

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE AİLE
YILMAZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL ÖZDEMİR

BALIKESİR, 2023

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE AİLE
YILMAZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL ÖZDEMİR

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. UĞUR GÜRGAN

BALIKESİR, 2023

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda 201912577003 numaralı Hilal Özdemir'in hazırladığı “Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Aile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 02/05/2023 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Üye (Başkan) Doç. Dr. İbrahim Tanrıkulu

İmza

Üye (Danışman) Prof. Dr. Uğur Gürkan

İmza

Üye Dr. Öğr. Üyesi Selcen Gültekin

İmza

.../.../...
Enstitü Onayı

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

15/05/2023

Hilal ÖZDEMİR

ÖNSÖZ

Uzun zamandır hayalini kurduğum anlardan biriydi bu satırları yazmak. Zorlu ve yorucu tez sürecinde birçok kez cesareti kırılan, umudu biten biri olarak sona gelmenin mutluluğunu yaşıyorum. Bu tezi yazmama vesile olan ve sözleriyle yeniden ayağa kalkmamı sağlayan hocam, Prof. Dr. Uğur GÜRGAN'a değerli vaktini ayırdığı için çok teşekkür ederim.

Sevgili ailem, bugüne kadar gücümü hep sizden aldım. Eğitim hayatımın boyunca bana sabırla ve sevgiyle eşlik ettiğiniz için size minnettarım. Sizi çok seviyorum.

Bu süreçte ihmal ettiğim ve varlığını her zaman kalbimde hissettiğim kız kardeşim Ayşe CEYHAN'a, enerjilerine hep hayran kaldığım Arzu ve Said ARSLAN çiftine ve bütün arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Sevgili eşim Osman Harun ÖZDEMİR, teşekkürlerin en büyüğü sana. En güzel anlarımızda yeterince yanında olamadığım için affet beni. Bana kattığın her şey için çok teşekkür ederim. Seninle kurduğumuz aileyi ve seni çok seviyorum. İyi ki varsın.

BALIKESİR, 2023

HİLAL ÖZDEMİR

ÖZET

EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE AİLE YILMAZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZDEMİR, Hilal

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur GÜRGAN

2023, 116 sayfa

Bu araştırma ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış ve araştırmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2022-2023 eğitim öğretim yılında devlet okullarında ve özel okullarda öğrenim görmekte olan 375 öğrencinin ebeveyni oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Aile Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında analiz edilmiş ve bağımsız değişkenlerin kategori sayısına bağlı olarak bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arası çıkan anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ise Bonferroni testi kullanılmıştır. Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı ve birliktelik durumu değişkenlerine göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ebeveynlerin aile yılmazlık düzeylerinin ebeveynlerin yaşı hariç anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı ve birliktelik durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Ebeveynlerin yaşına göre aile yılmazlık düzeyleri incelendiğinde ise. 31-40 yaş aralığındaki ebeveynler ile 41 ve üzeri yaş aralığındaki ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri, 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyinden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Araştırmada ayrıca

ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve aile yılmazlık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık, Yılmazlık



ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING AND FAMILY RESILIENCE LEVELS

ÖZDEMİR, Hilal

Master's Thesis, Department of Educational Sciences

Advisor: Prof. Dr. Uğur GÜRGAN

2023, 116 pages

This research was conducted to analyze the relationship between the mindfulness levels of parents and the level of family resilience and the relational survey model, one of the quantitative research designs, was used in the research. The sample of the study is the parents of 375 students who study in public and private schools in the 2022-2023 academic year. In order to collect data within the scope of the research, Personal Information Form, Mindfulness In Parenting Questionnaire and Family Resilience Scale were used. The obtained data were analyzed in the SPSS package program and independent sample t test, one Way ANOVA were used depending on the number of categories of independent variables. Bonferroni test was used to determine which group caused the significant difference between the groups. The relationship between parents' mindfulness levels and family resilience levels was analyzed with Pearson Product Moments Correlation Coefficient. According to the findings obtained as a result of the analyzes it was observed that mindfulness scores in parenting did not show a significant difference according to the variables of parents' age, parenting status, education level, family income status, child's gender, child's age, number of children and coexistence. It was determined that the family resilience levels of the parents did not show a significant difference according to the variables of being a parent, education status, family income status, gender of the child, age of the child, number of children and state of being together except for the age of the parents. When the family resilience levels of the parents are analyzed according to the age of the parents, it is seen that the family resilience level of the parents in the 31-40 age range and 41 and over age range are significantly higher than the family resilience level of the parents in the 20-30 age range. In the

research a moderate positive correlation was also found between the mindfulness levels of the parents and the level of family resilience.

Keywords: Mindfulness, Mindful Parenting, Resilience





*Tanıdığım en güzel insana,
babama*

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	9
2. İLGİLİ ALANYAZIN	10
2.1. Kuramsal Çerçeve	10
2.1.1. Bilinçli Farkındalık	10
2.1.1.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	15
2.1.2. Yılmazlık	20
2.1.2.1. Aile Yılmazlığı	23
2.1.2.1.1. Aile Yılmazlık Modelleri	27
2.2. İlgili Araştırmalar	33
2.2.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	33
2.2.2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	38
2.2.3. Aile Yılmazlığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	43
2.2.4. Aile Yılmazlığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	46
3. YÖNTEM	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Evren ve Örneklem	49

3.3. Veri Toplama Araçları	52
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	52
3.3.2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)	52
3.3.3. Aile Yılmazlık Ölçeği (AYÖ).....	53
3.4. Verilerin Toplanma Süreci.....	54
3.5. Verilerin Analizi.....	54
4. BULGULAR VE YORUMLAR	56
4.1. Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	56
4.1.1. Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	57
4.1.2. Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	58
4.1.3. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	58
4.1.4. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	59
4.1.5. Çocuğun Cinsiyetine Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	60
4.1.6. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	61
4.1.7. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	62
4.1.9. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	63
4.2. Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	63
4.2.1. Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	64
4.2.3. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	66
4.2.4. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	67
4.2.5. Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	68
4.2.6. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	68

4.2.7. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	69
4.3. Ebeveynlerin EBFÖ ile AYÖ Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular ve Yorumlar	70
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	72
5.1. Sonuçlar	72
5.2. Öneriler	81
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	111
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	111
EK-2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri	112
EK-3. Aile Yılmazlık Ölçeği Örnek Maddeleri	113
EK-4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni.....	114
EK-5. Aile Yılmazlık Ölçeği İzni	115
EK-6. Etik Kurul Onay Belgesi	116

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

<u>Cizelge 1.</u> Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı	50
<u>Cizelge 2.</u> EBFÖ ve AYÖ Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	54
<u>Cizelge 3.</u> Katılımcıların EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	56
<u>Cizelge 4.</u> Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	57
<u>Cizelge 5.</u> Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	57
<u>Cizelge 6.</u> Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları	58
<u>Cizelge 7.</u> Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	58
<u>Cizelge 8.</u> Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	59
<u>Cizelge 9.</u> Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	59
<u>Cizelge 10.</u> Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	60
<u>Cizelge 11.</u> Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	60
<u>Cizelge 12.</u> Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	61
<u>Cizelge 13.</u> Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	61
<u>Cizelge 14.</u> Ebeveynlerin Çocuk Sayısına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	62
<u>Cizelge 15.</u> Ebeveynlerin Çocuk Sayısına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	62
<u>Cizelge 16.</u> Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	63
<u>Cizelge 17.</u> Katılımcıların AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	63

<u>Cizelge 18.</u> Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	64
<u>Cizelge 19.</u> Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	64
<u>Cizelge 20.</u> Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	65
<u>Cizelge 21.</u> Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	66
<u>Cizelge 22.</u> Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	66
<u>Cizelge 23.</u> Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	67
<u>Cizelge 24.</u> Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	67
<u>Cizelge 25.</u> Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	68
<u>Cizelge 26.</u> Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	68
<u>Cizelge 27.</u> Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	69
<u>Cizelge 28.</u> Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	69
<u>Cizelge 29.</u> Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	69
<u>Cizelge 30.</u> Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları	70
<u>Cizelge 31.</u> Ebeveynlerin EBFÖ İle AYÖ Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	71

KISALTMALAR LİSTESİ

AYÖ	: Aile Yılmazlık Ölçeği
BPT	: Behavioral Parent Training
DBT	: Dialectical Behaviour Therapy
EBFÖ	: Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği
MBCT	: Mindfulness Based Cognitive Therapy
MBSR	: Mindfulness-Based Stress Reduction Program
MBPT	: Mindfulness Based Parent Training

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Aile üyeleri, yaşamın her evresinde birbiriyle bağlantılıdır ve karşılıklı etki içerisindedir (Thomas, Liu ve Umberson, 2017). Bir aile zaman içerisinde farklı aşamalar geçirmektedir. Her aşamada aile üyeleri aile hayatlarını etkileyen birden çok değişime tanıklık etmektedir (Dai ve Wang, 2015). Çift ilişkisinin kurulması, ilk kez çocuk sahibi olma, çocuğun okul çağına geçişi, ergenlik dönemi ve evlilik süreci, ebeveynlerden birinin veya ikisinin iş yaşamıyla ilgili değişiklikler, ebeveynler arasında yaşanan çatışmalar, ayrılık, eş kaybı, ebeveynlerin yaşlanması, hastalıklar gibi farklı süreçleri barındıran aile kavramı çok boyutlu sosyal bir yapı olarak tanımlanabilir (Dai ve Wang, 2015; Demirtaş, 2011). Buradan hareketle ifade edilecek olursa aile, ortak biyolojik bağdan da öte birtakım rollerin ve kuralların paylaşıldığı ve üyelerinin etkileşim halinde olduğu bir sistemdir (Ramaswami vd., 2022). Sürekli etkileşimin vurgulandığı sistem perspektifinden bakıldığında aile, her biri kendi içinde farklı ilişkileri de barındıran karı kocalık, ebeveynlik ve kardeş alt sistemlerine sahiptir. Sistem yaklaşımında aile, alt sistemlerin birbiriyle ilişkisi tarafından şekillenmekte ve alt sistemlerin farklı işlevleri bulunmaktadır (Bernier vd., 2021; Cox, Paley ve Harter, 2001; Hallaç ve Öz, 2014).

Hızlı sosyal değişimlerin yaşandığı bu çağda çocuğun sağlıklı ve mutlu bir şekilde ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir liman olan ailede ebeveynler, çocuğun yaşamı boyunca desteğine gerek duyacağı kişilerdir. Çocuğun sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını giderebilmesinde, içinde bulunduğu çevrede ve toplumda sağlıklı

ilişkiler kurabilmesinde ebeveynler rol model olmaktadır (Kantarcıoğlu, 2022). Nitekim bir çocuğun dünyaya gelişinden sonra ilk öğrenmelerinin gerçekleştiği aile ortamında ebeveynlerinin tutum ve davranışlarının, çocuğun büyüme sürecine ve yetişkin yaşamına etkileri bilinmektedir (Koç, Koçtürk ve Zencir, 2022).

Ebeveynlik çocuğun yaşamı boyunca fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda sağlıklı bir birey olmasını teşvik etme sürecidir (Lanjekar vd., 2022). Her ebeveynin çocuk yetiştirirken farklı beklentileri ve hayalleri bulunmaktadır. Ebeveynler tarafından uygulanan belirgin ve gözlenebilir davranış uygulamaları ebeveyn tutumları veya ebeveynlik stilleri olarak tanımlanmaktadır (Kuppens ve Ceulemans, 2019; Yaman, 2018). Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar olumlu ebeveynlik stillerinin çocukların psikososyal gelişimine ve uzun vadede iyi oluşuna katkısı ile tutarsız, duygusal açıdan sıcaklıktan yoksun veya sert disiplin içeren olumsuz ebeveynliğin zararlarını gündeme getirmektedir (Chen, Kubzansky ve Vanderweele, 2019; Kotchick ve Forehand, 2002).

Ebeveynlik birçok açıdan stresli ve yorucu bir sorumluluk haline gelebilir. Anne babalar sahip oldukları enerjilerini işlerine, ev hayatına ve çocuklarına karşı dengeli şekilde paylaşırma konusunda çabalarırken kimi durumlarda kendilerine ayıracağı enerjinin tükendiğini hissedebilirler (Bögels ve Restifo, 2014). Ebeveynlerin anne babalık görevlerini yerine getirirken stres yaşamaları, ebeveynlik davranışlarını da etkilemekte ve ebeveynlik stresi olumsuz ebeveyn davranışları ile ilişkilendirilmektedir (Anthony vd., 2005; Özmen ve Özmen, 2012). Gouveia vd. (2016) çalışmalarında düşük düzeyde ebeveynlik stresinin yetkili ebeveyn stiliyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Çeşitli çalışmalar kaygılı çocukların ebeveynlerinin kaygılı olmayan çocukların ebeveynlerine göre reddedici, kontrolcü ve sert disiplin anlayışına sahip olduklarını; ebeveynlik stresinin, otoriter ve izin verici olan olumsuz ebeveyn stilleri ve okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarıyla ilişkili olduğunu (Crawford ve Manassis, 2001; Mak vd., 2020) ortaya koymuştur. Aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerini destekleyici ve sosyal problem çözme konusunda kolaylaştırıcı ebeveyn davranışlarının çocukların zorbalığa uğramasında koruyucu bir faktör olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Healy, Sanders ve Iyer, 2015).

Ebeveynlerin duygularını ifade etme biçimlerinin çocuğun sosyal duygusal yeterliği üzerinde destekleyici görevi bulunmaktadır (Bariola, Gullone ve Hughes,

2011). Tek başına bir faktör olmamakla birlikte, ebeveyn davranışları çocuğun duygusal gelişiminde bir mekanizma olarak görülmektedir (Stack vd., 2010). Çocukların, duyguların ne anlama geldiğini ve duygularını nasıl gösterebileceğini öğrendiği ilk yer olarak aile kabul edildiğinde ebeveynlerin çocukların duygusal gelişimleri bakımından rolü şaşırtıcı değildir. Nitekim yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi ile bebek arasında yaşanan bağlanma, bireyin duyguları deneyimleme ve düzenleme yollarını anlama hususunda önem taşımaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2019; Wachs ve Cordova, 2007). Güvenli bağlanan çocukların zor koşullarda dahi etkili duygu düzenleme stratejileri kullandıkları bilinmektedir (Brumariu, 2015). Güvenli bağlanan çocukların, anneleriyle olumsuz duygularını konuşmaktan kaçınmadıklarını gösteren bir çalışmada Waters vd., (2010) bağlanmanın çocukların duygusal gelişimi üzerindeki öneminin altını çizmektedir. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin şekillenmesinde de ebeveyn davranışları ve özelliklerinin büyük etkileri bulunmaktadır (Morris vd., 2017). Ebeveynler çocuklarının duygu ifadelerine olumlu veya olumsuz tepkiler vermektedir (Stack vd., 2010). Kendi tepkilerinin ve çocuğunun deneyimlerinin farkında olan ebeveynlerin çocuklarına olumlu tepki verme kapasiteleri artmaktadır. Bu noktada ebeveynin bilinçli farkındalığı bir ebeveynlik becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık sahibi ebeveynler, çocuklarının duygusal gelişimlerini destekleyici ebeveyn tepkilerini daha fazla kullanmaktadır. Çocuk ve ergenlerin duygularını açık bir şekilde konuşabilmeleri için ebeveynler doğrudan ve dolaylı iletiler vermektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek ebeveynlerin olumlu ebeveyn davranışları sergilemesi söz konusudur. Cesaretlendirici ve problem çözme odaklı ebeveynlerin çocuklarının psikososyal açıdan olumlu gelişim göstermeleri daha olasıdır (McElwain, Halberstadt ve Volling, 2007; McKee vd., 2018; Yan vd., 2021).

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini kasten şu ana verme ve andaki deneyimleri yargılamadan kabul etme olarak tanımlanmaktadır (Baer, Caldera ve Nagy, 2020). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ise ebeveyn ve çocuk ilişkisinde farkındalık becerisinin bir çatı olarak ebeveyn davranışlarında uygulanması olarak ele alınmaktadır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Ebeveynin hem kendisine hem çocuğuna yönelik istendik bir şekilde dikkatini vermeyi içeren bu yaklaşımda ebeveyn çocuğuyla ilişkisinde olumsuz ve yıkıcı stratejilerin kullanımını

azaltmakta, güvene ve duygusal paylaşıma dayanan bir ilişki anlayışı oluşturmaktadır (McCaffrey, Reitman ve Black, 2017).

Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, ebeveynlerin genel iyi oluşlarıyla ilişkilidir ve ebeveyn stresinin ve ebeveynlerin günlük olarak algıladıkları zorlukların azaltılması için önerilen bir ebeveynlik müdahalesidir. Bilinçli farkındalık ebeveynin çocuğuyla yaşadığı çatışma düzeyini azaltmada yardımcı olmakta ve bilinçli farkındalığı benimsemenin ebeveyn çocuk etkileşimine olumlu yönde katkıları bulunmaktadır (Kakhki vd., 2022; Zhang vd., 2022).

Ebeveynler yaşam boyunca farklı zorluklarla karşılaşabilmekte ve stres yaşayabilmekte, ebeveynlik görevlerini yerine getirirken gerilim ve baskı hissedebilmektedir. Ebeveynlik stresi ebeveynlik taleplerini karşılama çabalarından kaynaklanan ve belli fizyolojik ve psikolojik tepkiler doğuran süreçlerdir (Crnic ve Ross, 2017). Anne babanın kişiliği, ruh sağlığı, ebeveyn öz yeterliği, ilişkideki çatışma düzeyi, ebeveyn ayrılığı, çocuğun gelişimsel sorunları ebeveynlerin stres düzeyine etki eden durumlar olarak görülmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017).

Ebeveynlerin stres verici deneyimlerin olumsuz etkilerine karşı dayanıklılık açısından farklılık göstermesi muhtemeldir. Yılmazlığın bu olumsuz etkileri yumuşatıcı bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Herrman vd., 2011). Yılmazlık yaşamdaki zorlu koşulların altından kalkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hornor, 2017). Bireyin karşılaştığı stres durumları ile stresle baş etme becerileri arasında kurulan dengeyi ifade eden yılmazlık; temel olarak olumlu şekilde uyum sağlama yeteneğini, iyileşmeyi ve mental sağlığı geliştirmeyi ifade etmektedir (Herrman vd., 2011; Kaner ve Bayraklı, 2010).

Bireylerde olduğu gibi bir ailenin yılmazlığından bahsetmek mümkündür. Ailelerin kendilerini tehdit eden bir risk durumu karşısında daha güçlü bir duruş sergilemesi ve çeşitli dayanaklarını kullanarak iyileşebilme gücü aile yılmazlığı olarak tanımlanmaktadır (Kaner ve Bayraklı, 2010). Aile yılmazlığı aile içi etkileşimi, üyeler arası iletişimi ve bireylerin güçlü yönlerini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım yaşamdaki zorlukları ve stres taşıyan faktörleri, zarar verici değil aileyi geliştirici ve iyileştirici unsurlar olarak görmektedir (Black ve Lobo, 2008). Bir ailede rastlanabilecek çeşitli risk faktörlerine rağmen ebeveynlerin çocuklarına sunduğu ebeveynlik biçimi ve ebeveyn yılmazlığı, iyi işleyen aile sistemi için önemli

görülmektedir (Gavidia-Payne vd., 2015). Aile bireylerinin birbiriyle iletişimi, paylaşımı ve birliktelik duygusunun sıkıntılı ve zor zamanlarda ortaya çıkabilecek olumsuz etkilere karşı koruyucu olduğu düşünülmektedir. Bilhassa ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimi, duyguları paylaşabilme, ifade edebilme ve çocuklarıyla birlikte olduğu anı deneyimleme ve anda kalabilme becerisinin olumsuzluklar karşısında uyum süreçlerini ve başa çıkma kaynaklarını geliştirebileceği varsayılmaktadır. Benzer biçimde geçmiş veya gelecekte bağımsız anda olabilme becerisine sahip ebeveynlerin zorlayıcı yaşantılara uygun tepki verebilmesi kolaylaşabilir. Nitekim bilinçli farkındalık zihin ve beden hakkında farkındalık geliştirebilmeyi, olumsuz duyguları deneyimlemeyi ve kabullenebilmeyi içermektedir (Adelian vd., 2021). Buradan hareketle bilinçli farkındalık ebeveynlerin stres ve kaygı taşıyan durumlarını yönetebilmesine, deneyimleri ve olumsuz duyguları kabul edici bir yaklaşımla değerlendirebilmesine imkan verebilmektedir. Aile yılmazlığı ise ailenin güçlü yanlarını, birlikteliğini ve zorlukların üstesinden gelebilme potansiyelini vurgulamaktadır. Buna paralel olarak ebeveynin yılmazlığının çocuğuyla ilişkisinde destekleyici ve olumlu ebeveynlik becerilerini sergilemesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için içsel kaynaklarını geliştirme yollarını bulabilme fırsatı sunmaktadır. Bu sayede bilinçli farkındalık ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde karşılaştığı stres unsurlarına daha işlevsel tepki verebilmelerini ve çocuklarını büyütme sürecindeki görev ve sorumluluklarını yerine getirirken olumsuz durumları yönetebilmelerini kolaylaştırabilmektedir (Cousineau, Hobbs ve Arthur, 2019). Bu açıdan bilinçli farkındalık ve yılmazlığın benzer bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkündür. Problem çözme odaklı ve olumsuz duygu ve düşüncelerle daha iyi başa çıkma eğiliminde olduklarından bilinçli farkındalığa sahip bireylerin yılmazlık gösterebileceği öne sürülmektedir (Liu, Wang ve Zhou, 2022).

Yabancı literatürde sıkça karşılaşılan ebeveyn bilinçli farkındalığı kavramının ülkemizde kısıtlı çalışmalara konu olduğu göze çarpmaktadır (Yücel, 2021). Bilinçli farkındalığa ilişkin çalışmaların artmasıyla birlikte ebeveyn örnekleminde bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalar da gelişme göstermektedir (Işık, 2020; Kahraman ve Alemdar, 2021; Koçhan, 2019; Örs, 2023; Öztürk, 2022; Polat ve

Özbek-Ayaz, 2021). Diğer taraftan aile yılmazlığı kavramının ülkemizde daha çok özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler (Arslan, 2020; Ataş, 2022; Hassamancıoğlu vd., 2020; İspir, 2022; Turan, 2017) ve sağlık sorunu bulunan çocukların aileleri (Arslantatar, 2020; Cici, 2022; Pak-Güre, 2021) üzerinde araştırıldığı görülmektedir. Ulusal alanyazında bilinçli farkındalığın ve yılmazlığın ele alındığı çalışmalar incelendiğinde araştırmaların lise ve üniversite öğrencileri ile (Kara, 2021; Nam, 2020; Yenice, 2020) yetişkin örnekleminde (Atalay, 2020; Kılınç ve Uzun, 2022) gerçekleştirildiği görülmektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilişki boyutunda bilinçli farkındalıkları ve aile yılmazlık düzeyleri üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma ile bilinçli farkındalık ve yılmazlık kavramının ebeveynlik bağlamındaki eksikliğinin giderilmesi hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Katılımcıların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi nedir?
2. Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların aile yılmazlık düzeyi nedir?
4. Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre aile yılmazlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile aile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişki nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin çocuk, ebeveyn ve aileye ait birçok değişken üzerinde etkili bulunması, ebeveynlik uygulamalarında oldukça fazla yer verilmesi sonucunu getirmiştir (Shorey ve Ng, 2021). Bundan dolayı araştırmacılar tarafından çeşitli ebeveynlik müdahaleleri geliştirilmekte ve bu müdahalelerle ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerine bilinçli farkındalık durumunu yansıtabilmesi amaçlanmaktadır. Özellikle son birkaç yılda adından söz ettiren ebeveynlikte bilinçli farkındalık; ebeveynlerin iyi oluşlarını ve çocuklarına yönelik duygusal farkındalıklarını arttırmayı sağlayan, çocukların gelişimine katkıda bulunan ve sağlıklı aile işlevini teşvik eden bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Brown vd., 2021; Parent ve Dimarzio, 2021; Sawyer-Cohen ve Semple, 2010; Townshend vd., 2016).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisine katkıları çok sayıda araştırmalar tarafından ortaya konmakla birlikte ebeveynin kendisine yönelik olarak da olumlu sonuçları bulunmaktadır. Stres düzeyinde ve psikopatolojik semptomlar üzerinde azaltıcı etkileri bulunan ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aynı zamanda ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri, duygu düzenleme ve psikolojik sağlıkları üzerinde faydaları bulunmaktadır (Bögels vd., 2014; Ma ve Siu, 2016; Shorey ve Ng, 2021; Sirois, Bögels ve Emerson, 2019). Beraberinde ebeveynliğin hem içsel hem kişilerarası yönüyle çeşitli faktörler bakımından gelişimine odaklanmaktadır. İçsel faktörler olarak ebeveynlerin duygu ve düşünceleri ile ilişkilerinin değiştirilmesine; kişilerarası faktörler olarak ise başkasının bakış açısını anlayabilme, empatik yanıt verme ve yakınlık kurma becerilerinin gelişimine olanak tanımaktadır (Coatsworth vd., 2010; Townshend vd., 2016). Dolayısıyla ebeveyn bilinçli farkındalığı, ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamı dışında ebeveyn açısından da birçok yönden önem arz etmektedir.

Ülkemizde bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili çeşitli örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu çalışmalar gözden geçirildiğinde çocuk ve ergen (Çıkrıkçı, 2016; Kısmetoğlu, 2019; Yavuz vd., 2019) üniversite öğrencileri (Demir ve Gündoğan, 2018; Karabacak ve Demir, 2017; Özyeşil vd., 2011) yetişkin (Erus ve Deniz, 2018; Güler ve Usluca, 2021) örneklemelerinde bilinçli farkındalığın incelendiği görülmektedir. Ebeveynlikte

bilinçli farkındalık ise bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisi yönünü vurgulamaktadır. Ulusal literatürde ebeveynlikte bilinçli farkındalığa ilişkin çalışmaların henüz yeni olduğu görülmektedir (Arıcı-Özcan, Yakut ve İslamoğlu, 2019; Balci, 2022; Çakır, 2022; Günaydın, 2021; Işık ve Demircioğlu, 2021; Polat ve Özbek-Ayaz, 2021; Sezgin, 2022). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın ilgili literatürün gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Strese neden olabilecek çeşitli faktörlerden ötürü anne ve babaların ebeveynlik biçimlerinin olumsuz etkilendiği ve bu etkinin aile ve evlilik ilişkisine yansıdığı bilinmektedir (Shorey ve Ng, 2021). Bir ailenin, yaşamın olağan bir parçası olarak olumsuz durumlarla karşılaşma riski düşünüldüğünde ebeveynlerin baş etme stratejilerinin ve toparlanabilme gücünün önemi açığa çıkmaktadır. Covid-19 salgını, ekonomik güçlükler, göç, savaş ve terör gibi güncel sorunlar göz önüne alındığında ailelerin yılmazlık düzeylerinin ortaya konması gerekli görülmektedir. Aile çeşitli olumsuzluklarla mücadele ederken çocukların iyilik hali zedelenebilir. Bir aile sisteminde ebeveynlerin başa çıkma yeterlilikleri ve yılmazlığı çocuğun iyi oluşu açısından gerekli bileşenler olarak kabul edilmektedir (Newland, 2015). Ebeveynlerin yılmazlık düzeylerini aile bağlamında ele almak, aile üyeleri arasındaki iletişim, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği açısından gerekli görülmektedir. Bununla birlikte ebeveynlerin bilinçli farkındalığının aile yılmazlığına katkı sağlayan bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerinde ve ilişkilerinde bilinçli farkındalığı benimsemenin bir bütün olarak aile yılmazlığını destekleyeceği varsayılmakta ve yılmaz olan ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde anda olmasını ve olumlu veya olumsuz bütün duygusal deneyimlere açık olmasını, kabul edici bir tavır sergilemesini teşvik edeceği düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırma sonucunda elde edilen bulgular, yılmazlık ve bilinçli farkındalık temelli aile eğitimi programlarının geliştirilmesinde yol gösterici olabilir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan kişilerin kişisel bilgi formunu ve ölçekleri dürüst ve samimi cevapladığı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma örneklemini Manisa ilinin bir ilçesinde yaşayan ve 3-18 yaş aralığında çocuğa sahip ebeveynler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilinçli farkındalık: İçinde bulunulan ana ilişkin içsel ve dışsal uyaranlara dikkatini tümüyle vermeyi, andaki deneyimlere karşı açıklık göstermeyi, bu deneyimleri değiştirmeden ve yargılamadan merak ve şefkat içinde kabul etmeyi içeren zihinsel bir süreç ve kapasite olarak tanımlanmaktadır (Zümbül ve Okur, 2021).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık: Ebeveynin çocuğuyla ilişkisinde şimdiki ana dikkatini vermesini kolaylaştıran, çocuğunu yargılamadan şefkatle kabul etmeyi sağlayan ebeveynlik becerisidir. Ebeveyn bilinçli farkındalığı ebeveynlerin duygusal farkındalık ve öz düzenleme kapasitesini arttırarak ebeveyn-çocuk ilişkisini desteklemeyi amaçlayan farkındalık sürecini ifade etmektedir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009; Sherwood, Paynter ve Emerson, 2023).

Yılmazlık: Olumsuz sonuçlar doğurabilme riski taşıyan zorlayıcı koşullar karşısında bireyin pozitif uyum sağlama becerisi ve beklenenden daha iyi gelişim göstermesidir (Cengiz ve Peker, 2022).

Aile yılmazlığı: Bir ailenin yaşam döngüsü boyunca karşılaştığı değişimlere uyum sağlama, aile işleyişinde meydana gelen bir kriz durumuna karşı pozitif çözüm bulabilme, gerektiğinde aile sisteminde değişiklik yapıp yeniden dengeyi sağlayabilme kapasitesidir. Aile yılmazlığı aynı zamanda bireyin aile içi ilişkilerini ve etkileşimini dikkate almakta ve ailenin gelişimsel boyutuna vurgu yapmaktadır (Nadrowska vd., 2022).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve aile yılmazlık ile ilgili alanyazına, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve aile yılmazlığı kavramı ile ilgili açıklamalara ve kuramsal temellere yer verilmiştir.

2.1.1. Bilinçli Farkındalık

Köklerini Budist geleneklerinden alan bilinçli farkındalık kavramı açık yüreklilikle ve yargılamadan anda yaşananlara dikkatini vermektir. Dikkat etmenin amacı durumu değiştirmek ya da belli bir noktaya erişmek değil içinde bulunulan anda var olmak ve bu anı deneyimlemek için bireyin kendisine izin vermesidir (Kabat-Zinn, 2021a). Aynı zamanda kişinin hem duygu ve düşüncelerini hem bedensel duyumlarını kabullenmesi ve şimdiki andaki deneyimlerine dikkatini kasıtlı şekilde yöneltmesidir (Alvear vd., 2022). Diğer bir deyişle dikkatin anlık yaşantılara odaklanması, geçmiş veya gelecekte bağımsız olarak şimdi ve burada olma anlamı taşımaktadır.

Bilinçli farkındalık içinde bulunulan anda olup bitenlere dikkatini verme ve anda olma deneyimini kabul etme şeklidir. Bu kabullenme, anda yaşanan gerçekliklere açık ve meraklı olmayı ve belli bir çabayı içerir (Rivera vd., 2022). Çaba; andaki yaşantıları anlamlandırmaya, bir duyguya yol açan düşünceleri gözlemlemeye ve farklı duyguları birbirinden ayırt etmeye yarar. Aynı zamanda

kişinin deneyimiyle bilinçli olarak ilişkide olmasını sağlar. Duygu ve düşüncelerinin farkındalığına vararak işlevsel olmayan düşünme biçimlerini ve ruminasyonu önler. Acı ve üzüntü içeren deneyimler üzerinde daha az tehdit edici şekilde düşünmeyi ve bu deneyimleri farklı açılardan ifade etmeyi kolaylaştırır (Bagherzadeh vd., 2022). Ancak andaki olaylar değiştirilmeye çalışılmaz, bunları olduğu gibi görmenin üzerinde durulur. Yanı sıra bilinçli farkındalık hali tepkilerimizi otomatiklikten kurtarır, alışlagelen tepki kalıplarını gözden geçirmeyi ve sağlıklı olanları terk etmeyi sağlar (Bulat ve Baltacı, 2021).

Farkındalık kavramı kökeninin Budist geleneklerine dayanması, onun yalnızca Budizm'e ait olması anlamına gelmemektedir. Farkındalık yalnız bir öğretiye ait değildir. Herhangi bir felsefi, dini geleneği benimsemeyen kişiler tarafından da bilinçli farkındalık uygulamaları benimsenmektedir. Bilinçli farkındalık, tanımı gereği farklı dini geleneklere uyarlanabilmektedir. Farkındalığı temel alan uygulamalar, daha sonraları modern psikolojik araştırmalara fikir vermiş ve ruh sağlığı alanında giderek kendine daha fazla yer bulmuştur. Bilinçli farkındalık uygulamaları üzerine yürütülen araştırmalar ruh sağlığı, fiziksel sağlık, iyi oluş üzerinde olumlu etkilere işaret etmektedir (Crane vd., 2017; Timbers ve Hollenberger, 2022). Aynı zamanda bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkileri geliştirici etkileri nedeniyle ilişkisel doyuma ve uyuma katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir. Çatışma durumlarında otomatik dürtüleri kontrol etmeyi kolaylaştırmakta ve iletişim içerisindeki kişinin bakış açısının farkına varılmasını sağlamaktadır. Benzer şekilde bireyin duygu ve düşüncelerini tanımlamasını ve ifade etmesini teşvik etmekte, duygu düzenleme becerilerini ve başa çıkma stratejilerini geliştirmektedir (Dai vd., 2022; Malinowski, 2023).

Farkındalığa sahip olma becerisi, olumlu veya olumsuz tüm yaşantılara sıcak bir şekilde kucak açmak ve deneyimlerimizdeki sırları keşfetme yolculuğuna çıkmayı kabul etmektir. Buradaki kabulleniş mevcut duruma boyun eğme, pasif bir şekilde rıza gösterme değil, zorlayıcı yaşantılara bile iç dünyamızda anlam atfetmektir (Creswell, 2017). Farkında olmak böylelikle kişiyi özgürleştirmekte ve olumsuzluklara koşullanmaktan kurtarmaktadır (Özyeşil vd., 2011).

Kabat-Zinn (2021b), dikkatin hepimizin doğuştan getirdiği bir özellik olduğunu düşünmekle birlikte bir dizi müdahale ve eğitimlerle geliştirilebilir

olduğuna vurgu yapmaktadır. Dikkat ve farkındalık kapasitesine sahip olma kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazı kişiler anın farkında olma ve dikkat etme konusunda yüksek eğilim gösterirken bazı kişilerin bu kapasiteyi artırma ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalık kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan Kabat-Zinn (1982) ile birlikte farkındalık becerisi kazandırmaya yönelik müdahaleler ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık müdahaleleri esasen meditasyon tekniklerini barındırmakla birlikte bu müdahalelerin merkezinde terapötik anlayış ve hem danışana hem de danışmana yönelik sistematik eğitim yer almaktadır (Crane vd., 2017). Öte yandan Batı dünyasında meditasyon üzerine yanlış algılara rastlanmaktadır. Meditasyonda hedef zihni arındırma, boş duruma getirme gibi düşünölse de bilinçli farkındalık pratiğinde durum böyle değildir. Bilinçli farkındalık zihnin her an ne ile meşgul olduğunun farkında olunmasını kazandırmayı amaçlamaktadır. Bir diğer yanılığ meditasyonun insanları acılı ve üzüntülü duygusal durumdan çıkaracağıdır. Ancak bilinçli farkındalık uygulamaları böyle bir sonuçtan uzaktır. Aksine duyguların farkında olmayı vurguladığından etkin bir şekilde duyguların deneyimlenmesi esastır. Meditasyonun çıkış noktası itibariyle Budizm'e dayanması uygulayıcıların kendilerine ilişkilerden uzak yalnız bir dünya oluşturup inzivaya çekilmiş gibi düşünölmesine yol açmıştır. Ancak bilinçli farkındalığı temel alan uygulamalar şu anın içerisinde sakladığı tüm deneyimlerin farkında olmayı teşvik etmektedir. Bilinçli farkındalığa sahip olmak ister olumlu ister olumsuz tüm duygusal deneyimlerin zihinsel alanımıza girmesine izin vermeyi sağlamaktadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Kabat-Zinn (1982) tarafından geliştirilen ve kronik ağrıları olan hastalara 8 hafta süreyle uygulanan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Program- MBSR) bu alanda en iyi bilinen çalışmadır. Bu program, çeşitli kronik ağrıları olan yetişkin hastalara yaşadıkları stresle başa çıkmaları ve farkındalık kazanmaları amacıyla hazırlanan bir dizi eğitimi içermektedir (Creswell, 2017). Hastalara, 8-10 haftalık program boyunca çeşitli meditasyon becerileri öğretilmekte ve vücut taraması, oturma meditasyonları, yoga farkındalık egzersizleri gibi uygulamalarla hastaların bedensel duyularının farkındalığını artırma amaçlanmaktadır. Aynı zamanda program günlük yaşamda yer

alan rutin aktivitelerde hastaların bilinçli farkındalık pratiği yapmalarına imkan vermektedir (Schuman-Olivier vd., 2020). Uygulama sırasında katılımcılara zihinlerinde o an oluşan düşüncelere dikkat etmeleri istenmekte, şimdiki andan kopma hissettiklerinde katılımcıların bunu fark edip not almaları ve ana geri dönmeleri beklenmektedir. Böylelikle edindikleri farkındalık becerileri ile hastaların deneyimlerinin kalitesini iyileştirmek hedeflenmektedir (Baer, 2003).

Temellerini MBSR ile oluşturan farkındalığa dayalı müdahalelerden biri, depresyon tedavisi için geliştirilen Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy-MBCT)'dir. MBCT, tekrarlayan majör depresyon atakları olan hastalara duygu ve düşüncelerinin farkında olmayı ve işlevsiz düşünme biçimlerini terk etmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Segal vd. (2002) tarafından yeni bir yaklaşım olarak sunulan program, 8 seans süren çeşitli meditasyon uygulamaları içermektedir. Program, hastaların günlük aktivitelerini gerçekleştirirken daha fazla farkındalık içinde olmasını teşvik etmekte, olumsuz hissettiren ve kendiliğinden ortaya çıkan düşünceleri baskılamadan yaşanmasına izin vermelerine yardımcı olmaktadır. Terapi ruminatif düşünceleri, gerçekliği yansıtan bir tehdit unsuru olarak hissetmek yerine yalnızca bir düşünce olarak fark etmeyi ve deneyimlemekten kaçınmamayı, böylece kendileriyle olan ilişkilerinde yeni bir bakış açısı geliştirmeyi öğretmektedir (Sipe ve Eisendrath, 2012).

Davranış Terapisi ilkeleri ile bilinçli farkındalık kavramını sentezleyen Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behaviour Therapy-DBT), borderline kişilik bozukluğu olan hastaların tedavisi için geliştirilmiş bir diğer müdahaledir (Linehan, 1993). Kabul ve değişimi temel diyalektik olarak ele alan DBT, istenmeyen davranışları azaltmaya, olumlu ve olumsuz duyguları yok etmek yerine bu duygulara ilişkin bir farkındalık kazandırmaya, hastaların kendilerini, mevcut durumlarını ve yaşamlarını kabul etmeleri için yardımcı olmayı hedefleyen bir süreçtir (Robins ve Rosenthal, 2011).

Çıkış noktası sebebiyle meditasyon içeren bilinçli farkındalık uygulamaları bilimsellikten uzak görülmesiyle eleştirilere maruz kalsa da Kabat-Zinn'den (1982) sonra bilinçli farkındalığa dayalı müdahaleler Batı psikolojisinde yer almaya başlamıştır (Kelly, 2023). Manevi bir kaynaktan türetilmesine rağmen Batı dünyasında bilinçli farkındalığın öncelikle eğitim yoluyla geliştirilebilir olmasına,

fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalarına vurgu yapılmaktadır (Goldberg, 2022). Bundan dolayı meditasyon konusunda uzman kişiler bilinçli farkındalığın Batı psikoloji dünyasına entegresi esnasında kavramın değişikliklere uğradığını belirtmektedir. Başlangıçta bu müdahaleler klinik alanda ilerlese de sonradan artan ilgi bilinçli farkındalığa dayalı müdahalelerin psikolojik çıktılarına yönelmeye başlamıştır. Bilinçli farkındalığın tanımı ile ilgili farklı görüşler nedeniyle uygulamalarda da değişikliğe rastlamanın beklenen bir durum olduğu düşünölmektedir (Chiesa ve Malinowski, 2011; Rapgay ve Bystrisky, 2009). Esasen bilinçli farkındalığın bir yol ve yöntem olarak ele alınmasının yanında aynı zamanda psikolojik bir süreç olarak ele alınması bu karışıklığa sebep olmaktadır (Hayes ve Shenk, 2004). Budist meditasyon pratiğine yer veren Kabat-Zinn'den (1982) sonra geliştirilen müdahalelerin arka planının daha çok psikolojik açıdan çerçeveslendirilmesi ve bilişsel, davranışsal yöntemleri kullanması bilinçli farkındalık temelli uygulamaların zaman içinde değişikliğe uğradığını göstermektedir (Chiesa ve Malinowski, 2011). Sözü edilen uygulamalar dışında araştırmacılar tarafından çeşitli gruplar için farkındalığa dayanan programlar geliştirilmiştir. Kanser hastalıkları, doğum süreci, travma sonrası stres bozukluğu, yaşlı bakımı gibi alanlarda farkındalık temelli uygulamalara rastlanmaktadır (Cullen, 2011). Bu durumda bilinçli farkındalık uygulamalarının geniş bir yelpazede kullanıldığını söylemek mümkündür.

Bilinçli farkındalığın bireysel iyi oluşa katkısının yanında ebeveynlik üzerinde potansiyel olumlu etkileri bulunmaktadır (Li, Lam ve Chung, 2022). Bilinçli farkındalık eğitimi alan ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeylerinin ve depresif semptomlarının azaldığını gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Corthorn ve Milicic, 2016). Benzer şekilde bilinçli farkındalık eğitimi ebeveynlerin duyguları ifade edebilme ve olumlu ebeveynlik becerilerine katkı sağlamaktadır (Lothert, 2022). Bilinçli farkındalığın ebeveynlik bağlamında ele alınması, araştırma çevrelerinde başlı başına ebeveynlikte bilinçli farkındalık kavramını gündeme getirmiştir.

2.1.1.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık

Sorumluluk ve stres duygusunun en yoğun yaşandığı görevlerin başında ebeveynlik gelir. Her ebeveyn çocuğu için mümkün olduğunca en iyisi olmayı arzular. İyi ebeveynlik yapma niyeti bile başlı başına bir stres yaratabilir. Ebeveynliğin daha stresli bir hal almasına sebep olacak birçok faktör bulunabilir. Çocukların büyüme ve gelişim süreci hem ebeveynleri hem de çocukları farklı zorluklarla tanıştıracaktır. Ebeveynleri tarafından oldukları gibi kabul edilmeleri sevgiyle karşılanmaları ve dikkate alınmaları, çocukların yaşam boyunca strese karşı sahip olduğu en büyük güçtür (Bögels ve Restifo, 2014; Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2021).

Bireyin kabul etmekte zorlandığı ve bir daha hatırlamayı istemediği anlarda bilinçli farkındalığı geliştirmek önemlidir. Bir var olma şekli olarak bilinçli farkındalığı deneyimlemek her zaman kolay olmayabilir. Bunu benimsemek düzenli bir çaba gerektirir. Bireyi kendi zihnini gözlemlemeye ve andaki davranışlarıyla nasıl bir ilişki içinde olduğunu kavramaya davet eden bilinçli farkındalık, değerli ve geliştirilebilecek bir kapasitedir. Söz konusu ebeveynler olduğunda bilinçli farkındalık daha mühim hale gelir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2021). Ebeveyn bilinçli farkındalığı varılmak istenen bir nokta değil sürekli olarak gelişime açık ve olgunlaşan bir süreçtir (Bögels ve Restifo, 2014). Bilinçli farkındalık ebeveynlik, güvenli bağlanmayı geliştiren temel ebeveynlik becerisidir. Duncan, Coatsworth ve Greenberg; (2009) bilinçli farkındalığa ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında yer vermenin ilişkiyi daha kaliteli ve doyum verici hale getireceğini, bilinçli farkındalık ebeveynlerin uyumlu olmayan otomatik tepkiler yerine alternatif olarak daha esnek ve özgür tepkiler geliştirebileceğini öne sürmüştür.

Ebeveyn- çocuk etkileşimine odaklanan ve işlevsiz davranışları değiştirmeyi amaçlayan çabalar neticesinde Davranışsal Ebeveyn Eğitimi (Behavioral Parent Training- BPT) ortaya çıkmış ve 1960'tan bu yana bu müdahalelerin zor çocuklara sahip ailelerde yaygın şekilde uygulandığı görülmüştür (Donovan vd., 2022). Olumlu sonuçlar alınmasına rağmen (Chacko vd., 2016; Forehand ve Kotchick, 2002) bu eğitimlerin her aile için kapsayıcı ve fayda sağlayıcı olmayabileceği görüşü gündeme gelmiştir (Assenany ve McIntosh, 2002; Forehand ve Kotchick, 2002). BPT'in temelinde davranış değişimi için gerekli olarak gördüğü pekiştirici ve ceza yer

almaktadır. Artan literatürün de etkisiyle bu yaklaşım insan davranışlarını her yönüyle açıklamada yetersiz görülmüş ve ebeveynleri otomatikleştirdiği ve ebeveynlerin belirli davranış kalıplarını fazla kullanır hale gelmesi sebebiyle değişimi güçleştirdiği ortaya atılmıştır. İlk kez Dumas (2005) tarafından yapılan bir çalışmada BPT ile Bilinçli Farkındalık Temelli Ebeveynlik Eğitimi (Mindfulness Based Parent Training- MBPT) çeşitli özellikler bakımından ele alınmıştır. Dumas (2005), yol gösterici bu makalesinde MBPT'in ebeveynleri otomatikleşen davranışlarının tuzağından kurtarabilecek stratejiler içeren bir model önermiştir (Eyberg ve Graham-Pole, 2005). Bu modelin tanıtılmasından bu yana ebeveynlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının aile sistemini geliştirebileceğine yönelik ampirik araştırmalara ilgi artmıştır (Parent ve Dimarzio, 2021). Dumas (2005) modelin temel varsayımlarını şu şekilde sıralamıştır: 1) İnsan davranışı büyük ölçüde otomatiktir. Otomatik davranışlar insanların diğerleriyle etkileşimlerinde kullanacağı dikkat ve herhangi bir çaba gerektirmeyen değişime dirençli kalıplardır. 2) Davranışsal sorunlara sahip çocukların aile içi çatışmalarında otomatik davranış kalıpları görülür. 3) Bilinçli farkındalık temelli ebeveyn uygulamaları, ebeveynlerin hem kendilerinin hem de çocuklarının davranışlarını yargılamadan yorumlamayı ve etkili ebeveynlik hedeflerine ulaşabilmesi için özel planlar yapabilmeyi kazandırmayı amaçlar. 4) Bilinçli farkındalık temelli ebeveyn uygulamaları otomatik davranış kalıplarının bilinçli ve kasıtlı eylemler haline dönüştürülmesine dayanır.

Bu model ebeveynlerin alışlagelmiş tepki gösterme döngüsünden çıkmasıyla beraber olumlu ebeveyn- çocuk ilişkisi geliştirmesini teşvik etmektedir (Burgdorf, Szabó ve Abbott, 2019). Dumas (2005) ebeveynlerin bilinçli farkındalığını geliştirmenin üç yolu olduğunu ileri sürmüştür: *Kolaylaştırıcı dinleme, mesafe koyma ve güdüleyici eylem planları*. *Kolaylaştırıcı dinleme*, ebeveynleri duygu ve düşüncelerine yargılamadan kulak vermesi ve içsel deneyimlerini paylaşması için cesaretlendirmektedir. Bu yöntem başkalarının duygu ve düşüncelerini daha az eleştirel yaklaşımla kabul edebilmeyi ve anlayışla karşılamayı içeren bir iletişim şeklidir. MBPT'de klinisyenler ebeveynleri içtenlikle dinlemekte ve günlük yaşamlarında karşılaştıkları güçlükleri dile getirmeye davet etmektedir. Ebeveynler kendi deneyimlerini paylaştığında klinisyenler onların değiştirebilecekleri davranışlarının farkına varmalarını sağlamaktadır. Hangi davranışlarını değiştirip değiştirmeyeceği kararını veren ebeveynler kendileri için geliştirici ve gerçek

hedefler belirlemektedir. Gerçekçi hedeflerle anlatılmak istenen, bu yöntemin ebeveynlere çocuklarıyla ilişkili her sorunu çözebileceğini garanti etmemesidir. Bunun yerine aşılamayan sorunları görmezden gelmemeyi, daha önceden kullanmış oldukları etkisiz sorun çözme girişimlerini tekrarlamamayı ve bütün bunları kabullenmeyi öğrenmek olduğu belirtilmektedir. Kabullemenin olumsuzluklara boyun eğmekle aynı olmadığını vurgulamakta fayda vardır. MBPT’de ciddi anlamda dinlendiğinin farkına varan ebeveynin durup nasıl ilerleyeceğini düşünme fırsatı vardır. *Mesafe koyma*, ebeveynleri işlevsiz başa çıkma yöntemlerinden ve olumsuz duygulardan uzaklaşmalarına destek olmayı içermektedir. Bu yöntem bir duruma yönelik duygu ve düşünceler ve ardından gelen davranışlar arasında psikolojik manada fark gözetmeyi ifade etmektedir. Belirli bir durumdan sonra ortaya çıkan duygu ve düşünceler üzerine ebeveynlerin ezberden hareket etmek yerine ne şekilde davrandıklarını kontrol edebileceklerinin farkına varmalarını sağlamaktadır. Ebeveynlerin dikkatini soruna odaklanmaktan ziyade mantıklı çözüm arayışına getirmek amaçlanmıştır. *Güdüleyici eylem planları*, ebeveynlerin çocukları ve kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşabilmeleri için hazırlanacak özel planlardır. Bu planlar belirgin, ulaşılabilir ve teşvik edicidir (Dumas, 2005).

Bilinçli farkındalığı ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından ele alan bir başka model Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009) tarafından geliştirilmiştir. Bu model bilinçli farkındalık yoluyla ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmeyi ve bilinçli farkındalık kavramını aile odaklı müdahalelerle bütünleştirmeyi amaçlamıştır. Bu uygulamaların ebeveynlerin çocuğun psikososyal gelişimini destekleyecek ebeveynlik tarzlarını öğrenebilmelerine, çocuklarıyla ilişkisinin kalitesini arttırmaya, zorluklarla baş etme becerileri açısından daha donanımlı ebeveynler olmalarına imkan vereceğini öne sürmüşlerdir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık modelinin beş boyutu şu şekilde tanımlanmıştır:

- a) Tam dikkatle dinleme
- b) Kendisini ve çocuğunu yargılamadan kabul etme
- c) Kendisine ve çocuğa yönelik duygusal farkındalık
- d) Ebeveynlikte öz düzenleme
- e) Kendisine ve çocuğuna yönelik şefkat

a) Tam dikkatle dinleme

Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin bu boyutu ebeveynin çocuğuyla iletişimde dikkatini tümüyle çocuğuna vermesi ve çocuğuna gerçek manada onu dinlediğini göstermesinin önemine işaret etmektedir. İletişim sürecinde ebeveynin çocuğunun sözel ipuçlarını bu sayede yakalayabilmesi kolaylaşmakta ve çocuğunu doğru bir biçimde algılayabilmektedir. Bir başkasını dinlemenin aslında sabır gerektiren zor bir iş olmasının yanı sıra dinleme zaman içerisinde geliştirilebilir bir beceridir (Melanhoğlu, 2012). Dinleme aynı zamanda etkili iletişim becerilerinden olup kişilerin yakınlık kurabilmelerine ortam hazırlamaktadır (Atan, 2016). Bu boyut ebeveynin çocuğun ifade ettiklerinin de ötesine geçen, ne hissettiğini ve düşündüğünü anlayabilen bir farkındalık durumunu vurgulamaktadır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009; Kahraman, 2016).

b) Kendisini ve çocuğunu yargılamadan kabul etme

Zihin bilinçsizce bir şey veya bir durum hakkında yargıda bulunma eğilimindedir. Ebeveyn, çocuğuyla iletişim içerisindeyken söyledikleriyle ve sergilediği davranışlarıyla çocuğu hakkında sahip olduğu inançlarını yansıtmaktadır. Çocuğun ebeveynlerinden algıladıkları çocuk için gerçekçi olmayan beklentiler ve hayaller de olabilir. Çocuğun yaşamında önemli gördüğü kişilerden kabul görme ihtiyacında olduğu bilinmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bilinçli farkındalıklı ebeveyn, çocuğunu olduğu gibi kabul edebilmektir. Çocukla ilişkisinde yargılayıcı olmayan kabullenici bir özelliğe sahiptir. Çocuğun davranışının beklentilerine uymadığı hallerde çocuğun gelişimsel özelliklerine dikkate alarak uygun ölçüt belirler. Kabul etmenin bir diğer anlamı, ebeveyn olmanın zaman zaman zor yanlarının olabileceğini bilmektir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009).

c) Kendisine ve çocuğa yönelik duygusal farkındalık

Duygusal farkındalık otomatik tepkilere dikkat etmeyi ve üzerinde düşünme, eyleme geçmeden önce duygusal deneyimi nasıl ifade edebileceğine dair karar verme yeteneğidir ve duyguları bilinçli olarak tanımlama ve incelemeyi içermektedir (Lane ve Smith, 2021). Duygusal farkındalık, ebeveyn bilinçli farkındalığının temelini oluşturmaktadır. Çünkü ebeveynlik, ebeveynin duygusal etkinliğinden ve düzenlemesi tarafından bütünüyle etkiye açıktır. Dikkatli ve yargısız dinleme becerisi de ebeveynin çocuğunun duygularını doğru olarak anlayabilme becerisini

gerektirmektedir. Duygusal farkındalık ebeveynlerin çocuklarına otomatik tepkiler yerine, bilinçli olarak seçim yapabileceği davranışlarını seçebilme olanağı tanımaktadır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009).

d) Ebeveynlikte öz düzenleme

Öz düzenleme, ebeveynlik hedef ve değerlerine uygun olarak ebeveynlerin problem çözme becerilerini ve davranışlarını çeşitli zorluktaki durumlara göre başarılı bir şekilde uyarlayabilme becerisidir (Hamilton, Matthews ve Crawford, 2015). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn-çocuk ilişkisinde öz düzenleme becerisini gerekli kılmaktadır. Ebeveyn öz düzenlemesi, çocuğun olumsuz davranışlarına düşük düzeyde tepki vermeyi içermektedir. Düşük tepki göstermenin görmezden gelme ile karıştırılmamasının altı çizilmelidir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin hedefi ebeveynin çocuğa tepki göstermeden önce duraksayıp düşünmeyi sağlamaktır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Çocukların duygusal tepkileri karşısında kabul edici ve destekleyici yaklaşım içerisinde olan ebeveynlerin çocuklarının eleştirel, küçümseyici yaklaşımlara sahip ebeveynlerin çocuklarına göre daha yetkin duygu düzenleme becerilerine sahip olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Meyer vd., 2014). Aynı zamanda ebeveynlerin duygu sosyalleştirmesinin çocukların olumsuz duyguları ifade etmesi ve duygu düzenlemesi üzerine rolü bulunmaktadır (McKee vd., 2018; Parker vd., 2012). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde olumlu duyguları daha fazla paylaşımı söz konusudur (Turpyn ve Chaplin, 2016).

e) Kendisine ve çocuğa yönelik şefkat

Kendini suçlama ve utanç, ebeveynliğe yönelik beklentileri karşılayamama ebeveynlerin sıklıkla hissettiği duygulardır. Bu duygular ebeveynlerin öz yeterliğini etkileme ve olumsuz ebeveyn davranışlarına yol açma riski taşımaktadır. Öz şefkat ise suçluluk ve utanç duygusuna karşı ebeveynleri koruyucu olabilecek bir unsurdur (Kirby, 2019; Sirois vd., 2019). Öz şefkat, kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslamaması, kusurları ve eksiklikleriyle beraber kendisiyle nezaketli bir ilişki kurmasıdır (Neff, 2011). Öz şefkat ebeveynlere kendini suçlamaktan ve eleştirmekten kaçınmalarına ve başkaları tarafından değerlendirilme kaygısı hissetmeden davranma imkanı vermektedir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Ebeveynin öfke, üzüntü gibi zorlayıcı duygular yaşadığında çocuğuna

destekleyici tepki gösterme kapasitesini arttırmaktadır. Bu destekleyici tepkiler çocuğun öz şefkatini ve olumlu davranış gelişimini kolaylaştırmaktadır (Lathren, Bluth ve Zvara, 2020).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalığı diğer ebeveynlik uygulamalarından ayıran özelliği duyguları anlamanın, ifade etmenin önemi ve şefkate yaptığı vurgudur (Townshend vd., 2016). Öz şefkat ebeveynlikte bilinçli farkındalığı geliştirici olabilir ve ebeveynlerin kendilerinin ve çocuklarının duygularının farkında olmalarına yardımcı olabilir (Nguyen vd., 2020).

2.1.2. Yılmazlık

Yılmazlık “geri tepme, sıçrama eylemi” manasına gelen Latince “resalire”, “resilire” kelimelerinden türetilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Moya ve Goenechea, 2022). Oxford İngilizce Sözlük’te (2020) “resilience” kelimesi “şok, travma durumlarının ardından hızlı bir şekilde toparlanabilme ve bir nesnenin eğilip bükülmesinden sonra ilk formuna geri dönebilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır. Kavramın öncelikli olarak mühendislik alanındaki çalışmalarda ortaya atıldığı, 1970 yılından itibaren ise psikoloji dahil olmak üzere farklı disiplinler arasında kullanımının benimsenmiş olduğu görülmektedir (Moya ve Goenechea, 2022).

Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan insanların bu durumlara tepkileri farklı olabilmektedir. Bireyin yaşamı boyunca çeşitli olumsuzluklarla karşılaşmasının kaçınılmaz olduğu düşünüldüğünde bu durumların kimilerinde beklenenden daha az hasara yol açması veya herhangi bir zarar oluşturmaması psikolojide yılmazlık kavramını gündeme getirmiştir (Troy vd., 2022).

Yılmazlık alanında ortaya çıkan çalışmaların başlangıcı gelişimsel açıdan dezavantajlı görülen çocuklara yönelik araştırmalara dayanmaktadır. Tarihsel süreç içerisinde yılmazlık alanındaki çalışmalar üç aşama olarak ele alınmaktadır. İlk aşamayı yılmazlık ile ilgili faktörlerin neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılan araştırmalar oluşturmaktadır (Vella ve Pai, 2019). Psikoz riski taşıyan (Anthony, 1987), annesinde şizofreni tanısı bulunan (Garmezy ve Streitman, 1974) ve stresli ortamda büyüyen çocukların başa çıkma süreçlerine yönelik çalışmalar yılmazlığa

ilişkin çalışmaların öncülleri sayılmaktadır (Masten, 2018; Murphy ve Moriarty, 1976; Rutter, 1979; Werner, 1993). Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara dayanılarak çocuklara ilişkin koruyucu ve risk faktörleri tanımlanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmalar arasında bilinen en geniş çaptaki araştırma Werner'in (1993) psikososyal risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri incelemek amacıyla Hawaii'de doğan bebekler üzerinde yürüttüğü boylamsal çalışmadır (Werner, 1997). Yoksulluk, ebeveyn psikopatolojisi, doğum sürecinde strese maruz kalma ve sorunlu aile ortamı bakımından yüksek risk taşıyan çocukların yetişkinlik dönemine kadar izleme çalışması sürmüştür. Bu çocukların üçte birinin bebeklik döneminde sevecen ve uysallığı bakıcılarının dikkatini çekmiş, çocuklukta veya ergenlikte bir öğrenme veya davranış sorunu görülmemiş, okul ortamında başarı sergilemiş, genç yetişkinliğe eriştiklerinde ise sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmiş olduğu gözlenmiştir (Werner, 1993). Bu çalışmalar neticesinde risk altında görülen bireylerin başa çıkma kapasitesi araştırma çevrelerince kabul görmüş ve bu tür bireyler “yılmaz” olarak nitelendirilmiştir (Masten, 2018).

Yılmazlık alanındaki araştırmaların ikinci aşamasını, bireyin yılmaz olarak nitelendirilmesini sağlayan destekleyici unsurların ve koruyucu faktörlerin nasıl ortaya çıktığını keşfetmeye yönelik çalışmalar oluşturmaktadır. Dolayısıyla yılmazlığın bu faktörler ile olan etkileşiminin nasıl gerçekleştiğini ve yılmazlığa giden süreci anlamaya yönelik modeller öne sürülmüştür. Yılmazlık araştırmaları gelişiminin üçüncü aşamasında ise bireyin yılmazlığını arttırmak için müdahale yöntemlerinin geliştirilmesini amaçlayan çalışmalar yer almaktadır (Vella ve Pai, 2019).

Yılmazlık araştırmalarının uzun sayılabilecek bir geçmişi bulunurken kavrama ilişkin tartışmalar göze çarpmaktadır. Yılmazlığın karakteristik bir özellik, bir sonuç veya bir süreç mi olduğu tartışmaları yılmazlığın tanımlanmasına ilişkin farklılıklara sebep olmaktadır. Yılmazlık yaşamın belli bir döneminde ortaya çıkan travmatik durumlar sonucunda kendini gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Herrman vd., 2011; Masten, 2018; Pooley ve Cohen, 2010). Öte yandan Masten ve Cicchetti (2016) sistem çerçevesinden ele aldıkları yılmazlık kavramını farklı sistemlerin etkileşimine açık dinamik bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Sistemsel bakış açısına dayandırıldığında yılmazlık ailesel, sosyal

bağlamda ve daha geniş topluluk bağlamında incelenmesi gereken çok boyutlu bir yapıdır (Masten, 2018; Métais vd., 2022).

Pietrzak ve Southwick (2011) yılmazlığı hem bir süreç hem de sonuç olarak gören ikili yaklaşımın daha uygun olacağını belirtmiştir. Bununla beraber yılmazlık düzeyi bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle beraber değişime uğramakta ve birey yaşamının farklı alanlarında farklı düzeyde yılmazlık gösterebilmektedir.

Yılmazlık var olan içsel ve dışsal kaynakların kullanılarak yaşam boyunca farklı bağlamda ortaya çıkan zorluklarla baş edebilme kapasitesidir. Bu kapasite geliştirilebilir bir yapıya sahiptir. Bireyin yılmaz olarak görülebilmesi için gözlenebilir bir risk faktörü veya güçlü bir tehditle karşı karşıya kalma durumu ve olumlu uyum sağlama becerisinin bulunması gerekmektedir (Masten, 2018; Yoldaş ve Demircioğlu, 2019). Kişi çeşitli olumsuz durumların üstesinden gelebilmek amacıyla mücadele ederken aynı zamanda pozitif duyguları deneyimlemekte ve sağlıklı olmasına katkı sağlayacak kaynaklara doğru ilerlemektedir (Pooley ve Cohen, 2010). Ungar ve Theron (2020) yılmazlığın kültürel ve sosyal çevreden etkilendiğini ifade etmiştir. Nitekim yılmazlık kişinin sahip olduğu başa çıkma becerilerinin yanında bireysel kaynakların kişinin çevresiyle etkileşimini de barındırmaktadır. İçinde bulunulan çevre, yılmazlık üzerinde bireysel kaynakların kullanımını sınırlandırabilmekte veya zorlaştırabilmektedir (Lee vd., 2022).

Birey yaşamında karşılaştığı güçlüklerle mücadele halinde oldukça içgörü kazanmakta ve mücadele kapasitesini geliştirmektedir. Başa çıkma için gerekli enerji kaynaklarını koruyucu faktörler oluşturmaktadır. Koruyucu faktörler ile tehditsel koşullar arasındaki oran bireyin yılmazlık düzeyine işaret etmektedir. Koruyucu faktörler bireyin yılmazlığını desteklemekte, çeşitli olumsuzluklara yol açabilen risk faktörlerine karşı tampon görevi görmektedir (Burnette, 2018; VanBreda, 2001). Risk faktörleri ise bilişsel ve duygusal gelişimi tehdit edebilecek veya istenmeyen sonuçlar doğurabilecek unsurlar olarak tanımlanmaktadır. Temel olarak risk faktörleri ve koruyucu faktörler birey, aile ve çevre düzeyinde incelenmektedir (Altan, 2023; Yoldaş ve Demircioğlu, 2019). Travmaya maruz kalma, erken doğum, ebeveyn kaybı, ebeveynlerin psikolojik sağlığı, olumsuz anne baba tutumları, boşanma, ekonomik zorluklar, güvenli olmayan yerleşim yerleri vb. durumlar risk unsurları olarak ele alınmaktadır (Sürat, 2022; Uslu ve Demiriz, 2022).

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar eğitim düzeyi, kişisel ve sosyal yeterlilik, olumlu başa çıkma stratejileri, iyimserlik düzeyi, olumlu sosyal ilişkiler ve destek ağı, tutarlı ve olumlu aile ilişkileri faktörlerinin destekleyici ve koruyucu nitelikte yılmazlığa katkı sağladığına işaret etmektedir (Domhardt vd., 2015; Yoon vd., 2021). Çeşitli araştırmalar dinamik bir süreç olan yılmazlığı açıklayabilmek için koruyucu faktörlerin ve risk unsurlarının belirlenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Masten, Narayan ve Wright, 2023; Özkan-Yıldız, 2023).

Yılmazlık kavramı karmaşık bir yapıya sahiptir ve birey, aile, toplum bağlamında ve kültürel bağlamda çok çeşitli düzeyde tanımlanmaktadır (Southwick vd., 2014). Özellikle sistemsel yaklaşımın getirdiği tanımlarla bireysel yılmazlıktan aile düzeyine doğru bir yılmazlığa geçiş yaşanmıştır. Aile sistem teorisyenlerinin çeşitli olumsuzluklar ve stres faktörleri karşısında bir ailenin uyum sağlama süreçlerine ve güçlü yanlarına odaklandığı çalışmalar (Hawley ve DeHaan, 1996; Walsh, 2003) aile yılmazlığı kavramının gelişmesini sağlamıştır (Masten, 2018).

2.1.2.1. Aile Yılmazlığı

Yılmazlık en iyi şekilde aile ve kişilerarası ilişkiler bağlamında genişletilmesiyle anlaşılabilir. Yılmazlık üzerinde ilişkilerin etkisine kayan odak aile yılmazlığı kavramını gündeme getirmiştir. Aile yılmazlığı, ailenin bir kriz durumundan sağ çıkabilmesini ve yeniden aile işleyişini sürdürebilmesini ifade etmektedir (Black ve Lobo, 2008; Lietz, 2013).

Aile yılmazlığı, ailenin çeşitli zorlukların üstesinden gelebilme potansiyelinin varlığına yönelik inançtan beslenmektedir (Walsh, 2016). Neredeyse bütün aileler yaşam süresince olumsuz etki bırakabilecek birtakım stres faktörlerine maruz kalmaktadır. Ailenin stresle başa çıkma yeteneğinden yoksun olması durumunda aile yaşam döngüsünün normal bir parçası kabul edilen veya beklenmeyen sıkıntı ve zorluklar, aile kurumu üzerinde baskı oluşturmaktadır (Lietz, 2013). Bir kriz durumu karşısında aile üyelerinin bu durumdan etkilenmesi ve aile işleyişinin zarar görmesi veya bazı ailelerin diğer ailelere kıyasla başa çıkma becerileri, sistemsel bakış açısından yılmazlığı aile sistemi bağlamında genişletmiştir (Patterson, 2002).

Aile yılmazlığı iyi işleyişe sahip ailelerdeki etkileşimsel süreçlerle ilgili aile sistemi araştırmaları üzerine kurulmuştur. Aile yılmazlığı sistemsel bakış açısından yararlanmakta ve aile sistem teorileri yılmazlığın süreç odaklı yanını vurgulamaktadır (Henry, Sheffield-Morris ve Harrist, 2015). Walsh (1996) bireysel özelliklerin ekolojik ve gelişimsel bağlamda ele alınması gerektiğine odaklanan sistemsel bir yılmazlık görüşü öne sürmüştür. Sistemsel perspektiften krizler ve yaşamsal zorluklar aile üyelerinin tümü üzerinde bir etki oluşturmakta ve üyeler arası ilişkiler ailenin strese uyum sağlama becerisine aracılık etmektedir. Ailenin geliştirdiği olumlu uyum; karşılaştığı zorlukların türüne, derecesine ve ailenin kaynaklarına bağlıdır (Walsh, 2016). Yılmaz aileler karşılaştığı güçlüklerle olumlu yanıt vermekte ve uyum sağlayıcı ve geliştirici yollar bulmaktadır (Hawley ve DeHaan, 1996).

Gelişimsel psikopatoloji alanındaki araştırmalar çocuk ve ergenlerin uyum sorunlarını ve işlevsel bozukluklarını anlamaya yönelik zemin hazırlamıştır. Bu araştırmalar uzun süre travmaya maruz kalmasına rağmen pozitif uyum sağlama yeteneği gösteren bireylerin uyum süreçlerini ve bireyleri başa çıkma hususunda daha işlevsel hale getiren faktörleri açıklamayı hedeflemiştir (Cicchetti ve Toth, 2009). Bu alandaki çalışmalar aile yılmazlığı kavramının gelişmesinde etkili olmuştur (Hawley, 2013). Risk faktörleri birey üzerinde duygusal veya davranışsal sorun ortaya çıkmasına sebep olabilen faktörler, koruyucu faktörler ise stres taşıyan durumların birey üzerindeki şiddetini hafifletmeye yarayan tampon görevindeki faktörlerdir. Koruyucu ve risk özelliği taşıyan faktörler statik değildir ve bağlama göre değişmektedir. Koruyucu faktörler güçlendirildiğinde aile yılmazlığının gelişmesi mümkün olmaktadır (Benzies ve Mychasiuk, 2009). Çeşitli çalışmalardan elde edilen veriler ailenin bireyin yılmazlığıyla ilişkili olarak koruyucu bir faktör veya risk faktörü özelliği taşıdığını ortaya koymuştur (Rutter, 1979; Wyman vd., 1992). Garmezy (1991) yılmaz olarak nitelendirdiği çocuklarda ebeveyn sıcaklığı ve yakınlığını içeren destekleyici bir aile ortamının koruyucu rolünü dile getirmiştir. Zor zamanlarda aile üyelerinin birbirine sevgisini ve desteğini göstermesi, üyeler arasındaki etkileşim ve iyimserliği koruma aile yılmazlığının merkezinde yer almaktadır (Black ve Lobo, 2008). Sağlıklı aile ilişkileri, birliktelik duygusu ve aile üyelerinin birbirine sağlayacağı destek, ailenin zorlukları veya krizleri birlikte

göğüslemek için gerekli başa çıkma kaynaklarını oluşturmaktadır (Gayatri ve Irawaty, 2022).

Gelişimsel psikopatoloji her gelişim döneminin farklılıklarını ve gelişim dönemine bağlı olarak strese karşı uyum sürecinin önemini vurgulamaktadır (Cicchetti ve Toth, 2009). Bu görüşe göre aile yılmazlığı kavramı ile strese karşı uyum geliştirmenin benzerlik taşıdığı görülmektedir. Hawley ve DeHaan, (1996) gerçek anlamda yılmazlığın kısa ve uzun vadede uyum sağlama kapasitesi olduğunu belirtmiş, Masten ve Tellegen (2012) yılmazlığın büyük ölçüde çocukluk döneminde kazanıldığını ve yetişkinlikte devamlılık gösterdiğini ancak bazı sonuçlarda önceki dönemlerde yılmazlığın gözlenmesinin aksine uzun vadede farklılıklarla karşılaşılabilirdiğini ifade etmiştir.

Aile terapisinde güçlü yanları hedef alan yaklaşımlar aile yılmazlığı kavramının gelişmesine katkı sağlamıştır (Hawley, 2013). Aile sağlıklı bir toplumun göstergesidir. Sağlıklı ve mutlu bir aile hayatı, yaşanması kaçınılmaz olan acılara karşı dayanıklılık sağlayabileceği gibi sağlıklı ve işlevsiz aileler nesillerce aktarılacak problemlere yol açabilmektedir. Ailenin güçlü yönlerine odaklanmak hayatın bir parçası olan zorlukları göz ardı etmemekle birlikte zorluklara karşı ailenin bakış açısına iyimser bir denge kazandırmaktadır. Otto (1962) tarafından gerçekleştirilen aile araştırmaları ailelerin güçlü yanlarını temel alan çalışmaların ilham kaynağı olmuştur (DeFrain ve Asay, 2007). Ailelerin işlevsiz yönlerini açıklamak yerine iyi işleyen süreçleri vurgulamak amacıyla güçlü yönlere çevrilen bakış açısı, aile terapisinde önemli bir hareket olarak kabul edilmektedir. Ailenin başa çıkma becerilerine vurgu yapan ve eksiklikler yerine ailenin güçlü yönlerine odaklanan çalışmalar (Curran, 1983; Stinnett ve DeFrain, 1985) sağlıklı aile işleyişine katkı sağlayan özellikleri keşfetmeyi amaçlamışlardır. Ailenin güçlü yönleri, bilhassa zor ve sıkıntılı durumlarda aile üyelerine destek sağlayan ve kaynakların organize şekilde kullanımını teşvik eden niteliklerdir (He vd., 2022). Her aile büyüme potansiyeline ve güçlü yanlara sahiptir. Ailenin güçlü özellikleri zamanla zorluklara yanıt olarak gelişmektedir (DeFrain ve Asay, 2007).

Aile stres teorileri üzerine gerçekleştirilen çalışmalar (Burgess, 1926; Angell, 1936; Hill, 1949) aile yılmazlığı kavramının temelini atmıştır (Henry, Sheffield-Morris ve Harrist, 2015). Hill (1958) tarafından öne sürülen ABCX Aile Stres

Modeli aile yılmazlığı araştırmalarının referans noktası kabul edilmektedir (Nichols, 2013). Hill (1958) modelindeki A olay, B ailenin krizle başa çıkma kaynakları, C ailenin olayla ilgili tanım ve açıklamaları, X ise ailenin yaşadığı krizi ifade etmektedir. Modeldeki başa çıkma kaynakları (B) ve krize yönelik algılar (C) aile içinde yer almaktadır ve ailenin yapı ve değerleri çerçevesinden ele alınmalıdır. Olayın (A) getirdiğı zorluklar ise aile dışındadır ve olayın kendisinin bir özelliğidir (Malia, 2006; McCubbin ve Patterson, 1983; Nichols, 2013).

Aile stresi ve başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar yaşamsal zorlukların aileleri nasıl etkilediğini incelemiştir. Kronik hastalık, ölüm, savaş, ayrılık, madde kullanımı, işsizlik ve farklı yaşamsal zorluklar aile üzerinde gerilim oluşturmaktadır. Gerilim aşılamadığında strese dönüşmektedir (Huang, 1991'den aktaran VanBreda, 2001). Gerilim ve stres ailenin işleyişinin yeniden yapılandırması ve dengeyi sağlaması amacıyla harekete geçmesine sebep olmaktadır (Patterson ve Garwick, 1994).

Aile yılmazlığı araştırmacılarının çoğunlukla aile yılmazlığını oluşturan temel bileşenleri üç boyutta ele aldığı görülmektedir. Birinci boyut ailenin karşılaştığı zorlukların ne kadar sürede yaşandığıdır. Kısa vadede uyum gerektiren hafif zorlukların yanında kronikleşen krizlerin etkisi aile işleyişini büyük değişikliklere uğratması sebebiyle uzun vadede olabilmektedir (McCubbin ve McCubbin, 1988). Aile yılmazlığının ikinci boyutu zorluk ve krizlerin ailede yaşandığı evredir. Walsh (1996) aile yılmazlığının ailenin yaşam evreleriyle etkileşimsel bir süreçten doğduğunu ifade etmiştir. Zira ailenin bulunduğu evre ne kadar yılmaz olabileceğini etkilemekte ve bir evrede sahip olunan güçlü yönler başka bir evrede yeterli görülmeyebilir. Yılmaz aileler yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelmek amacıyla bireysel, ailesel ve toplumsal kaynakların bir bileşiminden destek almaktadır. Aile yılmazlığının üçüncü boyutu ailenin içsel ve dışsal destek kaynaklarıdır (Ramos vd., 2022; Simon, Murphy ve Smith, 2005). Bireylerin kişilik özellikleri, fiziksel sağlığı, iyimserlik ve kendini kabul düzeyi içsel kaynaklar olarak görülmektedir. Sosyal ağlar, günlük aktiviteler, arkadaş ilişkileri ise dışsal kaynaklar olarak ele alınmaktadır. İçsel ve dışsal kaynakların etkileşimli olarak yılmazlık üzerinde rol oynadığı kabul edilmektedir (Scheffers, Moonen ve van Vugt, 2022).

Aile yılmazlığı kavramının zaman içinde nasıl bir yol kat ettiğini anlamak amacıyla ortaya atılan açıklamalar kavramın gelişmesinde etkili olmuştur. Araştırmalar ve yaklaşımlardan yola çıkılarak aile yılmazlığına yönelik modeller geliştirilmiştir.

2.1.2.1.1. Aile Yılmazlık Modelleri

Hill (1958) tarafından önerilen ABCX Modeli aile yılmazlığı araştırmalarında birçok modelin gelişimi için çerçeve niteliği taşımaktadır. Bu model daha sonradan çeşitli şekillerde geliştirilmiş ve alana önemli katkılar sağlayan başka modeller sunulmuştur (McCubbin ve Patterson, 1982; 1983b). Hamilton I. McCubbin ve meslektaşları bu alanda önde gelen araştırmacılar arasında kabul edilmektedir (Nichols, 2013; VanBreda, 2001). McCubbin ve Patterson (1983a) çeşitli çalışmalar sonucunda Çift ABCX Modeli'ni geliştirmiştir. Bu modelin ardından gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde McCubbin ve McCubbin (1996) aile yılmazlığında kişilerarası ilişkilere, aile uyumuna ve ailenin problem çözme becerilerine vurgu yapmışlar ve Aile Düzenleme ve Uyum Yılmazlık Modeli (The Resiliency Model of Family Adjustment and Adaptation)'ni ortaya atmışlardır (Brown-Baatjes, Fouché ve Greeff, 2008).

Walsh (2016) aileyi, bireyin yılmazlığı üzerindeki etkisinin de ötesinde sistem çerçevesinden aile yılmazlığına odaklanmıştır. Aile yılmazlığı işlevsel bir sistem bakımından ailenin zorluklar karşısında dayanma ve eskisinden daha güçlü noktaya gelebilme yeteneğidir. Walsh (2003; 2016) aile yılmazlığına ekosistemsel ve gelişimsel bakış açısını getirmiş ve Aile Yılmazlığı Modeli geliştirmiştir.

Aşağıda aile yılmazlığı modellerinden Çift ABCX Modeli, Aile Düzenleme ve Uyum Yılmazlık Modeli ve Aile Yılmazlığı Modeli'ne yer verilmiştir.

Çift ABCX Modeli

1970 yılının başından itibaren yaklaşık 10 yıllık sürede Hill (1958) tarafından ortaya atılan ABCX Modeli üzerine birtakım değişiklikler yapılmış ve bu çalışmalardan elde edilen bulgular alanda önemli izler bırakmıştır. McCubbin, (1979); McCubbin, Dahl ve Hunter (1976); McCubbin ve Patterson (1983a; 1983b)

art arda gerçekleştirdikleri çalışmalardan elde ettikleri sonuçların ailenin bir kriz durumunda başa çıkma davranışının ABCX Modeli'nden daha fazla faktörü içerdiğini ifade etmişlerdir. 1983 yılına gelindiğinde McCubbin ve Patterson (1983a) Çift ABCX Modeli'ni geliştirmiş ve önceki çalışmalarının bir birikimi olarak ailelerin yaşam içinde yığın haline gelen stres faktörleriyle karşılaştıklarını ve kriz durumlarında ailelerin zamanla değişime uğrayan destek kaynaklarıyla birlikte pozitif uyum sağlama yeteneklerinin olduğunu göstermiştir (Nichols, 2013; VanBreda, 2001).

Model bir ailenin kriz durumunu kriz öncesi ve kriz sonrası olarak iki dönemde incelemektedir. Kriz öncesi dönem Hill'in (1958) ABCX Modeli'nde olduğu gibi a: stres faktörleri, b: mevcut kaynaklar, c: stres yaratan olaya ilişkin algılar ve x: kriz olarak orijinal şeklinde ele alınmıştır. Ek olarak bu modelde ise kriz sonrası dönem olarak kavramsallaştırılan aA, bB, cC ve xX öğeleri ve baş etme kalıpları yer almaktadır. Modeldeki öğeler şu şekilde ifade edilmiştir:

aA: birikmiş stres faktörleri

bB: ailenin mevcut ve yeni kaynakları

cC: birden fazla stres faktörlerinin neden olduğu kriz durumunda ailenin başa çıkma kaynaklarının aracılığıyla yeniden dengeyi sağlamak amacıyla olayın tanımlanmasına yönelik değişiklikler

xX: ailenin uyumu ve dengesi

Ailenin uyumu ve dengesi, Çift ABCX Modeli ile beraber öne çıkan kavramlar olmuştur. Uyum, aile alt sistemleri arasındaki talepler ile alt sistemlerin bu talepleri karşılayabilme yeteneğidir. Aile uyumu sağlıklı veya sağlıklı olmayan olabilir (Lavee, McCubbin ve Patterson, 1985; McCubbin ve Patterson, 1983a). Ek olarak modele ait kavramların krizden önceki ve sonraki dönem şeklinde ikiye ayrılması, araştırmacıların zamanla ailelerin kriz sonrası dönemlere ve aile yılmazlığı kavramının gelişimine odaklandığını göstermektedir (Bristol, 1987; VanBreda, 2001).

Bu model, ailenin başa çıkma ile sosyal destek kaynaklarına vurgu yapması yönüyle orijinal modelden farklılaşmaktadır. Stres karşısında aileler çoğunlukla başa çıkma kaynaklarını geliştirmektedir. Krizin ardından ailelerin mevcut kaynaklarına

yenileri eklenmektedir. Başa çıkma kaynakları bireysel düzeyde olabildiği gibi aile ve toplum düzeyinde olabilmektedir. Ailenin krizle baş edebilme yeteneğini güçlendiren en büyük kaynak, sosyal destektir (McCubbin ve Patterson, 1983a).

Aile Düzenleme ve Uyum Yılmazlık Modeli

Ailelerin strese karşı verdiği tepkiler farklı olabilmektedir. Bu durum stres unsurunun yoğunluğuna, ciddiyetine, ailenin beklentilerine ve başa çıkma kaynaklarına bağlı olarak gelişmektedir. Bazı stres faktörleri aileden çok fazla değişim talep edebilir ve aile içinde verilen çabalar yeniden denge sağlama konusunda yeterli olmayabilir. Bu durumda stres aile işleyişi üzerinde büyük bir tehdit ve kriz oluşturabilmektedir (McCubbin ve McCubbin, 1993'ten aktaran Brown-Baatjies, Fouché ve Greeff, 2008).

Strese neden olabilecek faktörler gerilime neden olmaktadır. Yaşanan gerilim aile tarafından kontrol edilemediğinde dengesizlik ortaya çıkmaktadır. Olumsuz uyum aile üyelerinin tam bir denge haline ulaşamaması ve aile refahının düşmesi anlamına gelmektedir. Bu durumda aile yeniden bir kriz durumuyla karşı karşıya kalma riski taşımaktadır. Bazı durumlarda ise stresin yol açtığı dengesizlik aile tarafından büyüme ve gelişme açısından bir fırsat olarak karşılanabilmektedir. Bu durumda olumlu uyum gerçekleşmektedir. Olumlu uyum, sistemsel olarak büyük değişiklikler gerektirse bile ailenin stres ve kriz durumlarının ardından eski istikrarına kavuşabilmesi ve dengeyi sağlayabilmesidir (McCubbin ve McCubbin, 1993'ten aktaran Brown-Baatjies, Fouché ve Greeff, 2008).

Bir aile stres altında kaldığında uyum ve denge sağlamak için çaba göstermektedir. Denge ve uyum dört ana alanda önemli ve gerekli görülmektedir: 1) kişilerarası ilişkiler, 2) gelişim, iyi oluş ve maneviyat, 3) yapı ve işlev, 4) topluluk ilişkileri ve doğası. Bu alanlar ailenin uyum ve denge sağlama çabalarıyla birlikte aile yılmazlığını oluşturmaktadır. Olumlu uyum sürecinde aileler bu dört alanda yeniden uyumu ve dengeyi sağlamak için mücadele etmiş ve başarı göstermiştir (McCubbin ve McCubbin, 2001'den aktaran Brown-Baatjies, Fouché ve Greeff, 2008).

Aile Yılmazlığı Modeli

Walsh'in (2002) aile yılmazlığına bakış açısı ailelerin güçlüklerin üstesinden gelebilme kapasitesini geliştirme yaklaşımı üzerine kurulmuştur. Bu yaklaşımın odak noktası bir ailede ortaya çıkabilecek stres ve kriz faktörlerinin bütün aile üyelerini etkilemesi ve aile süreçlerinin zorluklara dayanma açısından savunmasız aile üyelerinin iyileşmesine yardımcı olabilmesidir. Aileler ortak bir çaba içerisinde olup zamanla yılmazlık geliştirebilmektedir. Karşılaşılabilecek zorluklar bir ailede neyin öncelikli ve önemli olduğunu yeniden düşünme ve değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Bu sayede aile potansiyelini ve kaynaklarını fark edebilmektedir.

Aile Yılmazlık Modeli, aileyi yaşam boyunca gelişime açık bir sistem olarak gören sistem teorisine dayanmaktadır. Sistemsel teori aile içindeki sorunları ve çözümleri, bireyi ve aileleri daha geniş sosyal sistemler içerisinde incelemektedir. Nitekim karşılaşılan sorunlar biyolojik ve sosyokültürel olabilmektedir. Stres faktörleri olağan olabildiği gibi aile tarafından tahmin edilemeyen ve aniden ortaya çıkan durumlardan da kaynaklanabilmektedir. Aile bireylerinden birinin çeşitli sorunları, ailenin stresli geçiş evrelerinde olduğu bir zaman ile aynı anda yaşanabilmektedir. Sorunlar dalgalar halinde büyüyerek kriz haline geldiğinde ise aile işleyişini derinden sarsabilmektedir. Bu noktada ailenin krize karşı organize olması ve sağlıklı aile işleyişine yatırım yapması önemli hale gelmektedir (Walsh, 1996; 2002; 2016).

Walsh (2002) sunduğu bu çerçevenin yılmazlık alanında çalışan klinisyenler için birtakım avantajları olduğunu ifade etmiştir. Öncelikli olarak bu model patolojiye değil güçlü yönlerle odaklanmaktadır. İkinci olarak, tek bir modelin bütün ailelerin işlevselliklerini açıklamada uygun olmayacağı görüşü bu modelde kabul edilmektedir (Walsh, 2003). Bir ailenin işlevselliği; yaşanan zorluklar, ailenin yapısı, değerleri ve kaynakları dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Üçüncüsü bu çerçeve alandaki klinisyenlerin uygulamalarıyla desteklenmekte ve ailelerin büyüme ve gelişme potansiyelini göz önünde bulundurmaktadır (Walsh, 1996; 2002).

Klinik alana yol göstermesi amacıyla geliştirdiği modelde Walsh (2002; 2003) 3 anahtar kavram tanımlamıştır: 1) aile inanç sistemleri, 2) organizasyonel kalıplar, 3) iletişim ve problem çözme. Bu kavramlar aşağıda açıklanmıştır:

1) Aile inanç sistemleri

İnanç sistemleri, ailenin bir krizi nasıl gördüğünü, deneyimlediği acıyı ve seçeneklerini etkilemektedir. Aile üyelerinin yaşadığı kişisel veya ortak bir sorun aile bütünlüğünün bozulmasına yol açmaktadır. Yılmazlık ise aile üyelerinin yaşanan zorlukların ardından büyüme ve iyileşme seçeneklerini arttıran ve üyeler arasında paylaşılan inançlar tarafından destelenmektedir. Yılmaz aileler zorluklar karşısında kenetlenmekte ve birbirlerine yaklaşmaktadır. Bu yakınlık aile üyelerinin başa çıkma yeteneklerini geliştirmektedir. Bir ailede olumlu yanları vurgulamak bireye sıkıntıların üstesinden gelebilme inancı aşlamaktadır. Sıkıntılı durumlarda aile üyeleri soruna ortak bir anlam oluşturduğunda suçlama, utanç, çaresizlik gibi duygular ve patolojik eğilimler azalabilmektedir. Böylelikle aile üyeleri inisiyatif alabilmekte ve birbirlerinin çabalarını takdir edebilmektedir. Ailede karşılaşılan zorluklar ile ortaya çıkan sıkıntılar normalleştirildiğinde aile bu zorlukları bir kayıp olarak düşünmek yerine aşılabılır engeller olarak görebilmektedir. Zorlu yaşam koşullarında ailelerin hareketsiz kalmak yerine durumu kabul etmenin ötesine geçip kaynaklarını en iyi şekilde kullanarak enerjilerini geleceğe yönlendirmek aile yılmazlığına ulaştırmaktadır. Pozitif bakış açısı geleceğe yönelik daha iyimser bir görüşü yansıttığı için bir ailenin sağlıklı işleyişine katkıda bulunmaktadır (Walsh, 2002; 2003).

Yılmaz ailelerin bir özelliği de ortak kültürel ve dini geleneklere bağlı olmalarıdır. Dua etmek gibi dini ritüeller, meditasyon ve dini topluluklara bağlılık yılmazlık kaynakları olarak görülmektedir. Araştırmalar (Black ve Lobo, 2008; Connor ve Davidson, 2003; Smith vd., 2012) maneviyatın yılmazlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2) Organizasyonel kalıplar

Aileler bir sorunla karşılaştığında örgütlenmek durumundadır. Yılmazlık aile örgütlenmesinde ailenin esnek bir yapıya sahip olmasını, üyelerin karşılıklı desteğini ve paylaşılan bir liderlik anlayışını ve takım çalışmasını gerektirmektedir. Esneklik, ailenin yeni zorluklarla başa çıkabilmesi için yeniden yapılanmayı içermektedir. Bir kriz sonrasında ailelerin kendiliğinden normale dönmesi mümkün olmayabilir. Ancak aile üyeleri zorlu yaşam olaylarından sonra süreklilik ve güven duygusuna ihtiyaç duymaktadır. Bu da ancak demokratik ve esnek bir liderlik ile

sağlanabilmektedir. Aileler kriz sonrasında veya zorlu geçiş dönemlerinde ilişki kalıplarını yeniden düzenleme yoluna gitmektedir. Yeni koşullara uyum sağlayabilmek için yapılan düzenlemelerden sonra üyelerde normallik duygusu oluşabilmektedir. Dengeleri değiştiren yeni koşullardan sonra ise aile yeniden istikrara ulaşmaktadır. Yılmazlık da aile üyelerinin işbirliği ve bağlılık içerisinde ve kararlılık duygusuyla birlikte güçlenmektedir (Walsh, 2003; 2016).

Bir ailede ortaya çıkan soruna verilen tepkiler aile üyeleri arasında değişiklik gösterebilmektedir. Her bir üye yaşanan durumdan etkilenme düzeyine veya yaşa bağlı olarak aynı süreçlerden geçmeyebilir. Üyeler arasında görülebilecek farklılıklara saygı duymak bu nedenle önemli görünmektedir (Walsh, 2003).

Zor zamanlardan geçen ailenin akrabalık ilişkileri ve sosyal ağlarının önemi büyüktür. Aileye sosyal ve duygusal destek sağlayan ilişki ağları bireysel gelişimi teşvik etmekle birlikte yılmazlığa katkıda bulunmaktadır. Sosyal destek ailenin zorluklarla baş edebilmesini yordayan önemli bir faktördür (Wen ve Hanley, 2015). Terapi sürecinde potansiyel kaynaklarına ulaşmakta güçlük yaşayan ailelere kaynaklara erişim hususunda yardımcı olunmaktadır (Walsh, 2002; 2003).

Sosyal desteğe ek olarak yılmazlık üzerinde ekonomik güvencelerin yeri ve önemi göz ardı edilmemelidir. İş kaybı veya hastalık sonucunda ortaya çıkan mali zorluklar aile üyelerinin finansal yönetimini kötü etkileyebilir (Patterson, 2002). Ekonomik sıkıntılar aile yılmazlığıyla ilişkili bir risk faktörüdür (Black ve Lobo, 2008). Bu nedenle aile yılmazlığının sosyal ve kurumsal politikalar tarafından desteklenmesi önem taşımaktadır (Walsh, 2002; 2003).

3) İletişim ve problem çözme

Aile içi iletişim süreçleri aile yılmazlığını arttıran diğer faktördür. Aile içi iletişimin açık olması, üyelerin birbirleriyle duygusal paylaşımını olumlu yönde etkilemekte ve bu da yaşanan sıkıntılara ortak anlam oluşturabilmeyi ve uyum sağlayabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Karşılaşılan zorluklarda önemli noktaların açıkça ifade edilmesi ve bilgi paylaşımı sağlıklı aile işleyişine olanak tanımaktadır. Walsh (2003) aile içinde bir sorun görmezden gelindiğinde ve üstü kapatılmaya çalışıldığında bu sorunların örneğin bir çocuğun kaygı belirtilerinde kendini gösterebildiğini ifade etmiştir. Pozitif aile anlayışına sahip aile üyeleri zor

durumlarda daha işlevsel başa çıkma yollarını kolaylaştıracak şekilde iletişim kurmaktadır (Theiss, 2018).

Aile iletişim süreçlerinin açıklığı aile üyelerinin farklı duyguları dile getirebilmesinde rol oynamaktadır. Aile üyeleri kriz durumu esnasında ortaya çıkabilecek muhtemel güçlü duygularını bastırdığında ve paylaşımına açık olmadığında çeşitli patolojiler gelişme riski doğmaktadır (Walsh, 2003). Örneğin ebeveynlerin duygusal ifadesi ve çocuklarının duygularına destekleyici tepkileri çocukların duygusal gelişimini şekillendirmektedir ve olumlu aile ikliminde önemli bir yeri bulunmaktadır (Meyer vd., 2014).

Aile içi iletişim açıklığının yanı sıra problem çözme ve işbirliği aile yılmazlığı için gerekli bir bileşendir. Aile üyelerinin bir araya gelmesiyle daha önceden keşfedilmemiş çözüm yolları bulunabilir ve ortak bir amaç geliştirilebilir. Yılmazlık gösteren aileler geleceğe dönük net hedefler belirlemekte ve hedeflere ulaşabilmek için adım atmaktadır. Her aile yaşadığı zorluklara, sahip olduğu güçlü yanlara ve kaynaklara bağlı olarak kendi yolunu bulmaktadır (Walsh, 1996; 2003).

Özetlenecek olursa modelde açıklananlardan yola çıkılarak aile inanç sistemleri, organizasyonel kalıplar, iletişim ve problem çözmenin; zorlukların üstesinden gelmek için çaba gösteren ailelerin işleyişine katkı sağlayan bileşenler olduğu görülmektedir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve aile yılmazlığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.2.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Koçhan (2019) ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları arasındaki ilişkiyi incelemek

amacıyla engelli çocuğa sahip 274 ebeveyn ile bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada anne ve babanın stres düzeyi ile bilinçli farkındalığın alt boyutu merakla yaklaşma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile bilinçli farkındalığın iki alt boyutu olan etkilenmeden izleme ve merakla yaklaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Boyun eğici stresle başa çıkma tarzının ise bilinçli farkındalığın merakla yaklaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Türsel (2019), 3-18 yaş arasında olan Yaygın Gelişimsel Bozukluk tanıya sahip çocukların ebeveynlerinin aile uyumlarını ve duygu sosyalleştirme tepkilerini ikili ABCX Stres Modeli kapsamında incelemiştir. Ailenin uyum kaynaklarından olan bireysel kaynaklar altında ebeveynlikte bilinçli farkındalığa yer verilmiştir. Bu çalışmada 140 ebeveyn yer almıştır. Ebeveynin duygu sosyalleştirme tepkilerinden destekleyici ve köstekleyici tepkilerin bilinçli farkındalıklı ebeveynlik ile ilişkili olduğu, ebeveynin damgalanma algısı ve duygu sosyalleştirme tepkileri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin aracı rol oynadığı sonucu elde edilmiştir.

Arıcı-Özcan, Yakut ve İslamoğlu (2019) çalışmalarında annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşlarının arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünün incelemeyi amaçlamış ve 347 anneyi örneklem olarak seçmiştir. Sonuç olarak annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasında negatif yönde bir ilişki, ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluş arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Günaydın (2021), 12-17 yaş arasında çocuğu olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve dijital ebeveynlik tutumları ile çocuklarının internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada yer alan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ile dijital ebeveynlik tutum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile çocuklarının internet bağımlılığı düzeyleri arasında ters yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile okul öncesi çağıdaki çocuklarının sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Ak (2021), 203 ebeveyn ve 36-72 aylık çocuğun yer aldığı çalışmada ebeveynin bilinçli farkındalığı ile

çocukların sosyal becerileri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise ebeveyn bilinçli farkındalığının çocukların sosyal becerilerini yordadığını ve yordama gücünün düşük düzeyde olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada ebeveynin bilinçli farkındalığı, çocuğun sosyal becerilerine ait toplam varyansın %7'sini açıkladığı görülmüştür.

Polat ve Özbek-Ayaz (2021) 5-6 yaş grubu çocukların liderlik becerileri ile ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda 313 ebeveyn ve çocuğunu çalışmaya dahil etmiştir. Çocukların liderlik becerilerini belirlemek amacıyla veri toplama aracı çocukların öğretmenlerine uygulanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile çocukların liderlik becerileri yüksek düzeyde ilişkili bulunmuş, çocukların liderlik becerilerinin ebeveynlikte bilinçli farkındalık tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonucuna göre modelin çocukların liderlik becerilerine ait varyansın %66,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Aynı zamanda ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuğun cinsiyetine göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Bu çalışmada erkek çocuğa sahip ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Erken çocukluk döneminde sosyal beceriler ile ebeveynlerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığını incelediği çalışmasında Karaağaç (2021), ebeveynlerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığının çocuğun sosyal becerilerine ait varyansın %27'sini açıkladığını ifade etmiştir. Bu çalışmada sosyal beceriler ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında; evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Kahraman ve Alemdar (2021) annelerin duygu düzenleme stratejileri ile okul öncesi dönemdeki çocuklarıyla iletişimde bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada sonuç olarak annelerin bilinçli farkındalık düzeyinin çocuğuyla iletişimi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel denetleme ile pozitif yönde düşük düzeyde; duygu düzenlemenin alt boyutu olan ifadeyi bastırma ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkilerinin bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada annelerin

duygu düzenleme stratejileri ile çocuklarıyla iletişimleri arasında bilinçli farkındalığın anlamlı aracı etkisi bulunmamıştır.

Ebeveynlere uygulanan bilinçli farkındalığa dayalı aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalık, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocuklarının davranış problemleri üzerindeki etkilerinin incelendiği deneysel desendeki çalışmada Işık ve Demircioğlu (2021), 4-6 yaş arasında çocuğu olan deney grubundaki ebeveynlere 11 haftalık eğitim uygulamıştır. Uygulama sonucunda araştırmacılar programın ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış problemleri üzerinde olumlu yönde ve kalıcı bir etkisinin olduğu sonucuna varmıştır. Programın etkili olmasında katılımcıların eğitimi gündelik hayatlarıyla bütünleştirmesinin ve edindiği bilgi ve becerileri içselleştirmesinin katkı sağladığı düşünülmüştür.

Sezgin (2022), 150 katılımcı baba ile gerçekleştirdiği çalışmasında baba-çocuk ilişkisi ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocuklarının psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çocuk-ebeveyn ilişkisi alt boyutları ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutları ve toplam puanları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca babaların öğrenim durumu ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutu çocukla anda olma arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki, çocuğun yaşı ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutları ve toplam puanı arasında ters yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Hafta sonu çalışma durumuna göre babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık açısından anlamlı farklılık gösterdiği ve hafta sonu çalışan babaların çalışmayanlara göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutu ebeveyn öz yeterliliği ile toplam puanının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocukların davranış problemleri ile ebeveynlerinin duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracı rolünü 273 ebeveyn örnekleminde inceleyen Aydın, (2022) ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğüve çocukların davranış problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ebeveyn duygu düzenleme güçlüğü ve çocukların davranış problemleri arasındaki ilişkiye ebeveynlikte bilinçli farkındalığının kısmi aracılık ettiği sonucuna varmıştır.

Öztürk (2022), 6-14 yaş arası çocuğu olan anne ve babaların iyi oluşlarında öz anlayışın, bilinçli farkındalığın ve ebeveynlik stresinin rolünü incelemiştir. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ebeveynlerin iyi oluşlarını pozitif yönde yordarken ebeveynlik stresinin ve negatif yönde yordadığını göstermiştir. Yordama olarak en güçlü değişkenin toplam varyansın %42,8'ini açıklayan bilinçli farkındalık olduğunu saptamıştır. Ayrıca ebeveynlerin bilinçli farkındalığı ile öz anlayışları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin bulgulanmasıyla ebeveynlerin bilinçli farkındalığının yüksek olmasının çocuklarıyla etkileşimlerinde öz anlayışı daha fazla deneyimlemesine yardım edebileceği gösterilmiştir.

Altinkaya (2022) ortaokul çağında çocuğu olan 391 ebeveyn ile yürüttüğü çalışmada ebeveynleri bilinçli farkındalık, yetkinlik ve sosyal medya kullanımı bakımından incelemeyi amaçlamıştır. Bulgu olarak ebeveyn yetkinliği ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki; bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Çakır (2022), annelerin bilinçli farkındalık düzeyi ile 48 ay ve üzeri okul öncesi çağıdaki çocuklarının kaygı düzeyleri ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutu olan ebeveyn özyeterliliği ile çocuklarının sosyal kaygı, ayrılık kaygısı ve toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki; çocukların arkadaşlık becerileri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu saptamıştır. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutlarından çocukla anda olma boyutu ile sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı, belirgin korkular ve toplam puan arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki; çocukların arkadaşlık becerileri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Toplam puanlar açısından bakıldığında ise annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık toplam puanları ile çocuklarının sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı, belirgin korkular ve toplam puan arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki; çocukların arkadaşlık becerileri arasında pozitif yönde orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Balci (2022), annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönemdeki çocuklarının psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada yer alan annelerin evlilikte bilinçli

farkındalıkları ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutlarından ebeveyn özyeterliliği arasında; ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutlarından çocukla anda olma arasında; ebeveynlikte bilinçli farkındalık toplam puanları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile çocukların psikolojik sağlamlıkları arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Son olarak annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Evlilik ilişkisinde ve eşler arasındaki bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin aile yaşamında ebeveynlikte bilinçli farkındalığı da geliştirebileceği ifade edilmiştir.

2.2.2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Duncan'ın (2007) bilinçli farkındalığı ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında ele alan çalışması ebeveynlikte bilinçli farkındalığa ilişkin çalışmalar için atılan ilk adımdır. 753 anne 523 baba örnekleminde Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bunun yanında 753 anne ve 12-15 yaş aralığında ergen arasında yapılan analizlerde annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı ile kız ergenlerin dışsallaştırma davranışıyla, kız ve erkeklerde ise içselleştirme davranışı arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Ek olarak annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı ile psikolojik iyi oluşları pozitif yönde, psikolojik semptomları ile negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Son olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi ve genel çocuk yönetimi becerileri arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler araştırmanın bulguları arasındadır.

Altmaier ve Maloney (2007) boşanma sonrası ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini ve bilinçli farkındalığını geliştirmek amacıyla yeni boşanmış ve okul öncesi çağda çocuğu olan 24-47 yaş arası 12 ebeveyne Bilinçli Farkındalıklı Ebeveynlik Programı uygulamıştır. Araştırmacılar 12 hafta boyunca süren 15'er saatlik eğitimin, ebeveynlerin Toronto Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puanlarının önemli ölçüde arttığı sonucunu almışlardır. Fakat programın ebeveyn çocuk ilişki bağlılığı açısından bir fark göstermediği ortaya çıkmış, çeşitli çalışmalardaki

ebeveynlere kıyasla mevcut çalışmadaki katılımcıların ebeveynlik stresinin yüksek olmasının bu sonuçta etkili olabileceği varsayılmıştır.

Singh vd. (2007), gelişimsel yetersizliği olan çocuklara sahip ebeveynlere yönelik bilinçli farkındalık eğitiminin, çocukların saldırganlığı ve sosyal davranışları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Saldırgan davranışlar sergileyen 4 çocuğun ebeveynine verilen bilinçli farkındalık ebeveynlik eğitimi sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının saldırgan davranışlarını azaltmada başarılı olduğunu, çalışmaya doğrudan çocuklar alınmadığı halde ebeveynlerin bilinçli farkındalık yoluyla çocukların saldırganlık düzeylerinde düşüş ve olumlu sosyal davranışlarında artış bulmuşlardır.

Coatsworth vd. (2010) geliştirmiş oldukları 7 seanslık Aile Güçlendirme Programı'nın bilinçli farkındalık ile uyarlamış ve uyarlanan programın ebeveyn-çocuk ilişki niteliği ve ebeveynlerin çocuk disiplin yöntemleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya 24 aile katılmış ve elde edilen bulgular, programın orijinal versiyonu ile karşılaştırılmıştır. Müdahale sonundaki etkiler üç alanda kendini göstermiştir: Bilinçli Farkındalık Aile Güçlendirme Programı ebeveynlerin bilinçli farkındalığını arttırmış, orijinal programa yakın düzeyde ebeveynlerin olumlu davranış yöntemlerini arttırmış, orijinalinden daha yüksek düzeyde ebeveyn-ergen ilişki niteliğini arttırmıştır. Bu çalışma ile ebeveyn bilinçli farkındalığının müdahale ile geliştirilebilir olduğu kanıtlanmıştır.

MacDonald ve Hastings (2010) çeşitli zihinsel yetersizliğe sahip çocukların babaları ile yaptığı çalışmada, babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalığı ile çocuk bakımına katılımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuk bakımının alt boyutları çocukla ilgili görevler ve sosyalleşme alt boyutlarını yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Williams ve Wahler (2010) ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlerin çocuklarına ilişkin algıladıkları davranış problemleri arasındaki ilişkide ebeveynlik stillerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada ebeveynlikte bilinçli farkındalık, yetkili ebeveynlik tarzıyla pozitif, otoriter ebeveynlik tarzıyla ve ebeveyn tarafından algılanan çocuğa ilişkin problemler ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda çalışmaya katılan annelerin bilinçli

farkındalıkları ve çocuğa ilişkin algıladığı sorunlar arasındaki ilişkide ebeveynlik stillerinin aracı rolü olduğu görülmüştür.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanılı 8-12 yaş arası 22 çocuğun ebeveynine 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Ebeveynlik Eğitimi uygulayan Van der Oord, Bögels ve Peijnenburg (2012) eğitimin ebeveynlerin tepkisel ebeveynlik tarzını azaltmada yüksek düzeyde; ebeveynlik stresinde azaltmada orta düzeyde ve bilinçli farkındalığı arttırmada düşük düzeyde etkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Beer, Ward ve Moar (2013) Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocukların anne ve babalarının ebeveyn bilinçli farkındalığı ile sıkıntı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu çalışmada ebeveynler stres, depresyon, kaygı, çocuk davranış sorunları ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ilgili ölçekleri doldurmuştur. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn depresyonu, stresi ve çocukların davranış sorunlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu, öte yandan ebeveynlikte bilinçli farkındalığının çocuk davranış sorunları ve ebeveyn sıkıntısı arasındaki ilişkiye aracılık etmediğini bulmuşlardır.

Conner ve White (2014) Otizmlili çocukların annelerinin bilinçli farkındalıkları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma bulguları annelerin bilinçli farkındalıkları ile stres düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğunu, bu ilişkinin çocukların davranış problemi kontrol altına alındığında bile devam ettiğini göstermiştir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve ergenlerin içselleştirme sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyen Geurtzen vd. (2015), 12-15 yaş arası 901 ergen ve ebeveyn ile çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada ebeveynlerin depresyon ve kaygı belirtileri ile geleneksel ebeveynlik boyutları kontrol altına alındığında ebeveynlikte bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmayan kabul alt boyutunun ergenin içselleştirme sorunları ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Gouveia vd. (2016), öz şefkat ve bilinçli farkındalık ile ebeveynlik stili ve stresi arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracı rolünü 333 ebeveyn örnekleminde incelemişlerdir. Sonuç olarak öz şefkat ve bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve yetkili ebeveynlik stili ile pozitif yönde, izin

verici ve otoriter ebeveynlik stili ve ebeveynlik stresi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Turpyn ve Chaplin (2016) ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve ergenlerin riskli davranışları üzerinde ebeveyn duygu ifadesinin rolünü araştırmışlardır. 12-14 yaş arasında 157 ergen ve annesinin katıldığı çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalığının ebeveyn duygu ifadesinin alt boyutu olan olumsuz duygular ile negatif yönde, ebeveyn-ergen olumlu duygu paylaşımı alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; ebeveyn bilinçli farkındalığının ergenlerin riskli davranışları üzerinde ebeveyn-ergen olumlu duygu paylaşımı aracılığıyla ergen riskli davranışlarının alt boyutu olan madde kullanımı üzerinde kısmen etkisinin olduğunu göstermişlerdir.

Campbell, Thoburn ve Leonard (2017) bilinçli farkındalık ve ebeveyn duyarlılığı arasındaki ilişkide ebeveyn stresinin aracı rolünü amaçlamışlardır. Çalışmada yer alan 128 ebeveyn; bilinçli farkındalık, ebeveyn stresi ve çocuğun ihtiyaçlarına ne ölçüde duyarlı olduğunu gösteren ölçekleri yanıtlamıştır. Katılımcıların yüksek ebeveyn stres puanlarının düşük düzeyde strese sahip olduğunu gösterdiğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ile ebeveyn stresi ve ebeveyn duyarlılığı puanlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin düşük düzeyde stresin aracılığı ile açıklandığını saptamışlardır.

Moreira ve Canavarro (2018) 265 anne örnekleminde gerçekleştirdikleri çalışmada özeleştiril ruminasyon ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Özeleştiril ruminasyonun, ebeveynlikte bilinçli farkındalığının tam dikkatle dinleme, çocuğa yönelik şefkat, yargılayıcı olmayan kabul, ebeveyn öz düzenlemesi ve çocuğa yönelik duygusal farkındalık alt boyutlarının tamamı ile negatif yönde ilişkili; ebeveynlik stresi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca ebeveynlikte bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmayan kabul ve çocuğa yönelik duygusal farkındalık alt boyutlarının, özeleştiril ruminasyon ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirtmişlerdir.

Liu vd. (2021), ergenlerin yaşam doyumu ile ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide ergenlerin başa çıkma öz yeterliliğinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada katılımcı olarak 479 ergen ve ebeveyn yer

almıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ergenlerin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkide başa çıkma öz yeterliliğinin aracılık ettiği, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ergen başa çıkma öz yeterliliğini önemli ölçüde yordadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Fernandes, Canavarro ve Moreira (2021) Covid-19 sırasında Portekizli anneleri bilinçli farkındalık, ruh sağlığı ve anne bebek bağı bakımından incelemeyi hedeflemişlerdir. Salgın öncesinde ve sırasında doğum yapan 0-12 ay bebeğe sahip 567 anne kaygı, depresyon, stres, bilinçli farkındalık ve doğum sonrası bağlanma düzeyini değerlendiren ölçekleri tamamlamıştır. Analizler anne-bebek arasında yaşanan bağlanma bozukluğu ile ebeveynlikte bilinçli farkındalığın tüm alt boyutlarının pozitif yönde ilişkilerinin olduğunu göstermiştir. Anneler doğum yapma zamanı açısından karşılaştırıldığında ise Covid 19 sırasında doğum yapan annelerin Covid 19 öncesinde doğum yapan annelere göre bilinçli farkındalıklarının duygusal farkındalık alt boyutu puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Cheung ve Chung (2022) ebeveynler arası çatışma ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Toplamda 386 anne ve baba ayrı olarak hem kendilerinin hem de eşinin çatışma çözme stratejilerini içeren ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ile ilgili ölçekleri yanıtlamışlardır. Çalışma bulguları olarak ebeveynin yıkıcı çatışma çözme stratejilerinin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordadığını belirtmişlerdir.

Cheung ve Wang (2022) 172 Çinli anne ve okul öncesi çağıdaki çocuklarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada Covid-19 sırasında annelerin stres ve çocuklarının uyum davranışları arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın rolünü incelemişlerdir. Çalışma bulguları olarak annelerin bilinçli farkındalıkları, stres düzeyleri, çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranış sorunları arasında negatif yönde, prososyal davranışları pozitif yönde ilişkili olduğunu, annelerin bilinçli farkındalığının, stres ve çocukların uyum davranışlarının tüm alt boyutları ile ilişkisinde aracı olduğunu göstermişlerdir.

2.2.3. Aile Yılmazlığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Bayraklı (2010) zihinsel yetersizliği olan çocukların ve normal gelişim gösteren çocukların annelerinin yılmazlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Bu nedenle araştırmaya katılan toplamda 491 annenin yılmazlık, sosyal destek, stresle başa çıkma becerileri düzeylerini belirlemiştir. Her iki grupta yer alan annelerin yılmazlığı ile stresle başa çıkma tarzının problem odaklı başa çıkma alt boyutu, sosyal desteğin niceliği ve sosyal desteğin niteliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Arıcı (2014) travmatik yas sorunu yaşayan 24 kadına Aile Dayanıklılığı Programı uygulamış ve deney grubu ile kontrol grubunu aile dayanıklılığı, travma sonrası stres ve yas düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Aile dayanıklılığı ile ilgili elde edilen bulgulara bakıldığında uygulamanın deney grubunun aile dayanıklılığı puanlarını attırmada etkili olduğu, bu etkinin 2,5 ve 6 ay sonrası ölçümlerde de devam ettiği, deney ve kontrol grubu aile dayanıklılığı puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ve deney grubunun aile dayanıklılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Buluş ve Bağcı (2016) aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin evlilik doyumunu yordayıcılığını incelemişlerdir. Regresyon analizi sonucunda hem kadın hem erkeklerin aile yılmazlık düzeyleri ve iletişim becerilerinin evlilik doyumlarını anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiştir. Aile yılmazlık düzeyi ve iletişim becerileri birlikte olarak kadınların evlilik doyumlarını %21, erkeklerin evlilik doyumlarını %26 oranında yordadığı görülmüştür.

Çetrez-İşcan ve Malkoç (2017) özel gereksinimli çocukları olan ailelerin yılmazlık ve başa çıkma yeterliğinin umut düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Analiz sonucunda korelasyonlar incelendiğinde yılmazlık ve umut arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, regresyon analizi sonrasında ise yılmazlık ve başa çıkma yeterliği birlikte umut düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını ifade etmiştir.

Aydın (2018) okul öncesi eğitim alan çocukların sosyal duygusal uyumu ile anne ve babalarının aile yılmazlığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda annelerin aile yılmazlığı ve evlilik doyumu ile çocuklarının sosyal yetkinlik düzeyi arasında pozitif yönde, anksiyete-içedönüklük

düzeyi arasında negatif yönde ilişkiler bulmuştur. Babaların kontrol alt boyutu hariç aile yılmazlığı ve evlilik doyumu ile çocukların sosyal yetkinlik düzeyleri arasında pozitif yönde; çocukların kırgınlık-saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönde ilişki saptamıştır. Annelerin aile yılmazlık düzeylerinin evlilik doyumlarını %15 oranında, babaların aile yılmazlık düzeylerinin evlilik doyumlarını %20 oranında açıklaması araştırmadan elde edilen bir başka sonuçtur.

Aile değerleri ve aile yılmazlığı arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada Yazıcı (2019) güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz yönelim, evrensellik iyimserlik, geleneksellik, uyum, güvenlik değerlerinin aile yılmazlığının anlamlı düzeyde yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

Özbay ve Aydoğan (2019) baba kaybı sonrası aile yılmazlığı kaynakları ve kardeş ilişkilerinin rolünü incelemek amacıyla nitel araştırma gerçekleştirmiştir. Betimsel veri analizinin ardından aile yılmazlığı kaynakları; aile inanç sistemleri, aile yönetim şekilleri, aile içi iletişim ve kardeş ilişkileri olarak kategorize edilmiştir. Baba kaybı yaşamış bireylerin aile yılmazlığı kaynakları önem sırasına göre ise sosyal destek, rol değişimini içeren destekleyici kardeş ilişkileri, baba kaybına yüklenen anlam ve maneviyat ile üyeler arası açıklık ve paylaşım olarak ortaya çıkmıştır.

Dilsiz (2019) Serebral Palsili çocuğu olan ebeveynlere aile eğitimi programı uygulamış ve programın ebeveynlerin yılmazlık, umut ve aile işlevleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Ön test son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak yürütülen çalışmada deney grubundaki 14 ebeveyne 8 hafta süren aile eğitim programı uygulanmıştır. Deney grubunda yer alan ebeveynlerin ön test ve son test aile yılmazlık düzeylerine bakıldığında aile yılmazlığının bütün alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlendiği ve bu farkın son test puanları lehine olduğu görülmüştür. Müdahale sonucunda program ailelerin yılmazlık düzeylerini arttırmada etkili bulunmuştur.

Nitel araştırma deseni ve kuram oluşturma yaklaşımı kullanarak gerçekleştirdikleri bir çalışmada Tekdemir ve Gürses (2020) en az 10 yıl süreyle evli olan 30 çiftin kriz durumlarında aile yılmazlığı üzerinde dinin etkisini incelemiştir. İçerik analizine tabi tutulan veriler sonucunda aile dışı kriz sebepleri ekonomik sorunlar, eşler arası ayrılık, evlat kaybı ve aile içindeki bir bireyin sağlık sorunları;

aile içi kriz sebepleri ise eşler arası ve ebeveyn-çocuk/ergen çatışması olarak belirlenmiştir. Eşlerin aile dışı kriz durumları karşısında tekrarlanma sırasına göre sabır, tevekkül, şükür, tahammül, sorumluluk ve kanaat; aile içi kriz durumlarında isesevgi, merhamet, empati, fedakarlık, şefkat ve hoşgörü aile yılmazlığını arttıran dinin ortaya çıkardığı insani değerler olarak ortaya çıkmıştır.

Önem (2020) DEHB tanılı çocuğu olan aileler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip aileleri aile yılmazlığı ve evlilik doyumu açısından kıyaslamıştır. İki grup arasında aile yılmazlığı açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak her iki grupta yer alan anne ve babaların aile yılmazlığı ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişkiye rastlanmıştır.

Türksever (2020) sosyal hizmet desteği alan yoksul kadınların aile yılmazlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları aile yılmazlığı ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Şahin (2021) özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin yılmazlık, utanç-suçluluk düzeyi ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin suçluluk ile negatif yönde orta düzeyde, evlilik doyumları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Yılmazlık ebeveynlerin evlilik doyumunun pozitif yordayıcısı, utanç ve suçluluk negatif yordayıcısı olmakla beraber evlilik doyumunu en çok açıklayan bağımsız değişkenin aile yılmazlığı olduğu belirtilmiştir.

İldeniz (2021) Covid-19 salgını sırasında annelerin aile dayanıklılıkları, ebeveynlik stresleri ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 3-6 yaş arasında çocuğu olan 303 anne oluşturmuştur. Annelerin aile dayanıklılığının kontrol alt boyutu hariç diğer alt boyutları ile ebeveynlik stresi negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kontrol alt boyutu ile aile yılmazlığı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Diğer yandanannelerin aile dayanıklılığı ile izin verici ve otoriter ebeveyn stili arasında negatif, demokratik ebeveyn stili arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Abdurrahimova (2021) aile yılmazlığının travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisini araştırmıştır. 25-30 yaş arası 359 genç yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada aile yılmazlığı ile sosyal yalnızlık arasında ilişki tespit

etmiştir. Sosyal yalnızlığın, aile yılmazlığının mücadelecilik ve öz yetkinlik alt boyutu ile pozitif yönde; yaşama bağlılık alt boyutu ile negatif yönde zayıf ilişkisi olduğunu bulmuştur. Duygusal yalnızlık ile ise aile yılmazlığının yaşama bağlılık alt boyutunun negatif yönde zayıf ilişkisini belirtmiştir. Öte yandan aile yılmazlığının mücadelecilik ve öz yetkinlik alt boyutunun travmayla başa çıkmanın gelecek odağı alt boyutunu %29,3 oranında, öz yetkinlik ve yaşama bağlılık alt boyutunun travma odağı alt boyutunu %28,8 oranında açıkladığını ifade etmiştir.

İspir (2022) nitel araştırma deseni kullandığı çalışmasında Covid-19 salgın sürecinde engelli bireye sahip ailelerin aile dayanıklılığı kaynaklarını incelemiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanan veriler ile içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler Walsh Aile Yılmazlık Modeli çerçeve alınarak içsel ve dışsal koruyucu faktörler ile içsel ve dışsal risk faktörleri altında sınıflandırılmıştır. Araştırma sonucunda aile dayanıklılığını etkileyen içsel risk faktörlere en çok katkısı olan Covid-19 risk faktörleri; bulaş korkusu, ölüm korkusu ve çaresizlik olarak sıralanmıştır. Dışsal risk faktörlerine en fazla katkı sağlayan çıktılar ise çevresel risk faktörlerinden eğitim desteğinden yoksun kalma ve olumsuz davranış örüntüleri olarak belirlenmiştir.

2.2.4. Aile Yılmazlığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Benzies ve Mychasiuk (2009) aile yılmazlığına katkıda bulunan faktörleri incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri literatür taramasında aile yılmazlığını destekleyen bireysel, ailesel ve toplumsal düzeyde 24 farklı koruyucu faktör belirlemiştir. Aile yılmazlığının bireysel koruyucu faktörlerini iç kontrol odağı, duygu düzenleme, öz yeterlik, başa çıkma becerileri, mizaç, sağlık, cinsiyet, eğitim, inanç sistemleri; ailesel korucu faktörlerini destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri, partner ilişki istikrarı, aile yapısı, aile uyumu, sosyal destek, sabit gelir, elverişli konut, aile kökeni etkileri, uyarıcı çevre; toplumsal koruyucu faktörlerini ise güvenli mahalle, sağlık hizmetlerine erişim, okul ve çocuk bakımlarına erişim, danışılan birinin varlığı, akran kabulü ve topluma katılım olarak belirtmiştir.

Duca (2015) Otizmli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlığı, ebeveynlik stresi, çift uyumu ve başa çıkma değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda aile yılmazlığının, çift uyumu ve çift olarak başa çıkma ile pozitif yönde, ebeveyn stresi ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Kim (2016) çok kültürlü bir ergen örnekleminde ergenlerin aile yılmazlığı, stres, depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan analizlerde ergenlerin aile yılmazlığı ile internet bağımlılığı negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerin stres, depresyon düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aile yılmazlığının aracılık ettiği belirtilmiştir.

Li vd. (2018), meme kanserini yenen bireylerin yılmazlıkları ile bakım veren kişilerin bakım yükü ve aile yılmazlıkları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma kapsamında kanserden kurtulanlar bireysel yılmazlıklarını, birincil bakıcıları ise bakım yükü ve aile yılmazlık düzeylerini ölçen soruları yanıtlamıştır. Bakım yükünün, aile yılmazlığı ve kanseri yenen bireylerin yılmazlığı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Kanser yenen bireylerin yılmazlık düzeyinin, bakım veren kişinin aile yılmazlığı ve bakıcı yükü arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Herbell vd. (2020) zihinsel, duygusal ve davranışsal bozukluk görülen çocukların ailelerini yılmazlık, ebeveyn başa çıkma ve duygusal destek düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularının sonuçları aile yılmazlığının ebeveyn başa çıkma düzeyi ve duygusal desteği ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; bu iki değişkenin birlikte aile yılmazlığına ait varyansın %21,6'sını açıkladığını göstermiştir.

Dong, Xu ve Xu (2021) üniversite öğrencilerinin bireysel yılmazlık, aile yılmazlığı ve çocukluk çağı travmaları ilişkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya 634 kız, 64 erkek olmak üzere 698 öğrenci katılmış ve katılımcıların %18,6'sı çocukluk çağında en az bir travmatik deneyime maruz kaldığını bildirmiştir. Yapılan analizlerde aile yılmazlığının fiziksel ve duygusal ihmal-istismar ile negatif yönde ilişkili olduğu, bireysel yılmazlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile bireysel yılmazlık arasındaki ilişki üzerinde aile yılmazlığının etkisini gösteren modele göre aile yılmazlığının bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği ve varyansın %21,5'ini açıkladığı görülmüştür.

Russell vd. (2022), ebeveynlerin yılmazlığının ruh sağığı ve ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerindeki rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Covid-19 salgını sırasında gerçekleştirilen çalışmaya 271 ebeveyn katılmış ve ebeveynler yılmazlık, ebeveyn-çocuk ilişkisi niteliğı ve ruh sağığı göstergeleri ile ilgili ölçekleri doldurmuştur. Analizler sonucunda ebeveyn-çocuk ilişki çatışmasının yılmazlık ile negatif yönde, ebeveyn-çocuk ilişki yakınlığının ise hem annelerin hem babaların yılmazlığı ile pozitif yönde olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda ebeveynlerin yılmazlık düzeyinin ebeveyn stresi ve depresif semptomlar ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda yüksek yılmazlık düzeyine sahip ebeveynlerin hem genel stres hem salgına özgü stres unsurlarından daha az etkilendiğı ve yılmazlığın strese karşı koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme ve veri toplama araçları ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Sönmez ve Alacapınar, 2018)

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Manisa ilinin bir ilçesinde ikamet eden ve 2022-2023 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarına ve özel okullara devam eden 3-18 yaşları arasındaki öğrencilerin anne babaları oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılacak anne ve babaların kolay ulaşılabilir olması adına olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, zaman ve işgücü kaybını önlemek amacıyla araştırmacının kolay uygulama yapabileceği örnekleme ulaşmasını gerektiren yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2019).

Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılım Çizelge 1'de verilmiştir.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Grup	N	%
Yaş	20-30 yaş	41	10,9
	31-40 yaş	163	43,5
	41-50 yaş	164	43,7
	51 ve üzeri yaş	7	1,9
Anne baba olma durumu	Anne	246	65,6
	Baba	129	34,4
Eğitim durumu	İlkokul	41	10,9
	Ortaokul	29	7,7
	Lise	80	21,3
	Ön lisans	41	10,9
	Lisans	156	41,6
	Lisansütlü	28	7,5
Aile gelir düzeyi	Alt	8	2,1
	Orta-Alt	45	12,0
	Orta	260	69,3
	Orta-Üst	60	16,0
	Üst	2	0,5
Çocuğun cinsiyeti	Kız	177	47,2
	Erkek	198	52,8
Çocuğun yaşı	3-6	97	25,9
	7-10	65	17,3
	11-14	147	39,2
	15-18	66	17,6
Çocuk sayısı	Tek çocuk	80	21,3
	2 çocuk	217	57,9
	3 ve üzeri çocuk	78	20,8

Çizelge 1- Devamı

Birliktelik	Evet	359	95,7
	Hayır	16	4,3

Çizelge 1'deki verilere göre katılımcıların %10,9'u (N=41) 20-30 yaş aralığında, %43,5'i (N=163) 31-40 yaş aralığında, %43,7'si (N=164) 41-50 yaş aralığında ve %1,9'u (N=7) 51 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların %65,6'sının (N=246) anne, %34,4'ünün (N=129) baba olduğu görülmektedir. Eğitim durumuna bakıldığında katılımcıların %10,9'u (N=41) ilkokul mezunu, %7,7'si (N=29) ortaokul mezunu, %21,3'ü (N=80) lise mezunu, %10,9'u (N=41) ön lisans mezunu, %41,6'sı (N=156) lisans mezunu, %7,5'i (N=28) lisansüstü mezunudur. Aile gelir düzeyine bakıldığında katılımcıların %2,1'isinin (N=8) alt gelir düzeyine, %12'sinin (N=45) orta-alt gelir düzeyine, 69,3'ünün (N=260) orta gelir düzeyine, %16'sının (N=60) orta-üst gelir düzeyine, %0,5'inin (N=2) üst gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Araştırmada göz önünde bulundurulan çocukların %47,2'si (N=177) kız, %52,8'i (N=198) erkektir. Çocukların %25,9'u (N=97) 3-6 yaş aralığında, %17,3'ü (N=65) 7-10 yaş aralığında, %39,2'si (N=147) 11-14 yaş aralığında, %17,6'sı (N=66) 15-18 yaş aralığındadır. Katılımcıların %21,3'ünün (N=80) tek çocuğu, %57,9'unun (N=217) iki çocuğu, %20,8'inin (N=78) üç ve daha fazla çocuğu bulunmaktadır. Katılımcıların %95,7'sinin (N=359) birlikteliğinin devam ettiği, %4,3'ünün (N=16) birlikteliğinin devam etmediği görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin alt gruplarına ait ölçümlerin birbirine yakın olması amacıyla yaş, eğitim durumu ve gelir durumu değişkenlerinde kategoriler birleştirilmiştir. 51 yaş ve üzeri 7 ebeveyn olduğundan, bu yaş aralığındaki katılımcılar 41 ve üzeri yaş kategorisine dahil edilmiştir. Alt gelir düzeyindeki ebeveyn sayısı 8, orta-alt gelir düzeyindeki ebeveyn sayısı 45 olduğundan bu kategoriler, alt gelir kategorisi olarak birleştirilmiştir. Orta-üst gelir düzeyindeki ebeveyn sayısı 60, üst gelir düzeyindeki ebeveyn sayısı 2 olduğundan bu kategoriler üst gelir düzeyi olarak birleştirilmiştir. Eğitim durumu ilkokul olan ebeveyn sayısı 41, ortaokul olan ebeveyn sayısı 29 olduğundan bu kategori ilköğretim olarak birleştirilmiştir. Eğitim durumu lisansüstü olan ebeveynlerin sayısı 28 olduğundan bu kategori de lisans ve üstü olarak birleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Aile Yılmazlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda ebeveynlerin yaşını, anne baba olma durumunu, eğitim durumunu, aile gelir durumunu ve birliktelik durumunu belirlemeye yönelik 5 soru yer almaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin araştırmada göz önünde bulunduracağı çocuğun cinsiyetini, yaşını ve sahip oldukları çocuk sayısını belirlemek amacıyla 3 soru bulunmaktadır. Soruların karşısında verilen seçeneklerden uygun olanın işaretlenmesi gerektiği ifade edilmiş ve bir soruya yanıt olarak birden fazla işaretleme yapılmaması hususu belirtilmiştir.

3.3.2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilen ölçek 4'lü Likert tipinde ve 28 maddeden oluşmaktadır. Yaşları 2 ve 16 arasında değişen 203 çocuk ve ergenin ebeveyni ölçek maddelerini tamamlamış ve ölçeğin iki boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ebeveyn öz yeterliği boyutu toplam varyansın %42,3'ünü, çocukla anda olma boyutu %43,4'ünü açıklamıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Aslan-Gördesli vd. (2018) gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 3-18 yaş arası çocuğa sahip 380 ebeveyn dahil edilmiştir. Güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ebeveyn öz yeterliği alt boyutu için .83, çocukla anda olma alt boyutu için .73 ve ölçeğin bütünü için .87 bulunmuştur. Ölçeğin iki faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri $\chi^2/sd=1.927$, GFI=.90, CFI=.90, IFI=.90 ve RMSEA=.049 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yakınsak geçerliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ebeveyn-Çocuk İletişim Ölçeği kullanılmış ve pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Ebeveyn öz yeterliği alt boyutu 13, çocukla anda olma alt boyutu 11 olmak üzere ölçekte toplam 24 madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 96, en düşük puan 24'tür. Ölçekten alınacak yüksek puan, ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. 4'lü Likert tipinde olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Ek-2).

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach alfa değeri $\alpha=.90$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Aile Yılmazlık Ölçeği (AYÖ)

Kaner ve Bayraklı (2010) tarafından anne ve babaların yılmazlık algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmasında özel eğitim alan 105 çocuğun anne babası ile normal gelişim gösteren 419 çocuğun anne babası yer almıştır. 5'li Likert tipindeki ölçeğin 37 maddeden ve 4 faktörden oluştuğu görülmüştür. Mücadelecilik-meydan okuma boyutu 17 maddeden, öz-yetkinlik boyutu 9 maddeden, yaşama bağlılık boyutu 8 maddeden, kontrol boyutu 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda alt boyutların Cronbach alfa katsayılarının 0.54-0.91 arasında, iki yarı güvenirlik katsayılarının 0.53-0.87 arasında test tekrar test değerlerinin 0.33-0.80 arasında olduğu ve tümünün anlamlı olduğu ($p<0.000$) görülmüştür. Ölçeğin geçerlik çalışmaları uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda modelin uyum iyiliği değerlerinin $\chi^2/sd = 2.1$ RMSEA= .046; RMR= .044, NFI= .084, NNFI= .90, CFI=.91; GFI= .88, AGFI= .87 olduğu görülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliği ise alt boyutlar arasındaki korelasyonlarla incelenmiş ve korelasyonların tümü anlamlı bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için kullanılan ölçeklere bakıldığında AYÖ'nün Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Anne Babalık Yetkinlik Ölçeği ile pozitif yönde, Beck Depresyon Envanteri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan 37'dir. Katılımcıların alacağı yüksek puanlar aile yılmazlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Ek-3).

Bu çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach alfa değeri $\alpha=.95$ olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Bu tez çalışması için öncelikli olarak Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli onay alınmıştır. İlk aşamada araştırmacı tarafından okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarındaki rehber öğretmenler ile iletişime geçilmiş ve sonrasında araştırma yapılacak okullara kapalı zarf içerisinde yer alan formlar gönderilmiştir. İkinci aşamada ise formlar rehber öğretmenler aracılığıyla gönüllülük esasına göre velilere dağıtılmıştır. Zarfta yer alan katılımcı bilgilendirme formunda katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve velilerin istedikleri bir anda soruları yanıtlamayı bırakabileceği bilgisine yer verilmiştir. Toplamda 850 öğrenci velisine gönderilen formlardan yaklaşık 420 tanesine ulaşılmıştır. Bu formlardan ise 375 katılımcının formu doldurulmuş şekilde teslim ettiği görülmüştür. Formda yer alan soruların tamamını yanıtlamayan veya bir soruya birden fazla yanıt veren 45 katılımcı ise araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma analizinde SPSS 26 paket programından yararlanılmıştır. Analiz aşamasına geçilmeden önce toplanan veriler üzerinde kayıp değer incelemesi yapılmış ve kayıp değer olmadığı görülmüştür. Ardından araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve aile yılmazlığı ile ilgili ölçeklerden elde edilen veriler üzerinde parametrik istatistiksel tekniklerin kullanımı için normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Normallik varsayımı Büyüköztürk 'e (2019) göre farklı yöntemlerle test edilebilmektedir. Bu yöntemler arasında çarpıklık ve basıklık katsayısı ve histogram grafiği bulunmaktadır. Aşağıda katılımcıların EBFÖ ve AYÖ puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Çizelge 2. EBFÖ ve AYÖ Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
EBFÖ	375	-,288	-,408
AYÖ	375	-,327	-,359

Çizelge 2 incelendiğinde katılımcıların EBFÖ ve AYÖ puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında ise değerlerin ± 1 aralığında olduğu görülmektedir. Büyüköztürk (2019) çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu değerler arasında olduğunda puanların normal dağılımdan ciddi şekilde sapmadığı şeklinde yorumlanabildiğini ifade etmiştir. Bir diğer yöntem olan histogram grafiği incelemesinde katılımcıların EBFÖ ve AYÖ puanlarına ilişkin histogram grafiğinin normal dağılıma yakın bir eğriye sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak normal dağılım varsayımı karşılanması nedeniyle bu araştırmada verilerin analizinde parametrik testler içerisinde yer alan bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, birbirinden ilişkisiz gruplar arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla kullanılmaktadır. Tek yönlü ANOVA ise bağımlı değişkene ait ikiden fazla ilişkisiz grup puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığının incelendiği durumlarda uygulanmaktadır. Gruplar arasında çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ise çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Bonferroni testi, gruptaki gözlem sayılarının eşit olmadığı durumlarda tercih edilmektedir (Kayrı, 2009). Bu araştırmanın “ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile aile yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” olan son sorusuna yanıt aramak amacıyla ise iki sürekli değişken arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile bulunmuştur (Büyüköztürk, 2019).

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile aile yılmazlık düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Katılımcıların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi nedir?” sorusuna yanıt vermek amacıyla yapılan analizler Çizelge 3’te verilmiştir.

Çizelge 3. Katılımcıların EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max
EBFÖ	375	73,93	10,40	43,00	95,00

Çizelge 3 incelendiğinde katılımcıların EBFÖ puanlarına ilişkin ortalamaları $\bar{X}=73,93$ olarak hesaplanmıştır. EBFÖ puanlarında alınan en düşük puan 43, en yüksek puan ise 95’tir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt vermek amacıyla yapılan analizler aşağıda çizelgeler halinde sunulmuştur.

4.1.1. Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 4. Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss
EBFÖ	20-30	41	73,34	8,27
	31-40	163	74,47	10,61
	41 ve üzeri	171	73,55	10,69
	Toplam	375	73,93	10,40

Çizelge 4’te ebeveynlerin yaşına göre EBFÖ puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma sonuçları verilmiştir. Çizelge incelendiğinde 20-30 yaş arası ebeveynlerin sayısı N=41, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =73,34; 31-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin sayısı N=163, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =74,47; 41 yaş ve üzeri ebeveynlerin sayısı N=171, ortalaması $\bar{X}$ =73,55 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 5. Ebeveynlerin Yaşına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
EBFÖ	Gruplararası	85,80	2	42,90	,39	,67
	Gruplariçi	40382,11	372	108,55		
	Toplam	40467,90	374			

Ebeveynlerin yaşına göre EBFÖ puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Çizelge 5’te verilmiştir. Çizelge incelendiğinde ebeveynlerin yaşına göre EBFÖ puanları anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,372)}=,39, p>,05$].

4.1.2. Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 6. Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
EBFÖ	Kadın	246	74,64	9,64	221,53	1,74	,08
	Erkek	129	72,56	11,64			

Anne baba olma durumuna göre ebeveynlerin EBFÖ toplam puanlarına ilişkin t testi sonuçları Çizelge 6’da verilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin sayısı N=246, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =74,64; babaların sayısı N=129, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =72,56 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge incelendiğinde ebeveynlerin anne baba olma durumuna göre EBFÖ puanları anlamlı bir fark göstermemektedir $t(221,53)=1,74$, $p>,05$.

4.1.3. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 7. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Eğitim durumu	N	$\bar{X}$	Ss
EBFÖ	İlkokul- ortaokul	70	73,47	10,83
	Lise	80	74,82	9,01
	Ön lisans	41	72,78	11,03
	Lisans ve üstü	184	73,96	10,70
	Toplam	375	73,93	10,40

Çizelge 7’de ebeveynlerin eğitim durumlarına göre EBFÖ puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde ilkokul ve

ortaokul mezunu ebeveynlerin sayısı N=70, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}=73,47$; lise mezunu ebeveynlerin sayısı N=80, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}=74,82$; ön lisans mezunu ebeveynlerin sayısı N=41, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}=72,78$; lisans ve üstü mezunu ebeveynlerin sayısı N=184, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}=73,96$ olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 8. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
EBFÖ	Gruplararası	133,16	3	44,39	,41	,75
	Gruplariçi	40334,75	371	108,72		
	Toplam	40467,91	374			

Çizelge 8 incelendiğinde ebeveynlerin eğitim durumuna göre EBFÖ puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$F_{(3,371)}=,41$, $p>,05$].

4.1.4. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 9. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	Ss
EBFÖ	Alt	53	73,36	10,14
	Orta	260	73,54	10,37
	Üst	62	76,03	10,68
	Toplam	375	73,93	10,40

Çizelge 9'da ebeveynlerin aile gelir durumuna göre EBFÖ puanları ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Çizelge incelendiğinde alt gelir durumundaki ebeveynlerin sayısı N=53, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}=73,36$; orta gelir durumundaki ebeveynlerin sayısı N=260, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}=73,54$; üst gelir

durumundaki ebeveynlerin sayısı N=62, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}=76,03$ olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 10. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
EBFÖ	Gruplararası	331,17	2	165,59	1,53	,22
	Gruplariçi	40136,74	372	107,89		
	Toplam	40467,91	374			

Çizelge 10 incelendiğinde ebeveynlerin aile gelir durumuna göre EBFÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F_{(2,372)}=1,53$, $p>,05$].

4.1.5. Çocuğun Cinsiyetine Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 11. Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Çocuğun Cinsiyeti	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
EBFÖ	Kız	246	74,01	9,93	373	,14	,09
	Erkek	129	73,85	10,83			

Çizelge 11'e göre ebeveynlerin kız ve erkek çocuğa sahip olma durumuna göre EBFÖ puanları arasında anlamlı bir fark oluşmamaktadır $t(373)=,14$ $p>,05$.

4.1.6. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin

Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 12. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Çocuğun Yaşı	N	$\bar{X}$	Ss
EBFÖ	3-6	97	74,38	9,70
	7-10	65	73,00	11,05
	11-14	147	74,37	10,20
	15-18	66	73,17	11,30
	Toplam	375	73,93	10,40

Çizelge 12’de ebeveynlerin çocuklarının yaşına göre EBFÖ puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. 3-6 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynlerin sayısı N=97, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =74,38; 7-10 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynlerin sayısı N=65, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =73,00; 11-14 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynlerin sayısı N=147, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =74,37; 15-18 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynlerin sayısı N=66 EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =73,17 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 13. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
EBFÖ	Gruplararası	143,43	3	47,81	,44	,72
	Gruplariçi	40324,48	371	108,69		
	Toplam	40467,91	374			

Ebeveynlerin çocuklarının yaşına göre EBFÖ puanlarına ilişkin ANOVA sonuçlarının verildiği Çizelge 13 incelendiğinde, ebeveynlerin çocuklarının yaşına göre EBFÖ puanları anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F_{(3,371)}=,44$, $p>,05$].

4.1.7. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 14. Ebeveynlerin Çocuk Sayısına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss
EBFÖ	Tek çocuk	80	75,83	10,46
	2 çocuk	217	73,49	10,35
	3 ve üzeri çocuk	78	73,19	10,41
	Toplam	375	73,93	10,40

Çizelge 14’te ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısına göre EBFÖ puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelediğinde tek çocuğa sahip ebeveynlerin sayısı N=80, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =75,83; 2 çocuğa sahip ebeveynlerin sayısı N=217, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =73,49; 3 ve üzeri çocuğa sahip ebeveynlerin sayısı N=78, EBFÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =73,19 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 15. Ebeveynlerin Çocuk Sayısına Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
EBFÖ	Gruplararası	372,02	2	186,01	1,73	,18
	Gruplariçi	40095,89	372	107,79		
	Toplam	40467,91	374			

Çizelge 15 incelendiğinde ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısına göre EBFÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2,372)}=1,73$; $p>,05$].

4.1.9. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 16. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre EBFÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Birliktelik	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
EBFÖ	Evet	359	73,98	10,39	373	,46	,65
	Hayır	16	72,75	10,85			

Çizelge 16 incelendiğinde evli olan ebeveynlerin sayısı N=359, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =73,98; ayrı yaşayan ebeveynlerin sayısı N=16, EBFÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =72,75 olarak hesaplanmıştır. Ebeveynlerin bu araştırma kapsamında göz önünde bulundurdıkları çocuğunun annesi/babası ile birliktelik durumuna göre EBFÖ puanları anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır $t(373)=,46$, $p>,05$.

4.2. Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Katılımcıların aile yılmazlık düzeyi nedir?” sorusuna yanıt vermek amacıyla yapılan analizler Çizelge 17’de verilmiştir.

Çizelge 17. Katılımcıların AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max
AYÖ	375	138,83	21,47	75,00	185,00

Çizelge 17’ye göre katılımcıların AYÖ puanlarına ilişkin ortalamaları $\bar{X}$ =138,83 olarak hesaplanmıştır. AYÖ puanlarında alınan en düşük puan 75, en yüksek puan 185’tir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk

sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre aile yılmazlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?’’ sorusuna yanıt vermek amacıyla yapılan analizler aşağıda çizelgeler halinde sunulmuştur.

4.2.1. Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 18. Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss
AYÖ	20-30 ¹	41	130,41	18,67
	31-40 ²	163	140,34	20,47
	41 ve üzeri ³	171	139,42	22,65
	Toplam	375	138,83	21,47

Çizelge 18’de ebeveynlerin yaşlarına göre AYÖ puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlerin sayısı N=41, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =130,41; 31-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin sayısı N=163, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =140,34; 41 ve üzeri yaş aralığındaki ebeveynlerin sayısı N=171, AYÖ puan ortalaması olarak $\bar{X}$ =139,42 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 19. Ebeveynlerin Yaşına Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı fark
AYÖ	Gruplararası	3335,52	2	1667,76	3,67	,03*	1-2, 1-3
	Gruplariçi	169052,23	372	454,44			
	Toplam	172387,75	374				

*p<,05

Ebeveynlerin yaşına göre AYÖ puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları çizelgede verilmiştir. Çizelge 19 incelendiğinde ebeveynlerin AYÖ puanları yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(2,372)}=3,67$, $p<0,5$]. Anlamlı

farkın hangi yaş grubundaki ebeveynler arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Post Hoc testi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucunda bu farkın 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlerden kaynaklandığı görülmüştür. 31-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin AYÖ puan ortalamaları ($\bar{X}$ =140,34) ile 41 ve üzeri yaş aralığındaki ebeveynlerin AYÖ puan ortalamaları ($\bar{X}$ =139,42), 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlerin AYÖ puanları ortalamasından ($\bar{X}$ =130,41) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.2.2. Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 20. Ebeveynlerin Anne Baba Olma Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
AYÖ	Kadın	246	137,83	20,88	373	-1,25	,21
	Erkek	129	140,74	22,51			

Çizelge 20 incelendiğinde ebeveynlerin anne ve baba olma durumuna göre AYÖ puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(373)=-1,25$, $p>,05$.

4.2.3. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 21. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Eğitim durumu	N	$\bar{X}$	Ss
AYÖ	İlköğretim	70	143,33	20,43
	Lise	80	136,25	22,35
	Ön lisans	41	138,93	23,19
	Lisans ve üstü	184	138,23	20,98
	Toplam	375	138,83	21,47

Çizelge 21’de ebeveynlerin eğitim durumuna ilişkin AYÖ puanları ortalamaları ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde ilköğretim mezunu ebeveynlerin sayısı N=70, AYÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =143,33; lise mezunu ebeveynlerin sayısı N=80, AYÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =136,25; ön lisans mezunu ebeveynlerin sayısı N=41, AYÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =138,93; lisans ve üstü mezunu ebeveynlerin sayısı N=184, AYÖ puan ortalamaları $\bar{X}$ =138,23 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 22. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
AYÖ	Gruplararası	2016,11	3	672,04	1,46	,22
	Gruplariçi	17371,64	371	459,22		
	Toplam	172387,75	374			

Çizelge 22 incelendiğinde ebeveynlerin eğitim durumuna göre AYÖ puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$F_{(3,371)}=1,46$, $p>,05$].

4.2.4. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 23. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	Ss
AYÖ	Alt	53	135,75	24,25
	Orta	260	138,47	20,79
	Üst	62	143,00	21,54
	Toplam	375	138,83	21,47

Çizelge 23'te ebeveynlerin aile gelir durumuna göre AYÖ puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde alt gelir durumundaki ebeveynlerin sayısı N=53, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =135,75; orta gelir durumundaki ebeveynlerin sayısı N=260, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =138,47; üst gelir durumundaki ebeveynlerin sayısı N=62; AYÖ puan ortalaması $\bar{X}$ =143,00 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 24. Ebeveynlerin Aile Gelir Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
AYÖ	Gruplararası	1613,18	2	806,59	1,76	,17
	Gruplariçi	170774,57	372	459,07		
	Toplam	172387,75	374			

Ebeveynlerin aile gelir durumuna göre AYÖ puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Çizelge 24'te verilmiştir. Çizelge incelendiğinde ebeveynlerin gelir durumuna göre AYÖ puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$F_{(2,372)}=1,76$, $p>,05$].

4.2.5. Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 25. Çocuğun Cinsiyetine Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
AYÖ	Kız	177	139,44	19,85	372,69	,52	,60
	Erkek	198	138,29	22,87			

Çizelge 25 incelendiğinde çocuğun cinsiyetine göre ebeveynlerin AYÖ puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(372,69)=,52$, $p>,05$.

4.2.6. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 26. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Çocuğun Yaşı	N	$\bar{X}$	Ss
AYÖ	3-6	97	135,41	20,74
	7-10	65	137,92	24,74
	11-14	147	141,06	19,56
	15-18	66	139,80	22,90
	Toplam	375	138,83	21,47

Çizelge 26’da çocuğun yaşına göre ebeveynlerin AYÖ puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde 3-6 yaş grubundaki çocukların sayısı $N=97$, ebeveynlerinin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=135,41$; 7-10 yaş grubundaki çocukların sayısı $N=65$; ebeveynlerinin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=137,92$; 11-14 yaş grubundaki çocukların sayısı $N=147$, ebeveynlerinin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=141,06$; 15-18 yaş grubundaki çocukların sayısı $N=66$, ebeveynlerinin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=139,80$ olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 27. Çocuğun Yaşına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
AYÖ	Gruplararası	1980,74	3	660,25	1,44	,23
	Gruplariçi	170407,01	371	459,32		
	Toplam	172387,75	374			

Çizelge 27 incelendiğinde çocuğunun yaşına göre ebeveynlerin AYÖ puanları anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,371)}=1,44$; $p>,05$].

4.2.7. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin

Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 28. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss
AYÖ	Tek çocuk	80	134,43	20,53
	2 çocuk	217	139,20	21,28
	3 ve üzeri çocuk	78	142,35	22,44
	Toplam	375	138,83	21,47

Çizelge 28’de ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısına göre AYÖ puanlarına ilişkin AYÖ ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde tek çocuğu olan ebeveynlerin sayısı $N=80$, AYÖ puan ortalamaları $\bar{X}=134,43$; iki çocuğu olan ebeveynlerin sayısı $N=217$, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=139,20$; 3 ve üzeri çocuğu olan ebeveynlerin sayısı $N=78$, AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=142,35$ olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 29. Çocuk Sayısına Göre Ebeveynlerin AYÖ Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
AYÖ	Gruplararası	2546,07	2	1273,03	2,79	,06
	Gruplariçi	169841,68	372	456,56		
	Toplam	172387,75				

Çizelge 29 incelendiğinde ebeveynlerin çocuk sayısına göre AYÖ puanları anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,372)}=2,79, p>,05$].

4.2.9. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çizelge 30. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre AYÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Birliktelik	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
AYÖ	Evet	359	139,13	21,40	373	1,25	,21
	Hayır	16	132,25	22,57			

Çizelge 30 incelendiğinde evli ebeveynlerin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=139,13$; birlikte olmayan ebeveynlerin AYÖ puan ortalaması $\bar{X}=132,25$ olarak hesaplanmıştır. Ebeveynlerin birliktelik durumuna göre AYÖ puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(373)=1,25, p>,05$.

4.3. Ebeveynlerin EBFÖ ile AYÖ Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile aile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişki nedir?” sorusuna yanıt aramak amacıyla yapılan analizler aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 31. Ebeveynlerin EBFÖ İle AYÖ Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		EBFÖ	AYÖ
EBFÖ	r	1	,48**
	p		,00
AYÖ	r	,48**	1
	p	,00	

**p<.01

Ebeveynlerin EBFÖ ile AYÖ puanları arasındaki ilişki Çizelge 31’de verilmiştir. Çizelge incelendiğinde ebeveynlerin EBFÖ puanları ile AYÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.48$; $p<.01$). Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça aile yılmazlık düzeyleri de artış göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ve aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan mevcut araştırma sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Katılımcıların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi nedir?” sorusuna yönelik analizler yapılmıştır. Bu araştırmadaki katılımcıların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puan ortalamalarının, ilgili ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar göz önünde bulundurulduğunda ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguyla ortak bir çalışma Polat ve Özbek-Ayaz (2021) ve Çakır (2022) tarafından gerçekleştirilmiş ve ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt aramak amacıyla analizler yapılmış ve elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırma kapsamında öncelikle ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterme durumu incelenmiştir. Bu doğrultuda analizler sonucunda ebeveynlerin yaşlarına göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Literatürde bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveynlerin yaşlarına göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar, bu bulgular ile paralellik göstermektedir (Ak, 2021; Altınkaya, 2022; Çakır, 2022; Günaydın, 2021). Mevcut araştırma bulgularından farklı olarak

literatürde yaşla birlikte bilinçli farkındalığın arttığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Gündüz, 2016; Mahlo ve Windsor, 2021). Araştırma kapsamındaki ebeveynlerin yaşları açısından ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmamasının nedeni olarak örneklemin benzer ebeveynlik tutumlarına ve becerilerine sahip olabileceği ihtimali düşünülmektedir. Bunun yanında katılımcıların ebeveynlik deneyimleri, ebeveyn olma yaşları ve olgunluk düzeyleri gibi faktörlerine dayanılarak ebeveynlikte bilinçli farkındalık açısından farklılaşmadığı yorumu yapılabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguya göre anne ve babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgu literatürde kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri açısından farklılık göstermediğini ortaya çıkaran çalışmalar ile aynı sonuçlara işaret etmektedir (Ahmadi vd., 2014; Alispahic ve Hasanbegovic-Anic, 2017). Öte yandan literatürde ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin anne ve babalar açısından farklılık gösterdiği çalışmalara da rastlanmaktadır (Coatsworth vd., 2018; Medeiros vd., 2016; Parent vd., 2016). Bu araştırmada anne ve babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık açısından farklılık göstermemesi, iki ebeveynin çocuğuyla yakın düzeyde etkileşimde olmasından veya çocuğun gelişimsel sürecine eşitlikçi bir anlayışla katılım sağlamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarda çocuğun kişilik gelişiminde annenin yanında babanın rolüne ilişkin önemin farkına varılmış ve babalık rolü algısına ilişkin geleneksel anlayış değişmeye başlamıştır. Annelerin iş yaşamına girmesi gibi toplumsal değişimler de anne ve babaların sorumluluklarında kesin bir fark gözetmeyi ortadan kaldırmıştır (Mercan ve Tezel-Şahin, 2017). Bu açıdan bakıldığında araştırma örneklemindeki anne ve babaların çocuklarıyla ilişkilerinde bilinçli farkındalığı yakın düzeyde benimsedikleri söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ebeveynler eğitim seviyesine göre bilinçli farkındalık düzeyi açısından farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulgular ile tutarlı sonuçlara rastlanmaktadır (Altınkaya, 2022; Arslan, 2018; Tunçer, 2022). Fakat Yang, Deng ve Wang (2022) eğitim seviyesi daha yüksek ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Atalay (2020) doktora mezunu kişilerin üniversite mezunu olanlardan daha

yüksek bilinçli farkındalığa sahip olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmada ise ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının eğitim düzeyleri açısından farklılık göstermemesinin nedeni olarak ebeveynlerin olumlu ebeveynlik becerilerini geliştirme noktasındaki bireysel çabaları veya bilinçli farkındalığı benimseme ve uygulama düzeyleri gösterilebilir.

Araştırma doğrultusunda ebeveynlerin gelir durumuna göre bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gelir durumuna göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin farklılık göstermediği saptanmıştır. Alanyazında bu bulgu ile paralel nitelikte olan çalışmalar yer almaktadır (Aydınlı, 2019; Eskici, 2022). Bununla birlikte düşük gelir düzeyindeki ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğunu saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (McCaffrey, Reitman ve Black, 2017; Rivera, Kaunhoven ve Griffith, 2023). Bu araştırmada gelir durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılık göstermemesinde katılımcıların gelir durumuna paralel olarak çalışma durumu ve şartları rol oynamış olabilir. Aynı zamanda örneklem grubunun aynı şehir merkezinde bulunması ve benzer sosyoekonomik yapıya sahip olabileceği dolayısıyla gelir düzeyi bakımından ayrıışmadığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyi çocuğun cinsiyetine göre fark göstermemektedir. Alanyazında paralel nitelikte bulguların olduğu çalışmalar görülmektedir (Balci, 2022). Bu çalışma bulguları Maglica, Ercegovac ve Ljubetic (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma ile farklılık taşımaktadır. Bu durum örneklem grubunun aile yapılarının ve ebeveynlik becerilerinin benzerlik taşıyabileceğiyle ilgili olabilir. Aynı zamanda kültürün ebeveynlerin benimsediği tutumlar ve çocuk yetiştirme anlayışları üzerinde büyük önemi bulunmaktadır (Canatan vd., 2020). Araştırma grubundaki katılımcıların benzer kültürel özelliklere sahip olabilecekleri ve cinsiyet gözetmeksizin çocuklarıyla ilişkilerinde yakın bilinçli farkındalık düzeyine sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde çocuğun yaşına ve sahip olunan çocuk sayısına göre ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri farklılık göstermemektedir. Alanyazında çocuğun yaşını ve ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyini ele alan çalışmaların yetersiz olmasından ötürü bu konuda çıkarım

yapmanın güç olduğu görülmektedir. Çocuk sayısına göre bilinçli farkındalığın farklılaşmadığını gösteren çalışmalar ise bu bulgular ile tutarlıdır (Altinkaya, 2022; Balci, 2022; Batum, 2020; Gündüz, 2016). Bununla birlikte Çakır (2022) annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaştığını bulmuştur. Araştırma kapsamındaki 4 ve üzeri çocuğu olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının, tek çocuğu, 2 çocuğu ve 3 çocuğu olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinden daha düşük olduğunu saptamıştır. Yılmam (2019) ise yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği çalışmasında katılımcılardan 2 ve daha fazla çocuğu olan bireylerin bilinçli farkındalıklarının tek çocuğu olan ve çocuğu olmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Araştırma kapsamındaki ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısına göre bilinçli farkındalık düzeylerinin değişmemesinde ise ebeveyn bilinçli farkındalığının ailedeki çocuk sayısı dışında çocuğun mizacının veya ebeveynleriyle ilişkisindeki duygusal ve davranışsal özelliklerinin rol oynadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda ebeveynlerin yeterli algısı ve stresle baş etme becerileri bakımından bireysel farklılıklara sahip olması da bir diğer etkili faktör olabilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri farklılaşmamaktadır. Alanyazında ebeveynlerin evlilik durumlarına göre bilinçli farkındalıklarının değişmediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Özdoğan (2018) ve Altinkaya (2022) evli, boşanmış ve bekar bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Ancak Balci (2022), evli olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin boşanmış veya ayrı yaşayan annelerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermesine karşın Çakır (2022) boşanmış annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmaya katılan ebeveynlerin evli veya ayrı olması dışında diğer ebeveyn ile iletişim düzeyinin, çocuk yetiştirme konusundaki işbirliğinin ve desteğinin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinde etkili olduğu tahmin edilmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri nedir?” sorusuna yanıt vermek amacıyla analizler yapılmış ve ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan dikkate alındığında ebeveynlerin aile

yılmazlık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Arslantatar (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları, elde edilen bu bulguya paralel niteliktedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan ‘‘Ebeveynlerin yaşı, anne baba olma durumu, eğitim durumu, aile gelir durumu, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, birliktelik durumu değişkenlerine göre aile yılmazlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?’’ sorusuna yönelik olarak analizler yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Ebeveynlerin yaşına göre aile yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bulgulara göre 31-40 yaş aralığındaki ebeveynler ile 41 ve üzeri yaş aralığındaki ebeveynlerin aile yılmazlık düzeylerinin, 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yaşla beraber yılmazlığın artış gösterdiği çalışma sonuçları, araştırmadan elde edilen bu bulgu ile tutarlılık göstermektedir. Campbell-Sills, Forde ve Stein (2009) yaşları 18 ile 75 arasında değişen bir grupta yaş ilerledikçe yılmazlık düzeyinin de yükseldiğini bildirmiştir. Aysever ve Sakallı-Demirok, (2019) 36- 40 yaş aralığındaki ebeveynler ile 41 yaş üzerindeki ebeveynlerin aile yılmazlığının kontrol boyutunun 25-30 yaş grubundaki ebeveynlerden daha yüksek çıktığını tespit etmiştir. Ancak yaşa göre aile yılmazlık düzeyinin incelendiği çalışmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Bu bulgular arasında yaşa göre aile yılmazlık düzeyinin farklılaşmadığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Aptoul-Chalim, 2022; Turan, 2017). Öte yandan genç ebeveynlerin yılmazlık düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar ile bu araştırmada elde edilen bulgular çelişmektedir (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011; Lee vd., 2009). Yavuz ve Gümüşkaya (2021) çalışmalarında genç yaştaki ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin özyetkinlik boyutunun daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Yaş değişkeni, yılmazlık ile birlikte sıkça ele alınan demografik değişkenler arasındadır ancak farklı bulgular yaş ve yılmazlık arasındaki bağlantıyı tam olarak açıklama getirememektedir (Lee vd., 2013). Ancak yılmazlığın durağan bir yapı olmaması ve yaşam boyu gelişmekte olan bir süreç olarak ele alınması, bu araştırmada ileri yaştaki ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin daha yüksek çıkmasını açıklar niteliktedir (Lundman vd., 2007). Aynı zamanda ilerleyen yaşla birlikte

ebeveynlerin olumsuz durumlar karşısında aile yılmazlık kaynaklarının daha fazla farkına varmasıyla, bu kaynakları etkili şekilde kullanmasıyla ve daha fazla deneyim kazanmasıyla birlikte yılmazlık düzeylerinin yükseldiği yorumu yapılabilir.

Ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri anne-baba olma durumuna göre incelendiğinde, anne ve babaların aile yılmazlık düzeyleri arasında fark bulunmadığı saptanmıştır. Bu bulgu literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Turan (2017) çalışmasında Otizmlili çocuğu olan ebeveynlerin anne ve babalarını aile yılmazlık düzeyi bakımından karşılaştırmış ve anne ve babaların aile yılmazlık puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde bulgular kadın ve erkeklerin yılmazlık düzeyleri açısından farklılık göstermediğine işaret etmektedir (Abdurrahimova, 2021; Aivalioti ve Pezirkianidis, 2020; Aptoul-Chalim, 2022; Kadı, 2016; Sarı, Uyumaz ve Kaya, 2019; Yazıcı, 2019). Ancak kadın ve erkeklerin yılmazlık düzeyleri açısından farklılık gösterdiği çalışmalara da rastlanmaktadır (Açıkgöz, 2016; Isaacs, 2014; Nadrowska, Błażek ve Lewandowska-Walter, 2017; Özkök, 2021). Bu araştırmada anne ve babaların aile yılmazlık düzeyi açısından farklılık göstermemesinin nedeni olarak benzer aile özelliklerine sahip olabileceğı ve risk durumlarında benzer tepkiler gösterdikleri söylenebilir.

Ebeveynlerin aile yılmazlık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterme durumu incelenmiş ve bulgulara göre eğitim durumunun aile yılmazlık düzeyinde farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Yılmazlığın eğitim seviyesine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara bu araştırma bulgularını desteklemektedir (Taşdemir, 2013; Türksever, 2020; Yazıcı, 2019). Literatürde eğitim seviyesinin yükselmesiyle yılmazlığın arttığını gösteren çalışmalara bu bulgular çelişmektedir (Bektaş, 2018; Bonanno vd., 2007; Campbell-Sills, Forde ve Stein 2009; Yavuz ve Gümüşkaya, 2021). Bu araştırmada yer alan ebeveynlerin aile yılmazlık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermemesinin ebeveynlerin kişisel yeterlikleri, kriz ve stres durumlarında kendilerine yönelik algıları ve gelişim beklentileri ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri gelir durumuna göre incelenmiş ve farklılık oluşmadığı saptanmıştır. Gelir düzeyinin yılmazlık düzeylerinde farklılık oluşmadığını gösteren çalışmalara bu araştırma bulgularını desteklemektedir (Ataş, 2022; Cici, 2022; Turan, 2017; Wells, 2009). Diğer taraftan

gelir düzeyinin arttıkça yılmazlığın artış gösterdiğini bulgulayan araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir (Altındağ-Kumaş ve Sümer, 2019; Bahadır, 2009; Çakır, 2009; Greef ve Walt, 2010). Bu durumun sebebi olarak araştırma kapsamında yer alan ebeveynlerin benzer ekonomik yapılara sahip olabileceği ve gelir durumunun nicel olarak değil de alt/orta/yüksek olarak yanıtlanmasının katılımcılarda farklı algılara yol açabileceği ihtimali söylenebilir.

Araştırma kapsamında ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri çocuğun cinsiyetine, yaşına ve çocuk sayısına göre incelenmiş, analizler sonucunda çocuğun cinsiyetine, yaşına ve sahip olunan çocuk sayısına göre ebeveynin aile yılmazlığının farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürde aile yılmazlığını çocukla ilgili değişkenler ile birlikte ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir (Akcan, 2020; Arslantatar, 2020; Ataş, 2022; Cici, 2022; Önem, 2020; Pak-Güre, 2021). Çocuğun özellikleri açısından aile yılmazlığının incelendiği çalışmaların az oluşu çocuğun cinsiyeti, yaşı ve çocuk sayısı ile elde edilen mevcut bulguların alanyazın doğrultusunda yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde bir hastalığı veya özel gereksinim ihtiyacı olan çocukların ebeveynlerinin aile yılmazlık düzeylerinin ele alındığı anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin birliktelik durumuna göre aile yılmazlık düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Evli ve bekar bireylerin yılmazlık düzeylerine ilişkin anlamlı bir fark olmadığını belirten çalışmalar ile bu çalışma bulguları örtüşmektedir (Irmak, 2015; Karal ve Biçer, 2020; Kırmıoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Fakat Parmaksız (2020) ve Kimter (2020) çalışmalarında bu bulgulardan farklı olarak evli bireylerin yılmazlık düzeylerinin bekar bireylerden anlamlı şekilde yüksek çıktığını tespit etmiştir. Ancak araştırmada yer alan bireylerin aile yılmazlık düzeylerinin birliktelik durumuna göre farklılık göstermemesi her iki gruptaki ebeveynlerin aile düzeyinde görülebilecek stres unsurları karşısında benzer algılamalara ve başa çıkma kaynaklarına sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu durumda ek olarak evlilik birlikteliği dışında algılanan eş desteğinin rol oynadığı söylenebilir. Aynı zamanda araştırma kapsamındaki evliliği süren ve evli olmayan ebeveynlerin çocuk sahibi olmanın doğasında bulunan sorumluluk, mücadele ve yaşama bağlılık duygusu ile aile yılmazlık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile aile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişki nedir?” sorusuna yönelik olarak korelasyon analizi yapılmış ve aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır:

Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aile yılmazlıkları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça aile yılmazlık düzeyleri de artış göstermektedir. Bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayılabilecek çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Karataş ve Camadan, 2020; Pidgeon ve Keye, 2014; Yavuz, 2019; Yenice, 2020).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık kavramı farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında ele alınmasıyla ortaya çıkmıştır ve hem ebeveynin kendisine yönelik hem de çocuğuna yönelik farkındalığı vurgulamaktadır. Ebeveyn açısından bakıldığında ebeveynin kendi duygu, düşünce ve davranışlarına kasıtlı bir şekilde dikkatini verme, tepkilerini tanıyabilme, çocuğuyla ilişkisinde farklı açılardan yanıt verebilme becerisidir. Bununla birlikte çocuğun eşsiz yapısına ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalığa erişebilmeyi, çocuğunu yargılamadan ve tüm dikkatini vererek dinleyebilmeyi ve hoş olmayan duyguları bile kabullenmeyi içermektedir. Bilinçli farkındalık yoluyla ebeveynler daha mutlu ve keyif verici bir aile atmosferi sağlayabilmektedir (Bögels ve Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynlik stresini ve tepkiselliğini azaltmaya yardımcı olmayı, ebeveynin stresten doğan olumsuz düşüncelere ve duygulara kabullenici bir tavır sergileme becerisi geliştirmeyi, belirli bir çaba ile kişinin deneyimlerine farkındalık getirmeyi amaçlamaktadır (Bögels, Lehtonen ve Restifo, 2010). Bilinçli farkındalık yoluyla ebeveynler aynı zamanda mevcut anı deneyimleme fırsatı bulmaktadır. Şimdiki anda bulunma ve deneyimleri yaşama ebeveynlerin çeşitli stres faktörleri barındıran yaşamlarında her zaman kolay bir iş olmayabilir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2021). Bu sebeple çoğu zaman ebeveynler zor ve acı duyguları deneyimlemek yerine olumlu duygular yaşamayı tercih etmektedir. Ancak çocuk sahibi olmanın ve çocuğun gelişimsel doğasında stresli ve zor evreler bulunmaktadır. Ebeveynler olumsuz duygulardan ve stresten kaçınmak yerine onlarla birlikte ilerlemenin yolunu bulmalıdır (Emerson vd., 2021). Aile

içinde ve dışında çok çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır. Ebeveynler çeşitli olumsuzluklar karşısında başa çıkma kapasitelerini ve kişisel kaynaklarını kullanmaktadır. Ebeveyn yılmazlığı, zorluklara rağmen yetkin ve etkili ebeveynlik yapma becerisidir (Cousineau, Hobbs ve Arthur, 2019; Gavidia-Payne vd., 2015).

Ebeveyn bilinçli farkındalığının ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmenin yanı sıra çocuğun ve ebeveynin yılmazlığını geliştirici etkisi bulunmaktadır (Cowling ve Van Gordon, 2022). Ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde bilinçli farkındalığı deneyimlemenin stres ve sıkıntı karşısında ebeveynlerin başarılı uyum sağlama kapasitelerini geliştireceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında esneklik ve kabul edici tavır sergileyen ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde bilinçli farkındalığa sahip olabilmeyi ve olumsuzluklardan kaçınmak ve onları görmezden gelmek yerine kabullenmeyi ve onlarla birlikte var olabilmeyi kolaylaştıracağı varsayılmaktadır.

Bilinçli farkındalığa sahip bireyler zor durumlara otomatik ve uyumsuz tepkilerden ziyade daha iyi yanıt verdiklerinden bilinçli farkındalık yılmazlığı geliştirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle ki bilinçli farkındalık bireye farklı ve özgün algısal pencereler açmakta ve böylelikle olumsuz duyguların tuzağına kapılmadan onlarla baş edebilme gücü sağlamaktadır (Bajaj ve Pande, 2016).

Önemli afetlerin ve salgınların sonucunda gerçekleştirilen çalışmalar bireylerin yılmazlıkları noktasında farklılıklarının olduğunu ve yılmazlığın bireysel ve ailesel düzeyde kaynaklardan etkilendiğini göstermektedir. Yaşam boyunca aileler de farklı düzeyde zorluklarla mücadele etmektedir. Dolayısıyla ebeveynlerin aile yılmazlıklarını güçlendiren faktörleri anlamak olumsuz koşulların aile üzerindeki etkisini hafifletmek için önemli görülmektedir. Nitekim aile yılmazlığı aile dinamiklerini de içeren gelişimsel bir süreçtir (Mikocka-Walus vd., 2021). Aile yılmazlığını besleyen olumlu aile özellikleri destekleyici ebeveynlik becerileri, problem çözme, üyeler arasındaki iletişimidir (Eagle ve Sheridan, 2023). Aile sisteminde olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin aile yılmazlığına katkıda bulunan bir unsur olarak ele alınması bu araştırmada ortaya konan ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ve aile yılmazlığının pozitif yönde ilişkisini destekler niteliktedir. Son olarak ebeveynin çocuğuyla iletişimde dikkatini tümüyle çocuğuna yöneltebilmesinin ve hem kendisine hem çocuğuna karşı şefkat duygusu

beslemesinin aile üyelerinin stres faktörleri veya zor koşullar karşısında yılmazlık gösterebilmesini kolaylaştırabileceği yorumu yapılabilir.

5.2. Öneriler

Mevcut araştırma sonuçlarından yola çıkılarak sunulabilecek öneriler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

Araştırmacılar için;

Araştırma örnekleminde yer alan 375 ebeveynin bilinçli farkındalık ortalama puanlarının ($\bar{X}=73,93$) ve aile yılmazlık ortalama puanlarının ($\bar{X}=138,83$) ilgili değişkenler açısından farklılık göstermemesi dolayısıyla çok çeşitli demografik özelliklere sahip örneklemelerde ölçümler incelenebilir.

Bu çalışmada 3-18 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ortaya konmuştur. Belirli yaş gruplarındaki çocukların ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri araştırılabilir. Spesifik olarak okul öncesi çağıdaki çocukların veya ergenlerin ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ele alınabilir.

Bu çalışmada nicel araştırma türlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkisini geliştirmeyi teşvik eden bilinçli farkındalık temelli uygulamalar geliştirilerek deneysel çalışmalar yapılabilir ve programın etkileri değerlendirilebilir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık alanındaki çalışmaların yurt dışında Otizm Spektrum Bozukluğu, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu gibi özel gereksinim tanısı bulunan çocukların ebeveynlerine yönelik olarak da yürütüldüğü görülmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyebilecek türde farklı özellikler barındırdığı tahmin edilmektedir. Çalışma örnekleminde yer alan ebeveynlerin çocuklarına ilişkin özel gereksinimli olma durumu değişkeni çalışmaya dahil edilmediğinden özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinden oluşan örneklemde çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Araştırma kapsamındaki ebeveynlerin sahip olduğu gelir durumuna göre aile yılmazlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmasa da orta ve üst gelir durumundaki ebeveynlerin aile yılmazlık ortalama puanlarının alt gelir durumundaki ebeveynlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Düşük sosyoekonomik düzey, bireylerin yılmazlığı üzerinde bir risk faktörü olarak ele alınmaktadır. Buradan hareketle düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelere yönelik olarak hazırlanacak çeşitli aile eğitimi programlarının ebeveynlerin yılmazlık düzeylerine etkileri değerlendirilebilir.

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin bir uyarlama çalışması olduğu görülmektedir. Alternatif olarak ülkemizde ebeveynlikte bilinçli farkındalığı ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilebilir.

Araştırma kapsamında ebeveynlerin yaşı dışında cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu ve birliktelik durumu değişkenleri açısından aile yılmazlık düzeylerinde farklılaşma tespit edilmemiştir. Dolayısıyla madde kullanım durumu, psikopatoloji, ihmal ve istismara maruz kalma gibi farklı unsurlar açısından ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri incelenebilir.

Psikolojik danışmanlar için;

Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, okul rehberlik programlarına ebeveynlikte bilinçli farkındalığı dahil edebilir ve veli ile gerçekleştirilecek seminer, görüşme vb. faaliyetlerde ebeveynlikte bilinçli farkındalığı geliştirmeyi destekleyebilir.

Psikolojik danışmanlar velilere aile yılmazlığını geliştirmeye yönelik çalışmalar düzenleyebilir.

Rehberlik ve Araştırma Merkezi bünyesinde görev alan psikolojik danışmanlar ailelere yönelik hazırladıkları çalışmalarda ve yürüttükleri danışmanlıklarda aile yılmazlığını ve bilinçli farkındalıklı ebeveynliği geliştirmeye dönük içeriklere yer verebilir.

Politikacılar için;

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yaygın eğitim yoluyla aile yılmazlığını temel alan programlar geliştirilebilir ve uygulanabilir.

Okul rehberlik hizmetlerinin sosyal duygusal gelişim alanındaki çalışmalarına ek olarak yılmazlık ve bilinçli farkındalığı geliştirici çalışmalar eklenebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve aile yılmazlığını geliştirme hususunda psikolojik danışmanlara hizmetiçi eğitimler düzenlenebilir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini arttırmayı ve ebeveyn davranışları üzerinde bilinçli farkındalığın benimsenmesini hedefleyen olumlu ebeveynlik becerisidir. Pozitif ebeveynlik, sağlıklı aile ilişkileri, aile içi iletişim ve problem çözme aile yılmazlığı üzerinde önemli görülen ailesel düzeyde faktörlerdir. Çalışma sonucunda da ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile aile yılmazlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığınca düzenlenen Aile Eğitim Programları kapsamında ebeveynlere yönelik bilinçli farkındalığın benimsenmesine ve aile yılmazlığını güçlendirmeye ilişkin çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalarda ailelerin güçlü yanlarına odaklanan yaklaşımlar ile stresle baş etme becerileri ve iletişim becerileri gibi içerikler düzenlenebilir.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığınca özellikle risk grubundaki aileleri kapsayan, aile içi iletişimi ve birlikteliği destekleyebilecek ücretsiz aktiviteler, kamp, atölye gibi programlar düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdurrahimova, V. (2021). *25-30 yaş arası genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Adelian, H., Khodabandeh-Shahraki, S., Miri, S. and Farokhzadian, J. (2021). The effect of mindfulness-based stress reduction on resilience of vulnerable women at drop-in centers in the southeast of Iran. *BMC Women's Health*, 21 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01390-6>
- Ahmadi, A., Mustaffa, M.S., Haghdooost, A.A. and Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.321>
- Aivalioti, I. and Pezirkianidis, C. (2020). The role of family resilience on parental well-being and resilience levels. *Psychology*, 11 (11), 1705-1728. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111108>
- Ak, Ç. (2021). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akcan, D. (2020). *An investigation of the relationship between family-related factors and resilience in mothers of children with autism*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alispahic, S. and Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10 (1). 155-166. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1863>
- Altan, S. (2023). *Farklı sosyokültürel çevrede yaşayan 5-6 yaş çocukların benlik algıları ile psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Altındağ-Kumaş, Ö. ve Sümer, H.M. (2019). Özel gereksinimli küçük çocuğu olan annelerin öz yetkinlikleri, yılmazlık düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 163-173.
- Altinkaya, H. (2022). *Ortaokul öğrencisi çocuğa sahip ebeveynlerin yetkinlik, bilinçli farkındalık ve sosyal medya kullanımı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Altmaier, E. and Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (12), 1231-1238. <https://doi.org/10.1002/jclp.20395>
- Alvear, D., Soler, J. and Cebolla, A. (2022). Meditators' non-academic definition of mindfulness. *Mindfulness*, 13 (6), 1544-1554. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01899-3>
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62 (4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Angell, R.S. (1936). *The family encounters the depression*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Anthony, L.G., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waanders, C. and Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14 (2), 133-154. <https://doi.org/10.1002/icd.385>
- Anthony, E.J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E.J. Anthony and B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 3-48). New York: The Guilford Press.
- Aptoul-Chalim, C. (2022). *Özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin aile stres düzeyi ile aile yılmazlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorunda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arıcı-Özcan, N., Yakut, A.N. ve İslamoğlu, M. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 237-261.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2) , 73-86.
- Arslan, K. (2020). *Otizmli çocuğu olan ailelerin dayanıklılığına etki eden faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslantatar, İ. (2020). *Duchenne kas distrofili hastalarına bakım veren aile üyelerinin bakım yükü ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan-Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z. and Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of the mindfulness in parenting questionnaire in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5 (5), 175-188.

- Assenany, A.E. and McIntosh, D.E. (2002). Negative treatment outcomes of behavioral parent training programs. *Psychology in the Schools*, 39 (2), 209-219. <https://doi.org/10.1002/pits.10032>
- Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ataş, Ş. (2022). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin öz yetkinlik becerileri üzerindeki etkisinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, A. (2018). *5-6 yaş okul öncesi eğitimi alan çocukların sosyal duygusal uyumu, anne-babaların evlilik doyumu ve aile yılmazlığı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, A. (2022). Examining the mediating role of mindful parenting: A study on the relationship between parental emotion regulation difficulties and problem behaviors of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53 (5), 1873-1883. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05455-9>
- Aydınlı, S. (2019). *Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2 (2), 24-38.
- Aysever, H. ve Sakallı-Demirok, M. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20 (3), 561-595.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clippsy.bpg015>
- Baer, R., Caldera, C. and Nagy, L.M. (2020). Mindfulness. In V. Zeigler Hill and T. K. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 2898-2908). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_820
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Bajaj, B. and Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Balci, Ş. (2022). *Annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönem çocukların psikolojik sağlık düzeyleri ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bariola, E., Gullone, E. and Hughes, E.K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). The reliability and validity of the resilience scale for adults-Turkish version. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beer, M., Ward, L. and Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4 (2), 102-112. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Benzies, K. and Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14 (1), 103-114. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00586.x>
- Bernier, A., Cyr, C., Matte-Gagné, C. and Tarabulsy, G.M. (2021). Parent-child interactions as predictors of coparenting: a longitudinal study of family subsystems. *Journal of Family Studies*, 29 (4), 1-16. <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1908909>
- Black, K. and Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14 (1), 33-55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. and Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Bögels, S.M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M. and van der Maulen, R. (2014). Mindful Parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital

- functioning. *Mindfulness*, 5, 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bögels, S.M., Lehtonen, A. and Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1 (2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S. and Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Bristol, M.M. (1987). Mothers of children with autism or communication disorders: Successful adaptation and the double ABCX model. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17 (4), 469-486.
- Brown, S.M., Bender, K.A., Bellamy, J.L., Garland, E.L., Dmitrieva, J. and Jenson, J.M. (2021). A pilot randomized trial of a mindfulness-informed intervention for child welfare-involved families. *Mindfulness*, 12 (2), 420-435. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1001-5>
- Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown-Baattjes, O., Fouché, P. and Greeff, A. (2008). The development and relevance of the resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. *Acta Academica*, 40 (1), 78-126.
- Bulat, E. ve Baltacı, Ö. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi: Sistematiik derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 8-27.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (40), 136-152.
- Burgdorf, V., Szabó, M. and Abbott, M.J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10 (1336). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Burgess, E.W. (1926). The family as a unity of interacting personalities. *The Family*, 7 (1), 3-9.
- Burnette, C.E. (2018). Family and cultural protective factors as the bedrock of resilience and growth for Indigenous women who have experienced violence. *Journal of Family Social Work*, 21 (1), 45-62. <https://doi.org/10.1080/10522158.2017.1402532>
- Burr, W.R. (1973). *Theory construction and the sociology of the family*. New Jersey: Wiley.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

- Brumariu, L.E. (2015). Parent–child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015 (148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R. and Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43 (12), 1007-1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
- Campbell, K., Thoburn, J.W. and Leonard, H.D. (2017). The mediating effects of stress on the relationship between mindfulness and parental responsiveness. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6 (1), 48–59. <https://doi.org/10.1037/cfp0000075>
- Canatan, K., Konbak, E., Aslan, T., Özdemir, M. ve Yılmaz, Ö. M. (2020). Geleneksel ve modern ailelerde çocuk yetiştirme tutumları. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (16), 151-165.
- Cengiz, S. ve Peker, A. (2022). Adaptation of the academic resilience scale (ARS-30): Turkish version validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12 (65), 215-228. <https://www.doi.org/10.17066/tpdrd.1138267>
- Chacko, A., Jensen, S.A., Lowry, L.S., Cornwell, M., Chimklis, A., Chan, E. and Pulgarin, B. (2016). Engagement in behavioral parent training: Review of the literature and implications for practice. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19 (3), 204-215. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0205-2>
- Chen, Y., Kubzansky, L.D. and Vanderweele, T.J. (2019). Parental warmth and flourishing in mid-life. *Social Science and Medicine*, 220, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.026>
- Cheung, R.Y.M. and Wang, I.Y. (2022). Mindful parenting mediated between mothers' perceived stress during COVID-19 and child adjustment. *Mindfulness*, 13, 3109-3122. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02018-y>
- Cheung, R.Y.M. and Chung, K.K.H. (2023). Interparental conflict and mindful parenting practices: Transactional effects between mothers and fathers. *Journal of Marriage and Family*, 85 (1), 280-292. <https://doi.org/10.1111/jomf.12868>
- Chiesa, A. and Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same. *Journal of Clinical Psychology*, 67 (4), 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Cicchetti, D. and Toth, S.L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology: The coming of age of a discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50 (1-2), 16-25. <https://doi.org/10.1111/j.14697610.2008.01979.x>
- Cici, A.M. (2022). *Kronik hastalığı olan çocukların ebeveynlerinde yılmazlık ve tükenmişliğin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kars: Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Coatsworth, J.D., Duncan, L.G., Greenberg, M.T. and Nix, R.L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *J Child Fam Stud*, 19, 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Coatsworth, J.D., Timpe, Z., Nix, R.L., Duncan, L.G. and Greenberg, M.T. (2018). Changes in mindful parenting: Associations with changes in parenting, parent–youth relationship quality, and youth behavior. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9 (4), 511-529. <https://doi.org/10.1086/701148>
- Conner, C.M. and White, S.W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8 (6), 617-624. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.02.001>
- Connor, K.M. and Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cousineau, T.M., Hobbs, L.M. and Arthur, K.C. (2019). The role of compassion and mindfulness in building parental resilience when caring for children with chronic conditions: A conceptual model. *Frontiers in Psychology*, 10 (1602). 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01602>
- Corthorn, C. and Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child Family Studies*, 25 (6), 1672-1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Cowling, C. and Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: Future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5 (1), 50-70. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114>
- Cox, M.J., Paley, B. and Harter, K. (2001). Interparental conflict and parent-child relationships. In J.H. Grych and F.D. Fincham (Eds), *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications*, (pp. 249-272). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527838.011>
- Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M. G. and Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47 (6), 990-999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Crawford, A.M. and Manassis, K. (2001). Familial predictors of treatment outcome in childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40 (10), 1182-1189. <https://doi.org/10.1097/00004583-200110000-00012>
- Creswell, J.D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68 (1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Crnic, K. and Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. In K. Deater-Deckard and R. Panneton (Eds.), *Parental stress and early child development* (pp. 263-284). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_11

- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2 (3), 186-193. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Curran, D. (1983). *Traits of a healthy family*. Preston: Winston Press.
- Çakır, S.G. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among Turkish migrant women in the UK*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, S. (2022). *Annelerin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyi ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyi ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetrez-İşcan, G. ve Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 120-127.
- Çıkrıkçı, Ö. (2016). Çocuk ve ergenler için bilinçlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (2), 905-916.
- Dai, L. and Wang, L. (2015). Review of family functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 3 (12), 134-141. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.312014>
- Dai, X., Du, N., Shi, S. and Lu, S. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on peer relationships of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 13 (11), 2653-2675. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01966-9>
- DeFrain, J. and Asay, S.M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage and Family Review*, 41 (1-2), 1-10. https://doi.org/10.1300/J002v41n01_01
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1), 46-66.
- Demirtaş, S. (2011). *Çocuklar için aile ilişkileri ölçeği'nin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilsiz, H. (2019). *Serebral palsili çocukların ebeveynlerine uygulanan aile eğitimi programının aile işlevleri, yılmazlık ve umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Domhardt, M., Münzer, A., Fegert, J.M. and Goldbeck, L. (2015). Resilience in Survivors of child sexual abuse: A systematic review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 16 (4), 476-493. <https://doi.org/10.1177/1524838014557288>
- Dong, C., Xu, R. and Xu, L. (2021). Relationship of childhood trauma, psychological resilience, and family resilience among undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57 (2), 852-859. <https://doi.org/10.1111/ppc.12626>

- Donovan, M.O., Pickard, J.A., Herbert, J.S. and Barkus, E. (2022). Mindful parent training for parents of children aged 3–12 years with behavioral problems: A scoping review. *Mindfulness*, 13, 801-820. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01799-y>
- Duca, D.S. (2015). Family resilience and parental stress: the effects on marital relationship in the context of a child diagnosed with an autism spectrum disorder. *Annals of AII Cuza University Psychology Series*, 24 (1), 71.
- Duncan, L.G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale*. Unpublished Doctoral Dissertation. Pennsylvania: The Pennsylvania State University, The Graduate School.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. and Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and Family Psychology Review*, 12 (3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Dumas, J.E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34 (4), 779-791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20
- Eagle, J.W. and Sheridan, S.M. (2023). Appreciating and Promoting Resilience in Families. In S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 121-141). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_7
- Emerson, L.M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E. and Bögels, S. (2021). Mindful parenting in secondary child mental health: key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*, 12 (2), 532-542. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01176-w>
- Erus, S.M. ve Deniz, E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 6 (2), 96-113.
- Eskici, K. (2022). *Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eyberg, S.M., and Graham-Pole, J.R. (2005). Mindfulness and behavioral parent training: Commentary. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34 (4), 792-794. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_21
- Fernandes, D.V., Canavarro, M.C. and Moreira, H. (2021). Postpartum during COVID-19 pandemic: Portuguese mothers' mental health, mindful parenting, and mother–infant bonding. *Journal of Clinical Psychology*, 77 (9), 1997-2010. <https://doi.org/10.1002/jclp.23130>
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

- Forehand, R. and Kotchick, B.A. (2002). Behavioral parent training: Current challenges and potential solutions. *Journal of Child and Family Studies*, 11 (4), 377-384. <https://doi.org/10.1023/A:1020913422609>
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20 (9), 459-466.
- Garmezy, N. and Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: I. Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*, 1 (8), 14-90. <https://doi.org/10.1093/schbul/1.8.14>
- Gavidia-Payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A. and Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research. *Clinical Psychologist*, 19 (3), 111-121. <https://doi.org/10.1111/cp.12053>
- Gayatri, M. and Irawaty, D.K. (2022). Family resilience during COVID-19 pandemic: A literature review. *The Family Journal*, 30 (2), 132-138. <https://doi.org/10.1177/10664807211023875>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H., Engels, R.C., Tak, Y.R. and van Zundert, R.M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Goldberg, S.B. (2022). A common factors perspective on mindfulness-based interventions. *Nature Reviews Psychology*, 1 (10), 605-619. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00090-8>
- Gouveia, M.J., Carona, C., Canavarro, M.C. and Moreira, H. (2016). Self-Compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Greeff, A.P. and van der Walt, K.J. (2010). Resilience in families with an autistic child. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 45 (3), 347-355.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 372-383.
- Günaydın, E. (2021). 12-17 yaş çocuğu olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ve dijital ebeveynlik tutumu ile çocuklarında internet bağımlılığı arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (2), 142-153.

- Hamilton, V.E., Matthews, J.M. and Crawford, S.B. (2015). Development and preliminary validation of a parenting self-regulation scale: “me as a parent”. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (10), 2853-2864. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0089-z>
- Hassamancıoğlu, U., Akın, A., Yoldaş, C. ve Şahin, S. (2020). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde, aile içi roller ve çocuğu tanıma becerilerinin aile yılmazlığına etkisinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (3), 1176-1200.
- Hayes, S.C. and Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical psychology: Science and Practice*, 11 (3), 249-254. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph079>
- Hawley, D.R. (2013). The ramifications for clinical practice of a focus on family resilience. In D.S. Becvar (Eds.), *Handbook of family resilience* (pp. 31–49). New York: Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_3
- Hawley, D.R. and DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35 (3), 283-298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- He, Y., Li, X.S., Zhao, J. and An, Y. (2022). Family resilience, media Exposure, and children's mental health in china during COVID-19. *The Family Journal*, 30 (4), 579-588. <https://doi.org/10.1177/10664807211061832>
- Healy, K.L., Sanders, M.R. and Iyer, A. (2015). Parenting practices, children's peer relationships and being bullied at school. *J Child Fam Stud*, 24, 127–140. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9820-4>
- Henry, C.S., Sheffield-Morris, A. and Harist, A.W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64 (1), 22-43. <https://doi.org/10.1111/fare.12106>
- Herbell, K., Breitenstein, S.M., Melnyk, B.M. and Guo, J. (2020). Family resilience and flourishing: Well-being among children with mental, emotional, and behavioral disorders. *Research in Nursing and Health*, 43 (5), 465-477. <https://doi.org/10.1002/nur.22066>
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B. and Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56 (5), 258-265.
- Hill, R. (1949). *Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and return*. New York: Harper.
- Hill, R. (1958). 1. Generic features of families under stress. *Social Casework*, 39 (2-3), 139-150. <https://doi.org/10.1177/1044389458039002-318>
- Hornor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31 (3), 384-390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Irmak, M. (2015). *Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Işık, E. (2020). *Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış sorunları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Işık, E. ve Demircioğlu, H. (2021). Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. A. Türk, ve A. Taş (Editörler), 3. *Ulusal başkent disiplinler arası bilimsel çalışması kongre kitabı* içinde (s. 475-500). Ankara: Farabi Yayınevi.
- Isaacs, A.J. (2014). Gender differences in resilience of academic deans. *Journal of Research in Education*, 24 (1), 112-119.
- İldeniz, B. S. (2021). *Koronavirüs pandemisinde annelerin ebeveynlik stresleri, aile dayanıklılıkları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- İldeniz, B.S. ve Karadeniz, G. (2022). Koronavirüs pandemisinde annelerin ebeveynlik stresleri, aile dayanıklılıkları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiler. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (26), 279-296.
- İnci, M.A. ve Deniz, Ü. (2015). Baba tutumları ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (02).
- İspir, H. (2022). *Covid-19 salgın sürecinde engelli bireye sahip ailelerin aile yılmazlık kaynaklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4 (1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2021a). The invitation within the cultivation of mindfulness. *Mindfulness*, 12, 1034–1037. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01592-x>
- Kabat-Zinn, J. (2021b). The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*, 12, 1555–1563. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6>
- Kabat-Zinn, J. and Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12 (2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kadı, S. (2016). *Çoklu yetersizliğe sahip çocuğu olan ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kahraman, S. (2016). *Ebeveynin üstün yetenekli çocuğuyla iletişimini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kahraman, S. ve Alemdar, E. (2021). Okul öncesinde çocuğu olan annelerin duygu düzenleme stratejileri ile çocuklarıyla iletişimi ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4 (2), 27-52.
- Kakhki, Z.B., Mashhadi, A., Yazdi, S.A.A. and Saleh, S. (2022). The effect of mindful parenting training on parent–child interactions, parenting stress, and cognitive emotion regulation in mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 31 (11), 3113-3124. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z>
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 11 (02), 47-66.
- Kaner, S. , Bayraklı, H. ve Güzeller, C.O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12 (02), 63-83. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_00000000161
- Kantarcıoğlu, H.B. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisi: Başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaağaç, Z.G. (2021). *Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karal, E. ve Biçer, B.G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1), 129-156.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma Stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 271-291.
- Karataş, Z. ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52 (52), 348-370.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (1), 51-64.

- Kelly, B.D. (2023). Beyond mindfulness: Buddhist psychology and the Abhidharma, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25 (1), 71-82. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2081952>
- Kılınç, M. ve Uzun, K. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (3), 2782-2835.
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (39), 115-127.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, M.K. (2016). Relationship of multicultural adolescents' stress, depression, family resilience and internet game addiction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7 (1), 205-210.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kirby, J.N. (2019). Nurturing family environments for children: Compassion-focused parenting as a form of parenting intervention. *Education Sciences*, 10 (1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/educsci10010003>
- Koç, M., Koçtürk, N. ve Zencir, T. (2022). Anne-baba eğitimi: Ebeveynlerin eğitim deneyimleri ve gereksinimleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32 (1), 111-120.
- Koçhan, A. (2019). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kotchick, B.A. and Forehand, R. (2002). Putting parenting in perspective: A discussion of the contextual factors that shape parenting practices. *Journal of Child and Family Studies*, 11 (3), 255-269. <https://doi.org/10.1023/A:1016863921662>
- Kuppens, S. and Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28 (1), 168-181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- Kumbasar, A. (2016). *İşitme engelli ve engelli olmayan çocuklara sahip ailelerde sosyal destek algısı, yılmazlık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lathren, C., Bluth, K. and Zvara, B. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model

- rooted in attachment. *Journal of Family Theory and Review*, 12 (3), 368-381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>
- Lane, R. D. and Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9 (3), 1-35. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Lanjekar, P.D., Joshi, S.H., Lanjekar, P.D. and Wagh, V. (2022). The effect of parenting and the parent-child relationship on a child's cognitive development: A literature review. *Cureus*, 14 (10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30574>
- Lavee, Y., McCubbin, H.I. and Patterson, J.M. (1985). The double ABCX model of family stress and adaptation: An empirical test by analysis of structural equations with latent variables. *Journal of Marriage and the Family*, 47 (4), 811-825. <https://doi.org/10.2307/352326>
- Lee, G.K., Lopata, C., Volker, M.A., Thomeer, M.L., Nida, R.E., Toomey, J.A., Chow, S.Y. and Smerbeck, A.M. (2009). Health-related quality of life of parents of children with high-functioning autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24 (4), 227-239. <https://doi.org/10.1177/1088357609347371>
- Lee, J.H., Nam, S.K., Kim, A.R., Kim, B., Lee, M.Y. and Lee, S.M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91 (3), 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lee, K., Hyun, K., Mitchell, J., Saha, T., Oran Gibson, N. and Krejci, C. (2022). Exploring factors enhancing resilience among marginalized older adults during the Covid-19 pandemic. *Journal of Applied Gerontology*, 41 (3), 610-618. <https://doi.org/10.1177/07334648211048749>
- Li, X., Lam, C.B. and Chung, K.K.H. (2022). Linking mindfulness to psychological, parenting, and family well-being: an actor-partner interdependence approach. *Mindfulness*, 13, 1281–1291. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01875-x>
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y. and Li, S. (2018). Relationships between family resilience, breast cancer survivors' individual resilience, and caregiver burden: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 88, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.011>
- Lietz, C.A. (2013). Family resilience in the context of high-risk situations. In D.S. Becvar (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 153-172). New York: Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_10
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-Behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Liu, X., Wang, Q. and Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: A meta-analysis. *Sustainability*, 14 (10405), 1-15. <https://doi.org/10.3390/su141610405>
- Liu, Z., Sun, X., Guo, Y. and Yang, S. (2021). Mindful parenting is positively associated with adolescents' life satisfaction: The mediating role of

- adolescents' coping self-efficacy. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01363-w>
- Lothert, J.L. (2022). *Mindfulness meditation program for parents*. Theses and Graduate Projects. Minnesota: Augsburg University, The Graduate School.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y. and Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the resilience scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21 (2), 229-237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>
- Ma, Y. And Siu, A.F. (2016). A qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program for parents. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 6 (2), 87-100. <https://doi.org/10.18401.2016.6.2.2>
- MacDonald, E.E. and 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9243-9>
- Mahlo, L. and Windsor, T.D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging and Mental Health*, 25 (7), 1320-1331. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915>
- Macit, Y. (2021). Çocuk sahibi olmak ve ebeveynlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 30-40.
- Mak, M.C.K., Yin, L., Li, M., Cheung, R.H.Y. and Oon, P. T. (2020). The relation between parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29 (11), 2993-3003. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>
- Malia, J.A. (2006). Basic concepts and models of family stress. *Stress, Trauma, and Crisis*, 9 (3-4), 141-160. <https://doi.org/10.1080/15434610600853717>
- Malinowski, T. (2023). *The effects of a six-week mindfulness intervention designed for adolescents on emotion regulation and perceived stress in college students*. Doctoral Projects. Pennsylvania: West Chester University, The Graduate School.
- Masten, A.S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10 (1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A.S. and Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.) *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 271–333). New Jersey: John Wiley Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
- Masten, A.S., Narayan, A.J. and Wright, M.O. (2023). Resilience processes in development: Multisystem integration emerging from four waves of research. In S. Goldstein and R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 19-46). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_2
- Masten, A. and Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and*

- Maglica, T., Ercegovac, I.R. and Ljubetic, M. (2020). Mindful parenting and behavioural problem sin school children. *Hrvatska Revija za Rehabilitacijska Istrazivanja*, 56 (1), 44-58.
<https://doi.org/10.31299/hrri.56.1.4>
- McCaffrey, S., Reitman, D. and Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8 (1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- McCubbin, H.I. (1979). Integrating coping behavior in family stress theory. *Journal of Marriage and the Family*, 41 (2), 237-244. <https://doi.org/10.2307/351693>
- McCubbin, H.I., Dahl, B.B. and Hunter, E.J. (1976). *Families in the military system*. California: Sage.
- McCubbin, H.I. and McCubbin, M.A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37 (3), 247-254. <https://doi.org/10.2307/584557>
- McCubbin, H.I. and Patterson, J.M. (1982). Family adaptation to crises. In H. McCubbin, A.E. Cauble and J.M. Patterson (Eds.), *Family stress, coping and social support* (pp. 26-47). New York: Thomas.
- McCubbin, H.I. and Patterson, J.M. (1983a). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage and Family Review*, 6 (1-2), 7-37.
- McCubbin, H.I. and Patterson, J.M. (1983b). Family Transitions: Adaptation to Stress. In H.I. McCubbin and C.R. Figley (Ed.), *Stress and the family* (pp. 5-25). Pennsylvania: Brunner/Mazel Publishers.
- McCubbin M.A. and McCubbin H.I. (1996). Resiliency in families: a conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. H. I. McCubbin, A. I. Thompson ve M. A. McCubbin (Ed.), *Family assessment: resiliency, coping, and adaptation – inventories for research and practice* (pp. 1–64). Wisconsin: Madison.
- McElwain, N.L., Halberstadt, A.G. and Volling, B.L. (2007). Mother-and father-reported reactions to children's negative emotions: Relations to young children's emotional understanding and friendship quality. *Child Development*, 78 (5), 1407-1425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01074.x>
- McKee, L.G., Parent, J., Zachary, C.R. and Forehand, R. (2018). Mindful parenting and emotion socialization practices: Concurrent and longitudinal associations. *Family Process*, 57 (3), 752-766.
<https://doi.org/10.1111/famp.12329>
- Mercan, Z. ve Tezel-Şahin, F. (2017). Babalık rolü ve babalık rolü algısı. *Uluslararası ErkenÇocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2 (2), 1-10.
- Meyer, S., Raikes, H.A., Virmani, E.A., Waters, S. and Thompson, R.A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in

- the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38 (2), 164–173. <https://doi.org/10.1177/0165025413519014>
- Medeiros, C., Gouveia, M.J., Canavarro, M.C. and Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7 (4), 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Melanlioğlu, D. (2012). Dinleme becerisinin geliştirilmesinde ailenin rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7 (29), 65-77.
- Métais, C., Burel, N., Gillham, J.E., Tarquinio, C. and Martin-Krumm, C. (2022). Integrative review of the recent literature on human resilience: From concepts, theories, and discussions towards a complex understanding. *Europe's Journal of Psychology*, 18 (1), 98-119. <https://doi.org/10.5964/ejop.2251>
- Mikocka-Walus, A., Stokes, M., Evans, S., Olive, L. and Westrupp, E. (2021). Finding the power within and without: How can we strengthen resilience against symptoms of stress, anxiety, and depression in Australian parents during the Covid-19 pandemic?. *Journal of Psychosomatic Research*, 145 (110433). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110433>
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Moreira, H. and Canavarro, M.C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27 (7), 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11, 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Moya, J. and Goenechea, M. (2022). An approach to the unified conceptualization, definition, and characterization of social resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (9), 5746. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095746>
- Murphy, L.B. and Moriarty, A.E. (1976). *Vulnerability, coping and growth from infancy to adolescence*. Connecticut: Yale U Press.
- Nadrowska, N., Błażek, M. and Lewandowska-Walter, A. (2017). Family resilience—definition of construct and preliminary results of the Polish adaptation of the family resilience assessment scale (FRAS). *Current Issues in Personality Psychology*, 5 (4), 313-322. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.67895>
- Nadrowska, N., Błażek, M., Lewandowska-Walter, A., Błażek, W. and Zdun-Ryżewska, A. (2022). Walsh family resilience questionnaire-Polish adaptation (WFRQ-PL). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (7), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074197>

- Nam, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Newland, L.A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19 (1), 3-14. <https://doi.org/10.1111/cp.12059>
- Nguyen, T.M., Bui, T.T.H., Xiao, X. and Le, V.H. (2020). The influence of self-compassion on mindful parenting: A mediation model of gratitude. *The Family Journal*, 28 (4), 455-462. <https://doi.org/10.1177/106648072095042>
- Nichols, W.C. (2013). Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century. In D.S. Becvar (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 1-16). New York: SpringerScience+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_1
- Otto, H.A. (1962). What is a strong family? *Marriage and family Living*, 24 (1), 77-80. <https://doi.org/10.2307/348232>
- Oxford University. (2020). *Oxford advanced learner's dictionary* (10th edition). Oxford: Oxford University Press.
- Önem, B. (2020). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocuğu olan anne-babalar ile normal gelişim gösteren çocuğu olan anne-babaların 'aile yılmazlığı' ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Örs, H. (2023). *Otizm spektrum bozukluğu bulunan ergenlerin ebeveynlerinin kabul ve kararlılık durumlarının bilinçli farkındalıklarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2019). Varlığında çocuk, yokluğunda yetişkin olmak: Baba kaybı, kardeş ilişkileri ve aile yılmazlığı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2) , 126-143.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan-Yıldız, F. (2023). *Covid-19 pandemisinde 48-72 ay çocukların ebeveynleri ile ilişkileri ve yılmazlık özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkök, Ş. (2021). *Yetişkinlerde yılmazlığın yordanmasında pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özmen, S.K. ve Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 42 (196), 20-35.

- Öztürk, A. (2022). *Ebeveynlerin iyi oluşlarında bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 225-235.
- Parent, J., McKee, L.G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D.J. and Forehand, R. (2016). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7 (2), 504-513. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0485-5>
- Pak-Güre, M.D. (2021). *Nadir hastalığı olan çocukların ailelerinde yılmazlık ile ilişkili etkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parent, J. and DiMarzio, K. (2021). Advancing mindful parenting research: An introduction. *Mindfulness*, 12, 261–265. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01572-7>
- Parent, J., McKee, L.G., Rough, J.N. and 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. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>
- Parker, A.E., Halberstadt, A.G., Dunsmore, J.C., Townley, G., Bryant Jr, A., Thompson, J.A. and Beale, K.S. (2012). "Emotions are a window into one's heart": A qualitative analysis of parental beliefs about children's emotions across three ethnic groups. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 77 (3), 1-136. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2012.00676.x>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Patterson, J.M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Patterson, J.M. and Garwick, A.W. (1994). Levels of meaning in family stress theory. *Family Process*, 33 (3), 287-304. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00287.x>
- Pekşen, S. (2020). *Kültürlerarası evliliklerde evlilik doyumu ve aile yılmazlığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pidgeon, A.M. and Keyes, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2 (5), 27-32.
- Pietrzak, R.H. and Southwick, S.M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affect Disorders*, 133 (3), 560-568. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.028>

- Polat ve Özbek-Ayaz, C. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Karamanoğlu Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 113-128.
- Pooley, J.A. and Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22 (1), 30-37.
- Ramaswami, S.B., Jensen, T., Berghaus, M., De-Oliveira, S., Russ, S.A., Weiss-Laxer, N. and Barkin, S. (2022). Family health development in life course research: a scoping review of family functioning measures. *Pediatrics*, 149 (Suppl. 5). <https://doi.org/10.1542/peds.2021-053509J>
- Ramos, G., Ponting, C., Bocanegra, E., Chodzen, G., Delgadillo, D., Rapp, A., Escovar, E. and Chavira, D. (2022). Discrimination and internalizing symptoms in rural Latinx adolescents: The protective role of family resilience. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 51 (6), 997-1010. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1923018>
- Rapgay, L. and Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172 (1), 148-162. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x>
- Bagherzadeh, R., Sohrabineghad, R., Gharibi, T., Mehboodi, F. and Vahedparast, H. (2022). Effects of mindfulness-based stress reduction training on rumination in patients with breast cancer. *BMC Women's Health*, 22 (1), 552. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02124-y>
- Rivera, C.E., Coyne, L.W., Daigle, K. M., Guzik, A., Reid, A. and Shea, S. (2022). Mindfulness, parenting behavior, and children's mental health: An investigation among diverse, low-income mothers of preschool aged children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.003>
- Rivera, C.E., Kaunhoven, R.J. and Griffith, G.M. (2023). How an interest in mindfulness influences linguistic markers in online microblogging discourse. *Mindfulness*, 14, 818-829. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02098-4>
- Robins, C.J. and Rosenthal, M.Z. (2011). Dialectical behavior therapy. In J.D. Herbert and E.M. Forman (Ed.), *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (pp. 164–192). New Jersey: John Wiley and Sons Inc.
- Rohner, R.P., Khaleque, A. and Cournoyer, D.E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory and Review*, 2 (1), 73-87.
- Russell, B.S., Tomkunas, A.J., Hutchison, M., Tambling, R.R. and Horton, A. L. (2022). The protective role of parent resilience on mental health and the parent–child relationship during Covid-19. *Child Psychiatry and Human Development*, 53 (1), 183-196. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01243-1>
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 8 (3), 324-338.

- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/yıl.1376.002>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24 (2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Safalı, S. (2021). *Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı olan beş yaş çocuklarının yılmazlık düzeyleri, problem çözme becerileri ve annelerinin ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı, E., Uyumaz, G. ve Kaya, C. (2019). Çözüm odaklılığın yordayıcı değişkenleri: Yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (21), 423-438.
- Sawyer-Cohen, J.A. and Semple, R.J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 145-151. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9285-7>
- Scheffers, F., Moonen, X. and van Vugt, E. (2022). External sources promoting resilience in adults with intellectual disabilities: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 26 (1), 227-243. <https://doi.org/10.1177/1744629520961942>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D.A., Brewer, J.A., Vago, D.R., Gawande, R., Dunne, J.P., Lazar, S.W., Loucks, E.B. and Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28 (6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., Williams, J.M. and Gemar, M.C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9 (2), 131-138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
- Sezgin, E. (2022). Baba-çocuk ilişkisinin 5-6 yaş çocuk grubu psikolojik dayanıklılıkları ve egemenlikte bilinçli farkındalıkları arasında ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 17 (2).
- Sherwood, A., Paynter, J. and Emerson, L.M.A. (2023). Brief online mindful parenting program: Feasibility and initial effects pilot in a community sample. *Journal of Child and Family Studies*. 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02571-7>
- Shorey, S. and Ng, E.D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>
- Siegel, R.D., Germer, C.K. and Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2

- Simon, J.B., Murphy, J.J. and Smith, S.M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13 (4), 427-436. <https://doi.org/10.1177/1066480705278724>
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S., Singh, J., Curtis, W.J., Wahler, R.G. and McAleavey, K.M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31 (6), 749-771. <https://doi.org/10.1177/0145445507300924>
- Sipe, W.E. and Eisendrath, S.J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57 (2), 63-69. <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Sirois, F.M., Bögels, S. and Emerson, L.M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153 (3), 327-341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Smith, B.W., Ortiz, J.A., Wiggins, K.T., Bernard, J.F. and Dalen, J. (2012). Spirituality, resilience, and positive emotions. In L.J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 437-454). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199729920.013.0028>
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C. and Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 (1), 25338
- Sönmez, V. and Alacapınar, F.G. (2018). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stack, D.M., Serbin, L.A., Enns, L.N., Ruttle, P.L. and Barrieau, L. (2010). Parental effects on children's emotional development over time and across generations. *Infants and Young Children*, 23 (1), 52-69. <https://doi.org/10.1097/IYC.0b013e3181c97606>
- Stinnett, N. and DeFrain, J. (1985). *Secrets of strong families*. Massachusetts: Little Brown.
- Sürat, C. (2022). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile anne baba tutumları arasındaki ilişki. Z. Kabasakal (Ed.), *Aileye ilişkin güncel değerlendirmeler 3* içinde (s. 69-89). Adıyaman: İksad Yayınevi.
- Şahin, B. (2021). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde suçluluk-utanç düzeyi, yılmazlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekdemir, V. ve Gürses, İ. (2020). "Aile krizleri karşısında aile yılmazlığı üzerinde dinin etkisi: Dindar aileler örneği". *Kocaeli İlahiyat Dergisi*, 4 (2), 253-295.

- Theiss, J.A. (2018). Family communication and resilience. *Journal of Applied Communication*, 46 (1), 10-13. <https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1426706>
- Thomas, P.A., Liu, H. and Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in Aging*, 1 (3). 1-11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Timbers, V.L. and Hollenberger, J.C. (2022). Christian mindfulness and mental health: Coping through sacred traditions and embodied awareness. *Religions*, 13 (1), 62. <https://doi.org/10.3390/rel13010062>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M. and Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBİ Evidence Synthesis*, 14 (3), 139-180. <https://doi.org/10.11124/JBİSRİR-2016-2314>
- Troy, A.S., Willroth, E.C., Shallcross, A.J., Giuliani, N.R., Gross, J.J. and Mauss, I. B. (2022). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Tunçer, B. (2022). *Genç yetişkinlerde intihar olasılığının affedicilik, bilinçli farkındalık ve minnettarlık değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turan, N. (2017). *Otistik çocuğa sahip ailelerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turpyn, C.C. and Chaplin, T.M. (2016). Mindful Parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7, 246-254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Türksever, C. (2020). *Yoksul kadınların aile yılmazlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi: Merzifon örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türsel, E.G. (2019). *İkili ABCX stres modeli kapsamında bir inceleme: Yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocukların ebeveynlerinin aile uyumu ve duyu sosyalleştirme tepkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ungar, M. and Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7 (5), 441-448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Uslu, Ş.S. ve Demiriz, S. (2022). Erken çocuklukta yılmazlığın yordayıcısı olarak sosyal değerler kazanımı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 56 (56), 76-97.
- Ülker-Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Van Breda, A.D. (2001). *Resilience theory: A literature review*. Pretoria: South African Military Health Service, Military Psychological Institute.

- Van der Oord, S., Bögels, S.M. and 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 (1), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Vella, S.L.C. and Pai, N.B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7 (2), 233-239.
- Wachs, K. and Cordova, J.V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35 (3), 261-281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 51 (2), 130-137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42 (1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13 (3), 313-324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Waters, S.F., Virmani, E.A., Thompson, R.A. Meyer, S., Raikes, H.A. and Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32 (1), 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9163-z>
- Wells, M. (2009). Resilience in rural community-dwelling older adults. *The Journal of Rural Health*, 25 (4), 415-419. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00253.x>
- Wen, Y. and Hanley, J. (2015). Rural-to-urban migration, family resilience, and policy framework for social support in China. *Asian Social Work and Policy Review*, 9 (1), 18-28. <https://doi.org/10.1111/aswp.12042>
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, E.E. (1997). Vulnerable but invincible: High-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatrica*, 86 (S422), 103-105. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x>
- Williams, K.L. and Wahler, R.G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 230-235. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>
- Wyman, P.A., Cowen, E.L., Work, W.C., Raoof, A., Gribble, P.A., Parker, G.R. and Wannon, M. (1992). Interviews with children who experienced major life stress: Family and child attributes that predict resilient outcomes. *Journal of*

the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 31 (5), 904-910.
<https://doi.org/10.1097/00004583-199209000-00019>

- Yaman, B. (2018). *Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yan, J.J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q. and Han, Z.R. (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: the moderating role of coparenting in chinese families. *Mindfulness*, 12, 1513–1523. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01619-3>
- Yang, W., Deng, J. and Wang, Y. (2022). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother–child communication. *Child Psychiatry and Human Development*, 53, 776–785 <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01168-9>
- Yaprak, B. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumunun diskriminant analiziyle belirlenmesi ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G. and Kadak, M.T. (2019). Ergen yaş grubunda bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 26 (2), 68-74.
- Yavuz, M. ve Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22 (4) , 799-825.
- Yazıcı, E. (2019). *Aile değerleri ile aile yılmazlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, L. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yoldaş, C. ve Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18 (1), 40-48.
- Yoon, S., Howell, K., Dillard, R., Shockley-McCarthy, K., Rae-Napier, T. and Pei, F. (2021). Resilience following child maltreatment: Definitional considerations and developmental variations. *Trauma, Violence and Abuse*, 22 (3), 541–559. <https://doi.org/10.1177/1524838019869094>
- Yücel, S. (2021). An alternative way in the parent-child relationship: Mindful parenting. *Journal of Social Sciences and Education*, 4 (2), 284-296.
- Zhang, W., Liu, T., Zhang, S. and Li, X. (2022). Mutual role of mindful parenting on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness*, 13, 2777–2787. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01994-5>
- Zümbül, S. ve Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 1-23. <https://doi.org/10.37217/tebd.796789>

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız	20-30 () 31-40 () 41-50 () 51 ve üzeri ()	Araştırmada göz önünde bulundurduğunuz çocuğunuzun yaşı:	3-6 () 7-10 () 11-14 () 15-18 ()
Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()	Kaç çocuğunuz var?	Tek çocuk () 2 çocuk () 3 ve üzeri çocuk ()
Eğitim Durumunuz	İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü () Diğer (.....)		
Sizce aile gelir durumunuzu en iyi hangi seçenek yansıtıyor?	Alt () Orta-Alt () Orta () Orta-Üst () Üst ()		
Araştırmada göz önünde bulundurduğunuz çocuğunuzun annesi/babası ile birlikte misiniz?	Evet () Hayır ()		
Araştırmada göz önünde bulundurduğunuz çocuğunuzun cinsiyeti	Kız () Erkek ()		

EK-2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

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

Madde no:	Son iki hafta içerisinde ne sıklıkla....	1 Nadiren	2 Bazen	3 Sık sık	4 Neredeyse her zaman
2	Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde tekrardan çocuğunuza odaklandınız.				
7	Çocuğunuzun sizin davranışınıza nasıl tepki verdiğini fark ettiniz.				
12	Ebeveynlik yapma biçiminizin ideal ebeveynliğe yakın olduğunu düşündünüz.				
21	Ebeveynliğiniz hakkında zaman ayırıp düşündünüz.				

EK-3. Aile Yılmazlık Ölçeği Örnek Maddeleri

Lütfen anketteki ifadeleri okuyup size en uygun gelen yanıt seçeneğine çarpı (X) işareti koyunuz.

Madde	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
7.İşlerin belirsiz ve tahmin edilemez olması beni korkutmaz.					
13.Düşündüğümden daha güçlü bir insan olduğumu görüyorum.					
25.Genellikle önüme çıkan engellerin üstesinden gelebilirim.					
33.Yaşamımda duygusal olarak bağlı olduğum kişiler var.					

EK-4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Hk. >

Gelen Kutusu x



Hilal Karakaya

Alıcı:

14 Ara 2020 22:32



Sayın Meltem Aslan Gördesli,

Ben Balıkesir Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Hilal Karakaya. Prof. Dr. Uğur Gürkan danışmanlığında yürütülecek olan tez çalışmamda tarafınızdan Türkiye'ye uyarlanmış olan "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin kullanımı için izninizi talep ediyorum. Ölçeğinizi ve puanlamasını benimle paylaşabilir misiniz? İlginiz için teşekkür eder, sağlıklı günler dilerim.



Meltem ASLAN GÖRDESLİ

Alıcı: ben

17 Ara 2020 22:28



Merhaba

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekli dosyada gönderiyorum.

Sağlıklı günler dilerim

EK-5. Aile Yılmazlık Ölçeği İzni

Sema Kaner

Alıcı: ben ▼

9 Eki 2022 Paz 19:46 1

Merhaba Hilal,
İlgili dosyayı yolluyorum.

Ölçeği kullanmanın koşulu; tezin bitince tezinin bir örneğini, tez çalışması makaleye/bildiriye/postere dönüşürse onun da bir örneğini bana yollaman.

Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Sema Kaner



EK-6. Etik Kurul Onay Belgesi

**T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ**

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hilal ÖZDEMİR'in Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur GÜRGAN'ın danışmanlığında yürüttüğü **"Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Aile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişki"** başlıklı Yüksek Lisans Tezinde Kullanılması Düşünülen Anket Formu için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 16.12.2022

