



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
ÇOCUK GELİŞİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ İLE İLGİLİ EBEVEYNLERİN STRES DÜZEYLERİ
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Büşra DURMAZ

Yüksek Lisans Tezi

**KONYA
Aralık 2023**

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ İLE İLGİLİ EBEVEYNLERİN STRES DÜZEYLERİ VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Büşra DURMAZ

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Çocuk Gelişimi Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN

Konya
Aralık 2023

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

☐ Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

☐ Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

☐ Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

Aralık 2023

Büşra DURMAZ

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Doç. Dr. Hatice YALÇIN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemnin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Aralık 2023

Büşra DURMAZ



Aileme

TEŞEKKÜR

Tez danışmanlığımı yapan, bu süreçte tezimle ilgili olsun veya olmasın tüm zor anlarımda yardım ve ilgisini benden esirgemeyen, her düştüğümde elimden tutup kaldıran ve beni başaracağıma inandıran hem lisans hem yüksek lisans dönemimde desteğini üzerimden hiç çekmeyen, meslek sevgisi, bilgisi, anneliği ve sabrıyla bana örnek olan çok değerli hocam Doç. Dr. Hatice YALÇIN'a

Beni maddi manevi her türlü zorluğa rağmen bugünlere getiren, eğitimimiz için tüm fedakarlıkları yapan, evlatlarının gönlünü hoş tutmak için durmadan çabalayan, hayatta bir çocuğun başına gelebilecek en iyi ebeveynler olan ve 3 kız çocuğunu bu günlere hakkıyla getiren biricik annem ve babama,

Doğduğumdan beri benim 2. annem olan, her anımda beni destekleyen ve kollayan, gözümünden tek damla yaş düşmesine izin vermeyen ve hep yanımda olan değerli ablalarıma ve dünya güzeli iki yeğenime,

Kendi hayatında yaşadığı tüm zorluklara rağmen tanıdığım ilk günden beri beni mutlu etmek için elinden gelen her şeyi yapan, fedakâr, başarılı, dürüst, her şeyiyle örnek aldığım, her anımı değerli kılan, bu zorlu süreçte de maddi manevi bana desteğini, ilgisini hiç esirgemeyen, çok iyi bir baba ve eş olan, hayatımdaki en büyük iyikilerimden saygıdeğer eşim Dr. Himmet Durmaz'a,

Bu yola başlarken yanımda olmayan ama en zor zamanımda Allah'tan bir hediye olarak hayatıma giren, bir insanı sevmenin sınırı olmadığını, sabrı, emeği, anneliği, zorlukları ve tüm güzellikleri aynı anda bana öğreten, varlığıyla hayatımıza renk katan güzel kızım Ahsen Şerife DURMAZ'a,

Emeği geçen eşimin değerli ailesine, KTO Karatay Üniversitesi değerli hocaları ve çalışanlarına, yanımda olan ve beni destekleyen dostlarıma, yakınlarıma, çalışmamda yardımını esirgemeyen Sümeyye hanıma,

En içten dileklerimle; TEŞEKKÜR EDERİM.

Aralık 2023

Büşra DURMAZ

ÖZET

Büşra DURMAZ

Çocukların Gelişimi ile İlgili Ebeveynlerin Stres Düzeyleri ve Bilinçli Farkındalıkları
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2023

Bu araştırma; çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bağımlı değişken 0-12 yaş arasındaki çocuğa sahip ebeveynlerin kabul ve kararlılık durumları ile ebeveynlik stresi yaşama düzeyleridir. Bağımsız değişkenleri ise anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayıları, çalışma durumları, aylık gelir düzeyi, anne ve babada kronik hastalık olup olmadığı, özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumları gibi değişkenlerin ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Verilerin elde edilmesi amacıyla; “Demografik Bilgi Formu”, “Ebeveyn Stresine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” uygulanmıştır. Hazırlanan nitel verilerin çözümlenmesinde yarı yapılandırılmış görüşmelerin temaları ve alt temaları tümdengelimsel analiz uygulanarak değerlendirilmiştir. Nitel çalışmada elde edilen veriler; frekans ve yüzdelik oranlarıyla sunulmuştur. Nicel çalışmada ölçeğin toplam puanı ortalama, standart sapma, minimum-maximum değerler halinde tablolandırılmıştır. Testte güvenirlik analizlerinde Monte Carlo yöntemi kullanılarak Fisher Exact testi sonuçları dikkate alınmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 138 ebeveyne, nitel görüşmeler ise 20 ebeveyne uygulanmıştır. Çalışma grubundaki ebeveynlerin ölçek toplam puanı ile anne ve baba yaşı, anne ve babanın öğrenim durumu, kardeş sayısı ve ailede birlikte yaşanan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak ölçek toplam puanı ile annenin kronik bir hastalığı bulunması ve evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Çalışma grubundaki babaların tamamı çocuğunun mutluluk kaynağı olduğunu yaşama iyimser/olumlu bakış açısı sağladığını belirtmişlerdir. Ancak annelerin ebeveyn olmayla ilişkili kaygılarının yoğun olduğu ve annelerin çoğunun çocuğuyla ilişkili kaygılı, karamsar, panik davranışlar gösterdikleri belirlenmiştir. Tek ebeveynli ailelerde ebeveynlik stresi fazladır. Elde edilen sonuçlar ebeveyn stres düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif olarak yordadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonunda ebeveyn stresinin azaltılmasına ilişkin öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Çocuk Gelişimi, ebeveyn, çocuk yetiştirme, stres düzeyi, bilinçli farkındalık

ABSTRACT

Büşra DURMAZ

Investigation of the Relationship Between Stress Levels and Conscious Awareness of
Parents Regarding the Development of Children

Master's Thesis

Konya, 2023

This research; It was conducted to examine the relationship between parents' stress levels and conscious awareness regarding children's development. The research is in the relational scanning model. The dependent variable is the acceptance and stability of parents with children aged 0-12 and their levels of parenting stress. The independent variables are whether variables such as parents' age, education level, number of children, working status, monthly income level, whether the mother and father have chronic diseases, and whether they care for an individual with special needs differ according to parental stress and conscious awareness. In order to obtain data; "Demographic Information Form", "Semi-Structured Interview Form on Parental Stress" and "Conscious Awareness Scale" were applied. In analyzing the prepared qualitative data, the themes and sub-themes of the semi-structured interviews were evaluated by applying deductive analysis. Data obtained in the qualitative study; are presented with frequencies and percentages. In the quantitative study, the total score of the scale was tabulated as mean, standard deviation, minimum-maximum values. In the reliability analysis of the test, Monte Carlo method was used and Fisher Exact test results were taken into account. The Conscious Awareness Scale was applied to 138 parents, and qualitative interviews were applied to 20 parents. There is no statistically significant difference between the total scale score of the parents in the study group and the age of the mother and father, the education level of the mother and father, the number of siblings and the individuals living together in the family. However, a statistically significant difference was found between the total scale score and the variable of the mother having a chronic disease and caring for an individual with special needs at home. All of the fathers in the study group stated that their children were a source of happiness and provided an optimistic/positive perspective on life. However, it has been determined that mothers have intense anxiety related to being a parent and most of the mothers show anxious, pessimistic and panicky behaviors regarding their children. Parenting stress is high in single-parent families. The results revealed that parental stress levels significantly and negatively predicted the level of mindfulness. At the end of the study, suggestions for reducing parental stress are presented.

Keywords:

Child development, parent, child rearing, stress level, mindfulness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.4.Araştırmanın Önemi	6
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6.Araştırmanın Varsayımları	7
1.7.Tanımlar	7
2.KONUyla İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Çocuk Gelişimi.....	9
2.1.1. Çocuk Gelişiminin Kapsamı ve Önemi	9
2.1.2. Çocuk Gelişimine Etki Eden Faktörler.....	12
2.1.3. Çocuk Gelişimi Alanları	14
2.2. Ebeveyn Stresi.....	26
2.2.1. Ebeveyn Stresi Kavramı	26
2.2.2. Ebeveyn Stresinin Belirtileri.....	30
2.2.3. Ebeveyn Stresinin Çocuklarla İletişime Etkileri.....	31
2.3. Bilinçli Farkındalık.....	34
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kapsamı.....	34
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Teknikleri	36
2.3.3. Ebeveyn Stresi ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	40
3.1. Araştırmanın Modeli	42

3.2. Çalışma Grubu.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.4. Araştırmanın Verilerinin Toplanması	46
3.5. Verilerin Analizi.....	47
4.BULGULAR.....	48
4.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Elde Edilen Bulgular	50
4.2. Ebeveynlik Stres Ölçeği ile Elde Edilen Bulgular	58
5.TARTIŞMA	63
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	77
KAYNAKLAR	83
EKLER.....	99
ÖZGEÇMİŞ	103

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Gelişimi ve büyümeyi etkileyen temel faktörler	12
Tablo 2. Erken çocukluk döneminde kilometre taşları ve gelişim özellikleri.....	19
Tablo 3. Çalışma grubundakilerin demografik değişkenleri.....	43
Tablo 4. Çalışma grubundaki çocukların demografik değişkenleri	44
Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerleri.....	48
Tablo 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan düzeyleri	49
Tablo 7 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile anne yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları	50
Tablo 8 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile babanın yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları	51
Tablo 9 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile anne eğitim durumu değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları	51
Tablo 10 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları	52
Tablo 11 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları	53
Tablo 12 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile aile tipi değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları	54
Tablo 13 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile annede kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları...	54
Tablo 14 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile babada kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları...	55
Tablo 15 Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları.....	56
Tablo 16 Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve babanın yaşına göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları.....	57
Tablo 17 Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve babanın eğitim durumlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları	58
Tablo 18 Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları	58
Tablo 19 Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının ailenin aile tipi değişkenine göre t testi sonuçları	59

Tablo 20 Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile annede kronik bir hastalık bulunması değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları	60
Tablo 21 Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile babada kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları	60
Tablo 22 Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları	61
Tablo 23 Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ve ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerleri	61
Tablo 24 Çalışma grubundaki ebeveynlerin stres düzeylerinin bilinçli farkındalıkları üzerindeki yordayıcı etkisini gösteren regresyon analiz sonuçları	62



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Ebeveyn stresi ile ilişkili faktörler	28
Şekil 2. Bilinçli farkındalık tekniklerinde uygulanan yedi önemli tutum.....	36



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
APA	American Psychology Assocation
BFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UN	United Nations



1. GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Çocukların bilişsel, dil, sosyal, duygusal, cinsel, ahlak ve psikomotor gelişimlerinin değerlendirilmesi ve anne babalar tarafından desteklenmesi çok önemlidir. Bir bebeğin doğum öncesinden başlayarak 18 yaşın sonuna kadar geçen süre içinde çocukların gelişim süreçlerini anne babaların takip etmeleri, çocukların gelişimleriyle ilişkili gereksinimlerini saptamaları ve desteklemeleri, anne babaların en temel görevleri arasındadır. Bu gelişimsel süreç kapsamında anne babalar; çocuğun gelişim özelliklerine ilişkin ilerlemeleri bilmedikleri ya da yeterince çocuğu destekleyemedikleri gibi konularda endişe duyabilmektedirler. Günümüzde anne babaların bilgiye ulaşma olanakları arttıkça, özyeterliklerini sorgulamaları ve çocuğun gelişimi konusunda yetersizlik duyguları yaşayıp stres belirtileri yaşamalarının oranı artmıştır (Aslan Gördesli & Aydın Sünbül, 2021, s. 199).

Ebeveynlik rolünün yerine getirilmesi ya da getirilmesindeki engeller stresin özel bir alanı olan ebeveynlik stresinin yaşanmasına neden olabilir. Ebeveyn stresi; giderek büyüyen bir araştırma alanıdır. Ebeveyn stresi, çocuğun davranışsal ve gelişimsel uyumsuzluğu ile pozitif olarak ilişkilidir. Ebeveyn stresinin fazla olması, çocuklarda daha fazla problemli davranış görülmesiyle ilişkilendirilmektedir (Sprang & Silman, 2013, s. 106).

Travmatik ya da zorlayıcı bir neden olmayıp normal koşullar altında bile birçok ebeveyn, ebeveynlik rolleriyle ve ebeveynliğin taleplerini karşılamak için gerekli kaynaklara yetersiz erişimle ilgili günlük stres faktörleri yaşamaktadırlar (Johnson vd., 2021). Ebeveynlikle ilgili stres ve ebeveynlerin ruh sağlığını etkileyebilecek ilgili risk faktörleri her zaman bulunabilmektedir. Yakın zamana kadar, küresel bir sağlık krizi sırasında kapsamlı hastalık kontrol altına alma önlemlerinin ebeveynlik ve aile yaşamı üzerindeki ciddi etkileri olmuştur (Zhao vd., 2020). Bununla birlikte ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkili oldukları konularda stres yaşamalarının tek nedeni pandemi ya da doğal afetler değildir; aynı zamanda ebeveynler çocuklarını iyi beslemek, nitelikli eğitim almalarını sağlamak, olumlu rol modeli olabilecek ortamlarda bulunmalarını desteklemek ya da çocuklarının gelişimsel özelliklerinin sağlıklı ilerlemesini sağlamak gibi konularda sorumluluk hissetmektedirler ve bu sorumlulukları yerine getirememek konusunda da yoğun stress yaşayabilmektedirler (Leung & Tsang, 2010; Maguire, 2015, s. 156, Oronoz vd., 2007). Ebeveynlik stresi; kültürler arası bir kavramdır ve

belirli aile ve yaşam koşullarından etkilenir. Ebeveynlik stresi, yoksulluk, tek ebeveynlik ve ebeveyn ayrılığı gibi zorlayıcı yaşam durumlarıyla artmaktadır. Bununla birlikte ebeveynlik stresi, içsel sıcaklık ve sevgi duyguları dahil olmak üzere ebeveynliğin doğasında var olan yararlı durumlar sayesinde azalabilen niteliğe de sahiptir (Woodman, 2014, s.41).

Stres, birey ve çevresi arasındaki bir ilişkide kaynaklar zorlandığında veya aşıldığında iyi oluş üzerinde oluşan olumsuz etki olarak tanımlanmaktadır (McDonald, 2001, s. 90). Stres, ebeveyn-çocuk ilişkileri bağlamında değerlendirildiğinde, stres düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocukları ile iletişimlerinde sorunlar yaşadıkları ve uygun olmayan eğitim yöntemleri kullanarak aile içi iletişimin bozulmasına yol açtığını vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır (Özmen ve Özmen, 2012; Pisterman vd., 1992; Williford vd., 2007).

Ebeveyn-çocuk etkileşimleri, günlük yaşamdaki etkinliklere dayanır ve çocuğun gelişiminin desteklenmesinde ebeveynlerin en çok odaklanması gereken bir faktördür. Ebeveynlik stresi, bu etkileşimleri ve ebeveynlik tarzlarını olumsuz etkileyebilecek başka bir faktördür. Ebeveynlik stresi, ebeveynlik görevleri için gerekli kaynaklar ile bunlarla başa çıkma yeteneği arasında bariz bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan psikolojik bir tepkidir (Abidin, 1990, s. 299). Bu tür stresin kökleri genellikle evlilik problemlerinden (eş ilişkisindeki uyumsuzluk), ailedeki istenmeyen değişikliklerden (boşanma, bir üyenin ölümü), ebeveyn veya çocuğun zihinsel veya fiziksel bozukluğundan, iş yeri ve iş yerindeki roller arasındaki dengesizlikten (Limbers vd., 2020) kaynaklanabilir.

Bir çocuğun bebeklik döneminde, yüksek düzeyde ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk bağlanmasına müdahale edebilecek bakım verme kalitesini olumsuz etkileyebilir. Benzer şekilde, özellikle ebeveyn kendi duygularını düzenlemede veya bebek için alışılmış rutinleri sürdürmede zorluk yaşadığında, bebeğin güvenlik duygusu ebeveyn stresinden etkilenir (Raikes, & Thompson, 2005). Ebeveyn-çocuk tepkileri eşzamanlı olarak hareket edebilir, öyle ki güvenlik duygusu azalmış bebekler öfke veya sıkıntı gösterir, sonuç olarak daha yüksek ebeveyn stresi seviyeleri ortaya çıkar. Yürümeye başlayan çocukluktan ergenliğe kadar artan ebeveyn stresi, çocukların davranış problemlerine katkıda bulunan kaotik bir aile ortamı yaratabilir (McPherson vd., 2008). Duygusal gelişimle ilgili olarak, yüksek stresli evlerdeki çocuklar, düşük benlik saygısı ve yüksek kaygıya sahip olmalarıyla sonuçlanan güçsüzlük duyguları yaşayabilirler (Çekiç vd., 2015, s. 647).

Stres, aile yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra özellikle çocuklar için psikolojik

rahatsızlıklar için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Dabrowska & Pisula, 2010, s. 267). Ebeveyn olmak birçok yetişkin tarafından arzu edilir. Ebeveynlik genellikle bilinçli bir seçim olsa da ebeveynlikle birlikte gelen dramatik değişiklikler vardır (Britner vd., 2003, s. 335).

Ebeveynlerden birini yaşadığı stres sadece eşler arasındaki ilişkiyi değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun sosyal davranışlarını, duygu ifadelerini, uyku düzenini ve bireysel etkileşimlerindeki samimiyeti de etkiler (Güler ve Yetim, 2008; Kaner, 2001; Lavee vd., 1996). Araştırmaların sonuçları ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesi durumunda ebeveyn stresinin azalacağını ve sonuçların çocuk-ebeveyn etkileşiminde olumlu sonuçlar alınacağını vurgulamaktadırlar (Flugel-Colle vd., 2009; Germer vd., 2005; Margalit & Kleitman, 2006; Newsome, 2009).

Ebeveynlik stresi ile baş etme becerileri, bilinçli farkındalık aracılığı ile azaltılabilmektedir. Farkındalık, bireylerin kendi tutum ve davranışlarının ne ölçüde farkında olduklarını belirtmek için kullanılan bir terimdir (Çatak ve Ögel, 2010, s.81). Bir davranışta bulunmadan önce içinden geçilen farkındalıklı bir bilişsel bir süreç, davranışların çevresel faktörlerden çok tutumlardan etkilenmesine yol açar (Teasdale vd., 2000, s. 617). Farkındalık temelli müdahaleler, olumsuz düşünce ve duygularla uyumlu ve esnek bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirerek bireyin yaşamı ve kendisi ile ilişkili farkındalığı geliştirir. Bu beceriler, olumsuz duyguların etkisini azaltmakta ve kişisel hedeflerin gelişimine katkıda bulunabilecek zor koşulları değerlendirmek, gözlemlemek ve anlamlandırmak için bilişsel kaynakları serbest bırakmaktadır (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalık bireylere zorlayıcı düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme becerisi kazandıran bağlantısız farkındalık olarak değerlendirilmektedir (Özyeşil, 2011).

Stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, betimsel ve deneysel olarak desenlenmiş birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Yapılan deneysel çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hissedilen stres (Miller vd., 1995), stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri (Carlson vd., 2001), iyi oluş, stres ve strese bağlı belirtiler (Carmody & Baer, 2008), depresyon ve stres düzeyi (Demir, 2014), bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisi (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) konularına vurgu yapılmaktadır.

Bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirildiği ebeveynlik; çocuğa odaklanma ile ilgili davranışları kapsamaktadır ve çocuğun gelişimiyle ilgili şimdiki zamana odaklanan,

yargılamadan kaçınan ebeveynlik süreçlerini içerir. Son yıllarda birçok araştırmacı, çocukların bakımı bağlamında bilinçli ebeveynlik ve stresli ebeveynlik kavramlarını araştırmakla ilgilenmektedir. Tüm bu araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyinin artması ile ebeveyn stres düzeyinin azalması arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Corthorn & Milicic, 2016; Han vd., 2019; Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020; Medeiros vd., 2016). Bu bilgiler ışığında çocukların gelişim süreciyle ilişkili durumlara yönelik olarak ebeveyn stresi yaşayanlarda bilinçli farkındalık özelliklerinin incelenmesine gereksinim ortaya çıkmıştır. Bu faktörlerin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğine ilişkin bir değerlendirme yapılmasının, alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma; çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada; ayrıca anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayıları, çalışma durumları, aylık gelir düzeyi, anne ve babada kronik hastalık olup olmadığı, özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumları gibi değişkenlerin ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

1.3.Araştırmanın Alt Amaçları

Alt amaç-1: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan ölçeklerin skewnes ve kurtosis değerleri nedir?

Alt amaç-2: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan düzeyleri nedir?

Alt amaç-3: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annenin yaşı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Alt amaç-4: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babanın yaşı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Alt amaç-5: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

- Alt amaç-6:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-7:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-8:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları ailenin aile tipi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-9:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-10:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babada kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-11:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-12:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları anne ve baba yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-13:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları anne ve baba eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-14:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-15:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları aile tipi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-16:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-17:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları babada kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-18:** Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Alt amaç-19:** Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?

1.4.Araştırmanın Önemi

Çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, dil, cinsel ve ahlak gelişimleri için ebeveynin de her yönden sağlıklı olması ve çocuğa bilinçli davranması önemlidir. Ebeveynlerin yaşadıkları stresin çocuğu ve tüm aile bireyleri olumsuz etkilediğine ilişkin araştırmalar vardır (Callaghan & Tottenham, 2016; Kılınç vd., 2021; Posel vd., 2021; Wang vd., 2021). Stresin kontrol altına alınamadığı ve yönetilemediği durumlarda çocuklar yoğun şekilde etkilenmekte; sosyal davranışları, duygu ifadeleri, uyku düzeni ve bireysel etkileşimleri olumsuz nitelikte oluşmaktadır. Ebeveyn stresi, bir çocuğun çocukluk kaygısı geliştirme riskini artırmaktadır (Gagne vd., 2011, s. 339). Bir ebeveyn, çocuk bakımı ve eğitimiyle ilişkili durumları önceden planlayarak, stres yönetimi tekniklerini kullanarak ve bir uzmanla görüşerek süreci en iyi şekilde yönetebilir. Ayrıca destek gruplarına katılabilir ve deneyimlerini durumlarını anlayan diğer kişilerle paylaşabilir. Stres yönetimi tekniklerinden biri de bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesidir. Bilinçli farkındalık ebeveynlerin kendi duygularını ve davranışlarını yönetmesini sağlamakta ve çocuklara kendilerinininkini nasıl yöneteceklerini öğretmenin anahtarı olarak değerlendirilmektedir. Çocuk için düzenleme modeli oluşturulabilmesi ve gelişim alanlarının desteklenebilmesi için önce stres düzeyini düzenlemek gerekmektedir. Bu araştırma kapsamında ebeveynlerin yaşadıkları stres düzeyi ve bilinçli farkındalık becerilerini kullanarak çocuk gelişimine yönelik katkıları değerlendirilmiştir. Bu kavramların birarada kullanılarak yapıldığı bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Yapılan araştırmada dikkatli ebeveynliğin faydaları, duygu ve düşüncelerin daha çok farkına varılması, çocuğun ihtiyaçları, düşünceleri ve duyguları konusunda daha bilinçli ve duyarlı hale gelme, duyguları düzenlemede farkındalık gelişmesi, ebeveynlerin kendilerini ve çocuklarını daha az eleştirmesi, olumsuz dürtüsel tepkilerden kaçınma konusunda daha iyi hale gelme ve çocukla ebeveynin ilişkisinde bilinçli farkındalık geliştirme gibi konular aktarılmıştır. Bu araştırma ile elde edilen bilgi altyapısının ebeveynlere, çocuk gelişimcilere, araştırmacılara kaynak olarak destek verebileceği öngörülmektedir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma; çalışma grubundaki anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayıları, çalışma durumları, aylık gelir düzeyi, anne ve babada kronik hastalık olup olmadığı, özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumları gibi değişkenlerin ebeveyn stresi ve

bilinçli farkındalıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı gibi değişkenler ile sınırlıdır.

- Araştırmada ulaşılan puanlar veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırmada bireylere ilişkin bilgiler, veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırma, Temmuz-Eylül 2023 tarihleri arasında ulaşılabilen, 0-12 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynler ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları belirli bir çalışma grubuyla yapılmıştır ve araştırmadan elde edilen sonuçlar genelleştirilemez.

1.6.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır

- Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır
- Araştırmada kullanılan Ebeveyn Stres Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin çalışma grubundaki ebeveynlerin stress düzeyini, problemlerle başetmede bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır

1.6.Tanımlar

Çocuk gelişimi: çocuğun biliş-öğrenme, problem çözme yeteneği, sosyal etkileşim, duygusal düzenleme, başkalarıyla etkileşim, öz denetimde ustalaşma, konuşma, dili anlama ve kullanma, okuma, iletişim kurma, fiziksel beceriler, ince motor becerileri ve kaba motor becerileri, duygusal farkındalık, kullanım için duygusal bilgilerin kaydı gibi çocuğun yaşamı boyunca ustalaştığı tüm becerileri kapsayan bir bilim alanıdır (Boyd & Bee, 2009). Çocukların zihinsel ve kişilik gelişimi büyük oranda 0-6 yaş arasında tamamlanır. Çocuğun temel bilgi, beceri ve alışkanlıklarının bu erken dönemde kazanılması, zihinsel yeteneklerinin hızlı bir biçimde gelişip biçimlenmesi ve gelişimine ait ilk temellerin bu dönemde atılması nedeniyle 0-6 yaş dönemi büyük öneme sahiptir (Yalçın, 2010).

Ebeveyn stresi: Çocuğun sağlığı, belirli gelişimsel aşamalarını destekleyebilme, çocuğun sosyalleşmesi, okuldaki başarı performansı, çocuğun duygusal esenliği gibi konularda

özyeterliğini sorgulayan ebeveynler yoğun stress yaşayabilmektedirler (Birmaher vd., 1997). Ebeveynliğe yüklenen anlam, ebeveynlik görev ve sorumluluklarının anne baba üzerinde yarattığı etki, ebeveyn stresinin yaşanmasına neden olan etkenler arasında değerlendirilebilir (Carmody & Baer, 2008: 24). Çocuklarının davranışlarını sürekli olumsuz olarak algılayan ve değerlendiren ebeveynlerin stres düzeyi yüksek olmaktadır (Flugel-Colle vd., 2009). Ebeveynlik stresi, ebeveynlik görevleri için gerekli kaynaklar ile bunlarla başa çıkma yeteneği arasında bariz bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan psikolojik bir tepkidir (Abidin, 1990: 299). Ebeveynlerden birini yaşadığı stres sadece eşler arasındaki ilişkiyi değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun sosyal davranışlarını, duygu ifadelerini, uyku düzenini ve bireysel etkileşimlerindeki samimiyeti de etkiler (Güler ve Yetim, 2008;

Bilinçli farkındalık: Kişinin dikkatini şimdiki zamanda yargılamadan kaçınarak meydana gelen deneyimlere bilinçli olarak getirme şeklinde gelişen psikolojik sürecidir. Bu süreç meditasyon uygulamaları ve diğer birtakım pratikler yoluyla geliştirilir (Zoogman vd., 2015, s. 292). Zihnin içinde bulunduğu anda bilinçli olması ve bulunduğu anı yargısız bir şekilde kabullenmesi bilinçli farkındalık anlamına gelir. Bilinçli farkındalık aynı zamanda âni deneyimleme, kabullenme, farkında olma ve içsel gözlemleme gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Şehidoğlu, 2014). Bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirildiği ebeveynlik; çocuğa odaklanma ile ilgili davranışları kapsamaktadır ve çocuğun gelişimiyle ilgili şimdiki zamana odaklanan, yargılamadan kaçınan ebeveynlik süreçlerini içerir. Son yıllarda birçok araştırmacı, çocukların bakımı bağlamında bilinçli ebeveynlik ve stresli ebeveynlik kavramlarını araştırmakla ilgilenmektedir. Tüm bu araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyinin artması ile ebeveyn stres düzeyinin azalması arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Corthorn & Milicic, 2016).

2.KONUyla İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Çocuk Gelişimi

2.1.1.Çocuk Gelişiminin Kapsamı ve Önemi

Bir çocuğun yaşamının ilk yılları onun sağlığı ve gelişimi için çok önemlidir. Sağlıklı gelişim, özel sağlık bakımına ihtiyacı olanlar da dahil olmak üzere tüm yeteneklere sahip çocukların sosyal, duygusal ve eğitimsel ihtiyaçlarının karşılandığı bir yerde büyüebilmeleri anlamına gelir (Kaya Bağdaş, 2017). Bir çocuğun bilişsel, dil, sosyal, duygusal, psikomotor, cinsel ve ahlak gelişimi; çocuğun yaşadığı çevrenin fiziksel ve sosyo-kültürel özelliklerinden, iletişimde bulunduğu kişilerin donanımından ve çocuğun geçmiş yaşantılardan elde ettiği deneyimlerden büyük oranda etkilenir. Çocuğun en yakın çevresindeki bazı etkenler olumlu ise çocuğun tüm gelişim alanlarındaki ilerleyişi olumlu etkilenirken, çocuğu olumsuz yönde etkileyen etkenler ise gelişim basamaklarını birçok yönden sekteye uğrayabilmektedir. Dolayısıyla çocuğun çevresiyle olan iletişiminin niteliği onun kendisini ve çevresini algılama biçimini yönlendirmektedir (Yalçın, 2010, s. 71). Çocuğun ilk çevresi aile ortamı olduğundan tüm gelişim alanlarını en fazla etkileyen faktörün aile olduğu söylenebilir (Young & Wilmott, 2013, s. 56).

Çocuk gelişimi; bir çocuğun biliş-öğrenme, problem çözme yeteneği, sosyal etkileşim, duygusal düzenleme, başkalarıyla etkileşim, öz denetimde ustalaşma, konuşma, dili anlama ve kullanma, okuma, iletişim kurma, fiziksel beceriler, ince motor becerileri ve kaba motor becerileri, duygusal farkındalık, kullanım için duygusal bilgilerin kaydı gibi çocuğun yaşamı boyunca ustalaştığı tüm becerileri kapsayan bir bilim alanıdır (Boyd & Bee, 2009).

Çocuk gelişimi bilim alanı; bir çocukta doğumdan yetişkinliğin başlangıcına kadar meydana gelen fiziksel, dil, düşünce ve duygusal değişikliklerin sırasını ifade etmektedir (Yalçın, 2010: 19). Bu süreçte çocuk, ebeveynlerine bağımlılıktan, bağımsız davranma davranışlarına doğru ilerler. Çocuk gelişimi, genetik faktörlerden ve doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası olaylardan güçlü bir şekilde etkilenir. Ayrıca çevresel etkenlerden ve çocuğun doğal öğrenme kapasitesinden de etkilenir (Haktanır ve Artar, 2001).

Çocukların gelişimini gözlemlemek ve izlemek, çocukların 'gelişimsel dönüm noktalarını' karşılamalarını sağlamak için önemli bir araçtır. Tüm çocuklar için kabaca gelişimlerini

gösteren ve aynı zamanda çocuğun bazı gelişimsel özellikler bakımından ustalaştığına inanılan gelişimsel becerilerin bir listesi olarak değerlendirilen “gelişimsel kilometre taşları” (Hopkins, 2005), çocuğun ideal gelişimi için yararlı bir kılavuz görevi görmektedir. Bir çocuğun belirli yaş göstergelerindeki gelişimsel ilerlemesi, genel ilkeleri kapsayan zaman dilimlerine göre kontrol ederek, çocuğun yaşına göre uygun geliştiği konusunda bir "kontrol" sağlar (Aral ve Baran, 2011).

Gelişimsel kilometre taşları olarak adlandırılan gelişim özelliklerinin kontrolü, gelişimdeki herhangi bir aksamanın ya da yetersizliğin erken dönemde tespit edilmesinde yardımcı olabilir. Çocuğun gelişimsel değerlendirmesi genellikle çocuk/anne hizmetleri ve çocuk doktorları tarafından bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar olarak ve daha sonra okul öncesi ve okul dönemi beceri değerlendirmeleri aracılığıyla gerçekleştirilir.

Gelişimsel değerlendirme; bir bütündür. Sadece bebeği ya da çocuğu değerlendirmek değil aynı zamanda ailenin bilişsel, dil, sosyal, duygusal, ahlak, cinsel alanlardaki durumunun da değerlendirilmesini kapsayan bir ifadedir. Özellikle çocuğun bakımından birinci derecede sorumlu olan kişi gelişimsel değerlendirme sürecinin içinde yer almalıdır. Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde gelişimin değerlendirilmesi ve izlenmesi, bebeğin ve çocuğun motor, dil, bilişsel ve sosyal-duygusal gelişim alanları ile öz bakım becerilerinin ne düzeyde olduğunu; çocuğa gelişimsel destek olan/bakım veren bireylerin çocukların gelişim alanlarını destekleyecek ve çocuğun öğrenmesini sağlayacak nasıl bir ortam yarattığını değerlendiren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bolatbaş ve Bıçakçı, 2015).

Gelişimsel zorlukların mümkün olan en erken tespiti ve uygunsa erken müdahale yapılması, çocukların gelişimsel aksaklıklarının belirlenmesini sağlar. Çocuğun beceri gelişimi ve ardından özgüveni üzerindeki etkisini en aza indirmede çocuğun gelişimsel olarak değerlendirilmesi yardımcı olabilir veya gelecekteki olası bir teşhisin göstergesi olarak hizmet edebilir (Atay, 2009).

Gelişimsel dönüm noktası kontrol listeleri veya çizelgeleri, belirli bir yaş aralığı için neyin "normal" olduğuna dair bir kılavuz olarak kullanılmaktadır ve bir çocuğun gelişim alanlarında gecikebileceği alanları vurgulamak için kullanılabilir. Bununla birlikte, çocuk gelişiminin öngörülebilir bir sıralaması olsa da tüm çocukların gelişimsel yolculuklarında ve birçok gelişimsel dönüm noktasına ulaştıkları zaman çerçevelerinde benzersiz olduğunun farkında olmak önemlidir (Kangal, 2014; Sucuka ve Şenocak, 1999). Ailelerin çocuğun gelişimsel

sürecinde planlanacak gelişimsel destek hizmetlerinin bir parçası olması gelişim sürecinin işlerliği açısından büyük önem taşımaktadır. Anne babaların çocuklarının hangi yaş dönemlerinde, hangi süreçlerden geçeceği ve gelişimsel olarak çocuklarını nasıl destekleyecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları, gelişimsel değerlendirme sonuçlarının aileye uygun bir şekilde aktarılması ile mümkün olabilmektedir. Bu şekilde anne babalar çocukları için uygun öğrenme yaşantılarını evde de planlayabilir, çevreyi ve ortamı buna uygun düzenleyebilirler (McDewitt & Ormrod, 2007).

İnsan büyüme ve gelişimi sürekli ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Gebelikten yaşlılığa kadar bireyde sürekli değişiklikler vardır. Gelişim anne karnında başlar ve ölüme kadar devam eder. Çocuk Gelişimi, insan devamlılığını ve döllenmeden ergenliğe kadar olan değişimi anlamaya adanmış (Follari, 2011). Çocuk gelişimi bilim alanı, geniş pek çok disiplini kapsayan, yaşam boyu tüm değişiklikleri içeren insan gelişiminin bir parçasıdır (McDewitt & Ormrod, 2007; Doğan Keskin ve Bayhan, 2020).

Çocuk gelişimcisi olmak, çocuğu ve aileyi; güçlendirmek, desteklemek, motive etmek, yüreklendirmek, bilgi-beceri tamamlamak, empati yapmak, başatmeyi öğretmek ve çocuğun gelişimine her faktörün katılımını sağlamaktır (Yalçın, 2010). Aile katılımı ve anne baba eğitimi gibi etkinliklerde çocuk gelişimcisi, iyi bir danışman ve etkili bir eğitici olmalıdır. Çocuk gelişimcisi, araştırmacı olmalıdır, çünkü iyi çocuk bakımı ve etkili bir çocuk eğitimi için araştırma yapmak erken müdahaleyi ve gelişimsel süreçte niteliği sağlar (Boyd & Bee, 2009: 23).

Çocuk gelişiminde çocuğa yaklaşım, aile merkezli olmalıdır. Çocuğun değerlendirilmesinde hem aile hem de çocuk ele alınmalıdır. Yaşanan ortam, ailenin sosyodemografik durumu dikkate alınarak çocuğun ve ailenin gereksinimlerine göre gelişim özellikleri konusunda rehberlik yapılmalıdır. Çocuk gelişimi bilgileri, aynı zamanda toplum merkezlidir, çünkü toplum çocuğu da ailesini de etkilemektedir (Mello, 2014, s. 605).

Bir çocuk fiziksel, duygusal, sosyal, duygusal, dil gelişimi, bilişsel gelişimi ve her yönden, bir bütün olarak görülmelidir. Bir bebek sadece bir çocuk değil, parçalanmış aile ortamında büyüyüp örselenmiş ve duygusal, sosyal, dil, zihinsel gelişim özelliklerinin yetersiz kalması nedeniyle yardıma gereksinimi olan, korkmuş bir insan olarak ele alınabilir. “Holistik görüş” olarak adlandırılan bu bakış açısında çocuğun tüm gelişim alanlarını etkileyen faktörler değerlendirilmelidir (Yalçın, 2010).

2.1.2.Çocuk Gelişimine Etki Eden Faktörler

Çocukların büyümelerini ve gelişim özelliklerini belirleyen pek çok faktör vardır. Her çocuğun gelişim hızı farklıdır. Kalıtımın, fiziksel ve sosyal çevrenin, mevsimlerin, hormonların, kronik hastalıkların, beslenmenin, sosyoekonomik durumun ya da cinsiyetin etkileri nedeniyle çocukların büyümelerine ve gelişmelerine etki eden faktörlerin çeşitliliği fazladır (Butchon & Liabsuetrakul, 2017, s. 334). Yaşam boyunca gelişimi etkileyen biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenler Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1. Gelişimi ve büyümeyi etkileyen temel faktörler

Biyolojik faktörler	Psikolojik faktörler	Çevresel faktörler
Genetic	Bilgi işleme ve entellektüel kapasitedeki değişimler	Doğum öncesi etkenler
Beyin gelişimi	Aileyle ve akranlarla güvenli ya da güvensiz bağlanma	Ebeveynlik stilleri ve çocuklukta sosyalleşme
Erken veya geç cinsel gelişim	Cinsiyet kimliğinin oluşumu ve cinsiyet temelli durumlar	Temel yaşam olayları (Evlilik, kariyer vb)
Biyolojik temelli fiziksel ve bilişsel değişimler	Kişilik oluşumu	Hayat tarzı

Büyümeyi ve gelişimi Tablo 1’de belirtilen biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin yanı sıra kalıtım, çevre, mevsimler, beslenme, kültür, sosyoekonomik durum ve cinsiyet gibi faktörler de etkilemektedir.

Kalıtımın etkisi; Büyüme ve gelişmeyi genlerdeki özellikler büyük oranda etkiler. Bir çocuğun maksimum boya ulaşabileceği zaman ya da kemik ve cinsel olgunlaşma genetik özelliklerle ilişkilidir. Kalıtım ve genler, fiziksel ve sosyal özelliklerin ebeveynlerden çocuklara aktarılmasında önemli bir rol oynar. Kalıtımın zeka, yetenekler, vücut şekli, boy, vücut ağırlığı,

saç dokusu ve göz rengi dahil olmak üzere büyüme ve gelişmenin birçok yönü üzerinde güçlü bir etkisi vardır (Guevremont & Kohen, 2012).

Çevre ve meşimlerin etkisi; Boy uzaması ortalama olarak en hızlı ilkbaharda ve kilo artışı en hızlı sonbaharda olmaktadır. Bu durum, ergenlik dahil her yaşta geçerlidir. Mevsimsel etkinin mekanizması bilinmemektedir. İklimin insandaki genel büyüme hızı üzerinde az da olsa bir etkisi bulunmaktadır. İnsanlığın her büyük ırkının, yaşadıkları iklimlere göre boylarının değiştiği öne sürölmektedir. Büyümede mevsimsel değişim ile ilgili yapılan boylamsal çalışmalar, çocukların sadece yaklaşık %30'unun büyüme hızında kesinlikle mevsimsel olan artış ve azalma döngüleri olduğunu göstermiştir

Beslenmenin etkisi; Büyüme beslenme ile yakından ilişkilidir. Normal büyüme için yeterli miktarda gıda alımı gereklidir. Yeterli kalori kaynağı, insanların normal büyümesi için doğal olarak gereklidir ve ihtiyaç, gelişim aşamasına göre değişir. Protein çeşitlerinden herhangi birinin olmaması, düzensiz veya bodur büyüme ile sonuçlanmaktadır. Çinko, protein sentezinde rol oynamaktadır ve belirli enzimlerin bir bileşenidir. Troid hormonlarının üretimi için iyot gereklidir. Yeterli kalsiyum, fosfor ve magnezyum ve mangan gibi diğer inorganik bileşenler olmadan kemiklerin düzgün büyümesi gerçekleşmemektedir. Hemoglobin üretimi için demir gereklidir. Vitaminler büyümede önemli bir rol oynar (Black vd., 2008).

Kültürel etkiler; Kültür, etnik gruplarda farklılık gösterir. Vücut büyüme farklılıkları, çeşitli kültürel gruplarla ilişkilidir. Vücudun fiziksel büyümesi, grupların farklı coğrafi dağılım alanlarındaki bazı adaptasyonlarını takip etmektedir ve kültürler arası farklılıklar büyüme ve gelişmeyi etkilemektedir (Nanthamongkolchai, 2007).

Sosyoekonomik etkiler; Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki çocuklar, tüm yaşlarda ortalama vücut ölçülerinde farklılık gösterir. İyi bir evi kötü bir evden ayıran düzenli yemek, uyku, egzersiz ve genel organizasyon alışkanlıkları sosyokültürel özellikler ile ilişkilidir. Ailenin büyüklüğü, büyüme hızı üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir. Sınırlı gelire sahip geniş bir ailede çocuklar doğru beslenmeyi alamazlar. Sonuç olarak büyüme etkilenir. Kalabalık ailelerdeki çocukların genellikle küçük ailelerdeki çocuklara göre daha küçük ve daha hafif oldukları gösterilmiştir.

Sağlıklı büyüme ve gelişme, gebelik öncesi ve doğum öncesi dönemlerde, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaşam boyu aile merkezli, toplum temelli, kültürel olarak

yetkin, koordineli bakım ve destek gerektirir (Onis & Blossner, 1997).

Cinsiyetin etkisi; Doğumda kız çocukları, erkeklere oranla daha olgundur. Kızların büyüme ve gelişmeleri, erkeklere oranla daha hızlıdır. Oyun çağı çocukluğuna gelindiğinde, kız ve erkek çocukların büyüme ve gelişmeleri arasında bir farklılık görülmemektedir. Kız çocukları erkeklerde oranla büyüme ve gelişme sırasında çevresel faktörlerden daha az etkilenir (Yalçın, 2010).

2.1.3.Çocuk Gelişimi Alanları

Gelişim belli aşamalara bölünebilen ve her biri önceki aşamaların birikimlerine dayalı oluşan bir süreç içinde gerçekleşmektedir ve bireysel farklılıklar gösterir. İnsan gelişimi, biyolojik faktörlerin ve deneyimlerin dinamik ve sürekli etkileşimiyle gerçekleşir (Ekinci, 2012). Kültür ve inançlarda; çocuk yetiştirme ve çocuk gelişimiyle ilgili alışkanlıkları, inançları ve beklentileri etkiler. Hemen her gelişim alanı kendine özgü bir düzlemde sürer ve diğer gelişim alanları ile etkileşim içindedir. Çocukların bilişsel, dil, sosyal, duygusal, psikomotor, cinsel ve ahlak gelişimleri büyük oranda 0-6 yaş arasında tamamlanmaktadır. Çocuğun temel bilgi, beceri ve alışkanlıklarının bu erken dönemde kazanılması, zihinsel yeteneklerinin hızlı bir biçimde gelişip biçimlenmesi ve gelişimine ait ilk temellerin bu dönemde atılması nedeniyle 0-6 yaş dönemi büyük öneme sahiptir (Yalçın, 2010). Çocuk gelişiminde her dönem, ilerideki yaşamı için altyapı hazırlaması bakımından önemlidir. Hopkins (2005), insanların 17 yaşına kadar olan bilişsel gelişiminin %50'sinin 4 yaşına kadar %30'unun 4 yaşından 8 yaşına adar ve %20'sinin ise 8 yaşından 17 yaşına kadar oluştuğunu belirtmektedir. Çocuğun gelişiminde erken yaşların önemi büyüktür (Onur, 2005, s. 101; Sağlam, 2001, s. 209).

Her gelişim alanının kendine özgü sınırları vardır ve diğer gelişim alanları ile etkileşim içindedir. Gelişim, uygun koşullar sağlandığında olumlu yönde olabilirken duraklama ve gerileme gibi olumsuz yönlerde de olabilir. Gelişimin yolunda gidip gitmediğini değerlendirebilmek için de o yaş grubuna ve o kültürel çevreye ait gelişimsel normları bilmek gerekir. Başka deyişle bu normların belirli bir ölçüde dışına çıkmak, gelişimin anormal olduğu anlamına gelecektir. Aynı yaş grubundaki çocuklar arasında bireysel farklılıklar olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Butchon & Liabsuetrakul, 2017).

Çocukların gelişim alanlarının özelliklerinin bilinmesinin pek çok yararı vardır. Gelişim

alanlarındaki tipik gelişim özelliklerinin bilinmesi çocuğun gelişimindeki beklentilerin gerçekçi düzeyde olmasını sağlar. İki yaşındaki çocuktan düzgün konuşmasını, dört yaşındaki çocuktan yazı yazmasını beklemek gerçekçi beklentiler olmayabilir. Çocukların davranışlarının nedenlerini düşünerek gelişim özelliklerine göre daha doğru yönlendirme yapmamızı sağlar. Çocuğun gelişim alanlarının özelliklerinin bilinmesi aynı zamanda çocukların davranışlarını tek bir nedene bağlamak yerine alınacak önlemler konusunda yönlendirir. Anne-baba ve eğitimcilerin çocuklardan beklentileri, onların gelişim düzeylerine uygun planlamasında yardımcı olur. Bunun yanı sıra her gelişim döneminin farklı ihtiyaçları olduğu, çocukların sağlıklı ve istenen bir biçimde gelişebilmeleri için bu ihtiyaçların karşılanması gerektiği konusunda yetişkini yönlendirir. Benzer şekilde gelişim alanlarının bilinmesi çocuğu ve genci tanıma sürecinde rehber olunabilmesini sağlar (Yalçın, 2010).

2.1.3.1.Bilişsel ve Dil Gelişimi

Bilişsel gelişim, algılama, konuşma, bellek, dikkat, düşünme ve akıl yürütme yeteneğinin gelişimi anlamına gelmektedir. 6 ila 12 yaş arası çocuklar genellikle somut yollarla düşünürler. Bu, nesnelerin ve eylemlerin nasıl birleştirileceği, ayrılacağı, sıralanacağı ve dönüştürüleceği gibi durumları içerebilir. Bilişsel gelişim, temel olan belirli temalar ve inançlarla birleştirilmiş bir alandır; ancak, özellikle erken çocukluk dönemindeki bilişsel gelişim açısından çok geniş ve çeşitli bir alandır. Çocukluk boyunca, bilişsel gelişim çeşitli düzeylerde gerçekleşir. Bilişsel gelişim, çocukların biliş ve davranış üzerinde bilinçli kontrol geliştirmek için nasıl büyüdüğüne ilişkin gelişimin doğasını analiz eder. Erken çocukluk döneminde bilişsel gelişime ilişkin Piaget ve Vygotsky'nin teorileri günümüzde halen çocukların zihin gelişimine ilişkin temel bilgileri oluşturmaktadır (Daniels & Pyle, 2018).

Bireyin yetişkin dönemine gelene kadar çevresini algılamasını ve bu algılamayı dikkatli şekilde yorumlanması için, bilişsel gelişim çok önemlidir. Özellikle çevresine ayak uydurmak ve toplumla bir arada kaynaşabilmesi konusunda, bilişsel gelişim zihinsel açıdan çok önemlidir. Bilişsel gelişim ile bağlantılı olan dil gelişimi aynı zamanda iletişim ve gelişim için temel unsurdur. Dil sadece konuşmak için değil, aynı zamanda düşünce ve duyguları ifade etmek için de iletişim için kullanılır. Bu sayede çocuk sosyalleşebilmekte, toplumda kendine yer bulabilmekte ve birey olarak yaşamını sürdürebilmektedir. İletişim kurmadan ve kendini ifade etmeden çocuk yaşamını sürdüremez. Diğer kazanımların temeli olan dil gelişimi doğumla

başlar ve yaşam boyu devam eder. Çocuklar tüm kavramların öğrenimini dille edinirler. Dil gelişimi açısından kritik dönem bebeklik ve çocukluk arasındaki dönemdir. Bebek öncelikle ailesiyle birlikte yaşadığı ortamda dil becerilerini kazanır. Bu ortamda çocukla konuşmak, girdi sağlamak önemlidir. Fonolojik gelişim, kelime bilgisi gelişimi, morfolojik ve sözdizimsel gelişim ve iletişimsel gelişim gibi gelişim özelliklerinin ebeveynler tarafından bilinmesi, çocukların bilişsel ve dil gelişimlerinin desteklenmesini sağlar (Koşkulu, 2019).

2.1.3.2.Sosyal ve Duygusal Gelişim

Çocuk gelişiminde çocuğun ailesi ve sosyal çevresiyle etkileşimim önemi büyüktür. Çocuk ilk sosyal deneyimlerini ailede kazanmaktadır. Kardeşleriyle iletişimi, gelecekte başkalarıyla iletişim biçimlerini de etkilemektedir. Aynı zamanda anne ve babasının sosyal etkileşimlerini çocuk rol modeli almakta ve kendi sosyal ilişkilerinde anne ve babada gördüğü sosyal bakışını ya taklit etmekte ya da tam tersi davranabilmektedir. Çocukların yaşamlarının ilk zamanlarında aile ve çevre çok önemlidir. Çocuklar doğum ile birlikte öğrenmeye başlar. Çocuklar ilk eğitimlerini aile ve çevrelerinden almaya başlarlar. Çocukların ilk öğrendikleri onların ileriki yaşlarında davranışlarına temel oluşturur. Çocuğun anne ve babasıyla olan iletişimi sağlıklı olursa çocuk sağlıklı bir kişilik geliştirir. Çocuklar sosyal dünyaya ilk adımlarını okul öncesi dönemde akranları, arkadaşları ve aile çevresi ile atmaktadır. Bu sosyal ortamda akran ilişkileri de önem kazanmaktadır (Aksoy Kıрма, 2022).

Çocuğun duygusal ihtiyaçlarının giderilmesinde genellikle anne ailenin diğer üyelerine göre daha aktif rol üstlenmektedir. Anne karnında kurulan güçlü bağla birlikte yaşamın ilk yıllarında anne-bebek arasında kurulan pozitif bağ çocuğun güven duygusunu geliştirmekte, sosyal-duygusal gelişimine olumlu katkı sağlayarak, çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmasına zemin oluşturmaktadır. Doğumdan sonra annenin bebeği ile kurduğu temas anne-bebek arasındaki ilişkinin güçlenmesine, olumlu duygusal bağın kurulmasına katkı sağlamaktadır. İlk toplumsallaşma deneyimleri bu etkileşim sürecinde edinilirken, ailenin çocuk yetiştirme tutumları çocuğun öğrenme çabasını ve başarılı sosyalleşme becerilerine sahip olmasını etkiler. Sosyal-duygusal gelişim; bir çocuğun kendisi ile barışık olmasını, duygularını kontrol edebilmesini, kendisini ifade edebilmesini, içinde bulunduğu çevrenin, kültürün davranışları ve değerleriyle uyum içinde olmasını sağlar (Pekşen Akça, 2020).

İnsan, hayatı boyunca çevreden gelen uyarıcıların etkisiyle çeşitli duyguları yaşar. Çocukların fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması onlarda bazı duyguların oluşmasına neden olur. Sosyalleşmenin olabilmesi için duygular temel rolü üstlenir. Bu yüzden duygular, yaşama uyum sağlama fonksiyonlarıdır. Duygular, öğrenme ve olgunlaşmayla birlikte yaşamın her döneminde farklılıklar gösterir. Sezgiler ve geçmiş duygusal öngörüler karşıdaki kişiyi tanımada yol gösterir. Dolayısıyla duygulara yönelik farkındalığın artması aile ve iş hayatında sağlıklı ilişkileri ve başarıyı getirmektedir (Daniels & Pyle, 2018).

2.1.3.3.Cinsel Gelişim

Çocuğun hızlı gelişim gösterdiği alanlardan biri de cinsel gelişimdir ve çocuk bu alanda da nitelikli ve güvenilir bir rehberliğe gereksinim duymaktadır. Sağlıklı bir cinsel kimliğin ortaya çıkması için de cinsel gelişim sürecinin sağlıklı olarak ilerlemesi çok önemlidir. Cinsel kimlik, kişinin kendi cinsiyeti hakkında bilgi sahibi olması, farkındalığı ve cinsiyetini kabul etmesi ile kendi cinsiyetine dair bir his sahibi olmasını gerektirir. Her çocuk dünyaya biyolojik olarak kadın/erkek olduğunu belirleyen anatomik yapı ve cinsel kimlikle gelir. Ancak çocuğun cinsiyet farkını ayırt etmesi doğumla birlikte değil, yaşamın daha sonraki aşamalarında olmaktadır. Okul öncesi dönem çocukların kendi cinsel kimliklerini kazandıkları, cinsel meraklarının en üst düzeyde olduğu, kendi hem cinsleriyle özdeşim kurarak cinsel rollerini kazandıkları bir dönemdir. Çocuklar doğuştan var olan cinsel donanımları doğrultusunda gelişmekte ancak gelişimleri desteklendiği sürece cinsel kimliklerini benimseyebilmektedir. Bir çocuğun kız ya da erkek olarak dünyaya gelmesi cinsel kimliğini kazanması için yeterli değildir. Hem çocuğun ailesi hem de çevresi çocuğa cinsiyetine göre davranması için yol göstermekte ve bu doğrultuda davranmasını beklemektedir. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları bu nedenle erken yaşta ortaya çıkmaya başlar (Tan, 2023).

2.1.3.4.Ahlak Gelişim

Ahlaki gelişim, içsel olarak sosyal ve duygusal gelişimle bağlantılıdır. Ahlaki bir kararın ön koşulu, duygusal olgunluk ve toplumsal duyarlılıktır. Ahlak hayatın her alanını kapsamaktadır.

Ahlaki gelişim, çocukların sosyal ve kültürel normlara ve yasalara dayalı olarak toplumları içinde doğru ve yanlış standartlarını geliştirme sürecini ifade eder. Bireyin gelişimi ile beraber ortaya çıkan ahlaki değerlerin, doğru bir şekilde gelişim göstermesi için iyi bir eğitimle desteklenmesi gerekmektedir. Bireyde var olan değerler sistemi gelişimsel bir süreç içinde ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra her bireyin ahlaki yargıları ve ahlaki yapısı onun geçirdiği yaşantıların bir ifadesi olmakla beraber, ahlaki gelişim sürecinde nasıl bir gelişim gösterdiğini açıklamaktadır. Doğru ve yanlış kavramı, yapılacak ve yapılmayacak davranışlar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Her bir kişide bu kavram ve davranışlarla ilgili yargılar bulunmaktadır. Birey kendine özgü değerler ve inançlar sisteminden faydalanarak, kendi eylem ve davranışlarını belirlemekte, neleri yapıp neleri yapmaması gerektiğine karar verir (Çelikkol, 2022).

Ahlak gelişimi, kişilik gelişiminin önemli bir parçasıdır. Ahlak gelişiminde söz konusu olan gelişmeler, büyük ölçüde benlik kavramının gelişimini sağlayan etmenlerdir. Temel güven duygusunun oluşması, uygun özdeşleşme, cinsiyete uygun davranışların görülmesi, yeterlilik duygusunun gelişimi için çocuğa değer verilip konuşulması, ahlak gelişiminde ilk basamaktır (Wilson, 2010). Konuşma ile neden-sonuç ilişkilerini kavraması, muhakeme yeteneğiyle birleştirdiği yüksek düzeyde ahlak yargıları, zaman içinde hızla gelişir. Çocuğun anne babasının tutumunu, ahlak davranışlarını, adalet davranışlarını benimsemesi; çocuğun zekasının, ahlak kurallarını kavrayacak kadar gelişmesi ve anne babanın çocuk terbiyesi (aile disiplini) anlayışı bir arada işler, sonuçta çocukta ahlak ve vicdan gelişimini etkiler ((Pekşen Akça, 2020). İyi davranışların çocukta gelişmesi için yapılan övgüler ya da ödül, ahlak gelişiminde iyi sonuçlar vermektedir. İlkokul çağındaki çocukların kötü ve yanlış davranışlarının kaynağı, çoğunlukla ahlak kurallarını bilmemekten ve kendilerinden ne beklendiğini kavrayamamaktan ileri gelir. Ayrıca çocukların, oyun arkadaşlarının beklentilerini yerine getirmek için de bazen kötü davranışlar yaptıkları bilinmektedir. Çünkü grubun kendilerinden istedikleri, çocuklar için, ailenin istediklerinden daha baskın gelmektedir (Koşulu, 2019). Gelişimsel kilometre taşları; çocuğun ilk adımı atma, ilk kez gülümseme, vedalaşma için el sallama gibi becerilere “gelişimsel kilometre taşları” denilmektedir. Gelişimsel olarak bu kritik dönemlerde yetersizlik bulunması ebeveyn stresini artıran ve çocuğun gelişim basamaklarında olumsuz oluşturan durumlardır. Erken çocukluk döneminde (0-6 yaş dönemi içindeki) gelişim özellikleri Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2. Erken çocukluk döneminde kilometre taşları ve gelişim özellikleri

1 Ayda	Sarsıntılı, titreyen kol hareketleri yapar Ellerini göz ve ağız aralığına getirir Yüzüstü yatarken başını bir yandan diğer yana hareket ettirir Desteklenmezse kafa geriye doğru düşer Ellerini sıkı yumruklarda tutar Güçlü refleks hareketleri Gözler dolaşır ve ara sıra şaşır bakar	İnsan yüzünü diğer tüm kalıplara tercih eder Tanıdık seslere ve insan seslerine yönelebilir Tatlı kokuları tercih eder Acı veya asidik kokulara tepki verir Kendi annesinin sütünün kokusunu tanır Kaba veya ani kullanımdan hoşlanmaz Siyah beyaz veya yüksek kontrastlı desenleri tercih eder
3. ayda	Yüzüstü yatarken başını ve göğsünü kaldırır Yüzüstü yatarken üst gövdeyi kollarla destekler Yüzüstü veya sırt üstü yatarken bacaklarını uzatır ve tekmeler Elleri açar ve kapatır Ayaklar sert bir yüzeye yerleştirildiğinde bacakları aşağı doğru iter Elini ağza getirir Sallanan nesnelere elleriyle vurur El oyuncaklarını kavrar ve sallır Yüzleri dikkatle izler	Hareket eden nesneleri takip eder Tanıdık nesneleri ve insanları uzaktan tanır Ellerini ve gözlerini koordinasyon içinde kullanmaya başlar. Sesinin tınısına gülümser Bazı sesleri taklit etmeye başlar. Başını sesin geldiği yöne çevirir Sosyal bir gülümseme geliştirmeye başlar Diğer insanlarla oynamaktan hoşlanır ve oyun durduğunda ağlayabilir Yüz ve vücut ile daha iletişimsel ve ifade edici hale gelir

7. ayda	Her iki yönde de yuvarlanır Ellerinden destek alarak ve sonra destek almadan oturur Tüm ağırlığını bacakları üzerinde destekler Tek elle uzanır Nesneyi elden ele aktarır Eğimli kavrama kullanır Tam renkli görüş geliştirir Uzak görüş olgunlaşır Hareket eden nesneleri takip eder	Duyguları ses tonuyla ayırt eder Sese ses çıkararak tepki verir Sevincini ve hoşnutsuzluğunu ifade etmek için sesi kullanır Sessiz harflerin gevezelik zincirleri Kısmen gizlenmiş nesneyi bulur Elleri ve ağzı ile keşfeder Ulaşamadığı nesneleri almak için uğraşır Sosyal oyundan hoşlanır Ayna görüntülerle ilgileniyor
1.yaşta	Yardımsız oturma pozisyonuna geçer Kollarıyla çekerek ve bacaklarıyla iterek karın üzerinde öne doğru emekler Eller ve dizler pozisyonu alır Ellerde ve dizlerde gövdeyi destekleyen ellerde ve dizlerde sürünmeler Oturma pozisyonundan emekleme veya yüzüstü (yüzüstü yatma) pozisyonuna geçer Ayağa kalkmak için kendini yukarı çeker Mobilyalara tutunarak yürür (sallayarak, vurarak, fırlatarak, düşürerek) Gizli nesneleri kolayca bulur Resim söylendiğinde doğru resme bakar. Mimikleri taklit eder Nesneleri doğru kullanmaya başlar (bardaktan içmek, saçını taramak, telefon çevirmek, ahizeyi dinlemek) Yabancılarla karşı utangaç veya endişeli Anneyi diğerlerine tercih eder.	Bir an desteksiz duruyor Desteksiz iki veya üç adım yürüyebilir Kısa kavrama kullanır İki küpü birbirine vurur Nesneleri kaptan çıkarır Karalama taklit etmeye çalışır Konuşmaya giderek daha fazla dikkat eder Basit sözlü isteklere yanıt verir "hayır"a yanıt verir "Baba" ve "anne" der Kelimeleri taklit etmeye çalışır Nesneleri birçok farklı şekilde keşfeder Anne veya babası gittiğinde ağlar Oyunda insanları taklit etmekten hoşlanır Belirli kişiler ve oyuncaklar için özel tercihler gösterir Davranışlarına ebeveyn tepkilerini test eder Giyinirken yardımcı olmak için kol veya bacağına uzatır

2.yaşıta	İki ila dört kelimelik cümleler kullanır Basit talimatları takip eder Konuşma sırasında kulak misafiri olduğu kelimeleri tekrarlar Şekillere ve renklere göre sıralamaya başlar Hayali oyuna başlar Başkalarının, özellikle yetişkinlerin ve daha büyük çocukların davranışlarını taklit eder Diğer çocukların arkadaşlığı konusunda giderek daha hevesli Artan bağımsızlığı gösterir Meydan okuyan davranış göstermeye başlar	Koşmaya başlar Parmak uçlarında duruyor bir topa vurur Desteğe tutunarak merdivenleri çıkar Kendiliğinden karalamalar yapar İçeriği dökmek için kabı ters çevirir Dört blok veya daha fazla kule inşa eder Bir elini diğerinden daha sık kullanabilir Tanıdık kişilerin, nesnelerin ve vücut bölümlerinin adlarını tanır Yıl ortasına doğru artan ayrılık kaygısı dönemleri, sonra kaybolur
4.yaşıta	Desteksiz yukarı ve aşağı iner Topu ileri atıyor Topu üstten atar Seken topu çoğu zaman yakalar Çeviklikle ileri ve geri hareket eder Kare şekilleri kopyalar Bazı büyük harfleri kopyalamaya başlar “Aynı” ve “farklı” kavramlarını anlar Bazı temel gramer kurallarına hakim oldu Beş ila altı kelimelik cümlelerle konuşur Hikayeler anlatır Bazı renkleri doğru şekilde adlandırır Sayma kavramını anlar	Sorunlara tek bir bakış açısıyla yaklaşır Daha net bir zaman duygusuna sahiptir Üç parçalı komutları takip eder Bir hikâyenin bölümlerini hatırlar Aynı/farklı kavramını anlar Fantastik oyunla ilgilenir "Anne" veya "Baba" oynar Fantastik oyunda giderek daha yaratıcı Elbiseler ve soyunmalar Çatışmaların çözümlerini müzakere eder Daha bağımsız Pek çok yabancı görüntünün “canavar” olabileceğini hayal eder

2.1.4.Çocuk Gelişiminde Ebeveynin Önemi

Aile, çocuklarını besleyen bir kadın ve bir erkek arasındaki ömür boyu sürecek bir bağlılıkla oluşturulan sosyal bir sistemdir. Evrimsel bir bakış açısından bakıldığında aile, kadın ve erkek arasında bir denge sağlayarak çocuğun yaşama uyum sağlamasına yardımcı olur. Aile bir birim olarak hayatta kalmayı teşvik etme ve geliştirme işlevlerini yerine getirmenin yanı sıra üreme, ekonomik hizmetler sağlama, sosyalleşme ve duygusal destek sağlama gibi çeşitli başka işlevleri de yerine getirir (Garcia, Serra, Zacares & Garcia, 2018: 154). Sosyal sistemler açısından aile, bir dizi ilişkinin etkileşim içinde olduğu ve daha geniş sosyal bağlamdan etkilendiği karmaşık bir sistem olarak değerlendirilebilir (Ergin vd., 2023, s. 44).

Aile sisteminde çocukların yaşama uyumun yanı sıra sosyal, duygusal, bilişsel, dil ve ahlak gelişimlerini şekillendirmede ebeveynlerin genel davranışları önemli bir rol oynar. Aile üyelerinin birbirlerini karşılıklı olarak etkiledikleri çift yönlü etkiler aracılığı ile çocuklar yaşamdaki olaylara bakış açısı kazanır (Hosokawa & Katsura, 2017). Aile sistemi birbirine bağlı ilişkiler ağını ifade etmektedir. Bir ebeveyn, yalnızca bir ebeveyn- çocuk ilişkisi kurarak, çocuğunun yeterlilik düzeyini geliştirebilir, yaşamsal olaylarda verdiği tepkilerde çocuğa model olabilir, çocuğun sosyal ve duygusal uyumunda temel faktör olabilir. Çocuğun yetişmesinde ebeveynlerin davranışlarının, duygusal durumunun, stresör ve zorlayıcı durumlarda verdiği tepkilerin önemini vurgulayan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Anme vd., 2013; Bee & Boyd, 2009; Gander & Gardiner, 2007; Mounts, 2011; Sheridan vd., 2010).

Ebeveynlik, çocuğu yaşama hazırlayan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Çocuk büyüyüp geliştikçe, çocuğun gelişim alanlarını desteklemek için ebeveynlerin yapabileceği pek çok girişim vardır. Ebeveynlik uygulamaları çocukların sağlık ve güvenliğini sağlamak, çocukları üretken yetişkinler olarak hayata hazırlamak ve kültürel değerleri aktarmak gibi değerleri içermektedir. Yüksek kaliteli bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, sağlıklı gelişim için kritik öneme sahiptir ve çocuğun yetişmesinde ebeveynlerin temel tutumlarının önemi bu çerçevede daha da önem kazanmaktadır (San Bayhan ve Artan, 2007). Orçan (2012) çocuk yetiştirmede ebeveynlerin duygusal sıcaklık ve kontrol boyutlarının önemine vurgu yapmaktadır ve ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşim biçimlerinin çocuğun yaşama bakış açısını değiştirebildiğini belirtmektedir.

Ebeveynler; çocuğun doğumundan itibaren çocukla etkileşimi ilk kuran ve onunla uzun zaman geçiren kişilerdir (Tezel-Şahin ve Özyürek, 2008: 395). Aile içi etkileşimler ve ebeveynin çocuğunu yetiştirirken sergiledikleri tutumlar çocuğun gelişimi, özgüveni, başarısı ve benliğine yönelik algısı üzerinde etkili olan etmenlerdendir (Ceka ve Murati, 2016: 62).

Ebeveynin çocuk gelişimi sürecine ilişkin tutumları erken dönemlerden itibaren çocukların yaşamlarını ve kişiliğinin gelişmesine öncülük eder. Ayrıca doğumdan itibaren başlayarak ergenlik dönemi ve ileriki yıllarda da sosyal çevre ile kurulacak ilişkinin yönlendiricisidir (Kibaara, & Ndirangu, 2014, s. 412). Bazı olumlu ebeveynlik uygulamaları, çocukların mutlu ve sağlıklı olmaları ve iyi büyümeleri ve gelişmeleri için ihtiyaç duydukları bakımı sağlarken, farklı ailelerde ve farklı ortamlarda iyi sonuç verebilmektedir (Çakırlı, 2017). Çocuklara bilinçli ve nitelikli bir şekilde yanıt verme, sıcaklık ve hassasiyet gösterme, rutinler ve ev kuralları oluşturarak sınır koyma, kitap ya da bilgi paylaşma, çocuklarla yeni bilgiler hakkında sohbet etme, çocuğun sağlığını ve güvenliğini destekleme, sert ve mükemmelliyetçi olmadan uygun bir disiplin oluşturma gibi olumlu ebeveynlik uygulamaları çocukların gelişim alanlarını olumlu yönde destekler (Öğretir-Özçelik ve Demircan, 2019).

Bilinçli, stresini yönetebilen, sınırları koruyan ve ilgiyle gelişimsel basamakları destekleyen ebeveynler, çocuklarının sağlıklı kalmasına, güvende olmasına ve duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal birçok alanda başarılı olmasına yardımcı olabilir (Şanlı ve Öztürk, 2007: 33).

Çocuğun geleceği, karakteri, sağlığı ve mutluluğu ebeveynlerin doğru yönlendirmesi ile mümkün olmaktadır. Ebeveynlik hiç bitmeyen bir görev olarak değerlendirilir. Anne – baba olmanın önemi ve ciddiyeti, ebeveynlerin çocuk gelişimindeki rolü konusunda bilgi sahibi olunması, iyi anne baba olma konusunda yol haritasının daha kolay belirlenmesine olanak sağlar (San Bayhan ve Artan, 2007).

Annenin çocuğuna verdiği bakım ve çocuğu ile geçirdiği süre değil, niteliği önemlidir Çocuğa verilen disiplinin ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde belirlenen sınırların, çocukların davranışlarının ve kişiliğinin gelişimindeki rolü büyüktür. Çocuklara sınırları belli özgürlükler sağlamak önemlidir (Kırman ve Doğan, 2017).

Aynı zamanda çocuğa gelişimine uygun olamayan sorumluluklar yüklemek ve beklentiler geliştirmek, çocuğun gelişimini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ebeveynlerin rolü ve katkısına ilişkin çağdaş kavram, ebeveynlerin çocuklarının gelişimi

üzerindeki tek yönlü etkisini reddeder ve bunun yerine “çocuk”, “ebeveyn” ve “daha geniş sosyal çevre” olmak üzere üç faktörün yoğun etkileşimini koyar. Bu etkileşim sürekli olarak, ebeveynlerden çocuğa ve tersi yönde hareket eden karşılıklı bir etki ve süreç olarak görülür ve bu nedenle, çocukların gelişimini ve eğitimini her iki yönde etkileyebilecek çeşitli faktörleri olumlu yanı sıra olumsuz anlamda tetikler (Arslan ve Öğretir Özçelik, 2020: 19; Tezel Şahin ve Özyürek, 2008, s. 396).

Ebeveynlerin tavrı ve bakış açısının, çocuklarının bir bütün olarak gelişimi ve eğitiminde çok önemli bir yeri vardır, çünkü ebeveynlerin kendileri, bağımsız hale gelene ve zorluklarla yüzleşmeye hazır olana kadar, çocukların genel fiziksel ve zihinsel gelişimiyle ilgilenen kişilerdir. Anne babalar çocuklarının gelişimi için yapılan çalışmalardan haberdardır ancak aynı zamanda çocuklarının eğitim hakkı konusunda pedagojik bilgilere ihtiyaç duyarlar. Pedagojik yaklaşım konusunda özyeterlik hissedemeyen ebeveynlerin yoğun ebeveyn stresi yaşama olasılığı daha yüksektir. Ebeveynlerin çocuk gelişimi ile ilgili temel konularda bilgi sahibi olmaları, ebeveynlerin çocuğun temel gelişim süreçlerinde daha etkili olmasını sağlar (Parker vd., 2015, s. 421).

Aile, çocukların gelişmesinden ve çocukların kişilik gelişiminden sorumlu olan ilk sosyo-kültürel çevreyi oluşturur. Ebeveynlerin medeni durumu, tek ebeveyn olarak ailede etkin olması ya da meslekleri gibi demografik değişkenler çocuğun bireysel kimliğinin gelişiminde çok önemli bir kaynağı temsil etmektedir. Anne ve baba rollerinde farklılıklar da bu önemli kaynağın olumlu veya olumsuz sonuçlarını değiştirebilir.

Okin (2015), kadın için anne olma duygusunun, erkek için çocuğun babası olmaktan daha güçlü olduğunu vurgulamaktadır. Annenin çocukla biyolojik ve fizyolojik ilişkisi bulunmaktadır. Çocuğun gelişiminde anne, çocuğu bu dünyaya getiren kişi olduğu için çocuğun yaşamını güvence altına alır ve daha sonra onu küçüklükten olgun yaşama kadar tam bir bağımsızlığa erişmeye doğru büyütür. Annenin bu konudaki işlevi çocuğun genel gelişimi ile ilgilidir. Annenin çocukla biyolojik ve fizyolojik ilişkisi; çocuğun fiziksel olarak korunması kapsamında çocuğun sağlık ve hijyen koşullarının sağlanmasına etki eder. Çocuğun bakımı, beslenmesi, yıkanması, uyku düzeni sağlanması ve genel olarak bakılmasına olanak tanıyan sağlıklı bir ortamın sağlanmasında annenin bu biyolojik ve fizyolojik bağının etkisi önemlidir. Bununla birlikte çocuğun psikolojik kapsamda korunmasında da anne etkilidir, özellikle çocuk annesinin yanındayken bu korumayı hisseder; çocuğun duygusal güvenliği ve psikolojik

koruması yoluyla anne biyolojik ve fizyolojik bağıny yansıtılabilir (Bales & Parsons, 2014, s. 51).

Annesinin yanında büyüyen ve eğitim gören her çocuğun mutlaka uygun bir fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişime ulaşması beklenir. Bu bakımdan bu çocuklar çok daha iyi bir görünüme sahip olurlar, mutlu görünürler ve genel olarak çocukluğun tadını çıkarırlar. İletişim kurarlar ve bu nedenle işbirliğine hazır görünürler (Kırman ve Doğan, 2017).

Baba; çocuklar için uygun bir şekilde işlevsel bir ev idaresinin organizasyonunda çok önemli bir faktördür. Zeybekoğlu (2013), baba rolünü incelediği araştırmada ailenin tüm üyeleri için mutlu ve neşeli bir ailenin temel dayanağı olarak babanın rolünü açıklamaktadır ve aile yaşamının bir bütün olarak düzenlenmesinde son derece önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Babaların aile içindeki varlığı, aile üyeleri üzerinde hüküm süren yaşamlarında bir güvenlik duygusu açısından özel bir öneme sahiptir.

Anne ve babalar, çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir ve birbirlerinden bağımsız etkilere sahiptir. Araştırma sonuçları, baba yokluğunun çocukların özellikle zihinsel işlevlerini etkilediğine işaret etmektedir (Anne vd., 2013; Bee & Boyd, 2009; Gander & Gardiner, 2007; Mounts, 2011; Sheridan vd., 2010). Babanın yokluğuna çocuklar çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir sağlar (Parker vd., 2015, s. 421).

2.2.Ebeveyn Stresi

2.2.1.Ebeveyn Stresi Kavramı

Ebeveyn stresi, çocuğa bakım verme ve çocuğun gelişim süreciyle ilişkili olan endişeleri, korkuları kapsayan gerginlik hissidir. Bir çocuğun öğrenme gelişimi, sağlığı, esenliği ve başkalarıyla ilişkileriyle ilgili endişeleri içerir. Maddi sıkıntılar, sosyal destek eksikliği gibi birçok biçimde ebeveyn stresi oluşabilir veya evlilik içindeki sorunlardan kaynaklanabilir (Fields vd., 2020).

Stresörler, ebeveynlerin genel refahını ve sağlığını olumsuz etkiler, dikkatini ve duygusal enerjisini artırmasını gerektiren bir durum ortaya çıkar. Ebeveyn stresi, her yaşta çocuğu olan ebeveynleri etkileyebilir (Günay, Orhon ve Çullas-İlarslan, 2023, s. 29).

Ebeveynlerin stres seviyesi dinamiktir ve çocuğun gelişimsel durumu ve davranışı dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır. Örneğin, genel olarak ebeveyn stres seviyeleri, gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri arasında normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine göre daha yüksektir. Bazı bebeklere uyku ve yeme alışkanlığı oluşturmak ebeveyn için çok zorlayıcı ve stres oluşturan bir faktör olabilir (Burstein, Ginsburg & Tein, 2010, s. 899).

Birçok ebeveyn, zamanlarının ve enerjilerinin çoğunu çocuklarına ayırmaktadır ve kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmektedir. Sonuçta yaşamsal sorumlulukların fazlalığı, sosyal desteğin bulunmaması, ekonomik sorunlar ya da çocuğun sağlığı, eğitimi, bakımı, çocuğun gelişim aşamalarında yaşadığı yetersizlikler gibi bazı faktörler nedeniyle ebeveyn tükenmişlik yaşayabilmektedir. Goodman (2001), ebeveyn stresi ile ilgili temel sorunun, çoğu insanın bu durumun ebeveynliğin normal bir parçası olduğunu düşünmesi olduğunu ve ebeveynlerin stres yaşamasının normal olduğunu zannetmesi olduğunu belirtmektedir.

Çocukların büyüme ve gelişmesi aşamasında yaşam zorlukları ortaya çıkmaktadır ve ebeveynler, çocuğu sosyal, duygusal, bilişsel, dil, ahlak ve cinsel gelişim alanlarında desteklemeyi içeren rolleriyle ilgili endişe, korku ve stres yaşamaktadırlar. Bir çocuğa veya çocuklara bakmak büyük bir sorumluluktur. Çoğu ebeveyn veya bakıcı ara sıra endişe duyar, ancak bazı insanlar için ebeveyn kaygısı kendi yaşam kalitesini veya çocuğun yaşamını etkileyebilir. Ebeveyn kaygısını, belirtilerini, ortak tetikleyicilerini ve bunun yetişkini ve çocuğu nasıl etkileyebileceğini belirlemenin, çocukların gelişim alanlarını da destekleyeceğini

vurgulayan araştırmalar vardır (Kandır ve Alpan, 2008; Riquelme, Garcia & Serra, 2018; Wolfradt, Hempel & Miles, 2003).

Stres, yaygın bir ruh sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2021) raporuna göre dünya genelinde stres ve kaygı seviyeleri 2021'de pandemi öncesi seviyelere kıyasla %4 oranında artmıştır. Bu raporda pandeminin anksiyete ve depresyonun tekrarlanma sıklığını %25 yükselttiği belirtilmektedir (Servatyari vd., 2021). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkinlerin yaklaşık %31'inin yaşamlarının bir aşamasında anksiyete bozukluğu yaşadığı rapor edilmiştir (Ghazwani vd., 2016, s. 27).

Ebeveyn stresi, ebeveyn veya çocuğa bakım vermekle ilgili kaygı için kullanılan terimdir. Çocuğun sağlığı ve esenliği, kilometre taşları, okuldaki performansı ve sosyal hayatı hakkında endişelenmeyi içerebilir. Ebeveyn kaygısı, her yaşta çocuğu olan insanları etkileyebilir. Ebeveyn kaygısı, her yaşta çocuğu olan insanları etkileyebilir. Çoğu insan zaman zaman zaman endişeli hisseder. Ebeveynde çocuğun yaşamı, geleceğine ilişkin stres bulunması durumunda huzursuzluk duyguları, tükenmişlik, konsantrasyon zorluğu, uyumakta zorluk, sinirli olma, baş ağrısı, kas ağrıları, karın ağrıları gibi semptomlar gelişebilmektedir (Ryum vd., 2017: 925).

Ebeveyn kaygısı olması durumunda ebeveynler çocuğu zararlı olarak algıladıkları nispeten güvenli durumlara sokmaktan kaçınmaktadırlar, çocuk da dahil olmak üzere diğer insanlara kaygı veya stres duygularını ifade etmektedirler, çocuğun başına kötü bir şey gelebileceğine dair ısrarlı düşüncelere sahip olmaktadır ve çocukla ilgili küçük ayrıntılar için endişelenerek aşırı zaman harcamaktadırlar (Vismara vd., 2016).

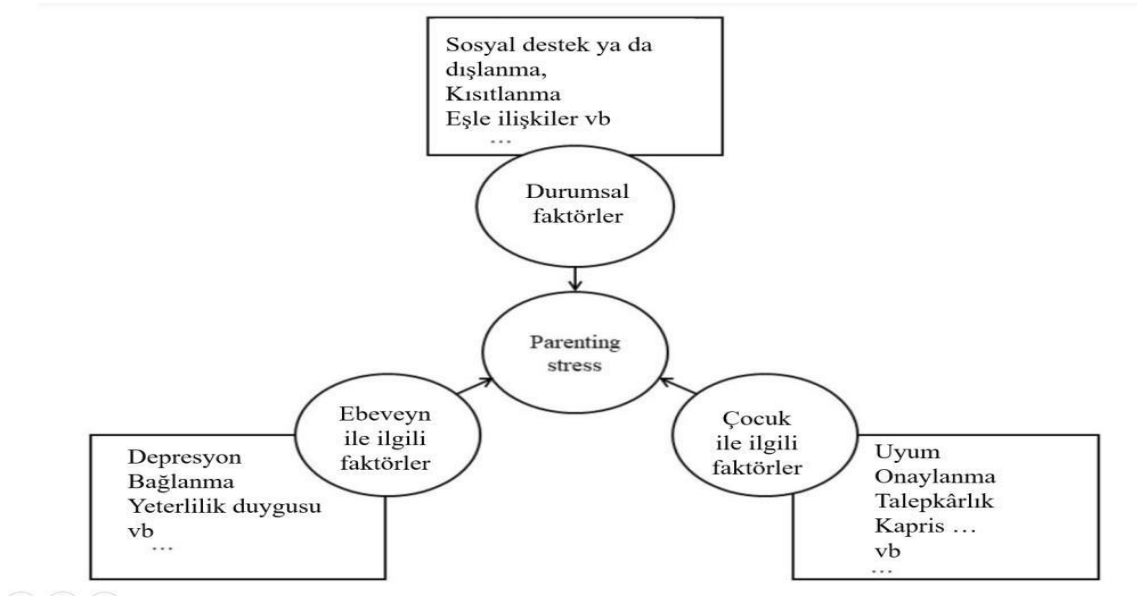
Normal koşullar altında bile birçok ebeveyn, ebeveynlik rolleriyle ve ebeveynliğin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmek için gerekli kaynaklara yetersiz erişimle ilgili günlük stres faktörleri yaşar (Deater-Deckard & Panneton, 2017).

Ebeveynlikle ilgili stres ve ebeveynlerin ruh sağlığını etkileyebilecek ilgili risk faktörleri ile aile içi iletişimi sürdürebilecek koruyucu faktörlerin bilinmesi, çocukların gelişimi ve eğitimi için önemlidir (Johnson vd., 2021). Aile yaşamını ve aile dinamiklerini kökten bozan yaygın, hızla değişen ve öngörülemeyen stres faktörleri olabilir ve aile bireylerini sosyal, duygusal, ekonomik açıdan zorlayan kaynaklar özellikle ebeveynlerle çocukların etkileşiminde olumsuz sonuçlar oluşturabilir (Patterson, 2004, s. 351).

Bir ebeveynde çocuğa bakım ve eğitim verirken çeşitli faktörler ebeveynin stres düzeyini tetikleyebilir. Çocuğun sağlığı, belirli gelişimsel aşamalarını destekleyebilme, çocuğun sosyalleşmesi, okuldaki başarı performansı, çocuğun duygusal esenliği gibi konularda özyeterliliğini sorgulayan ebeveynler yoğun stres yaşayabilmektedirler (Birmaher vd., 1997). Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkili stresi ile yaşamın ilerleyen dönemlerinde çocukta görülen psikopatolojik problemler arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır (Crnic, Gaze & Hoffman, 2005; Doom vd., 2018; Harland vd., 2002; Neece, Green & Baker, 2012).

Ebeveyn için stresli deneyimler; çocuğun özgüven problemleri yaşaması (Fraire, 2006), çocuğun duygularını ifade etmede yetersizlikleri (Strayer & Roberts, 2004), çocuğun akranlarına yönelik fiziksel saldırganlık yapması (Underwood vd., 2008), çocuğun sosyal kaygı yaşaması (Rork, 2004) gibi değişikliklerle ilişkilendirilmiştir.

Punamaki, Qouta ve Sarraj (1997), travmatik olayların ebeveynlik stilleri ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada ebeveyn stresinin yoğun olduğu durumlarda ebeveynin çocuğun bakımı ve eğitimiyle ilişkili zorlayıcı durumlardan kaçındığını ve travmatik olaylar arttığında çocuk sahibi olmakla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmaları olasılığının arttığını belirtmektedirler. Fang ve diğer araştırmacılar (2022) ebeveyn stresi ile ilişkili faktörler için bir diyagram oluşturmuşlardır (Şekil 1).



Şekil 1. Ebeveyn stresi ile ilişkili faktörler

Şekil 1'deki diyagramda ebeveyn ile ilişkili ebeveynin depresyon durumu, bağlanma ile ilişkili yetişkinlikte ortaya çıkan sorunlar, yeterlilik ve özgüven ile ilişkili durumların ebeveyn stresini oluşturduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda çocuğun uyumu, onaylanma gereksinimi, sürekli isteklerinin olması ve ihtiyaç-istek dengesinin kurulamaması, çocuğun kaprisli ve hırçın davranışlarının ebeveyn stresini artırabileceği belirtilmektedir. Bu diyagramda sosyal desteğin bulunması veya ebeveynin dışlanması, kısıtlanmalar, eş ile ilişkiler gibi durumsal faktörlerin de ebeveyn stresi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Fang vd., 2022).

Folkman ve Lazarus'un (1984) genel stres modeline göre stres, stresörlerin, bilişsel değerlendirmenin ve başa çıkmanın etkileşiminin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Stres, bir bireyin durumun kaynaklarını aştığını düşünmesi ve işleyişini yeniden sağlamak için başa çıkma mekanizmalarını devreye sokmasıdır. Bu teori, ebeveyn işleyişinin yönlerini ve depresyon, bağlanma ve yeterlilik duygusu gibi kişilik bileşenlerini içermektedir. Çocuk alanı, bir çocuğun mizaç ve davranışsal faktörlerini uyum sağlama, kabul edilebilirlik, talepkârlık, ruh hali ve çekingenlik/hiperaktivite gibi faktörleri içermektedir. Durumsal alan ise sosyal destek/izolasyon, rol kısıtlaması ve eş ilişkisini içermektedir (Akt. Fang vd., 2022).

Yapılan araştırmalarda ebeveyn stresinin anneleri ve babaları farklı derecelerde ve farklı aracı değişkenlerin etkelediği görülmektedir. Bazı araştırmalar, annelerin babalara kıyasla daha yüksek ebeveyn stresi yaşadıklarını göstermektedir (Eagly & Steffen, 1986; Gadeyne vd., 2004; Pilowsky vd., 2014); diğer çalışmalar, anne ve babalarda benzer ebeveyn stresi seviyeleri olduğunu, ancak stres kaynaklarında farklılıklar olduğunu göstermektedir (Alizadeh vd., 2011; Diaz, 2005; Kwon, 2012).

Majumdar, Silva Pereira ve Fernandes (2005) zihinsel engelli çocukların annelerinin kişisel destek ağlarıyla ilgili olarak daha fazla stres bildirdiklerini, babaların ise çocuklarıyla olan ilişkilerinde çoğu zaman stresli olduklarını saptamıştır. Wig ve diğer araştırmacılar (1985) zihin engelli bir çocuğu olan çekirdek ailelerde zaman kullanımı üzerine yaptıkları çalışmada çocuğun algılanan yükünü annelerin daha fazla yaşadığını vurgulamaktadırlar.

Krevans ve Gibbs (1996) ebeveynlerin tümevarımsal disiplin kullanımının, çocukların empati ve olumlu sosyal davranışlarıyla ilişkilerini inceledikleri araştırmada annelerdeki stresin, çocuklarındaki uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğunu, babaların ise çocuklarının algılanan sosyal kabulüyle ilişkili stres bildirdiklerini bulmuşlardır.

Fields ve diğer araştırmacılar (2020), ebeveyn stresi ile ilgili olarak, düşük zihinsel işleve sahip çocukların annelerinin, tipik gelişim gösteren çocukların annelerine kıyasla daha yüksek düzeyde stres bildirdiklerini saptamışlardır. Buna karşılık, zihinsel engelli çocukların babaları ile normal gelişim gösteren çocukların babaları arasında rapor edilen stres düzeyinde fark bulunmamaktadır. Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; genel olarak, annelerin babalardan daha fazla ebeveyn stresi yaşadıkları söylenebilir.

2.2.2.Ebeveyn Stresinin Belirtileri

Çoğu insan zaman zaman yaşamsal sorumlulukların yerine getirilmesi aşamalarında endişeli hissedebilir. Ancak çocuk bakımı, çocuğun eğitimi ve gelişim aşamalarında yetersiz kalma endişesi durumunda ebeveyn stresi daha yoğun yaşanmaktadır (Volbrecht & Goldsmith, 2010: 1193). Ebeveyn çocuğunu zararlı olarak algıladığı güvenli durumlara sokmaktan sürekli kaçınıyorsa, çocuk da dahil olmak üzere diğer insanlara ebeveyn sürekli olarak endişe veya stres duygularını seslendiriyorsa, sürekli olarak çocuğunun başına kötü bir şey gelebileceğine dair ısrarlı düşüncelere sahipse, çocukla ilgili küçük ayrıntılar için endişelenerek aşırı zaman harcıyorsa ebeveyn stresi olduğu tanısı konabilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 67). Alkın ve Onur (2007) yoğun kaygısı olan ebeveynlerin çocuklarının bu belirli kaygı türlerini geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamakta ve farklı araştırma sonuçlarıyla bu kuramı desteklemektedirler.

Ebeveyn stresi yaşayan bireylerde huzursuzluk duyguları, kendini yaralı veya kenarda hissetme, yoğun ve sürekli olarak endişe duyguları, tükenmişlik, konsantrasyon zorluğu, uyumakta zorluk, sık trafik veya ev kazasına neden olma, kas ağrıları, sinirli olma, yakın sosyal iletişimde sinirlilik ve aşırı alınganlık nedeniyle sosyal kopmalar yaşama, baş ağrısı, eklem ağrıları, nedensiz karın ağrıları gibi fizyolojik belirtiler sık yaşanmaktadır (Lundberg, 2005: 1018; Sorce, 1985, s. 196).

Ebeveynlerin bu stres belirtilerini uzun süre ve yoğun duygularla yaşamaları sonucunda; yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık kaygısı bozukluğu, özgül fobi gibi durumlar sık yaşanmaktadır. Çocuklar, genellikle ebeveynin duygularını taklit ederek öğrenirler. Bazı korkular ve endişeler küçük çocuklarda yaygındır. Bununla birlikte, bir çocuk bu endişeleri aşamazsa, ebeveynlerinden uzakta olduğunda yoğun korku yaşıyorsa, köpekler, böcekler veya doktora gitmek gibi belirli durumlar hakkında aşırı korku hissediyorsa, okuldan ve çok

sayıda insanın bulunduğu diğer yerlerden korkuyorsa, gelecek hakkında endişe duyuyorsa, çocuk sürekli kötü şeyler olabileceğinden korkuyorsa, çocuk yeni şeyler denemek veya risk almak konusunda isteksizse veya okul, ev veya oyun aktivitelerine yansıtıyorsa, ebeveyn stresinin çocukta kaygı bozukluğuna neden olabileceği belirtilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 66).

Çocuk bakımı ya da çocuğun eğitimi ile ilişkili durumlar nedeniyle yaşanan stres durumu ebeveynlik sorumluluğu ve görevinin etkinliğini ve kalitesini azaltmaktadır. Bu durum anne baba açısından; karşılıklı ilişkideki sıcaklık ve sevginin azalması, disiplinin artışı ve çocuğa karşı hoşnut olmayan duygular besleme, ebeveynlik rolünde isteksizlik, ebeveynlik rolünün kalitesinde bozulmalara neden olmaktadır (Waldfogel vd., 2010: 89).

Ebeveynlerin, özellikle de evde yeni bir bebeği olan ilk kez ebeveyn olanların genellikle bazı durumlar hakkında endişe duyması doğal bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bebeklerinin çok fazla uyuması ya da yeterince yemek yemesi gibi, eğer çok fazla ağlıyorsa, yeni ebeveyn olunduğunda her küçük durum çok büyük bir sorun gibi görünebilmektedir. Bu ebeveynlik kaygısı sıklıkla zaman içinde ortadan kalkar veya en azından zamanla ebeveyn baş etme becerileri geliştirir. Ebeveyn, özellikle birkaç çocuğu daha olduğunda, bebekleriyle daha fazla deneyim kazandıkça ebeveyn stres belirtilerinin daha az görüldüğü belirtilmektedir (Lundberg, 2005, s. 1018).

2.2.3.Ebeveyn Stresinin Çocuklarla İletişime Etkileri

Yaşamın ilk yıllarının sağlıklı nesiller yetiştirmek üzerindeki etkisi ebeveyn-çocuk iletişiminin önemi anlaşılmıştır. Ebeveynlerin ebeveyn olmaya ilişkin düşüncelerini etkileyen başlıca faktörler duygu durumları, bilişsel düşünme biçimleri ve stres düzeyleri gibi kişisel özellikleridir. Ebeveynlerin kişisel özelliklerinin hem ebeveynlik becerilerini etkileyen hem de anne-baba çocuk iletişiminde belirleyici olan önemli bir yeri vardır. Ebeveynlik stresi ile ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesi ve çocukların davranışları arasında çift yönlü/karşılıklı bir etki vardır. Ebeveynlik stresinin ebeveynlik davranışlarını, anne-baba-çocuk ilişkisini, aile işlevselliğini ve ebeveynin çocuğunu algılayışı gibi birçok faktörü etkilemektedir (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020).

Bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde ebeveynin yaşadığı stress düzeyi, iletişimin sağlıklı olmasına

neden olabilir. Beelmann ve Schmidt-Denter (2009), aile dinamiklerinde çoğu zaman anne-kız ilişkisinin, anne-oğul ilişkisine göre daha yüksek bir duygusal yakınlığa sahip olduğunu belirtmektedirler. Ebeveynlik stres düzeyinin yüksek olması, ebeveynin bu stresi bilişsel olarak olumsuz yorumlaması ile de ilişkilidir (Lmbers vd., 2020). Ebeveynlik stres düzeyi yüksek olan ebeveynlerin mantıkdışı inanç düzeyleri de yüksek olmaktadır. Ayrıca bu ebeveynlerin hem kendinden hem çocuklarından gerçekçi olmayan beklentileri de yüksektir (Neece, 2012, s. 49). Sonuçta bu tür ebeveynlere sahip olan çocukların çeşitli kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşama ihtimali daha yüksektir (Pisterman, 1992, s. 43). Anne, çoğu zaman çocukla daha yakın ilişki içinde olduğundan annenin ebeveynlik stresi ve mantıkdışı inançları çocuğun psikolojik durumunu daha çok etkileyebilmektedir (Raikes & Thompson, 2005: 178). Annenin ebeveynlik stres düzeyi ile çocuğunun stres düzeyi genellikle birbirine yakın olmaktadır. Annenin çocuğundan beklentileri hangi konuda ise çocukta da o konu ile ilgili sorunlar görülmektedir (Fang vd., 2022). Örneğin; anne, çocuğunu akademik anlamda yetersiz gördüğünde, çocuk akademik anlamda sorun yaşayabilir.

Kurt (2018) tarafından yapılan ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi konulu araştırmada, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki ile stresle çift olarak ortak baş etmenin etkisini belirlemek amacıyla çocuğu olan 803 evli bireyle çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan ebeveynlerin ebeveynlik stresinin özellikle, duygu ve problem odaklı destekleme, duygu ve problem odaklı ortak baş etme ve evlilik kalitesini negatif yönde etkilediği, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde ebeveyn stres düzeyinin yüksekliğinin olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Çok fazla ebeveyn yükü hisseden ebeveynlerin, aile ilişkilerinden kısa bir süre uzak durmak, kendini bir süre soyutlamak gibi bir yol seçtiklerine yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Günay, Orhon ve Çullas-İlarslan, 2023; Liu, Qiao & Lu, 2021; Turner, Beidel, & Costello, 1987).

Uzun dönemde ebeveynler kronik olarak stres yaşarlarsa ve sürekli kendilerini soyutlamaya evden uzak kalma, problemlerden kaçma davranışları gösterirlerse ebeveynin, diğer aile üyeleri tarafından ulaşılamaz ve fazla serbest olarak görülmelerine ve daha olumsuz sonuçlar oluşmasına sebep olabilmektedir (Özmen ve Özmen, 2012).

Ebeveynlerin yaşadığı stres çocuğun yaşı, genetik özellikleri, çocuğun mizacı ve bu durumun ebeveynler tarafından nasıl algılandığı gibi değişkenlerden de etkilenmektedir. Rivard,

Terroux, Lundberg (2005), çocukların ebeveynlerinin yaşadığı stres düzeyi ile çocuğun yaşı arasında bir ilişki olduğunu ve okul öncesi dönemdeki çocukların ebeveynlerinin daha ileri yaşlardaki çocukların ebeveynlerine oranla daha fazla stres yaşadıklarını savunmaktadır.

Ebeveynler çocuk bakımı, çocuk eğitimi ve ev yönetimi ile ilişkili konularda yapabileceklerini ve başarabileceklerini düşünmeye başladıklarında ebeveyn stres belirtileri azalmaktadır. Ebeveynler özellikle bir daha gece boyunca uyuyamayacaklarını veya çocuklarının anaokuluna başladığında sorunların artacağını ya da hâlâ tuvalet eğitimi veremediklerini düşünüyorlarsa, stresli olmakta ve daha zor baş etmektedirler. Yaygın ebeveynlik sorunlarının yanı sıra ekonomik durum bir başka büyük endişe kaynağıdır. Uzun bir süre boyunca ebeveynler, çocuklarını iyi bir eğitim kurumuna göndermeye yetecek kadar para biriktirip yetiştiremeyecekleri konusunda endişelenmektedirler (Liu, Qiao & Lu, 2021).

Çocuklar açısından ebeveyn stresi değerlendirildiğinde; ebeveyn stresi çocukta davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına ve çocukta saldırganlık, uyum problemleri, anksiyete ve kronik mutsuzluk gibi problemlerin yaşanmasına yol açmaktadır (Berry & Jones, 1995, s. 467). Yapılan bazı araştırmalarda çocukların stresli durumlarla başa çıkma biçimlerinin ebeveynin duygu düzenleme biçimi ya da ebeveynin sorunlarla baş etme becerilerine göre (Carmody & Baer, 2008) ve bir çocuğun ebeveyni olmayla ilişkili algılarına göre (Dabrowska & Pisula, 2010) değiştiğini göstermektedir. Anne ve babasının yoğun kaygılarıyla bir arada yaşayan çocukların bazıları krizlerin üstesinden gelmeyi başarırken, özellikle geliri düşük, sosyal desteği bulunmayan ve kişilik özellikleri bakımından duygularını ifade edemeyen çocuklar aynı başarıyı elde edememektedir (Pinheiro, 2004). Bu farklılık, bireylerin dayanıklılığı sayesinde zorluklarla yüzleşmesi, üstesinden gelmesi ve kişisel dönüşüm ile mümkündür.

2.3.Bilinçli Farkındalık

2.3.1.Bilinçli Farkındalık Kavramının Kapsamı

Farkındalık; yaşamda var olmaya yardımcı olan ve bireylere tepkiler ve tekrarlayan düşünce kalıpları üzerinde bir miktar kontrol sağlayan davranışlardır. Bilinçli farkındalık; bireyin dikkatini şimdiki zamana getirerek içinde bulunduğu anda olanları, içsel deneyimlerini ve dış dünyayı yargısız bir biçimde kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2018: 11). Kişisel farkındalık, başarılı ebeveynliğin anahtarıdır. Bir ebeveynin kendi düşünce ve duygularının farkında olması ve bunun çocukla olan ilişkisini nasıl etkilediğini fark etmesi, onu olumlu yönde besler. Eğer ebeveyn duygularını ve düşüncelerini yönetemiyorsa, çocuğuyla anlamlı bir bağ kurmayı kaçırabilir. Ebeveyn kendinin ne kadar farkında olursa, çocuklarla o kadar iyi etkileşim kurabilir (Teasdale vd., 2000, s. 617).

Bilinçli farkındalık “mindfulness” ifadesi ile sık kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalığın sadece fark etmek değil, fark ettiklerimizi bilinçli bir akıl, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamak olduğu vurgulanmaktadır (Valentine & Sweet, 1999, s. 32). Mindfulness, yaşanan anı ve o anda etrafta gerçekleşenleri olduğu gibi fark etmek anlamına gelmektedir Algıların yeterince açılıp zihinden geçen düşünceleri, vücudun hissettiklerini, kısacası gerçekleşenleri anlamak ve yargılamadan onlarla kalabilme durumu olarak tanımlanmaktadır. Bireyde mindfulness özelliği ve becerileri geliştikçe zihnin berraklığı artmakta, yaşanan olaylar ve bireyin amaçları netlik kazanmakta ve birey olaylara daha özşefkat ile yaklaşmaktadır (Özyeşil, 2011).

Çocuklar ebeveynlerinden bakım, ilgi ve rehberlik beklerler. Ebeveynler, bebekken en küçük ihtiyaçlarının farkında olur, ancak çocuk büyüdükçe ve öfke nöbetleri, tartışmalar, anlaşmazlıklar gibi duygusal yönlerini göstermeye başladıklarında, ebeveynler çoğu zaman kuşak farkını suçlamaya başlar. Endişelenilmesi gereken bir nesil farkı değil, çocuk henüz erken yaşlardayken ebeveynin kendi duygusal çalkantılarına çözüm bulamaması, stresli bir bakış açısıyla yaşam sürecine devam ederken çocuğuyla etkileşimini güçlendirememesidir (Johnson vd., 2021).

Yoğun stresli duygular yaşanırken çocuğun ne düzeyde etkilendiğine odaklanamayan ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde kopukluk olmaktadır (Volbrecht & Goldsmith,

2010: 1193). Bu durumun farkında olunması, ânın kabul edilmesi, olumsuz görünen durumlara daha fazla dikkat edilerek daha olumlu yönlerinin bulunduğu farkına varılması, şikayet etmek ve eleştirmek yerine özşefkat becerileriyle duruma olumlu nitelikler eklenebilmesi, genel olarak bilinçli farkındalığı tanımlamaktadır (Sawyer, Cohen & Semple, 2010: 146). Farkındalık uygulamaları, dikkatin stabil ve odakta olması ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin daha donanımlı hale gelmesi için ebeveynlerin beyinlerini eğitmelerine yardımcı olmaktadır. Bir uyarıcıya çok fazla dikkat edildiğinde, bir diğer uyarıcı gözden kaçırılabilir. Farkındalık eğitimi, dikkatin daha etkili bir biçimde paylaştırılmasına yardımcı olmaktadır. Farkındalık, dikkat kontrolü yoluyla bellekteki gelişmeleri de kolaylaştırmaktadır. Bir şeye gerçekten dikkat edildiğinde ve farkında olduğunda hatırlama kolaylaşmaktadır. Bu durum da ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyebilecek iyileşmeler sağlamaktadır (Zylowska vd., 2008, s. 739).

Ebeveyn ile çocuk arasında gelişen güven ömür boyu sürebileceği gibi güvensizlik ve çatışma da yıllarca sürebilir. Çocuklar büyüyüp çalkantılı gençlik yıllarına girerken, karşılıklı güvene dayalı sağlıklı bir ilişki oluşturmak için bir ebeveynin geri adım atması ve kendi zayıf yönlerini kabul etmesi daha iyidir. Bu kabullenme ve kararlılık tutumu da bilinçli farkındalık ile ilişkili bir davranıştır (Ruiz, 2010, s. 127).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler, zihinsel esnekliğe sahip olduklarından olayların olumsuz yönlerine saplanıp kalmak, dikkati bir noktada kilitlemek yerine dikkatlerini olayların farklı özelliklerine, olumlu yanlarına yönlendirme yeteneğine sahiptirler. Böylelikle bireyler alternatif bakış açıları geliştirerek problemleri daha iyi anlayabilir ve işlevsel çözümler bulabilirler (Brown & Ryan, 2003: 824). Bilinçli farkındalık, yargılamadan amaca, şimdiki âna, o anki deneyime dikkatini vermeyi sağlamaktadır. Şimdiki zamana ilişkin dikkat düzenleme, odaklanma, yaşantıya yönelme, açık olma ve kabul etme bilinçli farkındalığın temel unsurlarıdır (Jenkins & Tapper, 2014, s. 511).

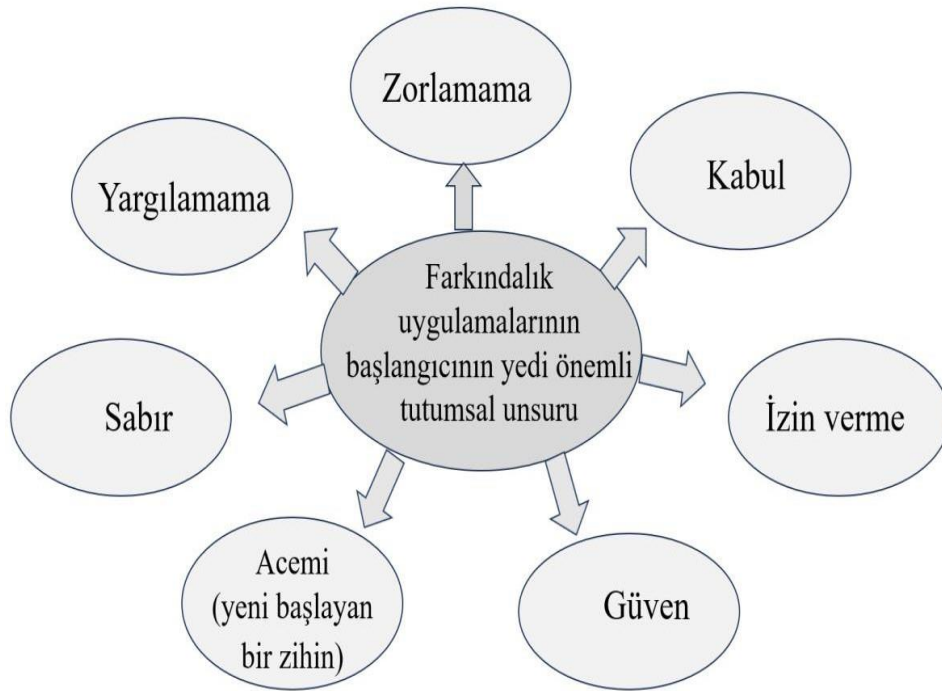
Bilinçli farkındalık uygulandığında, düşünceler geçmişi tekrarlamak veya geleceği hayal etmek yerine şu anda hissedilenlere uyum sağlamaktadır. Farkındalık, o anda yapılan işle tamamen meşgul olmanın ve dikkat dağıtma veya yargılamadan arınmış olmanın ve düşüncelerin, duyguların farkında olmanın ifadesidir (Atalay, 2018). Farkındalık teorisine göre, çeşitli meditasyon biçimleri uygulanarak farkındalık geliştirilebilmektedir. Farkındalık tekniklerini uygulayarak, insanlar duygularında, düşüncelerinde ve başkalarıyla

etkileşimlerinde kalıplar hakkında içgörü kazanmaya çalışabilirler (Çatak Ögel, 2010, s. 82).

2.3.2.Bilinçli Farkındalık Teknikleri

Farkındalık eğitimine ve uygulanan yöntemlere yönelik araştırmalar son birkaç yılda büyük ölçüde genişlemiştir. Çeşitli çalışmalar, farkındalık temelli programların olumlu psikolojik ve fiziksel sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Baer, Smith & Allen, 2004, s. 193).

Bilinçli farkındalık uygulamaları zihne çevre hakkında farkındalık öğretirken, bir nefes alarak, tepkisel düşünce ve duygulara bağımlı olmadan bireyin kendine daha dikkatli davranmasını sağlamaktadır ve özellikle zorlu koşullar veya zor durumlarla karşı karşıya kalındığında bilinçli farkındalık uygulamaları yararlı olmaktadır (Atalay, 2018: 29). Bilinçli farkındalık tekniklerini uygulamaya başlarken yedi önemli tutuma dikkat edilmesi (Körükçü ve Kukulu, 2015, s. 71) önerilmektedir ve bu süreç Şekil 2'deki diyagramda gösterilmiştir.



Şekil 2. Bilinçli farkındalık tekniklerinde uygulanan yedi önemli tutum

Bilinçli farkındalık uygulamasında birey tamamen bu sürece odaklanmalıdır. Birey kendini rahat hissetmek için zorlarsa ve sihirli bir değneğin dokunup ansızın bir şeyler olmasını beklerse, egzersizler sonrasında meditasyonun işe yaramadığını düşünmesi kaçınılmaz

olmaktadır. Bilinçli farkındalık oluşturma teknikleri, bireyin temel ihtiyaçlarını anlamasını ve sonuçta ne yarar sağlayabileceğini düşünmesiyle ilişkilidir. Eğer bir hedefe ulaşmak için her durum ve çevredeki her insan kontrol edilmeye çalışılırsa farkındalık ve iyileşme gerçekleşmemektedir. Bilinçli farkındalık; bir şeyleri değiştirmeye çalışmayı değil, sadece dikkatini hedefe odaklamayı ve her şeyi olduğu gibi görmeyi gerektirir (Germer, Siegel & Fulton, 2005: 83). Problem kavrama gücü, olayları olduğu gibi kabul etme, olaylar ve durumlar arasında bağlantı kurma ve tüm olaylar arasındaki bütünlüğü görebilme yapılabilirse iyileşme gerçekleşmektedir. Bunun sağlanması için yargılamama, sabretme, yeni işe başlayan bir acemi gibi düşünerek genel hatlarıyla olaya bakabilme, güvenme, olumsuz da olsa bazı olayların gerçekleşmesine izin verme, durumu kabullenme ve zorlamama, bilinçli farkındalığın temelidir (Körükçü ve Kukulu, 2015, s. 72)

Bilinçli farkındalığın en sık kullanılan yöntemi, Farkındalık Temelli Stres Azaltma programıdır. 1979'da Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bu program, kronik tıbbi rahatsızlıkları olan hastalara nasıl daha dolu, daha sağlıklı ve daha uyumlu hayatlar yaşayacaklarını öğretmek için tasarlanmıştır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma yöntemi, meditasyon, vücut taraması, yoga ve dikkatli odaklanma gibi çeşitli aktiviteler yoluyla farkındalığın geliştirilmesine ve bu durumun zorluklarla başa çıkmak için bir başa çıkma stratejisi olarak günlük yaşama entegrasyonuna odaklanır. Programın, kronik ağrı, kanser, kalp hastalığı, depresyon ve anksiyete gibi çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları olan klinik popülasyonlar için etkili olduğu kanıtlanmıştır (Duncan & Bardacke, 2010, s. 192; Körükçü ve Kukulu, 2015, s. 69).

Farkındalık temelli meditasyon aklın yargılamadan kaçınılarak dakika dakika eğitimi olarak da değerlendirilmektedir. Bu eğitimde akıl işlevsel olarak beyinden ayrı bir şekilde tanımlanmaktadır. Akıl kişinin birikmiş düşünceleri, deneyimleri, beklentileri ve algısı olarak ifade edilmektedir. Beyin ölçülebilir, görüntülenebilir ve dokunulabilir canlı bir organdır, akıl ise şekilsiz ve sınırsızdır. Örneğin, kişinin akıllı sahilde dolaşırken, beyni olduğu yerde çakılı kalmaktadır. Bilinçli farkındalık bu gibi düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiye odaklanan teknikleri kapsamaktadır (Tsang vd., 2012, s. 2693).

Bilinçli farkındalığı uygulamanın pek çok basit yolu vardır. Bazı örnekler şunları içerir:

Dikkat etmek; Yoğun yaşamsal tempo içinde yavaşlamak ve bir şeyleri fark etmek zor olabilmektedir. Çevrenin dokunma, duyma, görme, koklama ve tatma gibi tüm duyularla

deneyimlenmesi için zaman ayırmak, bir bilinçli farkındalık tekniğidir. Sevilen bir yemek yendiğinde bu yemeği koklamak, tatmak ve gerçekten tadını çıkarmak için zaman ayrılabilir.

Ânı yaşamak; Yapılan her işe kasıtlı olarak açık, kabul edici ve anlayışlı bir dikkat getirmeye çalışılmalıdır. Basit zevklerde neşe bulmaya çalışmak ânı yaşamayı sağlayan bir tekniktir.

Kendini kabul etmek; Bireyin kendine iyi bir arkadaşına davrandığı gibi davranması, kendini kabul etmeyi sağlayabilir.

Nefese odaklanmak; Olumsuz düşünceler olduğunda, oturmaya çalışılmalıdır. Derin bir nefes alıp gözler kapatılabilir. Vücuda girip çıkarken nefese odaklanılmalıdır. Bazı durumlarda bir dakika bile oturmak ve nefes almak yardımcı olabilir (Vleminecx vd., 2013). Ayrıca, daha yapılandırılmış bilinçli farkındalık egzersizleri de denenebilir:

Vücut taraması meditasyonu; Bacaklar uzatılıp kollar yanlarda, avuç içi yukarı bakacak şekilde sırt üstü yatılmalıdır. Dikkatin yavaş ve kasıtlı olarak, sırayla, baştan ayağa vücudun her yerine odaklanması gerekir. Vücudun her bir parçasıyla ilişkili duyumların, duyguların veya düşüncelerin farkında olunmalıdır.

Oturma meditasyonu; Sırt düz, ayaklar yerde düz ve eller kucakta olacak şekilde rahatça oturulmalıdır. Burundan nefes alırken, nefesin vücuda girip çıkmasına odaklanılmalıdır. Fiziksel duyumlar veya düşünceler meditasyonu kesintiye uğratırsa, deneyim not edilmeli ve ardından odağı tekrar nefes vermelidir.

Yürüyüş meditasyonu; Sessiz bir yer bulunmalı ve yavaşça yürümeye başlanmalıdır. Ayakta durma hislerinin ve dengeyi koruyan ince hareketlerin farkında olarak yürüme deneyimine odaklanılmalıdır. Yolum sonuna gelindiğinde, duyuların farkındalığını koruyarak dönülebilir ve yürümeye devam edilebilir (Raingruber, 2007).

Benzer şekilde bilinçli farkındalık teknikleri bireylerde uyanık ve bilinçli hale gelmenin temel yolu olarak beş net teknik Kabat-Zinn (1997) tarafından ana hatlarıyla belirtilmiştir:

-Bireyin kendi değerlerini bulması: Anlamli ve amaçlı bir yaşam oluşturmak için, bireyin gerçek değerlerini dikkatli bir şekilde belirleme amacıyla zaman ayırması tekniğidir. Birey için neyin en önemli olduğuna dair net bir fikre sahip olması, yaşam boyunca kasıtlı ve bilinçli bir şekilde ilerlemesini sağlar. Değerler, bireyin davranışlarını yönlendiren ve hedeflerini yararlı biçimde şekillendiren kılavuz görevi görür. Birey, kendi değerlerini keşfettikçe, değer

"gerektiğini" düşündüğü durumları göz ardı etmeye çalışır ve bunun yerine kendisi için gerçekten en önemli olan durumlara odaklanır (Bowlin & Baer, 2012, s. 413).

-Sağlığın kontrolünü ele alma: Sağlıklı olma konusunda daha bilinçli olmak seçildiğinde birey; davranışlarının sağlığını nasıl olumlu ve olumsuz etkilediği konusunda daha bilinçli olmayı seçmiş olur. Eylemlerinin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını çeşitli şekillerde nasıl etkilediğini düşündüğünde, birey davranışlarının esenliğini ne ölçüde etkilediğinin farkına varmış olur. Bu durumda tamamen bilinçli ve dikkatli öz- farkındalığa o kadar yaklaşır (Erb & Harriss-White, 2002).

Bilinçli farkındalık uygulamaları düzenli şekilde yemek rutinlerine de uygulanabilmektedir. Yemek yerken yavaşlamayı öğrenme, her lokmanın tadını çıkarma hızlı ya da dikkatsizce yemek yemek yerine yemeklerden aldığı zevk konusunda daha bilinçli olma gibi uygulamalar bilinçli farkındalık tekniklerindendir ve bireyin sağlığını düzene koyma konusunda attığı önemli adımlardır (Teasdale, Segal, Williams & Ridgeway, 2000). Bilinçli farkındalığını geliştirmek isteyen birey, vücuduyla bilinçli olarak nasıl bağlantı kuracağını öğrenebilir. Gerginlik veya stres alanlarını fark ederek vücudunun nasıl hissettiğini ayarlama alıştırmaları yapabilir. Düşüncelere, duygulara ve olaylara karşı bedensel tepkilerinin daha fazla farkına vararak genel bilinçli deneyimlerini artırabilir (Özyeşil, 2011).

-Önemli olan işi yapma: Yapılan işin arkasında bir amaç ve anlam duygusu hissedildiğinde mutluluk ve esenlik düzeyleri yükselmektedir. Yapılan işin bireyin değerleriyle ve kim olduğuna dair temel duygularıyla uyumlu olduğunu hissetmesi de önemlidir. Yapılan bir aktiviteye gerçekten inanıldığında, bu iş daha bilinçli bir farkındalıkla yapılacaktır (Kreitzer, 2012, s. 709).

-Bilinçli düşünme ile zihine hakim olma: Bireyin, düşüncelerine ve inançlarına aktif olarak müdahale edebilmesi, bilinçli farkındalık tekniklerinden biridir. Özellikle içinde o kadar kökleşmiş görünen bazı inançlarını artık yaşamında öncelik olarak ele almamayı öğrenebilir. Başkalarına memnuniyetle sunulan şefkatin aynısını bireyin kendine göstermesi genellikle zordur. Bireyin kendine şefkat duyması fikri yabancı gelebilir, bunun geliştirilmesi gereken bir kapasite olduğuna karar verse bile bunu yapabilmek için nereden başlayacağını bilemeyebilir. Bireyin kendine şefkat göstermesinin ve öncelikle kendine iyi davranmasının ona doğuştan bahsedilmeyen, bir lütuf olmadığını, her bireyin bu duyguyu güçlendirebileceği ve günlük yaşamının içine yerleştirebileceğini anlaması gerekmektedir. bu çabalar bilinçli

farkındalık uygulamalarıdır ve bireyin zihnine hakim olması durumunda yaşamını daha keyifli hale getirebilir (Demir, 2014).

-Bilinçli ilişkiler geliştirme: İlişkilerdeki tipik kalıpların ardındaki anlamı gözlemlemeyi ve anlamaya çalışmak, bilinçli farkındalık tekniklerinden biridir. Birey, belirli insan türlerine yönelme eğilimi olduğunu fark ettiğinde bu insanlar hakkında ne düşündüğünü, aradığı ilişkilerden ne gibi faydalar elde edebileceğini fark etmelidir. Bireyler, kendisine verdiklerinden daha fazlasını alan insanları hayatında tanımalıdırlar. Birey, kendini daha iyi hissetmesini sağlayan ve hedeflerine yaklaşmasına yardımcı olmakla ilgilenen insanlara doğru ilerlemeyi seçebilir. Bunlar, bireyi hayallerinin peşinden gitmeye, değerlerine saygı duymaya ve başkalarının çıkarlarından çok kendisinin çıkarına olan şeylerle ilgilenmeye teşvik eden kişilerdir (Özyeşil, 2011).

2.3.3.Ebeveyn Stresi ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Yetişkinlikte sorumluluk alanlarından biri olan ebeveynlik; mutluluk ve neşeli yönlerinin yanı sıra hayal kırıklıkları, endişeler ve başarısızlıkları da içinde barındırabilir. Bu olumsuz deneyimler ve duygular, ebeveynlerin stres yaşamasına neden olabilir. Ebeveynlik stresi olarak adlandırılan bu süreç, ebeveynlerin çocuk sahibi olmanın getirdiği görev ve sorumluluklar karşısında gösterdikleri fiziksel ve zihinsel tepkilerde ortaya çıkmakta, ebeveynleri baskı altına almakta ve zorlamaktadır. Ailenin, ebeveyn- çocuk ilişkisinin kurulup sürdürüldüğü bir sistem olduğu düşünülerek; ebeveynin yaşadığı bu duygu ve durumların sadece ebeveyni değil tüm sistemi etkileyeceğini tahmin etmek mümkündür (Aksoy Kıрма, 2022).

Ebeveynler için bilinçli farkındalık odaklı müdahaleler, ebeveynlerin stres düzeylerini azaltmaktadır (Kırman ve Doğan, 2017) ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Güler ve Yetim, 2008, s. 35). Ayrıca bilinçli farkındalık, ebeveynlerin stres faktörlerinde ebeveyn-çocuk ilişkisini daha olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur (Fuller ve Fitter, 2020).

Genel olarak, ebeveynler kişisel streslerini yönetmek için günlük yaşamlarının bir parçası olarak bilinçli uygulamalar yapabilir ve bu da doğal olarak çocukları ve diğer aile üyeleri de dahil olmak üzere sosyal çevreleriyle daha iyi ilişkiler kurmalarına yol açar (Iofe vd., 2020, s.

1718). Ebeveynlik stresi; öfke, yargılama, sürekli kontrol etme, imalı konuşma, sık sık sitem etme, cezalandırma gibi olumsuz ebeveyn davranışlarına neden olur. Çocuklarıyla daha fazla zaman geçiren annelerin ebeveynlik stresini daha yoğun yaşadıkları söylenebilir. Hamilelikten itibaren yaşanan kaygı, doğum sonrası ilk dönemde emzirme döneminde yaşanan kaygı, normalden farklı uyku düzeni ve annenin kendine ayırdığı zaman ile ilgili süreç stresli ve gergin olabilmektedir (Duncan & Bardacke, 2010).

Ebeveyn stresi ile bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar çoğunlukla anneler üzerinde yapılırsa da ebeveynlik babayı da ilgilendiren bir durumdur ve bu nedenle babaların da annelerle benzer stres yaşadıkları tahmin edilebilir. Olumsuz ebeveyn tutum ve davranışları çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve çocuğun kaygı duymasına ve/veya ebeveyni reddetmesine yol açabilmektedir. Olumlu ebeveyn davranışları, olumsuz ebeveyn davranışlarının aksine çocuğun duygu düzenleme ve empati gibi becerilerinin gelişimine katkıda bulunur. Olumlu ebeveyn davranışlarından ebeveyn duyarlılığı ve şefkatinin bilinçli ebeveynlik ile ilişkili olabileceği ortaya konulmuştur (Geurtzen vd., 2015).

Bu bilgiler ışığında; çocukların gelişimi konusunda ebeveyn stresi yaşayan bireylerin, stres kontrolü ve aile içi iletişim becerilerini geliştirmeleri için bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmelerinin önemi ortaya çıkmıştır.

Bu nedenle çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bu araştırma yapılmıştır. Alanyazın taramasında ebeveyn stresinin ve bilinçli farkındalığın demografik değişkenlerle ilişkisi de belirlendiğinden; araştırmada ayrıca anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayıları, çalışma durumları, aylık gelir düzeyi, anne ve babada kronik hastalık olup olmadığı, özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumları gibi değişkenlerin ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

3.YÖNTEM

Çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu araştırmada; bu bölümde araştırmanın türü, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizine ilişkin detaylı bilgilere yer verilmektedir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma; çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik, ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modeli türlerinden ilişkisel tarama modelinde olay, nesne veya bireyler değiştirilmemekte, onlara deneysel bir müdahale yapılmadan aynen var oldukları gibi tanımlanmaktadır (Karasar, 2013). Modelde ilişki veya değişim derecesini belirlemek için ebeveyn stresi ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. İlişkisel türde tanımlayıcı araştırmalar, incelenen popülasyonun veya olgunun özelliklerini tanımlayan bir araştırma yöntemidir. Bu tanımlayıcı metodoloji, araştırma konusunun nedeninden çok, araştırma konusunun “ne” olduğuna odaklanmaktadır. Tanımlayıcı bir araştırma tasarımında istatistiksel değerler ve araştırmada elde edilen veriler analiz edilir. Tanımlayıcı araştırmalar belirli bir fenomenin "neden" meydana geldiğine odaklanmadan öncelikle bir demografik segmentin doğasını açıklamaya odaklanır (Büyüköztürk, 2004). Başka bir deyişle, araştırma konusunu “neden” olduğunu açıklamadan “tanımlar. Tanımlayıcı bir araştırma tasarımında, araştırmacı tam gözlemci, katılımcı olarak gözlemci, gözlemci olarak katılımcı veya tam katılımcı olmayı seçebilmektedir (Oral ve Çoban, 2020). Araştırmanın bağımlı değişkeni 0-12 yaş arasındaki çocuğa sahip ebeveynlerin kabul ve kararlılık durumları ile ebeveynlik stresi yaşama düzeyleri; bağımsız değişkenleri ise anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayıları, çalışma durumları, aylık gelir düzeyi, anne ve babada kronik hastalık olup olmadığı, özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumları gibi değişkenlerin ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır.

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmada evren 0-12 yaş arasında çocuğu bulunan anne ve babalardır. Çalışma grubu olarak Temmuz-Eylül 2023 tarihleri arasında ulaşılabilen ve araştırmaya katılmaya

gönüllü anneler örneklem grubunu oluşturmuştur. Elde edilen verilere ilişkin demografik değişkenler Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3a. Çalışma grubundaki ebeveynlerin demografik değişkenleri (N=138)

	Değişken	n	%
Formu dolduran	Anne	97	70.2
	Baba	41	29.8
Annenin yaşı	25 yaşından küçük	10	10.3
	26-35 ya arası	45	46.3
	36 yaşından büyük	42	43.2
Babanın yaşı	25 yaşından küçük	4	9.7
	26-35 ya arası	19	46.3
	36 yaşından büyük	18	43.9
Annenin öğrenim durumu	İlköğretim mezunu	30	30.9
	Lise mezunu	44	45.3
	Üniversite mezunu	64	65.9
Babanın öğrenim durumu	İlköğretim mezunu	5	12.1
	Lise mezunu	14	34.1
	Üniversite mezunu	22	53.6
Çocuk sayısı	Tek çocuk var	38	27.5
	2 çocuk	66	47.8
	3 çocuk	29	21.0
	4 veya daha fazla çocuk	5	3.6
Aile tipi	Evli ve anne baba birlikte yaşıyor	129	93.4
	Tek ebeveyn (Eş vefat etmiş ya da boşanma vb)	9	6.6
	Var	10	10.3

Annede kronik hastalık durumu	Yok	87	89.7
Babada kronik hastalık durumu	Var	8	19.6
	Yok	33	80.4
Evde özel gereksinimli bireye bakım verme	Var	12	8.6
	Yok	126	91.3

Tablo 3a’da belirtildiği gibi çalışma grubuna dahil olan ve araştırmaya katılmayı kabul edip form dolduranların %70.2’si annedir (n=97). Annelerin yaş grupları incelendiğinde katılımcıların %46.3’ünün (n=45) 26-35 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Babaların ise %43.9’u (n=18) 36 yaşından büyüktür. Annelerin %65.9’u (n=64) ve babaların ise %53.6’sı (n=22) üniversite mezunudur. Katılımcıların %47.8’inin (n=66) iki çocuğu vardır. Katılımcıları %93.4’ü (n=129) evlidir ve aynı evde yaşamaktadırlar. Annelerin %89.7’sinde (n=87) ve babaların ise %80.4’ünde (n=33) kronik bir hastalık bulunmamaktadır. Katılımcıların %91.3’ü (n=126) evde bir özel gereksinimli bireye bakım vermemektedir. Çalışma grubundaki ebeveynlerin, çocuklarına ilişkin bilgiler Tablo 3b’de özetlenmiştir.

Tablo 3b. Çalışma grubundaki çocukların demografik değişkenleri

Değişken		n	%
Çocuğun cinsiyeti	Kız	71	51.4
	Erkek	67	48.6
Çocuğun yaşı	0-1 yaş bebeklik döneminde	11	7.9
	1-3 yaş oyun döneminde	27	19.5
	4-6 yaş okul öncesi dönemde	64	46.3
	7-12 yaş okul döneminde	36	26.0
Çocukta gelişimsel gecikme tanısı olup olmadığı	Var	7	5.0
	Kısmen var	11	7.9
	Yok	120	87.1
Çocuğun gelişimsel takibinin düzenli yapılması	Yapılıyor	54	39.1
	Yapılmıyor	84	60.8

Çalışma grubundaki çocukların %51.4'ü kız; %48.6'sı erkektir. Çocukların %7.9'u 0-1 yaş bebeklik döneminde; %19.5'i 1-3 yaş oyun döneminde; %46.3'ü 4-6 yaş okul öncesi dönemde; %26'sı okul dönemindedir. Çocuklarda gelişimsel gecikme tanısı olup olmadığı incelendiğinde %87.1'inde olmadığı; %7.9'unda kısmen tanı konduğu ve sonra düzelme olduğu; %5'inde ise gelişimsel gecikme tanısı konduğu belirlenmiştir. Çocukların %60.8'inde gelişimsel takibinin düzenli yapılmadığı; sadece %39.1'inde ise çocuğun gelişimiyle ilişkili bir takip yapıldığı belirlenmiştir. Verilerin elde edildiği ebeveyn grubu ile araştırmacı yüzyüze görüşerek veri toplamış ve elde edilen veriler değerlendirilerek yorumlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada çalışma grubunun demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “Demografik Bilgi Formu”; çocuğun gelişiminin yanı sıra ebeveynin kendi sosyal, duygusal durumuna yönelik farkındalığının belirlenmesi amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)” ve ebeveyn olmaya ilişkin yaşanan stres düzeyini belirlemeye yönelik “Ebeveynlik Stres Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form ile çalışma grubundaki ebeveynlerin çocuğa yakınlığı (anne baba olma durumu), anne ve babanın yaşı, anne ve babanın eğitim durumu, çalışma durumları, çocuk sayısı, ailede birlikte yaşanan kişiler ya da tek ebeveyn olma durumu, anne ve babada kronik hastalık bulunma durumu, evde özel gereksinimli bir bireye bakım verme yükünün olup olmaması gibi özellikleri değerlendirmeye alınmıştır

Ebeveynlik Stres Ölçeği

Ölçek Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından ebeveyn olmaya ilişkin yaşanan stres düzeyini belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve ebeveyn, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuğun özelliklerini içeren tek boyuttan oluşan bir yapıdadır. Ebeveynlik Stres Ölçeği, 0 (Hiç Tanımlamıyor), 4 (Çok iyi tanımlıyor) olmak üzere Likert tipi değerlendirilen bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-72 arasında olup puanın

yüksekliği, yüksek ebeveynlik stres düzeyini göstermektedir. Ölçek en az bir çocuğa sahip ilköğretim ve üzeri eğitim düzeyinde anne-babalara kolayca uygulanabilen bir ölçme aracıdır. Ebeveynlik Stres Ölçeğinin geliştirilme sürecinde en az bir çocuğa sahip olan 307 evli birey katılmıştır. Ebeveynlik Stres Ölçeğinin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yaklaşımları kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediği bulunmuştur. İkinci olarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçekten 0 ile 72 arasında bir puan alınmakta olup puanların yüksekliği ebeveynlik stresinin yüksekliğini göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçek, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmek amacıyla 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), 15 maddeden oluşan günlük yaşamda o anlık yaşananların farkında olma ve bu anlara odaklanma yönündeki genel yaklaşımı değerlendiren bir envanterdir. Tek faktörlü bir yapıyı içeren bu ölçek aynı zamanda tek bir toplam puan vermektedir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Ölçek 1-6 arasında derecelenen (hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert türünde bir envanterdir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu verileri göz önünde bulundurarak, ölçeğin 14-17 yaş grubunda kullanılabileceği önerilmiştir (Özyeşil vd., 2011).

3.4.Araştırmanın Verilerinin Toplanması

Araştırmayı uygulamaya başlamadan önce Üniversiteden etik kurul izinleri alınmıştır. Araştırmada Konya ili Karatay, Meram ve Selçuklu ilçesinde ikamet eden ebeveynlerle birebir görüşülmüş, araştırma hakkında bilgi verildikten sonra katılım için gönüllü olanlara Demografik Bilgi Formu, Ebeveynlik Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden oluşan veri toplama araçları uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından hem yüzyüze görüşmeler yoluyla Demografik Bilgi Formu, Ebeveynlik Stres Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmış,

aynı zamanda sosyal ağlar ve whatsapp aracılığıyla araştırmaya katılmaya gönüllü ebeveynlere ulaşılmıştır. Katılımcılar çevrimiçi anket şeklinde hazırlanan araştırma formunu yanıtlarak aynı sosyal ağ üzerinden araştırmacıya ulaştırmışlardır. Her bir ebeveyne veri toplama aracının uygulanma süresi yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Demografik Bilgi Formu, Ebeveynlik Stres Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmadan önce bilgilendirilmiş onam yapılmış, cevaplarının gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece bu araştırma kapsamında sonuçların değerlendirileceği belirtilerek, ebeveynlerden içten ve dürüst bir şekilde cevaplar vermeleri istenmiştir. Ölçeklerin uygulanması esnasında çalışma grubundaki ebeveynlerden her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadıklarını dikkate alarak cevaplamaları istenmiştir. Aynı zamanda deneyimlerinin ne olması gerektiğini değil, ebeveynin deneyimini gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplamaları istenmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS Statistics 26.0 programında değerlendirilmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiş ve sonrasında tüm veriler için betimleyici istatistikleri yapılmıştır. Verilerin frekans, ortalama, standart sapma değerleri ayrı tablolar halinde düzenlenmiştir. Çalışma grubundaki ebeveynlerin ve çocukların demografik değişkenleri frekans ve yüzdelik oranlarıyla belirtilmiştir. Aynı zamanda Ebeveynlik Stres Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanı ortalama, standart sapma, minimum-maximum değerler halinde tabloleştirilmiştir. Verilerin analizinde çalışma grubundaki çocukların cinsiyetlerine göre puan ortalamalarındaki farkın anlamlılığı bağımsız grup t testi (Independent Samples t Test) test edilirken, kardeş sayıları, anne ve babalarının eğitim durumlarına göre puan ortalamalarındaki farkın anlamlılığı Tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) ile test edilmiştir. ANOVA testinde anlamlı farklılığın tespit edildiği gruplarda, gruplar arası farkın kaynağı Scheffe testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılıklar $p < .05$ düzeyinde incelenmiştir.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çocukların gelişimi ile ilgili “Ebeveynlik Stres Ölçeği” ve ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının değerlendirildiği “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden aldıkları puanlarının düzeylerinin bazı değişkenler (anne ve babanın yaşı, annenin ve babanın öğrenim durumu, çocuk sayısı, ailede anne ve babanın birlikte yaşama ya da tek ebeveyn olma durumu, annede ve babada kronik hastalık olup olmadığı, evde özel gereksinimli bir bireye bakım verme durumu vb) açısından analiz edilen bulgular ve ölçekten alınan puanların arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla toplanan bulgular sunulmuştur.

4.1.Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Elde Edilen Bulgular

Alt amaç-1: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan ölçeklerin skewnes ve kurtosis değerleri nedir?

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden elde edilen yanıtlar belirli temalara göre kategorize edilmiştir. Çalışma grubuna uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ait çarpıklık (skewnes) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş ve Tablo 4’de sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ebeveynlik Stres Ölçeğine ait skewnes ve basıklık kurtosis değerleri (n=138)

		Ortalama		Çarpıklık		Basıklık	
	n	Değer	St. hata	Değer	St. hata	Değer	St. hata
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	138	50.72	17.337	-0.287	0.187	-0.849	0.371
Ebeveynlik Stres Ölçeği	138	34.71	9.217	-0.184	0.106	-0.827	0.204

Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamına ait çarpıklık (-0.287 ± 0.187) ve basıklık ($-0,849 \pm 0,371$) değerleri ve Ebeveynlik Stres Ölçeğine ait (-0.184 ± 0.106) ve basıklık ($-0,827 \pm 0,204$)

değerleri verilerin istatistiksel olarak normal dağıldığını göstermektedir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında bulunmuştur. Ayrıca merkezi limit teoremine göre büyük örneklemelerin ($n>30$) normal dağılım gösterdikleri varsayılmaktadır. Tüm bu bilgiler dahilinde değişkenlerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Groeneveld & Meeden, 1983, s. 393).

Alt amaç-2: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan düzeyleri nedir?

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanı ortalama, standart sapma, min ve max değerleri Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan düzeyleri (n=138)

	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Ölçek toplam puanı	138	50.32	11.38	16	78

Bilinçli Farkındalık Ölçeği 138 ebeveyne uygulanmıştır. Ortalama puanı $\bar{x}=50.32$ olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenirliği yapılan bu ölçekten en az 15, en fazla 90 puan alınmaktadır. Ss değeri 11.38 olarak saptanmıştır. Minimum puan 16 ve ölçekten alınan en yüksek maximum puan ise 78’dir.

Alt amaç-3: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annenin yaşı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annenin yaşı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Yapılan değerlendirmede hücrelerin %20 ve üstünde beklenen değer 5’in altında kaldığı durumlarda Monte Carlo yöntemi (%95 güven aralığında) kullanılarak Fisher Exact testi sonuçları dikkate alınmıştır. Anne yaşı değişkeni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile anne yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları (n=97)

Değişkenler	Annenin Yaşı	n	$\bar{X}$	S	% 95 Güven		F	p
					Aralığı			
					Alt	Üst		
					Sınır	Sınır		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	25 yaşından küçük	10	12.86	11.61	33.02	52.70	2.821	.062
	26 – 35 yaş arası	45	12.80	10.36	49.27	56.33		
	36 yaşından büyük	42	20.54	9.67	46.34	54.74		

Tablo 7’ye göre elde edilen sonuçlar, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile anne yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır ($p>.05$).

Alt amaç-4: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babanın yaşı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Yapılan değerlendirmede hücrelerin %20 ve üstünde beklenen değer 5’in altında kaldığı durumlarda Monte Carlo yöntemi (%95 güven aralığında) kullanılarak Fisher Exact testi sonuçları dikkate alınmıştır. Baba yaşı değişkeni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile babanın yaşı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları (n=41)

Değişkenler	Babanın Yaşı	n	$\bar{X}$	S	% 95 Güven Aralığı		F	p
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	25 yaşından küçük	4	3.25	7.027	2.61	75.89	1.081	.342
	26 – 35 yaş arası	19	8.09	10.272	46.12	54.07		
	36 yaşından büyük	18	9.76	9.231	48.15	55.36		

Tablo 8’de elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile baba yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Alt amaç-5: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışma grubundaki anne eğitim durumu değişkeni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile anne eğitim durumu değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları (n=97)

Değişkenler	Annenin eğitim durumu	n	$\bar{X}$	S	% 95 Güven Aralığı		F	p
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlköğretim mezunu	30	8.70	11.172	40	42.70	7.593	.001
	Lise mezunu	44	9.13	10.637	54	50.13		
	Üniversite mezunu	64	10.43	9.630	75	55.43		

Tablo 9’da elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile annenin eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; üniversite mezunu annelerin ölçek ortalamaları ilköğretim mezunu annelerin ortalamalarından yüksektir ($p<0.001$).

Alt amaç-6: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışma grubundaki baba eğitim durumu değişkeni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları (n=41)

Değişkenler	Babanın eğitim durumu	n	$\bar{X}$	S	% 95 Güven Aralığı		F	p
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlköğretim mezunu	5	3.08	4.347	33.43	56.74	3.844	.023
	Lise mezunu	14	7.03	5.892	42.06	52.00		
	Üniversite mezunu	22	8.99	5.695	50.96	57.02		

Tablo 10’da elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile babanın eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; üniversite mezunu babaların ölçek ortalamalarının lise mezunu babaların ortalamalarından daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır ($p=0.035$).

Alt amaç-7: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışma grubundaki çocuk sayısı değişkeni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen ANOVA analizi sonuçları (n=138)

Değişkenler	Çocuk sayısı	n	$\bar{X}$	S	%95 Güven		<i>F</i>	<i>p</i>
					Aralığı			
					Alt	Üst		
					Sınır	Sınır		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Tek çocuk	38	30.21	10.272	42.90	53.51	0.978	.33
	2 çocuk	66	43.41	11.388	49.66	57.15		
	3 çocuk	29	40.98	10.693	45.64	56.31		
	4 ve üzeri çocuk	5	22.00	9.947	8.47	55.53		

Tablo 11’de elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Alt amaç-8: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları aile tipi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile aile tipi değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=138)

Değişkenler	Aile tipi	n	$\bar{X}$	S	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Anne baba birlikte	129	16.713	1.325	2.225	0.03
	Tek ebeveyn	9	23.926	7.566		

Tablo 12’de elde edilen sonuçlara göre, ailenin medeni durumu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; anne babanın evli ve birlikte yaşadığı ailelerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının tek ebeveynli ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0,03$).

Alt amaç-9: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile annede kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=97)

Değişkenler	Annede kronik hastalık	n	$\bar{X}$	S	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Var	10	11.60	19.082	-3.259	0.001
	Yok	87	42,69	16.407		

Tablo 13’de elde edilen sonuçlara göre, annede kronik hastalık varlığı ile bilinçli farkındalık ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; annede kronik hastalık bulunmayan grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları kronik hastalık bulunan grubun ölçek ortalamalarından daha yüksektir.

Alt amaç-10: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları babada kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile babada kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=41)

Değişkenler	Babada kronik hastalık	n	$\bar{X}$	S	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Var	8	41.86	15.089	0.254	.799
	Yok	33	40.62	17.611		

Tablo 14’de elde edilen sonuçlara göre babada kronik hastalık varlığı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Alt amaç-11: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ile evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=138)

Değişkenler	Özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme	n	$\bar{X}$	S	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Var	12	27.88	15.756	-6.091	<0.001
	Yok	126	53.11	15.769		

Tablo 15’de elde edilen sonuçlara göre, evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0.001$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım vermeyen grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım veren grubun ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.001$).

4.2.Ebeveynlik Stres Ölçeği ile Elde Edilen Bulgular

Alt amaç-12: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları anne ve baba yaşına göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışma grubundaki anne baba yaşı değişkeni ve Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve babanın yaşına göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları

	Yaş grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Ebeveynlik Stres Ölçeği (Anne)	25 yaşından küçük	10	15.86	4.65	4.626	0.017*
	26-35 yaş arası	45	13.50	4.87		
	36 yaşından büyük	42	15.56	3.57		
Ebeveynlik Stres Ölçeği (Baba)	25 yaşından küçük	4	11.02	3.08	2.494	0.041*
	26-35 yaş arası	19	9.58	3.92		
	36 yaşından büyük	18	12.24	2.96		

*p<0.05

Tablo 16 incelendiğinde çalışma grubundaki anne ve babaların yaşlarına göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir (Anne F=4.626; p<.05) ve (Baba F=2.494; p<.05). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre 25 yaşından küçük olan annelerin Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanları 36 yaşından büyük annelerin Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Babaların Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanları incelendiğinde ise 26-35 yaş grubu babaların Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanlarının 36 yaşından büyük babaların Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p_{anne}=0.017$ ve $p_{baba}=0.041$).

Alt amaç-13: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları anne ve baba eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışma grubundaki anne baba eğitim durumu değişkeni ve Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puanı arasındaki farklılaşma oranı Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve babanın eğitim durumlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları

	Eğitim durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Anne eğitim durumu	İlköğretim mezunu	30	10.22	3.76	0.386	0.618
	Lise mezunu	44	9.78	5.02		
	Üniversite mezunu	64	11.04	4.18		
Babanın eğitim durumu	İlköğretim mezunu	5	4.03	3.65	1.214	0.703
	Lise mezunu	14	9.64	4.05		
	Üniversite mezunu	22	9.06	2.93		

p>0.05

Tablo 17 incelendiğinde çalışma grubundaki anne ve babaların eğitim durumlarına göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulgular hem annelerin hem de babaların eğitim durumlarına göre ebeveyn olma ile ilişkili stres düzeylerinin farklı olmadığını göstermektedir (Anne F=0.386 ve p>0.05; Baba F=1.214 ve p>0.05).

Alt amaç-14: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırması Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA sonuçları

Çocuk sayısı	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Tek çocuk var	38	11.04	8.02	7.126	0.008*
2 çocuk	66	8.62	6.48		
3 çocuk	29	9.17	4.62		
4 veya daha fazla çocuk	5	3.03			

Tablo 18 incelendiğinde çalışma grubundakilerin çocuk sayısı değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; 4 ve daha fazla çocuk bulunan ailelerdeki Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamalarının tek çocuk bulunan ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F=7.126$ ve $p<0.05$).

Alt amaç-15: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları aile tipi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği veriler Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının ailenin aile tipi değişkenine göre t testi sonuçları

Aile durumu	n	$\bar{X}$	S	t	p
Evli ve anne baba birlikte yaşıyor	129	9.16	6.05	6.097	0.008*
Tek ebeveyn	9	16.04	8.72		

Tablo 19 incelendiğinde çalışma grubundakilerin medeni durumu değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular ebeveynlerin tek ebeveyn olarak yaşama ile anne-babanın birlikte yaşaması durumuna göre; ebeveyn olma ile ilişkili stres düzeylerinin farklı olduğunu göstermektedir ($t=6.097$ ve $p<0.05$).

Alt amaç-16: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının annede kronik bir hastalık bulunup bulunmadığına ilişkin karşılaştırma çalışması Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile annede kronik bir hastalık bulunması değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=97)

Değişkenler	Annede kronik hastalık	n	$\bar{X}$	S	t	p
Ebeveynlik Stres Ölçeği	Var	10	11.60	9.012	0.204	.601
	Yok	87	31.69	6.207		

Tablo 20’de elde edilen sonuçlara göre, annede kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (t=-.204 ve p>0.05).

Alt amaç-17: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları babada kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile babada kronik hastalık varlığı değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları (n=41)

Değişkenler	Babada kronik hastalık	n	$\bar{X}$	S	t	p
Ebeveynlik Stres Ölçeği	Var	8	9,82	15.016	0.254	.799
	Yok	33	24.37	12.371		

Tablo 21’de elde edilen sonuçlara göre babada kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0.05).

Alt amaç-18: Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler t testi yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Ebeveynlik Stres Ölçeği toplam puan ortalamaları ile evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeni arasındaki farklılaşmayı belirleyen t testi analizi sonuçları

Değişkenler	Özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme	n	$\bar{X}$	S	t	p
Ebeveynlik Stres Ölçeği	Var	12	22.48	10.756	0.091	.731
	Yok	126	46.21	11.769		

Tablo 22’de elde edilen sonuçlara göre, evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır (t=-.091 ve p>0.05).

Alt amaç-19: Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunmakta mıdır?

Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ve ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, ardından regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de belirtilmiştir. Sonuçlar Tablo 23 ve Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 23. Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ve ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerleri

Değişkenler	n	S.s.	$\bar{X}$	1	2
1.Bilinçli Farkındalık Ölçeği	138	7,84	41.25	1.00	
2.Ebeveynlik Stres Ölçeği	138	11.08	38.62	.48**	1.00

Tablo 23 incelendiğinde katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlik Stresi puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.48$ ve $p<.01$). Korelasyon incelemelerinde .00 ile .30 arasındaki korelasyonlar “düşük”; .31 ile .70 arasındaki korelasyonlar “orta”; .71 ve üzeri korelasyonlar “yüksek” olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011).

Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için basit doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür.

Tablo 24. Çalışma grubundaki ebeveynlerin stres düzeylerinin bilinçli farkındalıkları üzerindeki yordayıcı etkisini gösteren regresyon analiz sonuçları

Bağımsız Değişken	R	R ²	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	.478	.228	80.715	2.563			.000
Ebeveyn stresi			-.785	.102	-.478	-7.669	.000

Tablo 24’e göre elde edilen sonuçlar ebeveyn stres düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif olarak yordadığını göstermektedir ($\beta = -.478$, $p < .005$). Ebeveynlerin stres düzeyi, bilinçli farkındalık düzeylerindeki varyansın %22.8’ini açıklamaktadır.

5.TARTIŞMA

Çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; ebeveyn stres düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif olarak yordadığı, aynı zamanda ebeveyn stres düzeylerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı ortaya konmuştur. Yaşanılan anın farkına varılarak anda oluşan duygu ve düşünceleri gözlemleme, yargısızca kabullenme becerisinin hangi duygunun ne zaman yaşanacağı ve nasıl deneyimlenip ifade edileceğine ilişkin duygu düzenleme becerisiyle ilişkili olduğu ve ebeveyn stres düzeyini azaltabileceği varsayımı bu araştırmada da doğrulanmış görünmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe ebeveyn stresini düzenlemede yaşanan güçlükler azalmaktadır.

Alt amaç 1’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan ölçek skewnes ve kurtosis değerlerinin değerlendirmesi yapılmıştır. Skewness bir dağılımın simetrik olmama derecesini ölçerken; kurtosis dağılımın ortasında çok fazla veya çok az örneğin bulunma derecesini gösteren bir indekstir. Skorların çoğu ortalamanın solunda ise ve ortalamadan küçüklerse bu dağılım pozitif olarak çarpık adlandırılmaktadır. Skorların çoğu ortalamanın sağında birikmişse bu dağılım negatif olarak çarpık şeklinde değerlendirilmektedir. Standart normal dağılım, ortalaması 0 ve standart sapması 1 olan teorik bir dağılımdır. Dağılım, dağılımın 0.50’sinin ortalamanın üstünde ve diğer 0.50’sinin de ortalamanın altında olduğu mükemmel bir simetriye sahip olduğu belirlenmektedir (Groeneveld & Meeden, 1983, s. 393). Mevcut çalışmada ölçek toplamına ait çarpıklık ($-0,287 \pm 0,187$) ve basıklık ($-0,849 \pm 0,371$) değerleri verilerin istatistiksel olarak normal dağıldığını göstermiştir.

Alt amaç 2’ye göre çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puan düzeyleri değerlendirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 138 ebeveyne uygulanmıştır. Ortalama puanı $\bar{x} = 46,32$ olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenirliği yapılan bu ölçekten en az 15, en fazla 90 puan alınmaktadır. Ss değeri 11,38 olarak saptanmıştır. Minimum puan 16 ve ölçekten alınan en yüksek maximum puan ise 78’dir.

Alt amaç 3’de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annenin yaşı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Annelerin ebeveynlikteki

bilinçli farkındalığı ile annenin yaşı arasındaki ilişkiye yönelik farklı çalışmalar incelendiğinde anlamlı ilişkilerin tespit edilmediği bulunmuştur (Günaydın, 2021; McCaffrey vd., 2017). Balcı (2022) araştırmasında, ölçeğin toplam puanı ile anne yaşı arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Alan yazındaki çalışmaların bazılarında annenin yaşı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde sonuçları mevcut iken (Çubukçu, 2019; Tunçeli ve Akman, 2014) bazılarında ise ilişkili olduğu yönünde sonuçlar mevcuttur (Arıcı-Özcan vd., 2019; Saitoğlu, 2020). Polat ve Yaman (2023) annelerin ebeveyn bilinçli farkındalığı, psikolojik sağlamlığı ile çocukların sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının anne yaşı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirlemişlerdir. Bu araştırmada 18-35 yaş arası katılımcıların ölçek puanlarının 36 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş faktörü göz önünde bulundurulduğunda annenin genç olmasının enerjik olmasında etkili olabileceği, ileri yaşlarda olmasının ise tecrübe ve olgunluk yönünden farklılık sağlayabileceği düşünülebilir.

Alt amaç 4’de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile babanın yaşı değişkeni anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Alanyazında babaların bilinçli farkındalığına odaklanan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Sezgin (2022) tarafından yapılan baba-çocuk ilişkisinin 5-6 yaş grubu çocukların psikolojik dayanıklılıkları ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları arasında ilişkinin incelendiği araştırmada; babaların yaşları ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada baba çocuk ilişkisi ile çocukların psikolojik dayanıklılıkları incelendiğinde, sadece baba çocuk bağlanma düzeyi ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Gördesli ve diğer araştırmacıların (2018) yaptıkları araştırmada yaşça daha büyük babaların bilinçli farkındalıklarının zayıf düzeyde olduğu; baba yaşının, artan ebeveynlik deneyimi ve becerisi ile pozitif ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır. Fakat alan yazında kısmen ilişkili araştırmaların farklı sonuçlarına rastlanmıştır. Özkan’ın (2014) yaptığı çalışmada 36-40 yaş aralığındaki babaların, 26-30, 31-35 ve 41-45 yaş aralığındaki babalara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve çocuklarıyla daha olumlu ilişkiler kurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Kuruçırak (2010) çalışmasında babaların babalık rolü algısının babaların yaşına göre anlamlı farklılık göstermediğini ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre değişmediğini saptamıştır. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler arasında anne ve babanın ilgisi ve ilişkisi yer almaktadır. Dolayısıyla babanın yaşı ne olursa olsun bilinçli farkındalık

düzeyinin yüksek olması ve çocuğun bakımında anne ile birlikte etkin olması, çocuğun eğitim sürecine dahil olması, çocuğuyla oyun oynayarak keyifli vakit geçirmesi ve aralarında sıcak bir ilişki kurulması gibi durumlar baba-çocuk ilişkisini etkilemekte ve bundan dolayı baba yaşının baba-çocuk ilişkisini etkilemesine yönelik olarak farklı sonuçlar çıktığı düşünülmektedir.

Alt amaç 5 'de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annenin eğitim durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile annenin eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre üniversite mezunu annelerin ölçek ortalamaları ilköğretim mezunu annelerin ortalamalarından yüksektir. Çakır, Akduman ve Özyürek (2023) annelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi başlıklı araştırmalarında annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutlarından ebeveyn özyeterliliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmada aynı zamanda annelerin çocuğun yanlış davranışı karşısında sakın kalıp iletişim kurmayı denemesi durumunda ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları, kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirmemiş ve çocuğunun yanlış davranışına sakın kalarak iletişim kurmayı deneyen annelerin ebeveyn özyeterliklerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Corthorn ve Milicic (2016) farkındalık ve ebeveynlik, okul öncesi çocukların meditasyon yapmayan anneleri üzerinde korelasyonel bir çalışma konulu araştırmalarında annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen en önemli değişkenin anne öğrenim durumu olduğunu, çocuğunun yanlış davranışına sakın kalarak iletişim kurmayı deneyen öğrenim düzeyi yüksek annelerin çocukla anda olma düzeyinin de daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Annenin farkındalık becerilerine sahip olması, çocukla ilişkilerinde hem kendi hem de çocuklarının duygularının farkında olmasını sağlar ve otomatik tepkide bulunmak yerine tepki vermeden önce bilinçli bir şekilde seçim yapabilmeye yardımcı olur. Bu becerilerin öğrenim düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Kwon (2012) annelerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve annelerin duygusal ifadeleriyle ilişkili olarak çocukların sosyal geri çekilmesini incelediği araştırmada; bilinçli farkındalığı yüksek olan annelerin psikolojik iyi oluşunun daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. McCaffrey ve diğer araştırmacılar (2017) bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan annelerin psikolojik rahatsızlıklara yönelik semptomların daha düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir. Alanyazında bilinçli farkındalık

ve öğrenim durumuna ilişkin yapılan bazı araştırmaların bulguları, aynı zamanda psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olan psikolojik sağlamlığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Medeiros vd., 2016; Newsome, 2009). Annelerin eğitim seviyesinin çocuklarının sosyal yetkinliklerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Arıcı-Özcan vd., 2019; Balcı, 2022; Pekşen Akça, 2020). Guevremont ve Kohen (2012) annelerin bilinçli farkındalıklarını inceledikleri çalışmada annenin eğitim düzeyi arttıkça çocukların sosyal yetkinlik düzeyinin arttığını, öğrenim düzeyi düşük annelerin çocuklarında kızgınlık/saldırganlık ve anksiyete/içe dönüklük düzeyinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadırlar. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynliğin getirdiği rol ve sorumlulukları kabul etmeyi gerektirir. Annenin bu sorumluluğu üstlenirken kendisini yeterli hissetmesi ebeveynlik sürecinde karşılaşacağı zorluklarla mücadele etmesinde ve üstesinden gelmesinde yardımcı olmaktadır (Kumalasari & Fourianalistyawati, 2020, s. 136).

Alt amaç 6'da çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile babanın eğitim durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite mezunu babaların ölçek ortalamalarının lise mezunu babaların ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Babanın eğitim durumu değişkeninin bilinçli farkındalık durumuna etkisine ilişkin sonuçlar alan yazının sonuçlarını dolaylı olarak örtüşmektedir. Anneler ile çocuklarının etkileşimlerinin babalar ile karşılaştırıldığında daha yakın etkileşim kalıpları içerdiğini vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır (Iofe, Pittman, Kochanova & Pabis, 2020; Ochoa, Lopez & Emler, 2007; Weber, Alvariza, Kreicbergs & Sveen, 2019). Kurtoğlu Karataş ve Bütün Ayhan (2023) yaptıkları babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi konulu araştırmalarında babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları ile benimsedikleri klasik ebeveynlik tutumlarının, çocuklarıyla ilişkilerini tanımlama biçimleri, eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, çocuklarının gelişimsel olarak bulunduğu evreye, eşleri ile ortak ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimlerine , çocuklarıyla aktif zaman geçirme durumlarına, çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına ve ebeveynlikle ilgili her hangi bir eğitim almış olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlemişlerdir. Millings ve diğer araştırmacılar (2013) babaların öğrenim düzeyi arttıkça ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının da arttığını; özellikle çocukla birlikte anda olmalarının da arttığını vurgulamaktadırlar. Medeiros ve diğer araştırmacıların (2016) yaptıkları anne ve babaların

bilinçli ebeveynliğinin, çocuğun ebeveynlere bağlanması yoluyla çocuğun algılanan refahı üzerindeki dolaylı etkisi konulu araştırmada; baba öğrenim düzeyi yüksek olan çocukların duygu yönetiminin, baba öğrenim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Babaların çocuklarıyla etkileşimlerini inceleyen araştırmalarda babaların çocuğuyla zaman geçirme ya da etkinlik yapma konusunda daha çekingen oldukları belirtilmektedir (Harris & Morgan, 1991: 533). Annelerin iş yaşamına daha fazla katılmalarıyla birlikte güncellenen babalık rolüyle babalar evin maddi ihtiyaçlarını karşılayan kişi olma ve koruyuculuk rollerinin yanı sıra duygusal anlamda da aileyi destekleyen bir rol üstlenmişler ve ilgili olma kavramıyla birlikte anılmaya başlamışlardır (Tichenor vd., 2011: 231). Özkan (2014) yaptığı çalışmada, babanın öğrenim düzeyi ve 5-6 yaş grubu çocukların çocuğun sosyal beceri düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Babaların öğrenim düzeyi arttıkça daha çocuklarıyla ilişkilerinde daha duyarlı oldukları ve daha çok ilgilendikleri ve çocuklarına stresle baş etmede olumlu rol model oldukları söylenebilir. Martin ve Anderson (1995) ise baba ve çocuk ilişkisinde kişilerarası güdüler, kendini açma ve memnuniyeti inceledikleri araştırmada babaların öğrenim düzeyinin artmasının çocuklarının stresle başa çıkma ve duygusal denge becerilerini zayıf düzeyde de olsa etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonuçlarına göre babaların öğrenim düzeylerinin artışı babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalığı ve çocukların psikolojik dayanıklılığı önemli bir bileşeni olan stresle baş etmeyi az da olsa olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Öğrenim düzeyi yükseldikçe babaların tutumlarının daha olumlu ve duyarlı olmasını, çocuklarına destek olmasını sağladığından bunun sonucunda çocuğun iletişim kurma, yardım etme, empati, stresle baş etme gibi sosyal-duygusal özelliklerin babalar tarafından daha çok desteklenmesinden dolayı çocukların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkilendiği düşünülmektedir.

Alt amaç 7’de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile çocuk sayısı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Alanyazında çocuk sayısı ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar olduğu belirlenmiştir. Mevcut araştırma ile benzer bir sonuç bulan Polat ve Yaman’ın (2023) yaptıkları araştırmada ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanının çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Beelmann ve Schmidt-Denter tarafından (2009) yapılan araştırmada annelerin

sahip olduğu çocuk sayısına göre psikolojik sağlamlıkları ve çocuklarının kırgınlık/saldırganlık davranışlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çakır, Akduman ve Özyürek'in (2023) yaptıkları annelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi konulu araştırmada iki ve daha fazla çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlıklarının tek çocuklu annelerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazın incelemesinde kardeş sayısının artmasının sosyal yetkinliğe olumlu etkilerinin olduğu çalışmalar görülmüştür (Corthorn & Milicic, 2016; Vlemincx vd., 2013). Eke (2018) kardeş sayısının fazla olması liderlik ve iş birliği gibi sosyal yetkinlik becerilerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu bulmuştur. Diğer yönden kardeş sayısının ebeveynin bilinçli farkındalığı ile arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Flugel-Colle vd., 2009; Jenkins & Tapper, 2014). Mevcut araştırmanın bulguları ve alan yazındaki çalışmaların sonuçlarına göre ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının düzeyinin yüksek olması çocuklarının sosyal yetkinliklerine katkı sağlar nitelikte olduğu söylenebilir. Çocuk sayısına bağlı nedenlerle çocukların olumsuz davranışları sergileme eğiliminin arttığı düşünülebilir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuk sayısı bağlamında anlamlı farklılık göstermediği mevcut çalışmalarla benzerlik göstermiştir. Balcı (2022) ve Polat ve Ayaz'ın (2021) anneler ile yaptığı araştırmaları sonucunda benzer bulgulara ulaşılmış ve çocuk sayısı ile ebeveynlikteki bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Kurt ve Aslan (2020) araştırmalarında çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki saptamış; tek çocuklu anneler ile 3 çocuklu annelerin psikolojik sağlamlıkları karşılaştırıldığında 3 çocuğu olan annelerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında çocuk sayısının artmasının annelerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde pozitif bir etki oluşturduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığı yüksek olan ebeveynin, çocuğunu daha dikkatli dinleme, kendini ve çocuğunu yargılayıcı olmadan kabul etme, kendisi ve çocuğu için duygusal farkındalığı, öz-şefkati yüksek olma olasılığı da artmaktadır (Tsang vd., 2012, s. 2691). Anne çocuk ilişkisinde çocuk ile sürekli iç içe olmanın verdiği duygusal ve fiziksel yıpranmışlık annenin çocuğuna karşı olumlu tepkiler vermesini ya da içinde bulunduğu anın oluşturduğu olumsuz duygularından sıyrılıp çocuğuna odaklanmasını engelleyici bir unsur olabilir. Ancak çocuğa sağlıklı yaklaşımın önemi düşünüldüğünde, annenin çocuk sayısı fazlaştığında ve bu durumların sonucu olan zorlu duygularla baş edebilme gücü kritik role sahiptir. Araştırmanın sonucundan da yola çıkarak annenin karşılaştığı durumları tolere etme gücü arttıkça bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini kullanma potansiyelinin de artacağı

ve çocuk sayısı ne kadar olursa olsun pozitif anne çocuk ilişkisi sağlanabileceği öngörülmektedir. Kardeşlerin birbiriyle olan etkileşiminin annenin yükünü hafiflettiği düşünülebilir.

Alt amaç 8’de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile ailenin medeni durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma grubundaki ebeveynlerde ailenin medeni durumu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Anne babanın evli ve birlikte yaşadığı ailelerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının tek ebeveynli ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Parmaksız (2020) tarafından yapılan araştırmada; katılımcıların aile durumu ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmıştır. Oyarzun-Farias ve diğer araştırmacılar (2021) ve Rork (2004), bilinçli farkındalığın aile bireylerinin tek ebeveyn ya da evlilik uyumunun sağlandığı bir aile olma gibi özellikler ile ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını; Özdoğan (2018) ise bu iki değişken arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Bireylerin ailede bir arada yaşamaları, boşanma ya da parçalanmış aile özelliği göstermemeleri önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini sağlamak için yapılacak etkinliklerde bilinçli farkındalık sağlayıcı çalışmalara yer vermek faydacı bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ve psikolojik danışma müdahalelerinin artırılması gerekmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık eğilimini sağlayan eğitsel faaliyetlerin de eğitim ortamlarına taşınması ve ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken bu tutumu kazandırması önem arz etmektedir.

Alt amaç 9’da çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annede kronik hastalık varlığı değişkeni anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Annede kronik hastalık bulunmayan grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının kronik hastalık bulunan grubun ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre babada kronik hastalık varlığı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve yanında yaşanan kişi, psikiyatrik hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanma değişkenlerine göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ise, bunlara ek olarak eğitim ve gelir düzeyi ile kronik hastalık değişkenlerine göre anlamlı

olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bazı araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeyinin ebeveyn hastalığı değişkeni ile ilişkilerinin incelenmesi aşamalarında da anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Wang ve diğer araştırmacılar (2021) ruhsal hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanımının bilinçli farkındalığı anlamlı olarak etkilediğini belirtmektedirler. Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal (2011) erkeklerin kadınlardan, evlilerin bekarlardan, psikolojik olarak sağlıklı olanların hastalığı olanlardan, psikiyatrik ilaç kullanmayanların ilaç kullananlardan, yaşlıların gençlerden ve eşiyile birlikte yaşayanların arkadaşlarıyla yaşayanlara göre bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğunu vurgulamaktadırlar. Sevinç ve diğer araştırmacılar (2010) ruhsal hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanımının duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlar üzerinde etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Sprang ve Silman (2013), psikolojik hastalığı olanların olmayanlara göre ve psikiyatrik ilaç kullananların ilaç kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal etkileşim güçlüğüne sahip olduklarını belirtmektedirler. Gündüz (2016) kronik hastalığı olanların olmayanlara göre, gençlerin yaşlılara, gelir düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre, eğitim seviyesi lise ve önlisans/yüksek okul düzeyinde olanların üniversite ve yüksek lisans doktora seviyesinde olanlara göre daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalık ve duygu yönetimi güçlüğüne sahip olduklarını belirtmektedir.

Alt amaç 11’de çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilere göre evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım vermeyen grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım veren grubun ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sevinç ve diğer araştırmacılar (2010) çalışmalarında hasta çocukların annelerinin anksiyete ve depresyon puan ortalamalarının ekonomik durumdan etkilendiğini, annelerin kaygı düzeylerinin balara oranla daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Annelerin çocuklarına ilişkin durumlar hakkında daha fazla endişeli olmalarının ve çocuk bakımıyla ilişkili durumların annelerin enerjilerini ya da zamanlarını tükettiğine ilişkin görüş bildirmelerinin, annelerin duygusal yapılarının hassas olması ve çocuklarıyla daha fazla empati kurmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Demir (2015) tarafından yapılan görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği konulu araştırmada özel gereksinimli bireylerin karamsarlık içinde olmaları,

kendilerini bu durum içinde yetersiz olarak algılamaları ve kendilerini toplumdan soyutlamaları gibi davranışları olduğu ve ebeveynlerin farkındalık düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre farklılaştığı vurgulanmaktadır. Evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım veren ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olması; ebeveynin ruhsal psikopatolojiye daha yatkın olabileceğini düşündürmektedir.

Alt amaç 12’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve baba yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilere göre annelerin stres düzeyinin babalara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, betimsel ve deneysel olarak desenlenmiş birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Yapılan deneysel çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hissedilen stres (Çekiç vd., 2015; Emmen vd., 2013; Margalit & Kleitman, 2006), depresyon ve stres düzeyi (Demir, 2014) üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yapılan betimsel çalışmalar açısından bakıldığında ise bilinçli farkındalığın stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri (Maguire, 2015), stresle başa çıkma tarzları (Pisterman vd., 1992), stres seviyesi ve stresle başa çıkma yolları (Körükçü ve Kukulcu, 2015), stresle başa çıkma tarzları, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri (Demir, 2014; Holly vd., 2019) ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Alt amaç 13’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının anne ve baba eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Aile sistemi içerisinde bir ebeveynin yaşadığı ebeveyn olmaya ilişkin yaşanan stres durumu hem eşini etkilemektedir hem de birey eşinden etkilenmektedir. Evli bireylerin birbirlerini anlamaları, problem çözme, karar verme ve evlilik uyumu için gerekli becerileri edinmede öğrenim düzeyinin uyumu, ebeveyn stresini yönetmede etkili olabilir. Anne babanın stresli olmasının sonucunda ortaya çıkabilecek olumsuz anne baba tutumlarının önlenmesi, sağlıklı bireylerin yetişmesinde büyük önem taşımaktadır. Arıcı Özcan ve Arslan (2018) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlerin yaşadığı strese ilişkin faktörler incelenmiş ve mantıkdışı inanç düzeylerinin azaltılmasında ebeveynlerin stres yönetimine ilişkin verilen eğitimin kalıcı bir şekilde etkili olduğu gösterilmiştir. Özyazıcı ve Yaray (2022) tarafından yapılan ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konulu araştırmada; ebeveynlik stresi ile eşlerin öğrenim durumları arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk (2022) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ebeveynlerin anne baba olmaya ilişkin

stres düzeyleri yaşlarına ve algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık gösterirken ebeveyn rolüne, anne babaların eğitim düzeylerine ve herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışkan (2021) ebeveynin öğrenim durumunun, ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını belirtmektedir. Çocukların gelişim ve eğitimi üzerinde ebeveyn rolleri ve ebeveynlerin öğrenim durumları önemli bir etkiye sahiptir (Burstein vd., 2010, s. 899). Ebeveynlerin öğrenim düzeylerinin yüksek olmasının ebeveynlerde artan duygusal farkındalığı çocukları ile ilgili duygu ve düşüncelere uzandığı ve dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde bilinçli farkındalığı ve ebeveynliğe bağlı stres yönetimini daha fazla tecrübe etmelerine yardımcı olduğu söylenebilir.

Alt amaç 14’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilere göre çalışma grubundakilerin çocuk sayısı değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. 4 ve daha fazla çocuk bulunan ailelerdeki Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamalarının tek çocuk bulunan ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksektir. Literatürde çalışma bulgularını destekleyen sonuçlara rastlanmıştır. Ebeveynler için çocuğun beslenme, uyku problemleri, annenin çocuğun ihtiyaçlarını fark etmede ve bunlara cevap vermede yaşadığı güçlükler stres düzeyi ile ilişkilendirilmektedir (Özmen ve Özmen, 2012, s. 23). Ebeveyn olmak Türkiye toplumu için mutlulukla pozitif yönde ilişkilidir, fakat bu ilişki lineer değildir. Bir başka deyişle her bir çocuğun ebeveynin mutluluğuna katkısı aynı değildir (Uğur, 2018: 85). Çocuğun ailenin üretim potansiyeline katkısı olduğu düşüncesi, insanın yaşlılığında kendisine bakması için çocuk sahibi olmak istemesi, dini inanışların çocuk sahibi olmak için teşvik etmesi, insanın çocuk okşamaktan ve sevmekten kişisel olarak tatmin hissetmesi gibi nedenlerle çocuk sahibi olmak istenir. Çocuk sahibi olmak birçok insan tarafından yakın ilişki kurma ve bağlanma ihtiyacının tatmin edilmesine imkân tanıdığı yönünde değerlendirilmektedir (Pavot & Diener, 2008: 139). Çocuk sahibi olma duygusu kişinin kendini faydalı ve ihtiyaç duyulan biri olarak hissetmesine imkân verdiğinden dolayı varoluşsal olarak da faydalı bir deneyim olarak yorumlanabilir. Uğur (2018) tarafından yapılan “çocuk sahibi olmak insanları mutlu ediyor mu? Türkiye’den bulgular” başlıklı çalışmada ebeveynlerin çocuklarıyla sevgi hislerini tatmin ettikleri belirtilmektedir. Çocuk dünyaya getirmek diğer kararlardan farklı olarak geri dönüşü olmayan (veya çok maliyetli olan) bir karardır. Ayrıca, diğer kararlardan farklı olarak, kişinin çocuğu olana kadar çocuk sahibi olmanın faydalarını ve maliyetini tam anlamıyla

bilmesi de mümkün görünmemektedir (Twenge, Campbell & Foster, 2003: 576). Gundelach ve Kreiner (2004) tarafından gelişmiş Avrupa ülkelerinde mutluluk ve yaşam doyumu konusunda yapılan araştırmada; özellikle iki çocuk sahibi olmanın mutluluk ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu; baba olmanın mutlulukla pozitif yönde ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır. Aquilino ve Supple (1991) “ebeveyn-çocuk ilişkileri ve ebeveynlerin çocukla birlikte yaşam düzenlemelerinden memnuniyeti” konulu yaptıkları araştırmada ebeveynlerden her günün sonunda yaptıkları her aktiviteyi ve bunları yaparken ne kadar mutlu olduklarını bildirmeleri istenmiştir. Çalışmaya katılan ebeveynler, çocuklarıyla birlikte olmanın televizyon izlemek, alışveriş yapmak veya yemek hazırlamak gibi diğer birçok aktiviteye göre daha çok keyifli olduğunu belirtmişlerdir. Çocuk sahibi olmak, özellikle de küçükken maddi zorluklar, uyku yoksunluğu ve stres gerektirir. Anneler için çoğu durumda hamilelik ve emzirmenin getirdiği fiziksel zorluklar da söz konusudur. Oyarzun-Farias ve diğer araştırmacılar (2021) okul öncesi ve okul çağında çocuğu olan ebeveynlerde ebeveyn stresi ve memnuniyetini araştırmışlardır. Bu çalışmada; bir çocuk doğduğunda ebeveynlerin mutluluklarında uzun süre kaybolmayan bir azalma yaşadıklarını, buna ek olarak çocuklar evden çıkana kadar genellikle iyileşmeyen evlilik tatminindeki bir düşüşün de yaşandığını ortaya koymuşlardır. Özyazıcı ve Yaray (2022) tarafından yapılan ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konulu araştırmada; ebeveynlik stresi puanlarının sahip olunan çocuk sayısı ve çocukların yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Berryhill ve Durtschi (2017) tarafından yapılan araştırmada bir çocuğu olan ebeveynlerin iki ve üç çocuğu olan ebeveynlere göre anlamlı düzeyde daha az stres yaşadıkları belirtilmektedir. Koç ve Pahlı (2019) birden fazla çocuk sahibi olmanın mutsuzluk ve ebeveyn sorumluluğu gibi olumsuz durumlar ile ilişkilendirildiğini belirtmektedirler. Kurt (2018) iki çocuklu ailelerin, tek çocuklu ailelere göre daha yüksek ebeveynlik stresine sahip olduğunu saptamıştır. Ebeveynlerin sahip oldukları çocuk sayısı azaldıkça stres düzeylerinin de azaldığı görülmektedir (Abidin, 1990; Berry & Jones, 1995; Farmer & Lee, 2011; Lavee vd., 1996). Pisterman ve diğer araştırmacıların (1992) çalışma bulgusuna göre ise ebeveyn stres düzeyi ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ebeveyn stresinin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin erken dönemde belirlenerek, ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına duyarlı ve destekleyici işlevsellik kazanması çocukların sağlıklı gelişim gösterebilmesi için bir zorunluluktur. Bu sonuçlar doğrultusunda ebeveynlerin fazla çocuk sahibi olmasının stres düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Alt amaç 15’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının ailenin medeni durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma grubundakilerin medeni durumu değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Evli ve anne babanın birlikte yaşadığı ailelerdeki Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları tek ebeveynli ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde ailelerin birlikte yaşadıkları bireyler ya da tek ebeveyn olma ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlar bulunmaktadır. Çalışkan (2020) ebeveynlik ile ilgili yetkinlik, beceri ve stres gibi süreçlerin eşler arasındaki sosyal ve duygusal destek ile ilişkili olacağını, medeni durumun ebeveynlik ile ilgili stres düzeyini etkilediğini, ebeveynlik stresinin artan eş desteği ve tecrübeden etkilenebileceğini, bu nedenle ebeveynlerin medeni durumunun, çocukların sağlıklı şekilde yetiştirilebilmesi için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Eşlerin birbirlerine olan desteği ile tek başına her sorunun üstesinden gelmek yeterli olmasa da yaşam döngüsündeki geçişlerde ve önemli krizlerde koruyucu bir etkiye sahiptir. Sosyal destek yeterli olarak algılandığında insanları psikolojik rahatsızlıklardan korurken, rahatsızlıkların iyileşmesini hızlandırmaktadır (Crnic vd., 2005, s. 119). Ebeveynlik sürecinde sosyal desteğe sahip olmak ayrı bir önem kazanmaktadır. Anne ve babaların gerektiğinde çocuğun bakımı konusunda birbirlerinden destek alabilmeleri, ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine yardım ederken, özellikle bakımı güç olan çocuklarla baş etme yeterliklerini de artırmaktadır (Kibaara & Ndirangu, 2014, s. 412).

Alt amaç 16’da çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlara göre, annede kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde annede kronik hastalık varlığı ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlar bulunmaktadır. Berryhill ve Durtschi (2017) kronik hastalığın ailede stres ve sıkıntı yaratmada etken olduğunu, bu durumun aile içi ilişkilerde, aile yapısında ve aile uyumunda sorunlara yol açtığını belirtmektedirler. Hastalığı nedeniyle çocuğuna bakım veremeyeceği konusunda endişe duyan ebeveynlerin stres, kaygı, depresyon ve uyku bozuklukları yaşadığı, kronik hastalığın neden olduğu bu psikososyal sonuçların ebeveyn çocuk ilişkisini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Britner vd., 2003, s. 336).

Alt amaç 17’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının babalarda kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; babalarda kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Alanyazında babalardaki kronik hastalık bulunması ve ebeveyn stresine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Anne ya da babadaki kronik hastalığın varlığının çocuk ile birlikte ebeveynleri de sosyal ve psikolojik yönden etkilediğine ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Abidin, 1990; Arıcı Özcan ve Arslan, 2018). Aile sistemi içerisinde baba ve çocuk arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır. Çocuğun duygusal ve davranışsal sorunlarının varlığı ebeveynlerin sıkıntısını arttırırken, babanın psikososyal sorunları da ebeveynlik işlevini bozabilmekte ve stresi arttırabilmekte, bu da doğrudan çocuğu etkilemektedir (Kaner, 2001, s. 4).

Alt amaç 18’de çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Alanyazında özel gereksinimli bir bireye bakım verenlerin stres düzeylerinin yüksek olduğuna ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır (Emerson, Robertson, & Wood, 2003; Natan, 2007; Risdal & Singer, 2004; Özşenol vd., 2003).

Alt amaç 19’da çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar ebeveyn stres düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif olarak yordadığını göstermektedir. Bilinçli farkındalık anne babalık üzerinde etkileri olan bir beceridir. Bilinçli farkındalığı bulunan ebeveynlik uygulamaları kabul etme, sabretme, akışına bırakma, başlangıç zihnine sahip olma, hırslanmama, güvenme, yargıların farkında olma gibi önemli özellikleri ve dolayısıyla stresi azaltmaya ilişkin tepkileri içermektedir (McCaffrey vd., 2017, s. 233). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık uygulamaları, anne baba olmaya ilişkin stresin yönetimini içeren tutumları kapsamaktadır ve anne babalar tarafından bilinçli farkındalık ve stres yönetiminin içselleştirilmesi önemlidir (Gündüz, 2016).

Ülkemizde son yıllarda bilinçli farkındalık ve ebeveynlerin stres durumları alanında yapılan araştırmaların sayısı artış gösterse de henüz bu alanda yeterli sayıda çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle yapılacak ilk öneri her geçen gün ebeveynlere ve çocuklara yeni etkileri olduğu bildirilen bilinçli farkındalık ve ebeveyn stres yönetimi ile ilgili araştırmaların artması olacaktır. İkinci olarak ruhsal dünyada bir diğer önemli kavram olan stresi tanıma ve yönetme, duyguları düzenleme ve bilinçli farkındalık ilişkisine yöneliktir. Bu çalışmada yurt dışında çeşitli araştırmacıların bildirdiğine paralel olarak bilinçli farkındalık ve ebeveyn stres yönetimi güçlüğü arasındaki kuvvetli ilişkinin saptanması, özellikle ebeveynliğe bağlı stres düzenleme güçlüğü çeken bireylerde yapılabilecek bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemine işaret etmektedir.

Ebeveynlikte bağlamsal faktörlerin içinde ebeveynlik stresi, aile büyüklüğü, iş, negatif yaşam olayları, sosyo-ekonomik durum ve kültürel faktörler tarafından etkilenmektedir. Ailedeki risk faktörü de aynı zamanda ebeveynlik stresi için güçlü bir yordayıcıdır. Ebeveynlik stresi, evde bulunan çocukların sayısı ve ev içerisindeki iş yüküyle artmaktadır. Bunun yanı sıra düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan ebeveynler, yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı çekmekte ve kültüre karşı yabancılaşmaktadır (Emmen vd., 2013). Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalar ebeveynlik stresinin yaş ile ilişkisinin olabileceğini yaşça daha büyük olan annelerin, daha genç olan annelere kıyasla daha az ebeveynlik stresine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Berryhill & Durtschi, 2017, s. 231). Yapılan bu araştırmalar, ebeveynlik stresinin bireysel, kültürel ve çocuk ile ilişkili özelliklere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Bu bilgiler ışığında ebeveynliğin psikososyal stresi azaltması konusunda araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Bilimsel olarak ebeveynlikle ilişkili stres ve bilinçli farkındalık konusunda yapılan araştırmalar yaygınlaştıkça, toplumsal farkındalığın gelişeceği öngörülmektedir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının ve ebeveynlik stres düzeylerinin değerlendirildiği “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ile “Ebeveynlik Stres Ölçeğinden” aldıkları puanlarının düzeylerinin bazı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Ebeveynlik Stres Ölçeği 138 ebeveyne uygulanmıştır. Ortalama puanı $\bar{x}=46.32$ olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirliği yapılan bu ölçekten en az 15, en fazla 90 puan alınmaktadır. Ss değeri 11,38 olarak saptanmıştır. Minimum puan 16 ve ölçekten alınan en yüksek maximum puan ise 78’dir.

Çalışma grubuna dahil olan ve araştırmaya katılmayı kabul edip form dolduranların %70.2’si annedir (n=97). Annelerin yaş grupları incelendiğinde katılımcıların %46.3’ünün (n=45) 26-35 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Babaların ise %43.9’u (n=18) 36 yaşından büyüktür. Annelerin %65.9’u (n=64) ve babaların ise %53.6’sı (n=22) üniversite mezunudur. Katılımcıların %47.8’inin (n=66) iki çocuğu vardır. Katılımcıları %93.4’ü (n=129) evlidir ve aynı evde yaşamaktadırlar. Annelerin %89.7’sinde (n=87) ve babaların ise %80.4’ünde (n=33) kronik bir hastalık bulunmamaktadır. Katılımcıların %91.3’ü (n=126) evde bir özel gereksinimli bireye bakım vermemektedir.

Çalışma grubundaki çocukların %51.4’ü kız; %48.6’sı erkektir. Çocukların %7.9’u 0-1 yaş bebeklik döneminde; %19.5’i 1-3 yaş oyun döneminde; %46.3’ü 4-6 yaş okul öncesi dönemde; %26’sı okul dönemindedir. Çocuklarda gelişimsel gecikme tanısı olup olmadığı incelendiğinde %87.1’inde olmadığı; %7.9’unda kısmen tanı konduğu ve sonra düzelme olduğu; %5’inde ise gelişimsel gecikme tanısı konduğu belirlenmiştir. Çocukların %60.8’inde gelişimsel takibinin düzenli yapılmadığı; sadece %39.1’inde ise çocuğun gelişimiyle ilişkili bir takip yapıldığı belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile anne yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile babanın yaşı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile baba yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annenin eğitim durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile annenin eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Farkın kaynağı incelendiğinde üniversite mezunu annelerin ölçek ortalamaları ilköğretim mezunu annelerin ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile hem anne hem de baba yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile annenin eğitim durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile annenin eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre üniversite mezunu annelerin ölçek ortalamaları ilköğretim mezunu annelerin ortalamalarından yüksektir.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile babanın eğitim durumu değişkeni anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite mezunu babaların ölçek ortalamalarının lise mezunu babaların ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanları ile çocuk sayısı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre, çalışma grubundaki ebeveynlerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Çalışma grubundaki ebeveynlerde aile tipi ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Anne babanın evli ve birlikte yaşadığı ailelerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının tek ebeveynli ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubundaki annelerde kronik hastalık varlığı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Annede kronik hastalık bulunmayan grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının kronik hastalık

bulunan grubun ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre babada kronik hastalık varlığı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım vermeyen grubun Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalamalarının evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım veren grubun ölçek ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları anne ve baba yaşına göre farklılaşmaktadır. Annelerin stres düzeyinin babalara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundakilerin çocuk sayısı değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. 4 ve daha fazla çocuk bulunan ailelerdeki Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamalarının tek çocuk bulunan ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksektir.

Çalışma grubundakilerin aile tipi değişkenine göre Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Evli ve anne babanın birlikte yaşadığı ailelerdeki Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları tek ebeveynli ailelerin ölçek ortalamalarından daha yüksektir.

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanlarının annede kronik hastalık varlığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, annede kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde babalarda kronik hastalık varlığı ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Çalışma grubundaki ebeveynlere uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeği puanları evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evde özel gereksinimi bulunan bir bireye bakım verme ile Ebeveynlik Stres Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Çalışma grubundaki ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ebeveyn stres düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar ebeveyn stres düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif olarak yordadığını göstermektedir.

Bu sonuçlara dayanılarak bu araştırmada ebeveynlere, çocuk gelişimcilere ve araştırmacılara yönelik öneriler geliştirilmiştir:

Ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalık konusunda ebeveynlere öneriler:

*Stres; günümüz yaşam süreçlerinde çoğu ebeveynin yoğun şekilde yaşadığı bir tepkidir. Ancak stresin fizyolojik ve psikolojik olarak kontrol edilememesi çocukların gelişim alanlarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Ebeveynlerin bu konuda bilinçli olmaları ve duygu yönetimi becerileri kazanmaları gerekmektedir.

*Ebeveyn stresinin yol açtığı aile içindeki gerginlik, çocukların gelişimsel destek yardımı almasını gerektirir. Ebeveyn hem kendi duygu yoğunluğunu çözmek için hem de stresinin aile içinde çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için gerektiğinde uzman desteği almalıdır.

*Ailelerin çocuğun gelişimsel sürecinde planlanacak gelişimsel destek hizmetlerinin bir parçası olması gelişim sürecinin işlerliği açısından büyük önem taşımaktadır. Anne babaların çocuklarının hangi yaş dönemlerinde, hangi süreçlerden geçeceği ve gelişimsel olarak çocuklarını nasıl destekleyecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları, gelişimsel değerlendirme sonuçlarının aileye uygun bir şekilde aktarılması ile mümkün olabilmektedir. Bu şekilde anne babalar çocukları için uygun öğrenme yaşantılarını evde de planlayabilir, çevreyi ve ortamı buna uygun düzenleyebilirler.

*Gerçekten ‘duyulan’, ‘dinlenen’ çocukların anne babaları ile kurulan bağların güçlendirilmesi ve sağlamlaştırılması için büyük bir güç kazandığı ebeveynlere verilen eğitimlerde vurgulanmalıdır. Bu noktada ebeveynlerin bilinçli ebeveynlik için bilinçli farkındalık eğitimleri alması, çocuklarıyla birlikte egzersiz yapması hem ortak etkinlikler yapmalarına destek verecek hem de çocukların duygusal gelişimlerini ve odaklanma becerilerini farkına varmalarına fırsat yaratacaktır. Bilinçli farkındalığı anne babaların öğrenmesi, uçakta zor zamanlarda oksijen maskesini önce ebeveynlerin takmasına benzetilmektedir. Burada altta yatan mesaj çocuğuna destek olabilmek için önce kendi

iyiliğini desteklemektir. Farkındalık da anne babaların önce kendileri için, sonra çocuklarına öğretebilmek için geliştirebilecekleri bir beceri olmalıdır.

Ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalık konusunda çocuk gelişimcilere öneriler:

*Ebeveynlerin farklı nedenlerle stresli ve kaygılı olmaları; çocukların içe kapanık, ürkek, özgüvensiz, yaşlılarıyla iletişim kurma problemleri yaşayan ve genellikle davranış problemleri yaşayan çocukların büyümesine neden olmaktadır. Stresli ve gergin bir aile iklimi, çocuklarda travma yaratabilecek bir durumdur ve çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, dil, cinsel ve ahlak gelişim alanlarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle çocuk gelişimciler tarafından ebeveyn stresine ilişkin farkındalık geliştirme çalışmalarının yapılması önemlidir.

*Ebeveyn stresinin azaltılması için bilinçli farkındalık tekniklerinin uygulanması, çocukların gelişimini olumlu yönde destekleyebileceğinden, ailelere bilinçli farkındalık teknikleri konusunda eğitimler verilmelidir.

*Çocuk gelişimi bilim alanında öğrenim gören öğrencilere, “bilinçli farkındalık” ve “ebeveyn stresini azaltma teknikleri” adı altında derslerin müfredatlarına eklenmesi önerilmektedir.

Ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalık konusunda araştırmacılara öneriler:

*Bu çalışmada çeşitli metodolojik kısıtlamalar dikkate alınmalıdır. Çalışma kapsamında belirli bir tarih aralığında ulaşılabilen örneklem grubunun ebeveyn stresi ve bilinçli farkındalığı değerlendirilmiştir. Örneklem sayısı dikkate alınarak bulguların daha geniş bir popülasyona genellenemeyeceği düşünülmektedir. Yapılacak sonraki araştırmalarda daha fazla sayıda örneklem grubu ile çalışılması önerilmektedir.

*Bu araştırmada bireysel bildirim anketleri aracılığıyla veriler toplanmıştır. Ebeveyn stresinin ve bilinçli farkındalık becerilerinin, çalışma grubundaki ebeveynleri çocuk gelişimi sürecinde ne düzeyde bilinçli bir ebeveynliğe götürdüğü ve çocuk gelişimine ebeveynlerin bakış açılarının değişip değişmediği hakkındaki gerçek değişiklikler fark edilemez. Bu nedenle longitudinal araştırma yapılarak aynı çalışma grubundaki değişimlerin değerlendirilmesinin çalışmanın geçerliğini artıracakı düşünülmektedir. Yeni planlanan araştırmalarda belirli bir süre sonra örneklem ebeveyn stresinin ve bilinçli farkındalık becerilerinin yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir.

*Evlilik ve aile eğitimi alanında araştırmalarda hedeflenen araştırma grubuna ulaşımda genel olarak oldukça zorlanılmaktadır. Bu durum araştırma içerisinde de yaşanmıştır. Aile ve çift danışmanlığında araştırma yapmayı planlayan araştırmacıların bu süreçte aile ya da çiftlere verilecek geribildirim ve onların bu süreçte katılımlarının teşvik edilmesine dikkat etmek oldukça yararlı olabilir.

*Bu alışma; ebeveynlik stresinin ve bilinçli farkındalık becerilerinin birlikte ele alınması açısından önemlidir. Bu araştırmada ele alınan ebeveynlik stresinin teorik açıklamalar da dikkate alındığında da tipik gelişimsel özelliğe sahip olan, gelişimsel açıdan bir problemi olmayan çocuğa sahip ebeveynlerde de ebeveynlik stresinin var olduğuna dair güçlü bir kanıt olabilmektedir. Bu sonuç aynı zamanda aile işlevselliğini anlamada kültürel açıklamalar açısından önemlidir.

*Anketlerle değerlendirme, kısa bir süre içinde değerli ve kapsamlı bilgiler sağlayabilse de yarı yapılandırılmış görüşmelerle ya da odak grup görüşmeleriyle ebeveynlerle birebir görüşme yapılarak bireysel ebeveyn stres durumlarının ve bilinçli farkındalık becerilerinin ölçülmesi, görüşlerinin alınması, nitel bir çalışma gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

*Başka bir olası araştırma alanı hem ebeveyn stresinin hem de bilinçli farkındalık becerilerinin nesnel ölçümleri olabilir. Sadece anket ve lk uygulama değil aynı zamanda gözlem yapmak, bilinçli ebeveynliği belirlemek için yeni araştırmalarda bir Teknik olarak kullanılabilir.

*Aile sistemi içerisinde bir ebeveynin yaşadığı ebeveyn olmaya ilişkin yaşanan stres durumu hem eşini etkiler hem de eşinden etkilenir. Dolayısıyla bu karşılıklı etki durumu dikkate alındığında, ebeveynlik stresinin yapı geçerliliği çalışmalarında ikili analiz tekniklerinin kullanımı hem ebeveynlik stresinin yapısının anlaşılmasında hem de evlilik ilişkisinde karşılıklı etki durumlarının kültürel olarak anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: the stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301.
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 241-268
- Aksoy Kıрма, S.H. (2022). Anne baba davranışlarının 3-6 yaş çocuklarda oyun davranışına ve sosyal gelişimine etkisi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Alizadeh, S., Abu Talib, M. B., Abdullah, R., & Mansor, M. (2011). Relationship between parenting style and children's behavior problems. *Asian Social Science*, 7(12), 195- 200. <http://doi.org/10.5539/ass.v7n12p195>
- Alkın, T. ve Onur, E. (2007). Anksiyete kavramı ve anksiyete bozukluklarına genel bir bakış. In: Köroğlu E, Güleç C (editörler) *Psikiyatri Temel Kitabı*. 2. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği. s 296-304
- Altınay, D. (2012). Çalışan ve çalışmayan annelerin başa çıkma tutumları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki farklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Aquilino, W. & Supple, K. (1991). Parent-child relations and parent's satisfaction with living arrangements when adult children live at home. *Journal of Marriage and Family*. 53(1), 13-27
- Arab, M., Bernstein, C., Haghshenas, A., Ranjbar, H. (2020). Factors associated with caregiver burden for mothers of children undergoing ALL. *Palliat Support Care*. 18(4), 405–412
- Aral, N. ve Baran, G. (2011). Çocuk gelişimi. Ankara: Ya-Pa Yayınları.
- 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. <https://doi.org/10.21798/kadem.2020558049>
- Arıcı Özcan, N. ve Arslan, R. (2018). Ergen annelerine uygulanan ebeveyn stresini yönetme programı'nın etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 40-59.
- Arslan, H., Öğretir Özçelik, A. (2020). 3-5 yaş arası çocukların anne tutumlarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (38), 18-30
- Aslan Gördesli, M. & Aydın Sünbül, Z. (2021). The psychometric properties of parental stress scale-Turkish form. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 199-213.
- Atalay, Z. (2018). Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık. İstanbul. Psikonet Yayınları

- Atay, M. (2009). Erken çocukluk döneminde gelişim I-II. Kök Yayıncılık, Ankara
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Balcı, Ş. (2022). Annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönem çocukların psikolojik sağlık düzeyleri ilişkisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bales, R. F., & Parsons, T. (2014). Family: Socialization and interaction process. Routledge
- Beelmann, W. & Schmidt-Denter, U. (2009). Mother-child interaction following marital separation: A longitudinal observation study. *European Psychologist*, 14(4), 307-319. <http://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.307>
- Birmaher, B., Khetarpal, S., Brent, D., Cully, M., Balach, L., Kaufman, J., & Neer, S. M. (1997). The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): Scale construction and psychometric characteristics. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(4), 545–553. <https://doi.org/10.1097/00004583-199704000-00018>
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Berry, J.O. & Jones, W.H. (1995). Parental Stress Scale, initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472
- Berryhill, M. B., & Durtschi, J. A. (2017). Understanding single mothers' parenting stress trajectories. *Marriage and Family Review*, 53(3), 227-245. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1204406>
- Black, R.E., Allen, L.H., Bhutta, Z.A., Dulfield, L.E., Onis, M. (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet* 371, 243-260.
- Bolatbaş, D.E., Bıçakçı, M. Y. (2015), Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde gelişimsel değerlendirme ve izlem. Müdriye Yıldız Bıçakçı (Ed.), Bebeklik ve İlk Çocukluk Döneminde (0-36 ay) Duyuların Gelişimi ve Desteklenmesi içinde. Ankara: Eğiten Kitap
- Boyd, D. & Bee, H. (2009). Çocuk gelişim psikolojisi. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Bowlin, S. L. & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415. <https://10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Britner, P., Morog, C. M., Pianta, C.R. & Marvin, R.S. (2003). Stress and coping: a comparison of self-report measures of functioning in families of young children with cerebral palsy or no medical diagnosis. *Journal of Child and Family Studies*, 12(3), 335–348

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burstein, M., Ginsburg, G. S., & Tein, J.Y. (2010). Parental anxiety and child symptomatology: An examination of additive and interactive effects of parent psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 897–909. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9415-0>
- Butchon, R., Liabsuetrakul, T. (2017). The development and growth of children aged under 5 years in Northeastern Thailand: a crosssectional study. *J Child Adolesc Behav* 5, 334–347.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Callaghan, B. L., & Tottenham, N. (2016). The neuro-environmental loop of plasticity: A cross-species analysis of parental effects on emotion circuitry development following typical and adverse caregiving. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 163–176 <https://doi.org/10.1038/npp.2015.204>
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. & Specia, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112–123
- Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of nonmeditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1672-1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319z>
- Crnic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14(2), 117–132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Çakır, S., Akduman, G.G. ve Özyürek, A. (2023). Annelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32 (2), 460-472.
- Çakırlı, N. (2017). Anne-babaların çocuk yetiştirme tutumları ile 5-6 yaş aralığındaki çocukların özgüven düzeyinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimagusa

- Çalışkan M. (2020). Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 80-91
- Çekiç, A., Akbaş, T. ve Hamamcı, Z. (2015). Anne Baba Stres Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 647-667
- Çelikkol, A.Z. (2022). Dijital dünyanın çocukların ahlaki gelişimi üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Çocuk Gelişimi. İstanbul.
- Çubukçu, A. (2019). 48–72 aylık çocukların prososyal davranışları ile annelerinin prososyal davranışları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*. 54(3), 266-280
- Daniels, E. & Pyle, A. (2018). Defining play-based learning. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-5
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, V. (2015). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne*, 3(6), 7793.
- Diaz, Y. (2005). Associations between parenting and child behavior problems among Latino mothers and children. Doctoral dissertation. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (Document ID 1431540)
- Dickerson, A. D., & Crase, S. J. (2005). Parent-adolescent relationships: The influence of multi-family therapy group on communication and closeness. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/01926180590889194>
- Doğan-Keskin, A., & Bayhan, N. P. (2020). Çocuk gelişiminin dün, bugün ve yarın. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 881–900. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043242>
- Doom, J. R., Cook, S. H., Sturza, J., Kaciroti, N., Gearhardt, A. N., Vazquez, D. M., ... Miller, A. L. (2018). Family conflict, chaos, and negative life events predict cortisol activity in low-income children. *Developmental Psychobiology*, 60(4), 364–379. <https://doi.org/10.1002/dev.21602>

- Duncan, L.G., Bardacke, L. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *J Child Fam Stud*, 19, 190-202.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 309- 330
- Eke, K. (2018). 4-6 yaş sosyal davranış ölçeğinin geliştirilmesi ve çocukların sosyal davranışları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Ekinci, B. (2012). Erken çocukluk döneminde gelişim ve öğrenmenin değerlendirilmesi ve desteklenmesi. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Emerson, E., Robertson, J. & Wood, J. (2003). Levels of psychological distress experienced by family carers of children and adolescents with intellectual disabilities in an urban conurbation. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 17, 77-84
- Emmen, R. A. G., Malda, M., Mesman, J., Jzendor, M. H., Prevoo, M. J. L. & Yenziad, N. (2013). Socioeconomic status and parenting in ethnic minority families: Testing a minority family stress model. *Journal of Family Psychology*, 27(6), 896–904
- Erb, S. & Harriss-White, B. (2002). Outcast from social welfare: Adult disability, incapacity and development in rural South India. Bangalore, India: Books for Change.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., Grieken, E. & Raat, H. (2022). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Farmer, A. & Lee, K. (2011). The effects of parenting stress, perceived mastery, and maternal depression on parent-child interaction. *Journal of Social Service Research*, 37, 516-525. <http://dx.doi.org/10.1080/01488376.2011.607367>
- Fields, A., Harmon, C., Lee, Z., Louie, J.Y., Tottenham, N. (2020). Parent's anxiety links household stress and young children's behavioral dysregulation. *Developmental Psychobiology*. 3(2),1–15. <https://doi.org/10.1002/dev.22013>
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family. *Human Communication Research*, 20(3), 275–301 <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1994.tb00324.x>
- Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Laura, L. L., Bauer, B.A., & Wahner-Roedler, D. L. (2009). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulnessbased stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*
- Follari, L. M. (2011). Foundations and best practices in early childhood education: History, Theories and approaches to learning. Upper Saddle River, Pearson Education

- Gadeyne, E., Ghesquiere, P., & Onghena, P. (2004). Longitudinal relations between parenting and child adjustment in young children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 347–358. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3302_16
- Gagne, J. R., Van Hulle, C. A., Aksan, N., Essex, M. J., & Goldsmith, H. H. (2011). Deriving childhood temperament measures from emotion-eliciting behavioral episodes: Scale construction and initial validation. *Psychological Assessment*, 23(2), 337–353. <https://doi.org/10.1037/a0021746>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Tak, Y.R. & Zundert, R.M.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child Family Studies*, 24, 1117–1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1337–1345. <https://doi.org/10.1097/00004583-200111000-00015>
- Guevremont, A., Kohen, D. (2012). The physical and mental health of Inuit children of teenage mothers. *Health Rep* 23, 15-22.
- Günay, F., Orhon, F., & Çullas-İlarslan, N. E. (2023). Parental awareness and anxiety during the early stage of the COVID-19 pandemic: A face-to-face study. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 3(1), 27-45
- 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] Üsküdar Üniversitesi.
- Haktanır, G., ve Artar, M. (2001). Türkiye’de çocuk gelişimi ve eğitimi araştırmalarına toplu bakış. III. Ulusal Çocuk Kültürü, Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları No:9, s:135-162
- Harland, P., Reijneveld, S. A., Brugman, E., Verloove-Vanhorick, S. P., & Verhulst, F. C. (2002). Family factors and life events as risk factors for behavioural and emotional problems in children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 11(4), 176–184. <https://doi.org/10.1007/s00787-002-0277-z>
- Haydicky, J., Wiener, J., & Shecter, C. (2017). Mechanisms of action in concurrent Parent–Child mindfulness training: a qualitative exploration. *Mindfulness*, 8(4), 1018–1035
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R., Langer, D. A., Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., Langer, D. A., Update, E., Stress, P., & Holly, L. E. (2019). Evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>

- Hopkins, B. (2005). The Cambridge encyclopedia of child development. New York: Cambridge University Press.
- Ingoglia, S., Lo Coco, A., Liga, F., & Lo Cricchio, M. G. (2011). Emotional detachment in parent-adolescent relationship: The role of adolescent personal characteristics. *International Journal of Behavioral Development*, 35, 271-281. doi: 10.1177/0165025410385878
- Jenkins, K. T. & Tapper, K. (2014). Resisting chocolate temptation using a brief mindfulness strategy. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 509-522
- Johnson, M. S., Skjerdingsstad, N., Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., & Johnson, S. U. (2021). Parenting in a Pandemic: Parental stress, anxiety and depression among parents during the government-initiated physical distancing measures following the pandemy. *Stress and Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1002/smi.3120>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford
- Govina, O., Kotronoulas, G., Mystakidou, K., Katsaragakis, S., Vlachou, E., Patiraki, E. (2015). Effects of patient and personal demographic, clinical and psychosocial characteristics on the burden of family members caring in Greece. *Eur J Oncol Nurs*. 19(1), 81–88
- Gördesli, M. A., & Sünbül, Z. A. The Psychometric properties of Parental Stress Scale-Turkish form. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 199-213.
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., ve Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5). <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2054>
- Groeneveld, R.A. & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *The Statistician*. 33, 391-399
- Gundelach, P. & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359-386
- Gülden Ç. (2022). Farkındalık temelli psikoeğitim programının ergenlerin dikkat kontrol ve farkındalık düzeylerine etkisi. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi PDR. Ankara.
- Güler, M. ve Yetim, Ü. (2008). Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 34-43
- Gümüştin, D. (2013). Algılanan ekonomik güçlük ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki bağlantıda anne-ergen ilişkilerinin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara

- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K. (2019). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>
- Hegewish, A. & Gornick, J. C. (2011). The Impact of Work-Family Policies on Women's Employment: A Review of Research from OECD Countries, *Community, Work and Family* 14(2), 119-138
- Iofe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1716–1730. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1>.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). Everyday blessings: The inner work of mindful parenting. Hyperion
- Kaner, S. (2001). Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (The Questionnaire on Resource and Stress-F) faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 34(1), 1- 10.
- Kangal, S. (2014), Okul öncesi dönemde değerlendirme tanım ve yöntemleri. Pınar Bayhan (Ed.), *Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim 7* içinde. Ankara: Hedef Yayıncılık
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-76
- Karasar, N. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemi (25. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kaya Bağdaş, Ç. (2017). Sosyal gelişim. Ş. Öztürk Aynal (Ed.), *Çocuk Gelişimi 2* içinde (s. 21-37). Ankara: Eğitim Kitap
- Kılınçel, Ş., Kılınçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A., & Usta, M. B. (2021). Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during pandemic in Turkey. *Asia-Pacific Psychiatry*, 13(2), e12406. <https://doi.org/10.1111/appy.12406>
- Kırman, A. ve, Doğan Ö. (2017). Anne-baba çocuk ilişkileri: bir meta-sentez çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 1-16
- Kibaara, T. M., & Ndirangu, L. M. (2014). Parental involvement in their children's academic achievement in public secondary schools: A case of Kieni-West Sub-County, Nyeri County-Kenya. *International Journal of education and Research*, 2(11), 411-422
- Koç, G. K., ve Pashı, F. (2019). Dijital topluluklara üye olan annelerin stres düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (2), 100-118.

- Koşkulu, S. (2019). Maternal behaviors and joint attention mediate the link between maternal education levels and infants' language development. Yüksek lisans tezi. Koç Üniversitesi. İstanbul.
- Körükçü, Ö. ve Kukul, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma program. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80 <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Kreitzer, M.J. (2012). Spirituality and well-being: Focusing on what matters. *West J Nurs Res*, 34, 707-711.
- Krevans, J., & Gibbs, J. C. (1996). Parents' use of inductive discipline: Relations to children's empathy and prosocial behavior. *Child Development*, 67, 3263-3277. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01913.x>
- Kumalasari, D. & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mothers with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142
- Kurt, İ. E. (2018). Ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Kurt, Ş. H., & Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021266729>
- Kurtoğlu Karataş, B., ve Bütün Ayhan, A. (2023). Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1332-1353. <https://doi.org/10.47793/hp.1330062>
- Kuruçırak, Ş. (2010). 4-12 Aylık Bebeği Olan Babaların, Babalık Rolü Algısı İle Bebek Bakımına Katılımı Arasındaki İlişki. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Antalya.
- Kwon, Y. H. (2012). Children's social withdrawal in relation to mothers' reactions to children's negative emotion and mothers' emotional expressivity. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(5), 13-24. <http://dx.doi.org/10.6115/khea.2012.50.5.013>
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality. *Journal of Family Issues*, 17, 114-135
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer, Berlin
- Leung, C., & Tsang, S. K. (2010). The Chinese parental stress scale: Psychometric evidence using rasch modeling on clinical and nonclinical samples. *Journal of Personality Assessment*, 92, 26-34
- Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in working mothers during the pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100358.

- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: The roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1017–1021. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.014>
- Majumdar, M., Silva Pereira, Y., & Fernandes, J. (2005). Stress and anxiety in parents of mentally retarded children. *Indian Journal of Psychiatry*, 47(3), 144-149 <http://dx.doi.org/10.4103/0019-5545.55937>
- Maguire, K. C. (2015) Stress and coping in families: A review and synthesis of the communication research. In L. H. Turner & R. West (Eds.), *The SAGE handbook of family communication* (pp. 154–168). Thousand Oaks, CA: SAGE
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1995). The father–young adult child relationship: Interpersonal motives, self-disclosure, and satisfaction. *Communication Quarterly*, 43, 119–130
- McCaffrey, S., Reitman, D., & 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>
- McDewitt, T. & Ormrod, J. E. (2007). *Child development and education*. New Jersey: Pearson Education.
- McPherson, A., Lewis, K., Lynn, A. E., Haskett, M.E., & Behrend, T. S. (2008). Predictors of parenting stress for abusive and nonabusive mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 61-69
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2016). The indirect effect 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. doi:10.1007/s12671-0160530-z
- Mello, D.F., Henrique, N.C.P., Pancieri, L., Veríssimo, M., Tonete, V., Malone, M. (2014). Childs afety from the perspective of essential needs. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 22(4), 604-610
- Miller, J. J., Fletcher, K. & Kabat-Zinn, J. (1995). Three- years follow up and clinical implications of a mindfulness meditation- based stress reduction in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192- 200
- Millings, A., Walsh, J., Hepper, E., & O'Brien, M. (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 170-180. <https://doi.org/10.1177/0146167212468333>
- Mistry, R. S., Vandewater, E. A., Huston, A. C. ve McLoyd, V. C. (2002). Economic well-being and children's social adjustment: The role of family process in an ethnically diverse low-income sample. *Child Development*, 73(3), 935–951

- Morgan, J., Robinson, D. & Aldridge, J. (2002). Parenting stress and externalizing child behavior. *Child and Family Social Work*, 7, 219–222
- Nanthamongkolchai, S., Ngaosusit, C., Munsawaengsub, C. (2007). Influence of parenting styles on development of children aged three to six years old. *J Med Assoc HD*. 90, 971-976.
- Natan, K. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ve olmayan annelerin depresyon ve kayęı düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Neppl, T. K., Senia, J. M. & Donnellan, M. B. (2015). Effects of economic hardship: Testing the family stress model over time. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 12–21
- Newsome, S. (2009). Effect of Mindfulness course on helping professionals in training: examining levels of perceived stress, mindfulness and self-compassion. Unpublished PhD Dissertation. New Mexico: New Mexico State University
- Ochoa, G. M., Lopez, E. E., & Emler, N. P. (2007). Adjustment problems in the family and school contexts, attitude towards authority, and violent behavior at school in adolescence. *Adolescence*, 42(168), 779–794
- Okin, S. M. (2015). Justice, gender, and the family. In *Justice, Politics, and the Family* (pp. 63-87). Routledge
- Onis, M., Blossner, M. (1997). WHO Global Database on Child Growth and Malnutrition. World Health Organization, Geneva
- Onur, B. (2005). Çocukluğun dünü ve bugünü. *Kebikeç Dergisi*, 19, 99-112
- Oral, B. ve Çoban, A. (2020). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. İstanbul: Pegem Yayınları.
- Oronoz, B., Alonso-Arbiol, I., & Balluerka, N. (2007). A Spanish adaptation of the parental stress scale. *Psicothema*, 19, 687–692
- Oyarzun-Farias, M., Cova, F. & Bustos, N.C. (2021) Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children. *Front. Psychol.* 12, 683117. doi: 10.3389/fpsyg.2021.683117
- Ögel, K. (2012). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık
- Öğretir-Özçelik, A. D. ve Demircan, H. Ö. (2019). Aile. Öğretir-Özçelik, A. D. (Ed.), Çocuk Gelişimi içinde (s.269-300). Ankara: Pegem Akademi

- Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özkan, T. (2014). Çocuğu okul öncesi eğitim kurumuna devam eden babalara uygulanan baba katılım programının baba-çocuk ilişkisi üzerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özmen, S. K., & Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeğinin geliştirilmesi. *Millî Eğitim Yayınları*, 41(196), 20-31
- Özşenol, F., Işıkhani, V., Ünay, V., Aydın, H. İ., Akın, R. ve Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45 (2), 156-64
- Özyazıcı, K., & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Educational Sciences Institute Journal*, 1(2), 50-59.
- Özyeşil, Z., Aslan, C., Kesici, Ş. Ve Deniz, E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-239
- Özyeşil, Z. (2011). Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık (1. basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Erath, S. A., Wojslawowicz, J. C., & Buskirk, A. A. (2015). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. *Developmental Psychopathology: Theory and Method*, 1 (2), 419-493
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33(1), 157-176
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pekşen Akça, R. (2020). Annelere yönelik oyun temelli sosyal-duygusal gelişim destek programının 24-30 aylık bebeklerin sosyal-duygusal gelişimlerine ve anne-bebek ilişkisine etkisinin incelenmesi. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi. Ankara.
- Pillemer, K., Suitor, J. J., Riffin, C., & Gilligan, M. (2017). Adult children's problems and mothers' well-being. *Research on Aging*, 39(3), 375-395. <https://doi.org/10.1177/0164027515611464>
- Pilowsky, D. J., Wickramaratne, P., Poh, E., Hernandez, M., Batten, L. A., Flament, M. F., ... Weissman, M. M. (2014). Psychopathology and functioning among children of treated depressed fathers and mothers. *Journal of Affective Disorders*, 164, 107-111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.012>

- Pisterman, S., Firestone, P., McGrath, P., Goodman, J., Webster, I., Mallory, R., & Coffin, B., (1992). The effects of parent training on parenting stress and sense of competence. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 24(1), 41-58
- Posel, D., Oyenubi, A., & Kollamparambil, U. (2021). Job loss and mental health during the COVID19 lockdown: Evidence from South Africa. *PLoS ONE*, 16(3), 1-16 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249352>
- Punamaki, R. L., Qouta, S., & Sarraj, E. E. (1997). Relationships between traumatic events, children's gender, and political activity, and perceptions of parenting styles. *International Journal of Behavioral Development*, 21(1), 91- 110. <https://doi.org/10.1080/016502597385009>
- Raikes, H. A., & Thompson, R. A. (2005). Efficacy and social support as predictors of parenting stress among families in poverty. *Infant Mental Health Journal*, 26, 177–190
- Raingruber, R. (2007). The effectiveness of Tai Chi, Yoga, Meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28, 1141-1155
- Rativa, M., Carreno, S.P. (2018). Family economic burden associated to caring for children. *Invest. Educ. Enferm*. 36(1):e07. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v36n1e07>
- Risdal, D. & Singer, G. (2004). Marital adjustment in parents of children with disabilities: a historical review and meta-analysis, *Research & Practice for Persons with Severe Disabilities*, 29 (2), 95-103
- Ritchie, L. D. (1991). Family communication patterns: A Epistemic analysis and conceptual reinterpretation. *Communication Research*, 18, 548–565
- Rork, K. E. (2004). Influence of parenting factors on childhood social anxiety: Direct observation of parental warmth and control (Unpublished master thesis). Eberly College of Arts and Sciences, West Virginia University.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125–162
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
- Safitri, D., Hafni, R.D. & Syifafasya, N. (2019). The role of family communication in child education. International Conference on Social Political Development ICOSOP Congre 3 2019 -pp.269-278 <https://doi.org/10.5220/0010018002700273>
- Sağlam, İ. (2001). Çocuklarda davranışların şekillenmesinde etkili olan faktörlere teorik bir yaklaşım. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 10(2), 209-223.

- Saitoğlu, R. (2020). Okul öncesi çocukların sosyal becerileri ile problem davranışlar ve akran ilişkilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çağ Üniversitesi.
- Sawyer, M., Cohen, J.A., 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>
- Seban, D., & Perdecı, B. (2016). Alt sosyoekonomik düzey bir ailede yetişen çocukların akademik başarıları ile yılmazlıkları arasındaki ilişki: Bir vaka incelemesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* 4(3), 106-126. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c3s6m>
- Sevinç, Ş., Pirinçcioğlu, A.G., Kelekçi, S., Şen, V., Gürkan, F. (2010). Hasta çocukların ve annelerinin depresyon ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Derg.* 2, 21–28
- Sezgin, E. (2022). Baba-çocuk ilişkisinin 5-6 yaş grubu çocukların psikolojik dayanıklılıkları ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları arasında ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 17(2), 273-298. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.55657>
- Sorce, J. F., Emde, R. N., Campos, J. J., & Klinnert, M. D. (1985). Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21(1), 195-199. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.195>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Strayer, J. & Roberts, W. (2004), Children's anger, emotional expressiveness, and empathy: relations with parents' empathy, emotional expressiveness, and parenting practices. *Social Development*, 13, 229–254. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.000265.x>
- Sucuka, N. ve Şenocak, D. (1999). Yedi çok geç: erken çocukluk döneminin önemi üzerine düşünceler ve öneriler. Yapım Matbaası, İstanbul.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2007). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 31-48
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Tan, B. (2023). 48-72 aylık çocukların toplumsal cinsiyet kalıpyargısı ile cinsel gelişim arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırklareli.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Ridgeway, V. A. (2000). Prevention of relapse recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615- 634

- Tezel Şahin, F. ve Özyürek, A. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 395-414
- Tichenor, V., McQuillan J., Greil, A. L., Contreras, R. & Shreffler, K. M. (2011). The Importance of Fatherhood U.S. Married and Cohabiting Men. *Fathering*, 9(3), 232-251
- Tsang, S.C., Mok, E.S., Lam, S.C., Lee, J.K. (2012). The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *J Clin Nurs*, 21, 2690-2696
- Tunçeli, H. İ., ve Akman, B. (2014). Anaokullarına devam eden 6 yaş çocuklarının sosyal becerilerinin okul olgunluklarına etkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 333-341
- Turbiville, V.P. & Marquis, J.G. (2001), Father participation in early education programs, *Topics In Early Childhood Special Education*, 21(4), 223-231
- Twenge, J.M., Campbell, W.K., & Foster, C.A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 574-583
- Uğur, Z.B. (2018). Çocuk sahibi olmak insanları mutlu ediyor mu? Türkiye’den bulgular. *Nüfusbilim Dergisi*. 40, 83-105
- Underwood, M. K., Beron, K. J., Gentsch, J. K., Galperin, M. B., & Risser, S. D. (2008). Family correlates of children’s social and physical aggression with peers: Negative interparental conflict strategies and parenting styles. *International Journal of Behavioral Development*, 32(6), 549-562. DOI: 10.1177/0165025408097134
- Ural, A. & Kılıç, İ. (2005). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi, Detay Yayıncılık, Ankara
- Ünivar, P. ve Senemoğlu, N. (2010), Babaların 3-6 yaş grubu çocuklarıyla geçirdikleri zamanın niteliğini geliştirme, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 55-66
- Valentine, E., Sweet, P. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion and Culture*. 2(1), 31–46
- Vlemincx, E., Vigo, D., Vansteenwegen, D., Bergh, O., Van Diest, I. (2013). Do not worry, be mindful: Effects of induced worry and mindfulness on respiratory variability in a nonanxious population. *Int J Psychophysiol*, 87, 147-151
- Volbrecht, M. M., & Goldsmith, H. H. (2010). Early temperamental and family predictors of shyness and anxiety. *Developmental Psychology*, 46(5), 1192-1199. <https://doi.org/10.1037/a0020616>
- Waldfoegel, J., Craigie, T. A., & Brooks-Gunn, J. (2010). Fragile families and child well-being. *Future Child*, 20, 87–112

- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (2021). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 13-22
- Weber, M., Alvariza, A., Kreicbergs, U., & Sveen, J. (2019). Family communication and psychological health in children and adolescents following a parent's death from cancer. *Omega-Journal of Death and Dying*, 83(3), 630–648. <https://doi.org/10.1177/0030222819859965>.
- Wig, N.N., Mehta, M., Sahasi, G. (1985). A study of time utilization and perceived burden of mentally handicapped child in joint and nuclear families. *Indian J Soc Psychiatry*. 1, 251–261
- Williford, A. P., Calkins, S.D., & Keane, S.P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 251-263
- Wilson C (2010) Moral progress without moral realism. *Philos Pap* 39(1), 97–116
- Woodman, A. C. (2014). Trajectories of stress among parents of children with disabilities: a dyadic analysis. *Family Relations*, 63, 39–54. <https://doi.org/10.1111/fare.12049>
- Yalçın, H. (2010). Çocuk gelişimi. Ankara: Nobel yayınevi.
- Young, M., & Wilmott, P. (2013). Family and kinship in East London. Routledge
- Zhao, S. Z., Wong, J. Y. H., Wu, Y., Choi, E. P. H., Wang, M. P., & Lam, T. H. (2020). Social distancing compliance under pandemic and mental health impacts: A population-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), Article 6692. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186692>
- Zeybekoğlu, Ö. (2013), Günümüzde erkeklerin gözünden babalık ve aile, *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(2), 297-328
- Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: a meta-analysis. *Mindfulness* (N Y), 6, 290-302
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with adhd: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*. 11(6), 737-746, <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

EKLER

EBEVEYNLERİN ÇOCUK YETİŞTİRMEYE İLİŞKİN STRES DÜZEYLERİ İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Formu dolduran: (..) Anne (..) Baba

Anne yaşı:

(..) 25 yaşından küçük (..) 26-35 yaş arası (..) 36 yaşından büyük

Baba yaşı:

(..) 25 yaşından küçük (..) 26-35 yaş arası (..) 36 yaşından büyük

Annenin öğrenim durumu:

(..) İlköğretim mezunu (..) Lise mezunu (..) Üniversite mezunu

Babanın öğrenim durumu:

(..) İlköğretim mezunu (..) Lise mezunu (..) Üniversite mezunu

Çocuk sayısı:

(..) Tek çocuk var (..) 2 çocuk (..) 3 çocuk (..) 4 ve daha fazla çocuk

Aile durumu:

(..)Evlili ve anne baba birlikte yaşıyor

(..)Tek ebeveyn (Eş vefat etmiş ya da boşanma vs)

(..) Diğer:

Annede kronik hastalık durumu:

(..) Var (..) Yok

Babada kronik hastalık durumu:

(..) Var (..) Yok

Evde özel gereksinimli bireye bakım verme durumu:

(..) Var (..) Yok

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça sık	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim	()	()	()	()	()	()
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim	()	()	()	()	()	()
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım	()	()	()	()	()	()
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim	()	()	()	()	()	()
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır	()	()	()	()	()	()
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum	()	()	()	()	()	()
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum	()	()	()	()	()	()
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm	()	()	()	()	()	()
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam	()	()	()	()	()	()
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	()	()	()	()	()	()
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum	()	()	()	()	()	()
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum	()	()	()	()	()	()
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum	()	()	()	()	()	()
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum	()	()	()	()	()	()
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum	()	()	()	()	()	()

EBEVEYNLIK STRES ÖLÇEĞİ

Bu ankette ebeveynlik ya da anne baba olmaya ilişkin yaşamış olduğunuz stres durumuna ilişkin maddeler bulunmaktadır. Her bir maddede sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Eğer birden fazla çocuğa sahipseniz, okul öncesi dönemdeki çocuğunuzu düşünerek maddeleri cevaplayınız.

(0) Hiç Tanımlamıyor

(1) Biraz Tanımlıyor

(2) Oldukça İyi Tamamlıyor

(3) İyi Tanımlıyor

(4) Çok İyi Tanımlıyor

ÖRNEK MADDELER:

Çocuğumla iyi bir iletişim kurmayı başaramıyorum	0 1 2 3 4
Çocuğum yakın çevresiyle ilişkilerinde problemlere sahiptir	0 1 2 3 4
Çocuğum yeterince başarılı biri değildir.	0 1 2 3 4
Çocuğumun davranış problemleri var	0 1 2 3 4
Çocuğumla aramdaki duygusal bağın yeterli olmadığını düşünüyorum	0 1 2 3 4

T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 69

Toplantı Tarihi: 21.09.2023

Karar Sayısı: 2023/019; Doç. Dr. Hatice YALÇIN' ın "Çocukların Gelişimi İle İlgili Ebeveynlerin Stres Düzeyleri ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 07.09.2023 tarihli dilekçesi ve ekleri görüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Doç. Dr. Hatice YALÇIN sorumluluğunda yürütülmesine sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir.

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN
Yardımcı Araştırmacı: Büşra DURMAZ


ASLI GİBİDİR
21.09.2023

Prof. Dr. Taner ZİYLAN

İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

TANER ZİYLAN (İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı - İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik

Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Büşra DURMAZ

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : KTO Karatay Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi : KTO Karatay Üniversitesi Çocuk Gelişimi ABD

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce, orta düzey

Bilimsel Faaliyetleri :

Durmaz, B. (2022). Adapting the Parental Attachment Recognition Scale for Parents Nurturing Preschool Children into Turkish (Okul öncesi Çocuğu Olan Ebeveynlerin Bağlanma Tanıma Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması), *Bartın University Journal of Faculty of Education*. 1, x-x

Durmaz, B. (2023). Çocukların gelişimi ile ilgili ebeveynlerin stres düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi, KTO Karatay University 1st International Congress of Social Sciences