

ANNELERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ*

Sinem ÇAKIR¹, Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN², Arzu ÖZYÜREK³

Makale Bilgisi

DOI: 10.35379/cusosbil.1164944

Makale Geçmişi:

Geliş 21.08.2022

Kabul 13.05.2023

Anahtar Kelimeler:

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık,

Anne Ebeveyn Özyeterliği,

Okul Öncesi Dönem.

ÖZ

Bu çalışmada, annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu, okul öncesi çocuğa sahip 242 anneden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ) kullanılmıştır. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörler sınıflandırma analizlerinden CHAID analizi kullanılarak belirlenmiştir. Ölçek toplam puanı ve alt boyut puanları bağımlı değişken, annelere ilişkin bazı kişisel bilgiler bağımsız değişken olarak atanmıştır. Sonuç olarak annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutlarından ebeveyn özyeterliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış davranış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu belirlenmiştir. Annelerin çocuğun yanlış davranış karşısında sakin kalıp iletişim kurmayı denemesi durumunda ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları; kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirmemiş ve çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen annelerin ebeveyn özyeterlikleri daha yüksek bulunmuştur. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt boyutundan çocuğuyla anda olmasını etkileyen en önemli değişkenin ise anne öğrenim durumu olduğu, çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen orta-lise-üniversite mezunu annelerin çocukla anda olma düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çocuğa ilişkin kişisel değişkenlerin annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkilemediği belirlenmiştir.

DETERMINING THE FACTORS AFFECTING THE LEVEL OF CONSCIOUS AWARENESS OF MOTHERS

Article Info

DOI: 10.35379/cusosbil.1164944

Article History:

Received 21.08.2022

Accepted 13.05.2023

Keywords:

Conscious Awareness in Parenting,

Mother-Parent Self-Efficacy,

Preschool Period.

ABSTRACT

This study aim to determine the factors affecting the mindfulness levels of mothers in parenting. The study group consisted of 242 mothers with pre-school children. The Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) was used to collect the data. The factors affecting mothers' level of mindfulness in parenting were identified using CHAID analysis, one of the classification analyses. The dependent variable was the total score and sub-dimension scores of the scale, while the independent variables were certain personal information about the mothers. The results revealed that the most important variable affecting mothers' parental self-efficacy, one of the sub-dimensions of mindfulness in parenting, was the child's reaction to the behavior that the mother perceived as wrong. When mothers were consciously aware of their, try to stay calm and communicate in the face of the child's misbehavior; mothers who did not have an accident, surgery or a serious illness and who tried to communicate with their child's misbehavior by staying calm were found to have higher parental self-efficacy. Regarding the sub-dimension of being present with the child, it was found that the mother's education status, and mothers who are middle-high school-university graduates who try to communicate with their child's misbehavior by staying calm have a higher level of being present with their child. It was determined that the personal variables related to the child did not affect the mother's mindfulness in parenting.

*Bu çalışma, Prof. Dr. Gülümser Gültekin Akduman danışmanlığında Sinem Çakır tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinin verilerinden üretilmiştir.

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Hacı Eyyüp Koç Anaokulu, Şanlıurfa, sinemcakiirr@gmail.com ORCID: 0000-0002-1056-1720

²Prof. Dr. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, gulumser@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2965-7017

³Prof. Dr., Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, a.ozyurek@karabuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3083-7202

Alıntılanak için/Cite as: 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.

GİRİŞ

Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklar, güven temelli ve destekleyici bir ortamda çeşitli davranışlar kazanırlar (Kılıç, 2017). Özellikle erken çocukluk döneminde çocukların toplumsallaşmasında en etkili olan yapı ailedir (Yavuzer, 2010). Bu nedenle çocukların büyüdüğü çevrenin niteliği, gelişimlerinde kritik bir öneme sahiptir. Aile ortamındaki etkileşim örüntülerinin sağlıklı bir yapıya sahip olması, çocuğun bir bütün olarak gelişmesine katkı sağlamaktadır (Bağatarhan & Nazlı, 2013). Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim, çocuğun davranışlarını şekillendirmesinde ve olumlu davranışlar edinmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Özyürek, 2004). Bu bağlamda ebeveyn çocuk arasındaki etkileşimi olumsuz yönde etkileyecek durumlardan kaçınılabilmek için ebeveynlerin ruh sağlığının olumlu olması ve çocuğuna karşı bilinçli farkındalık ile yaklaşması önemlidir.

Bilinçli farkındalığın tanımına yer vermeden önce bilinç ve farkındalık kavramlarına yer vermek gerekmektedir. Bilinç doğuştan gelen bir yetidir ve bireyin bilinçli olması, çevresinde gerçekleşen durumların farkında olmasına ve duyu organlarına gelen uyarıları fark etmesini kapsamaktadır (Shapiro, Brown & Biegel, 2007). Algı, bellek ve düşünme gibi bilişsel beceriler bilinç aracıyla oluşmaktadır (Göksu, 2007). Farkındalık, o an'da meydana gelen şeylerin farkında olmak ile birlikte durumun da ötesinde olan bir derinlik halidir (Uzun, 2020). Bilinçli farkındalık ise bireyin yer aldığı ortamda karşılaştığı bir durum veya olaya dikkatini verebilmesi, odaklanması ve yaşadığı her deneyimin olumlu ve olumsuz yanlarını kabullenerek geçirdiği anın farkında ve bilincinde olmasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Bireyin hissettiği duygu ve gerçekleştirdiği davranışların farkına varması için bireyin kendine yönelim göstermesi gerekmektedir. Bu doğrultuda akla Krishnamurti'nin felsefesi gelmektedir. Krishnamurti'nin öğretisinde birey ve bireyin iç sesini duyma ön plandadır (Tascier, 2021). Bu görüşe göre birey kendine yönelim göstermeli, gözlem yapmalı ve bir şeyleri kendinden öğrenmelidir (Durhan, 2018).

Bireylerin bilinçli olması, bilinçli farkındalığa sahip olması önemlidir. Çünkü birey bir duruma karşı rahatsızlık durumunun ne düzeyde olduğunu bilirse özgürleşir, kaygı ve stresi azalır ve bu rahatsızlık durumunun kendine nasıl bir faydası olacağını düşünür (Kabat-Zinn, 2019). Ancak bilinçli farkındalık halinde olmak tüm yaşama genellenebilecek bir durum değildir. İnsan beyni yapısı gereği her zaman düşünce üretmekte ve uyumlu bir şekilde çalışmaktadır. Bir duruma odaklanıldığında zihin başka bir şeye yönelebilir. Farkındalık hali ise bireyin zihninin dağıldığını fark ettiği an ile başlamaktadır (Germer, 2009). Bu farkındalık hali, bireylerin soğukkanlı bir tutumla zamanlarını atlatabilmelerinde, çevreye karşı daha anlayışlı ve saygılı olabilmelerinde yardımcı olmaktadır (Hatch, 2020). Bireylerin farkındalık düzeyleri arttıkça stres, depresyon (Arslan, 2018; Poissant, Moreno, Potvin & Mendrek, 2020) ve kaygı düzeylerinin azaldığı (Yıldırım, 2020); kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık, duygusal zekâ düzeylerinin arttığı (Balci, 2018) çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın, bireylerin iyimserlik, yaşam doyumu (Güler & Usluca, 2021; Özdoğan, 2018); iyi oluş (Yılmaz, 2019; Çelikler, 2017); evlilikte problem çözme ve evlilik doyumunu düzeyleri ile ilişkili olduğu (Parlar & Akgün, 2018) çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynlerin çocuklarının davranışına yönelik ani bir tepki vermeden önce seçimler yapabilmesinde ve çocuklarına uygun bir karşılık verebilmesinde yardımcı olmaktadır. Bu farkındalık hali ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarını görebilmesini ve çocuklarına güçlü ve olumlu seçenekler sunmasını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2019). Atalay'a (2020) göre bilinçli farkındalığa sahip ebeveynlerin bir anlaşmazlık ortaya çıktığında kendi duygularının farkında olması, ani tepki vermeden önce düşünmesi ve aile-çocuk arasında bir fikir ayrılığı olsa da çocuğu dinleyebilmesi olarak üç farklı tutumu bulunmaktadır.

Bögels, Lehtonen ve Restifo (2010) bilinçli farkındalığın ebeveynliğe etkisiyle ilgili altı alandan bahsetmektedir. Bu alanların geliştirilmesi ile hem ebeveyn-çocuk etkileşiminin hem de ebeveynlik sürecinin olumlu yönde etkileenebileceği belirtilmektedir. Birinci alanda bilinçli farkındalık eğitimi vurgulanmıştır ve bu alana göre bilinçli farkındalık eğitimi anne ve babaların stres düzeylerini azaltarak, çocuklarına tepkisellikten daha uzak ve kendilerini kontrol edebilen davranışlar sergilemeleri bakımından fayda sağlamaktadır. İkinci alan; bilinçli farkındalık, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zamanlarda zihinlerinde tekrarlanan düşüncelerin önüne geçerek çocuklarının düşünce, tutum, ilgi ve ihtiyaçlarının farkına varmasında fayda sağlamaktadır. Üçüncü alan; bilinçli farkındalık, ebeveynlerin ani tepki vermesini önlemeye yardımcı olmaktadır. Günlük hayatta hoş gitmeyen bir durumla karşılaşıldığında ebeveynlerin tepkisel davranışlar sergilemeden önce derin bir nefes alarak sakinleşmesini sağlamaktadır. Dördüncü alan; ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları, çocuklar tarafından benimsenerek kuşaklar arasında aktarılmaktadır. Bilinçli farkındalık, hoş giden veya gitmeyen deneyimlerin yeniden yapılandırılmasını sağlamaktadır. Böylelikle ebeveynlerin olumsuz aktarımını bilinçli farkındalıklı olmanın önleyebileceği düşünülmektedir. Beşinci alan; bilinçli farkındalık, bireyin öz şefkatini geliştirmektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinin sevgi ve şefkat temelli olması, ilişkilerinde olumlu duygusal etkilere neden olabileceği ve ebeveynlerin kendilerine daha olumlu bir bakış açısı ile bakmalarına yardımcı olabileceği

düşünülmektedir. Altıncı alan; bilinçli farkındalık, ebeveyn-çocuk ilişkisi haricinde evlilik işleyişinde de yardımcı olmaktadır.

Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009), temelinde bilinçli farkındalık uygulamalarının yer aldığı dikkatli ebeveynlik modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre beş boyut bulunmaktadır. Tüm dikkatle dinleme boyutunda, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri süreçte tüm dikkatini çocuklarına yönelterek etkin bir dinleme gerçekleştirilmesi önemlidir. Çocuklara dikkatini tam olarak veren ebeveynler çocukların ihtiyaçlarını anlamakta zorluk yaşamazlar. Kendini ve çocuğunu yargılamadan kabul etme boyutu, çocuğun sergilediği her davranışı onaylamaktan ziyade yaşanan duruma karşı kabullenici bir tutum sergilemeyi içermektedir. Hatalar ve zorluklar, hayatın bir parçasıdır ve her yönüyle kabullenmek gerekmektedir. Bir diğer boyut, benlik ve çocuğun duygusal farkındalığı boyutudur. Bilinçli farkındalığa sahip ebeveynlik becerilerinin temelini oluşturan duygusal farkındalık, hissedilen duyguların yalnızca o a duyulan hislerden kaynaklandığını fark etmeyi sağlamaktadır. Bu nedenle ebeveynler çocuklarına tepki göstermeden önce mantıklı seçimler yaparak davranışlarını şekillendirebilir. Ebeveynlik ilişkilerinden öz düzenleme boyutunda, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde tepkisel olmadan duygularını düzenlemelerini beklemektedir. Son boyut ise kendine ve çocuğa şefkat boyutudur. Çocuklarına şefkatli yaklaşan ebeveynler, aslında çocukların olumsuz yaşantılarında zorlukların üstesinden gelmeleri için destek sağlamaktadır.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık annelerin çocuklarıyla ilişkisini, çocuk yetiştirme tutumlarını ve ebeveynlik becerilerini yakından etkilemektedir. Annelerin tutumları ve algılarının çocuklarıyla ilişkilerini olumsuz etkilememesi için annelerin çocuklarına yönelik yaklaşımı oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalık bu aşamada anneye olumsuz bir davranış karşısında öfke ve cezaya başvurmaktan veya ani bir tepki vermeden önce sakin kalabilmesini sağlamaktadır (Hatch, 2020). Eğer anne çocuğuna karşı anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilerse çocuk annesini içselleştireceği için aynı şekilde çevresine de bu davranışları yansıtacaktır (Germer, 2009). İlgili araştırmalar incelendiğinde okul öncesi eğitim alan ve gelişimsel gecikmeler yaşayan çocuklara sahip ebeveynlere yönelik yapılan eğitimler sonucunda ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim becerilerinin, ebeveynlik becerilerinin (Little, 2013) ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Aynı zamanda ebeveynlerin stres (Little, 2013), depresyon (Oord, Bögels & Peijnenburg, 2011) ve aşırı tepkisellik içeren davranışlarında azalma, yaşadıkları hayattan memnun olma düzeylerinde bir artma meydana gelmiştir (Neece, 2014). Bilinçli farkındalığın annelerin zihinsel sağlığı, dikkatli ebeveyn olma, anne rolleri, ebeveyn çocuk etkileşimi ve çocuklara yönelik algılarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Corthorn & Milicic, 2016). Buradan hareketle ebeveynlerin, ebeveynlik uygulamalarında bilinçli farkındalığa yer vermesi, çocuklarıyla etkileşimlerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin bilinçli farkındalığını kişisel, ailesel, çevresel veya çocuğa ilişkin çeşitli faktörler etkileyebilir. Annelerin çocuklarına yönelik tutumları ve ebeveynlik becerilerine ilişkin öz yeterlik algılarının yaş, meslek, eğitim ve gelir durumu, çocukların doğum sırası ve ebeveynlik deneyimleri gibi kişisel değişkenlerden etkilendiği çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Demiriz & Öğretir, 2007; Gülay Ogelman & Çiftçi Topaloğlu, 2014; Şanlı & Öztürk, 2012). Ebeveynlik uygulamalarında bilinçli farkındalığı etkileyen anne ve çocuğa özgü değişkenleri belirleyebilmek, anne-çocuk ilişkisini daha nitelikli hale getirecektir. Bilinçli farkındalığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi hem erken çocukluk döneminde anne ve çocuk arasındaki etkileşimi etkilemesi bakımından hem de ebeveynlik uygulamalarında alan çalışanlarına rehber olacağından bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur. Bu nedenle çalışmada, okul öncesi çocuğa sahip annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın alt amaçları ise şu şekilde ele alınmıştır:

- Annelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen en önemli faktörler nelerdir?
- Annelerin ebeveyn öz yeterliğini etkileyen en önemli faktörler nelerdir?
- Annelerin çocukla anda olma durumunu etkileyen en önemli faktörler nelerdir?

YÖNTEM

1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel araştırmalardan tarama modelinden yararlanılmıştır. Buna göre mevcut durum var olduğu gibi ortaya konmaya çalışılmıştır (Büyüköztürk vd., 2020).

2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Samsun ili Atakum ilçesindeki resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden ve kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla kendilerine ulaşılabilen 48-72 aylık 242 çocuk

ve bu çocukların anneleri oluşturmuştur. Çalışma grubunda yer alan annelere ilişkin bazı kişisel bilgilerin dağılımı Tablo 1’de, çocuklara ilişkin bazı kişisel bilgilerin dağılımı ise Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1. Annelerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Grup	n	%
Anne yaşı	26-30 yaş	49	20,2
	31-35 yaş	96	39,7
	36-40 yaş	63	26,0
	41-45 yaş	28	11,6
	46-50 yaş	6	2,5
Annenin öğrenim durumu	Okuryazar-İlkokul	32	13,2
	Ortaokul	30	12,4
	Lise	78	32,2
	Lisansüstü	102	42,1
Ailedeki çocuksayısı	Bir çocuk	52	21,5
	İki çocuk	126	52,1
	Üç çocuk	42	17,4
	Dört ve üzeri çocuk	22	9,1
Annenin aile tipi	Çekirdek aile	232	95,9
	Parçalanmış aile	10	4,1
Annenin günlük ortalama uyuma süresi	3-5 saat	13	5,4
	6-8 saat	192	79,3
	9-11 saat	37	15,3
Annenin günlük ortalama çalışma süresi	1-3 saat	43	17,8
	4-6 saat	77	31,8
	7-9 saat	80	33,1
	9 ve üzeri	42	17,4
Annenin geçirdiği ciddi kaza, ameliyat ya da hastalık olma durumu	Evet/var	18	7,4
	Hayır/yok	224	92,6
Annenin sürekli kullandığı ilaç olma durumu	Evet	27	11,2
	Hayır	215	88,8
Annenin herhangi bir DSM-5 tanısına sahip olma durumu	Evet/var	11	4,5
	Hayır/yok	231	95,5
Annenin belirgin bir korkuya sahip olma durumu	Evet/var	90	37,2
	Hayır/yok	152	62,8
Annenin arkadaşları ile görüşme sıklığı	Arkadaşı yok	5	2,1
	Nadiren	70	28,9
	Genellikle	142	58,7
	Her zaman	25	10,3
Annenin çocuğun yanlış gelen davranışları karşısında verdiği tepki şekli	Kızgınlık-sinirlilik	33	13,6
	Sakin kalarak iletişim kurma	170	70,2
	Kararsızlık	39	16,1

Tablo 1’e göre annelerin %39,7’si 31-35 yaş grubunda, %32,2’si lise mezunu, %52,1’i iki çocuk sahibi, %95,9’u anne-baba-çocuk birlikteliğinden oluşan aileye sahiptir. Annelerin günde ortalama uyku süreleri %5,4 oranında 3-5 saat, %79,3 oranında 6-8 saat, %15,3 oranında 9-11 saat; ortalama çalıştıkları saat %17,8 oranında 1-3 saat, %31,8 oranında 4-6 saat, %33,1 oranında 7-9 saat ve %17,4 oranında 9 saat ve üzeridir. Annelerin %7,4’ünün geçirdiği ciddi kaza-ameliyat-hastalık vardır ve bunlardan %2,5’i trafik kazası geçirmiş, diğerlerinin farklı hastalıklara sahip veya ameliyatlara olduğu görülmüştür. Annelerin %11,2’sinin sürekli kullanması gereken ilaçlar varken, %4,5’i DSM-5’te belirlenen bir tanı almıştır ve bunlardan %1,24’ü panik bozukluk, %3,31’i stres bozukluğudur. Annelerin %37,2’sinin belirgin korkuları vardır ve bunlardan %14,9’u hayvan korkusu ve %15,3’ü yükseklik korkusudur. Annelerin arkadaşlarıyla görüşme sıklığı incelendiğinde, annelerin %2,1’i “arkadaşım yok”, %28,9’u “nadiren görüşürüm”, %58,7’si “genellikle görüşürüm” ve %10,3’ü “her zaman görüşürüm” cevabını vermiştir. Çocuğun yanlış gelen davranışları karşısında verilen tepki şekli incelendiğinde, araştırmaya katılan annelerin %13,6’sı “kızgınlık-sinirlilik”, %70,2’si “sakin kalarak iletişim kurma”, %16,1’i “kararsızlık” cevabını vermiştir.

Tablo 2. Çocukların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Grup	n	%
Çocuğun cinsiyeti	Kız	145	59,9
	Erkek	97	40,1

Çocuğun yaşı	48-60 ay	63	26,0
	61-72 ay	179	74,0
Çocukla ilgilenen kişi	Anne-baba	231	95,5
	Büyükanne-Büyükbaba	11	4,5
Çocuğun okul öncesi eğitim alma süresi	1 yıldan az	177	73,1
	1-2 yıl	50	20,7
	2 yıl ve üzeri	15	6,2
Çocuğun herhangi bir sağlık problemi olma durumu	Evet/var	21	8,7
	Hayır/yok	221	91,3
Çocuğun düzenli kullandığı ilaç olma durumu	Evet/var	7	2,9
	Hayır/yok	235	97,1
Çocuğun belirli bir korkusu olma durumu	Evet/var	113	46,7
	Hayır/yok	129	53,3
Çocuğun günlük ortalama teknolojik araçlar ile geçirdiği süre	Bir saatten az	60	24,8
	1-2 saat	107	44,2
	2-3 saat	48	19,8
	3 saat ve üzeri	27	11,2

Tablo 2’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çocukların %59,9’u kız ve %40,1’i erkek, %26’sı 48-60 aylık ve %74,0’ü 61-72 aylıktır. Çocukla ilgilenen kişi 95,5 anne-babadır, çocukların %73,1’inin okul öncesi eğitimde ilk yılıdır, %8,7’si bir sağlık problemine sahiptir ve bu çocukların %4,1’inin alerjisi vardır. Çocukların %2,9’u sürekli bir ilaç kullanmakta ve bunlardan 4’ü alerji ilacıdır. Çocukların %46,7’sinin belirgin bir korkusu vardır ve bunlardan %21,9’unun korkusu karanlıktır. Çocukların günlük olarak teknolojik araçlarla geçirdiği süre %24,8 bir saatten az, %44,2 oranında 1-2 saat, %19,8 oranında 2-3 saat, %11,2 oranında 3 saat ve üzeridir.

3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formu Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ) kullanılmıştır.

Genel Bilgi Formu; doğrudan elde edilmesi amaçlanan anne ve çocuğa ilişkin yaş, öğrenim durumu, çocuğun cinsiyeti vb. kişisel değişkenleri kapsamaktadır. Anneye ilişkin değişkenler; annenin yaşı, öğrenim durumu, çocuk sayısı, aile tipi, günlük ortalama uyku süresi-çalışma süresi, geçirilen önemli bir kaza, ameliyat veya ciddi rahatsızlık olma durumu, sürekli ilaç kullanma durumu, herhangi bir DSM-5 tanısına sahip olma durumu, belirgin bir korku olma durumu, arkadaşlarıyla görüşme sıklığı, çocuğun yanlış davranışına verilen tepki şeklidir. Çocuğa ilişkin değişkenler; çocuğun cinsiyeti, yaşı, çocukla ilgilenen kişinin kim olduğu, çocuğun okul öncesi eğitime devam süresi, sağlık problemi olması durumu, düzenli kullandığı ilaç olması durumu, belirgin bir korkusu olma durumu, çocuğun günlük teknolojik cihaz kullanım süresidir.

MIPQ; ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal hali 28 maddeden oluşmakta ve “neredeyse her zaman (4), sık sık (3), bazen (2) ve nadiren (1) olarak puanlanmaktadır. MIPQ’nun Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlilik çalışması Gördesli vd. (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve eşdeğer olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının her bir alt ölçek ve ölçeğin tamamı için .73 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Sonuçlar, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .50 ile .85 arasında olduğunu ve puanların üst %27’si ve alt %27’si için t testi sonuçlarının anlamlı olduğunu ortaya koymuştur (Gördesli vd., 2018).

Ölçek “Ebeveyn Özyeterliliği (EÖY)” ve “Çocukla Anda Olma (ÇAO)” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte her bir madde için “neredeyse her zaman”, “sık sık”, “bazen” ve “nadiren” seçenekleri yer almaktadır. Cevaplar neredeyse her zaman (4)-nadiren(1) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan maksimum puan 96, minimum puan ise 24’tür. Yüksek puan, ebeveynlikte daha yüksek farkındalık düzeyini, daha düşük puan ise ebeveynlikte daha düşük farkındalık düzeyini göstermektedir.

4. Verilerin Toplanması

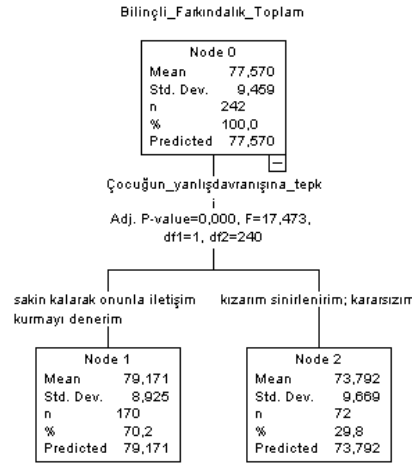
Veri toplama öncesi Gazi Üniversitesi Ölçme Değerlendirme Etik Alt Grubu’ndan etik izin ve Samsun Valiliği Olur’u alınmıştır. Okul öncesi eğitim kurumu yönetici ve öğretmenlerinin araştırma hakkında bilgilendirilmesinin ardından ölçüm araçları öğretmenler aracılığıyla annelere ulaştırılmıştır. Toplam 1437 adet veri toplama aracının dağıtılmasının ardından 323 adet veri dönüşü sağlanmıştır. Hatalı ve eksik doldurulan 81 adet veri çıkartılmıştır. Toplam yirmi okul öncesi eğitim kurumunda gerçekleştirilen çalışmada, gönüllülük esası dikkate alınmıştır.

5.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde sınıflandırma analizlerinden CHAID analizi kullanılmıştır. CHAID ağacı, uzayın alt kümelerinin tüm veri kümesinden başlayarak iki veya daha fazla alt düğüme tekrar tekrar bölünmesiyle oluşturulan bir karar ağacıdır (Ho vd., 2004, aktaran Michael vd., 1997). CHAID analizinde en önemli ilişkiler, bir ağaç diyagramının yapısını kontrol etmek için kullanılmaktadır (Hoare, 2004). CHAID analiziyle bağımlı değişkenden ortaya çıkan değişimi önemli derecede etkileyen faktörler irdelenmektedir ve modeldeki değişkenlerin etkileşimi, ortak kombinasyonları belirlenir (Şata, 2015). Verilerin analizinde Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ) toplam puanları, Ebeveyn Özyeterliliği ve Çocukla Anda Olma alt boyutları puanları bağımlı değişken; bağımlı değişkene etkisi incelenen anne ve çocuğa ilişkin demografik değişkenler ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARI

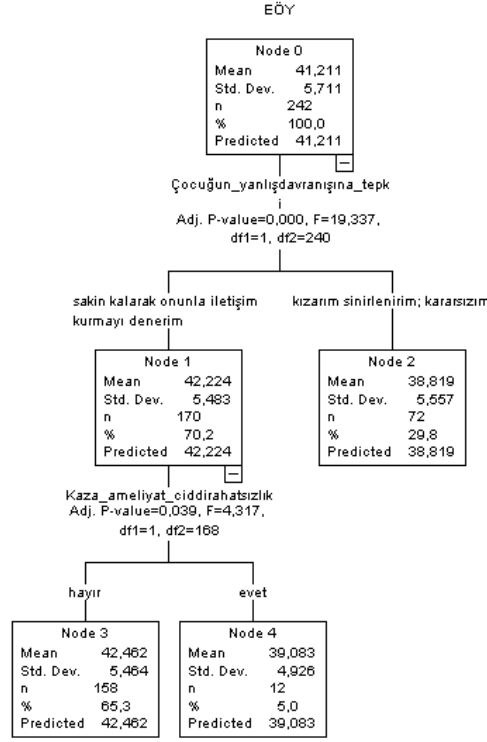
Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörleri belirlemek için yapılan CHAID analizinde, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı bağımlı değişken ve çalışmada ele alınan anneye ait kişisel değişkenler bağımsız değişken olarak atanmıştır. Ağaç derinliği 3, bir düğümden en az 100 ve terminal düğümden en az 50 katılımcı durdurma kriteri olarak belirlenmiştir. Durdurma kriterinin belirlenmesinde analiz sonucunda ortaya çıkan risk tahmin değeri dikkate alınmış, en düşük değere sahip analiz sonucu kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda iki düzeyli ve üç düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Annelerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığını Etkileyen Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı Yapısı

Şekil 1 incelendiğinde, annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu görülmüştür ve annelerin bilinçli farkındalığı çocuğunun yanlış davranışına tepkilerine göre manidar farklılaşmıştır ($F=17,473$; $p=0,000$). CHAID analizi annelerin tepkilerini “sakin kalarak çocukla iletişim kurmayı deneme” ve “kızma, sinirlenme veya kararsızlık” olarak iki kümeye ayırmıştır. Çocuğun yanlış davranışına tepkisi sakin kalarak onunla iletişim kurmayı deneme şeklinde olan annelerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması 79,171 iken kızıp sinirlenen veya kararsız kalan annelerin puan ortalaması 73,792’dir.

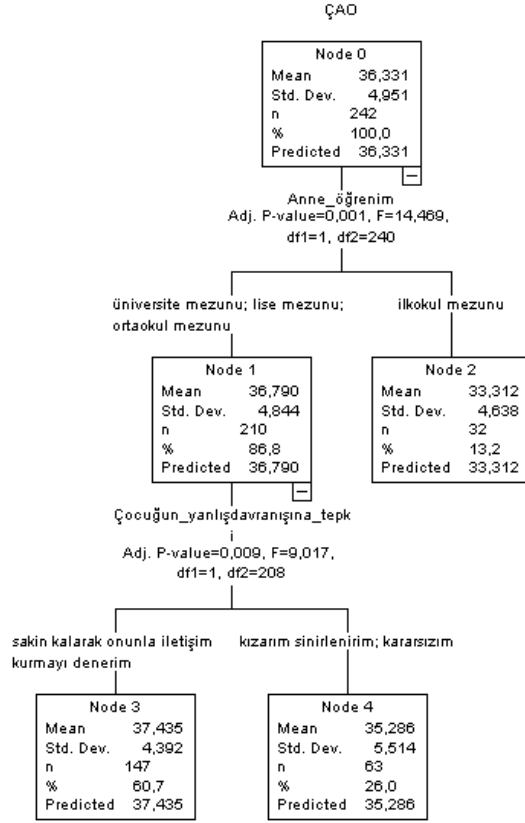
Annelerin ebeveyn özyeterlilik düzeyini etkileyen faktörleri belirlemek için yapılan CHAID analizinde, çalışmada ele alınan anneye ait kişisel değişkenler bağımsız değişken olarak atanmıştır. Ağaç derinliği 3, bir düğümden en az 20 ve terminal düğümden en az 10 katılımcı durdurma kriteri olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda üç düzeyli ve beş düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Annelerin Ebeveyn Özyeterliliğini Etkileyen Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı Yapısı

Şekil 2 incelendiğinde, annelerin ebeveyn özyeterliliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu görülmüştür ve annelerin ebeveyn özyeterliliği çocuğunun yanlış davranışına tepkilerine göre manidar farklılaşmıştır ($F=19,337$; $p=0,000$). CHAID analizi annelerin tepkilerini “sakin kalarak çocukla iletişim kurmayı deneme” ve “kızma, sinirlenme veya kararsızlık” olarak iki kümeye ayırmıştır. Çocuğun yanlış davranışına tepkisi sakin kalarak onunla iletişim kurmayı deneme şeklinde olan annelerin MIPQ Ebeveyn Özyeterlik alt boyutu puan ortalaması 42,224 iken kızıp sinirlenen veya kararsız kalan annelerin puan ortalaması 38,819’dur. Çocuğun yanlış davranışına sakin kalarak onunla iletişim kurmayı deneyen annelerin ebeveyn özyeterliliğini etkileyen en önemli değişken annelerin kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirme durumudur ve anneler kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirme durumuna göre manidar farklılaşmıştır ($F=4,317$; $p=0,039$). Kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirmemiş annelerin Ebeveyn Özyeterlik alt boyut ortalama puanı 42,462 ve geçirenlerin puan ortalaması 39,083’tür.

Annelerin çocukla anda olma düzeyini etkileyen faktörleri belirlemek için yapılan CHAID analizinde, çalışmada ele alınan anneye ait kişisel değişkenler bağımsız değişken olarak atanmıştır. Ağaç derinliği 3, bir düğümde en az 60 ve terminal düğümde en az 30 katılımcı durdurma kriteri olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda üç düzeyli ve beş düğümde oluşan ağaç yapısı Şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Annelerin Çocukla Anda Olmasını Etkileyen Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı Yapısı

Şekil 3 incelendiğinde, annelerin çocuğuyla anda olmasını etkileyen en önemli değişkenin anne öğrenim durumu olduğu görülmüştür ve annelerin çocuğuyla anda olma davranışı öğrenim durumlarına göre manidar farklılaşmıştır ($F=14,469$; $p=0,001$). CHAID analizi anneleri öğrenim durumlarına göre orta-lise-üniversite mezunu ve ilkokul mezunu olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Orta-lise-üniversite mezunu annelerin MIPQ Çocukla Anda Olma alt boyutu puan ortalaması 36,790 iken ilkokul mezunu annelerin puan ortalaması 33,312'dir. Orta-lise-üniversite mezunu annelerin çocukla anda olmalarını etkileyen en önemli değişken çocuğun yanlış davranışına verdikleri tepkidir ve anneler çocuğun yanlış davranışına tepkilerine göre manidar farklılaşmıştır ($F=9,017$; $p=0,009$). CHAID analizi annelerin tepkilerini "sakin kalarak çocukla iletişim kurmayı deneme" ve "kızma, sinirlenme veya kararsızlık" olarak iki kümeye ayırmıştır. Çocuğun yanlış davranışına tepkisi sakın kalarak onunla iletişim kurmayı deneme şeklinde olan annelerin MIPQ Çocukla Anda Olma alt boyutu puan ortalaması 37,435 iken kızıp sinirlenen veya kararsız kalan annelerin puan ortalaması 35,286'dır.

Çocuğa ilişkin değişkenlerin annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyip etkilemediğine ilişkin yapılan CHAID analizleri sonucunda herhangi bir ağaç yapısı oluşmamıştır. Yani hem ölçek toplam puanı hem de alt boyut puanlarının çocuğa ilişkin kişisel değişkenlerden anlamlı düzeyde etkilenmediği belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Okul öncesi çocuğa sahip annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışmada, anneler ve çocuklara ilişkin bazı kişisel değişkenlerin annelerin bilinçli farkındalığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sınıflandırma analizlerinden CHAID analiziyle incelenen veriler, annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyen kişisel değişkenlerin olup olmadığını ve varsa hangi değişkenler olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada annelerin genel olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu, annelerin çocuğun yanlış davranışı karşısında sakin kalıp iletişim kurmayı denemesi durumunda ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveynler, aile ortamında çeşitli zorluklarla karşılaşmakta, olumlu ve olumsuz duyguları deneyimlemektedir. Bu aşamada ebeveynlerin farkındalık becerilerine sahip olması, çocukla ilişkilerinde ebeveynlerin hem kendi hem de çocuklarının duygularının farkında olmasını sağlar ve otomatik tepkide bulunmak yerine tepki vermeden önce bilinçli bir şekilde seçim yapabilmeye yardımcı olur (İlgaz, 2017). Farkındalığın etkisi dikkate alındığında çocuğuna yönelik tepkisellikten uzak, daha anlayışlı davranışlar sergileyen annelerin farkındalık düzeyinin daha yüksek olması beklenen bir davranış biçimidir. Bilinçli farkındalığa sahip annelerin çocuklarıyla ilişkilerinde daha olumlu bir iletişim ve etkileşim içerisinde olması beklenmektedir. Çünkü farkındalık düzeyi yüksek anneler çocuklarına karşı daha anlayışlı, duyarlı, dikkatli, kabullenici ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşabilmektedir. İlgili araştırmalar incelendiğinde farkındalığın annenin dikkatli bir ebeveyn olma, zihinsel sağlık, ebeveyn çocuk etkileşimleri (Corthorn & Milicic, 2016), stres (Little, 2013; Oord, Bögels & Peijnenburg, 2011) gibi durumları etkilediği görülmüştür.

Çalışmada annelerin ebeveyn özyeterliliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu; kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirmemiş ve çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen annelerin ebeveyn özyeterlilikleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özyeterlilik, sorun oluşturan durumlara karşı koyabilme, stres durumlarında daha az olumsuz duygular hissedebilme ve sabırlı olma ile ilişkilidir. Düşük özyeterliliğe sahip ebeveynler kendilerinden şüphe etme, zorluklar karşısında kaygı yaşama ve sorunları tehdit olarak algılama davranışları sergileyebilir (Weaver, Shaw, Dishion & Wilson, 2008). Bu bulgu annenin günlük yaşamında kaza veya ciddi bir hastalık gibi olumsuz durumlar ile karşılaşmaması sonucu kaynaklanmış olabilir. Annelerin herhangi bir olumsuz yaşantı geçirmesi sonucu psikolojisi olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durum annenin çocuğuna yönelik aşırı tepkisellik, kendini yetersiz hissetme, anlayışlı olamama ve dikkatini verememe gibi davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir. Buradan hareketle, herhangi bir kaza, ameliyat gibi yaşantılar geçirmemiş annelerin çocuklarına yönelik yaklaşımları diğer annelere göre daha farklı olabilir. Alanyazın incelendiğinde olumsuz bir yaşantı veya hastalık geçiren bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin etkilendiği görülmüştür. Tatoğlu (2019) araştırmasında travma geçiren bireylerin farkındalık puanlarının daha düşük olduğu; Avşar (2020) ise ciddi bir sağlık problemine sahip olmayanların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada annelerin çocuğuyla anda olmasını etkileyen en önemli değişkenin anne öğrenim durumu olduğu; çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen orta-lise-üniversite mezunu annelerin çocukla anda olma düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim, bir toplumun sürekliliğini sağlayan, toplumsal, kültürel ve ekonomik alanlarda gelişme sağlayan kurumlardır (Dinçer, 2003). Bu bağlamda annelerin ebeveynliğe ilişkin bilgi ve becerilerinin desteklenmesinde eğitim önemli bir unsur olmaktadır. Eğitim, bireylerin doğru bilgi ve kaynaklara ulaşma, özeleştiride bulunma, kendini geliştirme, farklı bakış açılarına sahip olma, ebeveynliğe ilgi gösterme ve bilinçli olma gibi becerilerini destekleyebilir. Bu beceriler annelerin çocukları ile ilişkilerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmelerinde ve çocuklarına gereken ilgi ve özeni gösterebilmelerine katkı sağlayabilir. Seçer, Çeliköz ve Yaşa (2008) tarafından yapılan araştırmada ilköğretim mezunu annelerin ebeveynliğe yönelik ilgi puanları yükseköğretim mezunu annelere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Saygı (2011) araştırmasında eğitim seviyesi daha düşük annelerin çocukları ile ilişkilerinin daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyen anneye ait değişkenler bulunmasına rağmen, çalışmada çocuğa ilişkin değişkenlerin annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını manidar düzeyde etkilenmediği belirlenmiştir. Annenin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini çocuğun kişisel özelliklerinden çok, annenin kişisel özelliklerinden ve kendine ait diğer faktörlerden etkilenebileceği düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin özyeterlilik ve benlik saygısı (Yıldırım & Atilla, 2020), stres (Kara, 2021; Little, 2013; Oord vd., 2011), öğrenim durumu, çalışma koşulları (Sezgin, 2022), çocukları ile ilişkileri, ebeveynlik davranışları, evlilik işleyişi, ebeveyn yetkinliği, memnuniyet algısı (ReićErcegovac&Ljubetić, 2019), ebeveyn çocuk etkileşimi (Bögels vd., 2010) gibi faktörler ile ilişkili olduğu görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın alt problemleri doğrultusunda, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu, annelerin çocuğun yanlış davranışı karşısında sakin kalıp iletişim kurmayı denemesi durumunda ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Annelerin ebeveyn özyeterliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış olduğunu düşündüğü davranışa tepkisi olduğu; kaza, ameliyat veya ciddi bir rahatsızlık geçirmemiş ve çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen annelerin ebeveyn özyeterlikleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Annelerin çocuğuyla anda olmasını etkileyen en önemli değişkenin anne öğrenim durumu olduğu; çocuğunun yanlış davranışına sakin kalarak iletişim kurmayı deneyen orta-lise-üniversite mezunu annelerin çocukla anda olma düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyen anneye ait değişkenler bulunmasına rağmen, çalışmada çocuğa ilişkin değişkenlerin annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını manidar düzeyde etkilenmediği belirlenmiştir.

Annelerin çocuklarıyla ilişkilerinde bilinçli bir yaklaşım sergilemesi, yaşadıkları anın farkında olması ve odaklanması, annelerin ebeveynlikte kendilerine ilişkin inançlarının yüksek olması, kendilerini yeterli görmeleri gibi faktörler çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. Farkındalığı yüksek annelerin çocuklarının olumsuz davranışları karşısında tepkisellikten uzak ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi anne-çocuk ilişkilerini olumlu yönde etkileyecek ve çocuklarına karşı daha anlayışlı olmalarını sağlayacaktır. Böylelikle farkındalık düzeyi yüksek annelerin hem kendi yaşamlarında hem de çocuklarıyla ilişkilerinde daha olumlu deneyimler elde edeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, son yıllarda psikolojide yaygın olarak kullanılan bilinçli farkındalık kavramının ebeveynlikte etkisinin anlaşılması, annelerin farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması, anne-çocuk ilişkisinin kalitesini etkilemesi bakımından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, okul öncesi çocuğa sahip annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı etkileyen faktörlerin neler olduğu incelenmiştir. Çalışmada sadece okul öncesi eğitim alan çocuklar ve annelerinin yer alması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Yapılacak farklı çalışmalarda farklı yaşlarda çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalıkları incelenebileceği gibi babaların bilinçli farkındalıkları da incelenebilir. Daha geniş kapsamlı örneklem gruplarıyla çalışılabilir.

Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını ve ebeveyn özyeterliğini etkileyen en önemli değişkenin çocuğun yanlış davranışına yönelik tepkisi olduğu görülmektedir. Annelerin tepkisel davranışlarını en aza indirmek ve özyeterliklerini olumlu yönde etkileyebilmek için aileye yönelik bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu olarak, annelerin öğrenim durumunun çocuğu ile anda olmasını etkilediği görülmektedir. Öğrenim durumu düşük olan annelerin çocukları ile ilişkileri konusunda eğitimler yoluyla bilinçlendirilmesi sağlanabilir.

Son olarak çalışmada çocuğa ilişkin değişkenlerin annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını manidar düzeyde etkilemediği belirlenmiştir. Annenin çevresinde yer alan diğer bireylerin annenin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını etkileyip etkilemeyeceğine ilişkin çeşitli çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <http://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*(8.Basım). İnkılap.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Bağatarhan, T. & Nazlı, S. (2013). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 67-88.
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].

- Bögels, S. M., Lehtonen, A. & Restifo, K. (2010). Mindfulparenting in mentalhealthcare. *Mindfulness*, 1, 107–120. <http://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E., Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Bilimsel Araştırmanın Temelleri içinde (ss.24). Pegem.
- Corthorn, C. & Milicic, N. (2016). Mindfulnessandparenting: a correlationalstudy of non-meditatingmothers of preschoolchildren. *Journal of Child andFamilyStudies*, 25(5), 1672-1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi].
- Demiriz, S. & Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-122.
- Dinçer, M. (2003). Eğitimin toplumsal değişme sürecindeki gücü. *Ege Eğitim Dergisi*, (3)1, 102-112.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindfulparenting: implicationsforparent-childrelationshipsandpreventionresearch. *Clinical Child andFamilyPsychologyReview*, 12(3), 255-270. <http://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Durhan, G. (2018). Dünya öğretmeni JidduKrishnamurti'nineğitim felsefesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 977-987 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bitlissos/issue/41200/442115>
- Germer, C. K. (2009). *Öz şefkatli farkındalık* (Çev. H. Ü. Haktanır). İstanbul: Diyojen.
- Göksu, T. (2007). *Sosyal psikoloji*. Seçkin.
- Gördesli, A. M., Arslan, N., Çekici, F., Sünbül, A. Z. & Malkoç, A. (2018). Thepsychometricproperties of mindfulnessinparentingquestionnaire (MIPQ) in Turkishsample. *EuropeanJournal of EducationStudies*, 5(5), 175-185.
- Gülay Ogelman, H. & Çiftçi Topaloğlu, Z. (2014). 4-5 yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile annebabalarının ebeveyn özyeterliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271. <http://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.1-5000091511>
- Güler, K. & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <http://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Hatch, E. (2020). *Ebeveynler için farkındalık*, (Çev. C. Özkaya). İstanbul: Sola Unitas.
- Ho, S., Jee, S., Lee, J. & Park, J. (2004). Analysis on risk factorsforcervicalcancerusingindutiontechnique. *ExpertSystemswith Applications*, 27, 97-105. <http://doi.org/10.1016/j.eswa.2003.12.005>
- Hoare, R. (2004). *Using CHAID forclassificationproblems*. Erişim Adresi: <https://vdocuments.net/using-chaid-for-classification-problems.html>

- Ilgaz, Ö. (2017). *Ebeveynlikte bilinçli farkındalık*. Erişim Adresi: <https://www.attachmentparentingturkiye.com/ebeveynlikte-bilincli-farkindalik>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (Çev.S.S. Tezcan). İstanbul: Pegasus.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <http://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>.
- Kara, O. K. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi Gelişim Üniversitesi].
- Little, M. (2013). *The voices of mindfulness, attachment-related strategies and the mother-child relationship* [Doktora Tezi, University of Minnesota].
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behaviour problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186. <http://doi.org/10.1111/jar.12064>
- Oord, S. V. D., Bögels, S. M. & Peijnenburg, D. (2011). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 139-147. <http://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Öngider N. (2013). Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 420-440. <https://doi.org/10.5455/cap.20130510>
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi Ondokuz Mayıs Üniversitesi]
- Özyürek, A. (2004). *Kırsal bölge ve şehir merkezinde yaşayan anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi]
- Parlar, H. & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21. <https://dergipark.org.tr/en/pub/apjec/issue/50941/664656>
- Poissant, H., Moreno, A., Potvin, S. & Mendrek, A. (2020). A meta-analysis of mindfulness-based interventions in adults with attention-deficit hyperactivity disorder: impact on ADHD symptoms, depression, and executive functioning. *Mindfulness*, 11(12), 2669-2681. <http://doi.org/10.1007/s12671-020-01458-8>
- Reić Ercegović, I. & Ljubetić, M. (2019). Svjesnost u roditeljstvu majki i očeva djeca različitih dobi. *Validacija Hrvatske Inačice Upitnika*. 28(2), 397-418. <http://doi.org/10.31820/pt.28.2.9>
- Saygı, D. (2011). *Ebeveyn-çocuk ilişkisi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve anne-çocuk ilişkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul örnekleme)* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Seçer, Z., Çeliköz, N. & Yaşa, S. (2008). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların annelerinin ebeveynliğe yönelik tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 413-428.
- 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. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.55657>

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105–115. <https://dx.doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Şanlı, D. & Öztürk, C. (2012). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (32)*, 31-48.
- Şata, M. (2015). *Lise öğrencilerinin fizik dersi tutumlarının çaid analizi ve lojistik regresyon analizi ile karşılaştırılması olarak incelenmesi*[Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi*[Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]
- Tascier, F. (2021). Krishnamurti'nin eğitim anlayışı. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5* (4) , 1177-1204 . <http://dx.doi.org/10.47525/ulasbid.960199>
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İstanbul: İnkılap.
- Weaver, C. M., Shaw, D. S., Dishion, T. J. & Wilson, M. N. (2008). Parenting self-efficacy and problem behavior in children at high risk for early conduct problems: The mediating role of maternal depression. *Infant Behavior and Development, 31*, 594–605.
- Yavuzer, H. (2010). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi.
- Yıldırım, G. & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.763397>
- Yıldırım, M. (2020). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi*[Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın, öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi]

Yazar Katkı Oranı

Araştırma kapsamında, birinci yazarın araştırmaya katkı oranı %40; ikinci yazarın araştırmaya katkı oranı %40; üçüncü yazarın araştırmaya katkı oranı %20'dir.

Etik Kurul Onayı

Bu makale, “Annelerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Düzeyi ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Kaygı Düzeyi ve Arkadaşlık Becerileri Arasındaki İlişki” başlıklı yüksek lisans tezinin verilerinin bir kısmı kullanılarak oluşturulmuştur. Tüm işlemler Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'nun 15.04.2021 tarih ve E-77082166-302.08.01-74254 sayılı izni çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.