

# Babaların Bilinçli Farkındalıklı Ebeveynlik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi\*

Examination of Father's Mindful Parenting Attitudes According to Various Variables

Büşra KURTOĞLU KARATAŞ [1] Aynur BÜTÜN AYHAN [2]

Başvuru Tarihi: 28 Temmuz 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 19 Ekim 2023

Bu araştırmanın amacı, babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma kapsamında 3-18 yaş aralığında çocuğu bulunan 406 (baba) katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara basit seçkisiz örnekleme yöntemlerinden eleman örnekleme ile ulaşılmış olup araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanana kişisel bilgi formu ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Parenting Questionnaire - MIPQ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 veri analiz programından yararlanılmıştır. Çalışma grubunun normal dağılım göstermediği Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanarak görülmüş ve analizlerde non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde Mann Whitney U testi, bağımsız üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde ise Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları ile benimsedikleri klasik ebeveynlik tutumları, 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 bulunmuştur. Bulgular alan yazındaki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, babalık

Received Date: July 28, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 19, 2023

This study aimed to examine fathers' mindful parenting scores according to various variables. Within the scope of the research, 406 (fathers) participants who had children between the ages of 3-18 were reached. The participants were recruited using a simple random sampling method. The Demographic Information Form, which was developed by the researcher and the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) was used to measure fathers' mindful parenting attitudes. Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 was used to analyze the data. It was observed by applying Kolmogorov-Smirnov Test that the study group did not show normal distribution so non-parametric analysis methods were used in the analyses. The Mann-Whitney U test was used in analyses involving the comparison of two independent groups, and the Kruskal-Wallis H test was used in analyses involving the comparison of three or more independent groups. Statistically significant differences were found between fathers' mindful parenting scores and their adopted classical parenting attitudes, describing their relationships with their children, partners, their own parents, co-parenting relationships with partners, their children's developmental stage, spending quality time with their children, and participating in social activities with their children. The results are discussed in the light of the literature.

**Keywords:** fatherhood, mindfulness, mindful parenting

**Atıf Cite** Kurtoğlu Karataş, B., & 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>

\* Bu makale birinci yazarın doktora seminer çalışmasından üretilmiş olup 8-11 Haziran 2023 tarihinde TED Üniversitesi'nde gerçekleşen 10. EJRCongress'te (Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi/International Eurasian Educational Research Congress) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Uzm. | Ankara Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Enstitüsü | Çocuk Gelişimi (Dr) | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3370-4915 | bkkaratas@ankara.edu.tr

[2] Prof. Dr. | Ankara Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Çocuk Gelişimi | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3306-9672

## GİRİŞ

G ünümüzde ebeveynlik çalışmalarında babaların yerinin giderek arttığı söylenebilir. Bunda geleneksel ataerkil bakış açısının yerini çiftlerin rollerini paylaştığı bir bakış açısına bırakmasının, kadınların sosyal yaşamda ve iş yaşamında giderek artan bir şekilde kendilerine yer bulmalarının ve anneliğin önemi yerine anne-babalığın yani iyi ebeveynliğin öneminin gelmesinin rolünün olduğu düşünülmektedir (Crespi ve Ruspini, 2015). Özellikle çocuk gelişimi konusunda ve bebeklik döneminde anne ve babalara geleneksel anlamda farklı roller yüklenmekte ve babalar oyunlarda yer alırken anneler bakım verme alanında öne çıkarılmaktadır (Lamb, 2013). Bununla beraber geleneksel toplum düzeninde anneliğin hormonal yatkınlığı ve doğallığına da dikkat çekilmektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar erkeklerin de baba olduklarında bir dizi hormonal değişiklik yaşadığını ve bu hormonal değişikliklerin onların babalık rollerini etkilediğini ortaya koymuştur (Gordon vd., 2010; Perini vd., 2012; Weisman vd., 2014). Fizyolojik temellerin yanı sıra babalığın bebekle fiziksel ve duygusal temasla geliştiği de çalışma bulguları arasındadır. Çocuk gelişimi araştırmaları göstermiştir ki; babalar da en az anneler kadar çocuğun gelişiminde aktif role sahiptir ve iyi bir gelişim için babanın da gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olması çocuğun bütüncül gelişimi için gerekmektedir (Lamb, 2013). Hem yapılan araştırmaların bulguları hem de değişen toplumsal dinamikler neticesinde babalık kavramı değişime uğramış ve babaların çocuk gelişimindeki rolleri artmıştır.

Bununla beraber değişen tek şey babalık kavramı ve anlayışı olmamış, değişen yaşam standartları farklılaşan bir ebeveynlik anlayışına ihtiyacı da beraberinde getirmiştir (Kinner, 2002). Artan tüketim hızıyla beraber insanların anda kalmaya ve içinde buldukları durumu özümseyerek yanıtlar oluşturmaya ihtiyacı artmaktadır. Bu bağlamda otomatikleşmiş cevaplar yerine içinde bulunulan ana odaklanmayı sağlayan, çocuk ve aile arasındaki etkileşimi içeren bir süreç olarak bilinçli farkındalıklı ebeveynlik (*mindful parenting*) son yıllarda alan yazında yer bulmaktadır. Bilinçli farkındalık (*mindfulness*) kavramının kökleri doğu geleneklerine dayanır ve Budist meditasyonunun temellerinde ortaya çıkar fakat bilinçli farkındalık meditasyondan çok daha fazlasını içermektedir (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro vd., 2006). Kavram ilk olarak Budist teknik ifadesindeki *sati* ya da *smrti* formundan İngilizce formuna "*mindfulness*", Rhys Davids tarafından çevrilmiştir (Gethin, 2011). Bilinçli farkındalık akademik çalışmalarda ise özellikle son 30 yılda dikkat çekmeye başlamıştır ve alanda bilinçli farkındalık kavramının tanımı üzerinde net bir uzlaşma halen sağlanamamıştır (Davidson ve Kaszniak, 2015). Bilinçli farkındalık içinde bulunulan anda devam eden sıradan olaylara/deneyimlere karşı açık ve kabul edici bir bilinç düzeyinde kalabilmeyi içermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık çalışmalarının nörolojik bağlamı incelendiğinde ise; bilinçli farkındalık çalışması içinde bulunan kimsenin süreçte yaptığı pratiklerin değişiklik sağladığı bulgusuna erişilmiştir. Eğer kişi bilinçli farkındalık

meditasyonlarında uzmanlaşmamışsa prefrontal korteksinde uzun süreli aktivasyon tespit edilmektedir. Fakat kişi bilinçli farkındalık meditasyon pratiğine sahipse bu aktivasyonun süresi azalmaktadır (Paulson vd., 2013). Prefrontal korteksdeki aktivasyon kişinin dikkat gerektiren bir süreç içerisinde olduğunu göstermektedir (Miller ve Cohen, 2001). Pratiği az olan kimse süreç içerisinde dikkatini “dikkat” üstüne yoğunlaştırmaya çalıştığından aktivasyon uzun süreli olurken, daha önce egzersiz yapmış olan kişi bu basamağı daha hızlı aşarak bu kısımdaki çabayı azaltabilmektedir. Bilinçli farkındalık sürecinde nörolojik olarak gözlemlenen bu işleyiş pratik yapmanın bilinçli farkındalıklı düşünme becerisini geliştirdiği düşüncesini destekler niteliktedir. Öte yandan bilinçli farkındalığın nörolojik çalışmalara konu olmasındaki önemli bir diğer etken beynin düşünce ve inançlarımıza göre şekillenebildiği düşüncesinin yaygınlaşmasıdır (Ryback, 2006). Bilinçli farkındalık pratikleri iki temel bileşen üstünde durur; dikkati odaklama ve yargısız (açık) izleme (Lutz vd., 2008; Vago ve Silbersweig, 2012). Bu bileşenler beynimizin plastisitesini arttırarak, yaşamı algılayış biçimimizi genişletir (Ryback, 2006). Yaşamı algılayış biçimimizin genişlemesi ve anda kalabilme becerimizin artışı stres yaşantılarının tahammül edilebilir bir seviyede tutulmasında ve yaşantının akışını bozmasının engellemesinde rol almaktadır.

Ebeveynlik bir bilinmezlik, önemli bir stres döngüsü ve sürekli değişim halidir. Kabat-Zinn ebeveynliği kişiyi dönüştüren en zorlayıcı ve stres dolu çabalardan biri olarak tanımlamıştır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2021). Bu hal içerisinde anda kalabilmek, kaygıyı ve stresi yönetebilmek ve olanı olduğu haliyle görüp şefkatle kucaklayabilmek hem çocuğun sağlıklı gelişimi hem de ebeveynin ruhsal durumunun stabilizasyonu için gereklidir ve tüm bunlar akla bilinçli farkındalıklı ebeveynliği getirir. Bilinçli farkındalığa ebeveynlik stili olarak bakıldığında; ebeveynlere anda kalma, içinde bulunulan anı fark etme, çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verme ve çocuklarıyla iletişimlerinde öz denetimden faydalanabilme gibi beceriler kazandırmaktadır (Duncan vd., 2009). Temelde bilinçli farkındalıklı ebeveynlik benimsendiğinde ebeveynlik yaklaşımında değişen şey; aslında tarihsel süreçte öğretilen çocuklar üzerinde hak sahibi olma düşüncesi ve benmerkezci bir yaklaşımdan ebeveyn-çocuk paydaşlı bir yaklaşıma geçiş yapmaktır. Ebeveyn-çocuk paydaşlı yaklaşım çerçevesinde ise bilinçli farkındalıklı ebeveynlik beş temel ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamı ile ilişkilendirilmektedir. Birincisi tam dikkatle dinleyebilme, ikincisi hem kendini hem de çocuğu yargılamadan kabullenebilme, üçüncüsü hem kendi duygularını hem de çocuğun duygularını fark edebilme, dördüncüsü ebeveynlik ilişkisi içinde öz düzenleme ve sonuncusu hem kendisi hem de çocuğu için şefkatli olabilme olarak sıralanmaktadır (Duncan vd., 2009).

Duncan ve arkadaşlarının (2009) çalışmasının dikkatle dinleyebilme bağlamı ele alındığında; bu bağlamın bilinçli farkındalığın temelindeki doğru dikkatle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ebeveynin doğrudan çocuğun söylediklerine kulak vermesi, sözel

olmayan beden imgelerine yoğunlaşabilmesi gerekmektedir (Duncan vd., 2009). Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarla iletişimde aileler sözlü iletişimden çok beden imgelerini okuma becerilerini kullanmak durumunda kalmaktadırlar (Smetana vd., 2006) ve ebeveynlerin bu becerilerini etkili kullanımları ergenlik dönemindeki çocuklarının hislerini ve düşüncelerini doğru yorumlayabilmelerine ve çocuklarıyla iletişimlerinin anlaşmazlık ve kargaşa olmadan ilerleyebilmesine olanak sağlayacaktır (Duncan vd., 2009).

Yargısız kabul bağlamı ele alındığında ise bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin hem ebeveynin hem de çocuğun karakter özelliklerini, davranışlarını ve tutumlarını olduğu gibi, olan haliyle kabul etmeyi içermektedir. Yine bu bağlam altında ebeveynin, ebeveynliğin zorlukları olduğunu, mücadele gerektiren bir alan olduğunu ve günümüz dünyasında bir çocuğun büyümesinin çocuk için zorlukları olabileceğini kabul etmesi fikri bulunmaktadır. Çünkü bu zorluklar ve olumsuzluklar yaşamın doğal ve kaçınılmaz birer parçasıdır. Ancak bununla birlikte kabul etmek demek onaylanmayan davranışlarda çocuğa onay vermek olarak da algılanmamalıdır (Duncan vd., 2009).

Duygusal farkındalık bağlamı iki taraflı bağlamlardan biridir ve hem ebeveynin kendi duygularını fark etmesi hem de çocuğun duygularını fark etmesi üzerine kuruludur. Güçlü duygular otomatik değerlendirme süreçlerini tetikleyerek bireyleri belirli davranışlara yönlendirebilir (Bargh ve Williams, 2007). Bu noktada dikkatle dinleme ve yargısız kabul bağlamlarına dönüldüğünde duygular anlamlandırılmadığında bu basamakların işlevsizleştiği görülmektedir çünkü duygu farkına varılmadan otomatikleşmiş bir cevap yaratabilir. Ebeveynliğin neredeyse tüm süreçleri olumlu ve olumsuz duyguların yarattığı duygusal aktivasyonların düzenlenmesi süreçlerinden etkilenir (Dix, 1991). Bu nedenle ebeveynin hem kendisinin hem de çocuğunun duygularının farkına varabilmesi ana odaklanmasına, bilinçli ve faydalı seçimler yapabilmesine olanak verecektir (Duncan vd., 2009).

Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte çocuğun olağan davranışlarına karşı düşük tepki esas alınmaktadır. Böylece çocuğun ulaşması hedeflenen amaçlara öz denetim ile ulaşması teşvik edilir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik kötü hisler, öfke hissetmeme ve bunları sergileme dürtüsü olmadığı anlamına gelmeyip, tepkiler oluşturulurken durup düşünme ve yüksek öz denetim kullanmayı içerir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte öz denetim de çift taraflı işlemektedir. Hem çocuğun kendi davranışlarını öz denetlemesine hem de ebeveynin kendi davranışlarını öz denetimine dayanır.

Bir diğer boyut olan hem kendine hem çocuğa şefkatli olma boyutu da çift yönlü işlemektedir. İlk bağlamda çocuğa karşı duyulan şefkat yer almaktadır. Şefkat sahibi bir aile çocuğunun ihtiyaçlarına ve duygularına karşı duyarlı olacaktır ve böyle bir ailede bulunan çocukta kendini kabul edilmiş ve sevgi duyulan bir birey olarak tanımlayacaktır. Ebeveyn açısından ele

alındığında ise şefkatli bir ebeveyn, kendi ebeveynliğine karşı da şefkatli olacaktır ve ebeveynliğini yargılamakten kendini acımasızca yargılamaktan çekinecektir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin içerdiği bağlamlar ebeveyn-çocuk ilişkisini oluşturan koşulsuz sevgi ile doğrudan ilişkilidir. İyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisi koşulsuz sevgiden, koşulsuz sevgi ise koşulsuz bir kabulden geçmektedir. Çocuğunu olduğu gibi var olan özellikleri ve sınırlarını bilerek, tanıyarak kabullenmek ve onun ihtiyaçlarına duyarlı olmak çocuğun gelişiminin önemli bir parçasıdır ve bu bağlamların bütünü dikkate alındığında bilinçli farkındalıklı ebeveynliği pozitif bir ebeveynlik türü olarak ele almak mümkündür.

Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin temellendiği ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamı ele alındığında ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi ve desteklenmesinde, ayrıca değişen dünya düzeninin getirdiği stresin yönetilebilir bir seviyede tutulmasında ve sürdürülebilir bir ebeveynlik anlayışının benimsenmesinde etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalıklı ebeveynliği etkileyen çeşitli etmenlerin bilinmesi; ilgili konunun derinlemesine ele alınmasında, gerekli müdahale programlarının oluşturulmasında önemli bir yer tutacaktır. Özellikle babalar üstünden ele alındığında değişen düzene ayak uydurma ve ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesinde desteğin gerekliliği ortadayken bu desteğin biçimlendirilmesinde etkili olabilecek faktörlerin tespiti ve organizasyonu gerekmektedir. İlgili çalışma babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini çeşitli değişkenler üzerinden inceleyerek olası farklılık yaratan değişkenlerin tespit edilmesini ve gelecek çalışmalara temel oluşturulmasını hedeflemektedir. Bu temel amaç çerçevesinde ilgili çalışmada; babaların benimsediği geleneksel ebeveynlik tutumları, babaların çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, babaların eşleri ile ortak ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimleri, babaların kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, eşleri ile ikili ilişkilerini tanımlama biçimleri ve babaların sahip oldukları çocukların gelişimsel dönemi, çocukları ile aktif zaman geçirme durumları, çocukları ile sosyal etkinliklere katılma durumları ve herhangi bir ebeveynlik eğitimi almış olup olmama durumları ile bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre değişiminin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel araştırma türleri altında yer alan ilişkiyel tarama modeline başvurulmuştur. İlişkiyel tarama modelinin kullanıldığı çalışmalarda iki ya da daha fazla sayıda değişkenin birbirleriyle olan ilişkisi müdahale olmadan incelenir. Bu araştırma türünde değişkenler arasındaki inceleme bir ilişkinin

varlığı veya yokluğu üstünedir. Var olan ilişkinin ya da ilişki olmamasının neden sonuç bağlantısı aranmaz (Büyüköztürk vd., 2015).

### **Araştırmanın Çalışma Grubu**

Çalışma grubunda basit seçkisiz örnekleme yöntemlerinden eleman örnekleme yöntemi kullanılarak Türkiye'nin Ankara ilinde yaşayan ve 3-18 yaş aralığında çocuğu bulunan 406 babaya ulaşılmıştır. Çalışma sürecinde online ortama taşınmış olan veri toplama araçları mail ve sosyal medya platformları aracılığıyla ilgili babalara bağlantı linki ulaştırılarak iletilmiş ve yine babalardan online ortamda dönüt alınmıştır. Çalışmaya katılan babaların %5,2'sinin ( $n=21$ ) 29 yaş ve altında, %20,4'ünün ( $n=83$ ) 30-35 yaş aralığında, %21,4'ünün ( $n=87$ ) 36-40 yaş aralığında, %22,9'unun ( $n=93$ ) 41-45 yaş aralığında ve %30'unun ( $n=122$ ) 46 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir. Babaların öğrenim durumu dağılımı incelendiğinde ise; %5,7'sinin ( $n=23$ ) ilkokul mezunu, %6,7'sinin ( $n=27$ ) ortaokul mezunu, %24,9'unun ( $n=101$ ) lise mezunu, %49,3'ünün ( $n=200$ ) lisans mezunu ve %13,5'inin ( $n=55$ ) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre dağılım incelendiğinde; babaların sosyo-ekonomik durumlarını %6,4'ünün ( $n=26$ ) düşük, %83,5'inin ( $n=339$ ) orta ve %10,1'inin ( $n=41$ ) yüksek olarak algıladığı görülmektedir. Sahip olunan çocuk sayısı incelendiğinde %33,3'ünün ( $n=135$ ) tek, %47,8'inin ( $n=194$ ) 2 çocuk ve %19'unun ( $n=77$ ) 3 ve üzeri çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Sahip olunan çocukların yaş dönemi incelendiğinde ise; %32'sinin ( $n=130$ ) okul öncesi, %29,8'inin ( $n=121$ ) orta çocukluk ve %38,2'sinin ( $n=155$ ) ergenlik döneminde olduğu tespit edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

**Kişisel Bilgi Formu.** Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Formda; katılımcının yaşı, çocuk sayısı, sahip olunan çocuğun yaşı, öğrenim durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, sahip olunan aile türü, eşle ilişkilerin tanımlanması, büyük ebeveynle ilişkilerin tanımlanması, çocukla ilişkilerin tanımlanması ve ebeveynlik ilişkilerini tanımlamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

**Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).** Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Parenting Questionnaire – MIPQ) McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe 'ye uyarlaması Gördersli, Arslan, Çekici, Sünbül ve Malkoç (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 maddeli ve iki boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte hem toplam puan hem de alt boyutlar için ayrı ayrı puan alınabilmektedir. Ölçeğin ilk 11 maddesi "Çocukla Anda Olma" (Being in the Moment with the Child) alt boyutunu temsil ederken son 13 maddesi ise "Ebeveyn Öz Yeterliliği" (Parental Self-Efficacy) alt boyutunu temsil etmektedir.

Ölçeğin orijinalinde ise “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık .84 ve “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .82 iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri bulunurken Ölçeğin Türkçe formunda “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri .83, “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .73 ve toplam ölçek için .87 olarak bulunmuştur (Gördersli vd., 2018). Ölçeğin çalışma grubu için yapılan iç tutarlılık Cronbach’s alpha analiz sonuçlarında “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri .87, “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .87 ve toplam ölçek için .92 olarak tespit edilmiştir.

### **Etik Onay**

İlgili çalışmada veri toplama süreci 2019 yılında yürütülmüş olup, örselenebilir gruplarla çalışılmamış, çalışma gönüllülük esasına dayandırılmış, katılımcılara çalışmanın amacı ve süreç açık bir şekilde ifade edilerek olurları alınmıştır. Ayrıca süreçte Helsinki Bildirgesi’ne sadık kalınmış olup katılımcıların üstün yararı göz önünde tutulmuş ve zarar görmemeleri esası dikkate alınmıştır.

### **Veri Toplama Süreci**

Çalışma kapsamında ilk olarak ölçeklerin kullanım izni mail yoluyla araştırmacılardan alınmış ardından ölçme araçları online formlara dönüştürülmüş ve veri toplama işlemi 2019 Kasım- 2019 Aralık tarihleri arasında Google Form üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup kişilerden ilk sayfada gönüllü katılıma dair onam alınmıştır. Onam veren katılımcıların ilgili ölçme araçlarını cevaplamaya erişimi sağlanmış, onay verilmeyen katılımcıların doğrudan sistemden ayrılması organize edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde kullanılacak yöntemin belirlenebilmesi için öncelikli olarak verilere normallik testi uygulanmıştır. Elde edilen puanların dağılımlarının normal olduğunun belirlenebilmesi ve parametrik testlerin uygulanabilmesi için, Kolmogorov-Smirnov Testi ( $n > 50$ ) veya Shapiro-Wilks Testi ( $n < 50$ ) için p değerinin ,05 ten büyük; çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında ve de  $n > 30$  varsayımlarının karşılaması gerekmektedir (Büyüköztürk, Kılış-Çakmak, Erkan-Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). Çalışma grubunun  $n > 50$  olması sebebiyle Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanarak çalışma grubunun normal dağılım göstermediği bilgisine ulaşılmıştır ve analizlerde non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde Mann Whitney U testi, bağımsız üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde ise Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis- H testinin anlamlı sonuç verdiği durumlarda hangi gruplar arasında farklılığın olduğunu belirlemek

amacıyla Post- Hoc Testi olarak grupların tamamına Mann Whitney U testi uygulanmış ve anlamlılık Bonferroni Düzeltmesiyle elde edilen yeni anlamlılık düzeyiyle hesaplanmıştır.

## BULGULAR

Mevcut çalışmada babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Babaların benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının farklılaşması Kruskal- Wallis H testi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma bulunduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu ise yapılan Bonferroni düzeltmesi ardından Mann-Whitney U testi kullanılarak incelenmiştir. Analizler sonrasında farkın demokratik ve tutarsız ebeveynlik tutumları arasında ( $z= -4,596$ ,  $p<.005$ ) ve aşırı koruyucu ve tutarsız ebeveynlik tutumları arasında ( $z= -3,419$ ,  $p<.005$ ) olduğu tespit edilmiştir. Sıra ortalamalarına bakıldığında demokratik tutuma sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=169,62) tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=61,44) yüksek olduğu ve aşırı koruyucu tutuma sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=40,69) tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=21,09) yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 1**

*Babaların benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına göre ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları*

Benimsedikleri Ebeveynlik Tutumu	n	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Farklılık
Demokratik	310	214,42	4	26,960	,000	Demokratik>Tutarsız ebeveynlik;
Otoriter	23	185,59				Aşırı koruyucu> Tutarsız ebeveynlik
Tutarsız	19	82,24				
Aşırı koruyucu	54	193,58				
Toplam	406					

Babaların çocuklarıyla ilişkilerini tanımlama durumlarına göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını incelemek için ise Mann- Whitney U testi kullanılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $z=-6,673$ ,  $p<.01$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla ilişkisini şeffaf/iyi/paylaşımlı bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=217,89) çocuklarıyla ilişkisini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=98,65) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. İlgili bulgulara Tablo 2'de yer verilmiştir.

**Tablo 2**

*Babaların çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları*

Babaların Çocukları ile İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğum/Çocuklarımla şeffaf/iyi/paylaşımlı bir ilişkim vardır	357	217,89	77787,00	-	6,673	3609,0
Çocuğum/Çocuklarımla mesafeli bir ilişkim vardır benimle sınırlı paylaşımda bulunurlar	49	98,65	4834,00			,000
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Babaların eşleri ile kurdukları ebeveynlik ilişkilerini tanımlama durumlarına göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis- H Testi analizi sonrasında gruplar arasında farklılaşma olduğu görülmüş ve bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni düzeltmesi ardından Mann- Whitney U testi kullanılmıştır. İlgili bulgular Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde analiz sonuçları, çocukların sorumluluğunu eşlerine bırakan babalar ve çocukların sorumluluğunu üstlenen babalar arasında ( $z=-4,046$ ,  $p<.008$ ) ve yine çocukların sorumluluğunu eşlerine bırakan babalar ve çocukların sorumluluğunu eşleriyle ortak üstlenen babalar arasında ( $z=-5,032$ ,  $p<.008$ ) farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde çocukların sorumluluğunu üstlenen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 286,80) çocuklarının sorumluluğunu eşlerine bırakan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=138,70) yüksek olduğu ve çocuklarının sorumluluğunu eşleriyle paylaşan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 215,01), çocuklarının sorumluluğunu eşlerine bırakan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.= 138,70) yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3**

*Babaların eşleri ile ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları*

Ebeveynlik İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	S	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Farklılık
Çocukların sorumluluğunu eşimle paylaşıyoruz	305	215,01	3	33,094	,000	
Çocukların sorunluluğu genelde benim üstümdedir	15	286,80				Çocukların sorumluluğunu eşimle paylaşıyoruz > Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir;
Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir	73	138,70				Çocukların sorunluluğu genelde benim üstümdedir > Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir
Çocukların sorumluluğu eşim ve ben dışında üçüncü bir aile üyesindedir	13	207,04				
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Babaların kendi ebeveynleriyle kurdukları ilişkileri tanımlama biçimlerine göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları Mann-Whitney U testi kullanılarak incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür ( $z=-4,367$ ,  $p<.01$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kendi ebeveynleriyle ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 225,85) kendi ebeveynleriyle ilişkilerini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.= 174,58) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. İlgili analizlere Tablo 4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4**

*Babaların kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları*

Babaların Kendi Ebeveynleri ile İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Kendi ebeveynlerimle şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişkim vardır	229	225,85	51720,00	-4,367	12624,0	,000
Kendi ebeveynlerimle mesafeli bir ilişkim vardır benimle sınırlı paylaşımında bulunurlar	177	174,58	30901,00			
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Tablo 5'de babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarının yaşlarına göre farklılaşma durumuna yer verilmiştir ( $z:8,615$ ;  $p<.05$ ). Yapılan Kruskal Wallis-H testi analizi sonucunda çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Bonferroni düzeltmesi yapılarak ( $p<.016$ ) Mann-Whitney U analizi uygulanmış ve farkın çocuğu okul öncesi dönem yaş grubunda bulunan babalar ve çocuğu ergenlik döneminde bulunan babalar arasında olduğu görülmüştür ( $z:-2,857$   $p<.016$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında okul öncesi dönemde çocuğu bulunan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort: 226,61) çocuğu ergenlik döneminde bulunan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort:186,95) yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 5**

*Babaların çocuklarının gelişimsel dönemine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları*

Çocukların İçinde Bulunduğu Gelişimsel Dönem	n	Sıra Ortalaması	S	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Farklılık
Okul Öncesi	130	226,61	2	8,615	,013	
Orta Çocukluk	122	196,34				Okul öncesi>Ergenlik
Ergenlik	54	186,95				
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Babaların eşleri ile ilişkilerini tanımla biçimleri ve bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları arasında bir farklılaşma olup olmadığı Kruskal Wallis- H Testi ile incelenmiş ve çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğu yapılan Bonferroni düzeltmesi sonrasında Mann- Whitney U testi ile incelenmiştir. Yapılan analizlere Tablo 6'da yer verilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde eşyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının sırasıyla diğer üç grupta ( $z=-3,268, p<.008$ ;  $z=-5,622, p<.008$ ;  $z=-4,729, p<.008$ ) farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları ve eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları arasında da farklılaşma tespit edilmiştir ( $z=-3,482, p<.008$ ). Sıra ortalamaları incelendiğinde eşyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalık puanlarının (Ort.= 226,45); eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babalardan (Ort.= 172,63), eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babalardan (Ort.= 69,61) ve eşyle iletişim kuramayan ve anlaşmazlıkları yüksek sesle ve kavga ederek çözmeye çalışan babalardan (Ort.= 117,45) yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babaların da bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 172,63), eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babalardan (Ort.= 69,61) yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6**

*Babaların eşler arası ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları*

Eşler Arası İlişkiyi Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	S	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Farklılık
Eşimle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eder ve ortak bir paydada buluşabiliriz. (1) *	299	226,45	3	55,897	,000	1>2; 1>3;
Eşimle, herhangi bir konuda iletişim kurmakta zorlanırım. Fakat ben alttan alarak durumu idare ederim (2) *	59	172,63				1>4; 2>3
Eşimle, herhangi bir konuda iletişim kurmakta zorlanırım. Fakat o alttan alarak durumu idare eder. (3) *	19	69,61				
Eşimle, herhangi bir konuda anlaşamadığımızda seslerimizi yükseltir ve kavga ederiz. (4) *	29	117,45				
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

\* İle belirtilen numaralar ilgili ifadeyi temsil etmektedir ve anlamlı farkların tablolaştırılmasında kullanılmıştır.

Babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla aktif zaman geçirme durumlarına göre değişimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmüştür ( $z=4,656, p<.05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort.:210,88) çocuklarıyla aktif zaman geçirmeyen

babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:103,91) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. İlgili analizin bulguları Tablo 7’ de verilmiştir.

**Tablo 7**

*Babaların çocukları ile aktif zaman geçirme durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları*

Babaların Çocukları ile Aktif Zaman Geçirme Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğuyla aktif zaman geçiren babalar	378	210,88	79711,50	- 4,656	2471,0	,000
Çocuğuyla aktif zaman geçirmeyen babalar	28	103,91	2909,50			
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre değişimi ise tablo 8’de verilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (z-6,353, p<,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort:217,15) çocuklarıyla Sosyal etkinliklere katılmayan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:109,56) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 8**

*Babaların çocukları ile sosyal etkinliklere katılma durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları*

Babaların Çocukları ile Sosyal Etkinliklere Katılma Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğuyla sosyal etkinliklere katılan babalar	349	217,15	75784,00	- 6,353	4829,0	,000
Çocuğuyla sosyal etkinliklere katılmayan babalar	57	109,56	6026,00			
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

Tablo 9’da babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının herhangi bir ebeveynlik eğitime katılmış olma durumlarına göre farklılaşmasına dair analizlere yer verilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarında ebeveynlikle ilgili eğitime katılmış olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (z=-2,689, p<,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ebeveynlikle ilgili eğitime katılmış olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort:239,03) ebeveynlikle ilgili eğitime katılmamış olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:196,60) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 9**

*Babaların ebeveynlikle ilgili herhangi bir eğitim almış olma durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları*

Babaların Ebeveynlikle İlgili Eğitim Almış Olma Durumu	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Ebeveynlikle ilgili eğitim almış olan babalar	66	293,03	15776,00	-	8934,50	,007
Ebeveynlikle ilgili eğitim almamış olan babalar	140	196,60	66845,00	2,689		
<b>Toplam</b>	<b>406</b>					

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında çeşitli yaş grubundan (okul öncesi dönem, orta çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi) çocuğu olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla 3-18 yaş aralığında çocuğu olan 406 babaya ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına, çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine, eşleri ile ebeveynlik rollerini tanımlama biçimlerine, kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine, çocuklarının içinde bulunduğu gelişimsel döneme, çocukları ile aktif zaman geçirme durumlarına, çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına, babaların herhangi bir ebeveynlik eğitimi almış olup olmama durumlarına ve eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Çalışmanın bulguları; demokratik ebeveynlik tutumu ile tutarsız ebeveynlik tutumunu benimseyen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının farklılaştığını ortaya koymuştur. Alan yazın incelendiğinde belirtilen aile tutumlarından demokratik aile tutumunun olumlu etkileri olduğu (Aziz ve Syarifah, 2020; Setiawan,2020; Fatmawati ve Maryam, 2020) ve olumlu bir ebeveynlik stili olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin de olumlu bir ebeveynlik stili olması sebebiyle aile tutumunu demokratik olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olması olağandır. McCaffrey vd. (2017) çalışmalarında otoriter aile tutumu ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde Gouveia vd. (2016) çalışmasında da yüksek bilinçli farkındalığın otoriter aile tutumu ile negatif, demokratik aile tutumu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki ortaya koyduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sıra ortalamaları incelendiğinde benzer şekilde bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanının otoriter aileler için bu çalışmada da düşük olduğu görülmektedir. Otoriter ailelerde çocukların söz hakkının bulunmayışı, ebeveynin kural koyucu olarak ilişkilere katılması bilinçli farkındalıklı ebeveynlik yaklaşımının doğasına aykırıdır dolayısıyla aile tutumunu otoriter olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının düşük olması beklenen bir sonuçtur. Yine bulgular aşırı koruyucu ebeveynlik stilini

benimseyen babaların tutarsız ebeveynlik yaklaşımını benimseyen babalardan yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanı aldığını ortaya koymuştur. Tutarsız ebeveynlik tutumu ebeveyn-çocuk ilişkisinde bir standardizasyonun olmadığı, verilen reaksiyonların sürekli değişiklik gösterdiği ve bu durumun çocuğun sosyal duygusal gelişimini ihmal ettiği bir ebeveynlik tutumudur (Atalay ve Özyürek, 2021). Aşırı koruyucu ebeveynlik tutumunda ise olması gerekenin dışında olmakla beraber en azından çocuğun varlığına karşı bir farkındalık vardır bu nedenle aşırı koruyucu ebeveynlik tutumuna sahip babaların tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babalardan yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanı almış olması beklenen bir sonuçtur.

Çalışma bulguları çocukları ile ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çocuklarıyla ilişkisini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babalardan anlamlı olarak yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte ilişkiler önemli yer tutmaktadır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik tutumunu benimseyen ebeveynlerin çocuklarına kabulde yaklaştığına alan yazında değinilmektedir (Maglica vd., 2020; Pothars vd.,2021). Bu bağlamda çocuğu ile ilişkisini kabullenen ve olumlu algılayan babaların bilinçli-farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek bulunması beklenen sonuçlardandır. Çocukları ile ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek bulunması, bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin pozitif bir ebeveynlik biçimi olmasıyla açıklanabilir. Olumlu ebeveynlik tutumları çocuk-ebeveyn ilişkisinin de pozitif olduğunu göstermektedir (Berk, 2008).

Çalışmada çocuklarının sorumluluğunu üstlenen ya da anne ile paylaşan babaların çocukların sorumluluğunu diğer ebeveyne bırakan babalardan daha yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Sorumluluk sahibi olan babaların çocuklarıyla daha fazla paylaşımda bulunuyor olması (Doherty vd.,1998) paylaşımın fazla olduğu babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasını desteklemektedir. Son yıllarda babaların bebeklerinin altını değiştirmek, banyo yaptırmak, uyutmak gibi çocuk bakımıyla ilgili pek çok görevi yerine getirdikleri bilinmektedir tüm bunlar babaların çocuklarıyla geçirdikleri vakti arttırarak onlarla olan iletişimlerini de arttırmıştır (Lamb ve Kelly, 2001). Değişen babalık anlayışı baba-bebek bağlanmasını da olumlu etkilemiş dolayısıyla gelecek dönem ilişkilerinin sağlıklı olmasında rol oynamıştır (Lamp,2013). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik bağlamsal olarak çocukla iletişime, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmaya, çocukla anda olmaya dayanmaktadır. Dolayısıyla çocuğuyla daha fazla vakit geçiren, çocuklarının sorumluluğunu üstlenen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları da yükselecektir (Duncan vd., 2009).

Çalışmanın bir diğer bulgusunda ise; babaların kendi ebeveynleriyle kurdukları ilişkileri tanımlama biçimlerinin bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları üzerindeki etkisi incelenmiş ve kendi ebeveynleri ile ilişkilerini olumlu olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı

ebeveynlik puanlarının ebeveynleri ile ilişkilerini mesafeli ve sınırlı olarak tanımlayan babalardan yüksek olduğu görülmüştür. Kendi ebeveynleri ile ilişkilerini olumlu olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasında temel bağlam olarak ebeveynlik stillerinin öğrenilebilir olması yer alabilir. Aile sosyal bir bağlamdır (Berk, 2008) ve ebeveynlik tutumlarının üst kuşak ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarıyla yordandığı bilinmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Conger vd., 2012; Madden vd., 2015; Savelieva vd., 2017). Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisinin incelendiği çalışmalarda özellikle erkeklerin üst kuşak ebeveynlik tutumlarından etkilendiği ve kendi ebeveynlik tutumlarında üst kuşak ebeveynlerinin ebeveynlik tutumunun yordayıcı olduğunu bulunmuştur (Cambell ve Gilmore, 2011; Karaman, 2019). Bu sonuç bağlamında kendi babalarıyla ilişkilerini olumlu olarak tanımlayan babaların, çocuklarıyla ilişkileri de olumlu olacaktır ve olumlu bir baba-çocuk ilişkisi babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasını açıklamaktadır.

Bulgular çerçevesinde okul öncesi dönemde çocuğu olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının ergenlik döneminde çocuğu olan babalardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalığın temeli içinde bulunulan ana odaklanma ve şefkat duygusuna dayanmaktadır (Duncan vd., 2009). Bu bağlamda bakıldığında şefkat duygusunun küçük bir çocuğa yönlendirilebilmesinin kolay oluşu okul öncesi dönemde çocuğu bulunan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuğu ergenlik döneminde olan babalardan yüksek oluşunu açıklayabilir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin bir diğer boyutunda da odaklanarak dinleme bulunmaktadır (Duncan vd., 2009). Bu dinleme becerisini küçük bir çocuğa yönlendirmek ergenlik dönemindeki bir gence yönlendirmekten kolay olacaktır çünkü ergenlik dönemindeki genç ebeveynleri ile iletişim kurmak yerine genelde akran iletişimini tercih etmektedir (Santrock, 2014). Ayrıca ergenlik döneminde ergen ve ailesi arasında yaşanan çatışmalar ve kaos ortamı da ortak bir paydada buluşmayı zorlandırarak babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında da ergenlik döneminde çocuğu olan babaların okul öncesi dönemde çocuğu olan babalara kıyasla ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeğinden düşük puanlar almaları olağandır.

Bir diğer bulgu çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının aktif zaman geçirmeyen babalardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik doğası gereği çocukla geçirilen aktif zamanın artışını önemsemektedir. Temelde "anda olma" felsefesi, içinde bulunulan zaman diliminde, içinde bulunduğunuz kişilere odaklanmayı gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu bağlamda ele alındığında çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının yüksek oluşu olağandır çünkü bilinçli farkındalık içerisinde aktif zaman geçirmeyi barındıran bir yapıdır. Bu bulguyu

destekler nitelikte olan bir diğer bulgu ise çocuğuyla sosyal etkinliklere katılım sağlayan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının bu tarz etkinliklere katılmayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından yüksek olduğu yönündedir. Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre katılan babaların aldıkları puanlar lehine farklılaşması da tıpkı aktif katılım bağlamında olduğu gibi bilinçli-farkındalıklı ebeveynliğin doğasına dayanmaktadır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik doğasında içinde kendisinin ve karşısındakinin (yani çocuğunun) beklentilerine karşı duyarlı olabilmeyi barındırmaktadır (Duncan vd., 2009). Her birey keyifli zaman geçirmekten hoşlanır ve sosyal etkinlikler ve paylaşımlar bireylerin keyifli vakit geçirmesini destekler. Çocuklarıyla sosyal etkinliklerde bulunan babalar aslında çocuklarının istek, ihtiyaç ve düşüncelerine cevap veren babalardır, dolayısıyla bu babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Babaların eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerinin de bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları üzerinde farklılık yarattığı çalışma kapsamında belirlenmiştir. Benzer şekilde eşlerin ilişki kalitelerinin ebeveynlik kalitelerini etkilediğini gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Hughes vd, 2019; Yoo, 2020). Eşleriyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının diğer babalardan farklılaştığı görülmüştür. İkili ilişkilerde eşlerin kendini güvende hissettiği ve saygının korunduğu durumlarda bireylerin kendini iyi hissetme durumu artmaktadır (Kane vd., 2007). Kendini iyi hisseden ebeveynlerin de çocuklarıyla iyi ilişkiler geliştirdiği bilinmektedir (Fereydooni vd, 2020). Bununla birlikte çiftlerin iyi birer eş olmasının iyi bir ebeveyn olmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Millings vd.2012). Bu bağlamda bakıldığında eşiyile ilişkisi iş birliğine dayanan babaların olumlu ebeveynlik tutumlarını tercih ediyor olması olası bir sonuçtur ve babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik yaklaşımını belirlemesini açıklamaktadır.

Sonuç olarak; çalışma bulguları babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının bir çok değişkene göre farklılaşabildiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında babaların hem eşleri hem çocukları hem de kendi ebeveynleriyle olumlu ilişkiler kurmasının onların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını olumlu etkilediği, çocukları ile aktif zaman geçirmeleri ve sosyal etkinliklere katılmalarının da bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerileri ile ilişkili olduğu ve çocuklarının içinde bulunduğu gelişimsel evrenin bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanıyla ilişki ortaya koyduğu bulgusuna erişilmiştir.

İlgili çalışmanın bulguları ışığında babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini desteklemek amacıyla eşleri, çocukları ve kendi ebeveynleri ile ilişkilerini güçlendirici çalışmalar yapılabilir. Ayrıca babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini desteklemek adına

çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılımları ve aktif zaman geçirme durumlarını destekleyici aktivitelerin yaygınlaştırılması sağlanabilir. Ayrıca alanda babalara yönelik yapılan bilinçli farkındalıklı ebeveynlik çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu bu çalışmaların artırılmasının babaların ebeveynlik becerilerini desteklemek adına olumlu bir adım olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ilgili çalışma nicel araştırma yöntemlerine dayanmakta olup durum tespitine yönelik hazırlanmıştır. Karma araştırma yöntemleri kapsamında daha derinlikli ve ilgili bulguların nedenlerine yönelik çalışmalar yapmak da konunun daha net kavranması ve bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerinden gelişimsel destek konusunda daha sık faydalanılabilmesi için önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.4.333>
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Sttratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Aziz, D. A., & Syarifah A. (2020). Parenting Styles, Peer Relationship and Mental Health. *Journal of Critical Reviews*, 7(7), 1539-1545. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.07.273>
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 1, 429-445.
- Berk L.E. (2008). *Child development*. Pearson:New York.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- 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(4),822 848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campbell, J., & Gilmore, L. (2007). Intergenerational continuities and discontinuities in parenting styles. *Australian Journal of Psychology*, 59(3), 140-150. <https://doi.org/10.1080/00049530701449471>
- Conger, R. D., Schofield, T. J., & Neppl, T. K. (2012). Intergenerational continuity and discontinuity in harsh parenting. *Parenting*, 12(2-3), 222-231. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683360>
- Crespi, I., & Ruspini, E. (2015). Transition to fatherhood: New perspectives in the global context of changing men's identities. *Review of Sociology*, 25(3), 353-358. <https://doi.org/10.1080/03906701.2015.1078529>
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581. <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptative processes. *Psychological bulletin*, 110(1), 3. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/00332909.110.1.3>
- Doherty, W. J., Kouneski, E. F., & Erickson, M. F. (1998). Responsible fathering: An overview and conceptual framework. *Journal of Marriage and the Family*, 277-292. <https://doi.org/10.2307/353848>
- Duncan L. G., Coatsworth J. D., & Greenberg M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology review*, 12(3), 255 270. <https://doi.org/10.1007/s10567009-0046-3>
- Fatmawati, F., & Maryam, S. (2020). Does an Authoritative Parenting Style Associate with Secure Attachment to Father?. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 10-16. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9171>
- Fereydooni, A., Heidari, A., Eftekhar Saadi, Z., Ehteshamzadeh, P., & Pasha, R. (2020). A Comparison of the Effects of Happiness and Mindfulness Training on Parenting Self Efficacy in Mothers of Anxious Preschool Children. *International Journal of Pediatrics*, 8(11), 12327-12337. <https://doi.org/10.22038/ijp.2020.48514.3906>
- Gethin R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263 279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>

- Gouveia M. J., Carona C., Canavarro M. C. & Moreira H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gordon I., Zagoory-Sharon O., Leckman J. F. & Feldman R. (2010). Prolactin, oxytocin, and the development of paternal behavior across the first six months of fatherhood. *Hormones and Behavior*, 58(3), 513-518. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2010.04.007>
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5 (5), 175-188. Doi:10.5281/zenodo.1477467.
- Hughes, C, Devine, RT, Mesman, J & Blair, C 2019, 'Parental well-being, couple relationship quality, and children's behavioral problems in the first 2 years of life'. *Development and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000804>.
- Kabat-Zinn J (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144 -156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 535-555. <https://doi.org/10.1177/0265407507079245>
- Karaman S. (2019). *Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kinney, P., (2002). *New families for changing times*. Canberra: Australia Institute.
- Lamb, M. E. (2013). The changing faces of fatherhood and father-child relationships: From fatherhood as status to father as dad. M. A. Fine & F. D. Fincham (Eds.), *Handbook of family theories: A content-based approach* içinde (p. 87-102). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Lamb M. E. & Kelly J. B. (2001). Using the empirical literature to guide the development of parenting plans for young children: A rejoinder to Solomon and Biringen. *Family Court Review*, 39(4), 365-371. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.2001.tb00618.x>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Madden, V., Domoney, J., Aumayer, K., Sethna, V., Iles, J., Hubbard, I., Giannakakis, A., Psychogiou, L., & Ramchandani, P. (2015). Intergenerational transmission of parenting: Findings from a UK longitudinal study. *The European Journal of Public Health*, 25(6), 1030-1035. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv093>
- Maglica, T., Ercegovic, I. R., & Ljubetic, M. (2020). Mindful parenting and behavioural problems in preschool children. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 56(1), 44-58.
- 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>
- Miller E. K. & Cohen J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>

- 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>
- Paulson S., Davidson R., Jha A. & Kabat-Zinn J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1),87-104. <https://doi.org/10.1111/nyas.1220>
- Perini, T., Ditzen, B., Fischbacher, S., & Ehlert, U. (2012). Testosterone and relationship quality across the transition to fatherhood. *Biological psychology*, 90(3), 186-191. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.03.004>
- Potharst, E. S., Leyland, A., Colonesi, C., Veringa, I. K., Salvadori, E. A., Jakschik, M., ... & Zeegers, M. A. (2021). Does Mothers' Self-Reported Mindful Parenting Relate to the Observed Quality of Parenting Behavior and Mother-Child Interaction?. *Mindfulness*, 12(2), 344-356. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01533-0>
- Ryback D. (2006). Self-determination and the neurology of mindfulness. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 474-493. <https://doi.org/10.1177/0022167806290214>
- Santrock, J. W. (2014). Adolescence. 15th ed. New York: McGraw-Hill.
- Savelieva, K., Keltikangas-Järvinen, L., Pulkki-Råback, L., Jokela, M., Lipsanen, J., Merjonen, P., ... & Hintsanen, M. (2017). Intergenerational transmission of qualities of the parent-child relationship in the population-based Young Finns Study. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(4), 416-435. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1230057>
- Setiawan, D. P. R. (2020). Correlation of Authoritative Parenting Style and Discipline of Study Toward Students' Mathematics Knowledge Competence. *International Journal of Elementary Education*, 4(3), 346-356. <https://doi.org/10.23887/ijee.v4i3.25972>
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA & Freedman B (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Smetana, J. G., Metzger, A., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child development*, 77(1), 201-217. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00865.x>
- Weisman O., Zagoory-Sharon O. & Feldman R. (2014). Oxytocin administration, salivary testosterone, and father-infant social behavior. *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 49, 51. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.11.006>
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Yoo, J. (2020). Relationships between Korean parents' marital satisfaction, parental satisfaction, and parent-child relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2270-2285. <https://doi.org/10.1177/0265407520921462>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Contemporary academic research highlights the increasing prominence of fatherhood as a central focus within the field of parenting studies. This shift is reflective of a departure from traditional patriarchal norms and a growing recognition of the fundamental importance of effective parenting, irrespective of gender-based roles. In contrast to conventional beliefs that underscore the hormonal and natural predisposition of motherhood, recent empirical studies have revealed that fathers, too, undergo significant hormonal and emotional changes following the birth of their children. This body of evidence underscores the vital role that fathers play in the holistic development of their offspring.

In addition, evolving societal norms and conditions have given rise to a heightened demand for innovative and adaptable parenting methodologies. In response to this demand, the concept of mindful parenting has garnered substantial attention and recognition in recent years. Rooted in mindfulness practices, mindful parenting was initially introduced by Jon Kabat-Zinn. Central to this approach is the principle of unconditional love, which serves as the cornerstone for fostering positive and nurturing parent-child relationships. In this context, mindful parenting is characterized as a positive and constructive parenting style.

The principal objective of this study is to conduct a comprehensive investigation into the factors that influence fathers' adoption of mindful parenting techniques, with the primary aim of enriching the quality of the father-child relationship. The evolving role of fathers in the realm of parenting has been significantly influenced by societal shifts, placing an increased emphasis on the importance of active fatherhood. Research findings have consistently demonstrated that fathers, much like mothers, undergo distinct hormonal and emotional transformations as they embark on the journey of parenthood. Mindful parenting, deeply entrenched in mindfulness practices, equips parents with a set of invaluable tools aimed at fostering presence, responsiveness, and compassion in their interactions with their children. Key attributes encouraged by this parenting approach include attentive listening, self-acceptance, emotional awareness, self-regulation, and the cultivation of compassion, all of which collectively contribute to the cultivation of positive and harmonious parent-child relationships.

### Method

The study included 406 fathers with children aged 3-18. The majority of these fathers were aged over 45 (n= 122), held university degrees (n= 200), and had two children (n= 194). Demographic information was collected using a form developed by the researcher. The Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), developed by McCaffrey, Reitman, and Black

(2017) and adapted into Turkish by Gördersli, Arslan, Çekici, Sünbül, and Malkoç (2018), was employed to measure fathers' mindful parenting attitudes. Data analysis was performed using the Statistical Package for Social Science (SPSS) 25. Normality tests were applied to the data to determine the appropriate analysis method. The Mann-Whitney U test was used to compare two independent groups, and the Kruskal-Wallis H test for comparisons involving three or more independent groups. The Mann-Whitney U test was used as a Post-Hoc Test for cases where the Kruskal Wallis H test yielded significant results, and significance levels were calculated using the Bonferroni Correction.

## Results

The study revealed that fathers with democratic parenting attitudes had higher mindful parenting scores than those with inconsistent attitudes. Fathers who described their relationships with their children as positive exhibited higher mindful parenting scores than those with negative relationships. Moreover, fathers who shared or took responsibility for child-rearing had higher mindful parenting scores than those who delegated this responsibility to their spouses. Positive relationships with parents were associated with elevated mindful parenting scores. Fathers with children in early childhood had higher mindful parenting scores than fathers with adolescents. Active participation with children and engagement in social activities positively influenced mindful parenting scores. The quality of the relationship with spouses also affected mindful parenting scores.

## Discussion & Conclusion

These findings suggest that various factors, including parenting attitudes, relationships, parenting responsibilities, and social engagement, significantly influence fathers' adoption of mindful parenting styles. To enhance the father-child relationship, initiatives can be implemented to strengthen relationships with spouses, children, and parents. This can involve promoting active participation and social activities with children and increasing awareness of mindful parenting among fathers. Further, in-depth research and mixed research methods can offer a deeper understanding of the factors influencing fathers' adoption of mindful parenting styles, ultimately contributing to their roles in child development and parenting.