

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇOCUKLARDA İYİ OLUŞ: ANNE BABA TUTUMU VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
HATİCE ZEHRA TOHUMCU**

GAZİANTEP- 2022

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇOCUKLARDA İYİ OLUŞ: ANNE BABA TUTUMU VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
HATİCE ZEHRA TOHUMCU**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ GÖKÇEN AYDIN**

GAZİANTEP- 2022

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi / Doktora Tezi olarak sunduğum “Çocuklarda İyi Oluş: Anne Baba Tutumu ve Bilinçli Farkındalığın Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğum belirtir ve onurumla doğrularım. 13/04/2022

Hatice Zehra TOHUMCU



ÖNSÖZ

Tez bana göre ciddi anlamda emek ve bolca zaman ayrılması gerektiğini düşündüğüm ve deneyimlediğim bir süreçti. Hayatımdaki önemli dönüm noktalarını da bu süreçte tezimle birlikte yaşadım. Bu noktalarda beni hem zorlayan hem de mesleki anlamda içimdeki heyecanı kıpırdatan unutamayacağım bir zamandı. Hayat boyu akademik yaşamımda elimden tutacak bu çalışmayı hazırlarken destek verip benim elimden tutan kıymetli insanlara teşekkürü bir borç bilirim.

Öncelikle tez sürecimde kendisinden çok şey öğrendiğim iyi ki bu yolculukta yollarımız kesişti dediğim, çalışma disiplini ile bana çok destek veren, her düştüğümde hadi biraz daha devam edelim hissini yaşatan değerli hocam *Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a*

Tez jürime katılmayı kabul ederek değerli görüşlerini paylaşan *Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI* ve *Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI'ya*

Bana her defasında iyi ki dedirten, koşulsuz sevgi ve desteğini benden esirgemeyen, kendisinden çok şey öğrendiğim, sevgisini her zaman kalbimde hissettiğim ve hep elimden tutan canım annem *Şeyda YAŞAR'a*

Yüksek lisans yolculuğuna ilk adımı atmam için bana cesaret verip güvenen, her zaman elimden tutan, onunla güvende hissettiğim ve hayat boyu gizli kahramanım olan canım babam *Mahmut Orhan YAŞAR'a*

Kardeş duygusunu onunla yaşadığım hayattaki en yakın dostum olan güzel enerjisi ile içimi ısıtan kız kardeşim, ailemizin küçük prensesi *Tuğçe YAŞAR'a*

Tüm sakinliği ve pozitif enerjisi ile bu sürece en yakından tanık olup sabır ve güveniyle hep yanımda olan motivasyonum düştüğünde sevgisiyle her daim motive eden eşim *Erhan TOHUMCU'ya*

Teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

Bu çalışmayı Annem ve Babam'a ithaf ediyorum...

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın çocuklarda iyi oluşu ne ölçüde yordadığını incelemektir. Araştırmaya 357 ortaokul öğrencisi (198 kız, 159 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Anne Baba Tutum Ölçeği, Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim durumu, ailedeki çocuk sayısı, doğum sırası, okul türü, anne baba birliktelik durumu) incelemek için bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü (one-way) ANOVA analizleri kullanılmıştır. Araştırmada bulunan iyi oluş, bilinçli farkındalık, anne-baba tutum alt boyutları olan sorumluluk ve kabul ile otorite ve denetleme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ardından araştırmanın asıl amacına yönelik anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordamadaki rolü Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular, anne-baba tutumunun alt boyutu olan sorumluluk ve kabul ile bilinçli farkındalığın iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu iki değişken birlikte toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Ayrıca sorumluluk ve kabul değişkeninin bilinçli farkındalığa göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilgili alanyazında tartışılarak ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kavramlar: İyi oluş, anne baba tutumu, sorumluluk ve kabul, otorite ve denetleme, bilinçli farkındalık, çocuk.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine parental attitudes and mindful awareness predict level of well-being in children. 357 secondary school students (198 girls, 159 boys) participated in the research. Personal Information Form, Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children, Parental Attitude Scale, and Consciousness Scale for Children and Adolescents were used as data collection tools. In this research, independent groups t-test and one-way ANOVA were used to examine the demographic variables (gender, age, educational status of parents, number of children in the family, birth order, school type, parental coexistence) in the demographic information form. Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between the variables of well-being, mindfulness, parental attitude sub-dimensions, responsibility and acceptance, and authority and supervision. The role of parental attitudes and mindfulness in predicting well-being was tested with Multiple Regression Analysis for the main purpose of the research. The findings showed that responsibility and acceptance from parental attitudes and mindful awareness significantly predicted well-being. These two variables explained 29% of the total variance. It was also found that the variable of responsibility and acceptance was a stronger predictor than mindfulness. The results of the research were discussed in the related literature and suggestions were made for further studies.

Key Words: Well-being, parental attitude, responsibility and acceptance, authority and supervision, mindfulness, child.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Tanımlar.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. İyi Oluş.....	9
2.1.1. İyi Oluş Kavramı ve Kuramsal Temelleri.....	9
2.1.2. Öznel İyi Oluş.....	10
2.1.2.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar.....	11
2.1.3. Psikolojik İyi Oluş.....	13
2.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş Boyutları.....	13
2.1.4. Çok Boyutlu İyi Oluş.....	14
2.2. Anne Baba Tutumu.....	15

2.2.1. Anne Baba Tutumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	15
2.2.1.1. Davranışçı Model	15
2.2.1.2. Baumrind'in Sınıflandırması	16
2.2.1.3. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli	17
2.2.2. Anne Baba Tutumunun Sınıflandırması	17
2.2.2.1. Demokratik Anne Baba Tutumu	17
2.2.2.2. Otoriter Anne Baba Tutumu.....	18
2.2.2.3. Hoşgörülü Anne Baba Tutumu	19
2.2.2.4. İhmalkar Anne Baba Tutumu.....	19
2.2.2.5. Koruyucu Anne Baba Tutumu	19
2.2.2.6. İlgisiz Anne Baba Tutumu	20
2.2.2.7. Dengesiz Anne Baba Tutumu	20
2.3. Bilinçli Farkındalık	20
2.3.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Kuramsal Temelleri.....	22
2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık.....	22
2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilinçli Farkındalık	23
2.3.1.3. Diyalektik Davranış Terapisi ve Bilinçli Farkındalık	23
2.3.1.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma	24
2.3.2. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar.....	24
2.5. İlgili Araştırmalar	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli.....	31
3.2. Evren ve Örneklem	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. Verilerin Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	37
4.1. Veri Setinin İncelenmesi.....	37
4.2. Cinsiyete Göre İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Bulgular.....	40
4.3. Yaş Değişkenine Göre İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Bulgular.....	42
4.4. Anne-Baba Öğrenim Durumuna Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	43
4.5. Ailedeki Çocuk Sayısı ve Sırasına Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	47
4.6. Okul Türüne Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Bulgular.....	50
4.7. Anne Baba Birliktelik Durumuna İlişkin Ortalamalar.....	51
4.8. İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	52

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	54
-----------------------	-----------

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER	61
--------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	65
-----------------------	-----------

EKLER.....	80
-------------------	-----------

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Baumrind'in Anne Baba Tutumlarına İlişkin Sınıflandırılması.....	16
Tablo 2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli	17
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	32
Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Toplam Puanların Çarpıklık, Çarpıklık Standart Hatası, Basıklık ve Basıklık Standart Hata Değerleri.....	37
Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	38
Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	40
Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	40
Tablo 8. Yaş Değişkenine İlişkin Anova (One-Way) Sonuçları	42
Tablo 9. İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Anova (One-Way) Testi Sonuçları.....	44
Tablo 10. İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Anova (One-Way) Testi Sonuçları.....	45
Tablo 11. Ailedeki Çocuk Sayısına İlişkin Anova (One-Way) Sonuçları.....	47
Tablo 12. Çocuğun Ailedeki Doğum Sırasına İlişkin Anova (One-Way) Sonuçları	49
Tablo 13. Çocuğun Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre T-Testi Sonuçları.....	50
Tablo 14. Anne ve Babanın Birliktelik Duruma Göre T-Testi Sonuçları	51
Tablo 15. Anne-Baba Tutumu ve Bilinçli Farkındalığın İyi Oluşu Yordama Gücünü Gösteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	31
Şekil 2. Değişkenlere Yönelik Histogram Grafiği.....	39
Şekil 3. Değişkenlere yönelik P-Plot Grafiği.....	39



KISALTMALAR LİSTESİ

SK	:	Sorumluluk ve Kabul
OD:	:	Otorite ve Denetleme
Çev:	:	Çeviren
s:	:	Sayfa
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
vd	:	Ve ve Diğerleri
N	:	Örneklem Sayısı
X	:	Ortalama
SS	:	Standart Sapma
T	:	T-testi
sd	:	Serbestlik Derecesi
p	:	Anlamlılık Değeri
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Gelişen ve değişen dünyada teknolojinin hızlı gelişmesi ile insan yaşamları da hızla değişebilmektedir. Kendileri de bir büyüme ve gelişim sürecinde olan çocuklar bu değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Çocukların mutlu oluş algısının buna bağlı olarak değişebildiği düşünülmektedir. İnsan zamanla bulunduğu ortamla ilişkisinde kendine özgü değerler geliştirebilir. Bu değerler doğrultusunda bir amaca ulaşırken biyolojik ve psikolojik sistemin tehlikeye girmesi göz ardı edilebilmektedir. Burada önemli ölçüde öne çıkan uzun vadede psikolojik dengedir (Gençöz, 1988). Böyle hızla değişen ortamda Maslow'un (1970) bahsetmiş olduğu psikolojik dengeye sahip olmak için çocuğun değerlerini nasıl geliştireceğine yönelik sorular söz konusu olabilmektedir. Psikolojik dengede insanın kendini iyi hissetmesinden ve mutlu olmasından da bahsedilebilir. Bu bağlamda çocukların yaşamlarında iyi oluşlarını yani mutluluk düzeylerini arttırmaya yönelik yaşamda yakın çevresinde bulunan anne-babası ile yaşantıları ve hangi becerilere sahip olmanın kendisini olumlu etkileyeceği sorusu akla gelmektedir.

Eski çağlardan beri insanlar mutluluk üzerine düşünmüştür. Kişiler yaşamlarında nasıl mutlu olacağını bulmaya yönelmekte ve daha mutlu hissetmeye çalışmaktadır. Malkoç'a (2011) göre mutluluk dünyada birçok insanın ulaşmak istediği amaçlar arasında yer almaktadır. 19.yüzyıla kadar psikoloji alanında araştırmaların çoğunda olumlu duygular yerine daha çok stres, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular konu olmuştur. 19.yüzyılın sonlarına doğru Pozitif psikoloji alanının gelişmesi ile olumlu duygular araştırmalarda daha çok yer almaya başlamıştır. Bununla beraber iyi oluş kavramına yönelik yapılan araştırmalarda da artış görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

İyi oluş kavramı kelime anlamı olarak "mutlu, huzurlu ve sağlıklı olma durumu" anlamlarında olmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Bireyin kendisine ve hayatına yönelik aldığı doyum anlamında öznel boyut içeren olumlu bir kavram olarak kullanıldığı görülmektedir (Pollard ve Davidson, 2001). Psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre ise iyi oluş kavramı kişinin öznel değerlendirmeleri ve mutluluğa ulaşma çabası olarak iki şekilde ifade edilmektedir. Bu

iki yaklaşım iyi olma kavramının temelini oluşturmakta ve öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramları ise bu yaklaşımlara bağlı olarak açıklanmaktadır (Fava ve Ruini, 2003; Ryff, 1995).

Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikolojide mutluluğun karşılığı olarak bahsedilmektedir. Her iki kavramı da inceleyen araştırmacılara göre kavramlar arasında farklar olduğu ifade edilmiştir. Mutluluk tek boyutlu iken, öznel iyi oluş çok boyutludur. Öznel iyi oluş kavramına yönelik boyutlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu şeklindedir (Diener ve Suh, 1997). Olumlu duygulanım, güven, neşe, heyecan gibi duyguları içerirken olumsuz duygulanım üzüntü, nefret, suçluluk, öfke gibi duyguları içermektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutlarından biridir. Kişinin yaşamında bulunan alanlardan aldığı doyuma ilişkin kendi değerlendirmelerini içermektedir (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluş olumlu ruh sağlığı olarak da ifade edilmektedir (Diener, 2001). Donna ve Charles (2011) tarafından ruh sağlığı yerinde çocukların ev, okul gibi çevre ile ilişkilerinde davranışlarının ve ruh sağlığının iyi olması anlamına geldiği de ifade edilmektedir. Genel olarak, öznel iyi oluş ile ilgili insanın hayatının kendisi tarafından değerlendirilmesi ve bunun sonucunda doyum olarak kendini iyi hissetmesi de denilebilir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler yaptıkları işlerden ve hayattan daha fazla zevk alırlar. Bununla birlikte daha yaratıcı ve üretkendirler (Diener ve Ryan, 2009).

İyi oluş kavramının psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre temelinde yer alan bir diğer kavram psikolojik iyi oluşur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramı aslında iyi oluş kavramının psikolojik işlevselliği ve deneyimleri de vurgulayan yönüyle Ryff (1989) tarafından yeniden tanımlanması olarak görülmektedir. Ryff (1989) kavram için yapmış olduğu tanımda olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu ve bireyin yaşama dair tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, öznel iyi oluş araştırmaları ile ilgili alanyazına bakıldığında, bilişsel boyutun yanında duygusal boyutunda yer almasından ötürü bazı araştırmacılar duygusal iyi oluş kavramına da odaklanmışlardır (Diener, 1984; Kahneman ve Deaton, 2010). Bu bağlamda duygusal iyi oluş, bireyin yaşamdaki deneyimlerinin duygusal derecesini ifade etmektedir. Sevinç, kaygı, üzüntü, öfke gibi duyguların yaşamdaki deneyimlerinin miktarını belirtmektedir. Bireyin anlık duygusal durumunu yansıtan olumlu ve olumsuz etkilerin birleşimi olarak söylenebilir (Kahneman ve Deaton, 2010). Ruh Sağlığı Vakfı tarafından ise duygusal iyi oluş, “Kişinin günlük hayatın görevlerini karşılayabilmesini sağlayan olumlu bir zindelik anlayışı geliştirmesi, ani gelişen ve

değişen olaylardan sonra ortama uyum sağlama ve kendini koruma becerisine sahip olabilmesi" şeklinde tanımlanmaktadır (Friedli, 2009).

Hamilton ve Redmond (2010) duygusal iyi oluş kavramının sosyal iyi olma ile değerlendirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Onlara göre kişilerin iyi oluşlarını etkileyen üç boyut vardır ve bunlar; kişisel (içsel) boyut, kişinin sosyal ilişkilerinden oluşan ilişki boyutu ve okul, aile, iş gibi çevresindeki toplulukların oluşturduğu çevresel boyutlardır. Bu boyutlar bazı araştırmacılar tarafından benzer içeriklere sahip olarak bireylerin kendini algılaması, sosyal-duygusal yetkinlik ve bağlılık şeklinde ifade edilmektedir. Bağlılık boyutu, çocuğun dünyaya geldikten sonra bakım veren kişi ile kurduğu güvenli bağlanmanın duygusal iyi oluşu etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Denham, 2009).

Çocuğun normal şartlarda dünyaya geldiği düşünüldüğünde çevresinde onunla en yakın temasta bulunanlar çekirdek ailesindeki üyelerdir. Aile, toplumun çekirdeği ve temelidir. Çocuk bu ortamda ailesinden birçok şey öğrenip deneyimleyerek hayatına devam etmektedir. Anne-babaların çocuklarını yetiştirirken yansıtmış oldukları davranışlar bütünü anne-baba tutumu olarak tanımlanabilmektedir. Darling ve Steinberg'e (1993) göre, anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkilerin temeli olan anne-baba tutumu, çocuğa karşı yansıtılan davranışlar ile sözlü ve sözsüz olan ifadelerdir. Usta'ya (2004) göre güçlü bir toplum ancak güçlü ailelerden oluşmaktadır. Çocuk büyürken gelişimsel anlamda önemli olan dönemlerde ailesi ile birlikte olduğundan anne ve babanın çocuk üzerinde etkisi birçok alanda kendini göstermektedir. Bu durum anne-babanın çocuğun gelişim sürecindeki önemini de göstermektedir (Yörüköğlu, 2002)

Tuzgöl-Dost (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada anne baba tutumları ayrı ayrı incelenerek öznel iyi oluş ile de incelenmiştir. Algılanan baba tutumu ile öznel iyi oluş puan ortalamaları karşılaştırıldığında demokratik baba tutumu puanı yüksek olanların öznel iyi oluş puanları da yüksek görülmektedir. Otoriter ve ilgisiz olanların ise daha düşüktür. Araştırmaya göre demokratik algılanan baba tutumunun iyi oluş ve yaşam düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Buna bağlı olarak ebeveyn tutumun iyi oluş düzeyini etkilediği söylenebilir.

Ebeveynlik ve bilinçli farkındalık kavramlarına bakıldığında Kabat-Zinn (1997) anne babaların çocuklarını geçmiş ile yargılamadan ana odaklanan bir iletişim kurarak olumsuz tepkilerinin azaldığını ifade etmektedir. Kılıç (2016) yapmış olduğu çalışmada bilinçli

farkındalık ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki bulgusuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak iki kavram arasında olumlu ilişki düşünülebilir. Bilinçli farkındalık kavramı daha çok Doğu kültüründen ve Budist geleneğinden gelmektedir. Şu anda neredeyse tüm kültürlerde psikolojik iyileşme ve stresi azaltma üzerine bir yer edinmektedir. Hayatta karşılaşılan problemlere yeni bir pencereden bakmak ve onları yeniden çerçevelemek gibi baş etme yolları sağlamayı amaçlamaktadır. Tüm bunlarla birlikte bireye şifa ve iyi oluş sağlaması beklenmektedir (Mirdal, 2010). Bazı kültürlere ise Mevlana'nın hoşgörü ve kabul felsefeleri ile benzemesi nedeniyle de uyum sağladığı düşünülmektedir (Mirdal, 2010).

Bilinçli farkındalık, genel anlamda şimdiki zamanda olan olayların farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). O anki deneyime dikkatini verme olarak tanımlanır. Temelinde odaklanma, şimdiki zamanda olan olaylara dikkat, yaşantıya yönelmek ve kabul etme bulunmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Mackenzie, Poulin ve Carlson, 2005). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, zihinsel esnekliğe sahip olduklarından yaşanan olayların olumsuz yönlerine yoğunlaşmak yerine olumlu yönlerine yönelebilmek yeteneğine sahiptirler. Yani dikkatlerini bir noktaya vermektense olaylara farklı pencerelerden bakarak diğer özelliklerine de dikkat etmektedirler. Böylece alternatif bakış açıları ile daha fazla çözümler bulabilirler (Atalay, 2017). Eğer çocuklar şimdiki ana odaklanmayı, yargılamadan kabul etmeyi öğrenebilirlerse öğrenme performanslarının kalitesi arttırılabilir. Böylece daha çok odaklanabilirler. Ayrıca stresli durumlarla baş etme yeteneklerini geliştirebilirler (Langer, 1993).

Bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmaların birçoğu yetişkinler ile yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çocuklar ile ilgili olan araştırmaların daha çok çocuklarla çalışan ruh sağlığı çalışanlarına veya ebeveynlere yönelik olduğu görülmektedir (Singh ve diğ., 2006). Çocuklarla farkındalık temelli yürütülen terapilerde anksiyete, panik atak, sosyal fobi, okul reddi, travma sonrası stres bozukluğu, ayrılık anksiyetesi ve özgül fobiler için yararlı olabileceği vurgulanmaktadır (Semple ve Lee, 2011). Çocuklarla yapılan bilinçli farkındalık temelli grup çalışmasının etkisinin ön test ve son test ile de ölçüldüğü bir araştırmada çocukların psikolojik iyiliğinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir (Nanninga ve Sizoo, 2012). Ayrıca Kahraman (2020) tarafından yapılan çalışmada çocukların bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik puanları arttıkça mutluluk puanlarının da artış gösterdiği bulgusu elde edilmiştir.

Bilinçli farkındalık kişinin kendi düşünceleri ve duygularının yanında çevresinin de farkındalığıdır, yani hem içsel hem de dışsal olan bir farkındalık durumudur (Richard ve diğ.,

2011). Çocuğun gelişmekte ve büyümekte olduğu çevresinde ebeveynleri ile olan yakın temas düşünöldüğünde çocuklar ile yapılacak olan araştırmalarda anne baba tutumu da önem arz edebilmektedir. Bu anlamda iyi oluş ve anne baba tutum bağlamının bilinçli farkındalık düzeylerindeki rolünü ne derece etki ettiğinin çocuklar ile çalışılmasının önem taşıdığı düşünölmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları çocukların kendilerine ve diğer insanlara karşı sevgi dolu bir bakış açısına sahip olmaları, anda kalabilmeleri, düşünceleri ve duygularını fark etme ve bu duygu düşüncelere yönelik bedeninde olanları hissedebilme, dürtü kontrolü, yargısız olmak ve kendilerine şefkat göstermelerine destek olmaktadır (Snel, 2016). İnsanların zihinsel gelişimi doğuştan getirdiği zihinsel güç ve çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşan yaşantılarıyla birlikte meydana gelmektedir. 10-13 yaş aralığı zihinsel gelişime baktığımızda konsantrasyon gücü ve dikkat becerilerinin bu dönemde geliştiği görölmektedir. Piaget'in 7-12 yaş somut işlemler dönemi olarak adlandırdığı gruptaki çocuklar ile yapılan çalışmalar faydalı olabilmektedir (Gauntlett-Gilbert ve Thompson, 2008). Bilinçli farkındalığı çocukluk çağında deneyimlemenin etkisinin büyük olduğu düşünölmektedir (Snel, 2016). Çocukları geleceğe hazırlama noktasında yardımcı olmaktadır. Küçük yaşlarda, hayatta olumsuz yaşantıları henüz çok deneyimlemeden olaylara karşı nasıl davranmaları gerektiğini keşfetmelerine yardımcı olur (Atalay, 2018). Kısacası bilinçli farkındalık uygulamalarının küçük yaşlarda başlamasının önemli olduğu görölmektedir.

Tüm bunları incelediğimizde iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramlarının ortak yönlerinde, kişinin öznelliğinin ön planda olduğundan bahsedilebilir. Yani insanın kendi kendine ilerlediği bir süreç olması dikkat çekmektedir. Çocuklar için ise bu süreçte yakın çevrelerinde etkileşimde oldukları aile ortamları bulunmaktadır. Bu sebeple bu kavramlar beraber ele alınarak sonuçlar incelenmek istenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın çocuklarda iyi oluşu yordamadaki rolünü incelemektir. Bu genel amaca istinaden şu soruya yanıt aranacaktır: Çocukların iyi oluşlarını yordamada anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın rolü nedir? Ayrıca bu araştırmada bazı alt sorular da yanıtlanacaktır:

1. Ortaokul öğrencilerinin iyi oluş, anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim durumları, anne-baba birliktelik durumu öğrenim görülen okul türü, ailedeki çocuk sayısı ve çocuk sırasına göre farklılık göstermekte midir?
2. Ortaokul öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ortaokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenliğe geçiş, birçok değişim yaşanan bir süreçtir. Bireyler bu dönemde hem bedensel hem de ruhsal olarak değişimler yaşamaktadır. Ergenliğe geçiş sürecinde olan çocuklar, anne baba ile olan ilişkilerinde, arkadaş ilişkilerinde, bilişsel ve duygusal geçişleri içeren bir değişim süreci yaşamaktadırlar. Bu dönemde, pozitif ergen ebeveyn ilişkisi ergenlerin öznel iyi oluş durumuna önemli katkı sağlamaktadır. Ben-Zur'a (2003) göre, ergenlik dönemindeki yaşantıların birçoğu öznel iyi oluş durumuna etki edebilmektedir.

Anne baba ve çocuk ilişkisi her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de önemlidir. Anne ve babaları ile sağlıklı ilişki kurabilen çocuklar, çevreleri ile daha sağlıklı ilişkiler kurmaktadır (Hines, 1997). Joronen ve Kurki'e (2005) göre, aile ile ilgili altı faktörün ergen öznel iyi oluş düzeyine etki ettiği görülmektedir. Bu faktörler; güvenli ev ortamı, aile de ait olma hissi, sevgi, dışsal ilişkiler, açık iletişim ve aile içerisinde bir birey olarak değerli olduğu duygusunun hissedilmesidir (Tuzgöl Dost, 2010; Türkmen, 2012). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyine etki eden değişkenler arasında aile faktörünün önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Kısacası anne baba tutumlarına göre iyi oluş düzeyi değişkenlik göstermektedir.

Araştırmada bulunan bir diğer kavram olan bilinçli farkındalığın da iyi oluşa olumlu yönde etki ettiğini gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Brown ve Kasser, 2005; Brown ve Ryan, 2003). Brown ve Ryan'a (2003) göre insanlar doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesine sahiptirler. Her insanda aynı düzeyde olmayarak az veya çok olmaktadır. Özellikle de çocukluk yıllarında anda kalabilmek daha kolayken yetişkinlikte azalmaktadır. Bilinçli farkındalığı

çocukluk çağında deneyimlemenin etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir (Snel, 2016). Çocukları geleceğe hazırlama noktasında yardımcı olmaktadır. Küçük yaşlarda, hayatta olumsuz yaşantıları henüz çok deneyimlemeden olaylara karşı nasıl davranmaları gerektiğini keşfetmelerine yardımcı olur (Atalay, 2018).

Anne baba tutumu olumlu olan kişilerin iyi oluş durumlarının yüksek olması beklenen bir durumdur ve bu durumu destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Ancak biliş düzeyi arttıkça olayları anlama ve kavrama düzeyi de olumlu etkilenecektir. Bu durumda yüksek bilinçli farkındalık düzeyinde de bireyin yaşamının tüm alanlarında olumlu değişimlerin olması beklenen bir durumdur. Anne baba tutumunun iyi oluş düzeyine olan etkisinde bilinçli farkındalığın olup olmadığı da hiç şüphesiz araştırmaya değer bir durumdur.

Bu bağlamda bu araştırma çocuklarda bilinçli farkındalık düzeyleri ile anne baba tutumu ve iyi oluş düzeylerine odaklanmaktadır. Ayrıca çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi de söz konusudur. Aynı zamanda pozitif psikolojinin amacıyla bireylerin yetenek ve potansiyellerini ortaya çıkararak daha iyi bir yaşam sürmelerinin önemini vurgulanmaktadır (Compton ve Hoffman, 2012). Buna göre bu çalışmada iyi oluş kavramının çalışılmasının bu anlamda önemli olduğu ve tüm bunlarla birlikte araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan 10-14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinin kişisel bilgi formunda yer alan bilgilere ve ölçek maddelerine içtenlikle ve doğru şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık kavramına yönelik bilgi sahibi oldukları varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin, çevrim içi ulaştırılan bağlantıdaki maddeleri ve yönergeleri araştırmacıya sormaya gerek duymadan anlayarak cevaplayabildiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma yalnızca 10-14 yaş aralığında Türkiye’de öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Pandemi sürecinde daha fazla katılımcıya ulaşmak adına veli ve öğretmenlerden araştırmanın çevrim içi bağlantı linkinin ortaokul öğrencilerine duyurulması konusunda destek alınmıştır. Ancak bu noktada elde edilen bulguların araştırma linkinin ulaştırılabildiği kişiler ile sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
3. Araştırmada kullanılan bilinçli farkındalık kavramının katılımcılar tarafından bilinirliğinin az olma ihtimali araştırmanın sınırlılıklarındandır.
4. Araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu’nda yer alan anne baba hayatta olma durumu, anne baba birliktelik durumu gibi demografik değişkenler verilerin dengeli dağılmamasından dolayı analizlere dahil edilmemiş; sadece betimsel istatistik şeklinde verilmiştir. Araştırma verileri bu sınırlılık içinde değerlendirilmelidir.

1.6. Tanımlar

İyi Oluş: Bireylerin olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha yoğun olması ve hayattan daha çok zevk almalarıdır (Diener, 1984).

Öznel İyi Oluş: Bireyin bilişsel değerlendirmesinde yaşam doyumu ve olumlu duygularının olumsuz duygularına göre daha çok olduğunu düşünmesini ifade etmektedir (Diener, 2001).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşantısında bulunan alanlara dair kişisel memnuniyeti ve yaşam kalitesine ve psikolojik durumuna yansımaları anlamına gelmektedir (Dzuka ve Dalbert, 2000).

Bilinçli Farkındalık: Ön yargılara takılmadan esnek bir düşünce biçimi ile duygulara takılmadan yaşanan bilinçlilik hali (Brown ve diğ., 2007).

Anne-Baba Tutumu: Anne babaların çocuklarına yönelik onların gelişim ve kişiliklerini etkileyebilecek olumlu olumsuz tepkilerde bulunma durumlarıdır (Yavuzer, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde iyi oluş, anne baba tutumu ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile ilgili kuramsal çerçeveye ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. İyi Oluş

Bu bölümde iyi oluş kavramı ve kuramsal temelleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. İyi Oluş Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Aristoteles'e (1983) göre insanlar mutluluk arayışındadır ve mutlu olmak insanların yaşamında ulaşmak istediği noktadır. Pozitif psikoloji sorunlara yönelmek yerine insanların güçlü ve olumlu yönlerini destekleyerek, iyi oluşlarını destekleyici yönlendirmelerin yapılmasını vurgulamaktadır (Chafouleas, Clonan McDougal ve Riley-Tillman, 2004). Buradan da anlaşıldığı gibi pozitif psikolojinin temelinde iyi oluş kavramı görülmektedir. Özen'e (2010) göre iyi oluş kavramının açıklanmasında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam doyumu kavramları birbiriyle ilişkilidir. Bu durum iyi oluş kavramının bütünsel bir şekilde ele alınmasına neden olmaktadır (Demirci ve diğ., 2017). Bilgin (2017) tarafından yapılan çalışma sonuçlarının da ulaşılan bilgiyi desteklediği, yani öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

İyi oluş kavramı incelendiğinde iki yaklaşımın temel alındığı görülmektedir. Bunlar; hedonik (hazcı) bakış açısı olarak adlandırılan öznel iyi oluş ve ödömonik yaklaşım olarak adlandırılan psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgilidir. Hedonik yaklaşıma göre iyi oluş, kişinin yaşamdan aldığı doyumu ifade etmektedir. Bir diğer ifade ile bireyin öznel değerlendirmelerinden oluşan öznel iyi oluştur (Keyes ve diğ., 2002). Bu yaklaşıma göre iyi oluş kişinin istediklerine sahip olma inancı ve bu inanç ile birlikte olumlu duyguların bulunmasıdır. Aynı zamanda alanyazın incelendiğinde bu yaklaşıma göre öznel iyi oluş kavramının mutluluk kavramı ile de ifade edildiği görülmektedir (Diener, 2000). Ödomonik yaklaşım ise Helen felsefesine dayanan, Aristoteles'in kapsamlı olarak ele aldığı bir kuramdır (Waterman, 1993). Bu kuram kişinin gerçek benliğini tanıması ve ona göre yaşamasını savunmaktadır. Ödomonik yaklaşıma göre kişinin hayatından memnun olmasının yanı sıra yaşamaya değer bir hayat düşüncesi üzerinde durulmaktadır.

Deci ve Ryan (2001) iyi oluş kavramı mutluluk (hedonik yaklaşım) ve insan potansiyeli (ödomonik yaklaşım) olarak bütünsel olarak ele almışlardır. Hedonik yaklaşım iyi oluş için, yaşam hakkında bir değerlendirme yapıldığında memnuniyet düzeyinin fazla olduğunu savunur. Sadece fiziksel hazlara değil zihnin tercihine yönelik bir hedonizm anlayışını benimser (Deci ve Ryan, 2001). Öznel iyi oluş yaşamın olumlu ve olumsuz durumlarından memnun olma derecesi, psikolojik iyi oluş ise varoluşsal zorluklara karşı sorumluluk alma düşüncesini içermektedir (Keyes ve diğ., 2002). Ryff'a (1989, s.1071) göre psikolojik iyi oluş, olumlu psikolojik işlevsellik ve zihinsel sağlık kavramlarını temel almaktadır. Bunun nedenleri olarak;

- 1- Benliğin ve geçmiş yaşamın kabulü
- 2- Yaşamın amacının anlaşılması ve hayatın anlamlı olduğuna yönelik hedef ve planların olması
- 3- Empati kurabilmek ve insanlar ile sıcak, güvenilir ilişkiler kurabilmek
- 4- Diğer insanlara göre değil de kendi standartlarına ve düşüncelerine göre kendini değerlendirebilmek
- 5- Kendi çevrene uygun seçenekler oluşturmak ve düzenleyebilmek
- 6- İnsanın potansiyelinin farkında olarak büyümeye ve gelişmeye istekli olması gibi özellikleri sıralar.

2.1.2. Öznel İyi Oluş

Bireyin kendi yaşamına dair yapmış olduğu bilişsel ve duygusal değerlendirmelere öznel iyi oluş denilir (Cenkseven ve Önder, 2015). Öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireyin içinde bulunduğu şartları ve yaşamındaki olayları genel olarak olumlu değerlendirdiği anlamına gelmektedir. Bireyin yaşamından aldığı doyuma yönelik kendi değerlendirmesi kişinin öznel iyi oluş düzeyini ifade etmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Eryılmaz ve Aypay (2011) yapmış oldukları çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanımları tanımlamışlardır. Olumlu duygulanım; heyecan, ilgi, gurur, güven iken olumsuz duygulanım nefret, öfke, korku, suçluluk, üzüntü olarak ifade edilmiştir. Öznel iyi oluş kaygı, depresyon ve üzüntüden uzak pozitif duygulardan oluşmaktadır. Joshi (2010) yapmış olduğu çalışmada öznel iyi oluş düzeyi yüksek ve öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişiler arasında bazı değişkenleri karşılaştırmıştır. Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler düşük olan kişilere göre daha uzun yaşamakta, daha güçlü bağışıklık sistemine sahip

olmakta, daha çok sosyal ilişkiler kurmakta, karşılaştıkları zorlukları daha kolay aşmakta ve daha hızlı karar vermekte olduklarını değerlendirmiştir.

İnsanlar için istenen durum genel olarak olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha fazla yaşanması ve yaşamdan alınan doyumun yüksek olmasıdır. Bu durumda öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğundan bahsedilir (Tuzgöl Dost, 2005). Olumsuz duyguları az yaşayıp olumlu duyguları daha fazla yaşayarak yaşam doyumunun yüksek olması öznel iyi oluşu oluşturmaktadır (Keyes ve diğ, 2002). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler ile yapılan çalışmalarda algılanan anne-baba tutumu, algılanan ekonomik durum, aile ilişkileri sorumluluk, duygusal denge, dışadönüklük gibi faktörler ile ilişkili olduğu ve yüksek düzeyde öznel iyi oluşun bunlara yönelik olumlu etkiler gösterdiği görülmektedir (Eryılmaz, 2011; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Tuzgöl Dost, 2006).

2.1.2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş için yapılan tanım ve açıklamalara bakıldığında daha çok kişinin kendi yaşamına yönelik değerlendirmesinin ön planda olduğu fark edilmektedir. İnsan yaşamında bu değerlendirmelerde mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin açıklanmaya çalışıldığı öznel iyi oluş kuramları şöyledir;

Sosyal Karşılaştırma Kuramı: Bu kurama göre kişi, çevresindeki diğer kişileri bir standart olarak belirleyerek buna göre bir kıyaslama yapar. Kıyaslama yapılan kişinin yapan kişinin kendisinden aşağıda veya yukarıda olma durumuna dikkat eder (Festinger, 1954). Buna bağlı olarak da iki tür süreçten bahsedilir. Birinde kişi kendinden daha kötü düzeydekiler ile kıyaslama yaparak öznel iyi oluş durumunu yükseltir. İkincisinde ise diğer kişinin kendisiyle aynı durumda olup aynı soruna sahip olmasından kaynaklanan, kişiye yalnız olmadığını hissinin veren bir öznel iyi oluş durumu bulunmaktadır (Yetim, 2001).

Sosyal karşılaştırma kuramına göre karşılaştırma yapan insanın durumu diğer kişiden yüksekse bunu daha çok yapma eğilimi gösterir. Bu durum doyum sağlması ve özsaygısını korumasıyla açıklanmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Ayrıca Diener'a (2000) göre sosyal karşılaştırma kuramında yukarıda olanla kıyaslama arttıkça kişinin yüksek beklentilere girdiği görülmüştür. Buna bağlı olarak da beklentiler gerçekçi olmayıp karşılanamadığında gerilim yaşayarak iyi olma durumuna ve düzeyine de zarar verebileceği söylenebilir.

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavan Kuramı: Bu kurama göre mutluluk üzerinde dış etkenlerin etkisi bulunmaktadır. Tabandan tavana yaklaşımına göre kişi doyum almış olduğu alanları bir bütün olarak değerlendirir. Bu şekilde öznel iyi oluşu yaşadığı mutlu

olaylara bağılı olarak oluşturur. Mutluluğun kaynağı olarak yaşamındaki anları gören kişi eğer hayatındaki alanlardan memnunsa, öznel iyi oluş düzeyi yüksektir. Tavandan tabana yaklaşımında ise kişinin genel yaşamının olaylara vereceğı tepkiyi etkileyeceğı düşünölmektedir. Sürekli eğlenerek neşeli yaşayan bir kişinin olaylara olumlu bakış açısıyla bakma eğiliminde olduğı söylenmektedir. Kısacası, tavandan tabana kuramında öznel iyi oluş bir sebep iken tabandan tavana kuramında öznel iyi oluş bir etkidir (Diener ve diğ., 1999).

Etkinlik Kuramı: Bu kurama göre mutluluk insanın yapmış olduğı etkinliklerin bir ürünüdür. İnsanın doyum sağlması ve kendini iyi hissetmesi amaçlara ulaşmak değil de amaçlara ulaşmak için gerçekleşen etkinliklerdir. Örneğın dağa tırmanan bir insan için mutluluk etkinlik kuramcılarına göre sadece zirveye ulaşmak değil, dağa tırmanırken yaşanan süreçten de kaynaklanmaktadır. Bu kuramcılar sonuç yerine sürecin ön planda olduğunu savunurlar (Diener, 1984).

Akış Kuramı: Csikszentmihalyi (2005) tarafından etkinlik kuramının içerisinde yer alan bir modeldir. Akış kuramındaki akış anlam olarak insanların bir etkinliğe kendilerini başka hiçbir şeyi önemsemeyecek kadar kaptırmaları olarak ifade edilir. Seligman'a (2002) göre akış hazzın bir parçasıdır. Hazlar şimdiki anlarla ilgili olumlu duygulardır, hoşı giden etkinliklerdir. Hazlar kişiyi meşgul eder ve benliğini kaplar böylece kişi bazı şeyleri unutabilir. Örneğın kitap okumak, dans etmek, sohbet etmek, voleybol oynamak gibi. Bunlar zamanın durduğı kişinin kendisini rahat hissettiğı bir akış durumu oluşturmaktadır. Aydın (2008) tarafından akış kuramına dayalı stresle başı çıkma stratejileri üzerine yapılan deneysel araştırmada, bu kurama dayalı oluşturulan grup programının lise 1. sınıf öğrencilerinin; başı çıkma, mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas stratejilerinin düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yükselme olduğı görölmüşür.

Uyum (Adaptasyon) Kuramı: Bu kurama göre insanlar daha önce yaşadıklarını ve başka insanların yaşadıklarını bir standart olarak belirleyip buna göre bir değerlendirme yapmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971). İnsanlar yeni yaşam olaylarına tepki verirler fakat zaman geçtikçe bu olaylar standart hale döner. Uyum kuramı, kişilerin yeni olaylara başlangıçta tepki gösterildiğini fakat zamanla bu duruma alıştıklarını ve eski seviyeye geri döndüklerini ve uyum sağladıklarını savunmaktadır (Özen, 2005).

Erek Kuramı: Erek kuramına literatür de amaç kuramı da denilmektedir. Bu kurama göre mutlu olmanın yolu kişinin ihtiyaçlarını doymasına bağılıdır. Bu ihtiyaçlar doğuştan veya sonradan sahip olduklarıdır. Bir amaç ile hareket ederek hayatına yön ve plan oluşturduklarında öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağından bahsedilir (Wilson, 1960).

2.1.3. Psikolojik İyi Oluş

Ryff (1989) iyi oluşu açıklarken öznel iyi oluş kavramının psikolojik işlevsellik noktasını açıklamakta yeterli olmadığını öne sürerek gelişimsel ve bütüncül bir model olarak psikolojik iyi oluş kuramını ortaya koymuştur. Bu kuramın temelleri klinik ve gelişimsel psikolojideki kavramlardan oluşmaktadır. Kuramda bireylerin psikolojik iyi oluş durumu yaşamındaki olumlu işlevselliğe bağlı olmaktadır. Ryff (1989), Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlerlik ve Jung'un bireysellik kavramlarını birleştirerek psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamıştır. Bu kavramların da birleşimi ile psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olarak kabul edilen alt boyutlar oluşmuştur. Bunlar; kendini kabul, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişimdir. Bunlar ile sağlıklı etkileşimler sonucunda sorunları azaltarak kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinin artacağı ifade edilmektedir.

Ryff'ın altı boyutlu iyi oluş modelinde direkt mutluluk anlamına gelmez, burada mutluluk iyi geçirilmiş bir yaşamın ürünü olarak ifade edilir (Ryff ve Singer, 1998). Keyes ve diğerlerinin (2002) 25-74 yaş aralığında 3032 kişi ile yapmış oldukları çalışmanın verileri incelendiğinde, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun birbirinden farklı olduğunu ama ilişkili boyutlarının da bulunduğu rastlanmaktadır. Bu boyutların bazı demografik değişkenler olduğundan bahsedilmektedir.

2.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş Boyutları

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan tanımları kendini kabul, özerklik, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, çevre hakimiyeti ve yaşam amacı olarak altı boyut üzerinden temel almaktadır.

Kendini Kabul: Birey geçmişte yaşamış olduklarıyla ilgili olumlu değerlendirmelere sahipse kendini kabul düzeyi yüksek olduğundan bahsedilmektedir. Kendini kabul kavramıyla anlatılmak istenen kişinin geçmişle ilgili yapmış olduğu olumlu değerlendirmelerdir. Kendini kabul düzeyi düşük olan kişilerde geçmişle ilgili algılar olumsuz ve kendilerinden memnun olmama durumu görülmektedir (Ryff, 1989).

Özerklik: Başkalarının belirlediği standartlardan çok kendi oluşturduğu standartlara göre bir içsel muhasebe yaparak kendini değerlendirmektir. Özerk olan kişiler, davranışlarını değerlendirir ve sosyal baskı ile baş edebilir. Aynı zamanda kendi iradelerine sahiptirler. Özerk olmayan kişiler ise kararlarında daha çok başkalarından etkilenmekte ve baskılar ile baş edememektedir (Ryff, 1989).

Olumlu İlişkiler: Bireylerin diğer insanlar ile kurmuş olduğu ilişkileri ifade etmektedir. Burada bahsedilen olumlu, samimi ve empatiye dayalı olan ilişkilerdir. Olumlu ilişkiler kuran kişilerde empati becerisinin geliştiği, karşısındaki kişiler için olumlu algılara sahip oldukları ve bu şekilde olan ilişkilerinde doyum aldıkları görülmektedir (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: Kişinin kendini geliştirmesi ve deneyime açık olmasıdır. Var olan özelliklerine ek olarak kendini geliştirerek ilerleyen insanlar işlevsel olarak ifade edilir. Psikolojik olarak sağlıklı olmada da etkili olan bir durumdur. Yaşamında karşılaştığı zorluklar ve olaylar kişinin kendini geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Ryff, 1989).

Çevre Hakimiyeti: İnsanların yaşamında psikolojik ihtiyaçlarına uygun şekilde çevreye sahip olmaları ruh sağlıkları açısından önemlidir. Çevre hakimiyeti sağlayabilen insanlar, çevresinde bulunan imkanları da kullanarak kendi ihtiyaçlarına göre ortamlar oluşturmaktadır. Çevreye aktif katılım ve hakimiyet psikolojik iyi oluşun önemli bir parçasıdır (Ryff, 1989).

Yaşam amacı: Kişinin yaşamında amaçları olduğunda yaşamının kendisi için daha anlamlı ve doyumlu olduğundan bahsedilmektedir. Yaşamda amaçları olan bireyler geçmiş ve gelecek yaşantılarına anlam katmaktadır. Bu anlamlı olmayla birlikte kişinin iyi oluş düzeyi olumlu etkilenmektedir (Ryff, 1989).

2.1.4. Çok Boyutlu İyi Oluş

Seligman (2012) iyi oluşu bir yapı olarak ele almıştır. Tek bir tanım yerine onu oluşturan kavramlarla birlikte tanımlanması gerektiğini savunmuştur. Bunlar; olumlu duygulanım (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationship), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden meydana gelen Seligman'ın PERMA adını vermiş olduğu bir modeldir.

Olumlu Duygulanım: Fredrickson (2004) Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Teorisi düşüncesini geliştirmiştir. Bu teoriye göre olumlu duygular kişinin düşünce ve eylem yönünü geliştirir, olumsuz duygular ise kişinin düşünce ve eylem yönünü zayıflatmaktadır. Buna göre olumlu duygular, kişinin memnuniyet duyması keşfetme yönünde istekli olmasıdır. Olumsuz duygular ise bir durum karşısında kişinin fayda sağlayan bir şekilde davranmasıdır. Demirci ve diğerlerine (2017) göre olumlu duygular yaratıcı düşüncelerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. PERMA'nın olumlu bileşenleri olarak neşe, mutluluk ve haz gibi duyguları içerdiği görülmektedir.

Bağlanma: Akış kavramıyla birlikte ele alınmaktadır. Bir işe konsantre olarak o işle psikolojik bir bağ kurmak olarak ifade edilmektedir. Butler ve Kern'a (2016) göre insanın hayatta hedefleri varsa hayata daha çok bağlı olmaktadır ve hayata bağı yüksek olan insanlar hedefleri için yaptıkları işlere daha yoğun konsantre olmaktadır.

Olumlu İlişkiler: Bu bileşende insanın toplumla bütünleşmesi, sevdikleri tarafından ilgi görmesi ve sosyal çevresinden memnuniyeti ifade edilmektedir (Kern ve Khaw, 2015).

Anlam: Anlam duygusu ile kişinin hayatının değerli olduğunu hissetmesi ve yaptığı işlerde amacının olması ifade edilir (Butler ve Kern, 2016). Seligman'a (2012) göre anlam bileşeni diğer bileşenlerden bağımsız olarak ele alınır. Örneğin, kişinin bir fikri üzerine yaptığı bir çalışma başkalarını rahatsız ederken kişi bu fikir üzerinde çalışmaya devam edebilir. Steger ve diğerleri (2006) ise anlamı, anlam arayışından ayrı şekilde değerlendirmişlerdir. Anlam iyi oluşla ilgilidir, anlam arayışı ise acı hislerini de içerebilmektedir. İnsanın anlamlı bir hayat yaşamaya ait düşünceleri iyi oluşunun önemli bir parçasıdır ve iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Demirci ve diğ, 2017).

Başarı: Seligman'a (2012) göre başarı insana olumlu bir duygu kazandırmaya da sürdürülebilir bir kavramdır. Başarı, olumsuz olarak sonuçlansa bile başarmak için yaşanan kazanımlar ve değerlere odaklanıldığında olumlu duygular hissettiren ve bu bağlamda iyi oluşu etkileyen etmenler arasındadır.

2.2. Anne Baba Tutumu

Aile, kişinin ilk öğrenmelerinin gerçekleştiği, sosyal deneyimleri ilk kazandığı yerdir. Çocuk aile içerisinde bulunan bireyler ile bir etkileşim içinde büyür ve bu etkileşimden etkilenir (Yücel, 2013). Doğum ile başlayan bu etkileşim çocuğun yaşamı boyunca devam eder. Çocuğun kendine güvenen bir birey olması, çevresiyle sağlıklı iletişim kurması, kendi potansiyellerinin farkında olması ailenin görevlerinden bazılarıdır (Durmuş, 2006). Anne ve babaların tutum ve davranışları çocukların ruhsal ve duygusal gelişimlerini etkileyerek kişilik gelişimlerinin oluşumuna etki etmektedir (Özgüven, 2001).

2.2.1. Anne Baba Tutumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Davranışçı Model

Bandura (1969) insanların davranışlarını anlamlandırmak için kendi yaşadıkları yerin dikkate alınması gerektiği görüşünü savunmuştur. Davranışların izlenerek öğrenildiğini düşünmektedir. Bu kurama göre ebeveyn tutumları da çocuğun çevresinde gözlem yoluyla

izlediği ve model aldığı davranışlardır. Yılmazzer'e (2007) göre davranışçı modeldeki araştırmacılar için anne-baba tutumu çocuğun çevresini tanımlayan davranış örüntüleridir. Çocuğun sosyal yönünün gelişmesinde anne-babanın inançlarının temel belirleyici olduğu ve anne-baba davranışlarının önemli bir faktör olduğu savunulmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Sadece anne-babadan etkilenmenin dışında yakın çevreden de etkilenebilmektedirler (Gander ve Gandier, 2010).

2.2.1.2. Baumrind'in Sınıflandırması

Anne baba tutumlarına yönelik Baumrind (1995) erken çocukluk döneminde bulunan çocuklar ile ev ortamında ve laboratuvar çalışmalarında ebeveyn çocuk ilişkilerini incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda 4 farklı boyut belirlemiştir. Bunlar, ebeveyn çocuk iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi, bakım ve ebeveyn kontrolü şeklindedir. Açıklık boyutu, anne ve babaların alınan kararlarda çocukların fikirlerine ne ölçüde saygı gösterildiğidir ve bu konuda çocukların nasıl teşvik edildiğidir. Çocuklara bir sınırlama getirilecekse bunun nedenlerinin ne derece ve nasıl olduğunun çocuğa açıklanmasını ifade eden boyuttur. Olgunluk beklentisi, anne-babaların çocuklarının başarılı olmaları için yeteneklerini ve çabalarını vurgulaması ile onlara ne derece önem verdiğidir. Olgunluk beklentisi yüksek olan aileler çocuklarına başarabileceği şeyleri kendisinin yapabileceğini ifade ederler. Ebeveyn kontrolü boyutu, anne ve babalar ile belirlenen kurallara çocukların ne derece uyum sağladığını göstermektedir. Bakım boyutu ise anne ve babaların çocuklarına bakım verirken onlarla ne derece ilgilendikleri, sevgi ve şefkatle yaklaştıklarını ifade eden boyuttur. Baumrind (1995) bu boyutlardan yola çıkarak 3 temel anne baba stili olduğundan bahsetmiştir. Bunlar, demokratik, otoriter ve izin verici anne baba tutumlarıdır.

Tablo 1. Baumrind'in Anne Baba Tutumlarına İlişkin Sınıflandırması (Baumrind, 1966)

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım	
	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük
Otoriter	X			X	X			X
Demokratik	X		X		X		X	
İzin verici		X	X			X	X	

Tabloya göre kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında yüksek, açık iletişim ve bakım boyutlarında düşük olan ebeveynler otoriter tutuma sahip olarak sınıflandırılmaktadır. Boyutların dördünde de yüksek olan ebeveynler demokratik tutuma sahip olarak sınıflandırılmaktadır. İzin verici anne baba tutumuna sahip olan ebeveynler ise kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında düşük, açık iletişim ve olgunluk beklentisi boyutlarında yüksek orana sahip olmaktadır. Baumrind'in kuramına göre anne ve babalar genel olarak bu davranışların birini daha çok kabullenir ve ona göre davranır.

2.2.1.3. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli

Maccoby ve Martin (1980), Baumrind'in (1966) çalışmalarından farklı olarak anne baba tutumunu iki boyutta incelemiştir. Bunlar, talepkarlık/kontrol ve duyarlılık/kabul-ilgi boyutlarıdır. Bu boyutların yüksek ve düşük oranlarda ayrıldığı 4 farklı anne baba tutumu olan izin verici hoşgörülü, izin verici ihmalkar, demokratik ve otoriter anne baba tutumları olarak adlandırmıştır.

Tablo 2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli (Maccoby ve Martin, 1980)

		Duyarlılık/Kabul-İlgi	
		Yüksek	Düşük
Talepkarlık/Kontrol	Yüksek	Demokratik	Otoriter
Talepkarlık/Kontrol	Düşük	İzin verici/Müsamahakar	İzin Verici/İhmalkar

Tabloda görüldüğü gibi demokratik ebeveynler kontrol/talep ve kabul/ilgi boyutlarında yüksek orana sahiptir. Otoriter ebeveynler ise kontrol/talep boyutu yüksek olup kabul/ilgi boyutlarında düşük bir oran görülmektedir. İzin verici müsamahakar ebeveynler çocuklarına karşı anlayışlı davranır ve genelde kısıtlama getirmezler. İzin verici ihmalkâr anne babalar ise çocuklarını çok kontrol etmemek ile birlikte onlara olan ilgisi daha az olmaktadır.

2.2.2. Anne Baba Tutumunun Sınıflandırılması

Bu bölümde genel olarak araştırmalarda yer alan anne baba tutumlarının kısaca bahsedilmektedir.

2.2.2.1. Demokratik Anne Baba Tutumu

Demokratik anne-baba tutumu çocuğa duygusal yönden destek olan ve çocuğun özerkliğini kabul eden şekilde bir tutum olarak açıklanmaktadır (Baumrind, 1991). Bu tutumu benimseyen anne-babalar çocuklarına koşulsuz sevgi vermenin dışında çocuklarının ihtiyaç ve isteklerine karşı duyarlılardır. Çocuğun almış olduğu veya alacağı kararlar aile tarafından desteklenirken, aile ve çocuk arasındaki iletişim güçlüdür (Eldeklioğlu, 1996). Çocuklarına karşı koşulsuz sevgi göstererek kendini geliştirmesine yardımcı olan, başarılarını destekleyen, kişiliklerine saygı duyan, görüş ve düşüncelerine saygı duyan, tartışmalarda söz hakkı tanıyan, izin verirken sorumluluk bilincini geliştirip kontrollü denetim uygulayan anne ve babaların tutumları genel anlamda demokratik ebeveyn tutumları olarak adlandırılmaktadır (Gökçedağ, 2001). Bu tutumu gösteren anne babalar çocuklarına insan olarak saygı gösterirken gelişimine özel davranışlar sergileyeceği bilincinde olur ve ona yönelik davranır. Çocuğunun kendini gerçekleştirmesine izin vererek buna yardımcı olur. Barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçlarını karşılar. Tüm bunları sevgi ile yapar. Çocuk ise böyle bir ortamda anne baba sevgisini hissederek güvende olduğunu düşünür. Eşitlikçi ve demokratik bir tutum göstererek fikirlerini ifade etmesine fırsat vermenin yanında onlara değer verirler. Anne babalar katı kurallar yerine esnek davranmayı tercih ederler (Kulaksızoğlu, 2015). Demokratik ailelerde kuralların esnek olmasının dışında çocuğa açıklamaları yapılır. Bu açıklama ve demokratik ortamdan dolayı çocuk kuralları anlar, sınırları bilir ve kabul eder (Oskay, 1990). Bu tutumu benimseyen anne ve babalar çocukları ile başarı konusunda da anlayışla davranmaktadır. Başarısız oldukları durumlarda suçlamanın ve olumsuz tepki göstermenin çocuğa iyi gelmeyeceği bilinciyle davranır. Başarıları ödüllendirmeyi tercih ederler. Çocuk bu ortamda takdir edilerek ailesinin yanında olduğunu hissederek başarılarına odaklanır (Şendil, 2003).

2.2.2.2. Otoriter Anne Baba Tutumu

Baumrind (1996) göre otoriter tutuma sahip olan anne-babalar çocuklarını kendilerinin belirlemiş olduğu standartlara yöneltmekte ve buna yönelikte baskı uygulayabilmektedir. Çocuklarından koşulsuz olarak her zaman kurallara uymasını bekleyen, kuralların dışına çıktığında cezalandırma yöntemini tercih eden ebeveyn tutumudur (Çetinkale, 2006). Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır. Anne ve babadan biri veya ikisinin de baskısını hisseden çocuk sessiz, dürüst ve dikkatli olmasının yanı sıra küskün, çekingen, başkalarının etkisinde kalabilen ve hassas bir yapıya sahip olabilir (Yavuzer, 2000). Bu tutuma sahip olan anne ve babalar genel olarak kural koyucudur. Koydukları kurallardan ötürü sevgilerini

gösteremeyebilirler (Çağdaş, 2002). Ödülden çok cezalandırma yöntemi tercih ederler. Buna bağlı olarak anne baba ve çocuk arasındaki bağlar zayıftır (Yörükoğlu, 2014).

2.2.2.3. Hoşgörülü Anne Baba Tutumu

Baumrind (1971) göre bu tutuma sahip anne-babalar çocuklarının isteklerine ve hareketlerine yönelik genelde kabul edici bir anlayış biçimi sergilemekle birlikte ceza tercih etmezler. Anne ve babalar çocuklarına karışmayarak onları hataları ile kabul ederler. Çocuğun yanlışları olsa bile kendi duygu ve düşünceleri ile hareket etmesine fırsat verirler (Yavuzer, 2004). Bu şekilde davranıldığında çocukların yanlış davranışları uyarılmayarak görmezden gelinir. Buna bağlı olarak çocuk çevresinde bulunan diğer insanlar ile iletişim kurmakta ve onlara uyum sağlamakta çok zorlanabilir (Aydoğmuş, 2016).

2.2.2.4. İhmalkar Anne Baba Tutumu

Maccoby ve Martin (1983) göre anne-babalar bu tutuma sahip ise çocuklarına yönelik kontrol ve ilgi düzeyleri azdır. Bu tutuma sahip olan anne ve babalar çocuk sahibi olmak veya bir çocuğu büyütme istemezler. Anne baba olmanın sorumluluklarını ciddiye almazlar. Çocukla ilgili durumlarda karar verme veya kurallar koyma gibi durumlarda genelde etki etmeyecek şekilde davranırlar (Bornstein ve Zlotnik, 2008). Çocuğun kişilik gelişimini en çok olumsuz etkileyen anne baba tutumu; ilgisiz/ihmalkar anne baba tutumudur (Kaya, 1997). İhmalkar ve reddedici anne baba tutumları ile büyüyen çocukların diğer çocuklara göre özgüven eksikliği ve davranış bozukluğu gösterme eğilimleri daha fazladır (Baumrind, 1991).

2.2.2.5. Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu

Koruyucu tutumda olan anne-babalar çocuklarına karşı aşırı kontrol ve gereğinden fazla özen göstermektedirler. Bunun devamı olarak ise çocuk anne-babasından ayrı olduğunda kendini yetersiz hissetmekte ve sorumluluk alamamaktadır. Ayrıca problem çözme becerileri de gelişmemektedir (Navaro, 1989). Bu tutumda davranan anne babalar çocukları kendilerinin sürekli bir parçası gibi görerek onlarla duygusal eksikliklerini gidermeye çalışmak isterler. Çocuklarının aileye bağlı olmasını bir görev olarak görürler (Kulaksızoğlu, 2015). Çocuğun davranışlarını kısıtlayarak, ona bir şey olması endişesi ile yalnız bırakmakta güçlük çeken bir tutumları vardır. Bu tutum ile çocuğun kendi kendine hareket etmesi engellenip, kaygılı ve güvensiz yetişmesine neden olabilmektedir (Sargin, 2012).

2.2.2.6. İlgisiz Anne Baba Tutumu

Bu tutumda davranan anne babalar çocuklarına karşı duyarsızdır. Çocuğun maddi ve manevi ihtiyaçlarına yönelik umursamaz davranırlar. Çocukların davranışlarına sınırlandırma veya yönlendirme yapmazlar. Genelde umursamaz bir tavırları vardır (Kaya, 1988). Çocuk yaramazlık yapmadıkça veya büyük bir sorun olmadıkça ilgilenmezler. Genelde kendi problemleri ile ilgilenen bu tutumdaki ebeveynlerin çocukları şiddet yanlısı ve madde bağımlısı olabilmektedir (Acet, 1997).

2.2.2.7. Dengesiz ve Tutarsız Anne Baba Tutumu

Anne veya babanın tutumlarının günden güne farklılık göstermesi ya da anne babanın birbirinden çok farklı ceza ve eğitim anlayışlarının çatışmasından dolayı olabilmektedir. Bu durumda çocuk nasıl davranacağını ön göremeyerek olması gereken davranış şekilleri ayırt etmekte ve anlamakta güçlük çeker (Yörükoğlu, 2014). Böyle bir aile ortamında kararlılık ve süreklilik yoktur. Çocuk bu durumda hangi davranışı yaparsa ne olacağından çok ne zaman ne yaparsa ceza veya tepki almayacağına yönelik düşünerek hareket etmeye çalışır (Aydın, 2008).

2. 3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı için Türk Dil Kurumuna bakıldığında, her iki kelimenin ayrı ayrı tanımlandığı görülmektedir: Bilinç, insanın kendisini ve çevresini tanıması, şuurlu olma durumudur. Farkındalık ise farkında olma durumudur (TDK, 2021). Tanımlar birlikte değerlendirdiğinde bilinçli farkındalık, insanın kendisinin ve çevresinin farkında olma durumu ile içinde bulunduğu anın, aklından geçenlerin ve hislerinin farkında olması durumudur. İngilizcede ise “mindfulness” olarak ifade edilen kavramın kökeni Budizmin öğretisi olan Pali dilinden gelmektedir. Bu dilde “hatırlamak” anlamına gelen “sati” kelimesi türetilerek “aklı başında olmak” gibi bir kelimeye dönüştürülmüştür. Sati kelimesinin İngilizce karşılığı da “mindfulness” olmaktadır (Ögel, 2012). Sati kelimesi dikkat, hatırlama ve farkındalık anlamlarına gelmektedir. Dikkat, kişinin o anda yaşanana katılma yeteneği ve onu hissetmesi ile ilgilidir (Bishoop, 2002). Farkındalık, o anda yaşanan deneyimin bilincinde olarak uyarınları algılamak ile ilgilidir (Brown ve Ryan, 2003). Hatırlamak, o an yaşanan deneyimlere dikkat edip farkında olarak onları hatırlamak olarak ifade edilmektedir (Alidina, 2010; Özyeşil, 2001; Siegel ve diğ., 2009).

İngilizcedeki kelime anlamında ise bilinçli farkındalık, hafıza anlamına gelmektedir. Fakat anlam olarak anlatılmak istenen hafıza geçmişe yönelik anıları hatırlamak anlamında değil de şu an da içinde bulunulan gerçekliği hatırlamak olarak ifade edilmektedir. Gerçeklik

ise o an çevrede olup bitenlere, kişinin söylediklerine dikkati verme ve anlayabilme ile ilgilidir (Renge, 2006). Mindfulness 2500 yıl öncesine dayanan Budist bir psikoloji terimidir. Bu nedenle Budist meditasyonunun merkezi olarak da bilinmektedir (Alidina, 2010; Kabat-Zinn, 1994). Budizm, samatha (konsantrasyon) ve vipassana (içgörü) aşamalarından oluşmaktadır. Vipassana çok eski bir meditasyon türüdür. Yaşanan şeylerin ne olduğunun dışında yaşandığı farkında olmak ile ilgilidir. Samatha ise zihnin belli bir şey ile uğraşması ve ona odaklanarak başka bir şey ile meşgul olmasına izin verilmemesi ile ilgili olmaktadır (Ögel, 2012). Köken olarak Doğu'dan Budizm ile gelen bir kavram olmasını yanı sıra 1970'li yılların sonlarında Batı da tıp alanında yayılmaya başlamıştır (Damcı, 2017). Psikoloji alanına ise bazı psikoterapistlerin 20. yüzyılda bilinçli farkındalık ile ilgili bazı teknikleri kullanması ile girmiştir (Cardaciotto ve diğ., 2008).

Kavramın gelişmesine bakıldığında Langer ve Kabat-Zinn önemli rol oynamıştır. Langer (1989) "mindfulness" isimli kitabında mindfulness kavramını farklı bakış açılarına yönelik açıklık, yeni bilgilere açık olmak ve yaratıcılık olarak zihinsel bir faaliyet şeklinde ifade etmiştir. Değindiği ve aslında mindfulness kavramının tersi olarak ifade ettiği diğer kavram ise "mindlessness"dir. Bu kavramın anlamından ise tek bir bakış açısına sahip olmak ve diğerlerine kapalı olmak, düşünceleri esnek olmamak gibi ifade etmektedir. Bir diğer isim olan Kabat-Zinn (1990) bilimsel olarak bir teknik ve uygulama şeklinde kullanmayı merkeze almıştır. Bu çalışmada bilinçli farkındalığı dikkatini özellikle vermek, şu an da olanları yargılamadan fark etmek olarak tanımlamıştır (Kabat-Zinn, 1994). Bu doğrultuda olan çalışmalarını klinik alana taşıyarak ağrı ile başa çıkma için "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma MBSR)" isimli programı oluşturmuştur. Bu programın temeli John Kabat tarafından 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Sağlık Merkezinde geliştirmiş olduğu MBSR adı ile klinik alanda çalışmalarını sürdürerek depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik durumlarda çalışmış olduğu hastalarına yönelik kullanmaya başlamıştır (Bodhi, 2011). Budizm'in de yayılması ile sağlık alanın doktorlar ve psikoterapistlerin de çalıştığı bir konu haline gelmiştir (Bodhi, 2011). Farklı alanlarda da kullanımı oldukça artan bilinçli farkındalık hastalarda ve bu alanlarda etkililiğini göstererek 2000'li yıllarda yapılan araştırmalarda konu olarak daha çok çalışılmıştır (Dryden ve Still, 2006).

Mindfulness kavramı ulusal alanyazında daha çok "bilinçli farkındalık" olarak kullanılmakta ve bu araştırma da bu şekilde kullanımı tercih edilmiştir. Farklı araştırmacılar tarafından 'mindfulness'in Türkçe karşılığı noktasında tartışma ve araştırmalar devam etmektedir. Çatak ve Ögel (2010) "farkındalık", Ögel (2012) "yargısız farkındalık", Özyeşil

(2011) “bilinçli farkındalık”, Karacaoğlan ve Şahin (2016) “bilgece farkındalık”, Uzun (2020) “fark an’ dalık” olarak ifade etmişlerdir. Uluslararası kaynaklara bakıldığında Kabat-Zinn’ a (2003) göre içinde olunan ana odaklanarak yargılamadan kabul etmek, Coffey ve Hartman’a (2008) göre ise kişinin odağında şimdinin olduğu ve bireyin o andaki deneyime odaklanma yeteneğidir. Siegel ve diğerleri (2009) göre bireye ve çevresine acı veren mutsuz hissetmesine sebep olan duyguları kökten sökmeye yardımcı olan bir yaklaşımdır. Brown ve diğerleri (2007) bilinçli farkındalığı ön yargılara takılmadan esnek bir düşünce biçimi ile duygulara takılmadan yaşanan bilinçlilik hali olarak ifade etmektedir. Kişi bilinçli farkındalık ile anı fark etmekte, kabul etmekte ve dikkatini şefkatle yaşanan andaki deneyime yönelterek duygularını fark etmektedir (Atalay, 2019).

Yetişkinlerdeki tanımlar haricinde çocuklar için de bilinçli farkındalık uygulamaları kendilerine ve diğer insanlara karşı sevgi dolu bir bakış açısına sahip olmaları, anda kalabilmeleri, düşüncelerini ve duygularını fark etmelerini sağlamaktadır. Bu duygu düşüncelere yönelik bedeninde olanları hissedebilme, dürtü kontrolü, yargısız olmak ve kendilerine şefkat göstermelerine destek olmaktadır (Snel, 2016).

2.3.1. Bilinçli Farkındalık Kuramsal Bakış Açıları

Farkındalık ve kabul temelli yaklaşımlar, insanı psikolojik olarak rahatsız eden geçmiş olayların değiştirilmesine yönelik olmayıp onların kabullenilmesine odaklanan ve farkındalık düzeyini arttıran çeşitli terapi uygulamalarını içeren yaklaşımlardır. Daha çok yaşanan olumsuz durumları kabul edici, yargılayıcı olmayan ve an ile teması vurgulamaktadır (Dryden ve Still, 2006). Bu bölümde bilinçli farkındalık kavramını temel alan en önemli kuramsal bakış açılarına yer verilecektir.

2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık

Davranışçı ekoller birinci, ikinci ve üçüncü dalga olarak ifade edilmektedir. Birinci dalga davranışçı terapiler, ikinci dalga ise düşüncelerin içeriğini değiştirmeye odaklanan bilişsel davranışçı terapiler olmaktadır. Farkındalık ile ilgili yaklaşımlar ise bilişsel davranışçı ekollerde üçüncü dalga olarak görülmektedir. (Hayes, 2004). Davranışçı terapinin bilişsel terapiyle birleşmesiyle geleneksel davranışçı terapiler de klasik ve edimsel koşullanmanın dışında bilişsel süreçlere odaklanmaktadır (Hayes ve diğ., 2006). Farkındalık ile ilgili temel psikolojik süreçlerde düşünce, davranış, öz değerlendirme gibi bilişsel psikoloji kavramlarının yer almaktadır (Vatan, 2016). Ancak içinde bulunulan ana odaklanması ile diğer terapilerden

farklılaşmakta olup düşünce ve duyguları da ortadan kaldırmak veya değiştirmek yerine onlara karşı bir farkındalık ve kabul etmeye odaklanmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilinçli Farkındalık

Hayes'a (2004) göre davranışçı terapiler; geleneksel, bilişsel ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olarak üçe ayrılmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT), üçüncü dalga terapilerden olup an'a odaklı bir yaklaşımdır. Kişinin kontrolü dışında olan olayları kabul etmesi hayatını zenginleştirecek davranışlarda kararlı olması şeklinde kişiye farkındalık kazandırma temeline dayanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) anlamlı ve dolu bir hayat yaşanmasına yardım ederken, hayatın getirmiş olduğu acıları da kabul etmeyi sağlamaktadır. Bütüncül bir farkındalık ve bilinçlilik halinde o an kişi ne yapıyorsa tam olarak ona odaklanmasını da kapsamaktadır. Bunları iki şekilde gerçekleştirir. İlk olarak kendilik becerileri adı ile ifade edilen acı veren düşünce ve duyguların etkilerini azaltacak şekilde psikolojik esnekliği kazandırmak. Diğeri ise kişi için önemli ve anlamlı olanın ne olduğunu fark etmesine yardımcı olarak hayatını zenginleştirecek hedefler noktasında kılavuz oluşturmak (Harris, 2019 çev; Karatepe ve Yavuz, s.18-19). Problemin çözümüne odaklanmak yerine psikolojik esneklik ile kişinin yaşanan durumu kabul etmesine odaklanır. Kişiler psikolojik esnekliği, kabul ederek, an'a odaklanarak, kendi değerlerini tanımlayarak, kararlılık göstererek ve kendini gözlemleyerek sağlamaktadırlar. Bu bağlamda değerlerin belirlenmesi ve bu belirlenenlere göre adımlar atılması, duyguların bu değerlere ulaşma yolunda bir adım olması görüşünü savunmaktadır (Hayes ve Lillis, 2012).

2.3.1.4. Diyalektik Davranış Terapisi ve Bilinçli Farkındalık

Linehan (1993) sınır kişilik bozukluğu olan ve intihara meyilli olan bireylerin tedavisinde kullanmak amacıyla geliştirmiş olduğu yaklaşımdır. Bu yaklaşımın temelinde bilişsel davranışçı terapi teknikleri yer almaktadır. Olumlu sonuçlarda alınmıştır fakat duygu ve düşüncelere davranışsal müdahaleler yapmak yerine kabul etmek ve onaylamak bakış açısı ile hareket edilmiştir. Diyalektik davranış terapisi çalışmalarında en çok kullanılan farkındalık kavramına yönelik çalışmalardır. Linehan (1993) geliştirmiş olduğu bu modelde davranışsal temelli terapi yöntemlerini ve farkındalık temelli becerileri birleştirmiştir. İlk olarak intihar eğilimi olan ve kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin tedavisinde kullanmak amacıyla geliştirilen bu yaklaşım daha sonra yeme bozukluğu (Agras, Safer ve Telch, 2001) ve depresyon (Harley ve diğ., 2008) tedavilerinde de olumlu sonuçlar göstermektedir.

2.3.1.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR), 1979 yılında John Kabat-Zinn tarafından kronik ağrıları olan hastaları iyileştirmek için geliştirilen bir programdır (Kabat-Zinn, 1982). Bu program Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Budizm felsefesi temellerine dayanarak geliştirilmiştir (Kabat-Zinn, 2009). Beceri temelli bir psikoeğitim programı olan MBSR genelde iki veya üç saatlik, sekiz veya on oturumluk grup seanslarından oluşmaktadır. Son bir gün ise inziva günü olmaktadır (Bishop, 2002). Atalay (2019) belirttiğine göre bu programlarda nefese odaklanma, basit düzeyde yoga hareketleri, beden taraması gibi teknikler yer almaktadır. Buradaki egzersizler ve günlük hayatta uygulanması için verilen görevler ile bilinçli farkındalığın geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu program kalp hastalığı, kanser ve depresyon gibi farklı alanlarda kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 1982). MBSR uygulamaları son 20 yılda sağlık alanında da yaygın kullanılan duruma gelmiştir (Korukcu ve Kukulcu, 2015). Ayrıca sadece sağlık alanında olmayıp evrensel bir yöntem olarak ruhsal veya bedensel tedavilerde tüm bireyler için kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2016). Programın esas amacı kişinin içinde bulunmuş olduğu anın farkında olarak olumsuz duygu ve düşüncelerinden ayrılmasına yardımcı olup yaşadıklarını anlamlandırmasını hedeflemektir (Atalay, 2018).

2.3.3. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Kabat-Zinn'e (2009; s. 22) göre bilinçli farkındalık yedi tutumdan oluşmaktadır:

Yargılayıcı Olmama: Kişi yaşamında olan olaylara yönelik zihninde bazı genellemelere sahiptir. Yaşantılar sonucunda kişiye yansıyan etkiler sonucunda bazı durumlar iyi olarak değerlendirilirken bazıları kötü olarak değerlendirilir. Hiçbir etkisi olmayan durumlar, olaylar ise nötr olarak ifade edilmektedir. Bu şekilde olan yaşantıları sınıflandırma ve yargılama insanın olaylara tam olarak objektif şekilde yaklaşmasını engellemektedir. Yapılan iyi ve kötü değerlendirmeler bir şeyin sevilip veya sevilmemesi ile oldukça meşgul olmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramına göre yaşamda duygu ve düşüncelerin kontrol altına alınması için bir adım da bu yargılardan sıyrılmaktır. Kişi hayatında stresi kontrol altına almak istiyorsa ilk olarak bu yargıların farkında olması gerekmektedir. Böylece ön yargılarını fark edebilir. Burada ön yargılardan kurtulmak yerine onların neler ve neden olduğunu görmesi vurgulanmaktadır (Bear, 2003).

Sabır: Hayatta her şeyin bir zamanı olduğunu kabul etmektir. Kelebeğin kozasının erkenden açılmasının kelebeğin yaşamına bir faydası olmayacağını bilerek zamanını beklemek

gibi denilebilir. Bazen düşünceler şu anın anlaşılmasına engel olabilir. Sabırlı olarak her şeyin zamanı olduğu bilincinde olmak şimdiki ana odaklanmayı da arttırmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Acemi Zihni: Kişinin yaşamında olan yaşantılar sonucu oluşan düşünceler inançlarını etkileyebilir. Bu inançlar doğrultusunda karşılaşılan olaylara yaklaşıldığına bazı yönler görmezden gelinebilir ve öncenin etkisinde kalınabilir. Burada anlatılmak istenen kişi olaylar ve durumlar karşısında ilk kez yaşıyor gibi baktığında aslında o an yaşanan duruma karşı daha çok yönü fark edebileceğidir.

Güven: Kişinin hayatta bulunduğu konuma güvenmesinden çok kendi benliğine güvenmesinden bahsedilmektedir. Diğerlerine veya dışsal şeylere karşı güven kendine olan güvenden daha fazla olduğunda yapılan yanlışlara karşı farkındalık da düşük olacaktır. Bilinçli farkındalık da tamamen kişinin kendisi olmak vurgulanmaktadır. Hayatta yol gösterici rehberler vardır ancak sonuçta kişi kendi varoluşunu fark ederek onun bilincinde olmalıdır (Wolf ve Serpa, 2015).

Hırslanmak: Hedeflere ulaşmanın en önemli basamağı sonuçtan çok sürece ve o anda bulunulan ana odaklanmaktır. Yapılan şeyler bazen belli bir amaç için yapılabilir. Bu noktada amacın sonucunda olacak şeye daha çok odaklanmamız meditasyona aykırı bir durumdur. O an yaşanan ve yapılması gerekene odaklanıldığında amaca ulaşmak için de daha etkin olacağı ifade edilmektedir (Özyeşil, 2011).

Kabul: Şu anda yaşananların kabul edilmesi farkındalık düzeyini de artırarak bilinçli farkındalığın temelini oluşturmaktadır (Siegel, 2010). Kişi hayatında karşılaştığı durumların hepsini sevmeyebilir. Fakat burada anlatılmak istenen kişinin karşılaştığı bu durumları kabul ederek baş etme becerileri geliştirerek yaklaşmasıdır (Aydın, 2017).

Oluruna Bırakma: Kişinin yaşamında olanları yargılamak yerine olduğu gibi kabul etmesidir. İçsel yaşantılara odaklanıldığında bazı duygu ve düşüncelere rastlanır. Eğer kişi bunlara bağlı kalırsa ana odaklanmakta ve kendini keşfetmekte zorlanabilir. Bu duygu düşünceleri olduğu gibi kabul ederek oluruna bıraktığında içinde bulunulan zamana odaklanması daha kolay olacağı ifade edilmektedir (Özyeşil, 2011).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın konusu olan iyi oluş, anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir. İyi oluş halinin kişiye birçok konuda olumlu katkılar sağladığını gösteren araştırmalara rastlamak mümkündür.

Özbay ve diğerleri (2012) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada öznel iyi olmanın mizah, stresle başa çıkma stratejileri, sosyal özyeterlik ve duygu düzenleme değişkenlerini olumlu yönde etkilediği sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmaya göre bu değişkenler iyi oluşu açıklamada önemli değişkenlerdir. Benzer şekilde üniversite öğrenciler ile yapılan başka bir araştırmada öznel ve psikolojik iyi oluş puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşması incelenmiştir. Araştırmaya göre sosyo-ekonomik statünün öznel iyi olmanın yordayıcısı olduğu fakat psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Genel anlamda manidar olmamakla birlikte alt boyutlar incelediğinde psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam amacı, kendini kabul, çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim boyutları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Akbaş ve Cenkseven, 2007). Benzer şekilde Karşlen ve diğerleri (2006) iyi oluş ile ilgili yapmış oldukları araştırmada stresle baş etme yollarından olan aktif başa çıkmanın öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğunu, aynı araştırmada kaçınma odaklı başa çıkmanın ise olumsuz yönde etkilediğini gözlemlemişlerdir. Şahin, Aydın ve Sarı (2012) da yapmış oldukları araştırmada umut ve yaşamda anlam kavramlarının alt boyutlarından olan anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutlarında öznel iyi oluş kavramının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Çin’de yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik algısı ve iyi oluş kavramı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya göre mükemmeliyetçilik algısı iyi oluş ile doğru orantılı şekilde ilişkili bulunmuştur (Chan, 2007).

Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada yatılı okulda kalan ve kalmayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanları incelenmiştir. Araştırmaya göre yatılı okulda kalan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri kalmayan öğrencilere göre daha düşük düzeydedir (Nigar, 2014). Ayrıca bu araştırmada sınıf düzeylerine göre (6-7-8.sınıf) öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna erişilmiştir. Ulaş (2014) tarafından yapılan çalışmada demografik değişkenler incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluşun alt boyutu olan olumlu duygulanım alt boyutunda gelir düzeyi değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bulgulara bakıldığında düşük gelirli grupta bulunan öğrencilerin yüksek gelirlere göre öznel iyi oluş puanları daha yüksek olmaktadır. 13-15 yaşlarında obezitesi olan erkek çocuklar ile yapılan bir araştırmada 12 haftalık fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. On iki haftanın sonunda elde edilen sonuçlara göre katılımcı çocukların bedenlerindeki değişime bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür (Kusan, 2017). Altı yüz ortaokul öğrencisiyle yapılan çalışmada öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumları ile benlik saygıları ilişkili bulunmuştur. Anne-babasını demokratik algılayan çocukların benlik saygısı koruyucu ve otoriter algılayan

çocuklara göre daha yüksek görülmektedir. Ayrıca demokratik algılayan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri düşük iken koruyucu ve otoriter algılayan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri yüksek olmaktadır (Yücel, 2013).

İyi olma halleri ile ilişkili olabileceği düşünülen faktörlerin incelendiği 936 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin ailelerinden ve çevrelerinden destek görmeleri, fiziksel egzersiz yapmaları, geleceklerine dair olumlu düşüncelere sahip olmaları gibi faktörlerin iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Doğan, 2006). Telef ve Ergün (2013) tarafından yapılan çalışmada duygusal özyeterlik, sosyal özyeterlik ve akademik özyeterlik algılarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Psikolojik ve duygusal iyi oluş ile okul nezaket algısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucunda iki kavram arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Okuldaki nezaket davranışlarına yönelik olan algılarının duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak araştırmaya göre okullarını nazik algılayan öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenmektedir (Kaya-Memiş, 2018).

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan anne-baba tutumunun problem davranışlar (Arslan ve Balkıs, 2014), öznel iyi oluş (Sarı ve Özkan, 2016), duygusal problemler (Abramowitz ve diğ., 2015) gibi birçok değişken ile ilişkisine yapılan çalışmalarda bakılmıştır. Pinquart (2017) yaptığı çalışmasında dışa yönelim davranış sorunları ile çocukluk ve ergenlik dönemindeki anne-baba tutumlarını inceleyerek anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır. Anne-baba tutumunun iyi oluş ile olan ilişkisini inceleyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Park (2004) yaptığı çalışmasında anne-baba tutumunun ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine etki ettiğini ve destekleyici anne-baba tutumunun ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırdığını ifade etmektedir. Turgut (2019) tarafından 541 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada aile iklimi ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Aile içi ilişkilerin iyi oluşun tüm alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde iyi oluş ile olumlu aile ortamı, ebeveyn tutumu gibi konular arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar görülebilir. Aile işlevleri olumlu yönde olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tatal, 2015). Türkmen (2012) ebeveyn tutumu ve öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan sosyal destek ve özsaygı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan ebeveyn tutumunun özsaygıyı doğrudan etkilediği görülmüştür. Ayrıca özsaygının ise öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği görülmüştür. Yine aynı araştırma kapsamında dolaylı olarak algılanan ebeveyn tutumlarının

öznel iyi oluşu etkilediği söylenmektedir. Ayrıca öz saygı artış gösterdikçe öznel iyi oluşunda arttığı ifade edilmektedir. Aydın (2019) ergenlerde algılanan anne baba tutumu, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda bu kavramlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna benzer olarak algılanan anne-baba tutumu ile sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada otoriter ve baskıcı anne-baba tutumu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki görülmektedir (Lavasanı ve diğ., 2011). Roboteg-Saric ve Sakic (2013) tarafından yapılan çalışmada algılanan anne-baba tutumunun ve arkadaşlık kalitesinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre annelerini demokratik ve izin verici olarak algılayan çocukların otoriter algılayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip oldukları ifade edilmektedir. Buna ek olarak babalarını hoşgörülü ve izin verici algılayan çocukların diğerlerine göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak anne-baba tutumlarının çocukların depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Otoriter anne-baba tutumuna sahip olanların daha çok duygusal sorunlar yaşadığı ifade edilmektedir (Adubale, 2017; Sharma, Sharma ve Yadava, 2011; Sümer ve diğ., 2010). Benzer şekilde yapılan bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile aile ortamları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda aile ortamındaki birlik düzeyinin artması ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Eryılmaz, 2011). Özdemir (2012) de ergenler ile yapmış olduğu benzer bir çalışmada anne baba kabul ilgisinin ergenlerin öznel iyi oluşlarına anlamlı düzeyde etki ettiğini, anne baba kontrolünün ise daha sınırlı bir düzeyde etki ettiği bulgusuna ulaşmıştır. 6. ve 7. sınıf öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda değişkenler arasında manidar bir ilişki görülmüştür. Buna göre destekleyici yönde aile ilişkileri artış gösterdikçe öğrencilerin mutluluk düzeyleri artmaktadır (Mert ve Kahraman, 2018). Ertaş (2020) 500 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada anne ve babaların çocuklarına karşı davranış ve tutumlarının çocuğun yaşam doyumu ve öznel iyi oluşu üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Steinberg (2001) yapmış olduğu çalışmada demokratik ve dengeli anne-baba tutumunun çocukların psiko-sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ifade etmektedir. Kritzas ve Grobler (2005) ergenler ile yaptıkları çalışmada algılanan anne-baba tutumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyerek otoriter olan anne-baba tutumunun ilişkili bulmuşlardır. Buna ek olarak babalarını otoriter tutumları duygular odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili görülmektedir. Jersild (1979) göre genel olarak iyi aile

ortamında yetişmiş normal çocuklar üstünde, anne-baba davranışlarının etkisi kötü çevreden gelen çocuklara göre daha az olmaktadır. Harris ve Curtin (2002) göre çocukların erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmasına neden olan aşırı katı ve aşırı ihmalkar anne-baba tutumları bulunmaktadır. Sert, otoriter ve baskıcı bir ebeveyn tutumunda yetişen çocuklarda kaygı, korku ve akademik başarısızlık gibi olumsuz durumlar daha yüksek oranda görülmektedir. Çocuğa karşı destekleyici, sevgi ve ilgi gösteren demokratik tutumdaki anne-babaların çocukları daha çok özgüven sahibi ve kendisini daha iyi ifade edebilen bireyler oldukları görülmektedir (Pardeck ve Pardeck, 1989). Benzer şekilde Biller (1993) özgür, mutlu ve rahat iletişim kuran çocukların babaları ile olan ilişkilerini inceleyerek çocuğun gelişimini ve özerkliğini destekleyen bir ilişki gözlemlemiştir. Çevresinden sürekli olumsuz dönüt alacağını düşünen kişilerin bu algılamalarının nedenleri incelendiğinde önemli bir etkenin de aile faktörü olduğu görülmüştür (Handerson ve Zimbardo, 1998).

Bu araştırmalara ek olarak araştırmanın diğer değişkeni olan bilinçli farkındalık kavramının psikolojik iyi oluş, pozitif duygular, öz saygı gibi pozitif yönde olan diğer kavramlar ile ilişkisinin incelenmiş olduğu araştırmalar da alanyazın da yer almaktadır. Bilinçli farkındalık kavramını alanyazında ilk çalışan isimlerden olan Brown ve Ryan (2003) yapmış oldukları laboratuvar ve yarı deneysel araştırmalarda bilinçli farkındalık kavramı ile psikolojik iyi oluş kavramı arasında olumlu yönde manidar bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Lkyins ve Bear (2009) bilinçli farkındalık temelli meditasyon programı ile yapmış oldukları psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde manidar bir ilişkiye rastlamıştır. Yılmam (2019) bilinçli farkındalık, öz duyarlılık ve öznel iyi oluş kavramlarını 268 yetişkin kişi ile yapmış olduğu araştırmasının sonucunda bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın öznel iyi oluşa pozitif yönde manidar bir etkisi olduğu bulgusuna erişmiştir.

Farkındalık Odaklı Bilişsel Terapi uygulaması ile yapılan bir araştırmada bu programa katılanların öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Uygulama sonrası kişilerin yaşam doyumu ve farkındalık düzeylerinde artış görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde manidar bir ilişki bulunmaktadır. 18 ve 46 yaş aralığında bulunan kadın katılımcılar ile yapılan deneysel bir araştırmada minnettarlık ve bilinçli farkındalık uygulamaları yapılmıştır. Toplamda 3 haftada 12 ayrı oturum gerçekleştirilmiş olup çalışma sonrası katılımcıların depresyon, stres ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya göre bu uygulamalara katılan katılımcıların program sonrası depresyon ve stres düzeylerinde azalma, mutluluk düzeyinde ise artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (O'Leary ve Dockray, 2014). Benzer şekilde Halladay ve diğerleri (2019) yılında yapmış oldukları bir

çalışmada bilinçli farkındalık temelli yapılan terapilerin depresyon ve anksiyete için en etkili yöntem olarak ifade etmektedirler.

Bilinçli farkındalık kavramı ile yapılan çalışmalarda bulunan sonuçlara benzer şekilde, anne-baba tutumlarının da çocuklarda depresyon ve anksiyeteye yönelik olumlu etkilerde bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Geurtzen ve diğerleri (2015) yargılayıcı olmayarak kabul boyutunun daha yüksek olduğu anne-baba tutumunun yüksek seviyede bilinçli farkındalığa sahip ebeveynlik ve ergenlerde daha düşük depresyon ve anksiyete görülmesine yönelik bulgular elde etmişlerdir. Anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığa yönelik Işık (2020) 4-6 yaş aralığında çocuğa sahip ebeveyn ve çocukları ile bir deneysel çalışma yapmıştır. Çalışmada annelerden oluşan deney grubu ile haftada 1 şeklinde 11 haftalık Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programı uygulanmıştır. Program sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, yetkinlik algıları ve çocuklarda davranış sorunları incelenmek istenmiştir. Program tamamlandığında yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukların davranış sorunları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulgusuna rastlanılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığa daha fazla sahip olan ebeveynler çocukları ile olan iletişimlerinde daha dikkatli ve bilinçli bir tutum benimseme konusunda gelişmiş bir kapasiteye yatkındırlar (Bögels ve diğ., 2010; Dumas, 2005; Duncan ve diğ., 2009; Williams ve Wahler, 2010). Çocuğa bakım veren kişilerin bilinçli hale geldikçe çocuk ile olan etkileşimlerinde daha iyi yanıt verebildikleri ve tutumlarının olumlu olduğu ifade edilmektedir (Singh ve diğ., 2006). Duncan (2007) yapmış olduğu çalışmasında ebeveynlerin içsel farkındalık ve bilinçliliğinin bilinçli farkındalığa sahip bir ebeveyn tutumu sergilemelerine yönelik olan varyansın neredeyse yarısını açıkladığını ifade etmektedir. Buna bağlı olarak ebeveynlerin yargılayıcı olmayan bir tutum ile içinde buldukları anın farkında olma kapasitesi, bilinçli ve dikkatli bir ebeveyn tutumuna sahip olmalarının önemli bir özelliği olarak görünmektedir.

Alanyazın incelendiğinde iyi oluş kavramının çeşitli değişkenler ile ve farklı yaş grupları ile çalışıldığı görülmektedir. Mutluluğun, yaşam doyumunun ve iyi oluş gibi kavramların insanları olumlu yönde etkilediği ve birçok noktada katkı sağladığı dikkat çekmektedir. Anne-baba tutumlarının da olumlu veya olumsuz katkıları bulunmakla birlikte daha çok otoriter ve ilgili ebeveyn özellikleri olumlu ifade edilmiştir. Çocuklarda bilinçli farkındalığa yönelik çalışmaların ulusal alanyazında az olması daha çok yetişkin veya ergenler ile çalışıldığı göze çarpmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

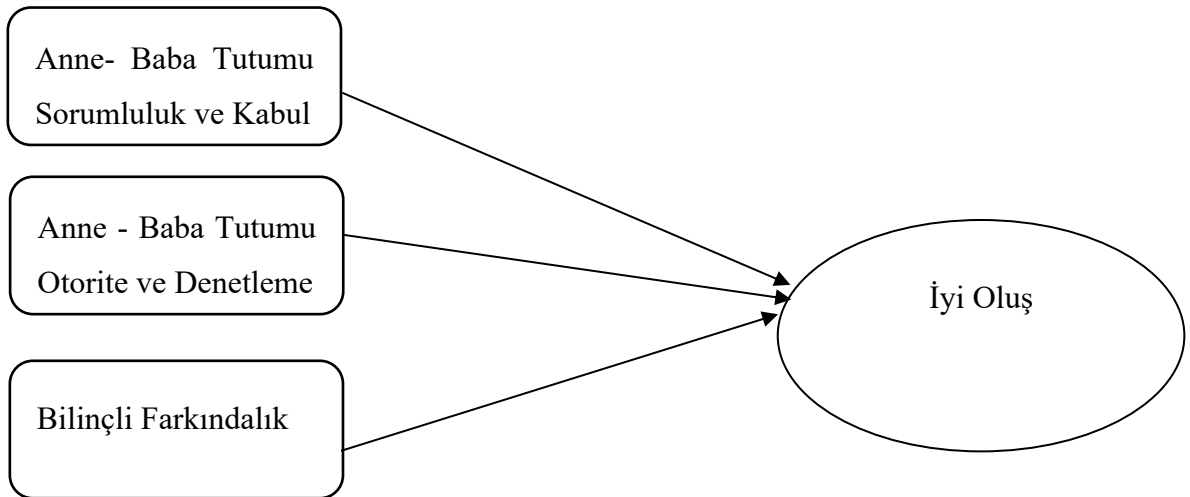
YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreçleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin iyi oluşlarını yordama gücünü ölçmek amaçlanmaktadır. Bu amaca istinaden korelasyonel araştırma özelliği taşımaktadır. Korelasyonel araştırmalar iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin incelendiği ve bu incelemeye herhangi bir müdahalenin bulunmadığı ilişki araştırmalardır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar ise korelasyonel araştırmanın bir türüdür. Bu tür araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişki incelenip değişkenlerden birinin bilinen değerinden yola çıkılarak diğer bir değişkeni yordamak amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Bu bağlamda bakıldığında, ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin iyi oluşlarını ne ölçüde yordadığını bulmayı amaçlayan bu araştırma yordayıcı korelasyonel bir araştırma olmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni iyi oluş, bağımsız değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumudur. Bu çalışmada anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalık düzeyinin iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Anne Baba Tutum Ölçeği için iki ayrı alt boyut olmakla birlikte alt boyutlar için ayrı ayrı toplam puan alınmaktadır. Bu sebeple araştırma modelinde anne-baba tutumu sorumluluk ve kabul alt boyutu ile otorite ve denetleme alt boyutları şeklinde ayrı olarak incelenmektedir. Buna yönelik model şekli Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2020-2021 öğretim yılında ülkemizin çeşitli devlet ve özel ortaokul kademesinde öğrenim görmekte olan 357 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler katılımcılara çevrimiçi form şeklinde ulaşılabilir örneklem üzerinden gönderilmiştir. Katılımcıların 198'i kız (%55,5), 159'u erkektir (%44,5). Çalışma grubundaki bireylerin yaş aralığı 10-14 yaş aralığında değişmektedir. Araştırmanın örnekleminin demografik bilgileri detaylı olarak aşağıdaki Tablo 3.1 de yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet				357 %100
	Kız	198	45.5	
	Erkek	159	55.5	
Yaş				357 %100
	10	42	11.82	
	11	98	27.5	
	12	92	25.8	
	13	66	18.5	
	14	59	16.5	
Okul Türü				357 %100
	Özel	216	60.5	
	Devlet	141	39.5	
Anne-Baba Birliktelik				357 %100
	Birlikte	337	94.4	
	Ayrı	20	5.6	
Anne Öğrenim Durumu				357 %100
	Okuryazar değil	19	5.3	

	İlkokul	64	17.9	
	Ortaokul	54	15.1	
	Lise	64	17.9	
	Üniversite	156	43.7	
Baba Öğrenim Durumu				357 %100
	Okuryazar değil	9	2.5	
	İlkokul	21	5.9	
	Ortaokul	43	12	
	Lise	84	23.5	
	Üniversite	200	56	
Ailedeki Çocuk Sayısı				357 %100
	1	23	6.4	
	2	140	39.2	
	3	123	34.5	
	4 veya üzeri	71	19.9	
Çocuğun Doğum Sırası				357 %100
	1	168	47.1	
	2	115	32.2	
	3	46	12.9	
	4 veya üzeri	28	7.8	

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları ve kişisel bilgi formu hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanan formudur. Yaş, cinsiyet, anne baba eğitim durumu ve özel/devlet okul gibi demografik özelliklere bağlı analizleri değerlendirmek için katılımcılara yönelik soruları içermektedir (Bkz. Ek 2).

3.3.2. Stirling Çocuklar için Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Stirling Çocuklar İçin Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır (bkz. Ek 2). Ölçeğin orijinali Liddle ve Carter (2015) tarafından 8-15 yaş arası çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde oluşan “1: Asla - 5: Her zaman” 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, çocuklar için yüksek düzeyde duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyini göstermektedir. Cronbach alfa güvenilirlik kat sayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Akın ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışmasına 63 erkek ve 86 kız toplam 149 ilkökul, ortaokul ve lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşı 9-16 arasında değişmektedir. Uyarlama çalışmaları için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .57 ile .73 arasında sıralanmış; Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Anne-Baba Tutum Ölçeği

Küçükturan (2005) tarafından geliştirilen “Anne-Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır (bkz. Ek 3) Beşli likert tipinde olan ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında anne babaların çocuklarına karşı sergiledikleri tutumların nasıl olduğundan daha çok çocukların bu tutumları nasıl algıladığına odaklanılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak 9-17 yaşlarındaki 280 çocuğa “okulum ve ailem” konulu kompozisyon yazdırılmıştır. Bu kompozisyonda anne babaları ile ilgili tüm yaklaşımlardan bahsetmeleri gerektiği söylenmiştir. Öğrencilerin yazmış olduğu kompozisyonlar incelenerek bahsetmiş oldukları anne baba davranışlarına yönelik ifadeleri tutum olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen 88 davranış 5’li Likert tipinde ölçek haline getirilerek “5: Her zaman - 1: Hiçbir zaman” yanıtı bırakılan ifadeler ise 0 olarak puanlandırılmaktadır. Hazırlanan ölçek yaşları 9-17 aralığında değişmekte olan 576 çocuğa uygulanmıştır. Buradan elde edilen veriler ile faktör yapısı ve geçerlik ve güvenilirliği analiz edilmiştir. Analizler sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Her iki faktör de 15 maddeden oluşmaktadır. Birinci faktör sorumluluk ve kabul,

ikinci faktör ise otorite ve denetlemeye yöneliktir.

Sorumluluk boyutu çocuğu yönetmek yerine iş birliğini tercih ederek onu desteklemeyi anlatmaktadır. Otorite boyutu ise çocuktan beklenen davranışların baskı ile yapılmasını ifade etmektedir. Ölçeğin birinci faktörüne ait açıklanan varyans %20 ikinci faktör için %17 ve açıklanan toplam varyans %37 'dir. Ölçeğin temel bileşenler analizi ile belirlenen iki faktörlü yapısının geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile: $\chi^2=1044.83$ ($sd=404$, $p<.001$), (χ^2/sd)=2.58, $GFI=0,89$, $AGFI=0,88$, $RMSEA=0,05$ uyum istatistikleri belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı birinci faktör için .88, ikinci faktör için .85 ve toplam için .79 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

3.3.4. Çocuk ve Ergenler için Bilinçlilik Ölçeği (CAMM)

Ölçeğin orijinal formu bilinçli farkındalık kavramının çocuklar ve ergenler ile çalışılması amacıyla Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çıkrıkçı (2013) tarafından yapılmıştır. CAMM ölçeğinin Türkçeye çevrilmesi geri çeviri yöntemine dayalı olarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İngilizce ve Türkçe çeviri noktasında uzman beş akademisyen ayrı ayrı Türkçeye çevirmiştir. Daha sonra tüm çevirilerden ortak bir çeviri noktasında karar verilerek çeviri tamamlanmıştır. Uyarlama çalışmasına 10-17 yaş aralığında 660 çocuk katılmıştır. Türkçe form için faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar toplam varyansın %44,32'sini açıkladığını göstermiştir. Birinci faktör 8, ikinci faktör ise 2 maddeden oluşmaktadır. Nomolojik geçerlikte ikinci faktörde bulunan iki madde tutarlılık göstermediğinden ve ölçek orijinalinde de tek faktörlü olduğundan bu maddeler çıkartılmıştır. Sonuç olarak ölçek sekiz madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler toplanmadan önce araştırmayı gerçekleştirmek için Hasan Kalyoncu Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. (Bkz. Ek 1) Araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçeği geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra tüm veri toplama araçları çevrimiçi bir forma aktarılmıştır. Bağlantı yoluyla katılımcılara ulaştırılan form aracılığıyla veriler toplanmıştır. Formun ilk sayfasında katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu ve katılmak

isteklerine yönelik onay istenmiştir. Haziran-Ekim aylarında katılımcılara öğretmen ve veliler aracılığı ile ulaştırılan formun doldurulması yaklaşık olarak ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin toplanmasından sonra Kişisel Bilgi Formu, Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile çocuklardan alınan yanıtların işlenmesi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sorularına yanıt bulma amacı ile farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Cinsiyet, okul türü ve anne baba birliktelik durumlarını incelemek için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Yaş, anne ve baba öğrenim durumları, ailedeki çocuk sayısı, doğum sırası değişkenlerini incelemek için tek yönlü (one-way) ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. İyi oluş, anne baba tutumu ve bilinçli farkındalık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak, araştırmanın temel amacına uygun olarak, çocuklarda anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi; bağımlı değişken ile ilişkili iki veya daha fazla değişkenin, bağımlı değişkeni ne düzeyde yordadığını belirleyen, ayrıca ilişkinin yönüne ve anlamlılık derecesine bakılan bir analiz çeşididir (Büyüköztürk ve diğ., 2017).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordama düzeyine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar ve açıklamalar ile rapor edilmiştir. Araştırmanın asıl amacına yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi'ne ait bulgular rapor edilmeden önce betimsel istatistikler ve ilişki analizlerinden bahsedilmiştir.

4.1. Veri Setinin İncelenmesi

Analizler yapılmadan önce veri seti kontrol edilerek korelasyon çalışmasına yönelik varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak araştırmada kullanılan ölçek maddelerinin puanlamaları kontrol edilerek Çocuklar ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğine ait tüm maddeler ters kodlanmıştır. Diğer ölçeklerde ters kodlama yoktur. Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik ölçekleri tek boyutlu olup sadece anne - baba tutum ölçeği iki boyutludur. Bu bölümde araştırma kapsamında ulaşılan 10-14 yaş aralığında olan 357 çocuğun yanıtları ile yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Toplam Puanların Çarpıklık, Çarpıklık Standart Hatası, Basıklık ve

Değişkenler	Çarpıklık	Çarpıklık Standart Hatası	Basıklık	Basıklık Standart Hatası
İyi Oluş	-0.313	.129	-0.182	.257
Bilinçli Farkındalık	-0.084	.129	-0.510	.257
Anne-Baba Tutumu S-K	-1.158	.129	.896	.257
Anne-Baba Tutumu O-D	.274	.129	-0.914	.257

Basıklık Standart Hata Değerleri

S-K= Anne-Baba Tutumu Sorumluluk ve Kabul Alt boyutu

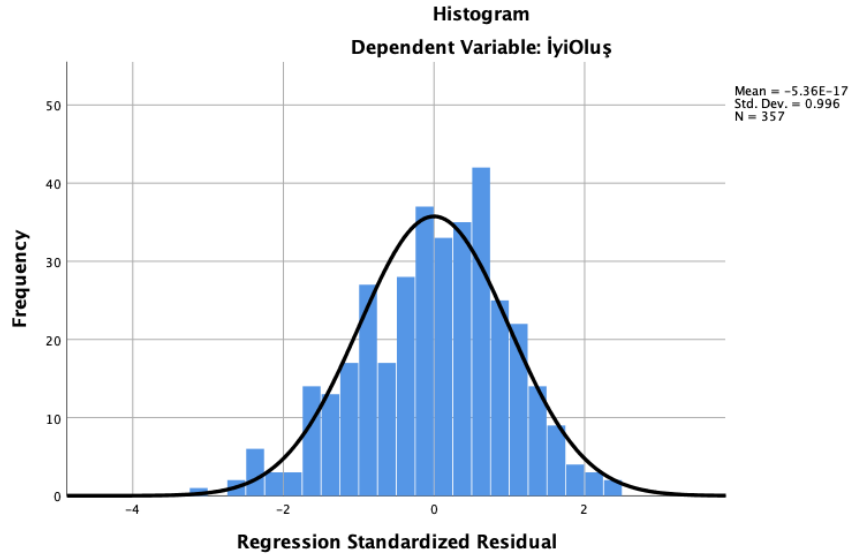
O-D= Anne-Baba Tutumu Otorite ve Denetleme Alt boyutu

Tablo 4'te görüldüğü gibi iyi oluş düzeyini ölçmek için kullanılan duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutum ölçeklerine ait elde edilen puanların çarpıklık, basıklık ve standart hatalarına yönelik bulgular yer almaktadır. Shao'a (2002) göre dağılımın normallik göstermesi çarpıklık ve basıklığa ait değerlerin -3 ve +3 arasında olmasını gerektirmektedir. Ölçeklere ait olan çarpıklık değerlerinin .274 ile -1.158 arasında olması, basıklık değerlerinin ise -.914 ve .896 arasında olması bu gerekliliği sağladığını göstermektedir. Buna bağlı olarak dağılım normal dağılım gösterdiği için analiz uygulamalarında parametrik testler tercih edilmiştir. Dağılımın normalliğine dair Histogram ve P-Plot grafikleri Şekil 2 ve Şekil 3'te yer almaktadır.

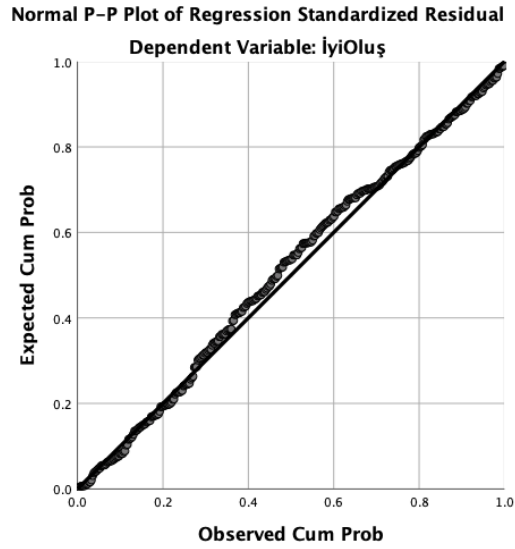
Tablo 5'te araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Tabloyu incelendiğinde Çocuklar İçin Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Ölçeği'ne ait ortalama toplam puanların ortalaması 42.22'dir ($SS= 9.17$). Bu ölçeğin en düşük puanı 14.00 en yüksek puanı ise 60.00'dır. Çocuklar ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği'nden elde edilen toplam puanların ortalaması $X=17.89$ ($SS= 6.97$). Bu ölçeğin en düşük puanı .00 iken en yüksek puanı 32.00 olmaktadır. Anne-Baba Tutumu Ölçeği iki boyutlu bir ölçek olup sorumluluk ve kabul boyutuna ait toplam puan ortalaması $X=60.15$ ($SS= 6.97$) iken otorite ve denetleme boyutuna ait toplam puanların ortalaması $X=42.70$ 'tir ($SS= 15.50$). İki boyuttan da ayrı ayrı alınacak düşük puan 15.00 en düşük puan ise 75.00'dır.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	X	SS.	Min.	Max.
İyi Oluş	357	42.22	9.17	14.00	60.00
Bilinçli Farkındalık	357	17.89	6.97	.00	32.00
Anne-Baba Tutumu					
- Sorumluluk ve Kabul	357	60.15	12.80	15.00	75.00
- Otorite ve Denetleme	357	42.70	15.50	15.00	75.00



Şekil.2. Değişkenlere yönelik Histogram Grafiği



Şekil.3. Değişkenlere yönelik P-Plot Grafiği

Çalışmanın diğer adımında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilere ait değerler aşağıdaki tablo da yer almaktadır.

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1.	2.	3.	4.
1. İyi Oluş	1.00			
2. Bilinçli Farkındalık	.269**	1.00		
3. Anne-Baba Tutumu-SK	.495**	.143**	1.00	
4. Anne-Baba Tutumu-OD	-.064	-.418**	-.122*	1.00

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan anne-baba tutumunun alt boyutlarından olan sorumluluk ve kabul ile bağımsız değişken olan iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .495$, $p < .01$). Bir diğer ifade ile, çocukların iyi oluş düzey düzeyleri anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabule bağlı olarak farklılık göstermektedir. Sorumluluk ve kabul boyutu ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .143$, $p < .01$). İyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmaktadır ($r = .269$, $p < .01$). Bu analize bağlı olarak katılımcıların iyi oluş düzeylerinin yüksek olması bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmakta olup aynı şekilde iyi oluş düzeylerinin düşük olması ise bilinçli farkındalık düzeylerini düşürmektedir denilebilir.

4.2. Cinsiyete Göre İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analize yönelik bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin T-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	t	p	η^2
İyi Oluş	Kız	159	44.33	9.14	3.968	.868	-
	Erkek	198	40.53	8.87			
Bilinçli Farkındalık	Kız	159	18.13	6.97	.565	.545	-
	Erkek	198	17.71	6.99			
Anne-Baba T. SK	Kız	159	62.44	11.34	3.111	.018*	0.025
		198	58.33	13.63			
Anne-Baba T. OD	Erkek	159	46.57	15.49	4.314	.218	-
		198	39.11	14.85			

Tablo 7 incelendiğinde çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeğine ait puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için kullanılan ölçme arasına yönelik puan ortalamalarına cinsiyete bağlı bakıldığında kız öğrencilerin puan ortalaması ($X=18.13$, $SS=6.97$) ile erkek öğrencilere ait puan ortalaması ($X=17.71$, $SS=6.99$) arasında manidar bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Bir diğer ifade ile çocuklarda cinsiyete bağlı olarak bilinçli farklılık düzeyinde bir farklılık bulunmamaktadır. Anne-baba tutumuna yönelik ölçeğin alt boyutlarından olan sorumluluk ve kabul boyutuna ait puanların ortalamasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<.05$). Buna bağlı olarak yapılan Bağımsız Gruplar T Testi analizine göre kız çocuklarının sorumluluk kabul alt boyutundan alınan puan ortalaması ($X=62.44$, $SS=11.34$) erkek çocuklarının aynı alt boyuttan almış oldukları puan ortalamasına ($X=58.33$, $SS=13.63$) göre daha yüksektir. Bir diğer ifade ile kız çocukları erkek çocuklara göre anne-babalarını daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde algılamaktadır. Cohen (2013) geliştirmiş olduğu modelde bağımsız gruplarda olan anlamlılığa yönelik etki büyüklüğünü hesaplamaktadır. Bu değer 0.00 ile 1.00 arasında değişmekte ve .02 den küçük olduğunda küçük, .02 ile .08 arasında olduğunda orta ve .08 den büyük olduğunda ise büyük ölçüde bir manidar etkinin olduğunu belirtmektedir. Tablo 7’de anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul için η^2 değeri hesaplandığında .025 olarak belirlenmiş olup bu durum cinsiyetin anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutuna orta düzeyde bir etkisinin olduğunu

göstermektedir. Anne-baba tutumuna yönelik ölçeğin diğer alt boyutu olan otorite ve denetleme ait kız çocuklarına ait puan ortalaması ($X=46.57$, $SS=15.49$) ile erkek çocuklarına ait puan ortalamaları ($X=39.11$, $SS=14.85$) manidar bir ilişki görülmemektedir.

4.3. Yaş Değişkenine Göre İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının 10-14 yaşlarında bulunan çocukların yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA (One-way) testi yapılmıştır. Analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 8. Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA (One-Way) Sonuçları

Değişken	Yaş	N	X	SS	F	p	η^2
İyi Oluş	10	42	42.40	8.89	1.072	.370	-
	11	98	43.10	8.76			
	12	92	42.89	8.28			
	13	66	41.06	9.77			
	14	59	40.30	10.54			
Bilinçli Farkındalık	10	42	17.14	6.10	2.234	.065	-
	11	98	19.08	6.36			
	12	92	16.69	7.34			
	13	66	17.15	8.21			
	14	59	19.18	6.09			
Anne Baba Tutumu-SK	10	42	59.88	11.91	9.366	.012*	0.09
	11	98	61.59	11.08			
	12	92	63.51	10.60			
	13	66	61.18	10.64			
	14	59	51.61	17.36			

Anne Baba Tutumu- OD	10	42	49.55	13.19	4.037	.003*	0.04
	11	98	41.20	14.37			
	12	92	42.26	15.69			
	13	66	45.17	16.43			
	14	59	38.29	15.93			

Tablo 8 incelendiğinde çocuğun yaşına göre iyi oluş ($F= 1.072$) ve bilinçli farkındalık puanlarında ($F=2.234$) anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>.05$). Anne-baba tutumu ölçeğin alt boyutlarına yönelik yapılan analizde sorumluluk ve kabul alt boyutunda ($F=9.366$ $p<.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Post Hoc testi sonucuna göre 14 yaşında olan çocukların alt boyut puanları ($X=51.61$) ile 13 ($X=61.18$), 12 ($X=63.51$), 11 ($X=59.88$) ve 10 ($X=59.88$) yaşlarında olan çocukların alt boyut puanları arasında manidarlık görülmektedir. 14 yaşında olan çocukların sorumluluk ve kabul boyutundan almış oldukları puanlar 10, 11,12 ve 13 yaşlarında bulunan çocukların almış oldukları puanlardan düşüktür. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.09 bulunmuş olup orta düzeyde etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğe ait diğer alt boyut olan otorite ve denetleme alt boyutunda da manidar bir farklılaşma görülmektedir ($F= 4.037$, $p<.05$). Gruplar arası farklılaşmayı incelemek için yapılan Post Hoc testine göre 10 yaşındaki ($X=59.88$) çocukların puanları ile 11 ($X=61.59$) ve 14 ($X=51.61$) çocukların puanları arasında manidarlık bulunmuştur. Buna göre 10 yaşında olan çocukların anne-baba tutumları 11 ve 14 yaşlarındakilere göre daha çok otorite ve denetleme şeklindedir. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.09 bulunmuş olup küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

4.4 Anne-Baba Öğrenim Durumuna Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının ayrı ayrı anne ve baba öğrenim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA (One-way) testi yapılmıştır. Analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 9 ve Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 9. İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre ANOVA (One-way) Testi Sonuçları

Değişken	Anne Öğrenim Durumu	N	X	SS	F	P	η^2
İyi Oluş	İlkokul+okuryazar değil	83	39.34	10.17	3.961	.008	-
	Ortaokul	54	42.33	8.44			
	Lise	64	42.69	9.07			
	Üniversite	156	43.53	8.63			
Bilinçli Farkındalık	İlkokul+okuryazar değil	83	18.96	6.77	2.336	.073	-
	Ortaokul	54	16.03	7.70			
	Lise	64	17.17	7.54			
	Üniversite	156	18.27	6.48			
Anne Baba Tutumu-SK	İlkokul+okuryazar değil	83	53.22	15.05	16.886	.000*	0.12
	Ortaokul	54	56.81	11.65			
	Lise	64	62.44	10.92			
	Üniversite	156	64.08	10.72			
Anne Baba Tutumu- OD	İlkokul+okuryazar değil	83	42.42	15.82	5.238	.002*	0.42
	Ortaokul	54	49.20	13.66			
	Lise	64	44.34	14.30			
	Üniversite	156	49.94	15.80			

Tablo 9 incelendiğinde anne öğrenim durumuna göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F= 3.961, p<.05$). Varyanslar homojen dağıldığı için yapılan Post Hoc testi sonuçlarında üniversite ve ilkokul veya okuryazar değil grupları arasındaki değerlerde anlamlılık görülmüştür. Başka bir deyişle, üniversite mezunu anneye sahip olan çocukların iyi oluş puanları ($X= 43.53$) ilkokul veya okuryazar olmayan anneye sahip olan çocukların iyi oluş puanlarına ($X=39.34$) oranla manidar şekilde yüksek görülmektedir. Bilinçli farkındalık

puanları annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2.336$, $p>.05$). Anne-baba tutumu puanları annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=5.905$, $p<.05$). Gruplar arası farklılaşmayı incelemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre ilkokul veya okuryazar olmayan grup ile ortaokul, lise ve üniversite grupları arasında anlamlılık görülmüştür. İlkokul veya okuryazar olmayan anneye sahip çocukların anne-baba tutumu ölçeğinden almış oldukları puan ($X=95.64$) ile ortaokul ($X=106.02$), lise ($X=106.78$) ve üniversite ($X=104.02$) mezunu anneye sahip olan çocukların puanlarından düşüktür. Anne-baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik yapılan analizde sorumluluk ve kabul alt boyutu ($F=16.886$, $p<.05$) ile otorite ve denetleme alt boyutlarında ($F=5.238$, $p<.05$) anne öğrenim durumuna göre manidar bir farklılaşma görülmektedir. Gruplar arası farklılaşmayı incelemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre sorumluluk ve kabul alt boyutu için ilkokul veya okuryazar olmayan ($X= 53.22$) grup ile lise ($X=62.44$) ve üniversite ($X=64.08$) grupları arasında, ortaokul grubu ($X=56.81$) ile üniversite grubu arasında manidarlık görülmektedir. Bir diğer deyişle anne öğrenim durumunun artması çocukların ebeveyn tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutuna ait puanları arttırmaktadır. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.12 bulunmuş olup orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Otorite ve denetleme alt boyutu için ortaokul ($X=49.20$) grubu ile üniversite ($X=39.94$) gurubu arasında manidarlık görülmektedir. Ortaokul mezunu anneye sahip olan çocukların ebeveyn tutumlardan olan otorite ve denetleme alt boyutuna ait puanları üniversite mezunu anneye sahip olan çocuklara göre daha yüksektir. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.42 bulunmuş olup geniş düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 10. İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre ANOVA (One-way) Testi Sonuçları

Değişken	Baba Öğrenim Durumu	N	X	SS	F	P	η^2
İyi Oluş	İlkokul+okuryazar değil	30	40.87	10.83	1.343	.260	-
	Ortaokul	43	40.09	9.38			
	Lise	84	42.24	9.04			
	Üniversite	200	42.88	8.90			
Bilinçli Farkındalık	İlkokul+okuryazar değil	30	19.67	6.52		.267	-

	Ortaokul	43	16.58	8.26		
	Lise	84	17.46	7.15		
	Üniversite	200	18.10	6.64		
Anne Baba Tutumu-SK	İlkokul+okuryazar değil	30	56.63	15.44	.000*	0.06
	Ortaokul	43	55.60	13.64		
	Lise	84	57.14	13.29		
	Üniversite	200	62.93	11.31		
Anne Baba Tutumu- OD	İlkokul+okuryazar değil	30	40.47	16.13	.020*	0.02
	Ortaokul	43	47.02	15.75		
	Lise	84	45.67	14.10		
	Üniversite	200	40.90	15.66		

Tablo 10 incelendiğinde baba öğrenim durumuna göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($F= 1.343, p>.05$). Bilinçli farkındalık puanları babanın öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1.321, p>.05$). Anne-baba tutumu puanları babanın öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1.142, p<.05$). Ölçeğin geneline yönelik farklılaşma görülmezken anne-baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik yapılan analizde sorumluluk ve kabul alt boyutu ($F=7.660, p<.05$) ile otorite ve denetleme alt boyutlarında ($F=3.337, p<.05$) baba öğrenim durumuna göre manidar bir farklılaşma görülmektedir. Gruplar arası farklılaşmayı incelemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre sorumluluk ve kabul alt boyutu için üniversite ($X=62.93$) ile ortaokul ($X=55.60$) ve lise ($X=57.14$) grupları arasında manidarlık görülmektedir. Üniversite mezunu babaya sahip olan çocukların ebeveyn tutumlardan olan sorumluluk ve kabul alt boyutuna ait puanları ortaokul ve lise mezunu babaya sahip olan çocuklara göre daha yüksektir. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.06 bulunmuş olup orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Otorite ve denetleme alt boyutu için yapılan Post Hoc testinde gruplar arasında manidarlık görülmemektedir. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.02 bulunmuş olup küçük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

4.5. Ailedeki Çocuk Sayısı ve Sırasına Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının ayrı ayrı ailedeki çocuk sayısı ve çocuğun doğum sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA (One-way) testi yapılmıştır. Analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 11 ve Tablo12’de yer almaktadır.

Tablo 11. Ailedeki Çocuk Sayısına İlişkin ANOVA (One-Way) Sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı	N	X	SS	F	p	η ²
İyi Oluş	1	23	43.61	9.71	3.563	.014*	.011
	2	140	43.46	9.03			
	3	123	42.27	8.94			
	4 +	71	39.27	9.18			
Bilinçli Farkındalık	1	23	18.65	6.44	.299	.826	-
	2	140	18.20	6.99			
	3	123	17.59	7.11			
	4 +	71	17.59	6.98			
Anne-Baba Tutumu SK	1	23	62.26	10.82	14.959	.000*	0.02
	2	140	63.86	11.35			
	3	123	60.18	11.15			
	4 +	71	52.14	15.20			

Anne-Baba Tutumu OD	1	23	50.56	13.54	.649	.584	-
	2	140	41.67	16.33			
	3	123	43.94	15.63			
	4 +	71	43.31	14.28			

*4+ = 4 veya üzeri

Tablo 11 incelendiğinde ailedeki çocuk sayısına göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F=3.563$, $p<.05$). Gruplar arası farklılaşmayı incelemek amacıyla yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre 2 çocuk olanların iyi oluş puanları ($X=43.46$) ile 4 veya üzeri çocuk olanların puanları (39.27) arasında manidarlık görülmektedir. Bir diğer deyişle iki çocuklu ailelerdeki çocukların iyi oluş puanları dört veya üzeri çocuklu ailelerdeki iyi oluş puanlarından yüksek olmaktadır. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.11 bulunmuş olup orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bilinçli farkındalık puanları ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=.299$, $p>.05$). Anne-baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik yapılan analizde sorumluluk ve kabul alt boyutunda ($F=14.959$, $p<.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Post Hoc testi sonucuna göre 4 veya üzeri çocuklu ailelerin alt boyut puanları ($X=52.14$) ile 1 çocuklu (62.26), 2 çocuklu ($X=63.86$) ve 3 çocuklu ($X=60.18$) ailelerin alt boyut puanları arasında manidarlık görülmektedir. Bir diğer ifade ile dört veya üzeri çocuklu ailelerin sorumluluk ve kabul boyutundan almış oldukları puanlar bir, iki ve üç çocuklu ailelerin almış oldukları puanlardan düşüktür. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.02 bulunmuş olup küçük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğe ait diğer alt boyut olan otorite ve denetleme alt boyutunda manidar bir farklılaşma görülmemektedir ($F=.649$, $p>.05$)

Tablo 12. Çocuğun Ailedeki Doğum Sırasına İlişkin ANOVA (One-Way) Sonuçları

Değişken	Kaçıncı Çocuk	N	X	SS	F	p	η^2
İyi Oluş	1	168	42.80	9.31	1.311	.271	-
	2	115	42.22	9.09			
	3	46	42.04	7.73			
	4 +	28	39.10	10.62			
Bilinçli Farkındalık	1	168	18.17	6.50	1.808	.145	-
	2	115	16.94	7.66			
	3	46	17.89	7.96			
	4 +	28	20.18	6.47			
Anne-Baba Tutumu SK	1	168	62.32	11.72	10.209	.000*	0.07
	2	115	60.85	12.09			
	3	46	57.28	12.14			
	4 +	28	49.07	16.65			
Anne-Baba Tutumu-OD	1	168	42.39	16.62	1.002	.392	-
	2	115	43.13	13.74			
	3	46	45.13	16.74			
	4 +	28	38.86	13.10			

*4+ = 4 veya üzeri

Tablo 12 incelendiğinde çocuğun ailedeki doğum sırasına göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($F= 1.311, p>.05$). Bilinçli farkındalık puanları çocuğun ailedeki doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F= 1.808, p>.05$). Anne-baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik yapılan analizde sorumluluk ve kabul alt boyutunda ($F= 10.209, p<.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Post Hoc testi sonucuna göre 4 veya üzeri doğan çocukların alt boyut puanları ($X=49.07$) ile ilk ($X=62.32$), ikinci ($X=60.85$) ve üçüncü ($X=57.28$) doğan çocukların alt boyut puanları arasında manidarlık görülmektedir. 4 veya üzeri sıralamada doğan çocukların sorumluluk ve kabul boyutundan almış oldukları puanlar 1, 2 ve 3 sıralamada doğan çocukların almış oldukları puanlardan

düşüktür. Başka bir ifade ile doğum sıralamasında çocuğun sıralaması arttıkça sorumluluk ve kabul boyutundan aldığı puan düşmektedir. Buna bağlı hesaplanan η^2 değeri 0.07 bulunmuş olup orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğe ait diğer alt boyut olan otorite ve denetleme alt boyutunda manidar bir farklılaşma görülmemektedir ($F= 1.002$, $p>.05$).

4.6. Okul Türüne Göre İyi Oluş Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının çocukların öğrenim gördüğü okul türüne (özel/devlet) göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analize yönelik bulgular Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. Çocuğun Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Okul Türü	N	X	SS	t	p	η^2
İyi Oluş	Devlet	141	40.94	9.69	-2.147	.176	-
	Özel	216	43.06	8.74			
Bilinçli Farkındalık	Özel	141	18.21	7.36	.673	.042*	0.01
	Devlet	216	17.69	6.72			
Anne-Baba Tutumu-SK	Özel	141	56.10	14.65	-4.678	.000	0.06
	Devlet	216	62.80	10.68			
Anne-Baba Tutumu-OD	Özel	141	43.48	14.96	.768	.470	
	Devlet	216	42.20	15.87			

Tablo 13 incelendiğinde Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ait puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için kullanılan ölçme aracına yönelik puan ortalamalarına okul türüne göre bakıldığında manidar bir ilişki bulunmaktadır ($p>.05$). Devlet okulunda öğrenim gören çocuklarının puan ortalaması ($X=18.21$, $SS=7.36$) özel okulda öğrenim gören çocuklara ait puan ortalamasından ($X=17.69$, $SS=6.72$) daha yüksektir. Bir diğer ifade ile devlet okulunda okuyan çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri özel okulda okuyan çocuklara göre anlamlı şekilde yüksek olmaktadır. Tablo 13'te bilinçli farkındalık için η^2 değeri

hesaplandığında .001 olarak belirlenmiştir. Bu durum özel veya devlet okulunda okumanın bilinçli farkındalığa küçük bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Anne-baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik toplam puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir ($p > .05$). Buna bağlı olarak yapılan Bağımsız Gruplar T Testi analizine göre özel okulda öğrenim gören çocukların sorumluluk kabul alt boyutundan alınan puan ortalaması ($X=62.80$, $SS= 56.10$) devlet okulunda öğrenim gören çocuklarının aynı alt boyuttan almış oldukları puan ortalamasına ($X=56.10$, $SS= 14.65$) göre daha yüksektir. Bir diğer ifade ile özel okulda öğrenim gören çocukların anne-baba tutumları devlet okulunda öğrenim gören çocuklara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olmaktadır. Anne-baba tutumuna yönelik ölçeğin diğer alt boyutu olan otorite ve denetleme için manidar bir ilişki görülmemektedir.

4.7. Anne-Baba Birliktelik Durumuna İlişkin Ortalamalar

Araştırma kapsamında iyi oluş, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu puanlarının anne ve babaların birliktelik (birlikte/ayrı) durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analize yönelik bulgular Tablo 14’te yer almaktadır.

Tablo 14. Anne ve Babanın Birliktelik Duruma Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Birlikte/Ayrı	N	X	SS	t	p	η^2
İyi Oluş	Birlikte	20	42.4	9.95	-1.877	.457	-
	Ayrı	337	38.5	9.09			
Bilinçli Farkındalık	Birlikte	20	17.97	6.99	-.758	.667	-
	Ayrı	337	16.75	6.74			
Anne-Baba Tutumu-SK	Birlikte	20	60.59	12.39	-1.946	.012*	0.23
	Ayrı	337	52.95	17.29			
Anne-Baba Tutumu-OD	Birlikte	20	42.79	15.49	-.432	.821	-

Tablo 14 incelendiğinde iyi oluş ölçeğine ait puan ortalamalarının anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için kullanılan ölçme aracına yönelik puan ortalamalarının anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşma göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Anne-baba tutumuna yönelik puan ortalamalarında ise ebeveynlerin birliktelik durumuna göre anlamlı bir fark görülmektedir. Buna bağlı olarak yapılan Bağımsız Gruplar T Testi analizine göre anne babası birlikte olan çocukların sorumluluk ve kabul alt boyutundan alınan puan ortalaması ($X=60.59$, $SS= 12.39$) ayrı olan çocukların aynı alt boyuttan almış oldukları puan ortalamasına ($X=52.95$, $SS= 17.29$) göre daha yüksektir. Bir diğer ifade ile anne babası birlikte olan çocukların anne ve baba tutumları ayrı olanlara göre daha çok sorumluluk ve kabul tutumuna sahip olduğu söylenebilir. Tablo 14’te anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul için η^2 değeri hesaplandığında .010 olarak belirlenmiştir. Bu durum anne-baba birlikteliğinin çocukların anne-babalarını sorumluluk ve kabul şeklinde algılamaya küçük bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Anne-baba tutumuna yönelik ölçeğin diğer alt boyutu olan otorite ve denetleme ait puan ortalamaları anne babaların birlikte ($X=46.57$, $SS= 15.49$) ve ayrı ($X=39.11$, $SS= 14.85$) olma durumlarına göre manidar bir ilişki göstermemektedir.

4.8 İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Ortaokul öğrencilerinde anne baba tutumunun alt boyutu olan sorumluluk ve kabul, otorite ve denetleme ile bilinçli farkındalığın iyi oluşu ne ölçüde yordadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15. Anne-Baba Tutumu ve Bilinçli Farkındalığın İyi Oluşu Yordama Gücünü Gösteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SHb</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
Sabit	13.824	2.821	-	4.901	.000	-	-
Anne-Baba tutumu- Sorumluluk ve Kabul	.338	.032	.472	10.404	.000*	0.495	0.484
Anne-Baba Tutumu- Otorite ve Denetleme	.056	.029	.095	1.920	.056	-0.064	0.102

Bilinçli Farkındalık	.318	.065	.242	4.875	.000*	0.270	0.251
$R=.541$	$R^2=.292$						
$F(3.353)=48.65$	$*p<.05$						

Araştırmanın temel amacına uygun olarak çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Tablo 15’te yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu $F(3.353)=48.65$, $p<.001$ görülmektedir. Buna göre ortaokul öğrencilerinde anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutu ($\beta =.47$) ve bilinçli farkındalık ($\beta =.24$) değişkenlerinin iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bu iki değişken birlikte, iyi oluşu açıklayan toplam varyansın %29’unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yordayıcı değişkenlerin açıklanan varyansa katkı sırası; sorumluluk ve kabul, bilinçli farkındalıktır. Regresyon sonuçları incelendiğinde anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul ile bilinçli farkındalığın çocukların iyi oluşları üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, anne-babalarını sorumluluk ve kabul tutumuna yönelik algılayan çocukların bilinçli farkındalıkları arttıkça iyi oluşları da artmaktadır. Sorumluluk ve kabul değişkeni iyi oluşu yordamada bilinçli farkındalığa göre daha çok katkı sağlamaktadır. Anne-baba tutumlarından olan otorite ve denetleme boyutu için ise ($\beta =.095$) bilinçli farkındalık değişkenleri birlikte iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın asıl amacı olan çocuklarda anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordamadaki rolünün incelenmesine yönelik elde edilen sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul ile bilinçli farkındalığın iyi oluşu belirlemede anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir. Bunlara ek olarak bağımlı ve bağımsız değişkenlerin araştırmada yer alan demografik değişkenler ile ilişkilerinin incelenerek değerlendirilip yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ait puan ortalamalarının ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir. Bu bağlamda araştırma kapsamında iyi oluş ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya benzer sonuç elde eden araştırmalara yönelik alanyazın incelendiğinde, Turgut'un (2019) üniversite öğrencilerinde aile iklimi, iyi oluş ve benlik kurgusunu incelediği çalışmasında, iyi oluş değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna rastlanmaktadır. Benzer şekilde, iyi oluş modellerinden olan PERMA iyi oluş modelinin cinsiyete göre anlamlılığı incelenen araştırmalarda da manidar bir farklılık görülmemektedir (örn., Altuntaş, 2018; Kılıç, 2018). Lise öğrencileri ile yapılan araştırmalarda da öznel iyi oluşun aynı şekilde cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusuna erişilmiştir (Bayram, 2018; Eryılmaz ve Yorulmaz, 2006). Yapılan araştırmadan farklı bir sonuç elde eden Kaye-Tzadok ve diğerleri (2017) 16 ülkede bulunan 12 yaşındaki çocuklar ile yaptıkları araştırmada kızların iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Benzer şekilde Joshanloo ve Jovanovic (2020) çalışmalarında kadınların erkeklere göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlardan farklı olarak Moksnes ve Espnes (2013) ise erkek çocuklarının yaşam doyumunun kız çocuklarından daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Wel ve diğerleri (2000) kız ve erkek çocuklar ile boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya göre üç yıl fark ile çocukların iyi oluş hallerini de inceleyerek, kızların ergenlikle birlikte iyi olma hallerinde düşüş olduğunu bununla birlikte daha önce cinsiyetler arasında olan farklılaşmanın artık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yani ergenlik öncesinde kızların iyi oluş halinin erkeklerden yüksek olduğu fakat daha sonra kızların iyi oluş halinin düşüş göstermesiyle birlikte farklılaşmanın ortadan kalktığını ifade etmektedirler.

Bilinçli farkındalık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren bu araştırma ile benzer sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Devrim-Kahraman (2020) bilinçli farkındalık temelli özyeterlik ve mutluluk kavramlarını inceleyen araştırmasında, bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkiye rastlamamıştır. Bir diğer 20 ile 35 yaş arası genç yetişkinler ile yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığına rastlanmıştır (Çelikler, 2017). Ergen katılımcılardan oluşan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik sağlık ile ilişkisi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş (Martin ve Tan, 2012) ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ergenler ile yapılan çeşitli diğer çalışmalarda da bilinçli farkındalık ve cinsiyet arasında manidar bir farklılık görülmemektedir (örn., Aydın 2019; Cisler ve Olatunji, 2012).

Anne-Baba Tutum Ölçeği alt boyutlarından olan sorumluluk ve kabul boyutuna ait puanların ortalamasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre kızların sorumluluk ve kabul boyutuna ait puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasına göre daha yüksektir. Ölçeğin diğer alt boyutu olan otorite ve denetleme boyutunda ise cinsiyete bağlı anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Araştırmanın bu sonuçlarına göre anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul tutumuna yönelik davranışlar kız çocuklarına daha çok sergilenmektedir. Bir başka ifade ile kız çocukları anne babalarını erkek çocuklara göre daha sorumluluk ve kabul edici tutumda algılamaktadır. Bu tutuma sahip olan anne babaların demokratik olduğu ifade edilebilir. Bu farklılığın sebeplerinden birinin, Türk aile kültür ve yapısı düşünüldüğünde anne babaların kız çocuklarına yönelik davranışları daha kontrol edici olabileceği söylenebilir. Bir başka çalışmada çalışmadaki bulguyu destekleyen nitelikte kızların daha kabul edici ve ilgili algıladığı bulgusuna erişilmiştir (Karaçor, 2020). Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularının aksi sonuçlar elde eden çalışmalara da rastlanmaktadır. Yani cinsiyet ile anne-baba tutumu ilişkisinde anlamlılığa rastlanmayan araştırmalar bulunmaktadır (Çeçen, 2008; Eftekin, 2015, Ünüvan, 2007).

Yaş değişkenine açısından bulgulara bakıldığında, çocuklarda iyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri için anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Anne-baba tutumu için ise yaşa bağlı manidar farklılaşmalar görülmektedir. 14 yaşında olan çocukların sorumluluk ve kabul boyutundan almış oldukları puanlar 10, 11, 12 ve 13 yaşlarındaki çocukların almış oldukları puanlardan düşüktür. Yani 14 yaşındaki çocukların anne ve babalarının tutumlarını diğerlerine oranla daha çok sorumluluk ve kabul edici yönde algıladıkları söylenebilir. Diğer alt boyutta da bu durumu destekler nitelikte bulgulara rastlanmaktadır. Buna göre 10 yaşında

olan çocukların ebeveyn tutumları 11 ve 14 yaşlarındaki çocukların ebeveynlerine göre daha çok otorite ve denetleme şeklindedir. Sonuçlara göre yaşı büyük olan çocukların anne-baba tutumları diğerlerine göre daha çok sorumluluk/kabul şeklindedir. Yaşı küçük olan çocukların anne-baba tutumları büyük olanlara göre daha çok otorite/denetleme şeklindedir. Araştırmanın bu sonucu ile benzer bulguya sahip olan Çoban'ın (2021) yapmış olduğu çalışmada, yaş ile anne baba tutumu arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre ebeveynler zamanla demokratik tutuma yönelik davranışları daha çok sergilemektedirler.

Diğer demografik değişken olan anne öğrenim durumuna göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Üniversite mezunu anneye sahip olan çocukların iyi oluş düzeyleri ilkokul veya okuryazar olmayan anneye sahip olan çocukların iyi oluş düzeylerine göre anlamlı şekilde yüksek görülmektedir. Hamurcu (2011) yapmış olduğu çalışmada, annenin öğrenim durumu ile öz kabul arasında anlamlı bulgular elde etmiştir. Buna göre, ortaokul mezunu anneye sahip çocukların iyi oluş düzeylerinin ilkokul mezunu anneye sahip çocukların iyi oluş düzeylerinin öz kabul dolayısıyla yüksek olduğunu raporlamaktadır. Gülenay (2019) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeylerinin artması ile artış göstermekte olduğunu elde etmiştir. Benzer sonuç elde edilen başka bir çalışmada lise öğrencilerinin anne baba eğitim düzeyinin yükselmesinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı bulgusuna erişilmiştir (Bayram, 2018). Bilinçli farkındalık değişkeni açısından annenin öğrenim durumu incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu değişkene yönelik araştırmacının bilgisi dahilinde alan yazında benzer araştırmalara rastlanmamıştır. Öğrenim durumu anne-baba tutumuna yönelik incelendiğinde ise annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, anne öğrenim durumunun yükselmesiyle çocukların ebeveyn tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutuna ait ölçek puanlarının arttığı görülmektedir. Diğer alt boyut olan otorite ve denetleme boyutu için de yine bu durumu destekler nitelikte sonuçlar görülmektedir. Ortaokul mezunu anneye sahip olan çocukların otorite ve denetleme alt boyutuna ait puanları üniversite mezunu anneye sahip olan çocuklara göre daha yüksektir.

Baba öğrenim durumuna göre analiz sonuçlarında iyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri için anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte Altıntaş ve Öztapak (2016) da yaptıkları çalışmada, baba öğrenim durumu ile iyi oluş düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuca benzer nitelikte başka araştırmalar da bulunmaktadır (örn., Özcan, 2017; Şahin, 2011; Yazar, 2019). Anne-baba tutumu için sorumluluk ve kabul alt

boyutunda üniversite mezunu babaya sahip olan çocukların ebeveyn tutumlarından olan sorumluluk ve kabul alt boyutuna ait puanları ortaokul ve lise mezunu babaya sahip olan çocuklara göre daha yüksektir. Buna bağlı olarak baba eğitim seviyesinin artması babanın çocuğa yönelik tutumunun sorumluluk ve kabule daha yatkın olduğu söylenebilir.

Ailedeki toplam çocuk sayısına göre iyi oluş değişkeninin incelediği analiz sonuçlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır. Buna göre iki çocuklu ailelerdeki çocukların iyi oluş düzeylerinin dört veya üzeri çocuklu ailelerdeki çocukların iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak çocuk sayısının az oluşu çocuğun iyi oluş düzeyini arttırmaktadır denilebilir. Bu sonucun aksi yönünde çalışmalara rastlamak da mümkündür. Cengiz (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada iyi oluş düzeyinin kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı fark göstermediğini ifade etmiştir. Bilinçli farkındalık değişkenine yönelik bakıldığında ise ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ailedeki çocuk sayısının anne-baba tutumu değişkeni ile arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Buna göre bir, iki ve üç çocuklu anne babalara ait tutumun dört çocuklu olan ailelere göre daha yüksek düzeyde sorumluluk ve kabul şeklinde algılandığı görülmüştür.

Çocuğun ailedeki doğum sırasına bakıldığında iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır. Öte yandan anne-baba tutumuna yönelik sonuçlar incelendiğinde bir, iki ve üç sıralamada doğan çocuklara yönelik anne-baba tutumları dört veya üzeri doğanlara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olduğu söylenebilir. Başka bir ifade ile doğum sıralamasına göre önce doğan çocuklara yönelik anne-baba tutumları daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olmaktadır. Adler (1949) bireyin hayatta ilk karşılaştığı grubun aile olduğu ve anne-baba ile olan iletişimde kardeşler arasındaki ilişkiler ve doğum sırasının da kişiliğin belirlenmesinde önemli olduğunu ifade etmektedir. Adler'e (1949) göre her çocuğun ailesindeki deneyimleri birbirinden farklıdır. Aile ortamı aynı olsa da her bireyin ayrı ve özel bir yaşantısı bulunmakta ve bu durum doğum sırasında göre değişebilmektedir. Yılmaz ve Kesici (2014) de üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada ilk çocukların ortanca ve son çocuklara göre anne baba tutumlarını daha demokratik algıladıkları bulgusuna erişmişlerdir. Ayyıldız ve diğerleri (2005) tarafından çalışmada aileye ilk katılan çocuğun ebeveynlerinin çocuktan beklentisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Daha sonra doğan küçük çocuklara daha az beklenti ile daha az sorumluluk verilmektedir.

Çocukların iyi oluş düzeyleri okul türüne göre incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyine göre bakıldığında araştırma

kapsamında devlet okulunda okuyan çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri özel okulda okuyan çocuklara göre anlamlı şekilde yüksek olmaktadır. Okul türüne göre bu değişkenleri ele alan çalışmalara sınırlı sayıda rastlanmaktadır. Son olarak anne baba tutumuna yönelik incelemede özel okulda öğrenim gören çocukların anne baba tutumları devlet okulunda öğrenim gören çocuklara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olmaktadır. Alhas (2021) Fen ve Anadolu liselerinde öğrenim gören çocukların ebeveynlerinin tutumlarının imam hatip lisesinde okuyanlara göre daha demokratik olduğu bulgusuna erişmiştir. Araştırmacılar bu bulguyu liselerin müfredat ve eğitim içeriklerinin farklı olması şeklinde yorumlamışlardır. Bu çalışma kapsamında da özel ve devlet ortaokullarına göre anne-baba tutumlarında farklılığa bakılmış ve Alhas'ın çalışmasına benzer şekilde bu farklılığın özel okul ile devlet okullarının eğitim şeklinin farklılığından kaynaklanabileceği söylenmektedir. Yani özel okulda öğrenim gören çocukların anne-babalarını devlet okulda öğrenim gören çocuklara göre daha yüksek düzeyde sorumluluk ve kabul edici tutumda algılamasının, eğitim ortamının ve içeriğinin farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Buna ek olarak, akademik başarı ve anne baba tutumunu inceleyen bir araştırma da başarının tutuma olumlu yönde etki ettiği ifade edilmektedir (Düzgün, 2010). Anne-babanın birlikte/ayrı olma durumuna göre çocukların iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Alim (2018) lise öğrencileriyle yapmış olduğu tez çalışmasında anne ve baba birliktelik durumunun öznel iyi oluşa anlamlı etki etmediğini bulmuştur. Kızıldağ (2009) ilköğretim de okuyan öğrenciler ile yapmış olduğu araştırma bulgularının birinde devlet okulunda okuyan öğrencilerin anne ve babalarının özel okulda okuyan öğrencilere göre daha reddedici olduğu bulgusuna erişmiştir. İyi oluş düzeyi ve bilinçli farkındalığın anne babanın birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Anne baba tutumuna bakıldığında, anne babası birlikte olan çocukların ebeveyn tutumlarını ayrı olan çocuklara göre daha çok sorumluluk ve kabul edici tutumda algıladığı söylenebilir.

Araştırmanın temel amacı, anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın çocuklarda iyi oluşu ne ölçüde yordadığını incelemektir. Buna yönelik analizler yorumlanmadan önce, bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öncelikle anne-baba tutumu ve iyi oluş ilişkisine bakılmış ve anne-baba tutumu alt boyutlarından olan sorumluluk ve kabul ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, anne-baba tutumu sorumluluk ve kabul şeklinde olan çocukların iyi oluş düzeyleri daha yüksek olmaktadır. İkinci olarak, anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalık ilişkisine bakılmıştır. Anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

görülmektedir. Yani anne babasını sorumluluk ve kabul edici algılayan çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri de buna bağlı olarak artış göstermektedir. Diğer alt boyut olan otorite ve denetleme için ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani anne babasını otoriter ve denetleyici algılayan çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri buna bağlı olarak düşüş göstermektedir. Daha sonra bilinçli farkındalık ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonucunda bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça iyi oluş düzeyleri de artış göstermektedir.

Son olarak araştırmanın asıl amacına yönelik anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu ne düzeyde yordadığına yönelik bulgular incelenmiştir. Anne-Baba Tutum Ölçeği için iki alt boyut olmasından dolayı bu boyutlar ayrı ayrı analizde yer almıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul ile bilinçli farkındalık değişkenlerinin iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile anne-babayı sorumlu ve kabul edici şekilde algılama ve bilinçli farkındalık çocuklarda iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Bu araştırma sonucundan elde edilen bulgular, alan yazında yer alan anne-baba tutumu, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik benzer çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve mutluluk kavramı arasında pozitif yönde manidar bir ilişki görülmüştür (Kılıç ve diğ., 2016). Hollis-Walker ve Colosimo'nun (2011) 27 erkek ve 96 kadın katılımcı ile yürüttüğü deneysel araştırma, öz-şefkat, farkındalık ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Yılmam (2019) ise yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalığın artmasıyla, paylaşımların bilincince olma ve öznel iyi oluşun artış gösterdiğini belirtmektedir. Raes ve diğerleri (2014) yapmış oldukları çalışmada bilinçli farkındalık eğitimlerinin çocuklarda ve ergenlerde depresif belirtileri azalttığı sonucunu elde etmişlerdir. Benzer sonuç elde edilen Demir (2014) tarafından yetişkinler ile yapılan deneysel bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli uygulanan programın katılımcıların depresyon ve stres puanlarını anlamlı ölçüde azalttığı görülmektedir. Ergenlerde farkındalık ve öz şefkatin duygusal iyi oluşa etkisinin incelendiği bir çalışmada, bilinçli farkındalığın iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bluth ve Blanton, 2013).

Brown ve Ryan'a (2003) göre kişinin canlı ve etkin bir şekilde deneyimlerin farkında olması iyilik haline ve mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Buna bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının kişilerin iyi oluşlarına olumlu bir şekilde yansımakta olduğunu

ifade etmektedirler. Benzer şekilde bireylerin iyi oluş düzeyinde bilinçli farkındalığın rolünü inceleyen araştırmalarda (örn., Brown ve Ryan, 2003; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008; Wang ve Kong, 2014) farkındalık ve yaşam doyumu kavramları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin yaşamdan daha çok doyum aldıkları ve buna bağlı olarak daha mutlu oldukları ve kendilerini iyi hissettikleri ifade edilmektedir. Bruin ve diğerleri (2014) bilinçli farkındalık, mutluluk, yaşam doyumu kavramları arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlamışlardır. Şahin (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve mental iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bilinçli farkındalık temelli uygulanan deneysel araştırmaların genelinde bu uygulamaların psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Astin, 1997).

Karadayı (1994) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada anne-baba ile olan ilişkilerin öğrencilerin iyimserlik, neşeli olma ve öz saygı düzeyleri ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Özkan (2014) ergenler ile yapmış olduğu çalışmada anne-baba tutumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Anne-babasını demokratik ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri anne-babasını ihmalkâr ve otoriter algılayanların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Kuzgun (1972) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında demokratik anne-baba tutumunun kişinin kendini gerçekleştirme olumlu katkı sağladığını, otoriter anne-baba tutumlarının ise bunun kendini gerçekleştirme olumsuz etkilediğini söylemektedir. Anne ve babalar eğer bilinçli farkındalığa sahipse çocukları ile olan iletişimde daha olumlu bir aile ortamı oluşabilir (Smith ve Dishion, 2013). Buna bağlı olarak anne-baba tutumunun bilinçli farkındalık ile olan pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca anne babaların da bilinçli farkındalığa sahip olmasının çocuk ile olan iletişimini olumlu etkilemesine bağlı olarak çocukların da bilinçli farkındalık düzeylerine etki edebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, anne-babalarının kendilerine sorumluluk ve kabul duygusu hissettirmeleri ve bilinçli farkındalık becerilerine sahip olmaları ergenlerin iyi oluşlarını yordamaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın çocuklarda iyi oluşu yordama gücüne yönelik yapılan analizler ile elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar çerçevesinde psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve eğitim alanında gerçekleştirilecek olan yeni araştırmalar ve uygulamalara yönelik öneriler yer almaktadır.

Çocukların iyi oluş düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaz iken anne-baba tutumu için anlamlı bir fark görülmektedir. Anne-baba tutumu alt boyutlarından olan sorumluluk ve kabul boyutunda, kız çocuklarının anne babalarını erkek çocuklara göre daha kabul edici ve ilgili algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 14 yaşında olan çocukların anne-babalarını 10, 11, 12 ve 13 yaşlarında bulunan çocuklara göre daha çok sorumluluk ve kabul edici algıladığı görülmüştür. Bununla birlikte 10 yaşında olan çocuklar anne-babalarını 11 ve 14 yaşlarındaki çocuklara göre daha çok otorite ve denetleme şeklinde algılamaktadır.

Anne ve babaların öğrenim durumuna göre değişkenlere bakıldığında, iyi oluş ve anne-baba tutumu değişkenlerinde baba öğrenim durumuna göre farklılaşma görülmezken annenin eğitim durumuna göre farklılaşmalar görülmektedir. Elde edilen sonuçlar kapsamında üniversite mezunu anneye sahip olan çocukların iyi oluşları ilkököl veya okuryazar olmayan anneye sahip olan çocukların iyi oluşlarına göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Anne-baba tutumunda ise eğitim düzeyi yüksek olan annelerin çocukları, diğerlerine göre ebeveynlerini daha kabul edici ve ilgili algılamaktadır. Öte yandan bilinçli farkındalık düzeyinin annenin ve babanın öğrenim durumlarına göre bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ailede bulunan çocuk sayısına göre iyi oluş ve anne-baba tutumunun anlamlı şekilde farklılaştığı fakat bilinçli farkındalık düzeyinin buna bağlı farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre iki çocuklu ailelerde bulunan çocukların iyi oluş düzeylerinin dört veya üzeri çocuklu ailelerde bulunan çocukların iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğuna erişilmiştir. Anne-baba tutumlarına ailede bulunan çocuk sayısı açısından bakıldığında üç çocuktan az çocuğa sahip anne baba tutumlarının üçten fazla çocuğa sahip olanlara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Çocuğun ailedeki doğum sırasına bakıldığında iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken anne-baba tutumunda anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre 1., 2. ve 3. sıralamada doğan çocuklar anne-baba tutumlarını 4 veya üzeri doğanlara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde algılamakta olduğu görülmektedir.

Öğrenim görülen okul türüne göre bakıldığında iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmezken, bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumu için anlamlı farklılıklar görülmektedir. Buna bağlı olarak devlet okulunda okuyan çocukların bilinçli farkındalık düzeylerinin özel okulda okuyan çocuklara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Anne-baba tutumunda ise özel okulda öğrenim gören çocukların anne-baba tutumlarının devlet okulunda öğrenim gören çocuklara göre daha çok sorumluluk ve kabul şeklinde olduğu sonucunca erişilmiştir.

Araştırmada bulunan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerine bakıldığında, anne-baba tutum alt boyutu olan sorumluluk ve kabul boyutu ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre anne-babasını sorumluluk ve kabul edici algılayan çocukların iyi oluşları da yüksek olmaktadır. Diğer bir değişken olan bilinçli farkındalığın iyi oluş ile ilişkisine bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna bağlı olarak çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça iyi oluşlarının da arttığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık ve anne-baba tutumlarından olan sorumluluk ve kabul boyutu ilişkisine bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre çocuklar anne-babalarını sorumluluk ve kabul edici algılamasına bağlı olarak bilinçli farkındalıkları artmaktadır. Bu sonucu destekler nitelikte anne-baba tutumlarından olan otorite ve denetleme boyutu ve bilinçli farkındalık ilişkisine bakıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre anne-babalarını otorite ve denetleme şeklinde algılayan çocukların bilinçli farkındalıkları da düşüş göstermektedir.

Bu bağlamda araştırmacılara yönelik şu öneriler sıralanabilir:

Bu araştırma sadece ortaokul öğrencilerinden oluşan ve belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen nicel ve kesitsel bir araştırmadır. Daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek ve araştırmanın genellenebilirliği artması için deneysel ve boylamsal araştırmalar yapılabilir. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek adına ilkokul, lise ve üniversite öğrencileri ile yetişkinler gibi farklı örneklem gruplarıyla çalışılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında sorulan sorular sadece çocuklara yönelik olup daha kapsamlı bir araştırmalar yapmak için nitel ve nicel yöntemler kullanılarak ebeveynlerinden de görüşlerin alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Değişen ve hızla gelişen teknoloji dünyasında anne ve babaların çocuklar ile geçirdikleri zaman veya yapı değişebilmektedir. Bilinçli farkındalık kavramının temelde ‘ana odaklanmak’ anlamına bakıldığında bu yapının etkileri akla gelebilmektedir. Teknoloji ile zaman kavramının daha hızlı akması, çocuklarda zamana yönelik algıya bağlı olarak teknoloji kullanımı, anda kalmak, ebeveyn tutumu gibi konular gelecekteki araştırmalara konu olabilir. Çocukların iyi oluşunun incelenmesi amacıyla anne-babalara yönelik teknoloji ve bilinçli farkındalığı araştırma çalışmaları yapılabilir. Böylece çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri de daha derinlemesine araştırılabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler ise şöyle sıralanabilir:

Anne-baba tutumu ve bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordamasına yönelik bulgular çerçevesinde, okullarda çalışan psikolojik danışmanlar özellikle ortaokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin gelişmesine yönelik seminer, eğitim, çalıştay düzenleyerek bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılmasına ve iyi oluşlarını desteklemeye yönelik çalışmaları arttırabilirler.

Bu bağlamda okullarda okul yöneticileri, veli ve öğretmenlere bu kavramlar ile ilgili bilgi ve farkındalığın artmasına yönelik çalışmalar ve seminerler düzenlenebilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları velilerin anne-baba tutumunun iyi oluş üzerindeki rolünün eğitim ve seminer aracılığıyla açıklanması sağlanarak daha demokratik çocuk yetiştirme sürecine katkıda bulunabilirler.

Özel ve devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler açısından bilinçli farkındalığın değişkenlik göstermesine yönelik, özel okulda okuyan çocukların bilinçli farkındalık becerilerini desteklemek ve geliştirmek amacıyla öz şefkat, mutluluk ve özgüven becerilerini de geliştirmeye yönelik çalışmalar planlanabilir. Öte yandan özel okulda öğrenim gören öğrencilerin sorumluluk ve kabul boyutundan daha yüksek puan alması sonucuna bağlı olarak, devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin sorumluluk becerilerini desteklemeye yönelik projeler yapılabilmesi önerilebilir. Özel ve devlet okullarında öğrenim gören çocuklar ile nitel

alışmalar yapılarak bunların sonucunda hangi içeriklere sahip destekleyici projeler yapılmasının faydalı olacağının belirlenmesi önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abdullah, M. ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081.
- Acet, M. (1997). *Futbol seyircisinin sosyo-kültürel yapısının şiddet eylemine etkisi, voleybol ve basketbol seyircileri ile karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Adubale, A. A. (2017). Parenting styles as predictors of anxiety and depression of in-school adolescents in Nigeria. *Africa Education Review*, 14(3-4), 111-121.
- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitapçığı*, 74-84.
- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. London: John Wiley & Sons Ltd.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alhas, U. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Altuntaş, S. ve Öztapak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 7(13), 109-128.
- Aristoteles, (1983). *Politika* (M. Tuncay, Çev). İstanbul: Remzi Kitabevi Yayını.
- Arslan, G. ve Balkis, M. (2014). Ergenlikte görülen problem davranışlar ve aile sorunları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Uluslararası Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 11-23.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D. ve Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online*. 16(4), 1803-1815.

- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness şimdi ve burada* (3. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Aydın, M. (2008). *Okulda ahlak eğitimi ve ahlak öğretiminde örnek olay incelemesi yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi temelli sınav kaygısı psikoeğitim grubu: Lise son sınıf öğrencileriyle bir vaka çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 180–200. <https://doi.org/10.9779/pauefd.584565>
- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Aydoğmuş, K. (2016). *Ana- Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Ayyıldız, T. (2005). *Zonguldak il merkezinde 0-6 yaş çocuğu olan annelerin çocuk yetiştirme tutumları*. Yüksek lisans tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Zonguldak.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.
- Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality And Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Bolu.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*. 12(01), 19-39.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory*, 287-305.

- 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.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9: 41-45
- Büyükoztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (25. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bilgin, D. (2017). *Understanding the relationship between happiness and creativity in terms of the dimensions of psychological and subjective well-being*. Doktora tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Biller, H. (1993). *Fathers and families paternal factors in child development*. London: Auburn House.
- Bishoop, D. V., & Norbury, C. F. (2002). Exploring the borderlands of autistic disorder and specific language impairment: A study using standardised diagnostic instruments. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(7), 917-929
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*. 12(01), 19-39.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120. doi:10.1007/s12671-010-0014-5.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 613-626.

- Cengiz, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27): 43-65.
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chan, D. W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1), 77-102. <https://doi.org/10.4219/jeg-2007-512>
- Cisler, J. M., & Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14 (3), 182–187. doi:10.1007/s11920-012- 0262-2.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79–91.
- Compton W. C. & Hoffman, E. (2012). Positive psychology the science of happiness and flourishing. Belmont: Wadsworth.
- Cumsille, P. E., & Epstein, N. (1994). Family cohesion, family adaptability, social support, and adolescent depressive symptoms in outpatient clinic families. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 202-214. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.2.202>
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet?. *Psychology in the Schools*, 41(1), 101-110.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and The Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çağdaş, A. (2002). *Anne baba çocuk iletişimi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Çatak P. D., Ögel, K. 2010. “Bir terapi yöntemi olarak farkındalık (Mindfulness as a Therapy Method)” *Nöropsikiyatri Arşivi-Archives of Neuropsychiatry*, 47(1), 69-73.

- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- 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 Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çıkrıkçı, Ö. (2016). Çocuk ve ergenler için bilinçlilik ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 905-916.
- Çoban, H. K. (2021). *Anne baba tutumu empati ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Damcı, T. (2017). *Bir yol var: Mindfulness ile yaşam biçimini değiştirmek* (4.baskı). İstanbul: Doğan Novus.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: Integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.
- Denham, S. A., Wyatt, T. M., Bassett, H. H., Echeverria, D., & Knox, S. S. (2009). Asssing social-emotional development in children from a longitudinal perspective. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63 (Suppl 1), i37-i52. Doi: 10.1136/jech.2007.070797
- Diener, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*. 55.1, 34-43. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34”
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Diener, E. D., & Suh, M. E. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology And Geriatrics*, 17(1), 304-324.
- Donna, A.H. & Charles L.T., (2011). *Counseling children*. (8th edition) New York: Pmg-Brooks/cole Press.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 3–28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>

- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779–791. doi:10.1207/s15374424jccp3404_20.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- 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, 255–270. doi: 10.1007/s10567-009-0046-3.
- Durmuş, R. (2006). *3-6 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerin kişilik özellikleri ile anne-baba tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Düzgün, Ş. (2010). Eğitim sürecinde ana-babaların çocuklarına olan etkileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 225-238.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a just world 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 732-757.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Eisner, L., Eddie, D., Harley, R., Jacobo, M., Nierenberg, A. A., & Deckersbach, T. (2017). Dialectical behavior therapy group skills training for bipolar disorder. *Behavior Therapy*, 48(4), 557–566. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.12.006>
- Eldeklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (2): 111-121.
- Emrahoğlu F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Ruh Sağlığı Hastalıkları Kliniği, Ankara.
- Ertaş, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması*, Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. ve Yorulmaz, A. (2006). Lay theories of happiness for adolescent. *Xth EARA (European Association of the Research on Adolescence). Conference*, on May 2-6, 2006, in Antalya-TURKEY.”

- Fava, A. G., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(03\)00019-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00019-3).
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Friedli, L. (2009). Mental health, resilience and inequalities. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107925> (Erişim Tarihi: 25.01.2021).
- Galgani, F., Compton, P., & Hoffmann, A. (2012, April). Combining different summarization techniques for legal text. In *Proceedings of The Workshop on Innovative Hybrid Approaches to the Processing of Textual Data* (pp. 115-123).
- Gander, M.J.; Gardiner, H.W. (2010). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (O.Bekir, Çev) Ankara: İmge Yayınları.
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2): 1-7.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1117–1128. doi:10.1007/s10826-014-9920-9.
- Gökçedağ, S., (2001), *Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyi üzerinde anne- baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gülenay, G. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin karar verme davranışları ile özel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Halladay, J. E., Dawdy, J. L., McNamara, I. F., Chen, A. J., Vitoroulis, I., McInnes, N., & Munn, C. (2019). Mindfulness for the mental health and well-being of post-secondary students: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(3), 397-414.
- Hamilton, M. & Redmond, G. (2010). *Conceptualisation of social and emotional wellbeing for children and young people, and policy implications*. Australian Research Alliance for Children and Youth and the Australian Institute of Health and Welfare, Canberra.

- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H.T. Karatepe, F. Yavuz, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, A., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405-416.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy: Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (1998). An overview of shyness, what is known and how it is treated. *Ralf Schwarzer. et al. Encyclopedia of Mental Health*.
- Hines, M. L., & Carnevale, N. T. (1997). The NEURON simulation environment. *Neural computation*, 9(6), 1179-1209.
- Işık, E., ve Demircioğlu, H. (2020). *Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Jersild, A.T., (1979), *Çocuk psikolojisi* (Çeviren: Günçe, G.) Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Joronen, K. & Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125- 133.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1): 20-26.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Colorado: Sounds True.
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 4(107), 16489–16493.
- Kahraman, B. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8, 10-23
- Karaçor, M. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında duygu düzenleme, anne-baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Karlsen, E., Dybdahl, R. & Vitterso, J. (2006). The possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 411-417. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00549.x>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (9) ,1301 1320.
- Kayan, H. G. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve boyun eğici davranışlarının algılanan anne-baba tutumları açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kaye-Tzadok, A., Kim, S. S., & Main, G. (2017). Children's subjective well-being in relation to gender—What can we learn from dissatisfied children?. *Children and Youth Services Review*, 80, 96-104.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-102.
- Kılıç, S. Yıldız Akyol, E. ve Yoncalık, O. (2016, Nisan). Üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri*, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Korukcu, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68–80. <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Kritzas, N., & Grobler, A. A. (2005). The relationship between perceived parenting styles and resilience during adolescence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 17(1), 1–12. doi:10.2989/17280580509486586
- Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Küçükturan, G. (2005). Anne Baba Tutum Ölçeği. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (19).
- Memiş, A. K. (2018). *Okul nezaket algısının ilkökul öğrencilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluşları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist*, 28(1), 43-50.
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L. ve Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852–1856.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-Child Interaction*.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Carlson, R. S. (2005). A brief mindfulness-based stress, 105-109.
- Martin, G., & Tan, L. B. G. (2012). Mind Full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74, DOI:10.1080/02673843.2012.709174.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mirdal, G. M. (2012). Mevlana Jalāl-ad-Dīn Rumi and mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1202-1215.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6(1), 1-19.
- Nanninga, H. R., ve Sizoo, M. D. B. B. (2012). Effectiviteit van mindfulnessstraining bij kinderen met een autismespectrumstoornis, een pilotstudie. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, 3, 75-84.
- Navaro, L. (1989). Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitimine etkileri. *Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri*, İstanbul: Ya-Pa Yayınları. 121-125.

- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243-245.
- Oskay, G. (1990). Değer yargılarından kaynaklanan ana baba ergen çatışmasının sosyo-ekonomik ve benzeri değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 83.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz- yeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325- 345.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38),188-198.
- Özgüven, İ. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*, Ankara: PDREM Yayınları.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pardeck, T. J., & Pardeck, A. J. (1989). Biblio therapy: A tool for helping preschool children deal with development related to family relationship. *Early Child Developmental and Care*, 47, 107-129.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>

- Pollard, E. L. & Davidson, L. (2001). *Foundations of child well-being*. Early Childhood and Family Education Unit, UNESCO, Paris.
- Raboteg-Saric, Z. & Sakic, M. (2013). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. doi:10.1007/s11482-013-9268-0
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The Contours Of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, (9), 1-28. <http://doi.org/10.1207/s15327965pli0901>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Safer, D. L., Telch, C. F., & Agras, W. S. (2001). Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632–634. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.4.632>
- Sargın, N. (2012). *Çocuklarda ruh sağlığı*, (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sargın, A. ve Sargın, M. (2015). Bir gözden geçirme: Sınırdaki kişilik bozukluğu ve diyalektik davranışçı terapi. *Psychiatry-Special Topics*, 8(4), 38-46.
- Sarı, T., & Özkan, I. (2016). An investigation of the relationship between adolescents' subjective well-being and perceived parental attitudes. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(2), 155-162.
- Seligman, M. (2002). A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 3(3), 34-45.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Semple, R. J. & Lee, J. (2011). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety*. New Harbinger Publications.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4): 489-504.
- Sharma, M., Sharma, N., & Yadava, A. (2011). Parental styles and depression among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 60-68.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday Practices for everyday problems*. New York: The Guildford Press.

- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from? f. didonna (eds.)*. Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., & McAleavey, K. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 14*, 169–177.
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*, İstanbul: Pegasus Yayıncılık.
- Smith, J. D. & Dishion, T. J. (2013). *Mindful parenting in the development and maintenance of youth psychopathology*. Guilford Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.
- Steinberg, L., Lamborn, S., Dornbusch, S., & Darling, N. (1992). Impact of Parenting Practices On Adolescent Achievement: Authoritative Parenting, School Involvement, And Encouragement To Succeed. *Child Development, 63*:1266-1281.
- Steinberg, P. E. (2001). *The social construction of the ocean* (Vol. 78). Cambridge University Press.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25), 42-59.
- Şahin, M., Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşam anlamının rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20* (3), 827- 836.
- Şendil, G. (2003). *Çocuk, ergen ve anne baba*. İstanbul: Çantay Yayınları.
- Şirin, A. ve Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 13*(30), 279-307.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 8*(12), 1297-1307.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology And Psychiatry, 13*(3), 395-407.

- Timpano, K. R., Carbonella, J. Y., Keough, M. E., Abramowitz, J., & Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity: An examination of the relationship with authoritarian, authoritative, and permissive parental styles. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(2), 95-105.
- Turgut, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde aile iklimi ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının aracı rolünün incelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tutal, Ö., ve Behçet, O. (2015). İlk okuma-yazma öğrenmede okula başlama yaşının okuma-yazma başarısına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 96-121.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, (20), 223-231.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2021). <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 15.10.2021)
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.02.001>
- Ulaş, E. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Usta, A. (2004). Çocuğun ruhsal süreçleri üzerinde ailenin etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (7), <https://www.pegem.net/Akademi/3-8233-Cocugun-Ruhsal-Surecleri-Uzerinde-Ailenin-Etkisi-.aspx> (Erişim Tarihi: 28.01.2021).
- Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; Namıdiğer mindfulness: farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27.
- Ünüvan, A. (2007), *Lise öğrencilerinin algıladıkları anne ve baba tutumları ile kendine saygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(22173), 190-203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691
- Williams, K. L., & Wahler, R. G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 230–235. doi:10. 1007/s10826-009-9309-3.
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Unpublished doctoral dissertation). Northwestern University, Illinois.
- Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yarar, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2000). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, U. (2001). *Mutluluk bilimi: Toplumdan bireye*. İstanbul: Bağlam Yayınları
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin, gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6) p. 131-157.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (2014). *Çocuk ve ruh sağlığı* (34. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek-1

Etik Kurul Formu



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI

Sayı :E--804.01-2102120024
Konu :Etik Kurul Hak.

Tarih:12.02.2021

Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	Çocuklarda İyi Oluş ve Anne Baba Tutumu İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü
Yürütücü / Danışman:	Dr. Öğr. Üy. Gökçen AYDIN
Yazar:	Hatice Zehra TOHUMCU
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU
Üye

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGİL
Etik Kurul Üyesi

Ek: Etik Kurul Başvuru Formu.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:ac3ac69e

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres :Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

İrtibat:Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Tel / Fax :+90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Web:sbe.hku.edu.tr

Kep Adresi :hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr



Ek-2

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Çocuklarda iyi oluş, anne baba tutumu ve farkındalık kavramları ile ilgili bir araştırma yapılmaktadır. Bu amaç doğrultusunda kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Aşağıdaki maddelere kendinize en uygun cevabı vermeniz ve tüm soruları cevaplamanız bu araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Lütfen bütün sorulara cevap veriniz. Araştırmaya gönüllü katkı sağladığınız için teşekkür ediyorum.

Hatice Zehra TOHUMCU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz nedir? Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız? 10 () 11() 12() 13() 14()
3. Öğrenim gördüğünüz il hangisidir?
4. Öğrenim gördüğünüz okul türü? Özel() Devlet()
5. Anne
Hayatta ()
Hayatta Değil ()
6. Baba
Hayatta ()
Hayatta Değil ()
7. Anne ve babanızın birliktelik durumu? Birlikte () Ayrı()
8. Annenizin eğitim durumu nedir? () İlkokul () Ortaokul()Lise () Üniversite()
9. Babanızın eğitim durumu nedir? () İlkokul () Ortaokul ()Lise Üniversite () Diğer ()
10. Ailedeki çocuk sayısı? 1() 2() 3 () 4veya üzeri ()
11. Kaçınıcı çocuksunuz? 1() 2() 3 () 4veya üzeri ()

Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Aşağıda son zamanlardaki duygu ve düşüncelerinize yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

		Asla	Çok az	Bazen	Çoğu	Her
1	Yaşamımda iyi şeyler olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
2	Seçimlerimi kolaylıkla yapabilirim.	1	2	3	4	5
3	Beni eğlendirecek çok sayıda yapacak şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5
8	Duygusal açıdan kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
9	Günlük yaşamımdaki her şeyden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
12	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5

Anne Baba Tutum Ölçeği

Sevgili Öğrenciler;

Aşağıdaki ifadeler anne babalarınızın sizlere karşı sergiledikleri davranışları göstermektedir. Bu davranışları dikkatle okuyun ve her ifadenin size uygunluk derecesini karşısındaki kutucuğa işaretleyin. Her ifadeyi mutlaka değerlendirin. Boş bırakmamaya özen gösterin.

Madde no	Tutumlar	Her zaman 5	Çoğunlukla 4	Fikrim yok 3	Ara sıra	Hiçbir zaman
1	Derslerimle ilgilenirler.					
2	Sınıfın en iyisi olmam konusunda bana baskı yaparlar.					
3	Derslerim konusunda ellerinden geleni yaparlar.					
4	Başkalarından daha iyi olmam için bana baskı yaparlar.					
5	Kötü not aldığımda eksiklerimi gidermeme yardımcı olurlar.					
11	Veli toplantılarından sonra beni arkadaşlarımla kıyaslarlar.					
12	Okul ile ilgili problemlerimi çözmemde bana yardımcı olurlar.					
13	Başarısızlıklarımda suçluluk duymama yol açarlar.					
25	Ev ödevlerimi yapmam konusunda sürekli ikaz ederler.					
26	Başarılı olmamın neden gerekli olduğunu açıklarlar.					

Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği

		Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Her zaman Doğru
1	Anlam veremediğim duygularım nedeniyle üzülürüm.	0	1	2	3	4
3	Kendimi meşgul ettiğim için duygu ve düşüncelerimin farkına varamam.	0	1	2	3	4
4	Sahip olduğum bazı duyguları hissetmemem gerektiğini kendi kendime söylerim.	0	1	2	3	4
6	Sahip olduğum düşüncelerim nedeniyle üzülürüm.	0	1	2	3	4
8	Bazı düşüncelerimin kötü olduğunu ve onlara sahip olmamam gerektiğini düşünürüm.	0	1	2	3	4