T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SOSYAL BECERİLERİN YORDAYICILARI OLARAK EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

ZAHİDE GÜL KARAAĞAÇ
19736019

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2021

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SOSYAL BECERİLERİN YORDAYICILARI OLARAK EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

ZAHİDE GÜL KARAAĞAÇ
19736019
ORCID NO: 0000-0001-6702-5243

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2021

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SOSYAL BECERİLERİN YORDAYICILARI OLARAK EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

ZAHİDE GÜL KARAAĞAÇ
19736019

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: Ağustos, 2021
Tezin Savunulduğu Tarih: 12/07/2021
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	**: Prof. Dr. M. Engin DENİZ**	
Jüri Üyeleri	**: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**	
Jüri Üyeleri	**: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET**	

İSTANBUL
TEMMUZ, 2021

ÖZ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SOSYAL BECERİLERİN YORDAYICILARI OLARAK EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Zahide Gül KARAAĞAÇ

Temmuz, 2021

Bu araştırmanın amacı erken çocukluk döneminde sosyal beceriler, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebevenylikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya 3-7 yaş arasında çocuk sahibi olan 279 evli ebeveyn katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, "Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği", "Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna dayanarak yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın sosyal becerileri anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan regresyon modelinin sosyal beceriye ait varyansın %27'sini açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken çocukluk dönemi, sosyal beceriler, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık

ABSTRACT

MINDFULNESS IN MARRIAGE AND MINDFULNESS IN PARENTING AS PREDICTORS OF SOCIAL SKILLS IN EARLY CHILDHOOD
Zahide Gül KARAAĞAÇ
July, 2021

This study aims to examine the relationships between social skills in early childhood, mindfulness in marriage and mindfulness in parenthood. 279 married parents with children between the ages of 3 and 7 participated in the study. “Preschool and Kindergarten Behavior Scale”, “Mindfulness in Marriage Scale” and “Minfulness in Parenting Questionnaire” were used as data collection tools. Pearson product-moment correlation analysis and multiple linear regression analysis were used for analyses of data.

According to the results of the correlation analysis, positive significant relationships were found between children's social skills and parents' interpersonal mindfulness in marriage and interpersonal mindfulness in parenting. According to the results of the regression analysis based on this, it was concluded that interpersonal mindfulness in marriage and interpersonal mindfulness in parenting significantly predicted social skills in children. It was found that the resulting regression model explained 27% of the variance of social skills. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions were presented.

Key Words: Early childhood, social skills, mindfulness in marriage, mindfulness in parenting

ÖN SÖZ

Tez çalışma sürecimde bana her zaman destek olan gerek akademik gerekse sosyal desteğini, cesaretlendirici, kolaylaştırıcı ve öğretici tavrını esirgemeyen, bilgi ve tecrübeleriyle tezimin ortaya çıkmasını sağlayan saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan ve değerli geri bildirimleriyle tezime katkıda bulunan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a ve Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkür ederim.

Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e ve kendisini bir yıl da olsa tanıma ve vakit geçirme fırsatı bulduğum Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Ş. Gonca ZEREN'e araştırma görevliliğine başladığım andan itibaren gösterdikleri içten tavırlarından ötürü teşekkür ederim. Tezimin başından sonuna kadar her anında zamanını ayıran, ilgisini gösteren, akademik olarak gerekli bakış açısını kazanma yolumda önemli katkıları olan, daha da ötesi her konuda manevi desteğini sonuna kadar hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS'a çok teşekkür ederim.

Tanışmamızın Hacettepe sıralarına değil de Yıldız ofislerine kısmet olduğu, tezime verdiği geri bildirimlerle bana yardımcı olan, tatlı çalışma arkadaşım Arş. Gör. Ceren BEKTAŞ AYDIN'a çok teşekkür ederim. Tez çalışma sürecime en yakından tanıklık eden, çok sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Esra KERİMOĞLU'na ve Arş. Gör. Gaye BIRNİ'ye çok teşekkür ederim. Birbirimizden habersiz başladığımız bu serüvende, yollarımız kesiştiği ve birlikte devam ettiğimiz için çok mutluyum. Yardıma ihtiyacım olduğu anda beni geri çevirmeyen, tezime zaman ayırıp geri bildirim veren ve bir psikolojik danışman olarak örnek aldığım Öğr. Gör. Emel BULUT'a çok teşekkür ederim. Çalışma hayatına başladığım ilk günlerden itibaren her türlü desteğini gördüğüm, içimi ferahlatmak konusunda bir uzman olan, ballı çöreğim, Öğr. Gör. Beyza AKÇAY MALÇOK'a çok teşekkür ederim. Hem akademik hem kişisel deneyimlerini benimle paylaşmaktan asla çekinmeyen, samimiyeti, sevgisi ve dostluğu ile beni zenginleştiren, iyiki tanışmışız dediğim Dr. Öğr. Üyesi Fatma Sevinç KURNAZ'a çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca özellikle veri toplama sürecine katkıda bulunan çok sevgili arkadaşlarım, akrabalarım, öğretmenler, okul yöneticileri, çalışmamın özneleri olan ebeveynler ile çok sevdiğim, dünyayı renklendiren, hayatı daha yaşanır kılan çocuklar… Hepinize çok teşekkür ederim.

Ve canım ailem… Ben ve kardeşlerim için her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan annem Elif KARAAĞAÇ'a, koruyuculuğunu ve yol göstericiliğini asla eksik etmeyen abim Utku KARAAĞAÇ'a, ailemizin taze üyesi, yeni kardeşim Ebru KARAAĞAÇ'a ve en miniğimiz, evimizin neşesi, bi'tanecik kardeşim Mustafa Kemal KARAAĞAÇ'a teşekkür ederim. Varlığınız benim için çok değerli…

Yüksek lisans tezimi bu günleri görmesini en çok istediğim kişi olan babama adamak istiyorum.

Seyit KARAAĞAÇ'A…

İstanbul; Temmuz, 2021 Zahide Gül KARAAĞAÇ

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
KISALTMALAR ..... **xi**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 7
1.2. Araştırmanın Önemi 7
1.3. Araştırmanın Varsayımları 10
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 10
1.5. Tanımlar 10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE **12**
2.1. Sosyal Becerilerle İlgili Kuramsal Çerçeve 12
2.1.1. Sosyal Gelişim 12
2.1.2. Sosyal Beceriler 13
2.1.3. Sosyal Beceri Boyutları 18
2.1.3.1. İletişim Becerileri 18
2.1.3.2. Duygu Düzenleme 19
2.1.3.3. Öz Düzenleme 21
2.1.3.4. Atılganlık 22
2.1.3.5. Çatışma Çözme 23
2.1.3.6. Akran İlişkileri 23
2.2. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve 24
2.2.1. Bilinçli Farkındalık 24
2.2.2. İçsel Bilinçli Farkındalık 28
2.2.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık 30
2.2.3.1. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık 32
2.2.3.2. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık 34

2.3. İlgili Araştırmalar 40
2.3.1. Yurt Dışı Araştırmalar 40
2.3.2. Yurt İçi Araştırmalar 48
3. YÖNTEM 54
3.1. Araştırma Modeli 54
3.2. Araştırma Grubu 54
3.3. Veri Toplama Araçları 56
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 56
3.3.2. Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği (PKBS-2) 56
3.3.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ) 57
3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) 58
3.4. Verilerin Toplanması 58
3.5. Verilerin Analizi 58
4. BULGULAR 62
4.1. Çocukların Cinsiyetleri Açısından Sosyal Becerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular 62
4.2. Sosyal Beceri, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler 62
4.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Beceriyi Yordamasına İlişkin Bulgular 63
5. TARTIŞMA 65
5.1. Sosyal Becerinin Çocukların Cinsiyetleri Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 65
5.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Becerileri Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 66
5.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Becerileri Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 70
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 75
6.1. Sonuç 75
6.2. Öneriler 75
KAYNAKÇA 78
EKLER 93

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler..... 55

Tablo 2: Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları 59

Tablo 3: Sosyal Beceri, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler..... 63

Tablo 4: Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Beceriyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi..... 64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Saçılım Grafiği 61

KISALTMALAR

SPSS : Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

1. GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi yaşam boyu gelişim sürecinin önemli duraklarından biridir. 0-8 yaş aralığını kapsayan bu dönemde farklı gelişim alanlarının (fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal vb.) aktif olduğu ve gelişimin çok hızlı bir şekilde ilerlediği görülmektedir. Temel yaşam becerilerinin kazanılması ve yetişkin hayatına yönelik davranışların edinilmesi erken çocukluk döneminin ne kadar başarılı bir şekilde tamamlandığı ile yakından ilişkilidir. Yaşamın ilerleyen yıllarına kaynaklık edecek kişisel ve kişilerarası özelliklerin temelleri bu dönemde atılmaktadır. Yapılan çalışmalara göre bir bireyin yaşamının ilk yıllarında kazanmış olduğu davranışlar ya da deneyimler hem bulunduğu gelişim dönemi içinde hem de ileriki yaşam dönemlerinde ne kadar sağlıklı ve uyumlu olacağının önemli belirleyicileridir (Kargı, 2016; Bakken, Brown, Downing, 2017; Tunçeli, Zembat, 2017). Bu noktada erken çocukluk döneminde sosyal gelişimin nasıl ilerlediği dikkate değer bir etken olarak görülmektedir.

Sosyal gelişim alanı erken çocukluk döneminde aktif alanlardan biridir ve sağlıklı bir bütünsel gelişim için önem arz etmektedir (Deniz, 2018). Sosyal gelişim; davranış, tutum, değer ve kişiliğin oluşumuyla ilgili gelişim psikolojisinin bir alt alanıdır. Bireysel gelişim sürecinin, kişilerarası bağlamların doğasının, kişilerarası deneyimlerin dinamiklerinin, aile ve aile dışındaki sosyal bağlamların önemine ve etkisine dair anlayış sunmaktadır (Howes, James, 2002). Birey, doğumla başlayıp ömür boyu devam eden bir etkileşim süreciyle sosyal gelişimini sürdürmektedir. Erken çocukluk döneminde çocuk kendini daha yakından tanımaya başlarken; yapabileceklerini ve sınırlarını görmek adına isteklidir. Bu durum çocuğun sosyal etkileşimlerine yansır ve bir gelişim görevi olarak sosyal davranışlarda bulunur. Kendisinin, yakın çevresinde bulunan kişilerin ve toplumun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak öğrenilmiş davranışlarda bulunmaktadır (Kargı, 2016). Bireyin toplumla uyum içinde olması, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi, kendinin ve diğerlerinin hak ve sorumluluklarına saygılı olması sosyal becerilerle çok yakından ilişkilidir.

Sosyal beceriler, sağlıklı gelişim ve psikolojik uyum sürecinde önemli bir role sahiptir (Riggio, Watring, Throckmorton, 1993).

Sosyal beceri; bireyin sosyalleşme sürecinde göstermiş olduğu çevresiyle olan uyumunu artırıcı davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir. Sosyal beceriler diğerleri tarafından kabul edilen, olumlu tepkileri almayı sağlayan, olumsuz tepkileri almaktan koruyan davranışlardır (Cartledge, Milburn, 1978; Elliot, Busse, Gresham, 1993). Sosyal etkileşime dayalı, ilişkilerden alınan desteği artırmayı sağlayan, belli görevleri tamamlamaya yönelik öğrenilebilen davranışlardır (Merrell, Gimpel, 2014). Bireyin ilişki başlatabilmesi ve sürdürmesi, diğerleri tarafından kabul edilmesi, akademik yaşantılarında ve iş yaşamında başarılı olabilmesi, olumsuz duygularla veya olaylarla başa çıkabilmesi, grup normlarına uygun hareket edebilmesi, akranlarıyla olumlu ilişkiler kurması, temel iletişim becerilerini göstermesi, öz düzenleme, kendini ifade etmesi, hak talep etmesi ve savunması, başkalarına yardım etmesi, başkalarından yardım istemesi, kendi istekleri doğrultusunda tercih yapabilmesi ve hayır diyebilme gibi kendi içinde birçok alt boyuttan oluşan öğrenilmiş davranışları içermektedir (Spence, 2003; McClellan, Katz, 1993; Deniz, Eryılmaz, 2019; Avcıoğlu, 2007). Alanyazında yer alan çalışmaların bulguları ile bu bilgilerin desteklendiği görülmektedir.

Yapılan çalışmalar sosyal becerilerin birey için önemli pozitif etkileri olduğunu göstermektedir. Sosyal beceriler; çocuk ile ebeveynler ve diğer yetişkinlerle pozitif etkileşim (Özyürek, Bedge, Yavuz, 2014; Segrin, Taylor, 2007), dil becerilerinin etkin kullanımı (Davies, Qi, 2020), motivasyon (Köyceğiz, Özbey, 2019), okula hazırbulunuşluk (Ziv, 2012), duyguları anlama ve sosyal problem çözme (Dereli, 2008; Dereli-İman, 2013), öz saygı (Riggio, Throckmorton, Depaola, 1990), ilişki kalitesi ve iyi oluş (Demir ve diğ., 2012), ilişkileri kurma ve sürdürme (Deniz, Hamarta, Arı, 2005), öz yeterlik, yaşam doyumu, umut, mutluluk, çevresel bilgelik ve yaşam kalitesi ile pozitif ilişkilidir (Segrin, Taylor, 2007). Sosyal olarak kabul gören davranışlar doğrudan daha az psikolojik problem ve yüksek öz saygı ile ilişkilidir (McCoy, Cummings, Davies, 2009). Sosyal beceriler bireyin haklarını uygun ve yapıcı yollarla korumasını sağlamaktadır (Kınık, Odacı, 2019). Okul öncesi dönemde sosyal beceriler paylaşma, saygılı olma, diğerleri ile ilişki başlatma ve sürdürme gibi temel değerlerin korunmasına katkı sağlamaktadır (Dereli-İman, 2014). Ayrıca, McClelland, Morrison (2003) tarafından sosyal beceri okul öncesi dönemde 3-4 yaşlarındaki

çocuklarda öğrenme becerileri ile yakından ilişkili bulunmuştur. Sosyal beceriler; okula geçiş sürecini kolaylaştırmasının yanı sıra akademik başarının da önemli bir belirleyicisidir (Ögel ve diğ., 2007; Bakken, Brown, Downing, 2017). Çocukların örgün eğitime geçerken öğrenmeyle ilgili öz düzenleme, planlama, görevi yerine getirme, akranlarla iş birliği, davranışlarını düzenleme gibi sosyal becerileri kazanmalarının altı çizilmektedir (McClelland, Morrison, 2003). Sosyal beceriler ve kişilerarası ilişkiler arasında karşılıklı belirleyicilik bulunmaktadır. Sosyal beceriler ne kadar gösterilirse sosyal bağlamda harekete geçme, aktivitelere dahil olma o kadar artış göstermektedir. Bu da kişilerarası ilişkilere olan bağı artırmaktadır. Böylece sosyal beceriler daha fazla gösterilmektedir (Engels, Dekovic, Meeus, 2002).

Çocukların sosyal becerilerini artıran müdahale uygulamaları; agresif davranışlarını (Kim ve diğ., 2011), problem davranışlarını (McIntosh, Vaugn, Zaragoza, 1991), boyun eğici davranışlarını (Kınık, Odacı, 2019; Dereli-İman, 2013) azaltmaktadır. Sosyal beceriler; bireye uygun ve olumlu davranışları kazandırdığı için yıkıcı ve işlevsel olmayan davranışların daha az gösterilmesini sağlamaktadır (Dereli-İman, 2013). Ayrıca sosyal beceriler; içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarıyla (Davies, Qi, 2020; Merrell, 1995; Merrell, 1996), antisosyal, uyumsuz ve agresif davranışlarla (Gültekin, Günindi, Türkoğlu, 2015; Kaya, Deniz, 2020) negatif ilişki göstermektedir. Sosyal etkileşimleri ve ilişkileri yürütmek için uyumlu davranış repertuvarının olmaması uyumsuz davranışları beraberinde getirebilmektedir (Howes, James, 2002). Sosyal becerilerin eksikliği çoğunlukla çocukların pozitif fırsatları kaçırmalarına neden olurken reddedilme gibi negatif sonuçlarla karşılaşmalarına neden olmaktadır (Elliot, Gresham, 1987). Sosyal becerileri yeterince yerine getiremeyen çocukların akranlarıyla ve yetişkinlerle olan etkileşimleri sınırlı olmaktadır (Avcıoğlu, 2007). Sosyal beceri eksikliğine bağlı negatif sonuçların deneyimlenmesi ergenlik ve yetişkinlik döneminde uyum problemlerinin habercisi olabilmektedir (Elliot, Gresham, 1987). Daha erken yaşlarda sosyal becerilerine yönelik müdahaleler gören çocuklar görmeyen akranlarına göre duygusal olarak daha olgun, uygun davranışlar sergileyen bireylerdir ve sosyal etkileşimlerde daha yetkindirler (Bakken, Brown, Dowking, 2017). Okul öncesi dönemde görülen davranış problemlerinin gelişimsel açıdan daha sonraki dönemlerdeki zorlukların oluşmasında bir risk faktörü olması (Campell, 1995) sosyal becerilerin kazandırılmasının önemini göstermektedir. Bu bağlamda erken çocukluk dönemi de sosyal becerilerin kazanımı açısından kritik bir

dönem olarak kabul edilmektedir (Çubukçu, Gültekin, 2006). İlkokul yılları çocuğun akademik ve sosyal açıdan aktif olmasını gerektiren dönemler olması nedeniyle önemlidir ve bu dönemlerde sosyal becerilerin etkin kullanımı kritiktir (Ögel ve diğ., 2007). Bu dönemde sosyal ve akademik becerileri geliştirmeye yönelik müdahaleler okul çağında gelen çocukların akademik, sosyal ve duygusal becerileri üzerinde kalıcı etkilere sahiptir (Bakken, Brown, Downing, 2017). Erken gelişim dönemlerinde sosyal becerilerin kazanımına verilen destek geleceğe yönelik temellerin güçlü olmasını sağlamaktadır.

Yaşamın erken evrelerinde gelişim yakın çevre ile olan etkileşimlere bağlıdır (Bronferbrenner, Morris, 2014). Bu dönemlerde çocuklar ebeveynlerinin bakımına ve desteğine ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla ebeveyn, çocuğun gelişim sürecinde önemli işlevlere sahiptir (Parke, Buriel, 2007). Sosyal gelişim iletişim ve etkileşime dayalı olduğu için çocuklarda sosyal gelişimi anlamanın en iyi yollarından biri, çocukların yetişkinlerle olan ilişkilerini değerlendirmektir (Howes, James, 2002). Ebeveynler çocuklar için rol modellerdir (Bandura, 1969) ve çocukların sosyal davranışları öğrenmelerinde, içselleştirmelerinde ve öğrendiklerini farklı sosyal bağlamlara aktarabilmelerinde çok önemlidir (Howes, James, 2002). Sosyal beceriler, doğuştan getirilen değil sonradan kazanılan davranışlardır. Bu nedenle ebeveyn desteği ile bu davranışların kazandırılması ve geliştirilmesi önemlidir (Deniz, Eryılmaz, 2019). Erken dönem ebeveyn kaynaklı sosyalleşme; uzun vadede çocukların davranışlarını, özellikle sosyal davranışlarını etkilemektedir (Grycskowski, Jordan, Mercer, 2018). Uygun rol modellerinin olmaması çocukların sosyal becerileri öğrenmelerinde ya da bildikleri sosyal becerileri uygulamalarında zorluklar yaşamalarına neden olabilmektedir (Gresham, Elliot, 1987). Ebeveynlerin çocuklarının sosyal becerilerini desteklemeleri beceri gelişimlerinin daha sağlıklı ilerlemesini sağlamaktadır (McClelland, Morrison, 2003). Olumsuz ebeveyn davranışlarının çocuklarda görülen problem davranışlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Aksine ebeveynlerin güven verici ve destekleyici davranışları çocukların benlik duygusunu olumlu olarak etkileyebilir, diğerleri ile ilişki kurmakta daha istekli ve uyumlu olmalarını sağlayabilir (Campell, 1995). Bu bilgilere dayanarak ebeveynlerin çocuğa yönelik olumlu davranışlarının çocukta olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı söylenebilir. Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde bilinçli farkındalıklı davranışları önemli görülen etkenlerden biridir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, yapıcı ve işlevsel ebeveyn davranışlarını ve buna bağlı kaliteli ebeveyn çocuk ilişkisini kuran, son yıllarda sıklıkla araştırılan bir kavramdır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; McCaffrey, Reitman, Machado, 2015; Han ve diğ., 2019). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynin çocuğuyla ilişkisindeki bilinçli farkındalık halidir (Duncan, 2007). Ebeveynin kendini ve çocuğunu yargısızca kabullenmesi, şefkat göstermesi, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, çocuğunu dikkatle dinlemesi ve tepkisel olmadan sorumlu davranışlarda bulunmasıdır (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Siegel, 2010; Duncan Coatsworth, Greenberg, 2009). Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığının ebeveyne, çocuğa ve ebeveyn-çocuk ilişkisine olumlu katkıları olduğunu göstermiştir. Örneğin; ebeveynlikte bilinçli farkındalık hamilelik sürecinde annelerin fizyolojik rahatlığını, (Braeken, ve diğ., 2017) ve bedensel uyumu artırırken, duygusal stres seviyesini düşürmektedir (van den Heuvel ve diğ., 2015). Annelerin somatik şikayetlerini, depresif, kaygılı ve öfkeli davranışlarını azaltmaktadır ve annelere içsel deneyimlerini düzenleyebileceğini ve çocuğuna yönelik davranışlarını değiştirebileceğini fark ettirir (Potharst ve diğ., 2017). Annenim bilinçli farkındalığı ile bebeklerin sosyal duygusal problemleri arasında negatif ilişki bulunmuştur (Braeken, ve diğ., 2017). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça ebeveynin kendisine yönelik olumsuz eleştirileri (Moreira, Canavarro, 2018) ve kaygı seviyesi azalmaktadır (van den Heuvel ve diğ., 2015). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveyn stresi ile negatif ilişki göstermektedir (Moreira ve diğ., 2019). Çocuklarda olumlu duygulanımı geliştirebilmektedir. Ebeveynin açık ve meraklı olması, dikkatini çocuğuna vermesi, çocukların olumlu duygular hissetmesini sağlayabilmekte ve annelerin kendine olan güvenini artırmaktadır (Potharst ve diğ., 2017). Ebeveynin bilinçli farkındalığı, ergenlerin iyi oluşlarıyla pozitif ilişki gösterirken; iş-aile çatışması ve ebeveyn stresi ile negatif ilişki göstermektedir (Moreira, Canavarro, 2020). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık sayesinde oluşan esneklik ve duyarlık, çocuğun iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg., 2009). Ebeveynlerde bilinçli farkındalık çocuklarında duygusal ve yürütücü problemler, akran sorunlarına negatif yönde etki ederken, prososyal davranışlara dolaylı ve pozitif etki etmektedir (Siu, Ma, Chui, 2016). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları arasından negatif ilişki bulunmaktadır (Han ve diğ., 2019; Parent ve diğ., 2016; Işık, 2020; Duncan, 2007). Alanyazın incelendiğinde ebeveyn bilinçli farkındalığının ebeveyn çocuk ilişkisindeki rolünün pozitif olduğu görülmekte ve

çocukların sosyal becerileri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Çocukların sosyal becerilerini etkilediği düşünülen bir diğer etken ise aile ve aile içi ilişkilerdir.

Aile; eş, ebeveyn-çocuk ve kardeş alt sistemlerinden ve bunların birbirleriyle etkileşimlerinde oluşan dinamik bir sistemdir. Aile alt sistemleri içinde yaşanan olumlu veya olumsuz gelişmeler tüm aile bireylerini etkilemektedir (Minuchin, 1974; Solmuş, 2010). Kişisel becerilerin gelişimi, aile alt sistemleri arasındaki etkileşimlere karşı duyarlıdır. Eş alt sisteminin işlevsel olması; çocuğun özerkliğini, duyuşsal ve bilişsel gelişimini desteklemektedir (Minuchin, 1974). Eş ilişkilerinin niteliği sosyal bağlamlarda verilen tepkilerle ilişkilidir (Lucas-Thompson, Granger, 2014). Eşler arasındaki ilişkiler ve ebeveyn davranışları çocuklara yansımaktadır ve çocuk gelişimini etkilemektedir (McCoy, Cummings, Davies, 2009). Dolayısıyla evlilik ilişkisi çocukların sosyal gelişimlerinde önemli bir faktördür (Cox, Paley, 2003). Alanyazın incelendiğinde eşler arası ilişkilerin çocukları etkilediğini gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Ebeveyn çatışması çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları ile pozitif ilişki göstermektedir (Xuan ve diğ., 2018; Davies, Cummings, 1998). Evlilik uyumu ve doyumu çocuklarda sosyal beceri ve sosyal yetkinlikle pozitif ilişkiler göstermektedir (Özbey, 2013; Aydın, 2018). Evlilik ilişkisinde yapıcı çatışma çözme becerileri kullanan eşlerin çocuklarının sosyal becerileri yüksek olmaktadır (Hosokowa, Katsura, 2017; McCoy, Cummings, Davies, 2009). Evlilik ilişkisi pozitif olan çiftlerin çocuklarında da pozitif özellikler görülmektedir (Stroud ve diğ., 2011). Evliliğin işlevselliği, ilişki içinde olumlu duygular, sıcaklık ve zevk olması çocuk uyumu ile ilişkilidir (Stroud ve diğ., 2015). Alanyazın incelendiğinde evlilik ilişkisinin çocuk üzerindeki etkisi görülmektedir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık son yıllarda araştırılmaya başlanan ve evliliğe olumlu katkıları olan bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır.

Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik ilişkisinin pozitif yönde gelişmesini sağlamaktadır (Erus, 2019). Romantik ilişkilerde; ilişki bilinçli farkındalığı kadınlarda ve erkeklerde ilişki kalitesiyle pozitif ilişki göstermektedir (Kimmes ve diğ., 2020). İlk bebeklerini bekleyen çiftlere, evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık temelli yapılan müdahaleler çiftlerin birbirlerine olan bağlarını güçlendirmiş ve ilişkilerini pozitif yönde etkilemiştir (Gambrel, Piercy, 2015b). Evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu (Erus, 2019); evlilik doyumunu (Deniz, Erus, Batum, 2020); evlilik yaşam doyumunu

(Sipahi, 2020) yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık evlilik ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir.

Sosyal beceriler; diğer insanlarla olan etkileşimi yönlendirdiği için çocukların gelişimindeki yeri önemli kabul edilmektedir. Buna bağlı olarak çocukların sosyal beceriler göstermelerinde ve bunları geliştirmelerinde hangi faktörlerin rol aldığının incelenmesi gerekli görülmektedir. Yukarıda bahsedildiği üzere ebeveynliğin ve evlilik ilişkisinin özellikleri çocukların gelişimlerinde rol oynamaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlik ve evlilik süreçlerinde olumlu etkileşimi ve gelişimi sağlamaktadır. Bu nedenle çocukların kişiliğini ve ilişkilerini olumlu yönde geliştiren sosyal becerilerin yine ilişkileri geliştiren değişkenler olan evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık açısından incelenmesi anlamlı bulunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı erken çocukluk döneminde sosyal beceriler ile evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çocuklarda sosyal becerinin evlilik ilişkisi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaca bağlı olarak aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1. Erken çocukluk dönemindeki çocukların sosyal beceri puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Evlilikte bilinçli farkındalık erken çocukluk dönemindeki çocuklarda sosyal beceriyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık erken çocukluk dönemindeki çocuklarda sosyal beceriyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsan içinde bulunduğu çevrenin bir parçası olma eğilimindedir. Bunu sağlamanın en temel yollarından biri çevresindeki diğer bireylerle ilişki kurması ve sosyalleşmesidir (Deniz, 2018). Sosyal olarak uyumu yakalayan bireyler toplumda kabul gören davranışları gösterebilir, kendi istek ve beklentileri ile toplumun istek ve beklentileri arasında denge kurmayı becerebilir. Bunların sağlanamadığı koşullarda bireylerin

toplumla olan bağları zayıflar ve buna bağlı olarak bireyin gelişimi olumsuz etkilenir (Çubukçu, Gültekin, 2006). Sosyal gelişim alanı hem bireysel hem de kişilerarası açılardan sağlıklı bir bütünsel gelişimi desteklemektedir. Sosyal beceriler de bireyi bu yönde etkin kılan davranışlardır. Pozitif gelişimi sağlayabilmek için bu davranışların artırılması önemlidir (McCoy, Cummings, Davies, 2009). Bu noktada sosyal becerilerin artırılmasında etkisi olduğu düşünülen evlilik ilişkisi ve ebeveyn çocuk ilişkisinin araştırılması değerli görülmektedir.

Çocukların sosyal gelişimlerinde okul, aile, akran grupları gibi farklı bağlamların etkili olduğu bilinmektedir (Ogilvy, 1994). Sosyal becerilerin bağlamsal olduğu ve bireyin içinde bulunduğu ortam aracılığıyla bu becerileri edindiği görülmektedir (Gunning, Holloway, 2020). Dolayısıyla çocuğun diğer insanlarla etkileşime girdiği ve sosyal davranışları öğrenebileceği ortamların incelenmesi önemlidir (Gresham, 2016). Okul öncesi yıllarda çocukla kurulan ilişkilerin niteliği ve çevresel faktörlerin düzenlenmesi bu bağlamda önem arz etmektedir (Ögel, 2007). Çocuğun etkileşime girdiği kişilerle oluşturduğu deneyimler sosyal davranışlarına yönelik bir temsil oluşturmaktadır (Howes, James, 2002). Bu dönemde ebeveynler çocuğun sosyal davranışlarını şekillendiren önemli bir etkiye sahiptirler (Coelho ve diğ., 2017). Rol model olmanın yanı sıra çocuklar için uygun koşulları oluştururlar (Denham ve diğ., 2002). Anne babaların çocukla ilgili etkinliklere katılımları, takdir etme gibi pozitif davranışlarının çocukların prososyal davranışları ile pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Grycskowski, Jordon, Mercer, 2018). Bu noktada ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynlerin ve ebeveyn çocuk ilişkisini geliştirmeye odaklanan bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar ebeveynlikte bilinçli farkındalığın rolünü göstermektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynler sorunlardan kaçmak ya da görmezden gelmek ve işe yaramayan girişimlerde bulunmak yerine onları kabul etmeyi öğrenirler (Dumas, 2005). Kendi sınırlarını ve hatalarını suçlayıcı olmadan kabul eden ve kendini diğer anneler ile kıyaslamayan anneler kendilerine daha fazla şefkat göstererek çocuklarına rol model olabilmektedirler (Moreira, Canavarro, 2020). Bununla birlikte ebeveynlikte bilinçli farkındalığın önleyici rolüne yönelik anlayış geliştirebilmek için eğitimlerinin klinik olmayan örneklemlerle gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir ve daha fazla çalışma yapılması önemli görülmektedir (Kil, Antonacci, 2020). Ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili artan ilginin çocuk gelişimi üzerindeki etkisini araştırmak önem kazanmaktadır (Wang ve diğ., 2018). Ebevenylikte bilinçli

farkındalık ve çocuktaki pozitif gelişimi inceleyen çalışmalara yönelik eksiklik görülmektedir (Zhang ve diğ., 2019). Bu araştırma kapsamında çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerinin bilinçli farkındalıklarının araştırılmasının bu eksiği kapatmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal becerilerin bağlamsal özellik taşıdığı düşünülünce (Gunning, Holloway, 2020) aile içi ilişkilerin ve bunların içinde evlilik ilişkisinin etkisinden söz edilebilir. Evlilik ilişkisinin çocuk üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Minuchin, 1985). Eşler arası ilişkilerin problemli olması ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini zedelemektedir (Şahin, 2015). Eşler arası ilişkinin negatif olduğu durumlarda çocuklar akranları tarafından kabul edilmeme, erkek çocukların problem davranışlar kız çocuklarının pasif davranışlar gösterdikleri görülmüştür (Şahin, 2015). Evlilik ilişkisine yönelik olumsuz özelliklerin çocuklar üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar sıklıkla görülürken olumlu özellikleri araştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Vaez ve diğ., 2015). Yapılan araştırmalar çocukların evlilik ilişkisi bağlamında sosyal beceri gibi olumlu davranışları nasıl kazandıklarını belirlemeye yönelik ihtiyacı vurgulamaktadır (McCoy, Cummings, Davies, 2009). Yanı sıra hangi özelliklerdeki sağlıklı evliliklerin ebeveynlik yoluyla çocuğun uyumunu şekillendirdiği konusunda da yeni araştırmaların yapılması gerekli görülmektedir (Stroud ve diğ., 2015). Evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine olan katkıları bilinmektedir. Ancak evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların sosyal becerileri ile olan ilişkisine yönelik yeterli bir anlayışın bulunmadığı söylenebilir. Evlilik ve ebeveynlik boyutlarına eş zamanlı odaklanmanın çocukların sosyal uyumlarını geliştirmek için etkili bir yol olduğu düşünülmektedir (Hosokowa, Katsura, 2017).

Çocukların sağlıklı gelişim gösterebilmelerinde ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde daha uyumlu ve mutlu bireyler olabilmelerinde erken çocukluk döneminde kazanılan sosyal becerilerin önemi görülmektedir. Sosyal becerilerin kazanımında evlilik ilişkisinin ve ebeveyn davranışlarının etkili olduğu bilinmektedir. Bu araştırma kapsamında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte çocuklarda sosyal beceri ile ilişkisi incelenmektedir. Alanyazında evlilik ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın erken çocukluk dönemindeki çocukların sosyal becerilerine etkisinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır. Bu yönüyle eşler arası ve ebeveyn-çocuk arası ilişkilerde bilinçli farkındalığın çocuğun sosyal beceri düzeyine ne derece etkisinin

olduğunun belirlenmesiyle alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların öncelikle evli ebeveynlerin eşleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde yol gösterici olacağı beklenmektedir. Ayrıca çocuklara sosyal beceri kazanımı için geliştirilecek uygulama ve müdahalelerde kullanılabilecektir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin benzer araştırma gruplarını temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmada incelenen değişkenler kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Katılımcılarla ilgili elde edilen bilgiler Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.
- Değişkenlerden biri olan sosyal becerilerin ölçülmesinde çocukların kendi görüşleri yerine ebeveynlerinin görüşlerine başvurulmuştur. Çocukların sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi ebeveynlerin gözlemleriyle sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları yalnızca benzer özellikler gösteren ebeveynlere genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlar aşağıda yer almaktadır.

Sosyal beceri: Sosyal beceri; sosyal etkileşim sürecinde diğerlerinden olumlu tepkiler almayı, olumsuz tepkilerden kaçınmayı sağlayan öğrenilmiş davranışlar bütünüdür (Gresham, Elliot, 1987).

Evlilikte bilinçli farkındalık: Evli bireyin eşiyle olan ilişkisinde bilinçli farkındalıklı olmasıdır. İlişki sürecinde eşine ve kendine tam bir dikkatle yaklaşma, eşini ve kendini

koşulsuz kabul etme, eşinin ve kendinin duygularının farkında olma, eşe karşı tepkisellikten uzak bir şekilde kendini düzenleyerek cevap vermektir (Erus, 2019).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık: Ebeveynin çocuğuyla olan ilişkisinde; çocuğunu ve kendini yargısızca kabul etmesi, dikkatini çocuğuna, kendinde olan bitenlere ve etkileşime yönlendirmesi, şefkat göstermesi, çocuğunun ve kendisinin duygudurumunun farkında olması ve ebeveyn olarak kendini düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan sosyal beceri, problem davranış, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalıkla ilgili kuramsal açıklamalara ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Sosyal Becerilerle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu başlık altında sosyal becerilere ilişkin kuramsal çerçevenin sunulması amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle sosyal gelişim sürecinden bahsedilmiş, sonrasında sosyal becerilerle ilgili kavramsal tanımlamalara ve özelliklere yer verilmiştir. Son olarak sosyal beceri boyutları sunulmuştur.

2.1.1. Sosyal Gelişim

Çocukluk döneminde gelişim; iletişim, hafıza, biliş kapasitelerini içine alarak çok boyutlu ilerlemektedir ve daha karmaşık bir hale gelmektedir. Zamanla çocuklar, sosyal bağlamlarda aktif bir katılımcı olarak rol almaya başlarlar ve etkileşimde bulunduğu kişilerle arasında geçen eylemleri koordine edebilir ve iletebilirler. Önemli bir yetişkin veya akran ile tekrarlanan sosyal deneyimleri yoluyla, sosyal bağlamlardaki muhtemel davranışlarının ya da ilişkilerinin bir iç temsilini oluşturur. Bir partnerle etkileşimde bulunan deneyimlerin hem yapısının hem de içeriğinin, çocuğun partneri temsilinin bir parçası olduğuna dikkat etmek önemlidir. Daha karmaşık etkileşimlere giren çocukların, partneri sosyal bir öteki olarak tanımaları ve bir ilişki kurmaları daha olasıdır. Ayrıca, etkileşimin içeriği ve bağlamı, sonuçta ortaya çıkan ilişkinin kalitesini etkileyebilir (Howes, James, 2002).

Sosyal duygusal alan sosyal farkındalığı içermektedir. Buna göre birey perspektif alabilir, empati kurabilir, aile okul ve toplum kaynaklarını tanımlayabilir, uygun davranışları anlayıp uygulayabilir (Im, Jiar, Talib; 2019). Sosyalleşme, bir bireyin standartlarının, becerilerinin, güdülerinin, tutumlarının ve davranışlarının, belirli bir toplumdaki mevcut ve gelecekteki rolü için arzu edilir ve kabul edilebilir davranışlara uyacak şekilde değiştiği bir süreçtir. Bu süreçte aile, akran, okul ve medya gibi çok

farklı faktörler etkili olmaktadır (Parke, Buriel, 1998). Sosyal becerilerin sosyal gelişim açısından önemli olduğu bilinmektedir.

2.1.2. Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler; kişilik, zekâ, dil, algı, tutum, çevreyle etkileşim gibi birçok özelliğe dayanmaktadır. Öğrenilebilen, spesifik davranışların bir araya gelmesiyle oluşan, sosyal desteği artırmaya çalışan, etkileşime dayalı, görev odaklı veya duruma özgü olabilen, kişilerarası ilişkileri başlatmak ve sürdürmek için kullanılan elementlerdir (Merrell, Gimpel, 2014). Diğerlerinin negatif tepkilerinden kaçınırken daha fazla pozitif tepki almak amacıyla sosyal olarak kabul edilen öğrenilmiş davranışlardır (Elliot, Busse, Gresham, 1993). Bireyin kişilerarası ve toplumla olan ilişkilerini düzenleyen davranışlar bütünüdür (Bacanlı, 2008). Sosyal beceriler bağlama özgü yapıdadır. Evde gereken sosyal beceriler ile okulda gerekenlerin birbirinden farklı olması beklendiktir (Gresham ve diğ., 2010) veya sosyal beceriye ilişkin bazı tanımlar akranlarla uygun, etkili ve yeterli etkileşime vurgu yaparak akran ilişkileri bağlamına dikkat çekmektedir (Cillissen, Bellmore, 2002). Ayrıca sosyal beceriler kültürel bağlama göre de farklılaşmaktadır. Çünkü toplumlarda kabul gören davranışlar çeşitlilik göstermektedir (Bacanlı, 2008). Bu noktada alanyazın incelendiğinde sosyal becerinin ortak bir tanımının yapılamadığı da görülmektedir (Gresham, 1987; Cartledge, Milburn, 1978; Riggio, 1986). Sosyal becerilerle ilgili farklı odak noktaları olan tanımlardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Riggio (1986)'ya göre sosyal beceriler; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri içermektedir. Sosyal becerileri öğrenilmiş sosyal stratejiler olarak tanımlamıştır. Yanı sıra sosyal becerilerin daha çok gözlenemeyen bilişsel yönünü (problem çözme vb.) vurgulamıştır. Sosyal beceriyi altı boyuttan oluşan bir yapı olarak sunmuştur: *Duygusal İfade:* Bu boyut bireyin kişilerarası etkileşim sürecinde duygularını doğal ve olduğu gibi diğerlerine ifade edebilme becerisidir. Bu beceriye sahip olan bireyler diğerlerini duygusal olarak uyarabilir ve etkileyebilirler. Bununla birlikte duygusal kontrolleri düşük olabilmektedir.

Duygusal Duyarlılık: Bu boyutta birey diğerlerinin sözel olmayan duygusal ipuçlarını anlamak konusunda meraklı ve isteklidirler. Duyarlılık düzeylerinin yüksek olması aynı zamanda diğerlerinin duygusal durumlarından daha çok etkilenmelerine neden olmaktadır.

Duygusal Kontrol: Duyguları kontrol etme ve düzenlemeyebilme becerisidir. Spontanlıktan farklı olarak hissettiklerinin dışında davranabilmeyi ifade etmektedir. Duygusal durumları istenilen zamanda gösterme veya göstermeme becerisidir.

Sosyal Duyarlılık: Bu beceri uygun sosyal davranışların bilgisine sahip olmayı ve sözel iletişimi anlamayı içermektedir. Grup normları ve toplumsal kuralları bilmek; başkalarının ve kendi davranışlarının uygunluğunu değerlendirebilmektir.

Sosyal Kontrol: Sosyal olarak kendini ifade etme becerisidir. Sosyal açıdan becerikli olmak, farklı sosyal rolleri başarı ile yerine getirmek, herhangi bir sosyal duruma uygun düşen şekilde davranmak bu beceriyi ifade etmektedir.

Sosyal Manipülasyon: Bu boyut sosyal etkileşimin sonuçlarını etkileyebilme becerisidir. Sosyal sonuçları değiştirebilmek için başkalarını yönlendirme ve bazı durumlarda manipüle etme becerisidir.

Elliot ve Gresham (1987) çocukluk dönemindeki sosyal beceriyi pozitif sosyal davranışlar tabiriyle üç farklı kategoride tanımlamıştır: Akran kabulü tanımı, davranışsal tanım ve sosyal geçerlik tanımı. Akran kabulü tanımına göre sosyal beceri; bir çocuğun akranları tarafından kabul edilmesine bağlıdır. Ancak akran kabulü tek başına çocuğun sosyal becerilere sahip olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilememektedir. Davranışsal tanıma göre sosyal beceri, ceza almanın maksimum oranda mümkün olduğu herhangi bir durumda gösterilen davranışlar tarafından ortaya çıkmaktadır. Bu veya benzeri spesifik durumlarda gösterilen sosyal davranışlar sosyal beceriyi oluşturmaktadır. Son olarak sosyal geçerlik tanımına göre sosyal beceri, önemli sosyal sonuçlar üzerinde çocuğun tutumunu ön görmeyi hedefleyen belirli koşullarda sergilenen davranışlardır. Bu önemli sonuçlar; akran kabulü, başkalarının düşünceleri, akademik yeterlik, benlik saygısı ve psikolojik uyum vb. olabilmektedir. Sosyal geçerlik tanımı sosyal beceriyi bu üç kategori içinde en iyi şekilde açıklayandır.

Calderalla ve Merrell (1997) sosyal becerileri beş grupta açıklamışlardır ve bu gruplar kendi içinde birtakım becerileri içermektedir:

Akranlarla ilişkili beceriler: Arkadaşlarla etkileşime girme, onlarla konuşma, oyun oynama, oyuna davet etme, arkadaşlarını takdir etme, arkadaş edinebilme, arkadaşlarına karşı duyarlı olma.

Kendini kontrol etme becerileri: Öfke kontrolü, eleştirileri kabul etme, kurallara uygun davranma, problemler karşısında soğukkanlı olma.

Akademik beceriler: Akademik yönergeleri takip etme, zamanı etkili biçimde kullanma, bağımsız çalışabilme.

Uyma becerileri: Kurallara uyma, paylaşımda bulunma, görevleri tamamlama, zamanı uygun bir şekilde kullanma.

Atılganlık becerileri: Diğerleri ile konuşma başlatma, arkadaş edinme, dilek ve şikayetlerini dile getirme, kendini tanıtma, hoşnut hissetmediğinde duygularını ifade etme.

Bir başka tanımlamaya göre sosyal beceriler; okul ve sınıf ortamında olumlu sonuçlar üreten kişilerarası ve görevle ilgili sosyal davranışlardır. Okul ve sınıf ortamı sosyal davranışların sistematik ya da gizil öğretimi için elverişli bir ortam sunmaktadır. Başarılı akademik performans için sosyal davranışların, bunlarla ilgili davranış tekniklerinin uygulanması önemli ön koşullar olarak görülmektedir (Cartledge, Milburn, 1978).

Sosyal becerilerin bir kişilik özelliği olmaktan çok sosyal bağlamda gerçekleştirilen beceriler bütünü olduğu görüşü savunulmaktadır. Sosyal olarak beceri sahibi kişiler sosyal etkileşimlerinde aktif olmaktadırlar. Sosyal becerilere sahip olmak; yönetim, sosyal rollerin gerçekleştirilmesi, iletişim kurma, benlik imgesini oluşturma gibi farklı alanlarda etkilidir (Riggio, Throckmorton, DePaola, 1990). Etkili olduğu kanıtlanan ya da bilinen pozitif sonuçları koruyan ve devam ettiren tepkilerin verilmesini sağlar. Bireysel, ortak ya da diğerlerine fayda sağlayan kabul edilebilir şekillerde etkileşime girmeyi sağlar (Gresham, 1986). Kişi için pozitif olan ya da diğerleri tarafından kabul edilen davranışların gösterilmesidir (Bacanlı, 2008).

Sosyal becerilerin öğrenilmesi ve ilişkilere genellenebilmesi diğerleri tarafından ne kadar desteklendiğiyle de ilişkilidir. Onay alındığı sürece çocuk bu becerileri öğrenip içselleştirebilir (Bacanlı, 2008). Sosyal olarak becerikli olmak çoğunlukla diğerlerin algılarını içermektedir. Kişilerarası algılamalar ve değerlendirmeler sosyal olarak becerikli olunduğunun önemli kanıtlarıdır (Cillissen, Bellmore, 2002). Sosyal becerilerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi için ise çocukların hem kendi sosyal hedeflerini başkalarıyla gerçekleştirmede etkili olmaları hem de partnerlerinin sosyal hedeflerine ulaşmalarında etkili olması için başkalarından gelen sosyal iletişime duyarlı olmaları gerekir. Sosyal olarak uyumsuz davranışlar bunu engelleyici davranışlardır. Örneğin; saldırganlık veya zorbalık yapmak bireyi sosyal hedeflerine

ulaştırabilir ancak partnerinin hedeflerine ulaşmasını engeller. Başka tür uyumsuz sosyal davranışlardan bazıları ise, çocuğun sosyal hedeflerine ulaşamadığı ve partnerinin hedeflerine ulaşabildiği veya ulaşamadığı kaçınma, geri çekilme veya pasif kabullenme gibi davranışlardır (Howes, James, 2002). Diğer bir deyişle; sosyal beceriler iki tarafın da olumlu sonuçlar aldığı, karşılıklı kazançlı bir etkileşim sağlamaktadır.

Sosyal becerileri daha iyi tanımlayabilmek ve anlamak için alanyazında sıklıkla karşılaşılan sosyal yeterlik kavramını ele almak gerekmektedir. Sosyal yeterlik ve sosyal beceriler, birbirine çok yakın ancak birbirinden farklı olan çok boyutlu yapılardır (Merrell, Gimpel, 2014). Sosyal beceriler, belirli bir görevin başarı ile tamamlanabilmesi için ortaya koyulacak davranışlardır. Sosyal yeterlik ise görevin başarılı bir şekilde yerine getirilip getirilmediğiyle ilgili yapılan nihai değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler öğretmen veya ebeveyn gibi diğerlerinin görüşlerine, görevin kriterlerine, daha önceden başarı ile tamamlanmış normatif örneklere dayandırılarak yapılabilir. Sosyal yeterlik beklentiyi değil gösterilen performansın yeterli olup olmadığını göstermektedir (McFall, 1982; Akt. Bacanlı, 2008). Sosyal beceriler, davranışsal yapılar olarak karakterize edilmektedir. Ancak sosyal yeterlik birçok anlamda elde edilen başarılar olarak kabul edilmektedir (Kargı, 2016). Sosyal beceriler; sosyal bir görevi başarılı bir şekilde tamamlamak için yerine getirilmesi gereken davranışlardır. Sosyal görevler akran gruplarına girmek, onlarla oyun oynamak, sohbet başlatmak ve sürdürmek, grup etkinliklerinde sorumluluklar almak gibi eylemleri ifade etmektedir. Sosyal yeterlik ise sosyal görevin başarılı bir şekilde yerine getirilip getirilmediğini gösteren değerlendirici yargıdır (Gresham ve diğ., 2010). Bu noktada sosyal beceriler, sosyal görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanmasını sağlayarak bireyin sosyal bağlamlarda sosyal yeterliğini sağlamaktadır.

Daha fazla sosyal beceriye sahip olmak çoğunlukla sosyal olarak daha avantajlı olmayı veya sosyal olarak tercih edilir olmayı beraberinde getirmektedir (Riggio; 1986). Buna bağlı olarak sosyal beceri eksikliğinin dezavantaja neden olduğu söylenebilir. Sosyal beceri eksikliği üç farklı şekilde ortaya çıkabilir. Sosyal beceri eksikliğinde çocuk gerekli sosyal beceri repertuvarına sahip olmayabilir. Bu durumda çocuğa koçluk, doğrudan bilgilendirme ya da davranışsal prova yapıtırılabilir yapılabilir, model olunabilir. Sosyal performans eksikliği, uygun sosyal beceri davranışına sahip olma

ancak bunu kabul edilebilir düzeyde veya farklı sosyal ortamlarda gerçekleştirememe durumudur. Bir diğer ifadeyle çocuk uygun sosyal beceriyi biliyordur; ancak uygun şekilde ortaya koymayı bilmiyor olabilir. Bunun altında çocuğun motivasyon ya da fırsat eksiklikleri yatıyor olabilir. Müdahaleler grup koşullarını, akran başlatmlarını içerebilir. Öz kontrol sosyal beceri eksikliği ise; duygusal uyarılma nedeniyle uygun sosyal becerilerin öğrenlilmemesidir. Dürtüsel davranışların etkisinde kalmak uygun sosyal becerilerin öğrenilmesini ve gösterilmesini engellemektedir. Öz kontrol sosyal performans eksikliğinde çocuk uygun sosyal beceriye sahiptir ancak kaygı gibi dürtüsel uyarılmalar nedeniyle davranışı ortaya koyamamaktadır (Elliot, Gresham, 1987).

Sosyal beceri eksikliği, diğerleri ile uygun etkileşime girmeyi sağlayan becerilerden yoksunluk ya da bir becerinin ortaya koyulmasında kritik olan aşamaların öğrenilmesinde başarısızlık olarak tanımlanabilmektedir (Elliot, Gresham, 1987). Sosyal beceri eksikliği, diğerleri ile uygun etkileşime girmeyi sağlayan becerilerden yoksunluk ya da bir becerinin ortaya koyulmasında kritik olan aşamaların öğrenilmesinde başarısızlık olarak tanımlanabilmektedir. Sosyal yetersizlik veya uyumsuz sosyal gelişme, güvensiz ilişkilerle ve sosyal etkileşim ve ilişkilerin karşılıklı doğasını göz ardı eden davranışlarla karakterize edilmektedir (Howes, James, 2002). Sosyal beceri eksikliğine bağlı negatif sonuçların deneyimlenmesi ergenlik ve yetişkinlik döneminde ciddi bazı problemlerin habercisi olabilmektedir (Elliot, Gresham, 1987).

Sosyal becerilerle ilgili uygulamaların bazı amaçları olduğu görülmektedir; beceri edinimini kolaylaştırmak, beceri performansını geliştirmek, problem davranışları azaltmak veya ortadan kaldırmak ve sosyal becerilerin genelleştirilmesini ve sürdürülmesini kolaylaştırmak. Bu uygulamaların ortak özellikleri; toplum yanlısı davranışların edinilmesi, performansı, genelleştirilmesi ve sürdürülmesini ve sorunlu davranışların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını vurgulamalarıdır (Cook ve diğ., 2014).

Sosyal becerilerle ilgili davranışların neler olduğuyla ilgili alanyazında geniş bir yelpaze vardır. Sosyal beceriler; arkadaşlık kurma, akranlarla oyun oynama, bir konuşamayı başlatma ve sürdürme gibi belli sosyal görevleri başarıyla yerine getirmek için kullanılan davranışları içermektedir (Gresham, 2016). Sosyal becerilerin temel düzey ve ileri düzey olmak üzere kategorik bir şekilde sunulduğu görülmektedir.

Temel düzey sosyal beceriler; göz teması, beden dili, jest ve mimikler, dinleme becerileri vb. olarak sıralanabilmektedir. İleri düzey sosyal beceriler; konuşmayı başlatma ve sürdürme, yardım teklif etme, yardım isteme, olumsuz dönüt verme, hayır diyebilme, zorbalık ve alay ile baş edebilme, çatışma çözme şeklinde olabilmektedir (Spence, 2003). Davranışlarına makul açıklamalar getirmek, haklarını korumak, kendini savunmak, gruplara dahil olmak, oyun veya etkinliklere katılım göstermek, uzlaşmacı arabulucu olmak, gerektiğinde yardım eden gerektiğinde yardım alan olmak, başkalarına ilgi duymak sosyal beceri davranışlarıdır (McClellan, Katz, 1993). Okul öncesi dönemde sosyal beceriler; akran baskısı ile başa çıkma, uyum sağlama, kızgınlık davranışlarını kontrol etme, kişilerarası beceriler, öz kontrol, sözel ifade becerileri, dinleme becerileri, amaç oluşturma ve görevleri tamamlama becerilerini içermektedir (Avcıoğlu, 2007).

2.1.3. Sosyal Beceri Boyutları

Sosyal beceriler; diğerlerinin negatif tepkilerinden kaçınırken daha fazla pozitif tepki almak amacıyla çocukların akranlarıyla veya yetişkinlerle etkileşimini kolaylaştırmakta ve verimli getiren ve sosyal olarak kabul edilen öğrenilmiş davranışlardır (Elliot, Gresham, 1993). Bu noktada sosyal becerilerin hangi davranışları kapsadığının belirlenmesi adına farklı boyutlar altında incelendiği görülmektedir (Berrin, Akman, 2009; Karataş, 2019). Bu çalışma kapsamında aşağıdaki sosyal beceri boyutlarına yer verilmiştir.

2.1.3.1. İletişim Becerileri

Kişilerarası ilişkiler; diğerleri ile etkileşimi, aktif dinlemeyi, iş birliğini, sosyal baskıya direnmeyi, çatışmaları yapıcı bir şekilde yönetebilmeyi, ihtiyaç duyduğunda bunu ifade etmeyi ve yardım aramayı içermektedir (Im, Jiar, Talib, 2019). Bunları sağlamanın etkili bir yolu ise iletişim becerilerine sahip olmaktan geçmektedir.

İletişim; duygu, düşünce, görüş veya tutumların belli semboller kullanılarak karşı tarafa aktarıldığı ve bu sembollerin karşı taraftan alındığı dinamik bir süreçtir (Rayudu, 2009). İletişim; sözel ve sözel olmayan yollarla kurulabilir. İletişim becerileri; temel olarak dinleme, kendini ifade etme ve empati kurmayı içermektedir (Arslan, Özteke Kozan, 2019). Ben dilini etkili bir şekilde kullanmak, net ifadelerde bulunmak, şeffaf olmak ve kendini olduğu gibi tanıtmak iletişim becerilerinden bazılarındandır. Bu beceriler, kişinin kendisi ve duyguları hakkında paylaşım yapmasını, diğerlerini

dinleyerek konu hakkında yorumlar yapmayı ve sorular sormayı sağlamaktadır (Bierman, Erath, 1995). Kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilme, dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerini kullanabilme, temel iletişim ilkelerine uygun davranma ve diğerleri ile iletişim içinde olma yönünde isteklilik bireyin etkili iletişimin parçalarıdır (Bugay, Korkut-Owen, 2014). İletişim becerileri arasında temel bir yere sahip olan etkin dinleme; dinleyen taraf dikkatini ve ilgisini tamamen karşısındakine vermesi ve ne anladığıyla ilgili geri bildirimlerde bulunmasıdır (Cüceloğlu; 2018). Dinleyen kişinin sözlü mesajlarının yanı sıra sözsüz mesajları ile de karşı tarafı dinlediğini iletmesini içermektedir (Kocaman, 2006). Bir diğer iletişim becerisi empati; kişinin kendi bakış açısını kaybetmeden kendini karşısındaki kişinin yerine koyması, olaylara o kişinin gözünden bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini tanıması ve bunu ona ifade etmesidir (Dökmen, 2008). Etkili bir iletişim süreci iletişim engellerinden arınık olması beklenir (Tagay ve diğ., 2018). Eleştirmek, ön yargılı ve suçlayıcı olmak, yersiz ve ilgisiz şekilde öğüt vermek bazı iletişim engellerindendir (Gordon, 2013). Etkili ve sağlıklı iletişim diğerine saygılı olmak, farklı bakış açılarını dikkate almak, kendi duygu ve düşüncelerini karşı tarafa iletmek ile mümkündür (Bugay, Korkut-Owen, 2014).

4-6 yaş döneminde zihinsel ve dilsel gelişimin aktifleşmesiyle birlikte çevrelerine karşı sürekli bir merak içinde olurlar. Bu merakı gidermenin etkili bir yolu çevreleriyle ve özellikle ebeveynleri ile iletişim kurmaktır (Tagay ve diğ., 2018). Çocukların akranlarıyla ve yetişkinlerle uygun etkileşime girmesi için iletişim becerilerini kullanmaları önemlidir (Im, Jiar, Talib, 2019). Etkili iletişim becerileri diğerleri ortak bir zeminde buluşmayı ve karşılıklı sağlıklı etkileşimi sağlar (Bierman, Erath, 1995). Buradan hareketle iletişim becerilerinin sosyal ve kişisel gelişim için olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir.

2.1.3.2. Duygu Düzenleme

Duygu; düşünceden farklı, fizyolojik temelleri olan bir olgudur. Belirli durumlar karşısında gösterilen tepkilerdir (Uğur, 2018). Duygu düzenleme ise kişinin sahip olduğu duyguları nasıl deneyimlediği, ifade ettiği, ne zaman yaşadığı ve nasıl ele aldığı olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). İçsel duygu durumlarının ve duygu ile ilgili süreçlerin oluşumunun, yoğunluğunun, süresinin yapılandırılması olarak tanımlanmaktadır (Morris ve diğ., 2017). Pozitif veya negatif duyguların azaltılması

ve artırılması amaçlarını taşımaktadır. Yerinde ve zamanında uygun tepkilerin verilebilmesi için uygun davranışları yapmaya yönlendirir (Gross, 2014). Duyguların ne zaman ve nasıl ifade edileceğinden kiminle paylaşılacağına kadar geniş bir yelpazeye sahiptir (Denham ve diğ., 2002).

Duygu düzenleme stratejileri temelde iki yönlü olarak ele alınabilmektedir. Bunlar öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenlemedir. Öncül duygu düzenleme; duygular aktifleşmeden ve henüz davranışsal bir tepki verilmeden önce yapılmaktadır. Bir nevi duygusal tepki verilmeden önce kendini hazırlamak gibi düşünülebilir. Tepki odaklı düzenleme ise duygular aktifleştikten sonra yapılan düzenlemedir. Duygular harekete geçtikten sonra yapılan düzenlemelerdir (Gross, 2002). Gross (1998) duygu düzenlemeye yönelik beş basamaklı bir modelden de bahsetmekteedir. Bu aşamalar; durum seçimi, durum değişimi, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim ve tepkinin düzenlenmesidir.

Duygu düzenleme içsel ve dışsal olarak gerçekleşebilmektedir. İçsel duygu düzenleme kişinin kendi kendini düzenlemesidir. Dışsal düzenleme ise diğer insanların düzenleyici etkinliklerini ifade etmektedir. Bir bebeğin ebeveyni tarafından sakinleştirilmesi dışsal duygu düzenlemeye örnek verilebilir (Thompson, 2011).

Etkili duygu düzenleme duygusal anlayış zemininde gerçekleşmektedir (Bierman, Erath, 1995). Duyguları doğru bir şekilde okumak, anlamak ve yorumlamak gereklidir. Duygu düzenleme ile ilgili beceriler temel bakım verenlerin iş birliği ile çocukluktan itibaren gelişmeye başlar (Grolnick, Bridges, Connell, 1996). Yetişkinler, çocukların duygularını tanımlayıp yorumlayarak ve olaylar ve duygular arasındaki nedensel ilişkileri işleyerek, duyguları düzenlemelerine yardımcı olmak için duygu dilini kullanırlar. Duygusal durumlarla ilgili problemleri çözerek davranışsal başa çıkma stratejileri gösterirler veya çocuklarının çevresini düzenlemeyi kolaylaştıracak şekilde yapılandırırlar. Böylece çocuklar duygu düzenleme stratejileri ile duygularındaki deişiklikleri görebilir; buna bağlı olarak farklı bağlamlarda en uygun baş etme yollarını kullanabilirler (Denham ve diğ., 2002). Dikkatin bir uyarana doğru veya bir uyarandan uzaklaşması, fiziksel olarak kendini rahatlatma veya kendi kendini uyarma yoluyla kendi kendine dikkat dağıtma, bir duruma yaklaşma veya geri çekilme veya bir duruma oyun yoluyla sembolik manipülasyonlar gibi bağımsız girişimlerde bulunurlar (Grolnick, Bridges, Connell, 1996). Sosyal görevlerde başarılı olmak duygusal becerileri gerektirir. Örneğin; oyunun devam etmesi tartışmanın bitmesine bağlıdır.

Duygu düzenleme öfke nöbetinden kaçınmayı, rahatsız edici durumlarla ilgili derinlemesine düşünmeyi ve sağlıklı davranmayı sağlayan bir anahtardır. Duyguları yapıcı bir şekilde ele alarak başkalarıyla birlikte olmayı, birliktelikten zevk almayı ve etkileşimi devam ettirmeyi sağlamaktadır. Güçlü duygulardan kaynaklanan davranışsal düzensizlikler azalma gösterir (Denham ve diğ., 2002).

2.1.3.3. Öz Düzenleme

Öz düzenleme; kişinin duygu, düşünce, davranış, dürtü ve arzularını düzenleyerek içsel durumlarını ve tepkilerini değiştirmeye yönelik çabasını ifade etmektedir (Vohs, Baumeister, 2004). Amaç ve hedeflere ulaşmak için bilgi toplamak, organize etmek, seçenekleri ve sonuçları değerlendirerek belli tercihlerde bulunmak olarak tanımlanabilmektedir (McClelland ve diğ., 2015). Azu edilen durum ve koşullara ulaşabilmek için kişinin kendi tepkilerini değiştirmesini sağlayan kapasitedir (Bauer, Baumeister, 2011). Öz düzenleme; dikkat, duygu ve davranışların yeniden düzenlenmesini içermektedir. Öz düzenleme sayesinde olumsuz durumlarla baş etme, kendini motive etme, hazzı erteleme ve amaçlı davranşlarda bulunma gerçekleştirilmektedir (Ezmeci, 2019).

Öz düzenleme, kontrol etmekten farklıdır. Kişinin kendini kontrol edebilmek için yerine getirdiği stratejilerdir (Vohs, Baumeister, 2004). Öz düzenleme, içsel ve dışsal süreçlerin işleyişine ve değişikliklere uyum gösterebilmektir (Tanhan, 2018). İnsanlar, kendi performanslarına, oluştukları koşullara ve ürettikleri anlık ve uzak etkilere yeterince dikkat etmezlerse, kendi motivasyonlarını ve eylemlerini çok iyi etkileyemezler. Bu nedenle, öz denetimdeki başarı, kısmen kendi kendini izlemenin ciddiyetine, tutarlılığına ve zamansal yakınlığına bağlıdır (Bandura, 1991). Öz denetim, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını farklı koşullara göre düzenleyebilmesidir. Kendini motive etmek, stres ve gerilimi yönetmek, dürtülerini kontrol etmek, kişisel ve akademik amaçlara ulaşabilmeyi içerir (Im, Jiar ve Talib, 2019). Kişinin hazzı erteleyerek uzun vadeli memnuniyete ulaşmasını, ertelenen ödülleri elde etmesini, zorlayıcı görevlerle ilgili hayal kırıklıklarını tolera etmesini sağlamaktadır (Bauer, Baumeister, 2011).

Öz düzenleme, içsel süreçlerden toplumsal bağlamlardaki sonuçlara kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Motivasyon, beceri, sosyal bağlam gibi içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (Tanhan, 2018). Geleceğe yönelik

beklentiler ve istekler kişinin amaçlı davranışlarda bulunmasını gerektirir ve bunlara ulaşma isteği öz düzenlemeyi beraberinde getirir (Bandura, 1991). Öz düzenleme; davranış, duygu ve dikkat düzenlemesi gibi farklı alt boyutlar altında incelenebilmektedir. Davranışın düzenlemesi hazzın ertelenmesini, dürtüsel eylemlerden uzak durulmasını, davranışın kasıtlı bir şekilde değiştirilmesini ifade etmektedir. Duygu düzenleme, duyguların fark edilmesi, ifade edilmesi ve kontrol altına alınmasıdır. Dikkat düzenlemesi; zihinsel süreçler bağlamında uyarıcılara yönelik dikkatin yönlendirilmesi ve kontrol edilmesidir (Tanhan, 2018). Öz düzenleme; kişisel, sosyal ve akademik alanlarda başarılı olmayı sağlayan bir beceri olarak kabul edilmektedir.

2.1.3.4. Atılganlık

Atılganlık; kendine güven duyarak, bastırılmış, agresif ya da manipüle edilmiş hissetmeden kendini ifade edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Önemli düzeyde öz farkındalık içerir. Atılgan bir birey kendinde zorlandığı özelliklerini bilmektedir. İnsanlarla etkili iletişim kurar, fikirlerini, düşüncelerini, isteklerini çekinmeden ifade edebilir (Bishop, 2013). Kişinin pekiştirme kaybı ya da ceza ihtimali olsa dahi duyguların ve isteklerin ifade edilmesiyle olumlu sonuçları arama, sürdürme ve artırma becerisidir. Sosyal etkileşimleri daha güvenli, rahat ve kolay bir şekilde başlatmayı, sürdürmeyi ve sonlandırmayı sağlamaktadır. Doğrudanlık, sosyal girişkenlik, haklarını ve isteklerini savunma ve bağımsızlık olmak üzere dört boyutlu olarak incelendiği görülebilmektedir (Lorr, More, 1980).

Atılganlık; kendini olduğundan daha farklı göstermeden ve diğerlerini küçümsemeden, başkalarının haklarına ve sınırlarına saygı duymak suretiyle davranmaktır. İki zıt ucu temsil eden çekingenlik ve saldırganlık davranışlarının tam ortasında yer alan güvenli bir özelliktir (Voltan-Acar, Öğretmen, 2007). Gerektiği zaman yardım isteyebilme ya da yardım etme, kendi ihtiyaçlarını çekinmeden dile getirebilme, hatalarını kabul etme, eleştirileri olumlu karşılama atılgan bireyin özelliklerindendir. Atılganlık kazanımı problemli davranışın ortadan kaldırılmasını yapıcı davranışların edinilmesini sağlamaktadır. Atılganlık çocuk ve ergenler için özerk ve bağımsız davranışların önemli bir göstergesi olarak sosyal bağlamlarda kendilerine güvenli bir şekilde diğerleri ile etkileşime geçebilmelerini sağlamaktadır (Kocayörük, 2018).

2.1.3.5. Çatışma Çözme

Çatışma kişilerarası bağlamlarda yaşanan anlaşmazlıklar, fikir ayrılıkları veya gerginlik olarak tanımlanabilmektedir. Çatışmalar; yaşandığı bağlam, kişi ve konusuna göre farklılık gösterebilmektedir (İkiz, Balkan, Şensoy, 2018). Her birey tarafından deneyimlenen günlük hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Sosyal olmak beraberinde çatışmaları da getirmektedir. Bu noktada çatışmaları olumlu ya da olumsuz olgular olarak atfetmekten ziyade çatışma çözme stillerine odaklanmak önem kazanmaktadır (Öner-Korkulu, 2011).

Çatışma çözmeye ilişkin farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Temel olarak yapıcı ve yıkıcı olmak üzere iki başlıkta incelemek mümkündür. Yıkıcı çatışmalar; tek tarafın kazançlı olduğu, tarafların öfkeli, hayal kırıklığına uğramış ve gelecekteki çatışmaların pozitif bir şekilde çözüleceğine dair inançlarının zayıfladığı çatışmalardır (Johnson, Johnson, 1995). Yıkıcı çatışma çözme yolları olumlu sonuçların fark edilmesine engel olmaktadır (Johnson ve diğ., 1997). Yapıcı çatışmalar ise tüm tarafların amaçlarına ulaştığı, birbirlerine saygı ve güven duydukları, gecelekteki muhtemel çatışmaları yapıcı bir şekilde çözeceklerine dair beklentilerinin güçlendiği çatışmalardır (Johnson, Johnson, 1995).

2.1.3.6. Akran İlişkileri

Sosyal etkileşimin başladığı erken çocukluk döneminde çocuğun diğer bireylerle ve özellikle akranlarıyla kurduğu ilişkiler elzemdir. Sosyal duygusal gelişimlerinin bir parçası olarak diğerleri ile etkileşim içinde olma ihtiyacındadırlar (Avcıoğlu, 2007). Okul öncesi yıllarda sınıf arkadaşlarıyla yakın bağlar kurmak, çocuklara yeni çevreyi keşfetmek ve başa çıkmak için ihtiyaç duydukları güvenlik duygusunu sağlayabilir (Coelho ve diğ., 2017).

Akranlarla ilişkilerin çocuklar için pozitif katkıları bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde kazanılması gereken problem çözme, iş birliği yapma, iletişim becerileri gibi birçok beceriyi kazanma ve test etme açısından önemli bir fırsat ağı sunmaktadır (Orçan, 2018). Akran ilişkileri bağlamında; akran kabulü önemli bir faktör olarak görülmektedir (Lindsey, 2002). Akran kabulü, kişilerarası ilişkiler ve akademik başarı için gerekli olan akranlarla, yetişkinlerle ve çevreyle uygun etkileşime olanak verir (Cartledge ve Milburn, 1995'ten aktaran Lo, Loe, Cartledge, 2002). Kaliteli akran ilişkileri çocukların sosyal gelişimlerine pozitif katkı sağlamaktadır. Akran

ilişkilerinin sosyal gelişime katkısının pozitif olması ilişkinin içeriğiyle yakından ilgilidir. Olumsuz özelliklere sahip arkadaşlar ve arkadaşlıklar negatif davranışlara ve olumsuz sosyal gelişime neden olmaktadır (Brendt, 2002).

2.2. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın bağımsız değişkenleri olan evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili kuramsal çerçeve sunulmuştur. Bunun için öncelikle bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık kavramlarından bahsedilmiştir. Devamında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeve verilmiştir.

2.2.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı; tarihsel olarak Budist öğretilerinin ve geleneğinin bir ürünüdür (Kabat-Zinn, 2003, Siegel, 2010). Köken olarak Pali dilindeki *sati* kelimesinden gelmektedir ve sati kelimesi farkındalık, dikkat ve hatırlamayı ifade etmektedir. Budist geleneğinde sati, zihnin anbean nasıl ıstırap yarattığını gözlemlemenin bir yolu olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu yolla acıyı hafifleten bilgelik ve içgörüyü geliştirmek için uygulanmıştır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009).

Son yıllarda Batı'nın üzerinde çalıştığı bilinçli farkındalık ise Budizm'in öğretilerinden bağımsız olarak insanın doğuştan sahip olduğu bir kapasite olarak ortaya çıkmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Billinçli farkındalığın amacı zihnin işleyişini düzenleyerek kişinin gereksiz acılarını etkisiz hale getirmektir. Bu süreçte pasif bir şekilde sadece farkında olmak yeterli değildir, aktif olarak zihinsel süreçlerle çalışma söz konusudur (Siegel, Germer, Olendzki, 2009).

Kabat-Zinn (2003)'e göre bilinçli farkındalık belli bir amaca dönük olarak şimdiki anda deneyimlerin yargısız bir şekilde kabul edilmesi ve dikkatin bilinçli ve kontrollü bir şekilde yönlendirilmesidir. Dikkatin sürekli olarak değişen nesnelerin olduğu bir alan içinde bilinçli olarak kontrol edilmesidir (Kabat-Zinn, 1982). Başka bir tanımlamaya göre bilinçli farkındalık; dikkat ve farkındalık *ve* kabul olmak üzere iki bileşen üzerine temellendirilmiştir. Farkındalık şimdiki anda meydana gelen olayların tüm gerçekliği ile öznel olarak algılanmasıdır. Dikkat ise bu algı alanının belli bir parçasına odaklanmaktır. Farkındalık ve dikkat; bilinçlilik halinin temel bir özelliğidir.

Bilinçli farkındalık da bu bilinçlilik halinde gözlem yapabilme kapasitesidir. Bilinçli farkındalığın ikinci bileşeni olan kabul ise duygu, düşünce ve yaşantıları olduğu gibi deneyimlemektir (Brown, Ryan, 2004).

Alanyazında bilinçli farkındalığın tek boyutlu bir yapıya sahip olduğuna dair görüşler bulunmaktadır (Brown, Ryan, 2003). Ancak çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Baer, 2006; de Bruin ve diğ., 2012). Bilinçli farkındalıkla ilgili beş boyutlu bir yapı sunulmuştur: İçsel deneyime tepkisizlik; kişinin kendi hislerini, düşüncelerini, hislerini veya algılarını gözlemlemek; farkındalıkla hareket etme (yani dikkati şu anda sadece bir şeye odaklama kapasitesi); fenomenleri kelimelerle tanımlama veya etiketleme ve deneyimin yargılanmaması (Baer, 2006). Bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığn yedi boyutundan bahsedilmiştir: Dikkat ve farkında olma, kabullenme, yargılamama, şimdiki anda olma, gözlemleme, tanımlama, tepkisiz olma (Erus, 2019). Bilinçli farkındalığın boyutları hakkında kabul edilmiş bir anlayış olmamakla birlikte var olan sınıflandırmalar bilinçli farkındalığın anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık; içinde bulunulan anı ve anda olanları açık bir şekilde deneyimlemektir (Brown, Ryan, 2003). Değerlendirici veya eleştirel değildir; içsel ve dışsal uyaranlara, olaylara ve deneyimlere alıcı bir dikkat ve farkındalık yönelterek, yargısız bir şekilde gözlemlemektir (Brown, Ryan, 2003; Baer, 2003). Sürekli değişen duygu, düşünce ve duyumları dikkati yönlendirme yoluyla düzenlemektir (Bishop ve diğ., 2004). Dikkat ve farkındalık sürekli bir etkileşim halindedir. Bilinçli farkındalık halinde farkındalık bir zemin oluştururken dikkat bu zeminden figürleri seçmekte odağı bu figürde tutmaktadır (Brown, Ryan, 2003). Fiziksel duyumları, duyguları, düşünceleri ve hisleri; içsel ve dışsal deneyimler çerçevesinde algılamayı ifade etmektedir (Corthon, Milicic, 2016).

Bilinçli farkındalık konsantre olmaktan farklıdır. Konsantrasyonda zihin sabit bir uyarana odaklanmış iken bilinçli farkındalıkta dikkat sürekli değişen içsel ve dışsal uyarıcılara dikkatin verilmesidir (Baer, 2003). Dikkatin düzenlenmesi ile ortaya çıkan farkındalık hali bilinçli farkındalığı ifade etmektedir. Dikkat kasıtlı bir şekilde deneyime getirildiği sürece bilinçli farkındalık sürecektir. Ancak dikkat bu şekilde düzenlenmediği takdirde sona erecektir (Bishop ve diğ., 2004). Bilinçli farkındalığın önemli bileşenlerinden birisi de "hatırlama"dır. Hatırlama, geçmişe dönük yaşantıları

hatırlamak anlamında değil dikkat kesilmenin ve farkında olmanın hatırlanması demektir (Siegel, Germer, Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalık hem iç hem de dış dünyaya olayları oldukları gibi değerlendirebilme becerisidir. Daha kontrol odaklı davranışlarda bulunmak yerine dünyayı doğrudan deneyimleyebilmektir (Bonn, Hayes, 2008). Pozitif, negatif ya da nötr olan her türlü deneyim ile ilgilenmenin bir yoludur (Germer, 2013). Öncelikle şu anı yargı ve kaçınma olmadan olduğu gibi deneyimleyebilmek ve davranışlarını devam ettirmek veya değiştirmek için kapsamlı bir düzenleme sürecine girmektir (Masuda, Tully, 2012). Bilinçli farkındalık için yargılamama; yaşantıları ve benliği eleştirel olmadan, sınıflandırmadan, kıyaslamadan zihinden geçirmektir.

Bilinçli farkındalık bedensel, bilişsel, duyuşsal ya da davranışsal olan her şeye daha az tepki vermek ve daha fazla kabul etmek olduğu gibi anda ne olup bittiğini daha doğru algılamak ve esnekliğe sahip olmaktır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Fiziksel duyumları, duyguları, düşünceleri ve hisleri, içsel ve dışsal deneyimler tanımlayarak ifade etmeyi içerir (Corthon, Milicic, 2015).

Bilinçli farkındalık halinde duygu ve düşüncelerin otomatik tepki vermeden oluştuğu görülmektedir. Kişinin algılaması ile tepki vermesi arasında oluşan boşluk durumu bunu sağlamaktadır. Böylelikle bilinçli farkındalıkta kişinin tepkileri refleksif olmaktan çok yansıtıcıdır (Bishop ve diğ., 2004). Bilinçli farkındalık, kişinin deneyimlerine yönelik açıklığı, dikkati ve kabulü içeren bir tutumu ifade etmektedir (Siegel, 2010). Yaşantılara yönelmeyi sağlamaktadır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Dikkatli, düşünceli ve şefkatli bir dikkat ile karakterize edilmektedir (Dumas, 2005). Yoğun duyguları bastırmak ya da kontrol etmek yerine dikkati yeniden yönlendirerek hisleri düzenlemeyi sağlamaktadır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler açık veya örtük olan duygusal deneyimlerine daha güvenli bir şekilde yaklaşmaktadırlar (Brown, Ryan, 2003).

Alanyazında kişilik özelliği olarak (trait minfulness) bilinçli farkındalık (Brown, Ryan, 2003) ve durum/hal olarak (state mindfulness) bilinçli farkındalık olmak üzere iki tür bilinçli farkındalıktan bahsedilmektedir (Bishop ve diğ., 2004). Kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık kişinin günlük hayattaki bilinçli farkındalıklı olmasıdır (Bishop ve diğ., 2004). Durum/hal bilinçli farkındalığı ise meditasyon uygulamaları ile ortaya çıkan bilinçli farkındalıktır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, tam

dikkatli ve farkında olma kapasitesidir ve bir beceri olarak da kabul edilmektedir. Bu bağlamda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir niteliğe sahiptir (Siegel, Germer, Olendzki, 2009; Germer, 2013).

Bilinçli farkındalığı kolaylıkla anlamanın bir yolu da tersinden bakmaktır. Bilinçli farkındalığın tersi *mindlesness* olarak adlandırılmıştır. Zihnin başka yerde bedenin başka yerde olduğu haldir. Geçmiş veya gelecekle ilgili düşünceler ya da fanteziler zihni şimdiki andan uzaklaştırmaktadır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Mindlessness, bilinçli farkındalığın yokluğudur. Bir diğer ifadeyle kişinin duygu, düşünce, dürtü veya algılarını kabul etmeyi, onlara eşlik etmeyi reddetmesidir. Kişi içinde bulunduğu anı deneyimlemekten uzaktır (Brown, Ryan, 2003). Zihin başka yerde olduğu, farkında olmadan işlediği anlarda otomatik pilotta çalışmaktadır. (Siegel ve diğ., 2009). Bu durumda kişi eylemlerinin, duygu veya düşüncelerinin kontrolünü sağlayamamaktadır. Bilinçli farkındalık ise kişinin kontrolü ele almasıdır.

Günlük hayatta doğal dikkat süreçleri çoğunlukla bilişsel önyargıların ya da otomatik düşüncelerin bir sonucudur. Bir durumu ya da deneyimi değerlendirmek birincil yargılara dayanmaktadır ve bunlar kişinin inançlarını, beklentilerini ve görüşlerini tam olarak yansıtmayabilmektedir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Birey, duygularını, düşüncelerini, motivasyonlarını ve davranışlarını kendi kendine yönetebilecek donanıma sahiptir (Bandura, 1991). Bilinçli farkındalık bu donanımın işlevsel bir şekilde çalıştırılmasını sağlamaktadır denilebilir.

Bilinçli farkındalık andaki deneyimlerin kabulü içeren farkındalığıdır (Germer, 2013). Bilinçli farkındalık için dikkat ve farkında olma başattır. Farkındalık beden duyumlarının ve zihinsel aktivitelerin kasıtlı kaydedilmesidir (Lakey ve diğ., 2007). Dikkat ve farkında olma bir uyanıklık halini simgelemektedir (Germer, 2013). Anda olarak bireyin tamamen farkında bir şekilde içinde bulunduğu anı deneyimlemesidir (Bonn, Hayes, 2008). Bilinçli farkındalık açısından dikkat alıcı bir zihin durumuna işaret etmektedir. Burada dikkat gözlenenleri apaçık bir şekilde kaydetmektir (Lakey ve diğ., 2007). Bilinçli farkındalık kişinin deneyimlerine karşı daha açık bir dikkatle yaklaşmasını sağlamaktadır. Böylelikle kişi bir deneyimi sürdürme ya da bırakma konusunda söz sahibi olmakta, bu süreçte kendini düzenleme fırsatı yakalamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

Bilinçli farkındalık sürecinde kabul vardır. Kabul; bireyin olumlu veya olumsuz olan yaşantı, his veya düşünceleri kendi benliğinin bir parçası olarak görmesidir. Olumsuz deneyimlerle mücadele etmek ya da savaşmak yerine onları olduğu görmek ve yaşamaktır (Bon, Hayes, 2008). Bilinçli farkındalık mükemmelliğe değil bütünlüğe ulaşmanın yoludur (Siegel, 2010). Bunu sağlamanın yolu ise bireyin kendini ve başkalarını sahip olduğu tüm özellikleri ile kabul etmesinden geçmektedir. Kabul olmadan farkındalık zorlayıcı deneyimlere daha sakin bir şekilde nezaketle yaklaşmayı, yaşantıları sahiplenmeyi engeller (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Bilinçli farkındalık, iyi ya da kötü tüm düşünceleri kabul etme tutumu içinde olmayı kapsamaktadır (de Bruin ve diğ., 2012). Kabul etmek, olayların, duyguların ve düşüncelerin geçici olduğunun bilincine varmaktır (Ögel, 2015). Birey deneyimlerinin anın bir ürünü olduğunu ve sonsuza dek sürmeyeceğini bildiğiaman kabullenme eğiliminde olmaktadır. Böylece deneyimlerine yabancılaşmak yerine onları sahiplenmektedir.

Bilinçli farkındalık içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık gibi farklı boyutlarda gözlemlenebilmektedir. İçsel bilinçli farkındalık bireyin kendi duygu, düşünce, davranış ve deneyimleri ile ilgili bilinçli farkındalığını içermektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin diğerleri ile ilişkilerinde gösterdiği bilinçli farkındalık halidir. Literatürde ebeveyn-çocuk (Duncan, 2007) ve öğretmen-öğrenci (Frank ve diğ., 2016) gibi farklı ilişkiler bağlamında bilinçli farkındalığın incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın ilişkilerdeki işlevselliğinin ve rolünün açığa çıkarılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın bu kısmında içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığın özelliklerinden bahsedilmiştir.

2.2.2. İçsel Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık; kişi içi süreçlerle ilgilidir (Kabat-Zinn, 2003). İçsel deneyimlerin daha fazla farkında olmayı, onları kabul etme eğiliminde olmayı ve davranışlar konusunda daha dikkatli olmayı sağlamaktadır (Brown, Ryan, 2003). Bireyin kendisine ya da başkasına zarar verecek davranışlarından ya da bireyi mutsuzluğa iten zihin alışkanlıklarından uzaklaşmayı sağlamaktadır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009).

İçsel bilinçli farkındalık; psikolojik bir süreci ifade etmektedir (Bishop ve diğ., 2004). Bilinçli farkındalığın bireyi içsel ve kişisel açılardan etkilemesi ise içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) olarak adlandırılmaktadır (Brown, Ryan,

2003; Kohlenberg, 2015). İçsel bilinçli farkındalık, kişinin düşünceleri hakkında dikkatli bir bakış açısı oluşturmasını sağlar (Baer, 2003). İçsel bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler duygusal durumlarıyla uyum içinde olarak onları değiştirebilirler ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılama olasılıkları daha yüksektir. Tersine, bu tür bireylerin düşük puan alanlara göre özbilinçli, sosyal açıdan endişeli ve düşünceli olma olasılığı daha düşüktür ve aynı zamanda soğurucu bilinç durumlarına girme olasılıkları da biraz daha azdır (Brown, Ryan, 2003). İçsel bilinçli farkındalık insan için bir keşiftir (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Kendi içsel süreçlerine odaklanmak ve fark etmek kendini daha fazla tanımayı sağlamaktadır.

Geleneksel meditasyon uygulamaları ve deneyimleri; amaçlı olan, yargılayıcı ya da tepkisel olmayan şimdiki ana odaklanan duygu, düşünce, beden duyumları ya da anda gerçekleşen her türlü içsel deneyime yönelik dikkat geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu uygulamalar içsel bilinçli farkındalığa atıfta bulunmaktadır (Kohlenberg, 2015). Bilinçli farkındalık, meditasyon yapan bireylerde daha yüksek düzeyde gözlenmektedir. Düzenli olarak meditasyon yapmanın kişinin içsel ve dışşal deneyimlerine daha açık olmalarını ve bu deneyimlerini yargısız bir yolla tasvir edebilmelerini sağlamaktadır. Şimdiki ana dikkat ve farkındalığın getirilmesi ile duygu ve düşüncelere tepki vermeden onların açığa çıkmalarına izin vermeyi sağlamaktadır (de Bruin ve diğ., 2012). Bilinçli farkındalığa yönelik uygulamaların ve deneysel çalışmaların kapsamlı bir ön çalışma dahi olmadan içsel deneyimlere karşı kabul edici bir tutum kazanmaya katkı sağladığı görülmüştür (Keng ve diğ., 2011).

İçsel bilinçli farkındalık birtakım kazanımları beraberinde getirmektedir. İçsel bilinçli farkındalığın depresyon, kaygı, stres, öz-şefkat, kendini izleme değişkenlerini belirlemek için uygun bir yapısı olduğu görülmektedir (Pratscher ve diğ., 2019). Öz düzenleme, iyi oluş, öz saygı, pozitif duygulanım, kendini gerçekleştirme ile pozitif ilişki gösterirken; negatif duygulanım, kaygı, depresyon, nörotizm ile negatif ilişki göstermektedir (Brown, Ryan, 2003). Algılanan stres ve depresyon ile anlamlı düzeyde negatif ilişki göstermektedir (Kimmes ve diğ., 2019). Olumsuz duygularla etkili başa çıkma mekanizmalarının kazanılmasını (Baer, 2003); olumsuz duyguların azaltılmasını sağlamaktadır (Bishop ve diğ., 2014). Yoğun duyguları bastırmak ya da kontrol etmek yerine dikkati yeniden yönlendirerek hislerin düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Siegel ve diğ., 2009). Bilinçli farkındalık sorunları değerlendirmez, onlarla özdeşleşmez veya onları uzatma, değiştirme girişiminde bulunmaz. Bu sayede

kişi kendine karşı anlayışlı, şefkatli bir şekilde yaklaşarak içsel uyumu yakalayabilir (Dumas, 2005). İçsel bilinçli farkındalık, psikolojik semptom, nörotizm, düşünceleri bastırma, duygu düzenlemede güçlükler, aleksitimi, dissosisasyon, deneyimsel kaçınma, endişe rüminasyon, asosyalleşme, anhedoni ve uykusuzluk ile negatif ilişki göstermektedir (Baer, 2006; de Bruin ve diğ., 2012). Yüksek düzeyde pozitif duygu, yaşam doyumu, canlılık, duygu düzenleme ile pozitif ilişki göstermektedir (Keng ve diğ., 2011). Kendini düzenlemeye ve derinlemesine düşünmeye katkı sağlayarak riskli davranışlara karşı koruyucu bir role sahiptir (Lakey ve diğ., 2007).

İçsel bilinçli farkındalığın içsel deneyimler ve yaşantılarla ilgili olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın bireysel etkilerinin yanı sıra kişilerarası ilişkiler bağlamında etkilerini anlamak amacıyla kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından bahsedilmiştir.

2.2.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı, ortaya çıkışı itibariyle bireylerin içsel süreçlerine hitap etmiştir (Kabat-Zinn, 2003). Fakat son yıllarda bilinçli farkındalığı kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkmıştır (Duncan, 2007; McCaffrey ve diğ., 2017; Frank ve diğ., 2016).

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) bahsetmiştir. İçsel bilinçli farkındalık bireyin içsel süreçlerine ve kendisiyle ilgili uyaranlara odaklanmasıdır. İçsel bilinçli farkındalık bireyin kişilerarası bağlamda bilinçli farkındalıklı olacağının kesin bir belirleyicisi değildir. Bireyin içsel bilinçli farkındalığı çok yüksek olsa bile kişilerarası etkileşimde bunu sergileyemiyor olabilir (Duncan, 2007). İçsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık birbirleri ile ilişkili, paralel ve tutarlıdır (Pratscher ve diğ., 2019). İçsel bilinçli farkındalığı artıran aktiviteler kişilerarası bilinçli farkındalığı da artırmaktadır (McCaffrey ve diğ., 2017). Ancak yapılan araştırmalar birbirlerinden farklı yapılar olduklarını göstermiştir (Corthon, Milicic, 2015; McCaffrey ve diğ., 2017). Örneğin; kişilerarası bilinçli farkındalık arkadaşlık kalitesi gibi kişilerarası süreçlerle ilişki gösterirken, içsel bilinçli farkındalık depresyon ve anksiyete gibi kişi içi çıktılarla ilişki göstermektedir (Pratscher ve diğ., 2018). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın kişilerarası süreçlerdeki rolünün ayrıca incelenmesi bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır (Pratscher ve diğ., 2019).

Bilinçli farkındalık şimdiye ve ortaya çıkan anlık deneyimlere odaklanır. Bu dikkat, anlık deneyimleri olduğu gibi kabul ettiği için yargılayıcı değildir. Bu, özellikle kendine ve başkalarına karşı dikkatli, düşünceli ve şefkatli ilgi ve nihayetinde kendisiyle ve başkalarıyla uyum içinde yaşamak için gerekli görülen bir kabul etme tutumunu sağlamaktadır (Dumas, 2005). Kişilerarası bilinçli farkındalık, sosyal etkileşim sürecinde kişinin kendi içsel süreçlerini fark etmesi, kabul etmesi ve bunlara yargısız bir şekilde cevap vermesini içermektedir (Pratscher ve diğ., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası etkileşim sürecinde anbean dikkati olan bitene verebilmektir. Kişilerarası bilinçli farkındalık sürecinde birey kendi duygu, düşünce, davranış ve deneyimlerinin farkındadır. Aynı zamanda karşısındaki kişinin de genel ruh halinin, duygularının, düşüncelerinin, ses tonunun, beden dilinin nasıl olduğuna dikkatini vermektedir (Pratscher ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşim bağlamında kişinin kendisinin ve karşısındakinin ihtiyaçlarına dair farkındalığını artırmasını sağlamaktadır (Pratscher ve diğ., 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkilerde tepkisel değil becerikli olmayı sağlar (Siegel, 2010). Şimdiki anda diğerlerinin duygularına öz düzenlemeye dayalı olarak cevap vermek ve hem kendinin hem de diğerlerinin duygu ve düşüncelerinin farkında olmak ilişkilerdeki davranışları yönetebilme becerilerine katkı sağlamaktadır (Frank ve diğ., 2016). Kişilerarası iletişimde aktif dinleme, içsel ve dışsal uyaranları farkındalıkla gözlemlemektir. Bilinçli farkındalığın kabul, farkındalık ve tepkisizlik boyutları başkalarını dinlerken gösterilen soru sorma, belli noktaları özetleme gibi becerilerin daha etkili bir şekilde gösterilmesini sağlar (Manusov ve diğ., 2020). İlişkilerde bilinçli farkındalık diğerleri ile bir arada olmayı kolaylaştırıcıdır. Karşıdakini değiştirmeye çalışmadan onun acılarını ve zevklerini fark etmeyi ve ortak bir anlayış geliştirmeyi sağlar (Siegel, 2010). İlişkileri daha kaliteli ve doyumlu hale getirir (Pratscher ve diğ., 2018; Erus, 2019). Kişilerarası uyumun önemli bir yordayıcısıdır (Pratscher ve diğ., 2018). Diğerlerini tam dikkatle dinlemek, kabul etmek, diğerlerinin duygu ve düşüncelerine açık olmak karşıdaki kişinin de etkileşim sürecine daha etkin katılım göstermesini sağlayabilir (Frank ve diğ., 2016). Dikkati anda yönlendirmeyi, neler olup bittiğini gözlemlemeyi sağladığı için dinleme kapasitesini artırmaktadır (Manusov ve diğ., 2020).

Alanyazında ebeveyn-çocuk (Duncan, 2007), öğretmen-öğrenci (Frank ve diğ., 2016), arkadaşlık (Pratscher ve diğ., 2017) ve eşlerarası (Erus, 2019) gibi farklı ilişki bağlamlarında kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur.

Bu kısımda araştırmanın bağımsız değişkenleri olan evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenlerinden bahsedilmiştir.

2.2.3.1. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

İlişki içinde olmak insanın en temel ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Evlilik ilişkisi bu ihtiyacın karşılandığı kanallardan biridir ve olumlu özelliklere sahip bir evlilik ilişkisi yapıcı bir şekilde karşılanmasını sağlamaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık evlilik ilişkisi için olumlu bir özellik olarak görümektedir.

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin eşiyle olan ilişkisinde ve etkileşiminde bilinçli farkındalık halinde olmasıdır. Eşle iletişim kurarken hem kendisini hem eşini koşulsuz bir şekilde kabul etmesi, duygularının ve düşüncelerinin farkında olması, eşine karşı göstermiş olduğu davranışlarının farkında olması şeklinde açıklanabilir (Erus, 2019). Bilinçli farkındalık kişilerarası süreçlerde diğerini düzeltmeye ya da değiştirmeye çalışmadan gerçekten dinleyerek ortak bir anlayış geliştirmeyi sağlamaktadır (Siegel, 2010). Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık eşe karşı anlayışlı ve yansıtıcı olmayı sağlamaktadır. İlişki kalitesini pozitif olarak etkilemektedir (Kimmes ve diğ., 2019). Evlilik doyumunu artırmaktadır (Gambrel, Piercy, 2015a). Çiftlerin ilişkilerindeki zevkli olaylara kasıtlı olarak dikkat etmeleri, birbirlerine karşı hoş duyguların daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilir ve olumsuz etkileşimleri hatırlamaya yönelik önyargıyı azaltabilir (Bögels ve diğ., 2010). Bilinçli farkındalık deneyimlere olan merakın sürdürülmesi ile ilgilidir. Bilinç düzeyinde ortaya çıkan tüm duygu, düşünce ve duyumların fark edilmesi için kasıtlı bir çaba harcanır (Bishop ve diğ., 2004). Evlilikte bilinçli farkındalık; eşle etkileşim sürecinde kasıtlı ve amaçlı bir şekilde eşe, kendine ve etkileşime merakın ve dikkatin verilmesidir.

Evliliklerde birey eşini tanıdığı düşündüğü zaman değişimi öz ardı etme eğiliminde olabilir. Bu durum eşin değişebildiğini veya yeniden keşfedilmesini engelleyebilir. Bilinçli farkındalıklı evli bireyler değişimi daha az tehditkâr algılarlar. Eşlerine daima açıklıkla ve merakla baktıkları için çatışma oranları azalır (Burpee, Langer, 2005).

Eşin dış görünüşünde, beden dilinde, hal ve hareketlerinde, duygudurumundaki değişiklikleri fark etmelerini sağlar (Siegel, 2010). Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık partnerin rutinlerine, ruh haline, fiziksel özelliklerine ve bunların değişimine dikkat etmeyi sağlar. Bu farkındalık ilişkiye olumlu olarak yansır (Atkinson, 2013). Evli birey ne kadar deneyimlere açık, yeni bağlamların ne kadar farkındaysa o kadar doyumlu ve yeterli bir evlilik ilişkisi olmaktadır (Burpee, Langer, 2005; Deniz, Erus, Batum, 2020). Evlilikte bilinçli farkındalık bireyin eşine ve eşiyle olan ilişkisine dair dikkatini daima canlı tutabilmesidir. Bu sayede eşinde ve ilişkilerinde olup bitenleri görebilir ve düzenleyebilir.

Eşler tartışma anlarında birbirlerine aslında söylemek istemedikleri sözler söyleyebilirler. Bu gibi durumlarda söylediklerinin ve etkilerinin farkında değildirler. Bilinçli farkındalık eşlerin zihinlerinin ne yönde ilerlediğini saptamalarına yardım eder (Atkinson, 2013). Zihinlerinden geçenleri dikkatli bir şekilde algılamalarını sağlar. Bilinçli farkındalık eşlerin streslerini azaltmalarını, çatışma çözme ve iletişim becerilerini artırmaktadır (Gambrel, Piercy, 2015b). Çiftler arası bilinçli farkındalık; iletişimi, paylaşımı ve eşlerin birbirlerine olan anlayışlarını düzenlemektedir (Gambrel, Piecry, 2015a). Bireyin ilişkide bilinçli farkındalığının yüksek olması eşinin içsel problemleri ile negatif ilişki göstermektedir (Kimmes ve diğ., 2020). Diğer bir ifade ile ilişkide bilinçli farkındalık hem ilişkisel hem de bireysel olumlu özelliklerle ilişkilidir.

Bilinçli farkındalık evlilik doyumu ile ilişkilidir (Burpee, Langer, 2005; Jones ve diğ., 2011). Bilinçli farkındalık çiftlerin açık görüşlülüğünü ve esnekliğini artırarak, eleştiri ve katılığı azaltarak daha olumlu ve tatmin edici evlilik ilişkilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Bögels ve diğ., 2010). Evlilikte bilinçli farkındalık eş ile ilgili olabilecek her türlü uyarıcıyı olduğu gibi algılamayı sağlar (Siegel, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalık affetme, partneri destekleme, fedakârlık gibi davranışların gösterilmesini mümkün kılmaktadır (Kimmes ve diğ., 2019). Eşe sağlıklı bağlanmayı sağlamaktadır (Jones ve diğ., 2011). Evlilik ilişkilerinde eşler ilişkiye olumsuz ya da acı veren deneyimlerini ilişkiye getirirler. Bu durumda eşinin acılarına ve sorunlarına odaklanmak ve dikkatli dinleme becerisinin artırılmak evlilikte bilinçli farkındalık ile mümkündür (Siegel, 2010). Zorlayıcı ve güçlü duyguların fark edilmesi, kabul edilmesi üstesinde gelmeyi kolaylaştırıcıdır. Evlilikte bilinçli farkındalık eş ilişkisi

bağlamında olumsuz duygu ve deneyimlerin yapıcı bir şekilde çözülmesi için gerekli becerileri kazanmayı sağlamaktadır.

Evlilikte bilinçli farkındalık kendini kabul etmek kadar eşini de olumlu ve olumsuz yanları ile kabul etmektir (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalık evlilik ilişkisinde kendinin ve eşinin duygu, düşünce ve deneyimlerini kabul edebilme yeteneğini geliştirerek şefkat göstermeye katkıda bulunabilir. Şefkat de ilişki doyumu için pozitif bir rol oynar (Kozlowski, 2013). Kendine ve eşine şefkatli olan bireylerin ilişkilerinde daha fazla özerklik sahibi, nazik ve sağlıklı bağlara sahip olabilmektedirler (Neff, Beretvas, 2013). Evlilikte bilinçli farkındalık ile birey eşine ve ilişkisine şefkatli ve duyarlı bir şekilde yaklaşabilir. Bu da evlilik ilişkisini olumlu yönde etkiler.

Evlilikte bilinçli farkındalık eşle etkileşim sürecinde eşte ve kendinde olan bitenleri anbean takip etmeyi, bunları anlamayı, yorumlamayı, kabul etmeyi ve düzenlemeyi içermektedir. Eşe ve eşle yaşananlara anlık tepkiler yerine zihin süzgecinden geçirilmiş, makul tepkiler vermektir. Evlilik ilişkisinde deneyimlenen duygu, düşünce ve yaşantılara yargısız bir şekilde yaklaşmaktır. Evlilikte bilinçli farkındalık sağlıklı ve doyumlu evlilik ilişkisi geliştirebilmek ve yürütebilmek için etkili bir dikkati düzenleme yolu olarak tanımlanabilir.

2.2.3.2. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ilk kez Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) tarafından ortaya atılmıştır. Bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişkisine getirilmesinden bahsetmiştir. Fakat ebeveyn çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalıktan bahseden ve üzerinde ampirik çalışmalar yapan ilk kez Duncan (2007) olmuştur. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın doğrudan incelendiği çalışmalar ise son yıllarda artış göstermektedir (Han ve diğ., 2019, Parent ve diğ., 2016, McCaffrey ve diğ., 2017).

Ebeveynlik stresli ve endişeli olabilmektedir. Günlük hayatta ebeveynler farklı rol ve sorumluluklarından ötürü çocuklarına yeterince zaman harcayamadıkları için endişe duyabilir ve bu da onların çocuklarıyla etkileşim içindeyken odaklanmalarını ve tepkilerini düzenlemelerini engelleyebilir (Moreira ve diğ., 2019). İşlevsel olmayan davranışlarını ve alışkanlıklarını tekrar etme eğilimi gösterebilir, ebeveyn iş birliğini sağlayamayabilirler (Bögels ve diğ., 2010). Her ilişkide olduğu gibi ebeveyn-çocuk ilişkilerinde de alışkanlık sonucu otomatik olarak gösterilen davranışlarda bulunmak

ilişki kalitesinin yükselmesinde bir engel olmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Bunların yanında öz eleştirel ebeveynler kendilerine odaklanmaktan çocuklarının duygularına ve etkileşime dikkat edemezler (Moreira, Canavarro, 2018). Ebeveynliğe dair bu sorunların iyileştirilmesinde ebeveynlikte bilinçli farkındalık becerilerinin kazanılması etkili olmaktadır (Bögels ve diğ., 2010).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveyn çocuk ilişkisi bağlamında anbean yaşantıların gözden geçirilmesi ve şimdiki ana yargısız bir şekilde dikkatin verilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık bir uyanıklık halidir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ise çocukla ilişki içindeyken neler olup bittiği hakkında dikkatli olmaktır. Çocukla birlikteyken dikkati ve açıklığı ana getirmeyi hatırlamaktır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1997). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynin; ebeveyn çocuk ilişkisi ve çocuk hakkında algıları ile ilgilidir (Corthon, Milicic, 2015). Ebeveynin zaten sahip olduğu becerilerini ve kapasitesini dikkat yoluyla fark etmesidir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1997). Ebeveynlerin neyi değiştirip neyi değiştiremeyeceklerini fark etmelerini sağlar. Böylece ebeveynler uygulamalarında daha planlı ve gerçekçi olabilirler (Dumas, 2005). Ebeveynin çocuğu ve kendisi adına en iyi kararları verebilmesi için kapasitesini, sınırlarını fark etmesini ve uyanık olmasını sağlamaktır (Kabat-Zinn, Kabat-Zinn, 1997). Ebeveynler bilinçli farkındalıklı oldukları sürece disiplin uygulamalarını tutarlı bir şekilde sürdürebilir, çocuklarını gözlemleyebilir, çocuklarıyla geçirdikleri vakti verimli hale getirebilir ve ilişkilerini sıcaklıkla sürdürebilirler (Duncan, 2007). Yapılan araştırmalarda MBSR programına katılan ebeveynlerin stres ve depresyon düzeylerinde azalma görülürken yaşam doyumlarında artış görülmüştür. Ebeveynlik becerileri ile ilgili kendilerini daha yeterli bulmaya başlamışlar ve çocuklarıyla olan ilişkileri gelişmiştir (Neece, 2014). Ebeveynler, ebeveynlik uygulamalarında bilinçli farkındalık müdahalelerini kullandıkları zaman çocuklarıyla olan etkileşimleri daha sıcak ve geliştirici bir nitelik kazanmaktadır, pozitif ebeveyn-çocuk ilişkisine katkıda bulunmaktadırlar (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

Bilinçli farkındalıklı bir ebeveyn çocuğa tam dikkati yönelterek çocuğun ihtiyaçlarına yönelik dürtüsel ve hızlı tepkiler vermeyi önleyerek ihtiyaçlarını daha kolay ve doğru bir şekilde tanımlamayı sağlayabilir (Gouvei ve diğ., 2020). Duygularını ve davranışlarını çocuğun ihtiyaçlarına uyarlayarak stresli durumlarda kullanılabilecek farklı seçenekler oluşturabilir (Skoranski, Coatsworth ve Lunkenheimer, 2019).

Yargılayıcı olmadığı için rahat ve esnek davranabilir (Corthon, Milicic, 2015). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık arttıkça ebeveynin kendine yönelik eleştirel ruminasyonları azalmaktadır (Moreira, Canavarro, 2018). Kendine karşı daha merhametli olmak çocuğa karşı merhametli olmayı ve çocukların olumsuz duygularını ifade etmelerinde onlara karşı daha kabul edici, şefkatli olmayı sağlar (Bögels ve diğ., 2010).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık bir dizi üstbilişsel ve üst duygusal becerileri kapsamasının yanı sıra dikkat, farkındalık ve yargılamama gibi süreçleri anbean çocukla olan iletişime aktarmaktır. İçsel bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa sağladığı katkılar gibi ebeveynlikte bilinçli farkındalık da uyumlu ebeveyn davranışlarını desteklemektedir (Duncan, 2009). Çocuğu ya da ergeni gözlemlemek ve onların ihtiyaçlarının farkında olmaktır (Smith, Dishion, 2014). Düşük düzeyde zorlayıcı ve olumsuz disiplin ve yüksek düzeyde sıcaklık ve güçlendirme ile ilişkilidir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveynlik stratejilerinin daha etkin yürütülmesini sağladığı varsayılmaktadır (McCaffrey ve diğ., 2017). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynlere çocuklarının duygularını anlamalarını ve kendi duygusal deneyimlerini fark etmelerini sağlayan birtakım araçlar sunmaktadır (Duncan, 2009).

Ebeveynler öncelikle çocuklarını kontrol etmek istemektedirler. Ancak bunu yaparken çocuğun istek, ihtiyaç ve duygularını ve ilişki odaklı bakış açısını göz ardı etmektedirler. Güç ve iktidar kullanımı çoğunlukla güven ve sıcaklık veren bir ebeveyn-çocuk ilişkisini mümkün kılmamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Ebeveyenlikte bilinçli farkındalık bilinçli farkındalık uygulamaları ile dürtüsel davranışlarını kontrol altına almayı ve herhangi bir davranışta bulunmadan önce kendilerini fark etmeyi sağlar (Bögels ve diğ., 2010). Ebeveynlere alışkanlıklarının sonucu olan davranışlarda bulunmaya karşı ne tür davranışlarda bulunabileceklerini seçme fırsatını oluşturmaktadır (Duncan, 2009). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık otoriter ve izin verici ebeveyn tutumları ile negatif ilişki gösterirken yetkeci ebeveyn ile pozitif ilişki göstermiştir (McCaffrey ve diğ., 2017). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık programları ebeveynin dikkat kalitesini artırmayı, ebeveyn tepkiselliğini ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışlarını azaltmayı amaçlamaktadır (Bögels ve diğ., 2014).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik algıları ve beklentileri doğrudan veya dolaylı şekilde çocuklarının beklenti, değer ve davranışlarını etkilemektedir. Ebeveynler

davranışsal ya da sözel olarak çocuklarının yeterliklerini ya da niteliklerini onlara iletirler. Bu farkındalık disiplinli olmayı ya da çocuğa rehberlik etmeyi reddeden değil şimdi ve burada olanları daha açık bir dikkat ve farkındalıkla ve tam anlayışa dayalı olarak kabul etmeyi içermektedir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde ebeveynin bilinçli farkındalığı çocukların düşünme ve kendini gözlemleme kapasitelerinin gelişimi üzerinde önemli bir olumlu etkiye sahiptir. Ebeveynler çocuklarıyla ilişkilerinde farkındalıklı bir duruş benimseyerek, çocuklarının daha dikkatli olmalarına ve işlevsiz düşüncelerinden uzaklaşma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedirler (Moreira, Canavarro, 2019).

Duncan (2007) ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili ilk tanımlamada üç boyutlu bir yapı sunmuştur. Birincisi, ebeveynin ebeveynlik etkileşimleri boyunca hem kendi içsel deneyimlerine hem de ergene yönelik içinde bulunduğu anda dikkat ve farkındalıktır. İkincisi, ergenin duygu ve düşüncelerini yargısız bir şekilde kavram ve açık olmadır. Üçüncüsü ise kültürel olarak kabul edilmiş ergen davranışlarına yönelik tepkisizliktir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık; ebeveynlik bağlamında sosyal bilişleri, meta biliş, meta duygu ve duyguları kapsayan üst bir yapı olarak kavramsallaştırılabilir. Bu yapı içsel süreçlerde meydana çıkan bilinçli farkındalığın kişilerarası süreçlere aktarıp genişletilmesiyle oluşmaktadır.

Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009) tarafından oluşturulan bilinçli farkındalıklı ebeveyn modeli ebeveyn-çocuk ilişkisinde doyumu ve memnuniyeti artıran bilinçli farkındalık uygulamaları ile aynı zamanda çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermeyi ve çocuğun ihtiyaçlarını kabul etmeyi içermektedir. Bu model ebeveynlerin hazcı motivasyonlarından ve otomatik davranışlarından kaynaklanan uyumsuz davranış döngülerinden kaçınmalarını, çocuklarıyla olan ilişkilerini daha kaliteli hale getirmelerini sağlamaktadır.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili Duncan ve diğ., (2009)'un önerdiği beş boyutlu model aşağıda sunulmuştur:

TAM DİKKATLE DİNLEME

Açık bir dikkat, bilinçli farkındalığın temel boyutlarından biridir (Baer, 2006). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık da dikkatle dinlemeyi gerektirmektedir. Bu boyut çocuğun sözel veya sözel olmayan ifadelerine tam bir dikkatle odaklanmaktır. Bilinçli farkındalıklı ebeveyn çocuğunun ses tonu, yüz ifadeleri, beden dilini etkili bir şekilde

kullanarak çocuğun istek ve ihtiyaçlarına karşı daha hassas ve cevap verici olmaktadır. Ebeveynler çocuklarını tam bir dikkatle dinleyerek duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde algılayabilir, çatışmaları azaltabilir ve çocuğun kendini daha fazla açmasını sağlayabilir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Tam dikkatle dinlemek, çocukla etkileşim sırasında kolayca dikkati dağılmak veya başka şeyler hakkında düşünmekle meşgul olmak yerine, çocuğu yakından takip etme ve onu dikkatle dinleme yeteneğini ölçer (Moreira, Canavarro, 2019).

ÇOCUĞU VE KENDİNİ KOŞULSUZ KABUL

Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın bileşenlerinden birisi çocuğu ve kendini kabuldür. Kabul; kendini ve çocuğunu tam bir açıklıkla görebilmektir (Kabat-Zinn, Kabat-Zinn, 1997). Hatalarını, sınırlarını ve eksikliklerini kabul edebilen ebeveynler ebeveyn rollerini daha iyi yerine getirebilirler (Moreira, Canavarro, 2018). Kabul etmek, çocuğun davranışını onaylamak veya reddetmekten ötedir. Çocuğun gelişim düzeyini ve kültürel bağlamı dikkate alarak çocuğun kendini keşfetmesini sağlayacak olan uygun ortamı oluşmasını sağlamak esastır. Çocuğun referans alabileceği açık standartlar ve beklentiler oluşturulur (Duncan, Coatswort, Greenberg, 2009). Ebeveynler çocuklarıyla olan ilişkilerini yargısız kabul ve dikkatlerini getirdiklerinde duygusal olarak destekleyici olmakta ve çocuklarını rahatlatmaktadırlar. Böylece çocuklarının stresli deneyimlerinde cezalandırıcı ya da tepkisellikten uzaklaşmaktırlar (McKee ve diğ., 2018). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kabul boyutu ebeveynlerin kendilerini kabul etmelerinden de geçmektedir. Ebeveynlik koşullara bağlı olmakla birlikte birçok zorlukla mücadele etmeyi gerektirmektedir. Bu güçlükleri hayatın bir parçası olarak kabul etmek ve bunlarla yüzleşmek kabul etmenin bir parçasıdır. Ebeveyn işlevsel veya işlevsel olmayan kendine ait duygu, düşünce ve davranışlarını kabul ederek bilinçli farkındalığını sağlamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

ÇOCUĞA VE KENDİNE YÖNELİK DUYGUSAL FARKINDALIK

Duygusal yeterlik öncelikle duygu deneyimlerinin farkına varılmasıyla başlar. Bu farkındalık kişinin çevresine gönderdiği duygusal sinyalleri ve bunların etkilerini anlayabileceği zemini hazırlar (Denham ve diğ., 2002). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık modelinde ebeveynlerin çocuklarının ve kendilerinin bilişleri ve duyguları gibi içsel durumların farkında olmaya yönelik bir vurgu yapılmaktadır. Tam bir

dikkatle dinleyebilmek ve bunu yaparken yargısız kalabilmek aynı zamanda ebeveynin kendisinin ve çocuğunu duygularını doğru bir şekilde tanımlayabilmesini gerektirmektedir. Ebeveynlik yoğun ve güçlü duygularla karşılaşılan bir bağlamdır. Güçlü duygular ise hızlı karar vermeye neden olan otomatik düşüncelerin oluşumunu tetiklemektedir. Ebeveynler, kendilerinin ve çocuklarının duygudurumlarının farkında olarak otomatik düşüncelerine dayalı kararlar yerine bilinçli kararlar ve seçimler yapabilmektedirler. Ayrıca duygularından kaçmayarak çocuklarıyla daha fazla anda olmayı deneyimleyebilirler (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Şimdiki anı deneyimleme ve kişinin özel olaylarını, frekanslarını veya biçimlerini önleme, yönetme, değiştirme veya kontrol etme girişiminde bulunmadan kabul etme ve ayrıca sürekli düşünce ve duygu zincirini bunlarla dolanmadan fark etme ve gözlemleme yeteneği olumsuz duyguların düzenlenmesinde esneklik sunmaktadır (Moreira, Canavarro, 2019).

EBEVEYNLİK İLİŞKİSİNDE ÖZ DÜZENLEME

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ebeveynlik bağlamında bir tepkide bulunmadan önce kendini düzenleyebilmek ve işlevsel tercihler yapabilmek için durmayı ve molayı vermeyi öngörmektedir. Ebeveynler bu şekilde davranarak hem kendilerinin hem de çocuklarının duygusal ve sosyal yeterliklerine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca çocukların ve gençlerin öz düzenleme becerilerinin gelişmesinde rol model olmaktadırlar (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık belli bir düzeyde öz düzenlemenin altını çizmektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveyn çocuğun davranışlarına karşı düşük tepkiselliği içermektedir (Kabat-Zinn, Kabat-Zinn, 1997). Ancak bu öfke gibi olumsuz duyguların yok sayıldığı anlamına gelmemektedir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık çocukla etkileşim halindeyken kendini düzenlemeyle ebeveynlik becerilerinin etkili kullanılmasını sağlamaktadır (Parent ve diğ., 2016). Öz düzenleme, dürtüsel davranışları kontrol altına almayı herhangi bir davranışta bulunmadan önce kendilerini fark etmeyi sağlar (Bögels ve diğ., 2010). Hızlı tepkilerde bulunmadan kendinin ve çocuğun ihtiyaçlarını daha kolay tanımlamayı ve doğru bir şekilde karşılamaya yardım eder (Gouveia, Canavarro, Moreira, 2020)

ÇOCUĞA VE KENDİNE ŞEFKAT GÖSTERME

Bilinçli farkındalık şefkatli olmayı barındırır (Kabat-Zinn, 1997). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın bir diğer boyutu ise kendine ve çocuğa yönelik şefkattir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Öz şefkat; ilişki içindeyken değerli hissetme, mutlu olma ve fikirlerini ifade edebilme ile pozitif ilişkiler göstermektedir (Neff, Beretvas, 2013). Kendine şefkatli bireylerin zor durumlarda kendilerini eleştirme, suçlama veya yargılama olasılıkları daha düşüktür ve acı verici durumları hayatın normal bir parçası olarak görme olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle, genellikle stres ve olumsuz duygularla daha iyi baş ederler ve sonuçların da gösterdiği gibi, ortaya çıktıklarında olumsuz duygusal durumları daha etkili bir şekilde düzenleyebilirler (Moreira, Canavarro, 2019). Ebevenylikte öz-şefkat ebeveynlerin kendilerini davranışlarından ötürü suçlamalarına engel olmaktadır. Ayrıca diğerleri tarafından yargılandıkları hissi ile daha etkili baş etmelerini sağlamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Bilinçli farkındalık müdahaleleriyle anneler çocuklarına daha fazla şefkat, dikkat ve ilgi göstermeye başlamaktadırlar (Potharst ve diğ., 2017). Çocuklarıyla etkileşimlerinde kendilerini yeterli ve yetkin gören ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimleri daha olumlu sonuçların çıkmasını sağlamaktadır Farkındalıklı ebeveynlerin çocukları da ebeveynleri tarafından daha çok pozitif duygular ve ebeveynlerinden daha çok destek hissetmektedirler (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda araştırmanın değişkenleri ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Yapılan çalışmalar yurt dışında ve yurt içinde olmak üzere aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Yurt Dışı Araştırmalar

Davis ve Qi (2020) tarafından yapılan çalışmada dil becerileri, problem davranışlar ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar Head Start programını alan 3-4 yaşlarında olan 242 okul öncesi çocuk ve ebeveynlerinden oluşmaktadır. İki yıllık periyod içinde ebeveynler ve öğretmenlerden çocukların dil becerileri, sosyal becerileri ve problem davranışları ile ilgili birer yıl arayla olmak üzere 3 kez veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular dil becerilerinin ve sosyal becerilerin problem davranışları azaltmakta rolü olduğunu gösterir niteliktedir. Sosyal becerilerin içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarına karşı koruyucu rolü bulunmakla birlikte

dil becerileri ile problem davranışları arasındaki aracı rolünü anlamak için yeni araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Wong ve diğ., (2019) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuklarda kişisel ve sosyal karar verme becerileri ile olan ilişkileri araştırılmıştır. Çalışma kapsamında 63 anne ve çocuğu örneklemi oluşturmuştur. Çocukların yaşları 4-6 yaş arasındadır. Çocukların kişisel karar verme becerilerini ölmek için oyuncaklar arasından seçim yapmalarını gerektirecek bir görev geliştirilmiştir. Sosyal karar verme becerilerini ölçmek için doldurulmuş hayvanlar ile çıkartmalarını paylaşıp paylaşmadıklarını belirleyecek bir görev tasarlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı paylaşım davranışını anlamlı olarak yordamaktadır. Annelerinin ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yüksek olan çocukların düşük olanlara göre daha paylaşımcı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin ebeveynikte bilinçli farkındalığı içsel karar vermeyi anlamlı olarak yordamamıştır.

Hinkley ve diğ., (2018) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocuklarda sosyal beceri, fiziksel aktivite ve ekran başında geçirilen süre arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 575 anne ve 2-5 yaşlarındaki çocukları oluşturmuştur. Çocukların ekran süresi, fiziksel aktiviteleri ve sosyal beceri düzeyleri anneleri tarafından bildirilmiştir. Elde edilen bulgular ekran süresi fazla ve fiziksel aktivitesi az olan çocukları sosyal becerilerinin düşük olduğunu göstermiştir. Çocuğun pasif olarak katılım gösterdiği etkinliklerin sosyal becerilerinin gelişimini engellediği söylenebilir.

Hosokawa ve Katsura (2017) tarafından yapılan çalışmada yapıcı ve yıkıcı evlilik çatışması stillerinin pozitif ve negatif ebeveynlik uygulamalarının aracı etkisi yoluyla okul öncesi çocuklarda sosyal beceri gelişimi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma 2931 5-6 yaşındaki çocuklar ve evli anneleri ile yürütülmüştür. Evlilik ilişkisinde çatışma stilleri, ebeveynlik uygulamaları ve sosyal beceriler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler yol analizi kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlara göre yapıcı çatışma stilleri okul öncesi çocukların iş birliği ve atılganlıklarını anlamlı olarak yordamaktadır. Yıkıcı çatışma stilleri ise çocuklarda düşük öz kontrolü yordamaktadır. Pozitif ebeveynlik uygulamalarının ise yapıcı evlilik çatışması ve yüksek öz kontrol ve atılganlık arasındaki ilişkide anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Flook ve diğ., (2015) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocuklara bilinçli farkındalık temelli program uygulanarak yürütücü işlev, öz düzenleme ve prososyal davranış üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Örneklem grubu 68 çocuktan oluşmaktadır. Deney grubunda 30 çocuk, kontrol grubunda 38 çocuk yer almıştır. Katılımcılar eğitim sürecinin öncesinde ve sonrasında değerlendirilmiştir. Uygulanan Şefkat Programı (Kindness Curriculum) bilinçli farkındalık, empati, şükran, paylaşım, duygu düzenleme ve dikkati geliştirme kavramlarına yöneliktir. Program her hafta 20-30 dakikalık iki oturum olmak üzere 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Program öncesi ve sonrası sosyal becerilerin değerlendirilmesi öğretmenler tarafından yapılmıştır. Sonuçlara göre deney grubunda yer alan çocukların sosyal yeterlikleri kontrol grubu ile karşılaştırıldığında daha fazla farklılık göstermiştir. Sonuçlar erken çocukluk döneminde bilinçli farkındalık müdahalelerinin akademik ve prososyal sonuçlara katkı sağlayacağını göstermektedir.

Ziv (2012) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocuklarda okula hazır bulunuşluk, sosyal bilgiyi işlemleme ve sosyal yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda 48-61 ay arasında 99 kız, 99 erkek çocuk örneklemi oluşturmuştur. Veri toplama okul yılının başında ve sonunda olmak üzere iki kez yapılmıştır. Çocukların sosyal bilgiyi işleme özellikleri görüşme tekniği ile, sosyal yeterlik ve okula hazır bulunumuşluk düzeyleri öğretmenlerine verilen ölçekler ile belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığı zaman sosyal yeterliğin sosyal bilgiyi işleme ve okula hazırbulunuşluk arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre bilgi işlemle süreci sosyal becerilerle birlikte okula hazır bulunuşluğa katkı sağlayabilmektedir.

McCoy, Cummings ve Davies (2009) tarafından yapılan araştırmada yapıcı ve yıkıcı evlilik çatışması, duygusal güvenlik ve çocukların prososyal davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 235 çocuk ve çocukları ebeveynleri ve öğretmenleri örneklem grubunu oluşturmuştur. Çocukların yaşları 5-7 arasındadır. Elde edilen sonuçlara göre yapıcı evlilik çatışması çocuklarda pozitif sosyal uyum ile ilişkilidir. Boylamsal olarak toplanan verilerin analizine göre yapıcı evlilik çatışmasının çocukların uyumlarını pozitif yönde katkı sağladığı bulunmuştur. Yapıcı evlilik çatışmasının duygusal güvenliği artırarak daha fazla prososyal davranış göstermeye katkı sağladığına yönelik sonuçara ulaşılmıştır.

McClelland ve Morrison (2003) tarafından yapılan çalışmada öğrenme ile ilgili sosyal becerileri ile akademik başarı ve okul başarısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada bir yıl arayla iki aşamada veri toplanmıştır. İlk aşamada 72 çocuk, ikinci aşamada 68 çocuk için veri toplanmıştır. Çalışmaya çocukların ebeveynleri ve öğretmenleri de dahil olmuştur. Ebeveynlerden ebeveyn davranışlarını belirleyen veriler toplanmıştır. Öğretmenler ise çocukların öğrenme ile ilişkili sosyal becerilerini bildirmişlerdir. Sonuçlara göre bir yıl arayla toplanan verilerin tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu öğrenme ili ilişkili sosyal becerilerin okula başlamadan önce geliştiğini göstermektedir.

Gambrel ve Piercy (2015a) tarafından yapılan çalışmada ilk bebeklerini bekleyen çiftlere Ebeveynliğe Bilinçli Farkındalıklı Geçiş Programı (Mindful Transition to Parenthood Program-MTPP) uygulanmıştır. Programda bilinçli farkındalık uygulamaları ile katılımcıların ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, empatilerini artımrakta etkili olup olmadığı ve katılımcıların programla birlikte edindikleri deneyimleri incelenmiştir. Katılımcılar ilk çocuklarını bekleyen (hamile ya da evlat edinecek olan), 18 yaş üzerinde ve İngilizce bilen çiftlerdir. Deney grubunda 17, kontrol grubunda 16 çift bulunmaktadır. Nicel veriler toplandıktan sonra nitel veriler toplanmıştır ve karma yöntem analizi ile toplanan verilerin analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre deney grubundaki erkekler kontrol grubu ile karşılaştırıldığında ilişki doyumu, bilinçli farkındalık ve negatif duygu açısından anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahiptirler. Deney grubundaki kadınların ilişki doyumu puanları artış göstermiştir; ancak kontrol grubundaki kadınların da puanları artmıştır. Bu bulgu kadınların hamilelik süreci ile kendilerine ve bedenlerine dair artan farkındalıklarının bir sonucu olarak yorumlanmıştır. Gambrel ve Piercy (2015b) devam niteliğindeki araştırmalarında nitel bulguları sunmuşlardır. Bulgular dört başlıkta toplanmıştır. Bunlar; kendine dair pozitif değişimler, çift ilişkisinde gelişmeler, bebek için daha hazır olma ve baba katılımıdır. Katılımcılar kendilerin, bebekleri ve ebeveynlik için daha hazır hissettiklerini, eşlerine daha derin bağlandıklarını ifade etmişlerdir. Çatışma çözme sürecinde faydalı olabilecek beceriler kazanmışlar ve başarılı ebeveynlik için başvurabilecekleri kaynakları keşfetmişlerdir.

Mogahdam ve Kazerooni (2017) tarafından yapılan çalışmada evli kadınlara bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanarak evlilik doyumlarına olan etkisi araştırılmıştır. Katılımcıları evlilik çatışması yaşayan ve psikolojik danışma merkezine

başvuran kadınlar arasından araşırmaya katılmak isteyen 30 kadın olmuştur. Çalışma ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen ile yürütülmüştür. Deney ve kontrol gruplarına 15 kadın eşit sayıda atanmıştır. Katılımcılara 8 haftalık program uygulanmıştır. Sonuçlara göre program kadınların evlilik doyumları ve çatışma çözümleri üzerinde olumlu artışa neden olmuştur.

Jones ve diğ., (2011) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar 19-66 yaş arası 104 evli yetişkindir. Betimsel model ile yürütülen çalışmada eşe bağlanma değişkenin aracılık etkisine bakılmıştır. Bulgulara göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmanın etkileri kontrol altına alındığı zaman bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki anlamsız olmaktadır. Bu bulgu bilinçli farkındalık eğitiminin eşe sağlıklı bağlanmayı sağlayarak ilişkilerden alınan doyumu artırdığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Wachs ve Cordova (2007) öz bildirime dayalı bilinçli farkındalık, ilişki doyumu, empati, duyguları tanıma ve tanımlama, öfke bağlamında düşünceli yanıt verme gibi duygusal beceriler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma yaş ortalaması 40 olan 30 çiftle yürütülmüştür. Veriler öz bildirime dayalı ölçekler aracılığyla toplanmıştır. Sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu, duygusal kontrol ve öfke ve düşmanlık duygularını ifade etme arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Burpee ve Langer (2005) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik doyumu ve eş ile olan benzerlik arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Katılımcılar evli olan 25-74 yaş arası 55 kadın 40 erkekten oluşmaktadır. Sonuçlara göre bilinçli farkındalık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bulgu yeniliklere açık, yeni bağlamların farkında olan eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumun ve tatminin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Carson ve diğ., (2004)'nin yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının stresli çiftlerin ilişkilerini geliştirmekteki etkisi araştırılmıştır. Uygulanan programın bireylerin ve ilişkilerinin işlevselliğine olan etkisi deneysel desen kullanılarak incelenmiştir. Katılımcılar en az 12 aydır evli veya birlikte yaşayan çiftlerdir. Deney grubunda 22, kontrol grubunda 22 olmak üzere 44 çift katılmıştır. Kadınların yaş ortalaması 37, erkeklerin 39'dur. Çiftlere sekiz haftalık program

uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre program sonrasında deney grubundaki çiftlerin ilşiki doyumu, eşini kabulü, yakınlığı ve özerkliği artış gösterirken stres düzeyi azalmıştır.

Duncan (2007) tarafından yapılan doktora tez çalışmasında ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında bilinçli farkındalık incelenmiştir. Bu çalışma bilinçli farkındalığı kişilerarası ve ebeveynlik bağlamında inceleyen ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Araştırmanın amacı kapsamında Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği geliştirilmiştir ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ergen problem davranışları ve ergen işlevselliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin belirlenmesinde 753 anne ve 523 baba ile çalışılmıştır. Çalışmanın diğer amaçları için yaşları 23 ile 71 arasında olan 753 anne ve yaşları 12 ile 15 arasında olan ergen çocukları örneklem grubunu oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre annelerde içsel bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordadığı görülmüştür. Annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluşları ile pozitif olarak ilişki gösterirken psikolojik semptomlar ile ters yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi ve genel çocuk yöntemi ile çok güçlü ve pozitif yönde gösterdiği ilişki de araştırmanın sonuçlarından birisidir. Son olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kızlarda dışsallaştırma davranışları ve hem kız hem erkeklerde içselleştirme davranışlarıyla orta düzeyde ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Han ve diğ., (2019) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerde bilinçli farkındalık, ebeveynlik uygulamaları ve çocuk psikopatolojisi üzerinde geliştirilen modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık eğiliminin, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın, çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarının, pozitif ve negatif ebeveyn uygulamalarının aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları 6 ve 12 yaş arası çocuk sahibi olan toplam 2237 Çinli ebeveyndir. Ebeveynlerin %23'ü baba, %77'si annedir. Çocuklarının ise %51,9'u kız, %48,1'i erkektir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve Parent (2016) tarafından geliştirilen modelin uyumluluğu test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre modelin tekrar test edildiği bu çalışma kapsamında iyi uyum gösterdiği bulunmuştur. Ebeveyn bilinçli farkındalık eğiliminin, bilinçli farkındalıklı ebeveynlik ile hem anne hem de babalar için pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Hem annelerin hem de babaların bilinçli farkındalık eğilimleri pozitif ebeveyn uygulamaları ile pozitif yönde; negatif

ebeveyn uygulamaları ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Pozitif ebeveyn uygulamaları çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları ile negatif yönde ilişki göstermiştir. Çalışmanın bulguları ebeveyn çocuk ilişkisi içinde ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın rolünü göstermektedir.

McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından yapılan çalışmada 2-16 yaş arasında çocuk sahibi olan ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Yanı sıra ebeveyn tutumları, ebeveyn uygulamaları ve demografik değişkenlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 2 ve 16 yaş arası çocuk sahibi olan 203 ebeveynden veri toplanmıştır. Katılımcıların yaşları 19 ile 63 arasındadır. 168 kadın ve 35 erkekten oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeğinin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu yapılar "bilinçli farkındalıklı disiplin" ve "çocukla anda olma"dır. Bu faktörler sırasıyla ebeveyn çocuk etkileşiminde ebeveyn ve çocuğun odak olduğu maddeleri içermektedirler. Ölçekten alınan punların otoriter ve yetkeci ebeveyn tutumları ile pozitif ilişki, ihmalkâr ve izin verici ebeveyn tutumları ile negatif ilişki gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Ebeveynin yaşı ve cinsiyeti bilinçli farkındalık düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermezken gelir düzeyi anlamlı bir ilişki göstermesi araştırmanın bulgularındandır.

Parent, McKee ve Rough (2016) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn bilinçli farkındalığının rolünü incelemek amacıyla bir model oluşturulmuştur. Oluşturulan modelde bilinçli farkındalık eğilimi, ebeveyn bilinçli farkındalığı, pozitif ve negatif ebeveynlik uygulamaları ve çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları arasındaki ilişkiler yol analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Model erken çocukluk (3-7 yaş), orta çocukluk (8-12 yaş) ve ergenlik (13-17 yaş) olmak üzere üç farklı gelişim dönemi için ayrı ayrı test edilmiştir. Araştırmanın katılımcıları 3-7 yaş arası çocuk sahibi 210, 8-12 yaş arası çocuk sahibi 200 ve 13-17 yaş arası çocuk sahibi 205 olmak üzere 615 ebeveyndir. Elde edilen sonuçlara göre değişkenler arası korelasyonlar hepsi için anlamlı çıkmıştır. Yol analizi sonuçlarına bakıldığı zaman tüm doğrudan etkilerin ve bazı dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık eğilimi ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Yüksek düzeyde ebeveynlikte bilinçli farkındalık, yüksek düzeyde pozitif ebeveyn uygulamalarını ve düşük düzeyde negatif ebeveyn uygulamalarını

yordamaktadır. Yüksek düzeyde negatif ebeveynlik uygulamaları ise üç örneklem grubunda da içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları ile ilişkili çıkmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuk içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olması da araştırmanın bulgularındandır. Araştırma ebeveynlikte bilinçli farkındalığın inceleyen bir model sunması nedeniyle literatürde öncü bir nitelik taşımaktadır.

Duncan, Coatsworth, Gayles, Geier ve Greenberg (2015) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveyn-çocuk etkileşimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ebeveynlik süreçlerinde bilinçli farkındalığı yüksek ve düşük olan ebeveynler arasındaki farklar incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada öz bildirime dayalı verilerin yanı sıra gözleme dayalı teknikler kullanılarak da veriler toplanmıştır. Toplam 804 aileden ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanları yüksek ve düşük grupta yer alan 375 anne örneklem grubunda yer almıştır. Ebeveynlerin %70,9'u evlidir. Annelerin yaş ortalaması 40,5 ve çocuklarının yaş ortalaması 12,9'dur. Ergenlerin %51,5'i kızlardan oluşmaktadır. Gözleme dayalı veri toplama sürecinde hem ergen-anne hem de ergen-anne-baba ile gözlemler yapılmıştır. Katılımcılara yapılandırılmış etkileşim görevleri verilmiştir ve bunlar kayda alınmıştır. Öz bildirime dayalı veri toplama araçlarını ergenler ve ebeveynler bireysel doldurmuşlardır. Elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan anneler düşük olanlara göre çocuklarıyla olan etkileşimlerinde daha pozitif ve tutarlı daha az sert ebeveyn davranışları göstermişlerdir. Ayrıca gözlemlenen ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde daha pozitif iletişim kurmuşlardır ve daha fazla tutarlı disiplin davranışları göstermişlerdir. Araştırma ebeveynlikte bilinçli farkındalığın gözlemsel veriler yoluyla nesnel bir şekilde incelenmesini sağlamaktadır. Ebeveynlerin kendi bildirdikleri bilinçli farkındalık düzeylerinin ne derecede gerçekçi olduğunu ortaya koyması açısından önemli bir çalışmadır. İlk aşamada ebeveynlikte bilinçli farkındalık oluşturmanın sonrasında çocukla olumlu iletişim kurmayı tutarlı disiplini sağlamayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer ve van der Meulen (2014) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlikte bilinçli farkındalık programının etkililiği araştırılmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık programının ebeveyn ve çocuk psikopatolojisi, ebeveyn stresi, ebeveynlik, ortak ebeveynlik ve evlilik işlevselliği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Program dokuz hafta boyunca uygulanmıştır. Aaraştırmaya 77 anne, 9

baba olmak üzere 86 ebeveyn katılmıştır. 86 katılımcılarının yedisi çift olarak katılmıştır, dolayısıyla örneklemde toplam 79 aile bulunmaktadır. Ebeveynlerin yaşları 28-64 arasındadır ve ortalaması 45'tir. Ebeveynlerin toplam 82 erkek ve 61 kız çocuğu arasından 42 erkek ve 28 kız çocuk hedef çocuk olarak belirlenmiştir. Bu çocukların yaşları ise 2-21 arasında değişmektedir. Tüm ebeveynler ebeveyn-çocuk ilişki problemi yaşamıştır ve ebeveynlerin 50'si ebeveyn-çocuk ilişki problemi tanısı almıştır. Ayrıca ebeveynlerin %31'inin ve çocuklarının DSM-IV'e göre tanı aldığı belirtilmiştir. Uygulanan programlar Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma programlarıdır. Program 8 hafta boyunca 8 veya 14 kişilik ebeveyn gruplarına haftada 3 saatlik oturumlarla uygulanmıştır. Programda farkındalık uygulamalarına paralel olarak meditasyon ve yoga egzersizlerine yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre çocuklardaki içselleştirme bozukluklarında orta büyüklükte etki, dışsallaştırma bozukluklarında ise küçük etki görülmüştür. Ebeveynlerin içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarında da orta etki büyüklüğünde azalma olduğu bulunmuştur. Yine ebeveyn stresinin azaldığı ve ortak ebeveynlik düzeyinin arttığı saptanmıştır. Değişkenler içerisinde evlilik işlevselliği açısından bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

2.3.2. Yurt İçi Araştırmalar

Kaya ve Deniz (2019) tarafından yapılan çalışmada 4 yaş çocuklara uygulanan yaşam becerileri programının çocukların sosyal becerileri ve problem davranışlarına olan etkisi araştırılmıştır. Ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen oluşturulmuştur. 62 çocuk deney (N=31) ve kontrol (N=31) gruplarına seçkisiz atanmıştır. Yaşam becerileri programı dört modülden oluşmaktadır. Bu modüller sırasıyla kurallar ve kurallara uyma, duygular, iletişim becerileri ve yardımlaşma ve iş birliği konularını kapsamaktadır. Uygulama süreci 12 hafta sürmüştür. Elde edilen bulgulara göre uygulama sonrasında çocukların sosyal becerileri artış gösterirken problem davranışları azalış göstermiştir. Yaşam becerilerini geliştirmenin sosyal becerilerin artırılmasına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özyürek, Begde ve Yavuz (2014) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocukların sosyal becerileri ve yakın yetişkinleri ile olan etkileşimleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında 3 farklı anaokulunda eğitim gören 10 kız, 10 erkek toplam 20 çocuk örneklem grubunu oluşturmuştur. Okul öncesi öğretmenlerinin Okul Öncesi Çocuklar

İçin Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Ölçekten alınan puanlara göre sosyal beceri puanları düşük ve yüksek çocuklar belirlenmiştir. Gözlem tekniği kullanılarak sosyal beceri puanları düşük ve yüksek olan çocukların anne veya babalarının davranışları ve çocuklarıyla olan etkileşimleri gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgulara sosyal beceri puanları yüksek olan çocukların yakın yetişkinleri çocuklarıyla daha fazla etkileşim kurarken düşük olanlar daha az etkileşim kurmaktadırlar.

Özbey (2013) tarafından yapılan çalışmada çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerinin evlilik uyumları ve sosyal destek sistemleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda rastgele seçilen 6 yaşındaki 101 çocuk ve çocukların ebeveynleri olmak üzere 202 katılımcı ile çalışılmıştır. Çocukların sosyal becerileri sınıf öğretmenleri tarafından değerlendirilmiştir. Evlilik uyumu ve sosyal desteğe ilişkin ölçekleri ebeveynler doldurmuştur. Pearson korelasyon katsayısı analizinden elde edilen sonuçlara göre sosyal beceri puanları ile evlilik uyumu ve sosyal destek puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin evllik uyumlarının artırılması çocukların sosyal becerilerinin artmasında olumlu bir etkiye sahip olacağı yönünde yorum yapmak mümkündür.

Dereli-İman (2014) tarafından yapılan çalışmada 5,5-6 yaşlarındaki çocuklara uygulanan değerler eğitimi programının çocukların sosyal becerilerine psikososyal gelişimlerine ve sosyal problme çözme becerilerine olan etkileri araştırılmıştır. Çalışma ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen ile yapılmıştır. 33 deney grubu, 33 kontrol grubunda olmak üzere 66 çocuk örmeklemi oluşturmuştur. Deney grubuna oturum süresi 30 dakika olan 11 hatalık değerler eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubu mevcut müfredatına devam etmiştir. Bulgulara göre deney grubu ön-test son-test puanları konrol grubuna göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Deney grubu izleme testi ve son-test puanları anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Değerler eğitim programının değerlendirilmesi amacıyla ebeveynler ile görüşme yapılmıştır. Ebeveynlerin geri bildirimlerine göre çocukların program sonrasında iletişime daha açık, daha az öfkeli ve daha paylaşımcı olmuşlardır.

Gültekin-Akduman, Günindi ve Türkoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada erken çocukluk dönemindeki çocukların sosyal beceri ve problem davranışları incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Ankara ilinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 510 çocuk oluşturmuştur. Çocukların sosyal beceri ve problem davranış

düzeylerinin belirlenmesinde öğretmenlerin görüşlerine başvurulmuştur. Elde edilen sonuçlar çocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, aile tipleri ve okul öncesi eğitim kurumlarına devam etme sürelerine göre incelenmiştir. Çocukların sosyal beceri puanlarının cinsiyet ve okul öncesi eğitim kurumlarına devam etme süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre kızların sosyal beceri puanları erkeklere göre daha yüksektir. Okul öncesi eğitime devam etme süresi arttıkça çocukların sosyal beceri düzeyleri de artmaktadır. Çocukların problem davranış düzeylerinin; yaş, kardeş sayısı, cinsiyet, aile tipleri ve okul öncesi eğitim kurumlarına devam etme sürelerine göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal beceri ve problem davranışların arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

Köyceğiz ve Özbey (2019) tarafından yapılan çalışmada Sosyal Beceri Eğitim Programının ile 4-5 yaşlarındaki çocukların motivasyon düzeyleri üzerinde etkisi araştırılmıştır. Çalışmada ön-test son-test tek gruplu yarı deneysel desen oluşturulmuştur. Deney grubu 7 kız ve 9 erkekten oluşmaktadır. Veri toplama araçları kişisel bilgi formu ve Okul Öncesi Çocuklar İçin Motivasyon Ölçeği'dir. Uygulanan sosyal beceri programı iletişim becerileri, sorumluluk, saygı, duyguların ifade edilmesi, duygu düzenleme, empati kurallar uyma gibi temalara sahiptir. Program haftada iki kez olmak üzere 14 haftada uygulanmıştır. Program tamamlandıktan 4 hafta sonra izleme testi yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel bulgulara göre ön-test ve son-test puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Buna göre uygulanan sosyal beceri eğitim programı çocukların motivasyonlarına etki etmiştir. İzleme testi sonuçlar ise bu etkinin sürdürüldüğünü kanıtlamıştır.

Dereli-İman (2013) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocuklar için problem davranışlar ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında öncelikle çocuklar için sosyal problem çözme ölçeği geliştirilmiş ve sosyal problem çözme becerilerinin davranış sorunlarını ne derecede yordadığına bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini Eskişehir ve Konya'da bağımsız anaokullarında ve ilkokullardaki anasınıflarında eğitim gören 6 yaş grubunda bulunan çocuklar ve bu çocukların anneleri oluşturmuştur. 208'i kız ve 192'si erkek olmak üzere 400 çocuk ile çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre çocukların sosyal problem çözme becerilerinin davranış sorunlarını yordadığı görülmüştür. Buna göre çocukların davranış sorunları sahip oldukları sosyal problem çözme becerileri arttıkça azalmaktadır.

Arıcı-Özcan, Yakut ve İslamoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma Türkiye'de farklı bölgelerde yaşayan 347 yetişkin kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 40.7'dir. Elde edilen sonuçlara göre annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir bulunurken iyi oluş ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Temel aracılık modeli kullanılarak yapılan analiz sonuçlarına göre ebevenylikte bilinçli farkındalık annelerin annelerinden algıladıkları ret ve iyi oluş arasında anlamlı düzeyde aracılık rolüne sahiptir. Bu sonuca göre annelerin annelerinden algıladıkları ret arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri azalmakta, bu da iyi oluşlarını azaltmaktadır. Araştırma Türk annelerde ebeveynlikte bilinçli farkındalığın işlevini ortaya koyar niteliktedir.

Deniz, Erus ve Batum (2020) tarafından yapılan çalışmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ve evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordayıcılığı ilişkisel tarama modeli ile araştırılmıştır. 174 kadın,128 erkek olmak üzere 302 evli birey örneklem grubunu oluşturmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözme becerileri evlilik doyumunun %61'ini yordamaktadır. Evlilik doyumunu artırmak için bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasının önemli olduğu görülmektedir.

Erus (2019) tarafından yapılan doktora tez çalışmasında evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, evlilik uyumu ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiler bir model aracılığıyla incelenmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla ölçek geliştirilmiştir. Araştırma en az bir yıldır evli olan ve eğitim seviyesi en az ortaöğretim düzeyinde olan evli bireyler ile yürütülmüştür. 370 kadın, 180 erkek olmak üzere 550 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre evlilikte bilinçli farkındalık ve içsel bilinçli farkındalık öznel iyi oluşu yordamaktadır. Evlilik uyumu ve duygusal zekânın ise bu ilişkide anlamlı düzeyde aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını ortaya koymaktadır.

Batum (2020) tarafından yapılan çalışmada kişilik özelliklerinin ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordaması araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini en az bir yıldır evli olan ve en az ortaöğretim mezunu 517 birey oluşturmuştur. Değişkenler arası ilişkileri incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kişilik özelliklerinin alt boyutlarından duyusal dengesizlik, dışadönüklük ve uyumluluk evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı değildir. Deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz anlayış da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

Sipahi (2020) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkisel otantiklik ve evlilik yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. 494 kadın, 117 erkek örneklemi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri ile anlamlı ve pozitif ilişki gösterirken ilişkisel otantiklik anlamlı ilişki göstermemiştir. Ayrıca evlilikte kişilararası bilinçli farkındalık evlilik yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

Deniz (2017) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde kişililik özellikleri, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmaya 144 kadın ve 20 erkek evli birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerin içsel biinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik yaşam doyumları arasında düşük düzeyde ve pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre evli bireyleirn kişilik özellikleri alt boyutları nörotisizm ve yalan bilinçli farkındalıklarını anlamlı olarak yordarken dışa dönüklük ve psikotisizm anlamlı olarak yordamamıştır.

Işık (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık temelli aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, iletişim düzeyleri ve yetkinlik alıları ile çocukların davranış sorunları üzerinde etkisi araştırılmıştır. Araştırma ön-test son-test konrtol gruplu deneysel desen kullanılarak modellenmiştir. Örneklem grubunu bağımsız anaokuluna giden 4-6 yaş arası çocuklar ile ebeveynleri oluşturmuştur. Deney ve kontrol gruplarında 19'ar ebeveyn yer almıştır. Deney grubunda yer alan ebeveynlerin 19'u kadın, kontrol grubunda yer alan ebeveynlerin ise 18'i kadın 1'i erkektir. Uygulama kapsamında iletişim becerileri çocuklarda davranış problemleri, çocuk ve ebeveynde suygusal farkındalık gibi farklı içeriklere sahip 11 modülün yer

aldığı aile eğitim programı geliştirilmiş ve 11 haftalık uygulanmıştır. Programın toplam süresi 30 saattir. Sonuçlara göre deney grubundaki ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimleri, bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve çocuklarının davranış sorunları ön-test sonuçları son-test sonuçlarına göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Akgün Boylu (2018) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar 224 kadın ve 50 erkek olmak üzere 274 evli bireydir. Elde edilen bulgulara göre evlilikte problem çözme evlilik doyumunu anlamlı olarak yordarken bilibnçli farkındalık yordamamıştır. Evli bireylerin bilinçli farkındalıkları yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmamıştır.

3. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modelinden, araştırma grubundan, veri toplama araçlarından, veri toplama sürecinden ve verilerin analiz yöntemlerinden bahsedilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli hedef alınan grubun belirli özellikleri açısından daha iyi tanınmasını ve betimlenmesini sağlamaktadır. Çalışmada ilişkisel araştırma türü kullanılarak çalışma grubunun belirli özellikleri arasında ilişkilerin niteliklerinin saptanması amaçlanmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2019). Araştırmanın bağımlı değişkeni okul öncesi çocuklarda sosyal becerilerdir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ise bağımsız değişkenlerdir. Araştırma kapsamında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın erken çocukluk döneminde sosyal beceriyi yordayıp yormadığı incelenmiştir. Sosyal beceri yordanan değişken, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ise yordayıcı değişkenlerdir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu erken çocukluk döneminde çocuk sahibi olan evli ebeveynler oluşturmuştur. Araştırma grubu seçilirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme ve amaçlı örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi amaçlayan örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve diğ., 2019). Araştırmacının kolayca ulaşabileceği şekilde veri toplamasıdır. Amaçlı örnekleme yöntemi ise araştırmanın amacına bağlı olarak belirli kriterlere sahip kişi, durum veya nesnelerle çalışılmasıdır. Bu araştırma kapsamında amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Evli olmak ve 3 ila 7 yaş aralığında en az bir çocuk sahibi olmak bu araştırmanın temel iki ölçütüdür. Araştırma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	258	92.5
Erkek	21	7.5
Yaş		
23-30	63	22.5
31-40	189	67.7
41-51	27	9.7
Gelir Düzeyi		
3.000 ve altı	23	8.2
3.001-5.000	68	24.4
5.001-7.000	48	17.2
7.001-9.000	57	20.4
9.001-10.000	38	13.6
10.000 ve üstü	45	16.1
Eğitim Durumu		
İlköğretim	19	6.8
Lise	58	20.8
Üniversite	171	61.3
Yüksek Lisans	24	8.6
Doktora	7	2.5
Çocuk Sayısı		
1 çocuk	107	38.4
2 çocuk	136	48.7
3 çocuk	30	10.8
4 çocuk ve üstü	6	2.2
Çocukların yaşları		
3 yaş	32	11.5
4 yaş	69	24.7
5 yaş	115	41.2
6 yaş	48	17.2
7 yaş	15	5.4
Çocukların cinsiyetleri		
Kız	140	50.2
Erkek	139	49.8
Toplam	**279**	**100.0**

Tablo 1'de katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerleri verilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin 258'i (%92.5) kadın, 21'i (%7.5) erkektir. Yaş aralığına göre bireylerin 63'ü (%22.5) 23-30, 189'u (%67.7) 31-40, 27'si (%9.7) 41-51 yaşları arasındadır. Yaş ortalamasları ise 34,34'tür. Gelir düzeyine göre bireylerin 23'si (%8.2) 3.000 ve altı, 68'i (%24.4) 3.001-5.000, 48'i (%17.2) 5.001-7.000, 57'si (%20.4) 7.001-9.000, 38'i (%13.6) 9.001-10.000 ve 45'i (%16.1) 10.000

ve üstü gelir düzeyine sahiptir. Eğitim durumuna göre bireylerin 19'u (6.8) ilköğretim, 58'i (%20.8) lise, 171'i (%61.3) üniversite, 24'ü (%8.6) yüksek lisans ve 7'si (%2.5) doktora mezunudur. Çocuk sayısına göre bireylerin 107'si (%38.4) bir, 136'sı (%48.7) iki, 30'u (%10.8) üç ve 6'sı (%2.2) dört ve üstü çocuk sahibidir. Bireylerin araştırma kapsamında değerlendirdikleri çocuklarının 140'ı (%50.2) kız, 139'u (%49.8) erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde çalışma kapsamında kullanılacak olan veri toplama araçlarından ve bu araçların psikometrik özelliklerinden bahsedilmektedir. Öncelikle kişisel bilgi formundan, daha sonra Anaokul ve Anasınıfı Davranış Ölçeği, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların demografik özelliklerini elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Elde edilmek istenen demografik özellikler yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ailenin aylık geliri, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı şeklindedir (Ek:1).

3.3.2. Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği (PKBS-2)

Merrell (1995) tarafından geliştirilen Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması Özbey ve Alisinanoğlu (2009) tarafından yapılmıştır. PKBS-2, 4-6 yaş arasındaki çocukların sosyal beceri ve problem davranış düzeylerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. Ölçek Sosyal Beceri Ölçeği ve Problem Davranış Ölçeği olmak üzere iki ayrı ölçekten oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Beceri Ölçeği 23 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Sosyal Beceri Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; Sosyal İş Birliği boyutu için .92; Sosyal Bağımsızlık ve Sosyal Kabul Becerileri boyutu için .88, Sosyal Etkileşim boyutu için .88 ve ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur. Sosyal İş Birliği boyutu çocuğun akranlarıyla ve yetişkinlerle olan etkileşimlerinde uyumluluk, gruba uyma davranışlarını ölçmektedir. Sosyal Bağımsızlık ve Sosyal Kabul Becerileri boyutu çocuğun akranları ve yetişkinlerden kaygı duymadan ayrılabilmesini, tek başına eylemde bulunabilmesini

ölçmektedir. Sosyal Etkileşim boyutu ise; çocuğun başkalarına yönelik duyarlılığına yönelik maddeler içermektedir.

Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .89'dur. Sosyal İş Birliği alt boyutu için .83, Sosyal Bağımsızlık ve Sosyal Kabul Becerileri alt boyutu için .81 ve Sosyal Etkileşim Becerileri alt boyutu için .79 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ)

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği 2-16 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının psikometrik değerlendirmesini yapabilmek amacıyla McCraffey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiştir. 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir. Farkındalıklı Disiplin ve Çocukla Anda Olma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması ebeveynin çocuğuyla olan ilişkisindeki bilinçli farkındalık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gördesli, Aslan, Çekici, Aydın-Sünbül ve Malkoç (2019) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 3 ve 18 yaş arasında çocuğu olan 297 ebeveyn ile yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda madde 18 (.20) faktör yükünün .30'den az olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca 4, 5 ve 19. maddeler ise yüksek hata değeri vermeleri nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin son hali 24 maddeden ve Ebeveyn Öz Yeterliği ve Çocukla Anda Olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .83, Ebeveyn Öz Yeterliği boyutu için .73 ve Çocukla Anda Olma boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta sonra 30 ebeveyn ile yapılan test-tekrar test analizine göre ölçeğin tamamı için .38, Ebeveyn Öz Yeterliği boyutu için .57 ve Çocukla Anda Olma boyutu için .39 olarak hesaplanmıştır. Çocukla Anda Olma boyutu ebeveynin çocuğuyla etkileşim kurduğu süre boyunca kendi içsel deneyimlerinin farkına varıp varmadığını ölçmektedir. Ebeveyn Öz Yeterliği boyutu ise ebeveynin çocuğuna karşı bilinçli farkındalıklı davranışlarda bulunup bulunmadığını ölçmektedir.

Ölçeğin bu araştırma için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .92'dir. Çocukla Anda Olma alt boyutu için .84, Ebeveyn Öz Yeterliği alt boyutu için .90 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği evli bireylerin eşleri ile ilişkilerindeki kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Erus (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin eşiyle olan ilişkisindeki bilinçli farkındalık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları iki ayrı grup ile yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi ve güvenirlik hesaplamaları için 384 evli bireye, doğrulayıcı faktör analizi için 162 evli bireye ulaşılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre ölçek tek boyuttan oluşmakta ve bu boyut toplam varyansın %42,70'ini açıklamaktadır. Güvenirlik analiz sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı iki ayrı çalışma grubu için .87 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci hem elden hem de elektronik olarak gerçekleştirilmiştir. Elden toplanan veriler araştırmacının çevresinde olan ve gerekli ölçütleri sağlayan ebeveynlere ulaştırılarak toplanmıştır. Fiziki olarak ulaşılamayan katılımcılara ise veri toplama araçları elektronik ortamda Google formlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veriler araştırmaya gönüllü katılım gösteren ebeveynlerden toplanmıştır. Toplamda 307 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ancak eksik, hatalı ve ölçütleri karşılamayan 28 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın verileri Mart 2020 ve Temmuz 2020 tarhileri arasından toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences) programından faydalanılmıştır. İlk olarak katılımcılara ait demografik özelliklerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Verilerin parametrik ve parametrik olmayan testlerden hangisine uygun olduğunu belirlemek amacıyla değişkenlere ait normallik analizi yapılmıştır. Kolmorogov-Smirnov test sonucuna göre verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Değişkenlere ilişkin normallik dağılımlarını belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çokluk ve diğ., (2018) basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında olmasının dağılımın normalliğini gösterdiğini açıklamaktadır. Tablo 2'de araştırmanın değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık değerleri belirtilmiştir.

Tablo 2: Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

	N	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Beceri	279	-.765	.231
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	279	-.828	.342
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	279	-.668	.013

Tablo 2'de yer aldığı üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında bulunmuştur. Ayrıca merkezi limit teoremine göre büyük örneklemlerin (n>30) normal dağılım gösterdikleri varsayılmaktadır (Field, 2009). Tüm bu bilgiler dahilinde değişkenlerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada sosyal becerinin çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-Testi yapılmıştır.

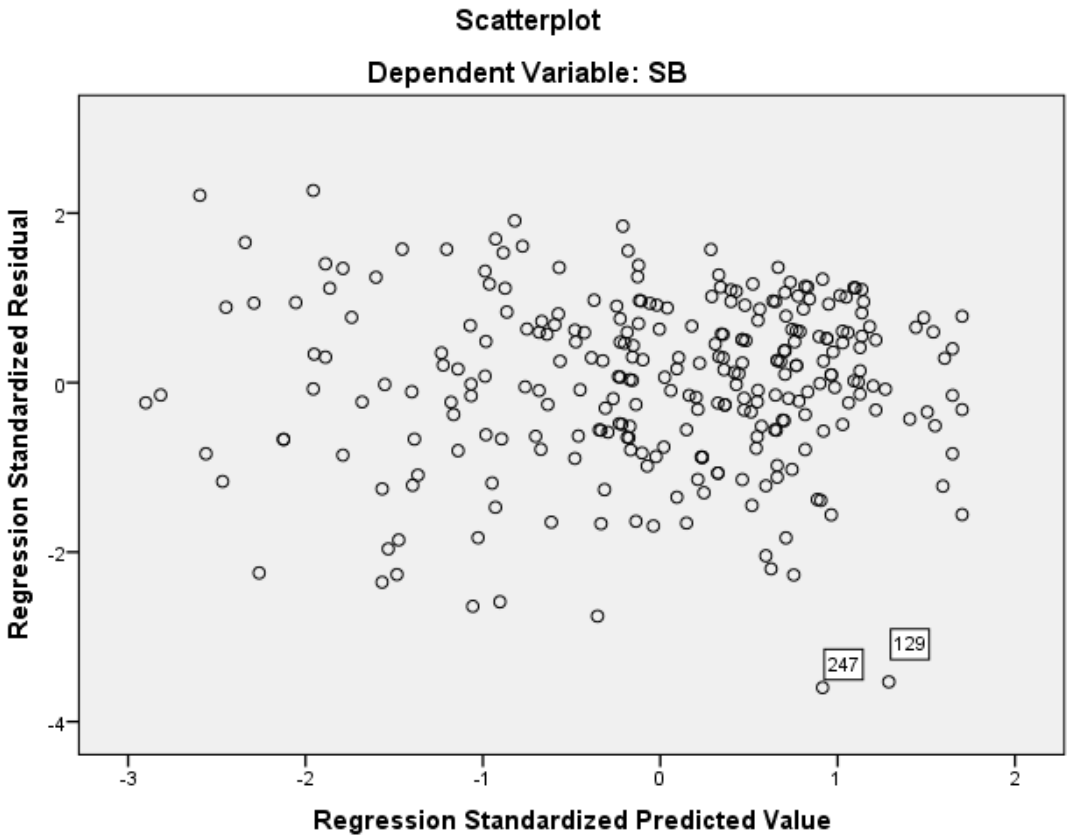
Sosyal becerinin evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenleri açısından yordanmasını belirlemek amacıyla regresyon analizi türlerinden çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, teorik bilgiyi test etmek için kullanılan analizlerden birisidir (Field, 2009). Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce regresyon analizine ilişkin bazı varsayımlar test edilmiştir.

Bu araştırmada analize dahil edilen iki bağımsız değişken vardır. Regresyon analizi için örneklem büyüklüğü test edilirken N>50+8m (m, bağımsız değişken sayısı) formülü kullanılmaktadır. İki bağımsız değişkenin olduğu bir araştırmada 66 ve üzeri verinin olması gerekmektedir. Analize dahil edilen veri sayısının 279 olması bu varsayımı karşılamaktadır. Çoklu regresyon için karşılanması gereken bir diğer varsayım çoklu ortak doğrusallık olup olmadığıdır. Çoklu ortak doğrusallık değişkenler arasından yüksek (r>.90) ilişkiyi ifade etmektedir. Değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu araştırmada değişkenler arası korelasyon ilişkisi .41 ile .51 arasında bulunmuştur. Değişkenler arası yüksek düzeyde ilişki bulunmadığı için çoklu ortak doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmektedir.

Çoklu ortak doğrusallığı test etmek için değişkenlere ait Tolerans ve VIF değerlerine bakılmaktadır. Tolerans değerinin .10'dan küçük, VIF değerinin 10'dan büyük olması çoklu ortak doğrusallığı göstermektedir (Pallant, 2017). Bu çalışmada Tolerans değerleri evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık için 740'tır. VIF değerleri evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık için 1.352'dir. Çoklu ortak doğrusallığı test etmeyi sağlayan bir diğer test ise Durbin-Watson testidir. 1.5 ve 2.5 arasında yer alan Durbin-Watson değeri çoklu ortak doğrusallık olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2005). Durbin-Watson değeri 1.918'dir. Elde edilen tüm sonuçlar çoklu ortak doğrusallık varsayımının karşılandığını göstermektedir.

Verilerin regresyon analizine uygunluğu ile ilgili bir diğer varsayım uç değerlerdir. Uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis, Cook's mesafeleri ve Leverage değeri, Casewise Diagnostic çıktısı ve saçılım grafiği incelenmiştir. Mahalanobis mesafeleri incelenirken bağımsız değişken sayısına göre belirlenen kritik değerler referans alınmıştır. Bu araştırmada iki bağımsız değişken yer aldığı için 13,82 (Tabachnick ve Fidell, 2013'ten aktaran Pallant, 2017) değeri referans alınmıştır. Cook's mesafesini incelemek için 4/(N-K-1) formülü ile Leverage değerini ise (2*K+2)/N formülü kullanılmaktadır. Elde edilen sonuçtan fazla olan verilerin uçlarda yer aldığı söylenebilmektedir (Field, 2009). Bu araştırmada Cook's mesafesi için kritik değer 0.014; Leverage değeri için 0.0215 olarak bulunmuştur. Yapılan testlere göre Mahalanobis, Cook's mesafeleri ve Leverage değeri için gerekli referans değerini aşan bir veri (271; Mah. 19.389, Cook's 0.060, Lev. 0.060) tespit edilmiştir.

Uç değerleri belirlemek için saçılım grafiğine bakılabilmektedir. Saçılım grafiği incelenirken verilerin oluşturduğu genel örüntü referans alınıp bu örüntünün dışında kalan veriler uç değerler olarak kabul edilebilmektedir. Verilerin dağılımına ilişkin saçılım grafiği Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1: Saçılım Grafiği

Şekil 1'de görüldüğü üzere 129 ve 247 numaralı veriler dağılımın oluşturduğu genel örüntünün dışında yer almaktadırlar. Son olarak uç değerleri belirlemek için Casewise Diagnostic çıktısı incelenmiştir (Pallant, 2017). Saçılım grafiğinde yer alan iki veri (129 ve 247) casewise diagnostics çıktısında da yer almışlardır. Varsayımların karşılanması amacıyla yapılan tüm testler sonucunda 129, 247 ve 271 numaralı veriler uç değerler olarak kabul edilmiş ve regresyon analizine dahil edilmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi toplam 276 veri ile yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Çocukların Cinsiyetleri Açısından Sosyal Becerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada sosyal becerinin çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız örneklemler t-Testi yapılmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Sosyal Beceriyi Cinsiyet Açısından İnceleyen t-Testi Analizine İlişkin Bulgular

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	df	t	p
Kız	140	3.50	.342	277	2.319	.021
Erkek	139	3.40	.372			

$p<.05$

Tablo 3'te görüldüğü üzere kız çocuklarının sosyal beceri puanları ile erkek çocuklarının sosyal beceri puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=2.319$, $p<.05$). Buna göre kız çocuklarının sosyal beceri puanları erkek çocuklara göre istatistiksel olarak daha fazladır.

4.2. Sosyal Beceri, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında sosyal beceri, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Sosyal Beceri, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3
1. Sosyal beceri	1.00		
2. Evlilikte bilinçli farkındalık	.43**	1.00	
3. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık	.41**	.51**	1.00
Ortalama	79.44	50.77	81.31
Standart sapma	8.28	6.20	9.97

**p<0.01

Tablo 4'te ebeveynlikte bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve sosyal beceri arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Korelasyon katsayısının -1.00 ile +1.00 arasında değerler aldığı bilinmektedir. .00-.30 arası değerler düşük, .30-.69 arası değerler orta, .70 ve üstü değerler ise yüksek düzey ilişkiyi göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018). Buna göre sosyal beceri ile evlilikte bilinçli farkındalık (r=.43; p<.01) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık (r=.41; p<.01) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık (r=.51; p<.01) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Değişkenlerin ortalamalarına bakıldığı zaman sosyal beceri 79.44, evlilikte bilinçli farkındalık 50.77, ebeveynlikte bilinçli farkındalık 81.31 puan olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puanlar dikkate alındığında katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocukların sosyal beceri düzeylerine ilişkin ortalamanın üzerinde puanlara sahip olduğu görülmektedir.

4.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Beceriyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde sosyal becerinin ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık açısından yordanma derecesini belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Beceriyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	Beta	t	p	Kısmi R	İkili R
Sabit	1.745	.172		10.166	.000		
Ebeveynlikte Bilinçli farkındalık	.233	.052	.270	4.430	.000	.259	.229
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	.220	.041	.324	5.312	.000	.306	.274

R=.521 R^2= .271 F=50.816 p<.001

Tablo 5'te görüldüğü üzere evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenleri sosyal beceriyi anlamlı olarak yordamaktadır (p=.000). Sosyal beceriye ait toplam varyansın %27'sinin evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık tarafından açıklandığı bulunmuştur. Yordayan değişkenlerin önem sırasını belirlemek için Beta değerlerine bakılmıştır. Buna göre evlilikte bilinçli farkındalık ebeveynlikte bilinçli farkındalığa göre sosyal becerinin daha öncelikli bir yordayıcısıdır. B katsayısına göre evlilikte bilinçli farkındalık değişkeninde meydana gelen bir birim artış sosyal beceride .233 birim artışı ifade etmektedir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalıkta meydana gelen bir birim artış ise sosyal beceride .220 birim artışı göstermektedir. Test edilen bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Sig.=.000).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulguların tartışma ve yorumları yer almaktadır. Öncelikle sosyal becerinin çocukların cinsiyetleri açısından farklılaşma gösterip göstermediğini belirleyen t-testi analizinin bulguları tartışılmıştır. Daha sonra evlilikte bilinçli farkındalığın ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuklarda sosyal beceriyi yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin bulguların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

5.1. Sosyal Becerinin Çocukların Cinsiyetleri Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın bulgularına göre sosyal beceri puanları çocukların cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kız çocuklarının sosyal beceri puan ortalamalarının erkek çocuklarına göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır (Wolker, 2002; Groves, 2005; Abdi, 2010; Gültekin-Akduman, Günindi ve Türkoğlu, 2015; Gümüş vd. 2017). Farklı yaş grubu olarak üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışma sonucunda da sosyal becerinin kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Riggio, 1986). Ancak görece daha az olmakla birlikte sosyal beceri puanlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği de bulunmuştur (Van Horn ve diğ., 2007). Bu araştırmanın bulguları da kız çocuklarının sosyal beceri puanları yüksek çıkan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada kız çocuklarının sosyal beceri puanlarının yüksek olması kültürel özellikler ile açıklanabilir. Sosyal becerilerin özelliklerine bakıldığı zaman diğerleri ile etkileşim ve ilişki içinde olmayı beraberinde getirdiği görülmektedir. Etkileşim ve ilişki içinde olmak ise duygusal paylaşımı gerektirmektedir (Riggio, Throckmorton, DePaola, 1990). Bu noktada araştırma sonuçlarında da toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak erkeklerin daha az duygusal paylaşımda bulundukları görülmektedir (Chaplin ve diğ., 2005; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Hovsepian, 2005; Abdi, 2010).

Benzer şekilde evrimsel psikoloji de kadınlar ve erkeklerin sosyal davranışları açısından belirgin şekilde şekilde farklılaşabildiğini öne sürmektedir. Kadınların erkeklere göre sosyal ilişkilere farklı anlamlar atfettikleri, ilişki kurmaya daha yatkın oldukları görülmektedir (Archer, 1996). Dolayısıyla kız çocuklarının diğerleri etkileşim içinde olmaya ve duygusal paylaşımda bulunmaya yönelik eğilimlerinin olması sosyal beceri puanlarının fazla olmasını açıklayabilir.

Kız çocuklarının sosyal beceri puanlarının yüksek çıkması çocukların dil gelişimi özellikleri açısından da açıklanabilir. Dilin kullanımı çevreyle olan etkileşimi yönledirmektedir (Tümkaya, 2018). Örneğin; çocuğun dili etkin bir şekilde kullanması sosyal ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesini sağlayabilir. Dil becerilerinin gelişmiş olması kendini doğru şekilde ifade etmeyi sağlamakta ve böylece sosyal ilişkilerde başarısız olma riskini azaltmaktadır (Stansbury, Zimmermann, 1999). Davies ve Qi (2020) sosyal beceriler ve dil becerilerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Erken çocukluk döneminde kız çocuklarının kelime dağarcığının erkek çocuklarına göre daha fazla olduğu ve konuşmaya daha erken başladıkları bilinmektedir (Tümkaya, 2018). Koçak, Ergin ve Yalçın (2014) ise yaptıkları çalışmalarda ise kız çocuklarının dil becerilerinin erkek çocuklarına göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonucunda kız çocuklarının sosyal beceri puanlarının yüksek çıkması dil becerilerinin erkek çocuklarına göre daha gelişmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir.

5.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Becerileri Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Alanyazın incelendiğinde evlilikte bilinçli farkındalığın yeni bir kavram olmasıyla birlikte bu kavramla ilgili son yıllarda çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Gambrel, Piercy, 2015a; Erus, 2019; Batum, 2020). Dolayısıyla doğrudan evlilikte bilinçli farkındalık ve çocuklarda sosyal beceri arasındaki ilişkiyi inceleyen ampirik çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle alanyazında yer alan evlilik ilişkisi ve çocuklarda sosyal beceri, sosyal gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ve teoriler incelenerek elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Bu çalışmada evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın çocukların sosyal becerilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde evlilik ilişkisi ile ilgili faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir (Cox,

Paley, 2003). Alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığı zaman evlilik uyumu ile çocuklarda sosyal becerinin (Özbey, 2013) ve evlilik doyumu ile çocuklarda sosyal yetkinliğin (Aydın, 2018) pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Atan (2016) da eşlerin evlilik ilişkisinde birbirleriyle kurdukları iletişimlerinin çocukların sosyal yetkinliğini artırdığını kanıtlamak amacıyla deneysel bir çalışma yapmış ve araştırma sonucunda iletişim becerilerini artırmanın çocukların soyal yetkinliklerini artırdığını bulmuştur. Ayrıca evlilik ilişkisinde yaşanan çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülmesinin çocuklarda sosyal beceri gelişiminde önemli bir rolü olduğunu bulan araştırma sonuçları mevcuttur (Hosokowa, Katsura, 2017; McCoy ve diğ., 2009). Gambrel, Piercy (2015b)'in yürüttükleri araştırma sonucuna göre ilk bebeklerini bekleyen evli bireylerin eş ilişkisi bağlamında kazandıkları kişilerarası bilinçli farkındalık becerileri ile eşlerine olan bağlılıklarının arttığı ve gelecekte bebekleriyle olacak etkileşimleri konusunda kendilerini yeterli gördükleri bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda çocukların sosyal becerilerinin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık tarafından yordanması alanyazında yer alan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Aile sistemleri teorisine göre; aile kendi içinde alt sistemlerden (eş, kardeş, anne-baba-çocuk) ve bu alt sistemlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinden meydana gelmektedir (Minuchin, 1974). Bir diğer ifadeyle aile sadece üyelerden oluşan bir grup değil; üyeler arasındaki tekil, ikili veya üçlü etkileşimlerden oluşan ve bu alt sistemlerin bireyi ve aile yapısını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilediği karmaşık bir bütündür. Her alt sistemin spesifik işlevleri vardır ve bu işlevler aile üyelerine farklı şekillerde yansımaktadır (Minuchin, 1974). Bu bağlamda bireyin gelişimsel açıdan daha iyi anlaşılması için ailenin ve aile alt sistemlerinin işlevlerinin anlaşılmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Minuchin, 1985). Çocuklar, anne babalarından etkilendikleri kadar eş alt sisteminden yani anne babalarının birbirleriyle kurdukları karşılıklı ilişki ve iletişimden de etkilenmekte (Cox, Paley, 1997; Vaez ve diğ., 2015) ve evlilik ilişkisine yönelik öznel değerlendirmelerde bulunmaktadırlar (Erel, Burman, 1995). Evlilik ilişkisi ile çocukların davranışsal özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığı zaman; çocukların anne ve babaları arasındaki olumlu veya olumsuz etkileşimlere oldukça duyarlı oldukları ve ilişkinin niteliğine paralel olarak olumlu ve olumsuz davranışlar gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Davies, Cummings, 1998; Sturge-Apple, Davies, Cummings, 2006; Cummings ve diğ., 2007;

Stroud ve diğ., 2011; Özbey, 2013; Stroud ve diğ., 2015; Vaez ve diğ., 2015; Hosokowa, Katsura, 2017; Wang ve diğ.,, 2018). Evlilik ilişkisinin kalitesi çocukların sosyal davranışları üzerinde etkilidir (Chen ve diğ., 1994). Evlilik ilişkisinde çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmeye çalışan ebeveynlerin çocukları sosyal kabul gören davranışlar göstermektedir (McCoy ve diğ., 2009). Buna karşın çatışmalarda yıkıcı davranışlar gösteren evli ebeveynlerin çocuklarında ise içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarının olduğu görülmektedir (Davies, Cummings, 1998; Struge-Apple ve diğ., 2006). Ebeveyn, aile ve çocuğun işlevselliği açısından evlilik ilişkisinde yıkıcı çatışmaların azaltılması ve bilinçli farkındalıklı davranılması faydalı görülmektedir (Lucas-Thompson ve diğ., 2020). İlişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması çocukların sosyal beceri düzeylerini etkileyebilir. Avcıoğlu'na (2007) göre sosyal becerilerin kazanımı sezgisel, kendiliğinden ve sistematik olmayan yollarla gerçekleşebilmektedir. Çocuklar, evlilik ilişkisine yönelik içsel referansları ve duyarlılıkları ile (Davies, Cummings, 1998) sezgisel bir şekilde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine olan pozitif katkılarından etkileniyor ve bu etki çocukların sosyal becerilerine yansıyor olabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık ilişki içinde duyguları fark etmek, düzenlemek ve bunları sağlıklı yollarla yansıtarak diğerleri ile uyumlu olma, diğerlerine şefkat gösterme, sosyal bağlılık ile ilgilidir (Pratscher ve diğ., 2019; Jones ve diğ., 2011). Evlilikte bilinçli farkındalık da eşler arasında etkili iletişimi sağlamaktadır (Wachs, Cordova (2007). Evli bireyin kendine ve eşine yönelik pozitif duygularını evlilik ilişkisine yansıtmasını sağlayan bir role sahiptir (Erus, 2019; Deniz, Erus, Batum, 2020). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık sahibi olan birey, artan dikkat düzeyi ve kalitesi sayesinde eşine karşı duygusal becerileri daha etkili kullanmaktadır (Wachs, Cordova, 2007). Eşini yargısız bir şekilde kabul etmekte ve empati kurmaktadır (Gambrel, Piercy, 2015b). Düşüncelerini işlevsel bir şekilde organize ederek çatışma çözme becerilerini geliştirmektedir (Mogahdam, Kazerooni, 2017). Hem kendinin hem de eşinin beden diline duyarlı olmaktadır (Gambrel, Piercy, 2015b). Birey bilinçli farkındalıklı davrandığı düzeyde deneyimlerine yargısız bir şekilde yaklaşabilir ve duygularını tanımlamakta başarılı olabilir. Böylece sosyal ilişkilerde kendisini ifade etme becerisi de gelişmektedir (Dekeyser ve diğ., 2008). Sosyal ilişkiler bağlamında bilinçli farkındalık kişinin sadece kendisiyle ilgili sonuçları değil karşısındaki kişi ile ilgili sonuçları da göz önünde bulundurmasıdır.

Sosyal bağlamda bilinçli farkındalıklı olan davranışlar güven ve beğeni ile tepki almayı sağlarken bilinçli farkındalıklı olmayan davranışlar kişinin kendisine daha fazla odaklanması şeklinde ortaya çıkmıştır (Van Doesum ve diğ., 2013). Sosyal becerinin de diğerlerinden kabul görmeyi sağlayan davranışlarda bulunurken reddedilmeye neden olan davranışlardan kaçınmak olduğu bilinmektedir (Gresham, Elliot, 1987). Sosyal becerikli bireyler; kişilerarası ilişkilerde etkili iletişimi başlatma ve sürdürme, diğerlerini kabul etme, olumlu cevap verme davranışlarını gösterirler (Elliot, Gresham, 1987). Olumlu ilişkiler kurarlar, sözel ve sözel olmayan mesajları alırlar ve ifade ederler, uyumlu olurlar (Avcıoğlu, 2007). Etkileşim sürecinde duygularının farkına varıp bunları düzenleyebilirler (Arslan ve diğ., 2011). Empati kurmak, merhamet duymak, paylaşımda bulunmak çocuklarda sosyal becerilerle pozitif yönde ilişkilidir (Flook ve diğ., 2014). Akranlarla ve yetişkinlerle olumlu ilişkiler kurmak, istek ve ihtiyaçlarını ifade etmek, çatışmaları yapıcı yollarla çözmek sosyal beceriler kapsamındadır (McClellan, Katz, 1993). Bu bilgilere dayanarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve sosyal becerilerin birbirleri ile ilişkili yapılar oldukları söylenebilir. Tüm bu açıklamalarla bağlantılı olarak bu araştırmada evli bireylerin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuklarının sosyal beceri düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık bireylerin eşleriyle kurdukları ilişkide bilinçli farkındalıklı olmalarını ortaya koyduğundan bu durum evlilikte eş rolüyle ilgilidir. Anne babaların çocuklarıyla kurdukları ilişki ise ebeveynlik rolleriyle ilgilidir. Minuchin (1974) bireylerin eş rolü ile ebeveyn rolü arasında farklılıkların olduğunu açıklamıştır. Bu açıklamanın yanında eş rolü ve ebeveynlik rolü arasında dikkate değer bir ilişki olduğu söylenebilir. Örneğin; çocuk sahibi olmadan önce evlilik ilişkisinin pozitif ya da negatif olması çocuk sahibi olduktan sonra evlilik uyumunun güçlenmesi ya da zedelenmesi üzerinde etkilidir (Tomlinson, 1987). Evli bireyler evlilik ilişkisinde gösterdikleri davranışları ve ilişkilerine yönelik atıflarını ebeveyn çocuk ilişkisine transfer etmektedirler (Gambrel, Piercy, 2015b; Pedro ve diğ., 2012). Ebeveynlerin evliliklerine ilişkin memnuniyetleri arttıkça çocuklarına yönelik yatırımları (Oosterhouse ve diğ., 2019), ebeveyn öz yeterliği ve ortak ebeveynlik iş birliği artmaktadır (Kwan ve diğ., 2015). İşlevselliğini yitiren evlilikler ebeveynlerin çocuklarına güvenli bir gelişim ortamı oluşturmak için gerekli olan duyarlılıklarını ve uyumlarını ketleyebilirken (Oosterhouse ve diğ., 2019); evlilik işlevselliği sonucunda

ortaya çıkan pozitif duygular, sıcaklık ve memnuniyet ebeveyn çocuk ilişkisine yayılmakta ve bu etki oldukça sağlam olmaktadır (Stroud ve diğ., 2011). Eşler arasında yaşanan duygulanımlar ve iletişim biçimleri yayılmacı etkiye sahiptir (Stroud, 2015; Rinaldi ve diğ., 2003; Sturge-Apple ve diğ., 2006). Erel ve Burman (1995) evlilik ilişkisi ve ebeveynlik ilişkisi arasında nedensellik olmadan yayılmacı etkileşimlerin var olduğunu ifade etmektedirler. Bu araştırmanın bulguları yayılma etkisi bağlamında düşünülürse araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik bilinçli farkındalıkla ilgili davranışları ebeveyn olarak çocuklarıyla kurdukları ilişkiye etki ediyor olabilir. Yukarıda da bahsedildiği üzere kişilerarası bilinçli farkındalık ve sosyal beceri benzer özellikler göstermektedir. Dolayısıyla evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalığı çocuklarının sosyal becerilerini açıklıyor olabilir.

5.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Sosyal Becerileri Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuklarda sosyal becerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmaya göre, ebeveynlikte bilinçli farkındalığı daha yüksek olan annelerin çocuklarının sosyal karar verme becerilerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Wong ve diğ., 2019). Yüksek düzeyde ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve içsel bilinçli farkındalık eğilimi, okul öncesi çocuklarda yüksek düzeyde uyumlayıcı davranış ve duygu düzenleme ile pozitif ilişki gösterirken; duygusal dengesizlik (Zhang ve diğ., 2019) ve içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları (Han ve diğ., 2019) ile negatif ilişki göstermektedir. Ebeveynlere uygulanan bilinçli farkındalık eğitiminin sonunda gelişimsel yetersizlikleri olan 4-6 yaşlarındaki çocukların agresif davranışlarında azalmalar, sosyal etkileşime dayalı pozitif davranışlarında artışlar görülmüştür (Singh ve diğ., 2007). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların utangaçlık, duygusal tepkisellik, kaygı ve somatik şikâyet içeren içselleştirme bozukluklarına negatif yönde dolaylı etkisi görülmüştür (Henrichs ve diğ., 2019). Anne bilinçli farkındalığı ergenlerin içe kapanıklık, mutsuzluk gibi duygusal problemleri ile negatif ilişki göstermiştir (Wang ve diğ., 2018). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlerin çocukların prososyal davranışlar göstermesi arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Siu, Ma, Chui, 2016). Bahsedilen araştırma sonuçlarına göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık; çocukların sosyal beceriler ile ilgili davranışlarıyla pozitif ilişki gösterirken, sosyal olarak kabul

edilmeyen ve problem davranışlarla negatif ilişki göstermektedir. Bu araştırmada yukarıdaki araştırma sonuçlarına benzer olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuğun sosyal beceri düzeyiyle ilişkisi ortaya çıkarılmıştır.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık işlevsiz ebeveyn davranışlarını ortadan kaldırarak çocukla daha kaliteli bir ilişki geliştirmeyi sağlamaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Pratschers ve diğ., 2019). Ebeveynlik bağlamında daha dikkatli davranarak çocukla etkileşimde uygun yöntemleri kullanmaktır (Wang ve diğ., 2018). Sosyal beceriler ise diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmak için etkileşimi devam ettirecek uygun davranışları içine alırken, etkileşimi sekteye uğratan ya da sonlandıran davranışları dışarıda tutmaktadır (Gresham, 1986; McClellan, Katz, 1993). Her iki kavram da etkileşim sürecini daha sağlıklı bir şekilde yürütmeyi sağlayan becerileri kapsamaktadır. Bundan dolayı ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuklarda sosyal beceriyi yordadığı söylenebilir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, çocukla etkileşime yönelik açık ve tarafsız bir dikkati içerir (Bögels ve diğ., 2010). Ebeveynler dikkatlerini odaklayarak çocuklarını etkin bir şekilde dinleyebilir ve çocukla olan iletişimi daha doğru anlayabilirler (Siegel, 2010). Sadece sözel ifadeleri değil beden dili, ses tonu, fiziksel ya da duygusal işaretleri de farkındalıkla takip ederler (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın, iletişim becerilerinin etkin kullanımını sağladığı söylenebilir. Sosyal beceriler de aktif dinleme, sözel ve sözel olmayan ifadeleri ayırt etme gibi iletişim becerilerini kapsamaktadır (Avcıoğlu, 2007). Ebeveynlerin iletişim becerileri ile çocuklarının sosyal becerileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Köyceğiz, Özbey, 2019). Ebeveynlerin duyguları ifade etmeye gösterdikleri dikkat ve özen çocukların duygularını ifade etme becerilerine olumlu olarak yansımaktadır (Chaplin ve diğ., 2005). Ebeveynlerin dinleme, empati, problem çözme, çocukla etkileşim becerilerini artıran uygulamaları çocukların sosyal kabul gören davranışlarını artırmaktadır (Kim ve diğ., 2011). Bu bağlamda ebeveynlikte bilinçli farkındalık; ebeveynin çocuğuyla etkili iletişim kurarak iletişim boyutunda çocuğun sosyal becerilerine katkı sağlıyor olabilir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynin kendini ve çocuğunu kabul etmesini içermektedir (McCaffrey ve diğ., 2017). Ebeveynin çocuğunu kabulü; çocuğunun sınırlarını fark ettiği, davranışlarını değiştirmeye çalışmadığı, eleştirmediği zaman gerçekleşmekte ve özellikle kendini kabul etmesinden geçmektedir (Gordon, 2013).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveyn kendini ve çocuğunu olumlu ve olumsuz yanları ile kabul etmektedir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Kabul etmek, kendine ve olaylara eleştirel olmadan ve yargılamadan yaklaşmayı sağlamaktadır (Bishop ve diğ., 2004). Ebeveyn kendini ve çocuğunu yargılamadığı zaman ön yargılardan arınık ve kapsayıcı olmakta; böylece çocukla sağlıklı etkileşimi sağlayabilmektedir (McKee ve diğ., 2017). Sosyal beceriler kapsamında istendik davranışlar da çoğunlukla diğerlerinin kabulünü almakla gerçekleşmektedir (Eisenberg, Lennon, Roth, 1983). Erken çocukluk döneminde kişilerarası ilişkiler özellikle çocukların akranları tarafından kabulüne dayanmaktadır (Lindsey, 2002). Çocuk kendinden farklı olan akranları ve yetişkinlikleri kabul ederek onlarla etkileşimi sürdürebilmektedir (McClellan, Katz, 1993). Yapılan araştırmalara bakıldığı zaman annenin ve babanın çocuğunu kabulü çocuğun prososyal davranışlarını yordamakta (Gülay, Önder, 2011) ve çocukta sosyal olarak yeterli davranışlar ile pozitif ilişki göstermektedir (Chen, 1994). Ebeveyn çocuk ilişkisinde, çocuğun kabul edildiğini hissetmesi sosyal ilişkilerine yansıyor olabilir. Böylece ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynin kendini ve çocuğunu kabul etmesiyle çocuğun kabul boyutunda sosyal becerilerini açıklayıcı olabilir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveyn; stres altında aktifleşen alışkanlıklarının, güçlü duygularının ve otomatik tepkilerinin farkına varmakta (Bögels ve diğ., 2014); bu duygu ve düşünceleri ile arasına mesafe koymaktadır (Dumas, 2005). Ebeveynler, ebeveyn çocuk etkileşimine bilinçli farkındalığı getirdikleri zaman bir tepkide bulunmadan önce duygu ve düşüncelerini net bir şekilde algılayabilir (Dumas, 2005). Bu sayede daha tutarlı ve sakin ebeveynlik yapma kapasitesi geliştirirler (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Ebevenylikte bilinçli farkındalık, ebeveynlerin kendilerine ve çocuklarına karşı daha fazla olumlu duygu yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Pozitif duyguların yayılması sonucunda bilinçli farkındalıklı ebeveynler daha az duygusal tepkisellik göstermektedir (Zhang ve diğ., 2019). Dikkat kalitesinin artmasıyla ani ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışları azaltmaktadır (Bögels ve diğ., 2014). Bu şekilde olumsuz duygularını yapıcı bir şekilde ortaya koyma becerisi kazanmaktadırlar. Olumsuz duyguları yıkıcı olmayan şekillerde ifade etmek çocukların sosyalleşme süreçleri için bir gerekliliktir (Dumas, 2005). Ebeveynin duygularını düzenleyebilme ve kontrol etme becerileri çocukların sosyal becerileri ile anlamlı ilişki göstermektedir (Özabacı, 2006). Bilinçli farkındalığın etkileri üzerine

yapılan bir araştırmaya göre hamilelik sürecinde dahi anne bilinçli farkındalığı ile 0-24 aylık bebeklerin öz düzenleme, iletişim, duygulanım, işlevsellik ve etkileşim problemleri ile negatif ilişki gösterdiği buşunmuştur (van den Heuvel ve diğ., 2015). Ebeveyn olarak ne yaptığını bilen, duygularını zarar verici olmadan ifade edebilen ve çocuklarına özerklik kazanımını destekleyen ebeveynlerin çocukları sosyal ortamlara katılımı daha fazla olmaktadır (Engels ve diğ., 2002). Çocukların sosyalleşmelerinde de öz düzenleme ve duygu düzenleme gibi becerilerin önemli bir yeri bulunmaktadır. Çocuklar kendilerine dair farkındalıkları ve kendilerini düzenleyebilmeleri sayesinde sosyal ortamlarda nasıl davranacaklarını bilirler (Riggio ve diğ., 1989). Erken çocukluk döneminde sosyal beceriler; öfke ve kızgınlık duygularını fark etme, kontrol etme ve bu duyguları zarar verici olmadan ifade etme davranışlarını kapsamaktadır (Kınık, Odacı, 2019; Avcıoğlu, 2007; McClellan, Katz, 1993). Bu dönemde daha az stresli ve otomatik tepkilerden sıyrılmış ebeveynlerin çocukların öz düzenleme becerilerini kazanmaları için daha iyi bir rol model olması beklenmektedir (Corthorn, Milicic, 2015). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık kapsamında öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini kullanmış olmaları çocuklarının bu boyuttaki sosyal becerilerini olumlu yönde etkiliyor olabilir.

Ebeveynin kendine ve çocuğuna yönelik şefkat göstermesi ebeveynlikte bilinçli farkındalığın bileşenlerinden biridir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Kendine şefkat göstermek; zorlayıcı deneyimlere kabul ile yaklaşmak, savunmacı eğilimlerden uzaklaşmak ve kontrol edilebilen ve edilemeyen olayların farkına varmaktır (Neff, Germer, 2018). Ebeveynin kendine şefkat göstermesi; kendi başarısızlıklarına ve güçlüklerine daha duyarlı olması, kendine daha nazik davranması ve bu sayede ebeveyn olarak daha az eleştirel olması demektir (Gouveia ve diğ., 2016). Öz şefkatli bireyler kendi ihtiyaçlarını karşılayabildikleri için ilişki içinde olduğu kişilerin ihtiyaçlarına da duyarlı ve şefkatli yaklaşma eğilimi içinde olurlar (Neff, Beretvas, 2013). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveyn kendine ve çocuğuna şefkatle yaklaşmayı öğrenebilir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Ebeveyn kendisinin ve çocuğunun olumsuz ve zorlayıcı duygu ve deneyimlerinden kaçmak yerine onlarla birlikte olur (Siegel, 2010; Neff, Germer, 2018). Ayrıca öz şefkat sosyal ilişkilere (Umphrey, Sherblom, 2014) ve sosyal bağlılığa (Neff, Germer, 2018) katkıda bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına kabul ve sıcaklık göstermeleri çocukların sosyal yeterlikleri ile pozitif ilişki göstermektedir (Bayındır ve diğ., 2017). Ebeveynin

şefkatli, duyarlı olması, çocuğunu izlemesi çocukların akranları ile sağlıklı etkileşim kurmaları ile ilişki göstermektedir (Engels ve diğ., 2002). Başkalarına ilgi duymak, onların duyguları ile ilgilenmek ve yardımlaşmak sosyal becerilerin de kapsamındadır (McClellan, Katz, 1993). Dolayısıyla ebeveynlerin kendilerine ve çocuklarına yönelik şefkatleri ebeveynlikte daha sakin hissetmelerini, çocuklarına daha fazla şefkat göstermelerini sağlayarak; çocukların sosyal becerilerine duygusal etkileşim boyutunda etki ediyor olabilir.

Araştırma kapsamında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte çocukların sosyal becerilerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ekolojik sistem yaklaşımına göre ailesel faktörler çocukların gelişimini birinci dereceden etkilemektedir. Çocuk, aile bağlamında farklı sosyal ortamlara uyum sağlayacağı beceriler kazanmaktadır (Bronferbrenner, 1986). Evlilik ilişkisinin de aileyi etkilediği dikkate alınınca çocukların sosyal becerileri kazanımında evlilik ilişkisinin etkili olduğu söylenebilir (Bronferbrenner, Commis, 2006). Yanı sıra sosyal öğrenme teorisine göre çocuklar; gözlem ve taklit yoluyla duygusal, bilişsel ve davranışsal öğrenmeler yaşayabilir (Bandura, McClelland, 1977). Ebeveynler ve diğer yetişkinler çocukların öğrenme süreçlerinde yer alan önemli rol modelleridir (Bandura, 1969). Bu araştırma kapsamında evlilikte bilinçli farkındalığın ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuklarda sosyal beceriyi yordaması ekolojik sistem kuramının çevresel etki ve sosyal öğrenme teorisine dayalı sosyal model alma kavramı ile açıklanabilir. Çocuğun ebeveynlerini karşılıklı etkili iletişim kurarken, empati yaparken, duygularını ve düşüncelerini ifade ederken gözlemlemesi bunları öğrenmesine ve kendi sosyal beceri düzeyine katkı sağlayabilir. Çocukların evlilik ilişkisinde şahit oldukları etkileşimsel davranışları kendi sosyal etkileşim süreçlerine yansıttıkları söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada ebeveynlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının çocuklarının sosyal becerilerini yordaması araştırılmıştır.

- Kız çocuklarının sosyal beceri puanları erkek çocuklarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.
- Evli bireylerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve çocuklarının sosyal becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
- Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları çocuklarının sosyal becerilerini anlamlı olarak yordamaktadır.
- Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları çocuklarının sosyal becerilerine ait varyansın %27'sini açıklamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada evli bireylerin eşleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde sahip oldukları bilinçli farkındalıklarının çocuklarının sosyal becerilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

- Bu çalışmada erken çocukluk döneminde sosyal beceri, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Literatürde aynı değişkenlerin bir arada kullanıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için aynı değişkenler ile araştırma tekrarlanabilir.

- Bu çalışmada elde edilen sonuçlar benzer demografik özellikler gösteren gruplara genellebilir. Farklı demografik özelliklere sahip olan grupların (örneğin; gelişimsel güçlükleri ya da fiziksel engeli olan okul öncesi çocuklarla) sosyal becerilerinin, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık açısından araştırıldığı çalışmalar yürütülebilir.
- Bu çalışma sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın sosyal beceriye ait varyansın %27'sini açıkladığı bulunmuştur. Gelecek araştırmalarda farklı bağımsız değişkenler dahil edilerek erken çocukluk dönemi sosyal becerileri hakkında daha fazla anlayış geliştirilebilir.
- Bu çalışmada istatistiksel analiz olarak çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı analiz yöntemleri kullanılarak değişkenler arası ilişkilere farklı açılardan bakılabilir. Örneğin yayılma hipotezini test etmek amacıyla evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla dolaylı yoldan sosyal becerilere olan etkisi incelenebilir.
- Çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal beceri birçok alt beceriden meydana gelen çatı bir kavrama karşılık gelmektedir. Erken çocukluk döneminde öne çıkan daha spesifik sosyal beceri boyutları (iletişim becerileri, akran ilişkileri, iş birliği, atılganlık, problem çözme vb.) bağımlı değişken olarak incelenebilir.
- Çalışma kapsamında erken çocukluk dönemindeki çocukların sosyal becerileri ebeveynlerinin görüşlerine dayalı olarak incelenmiştir. Erken çocukluk döneminde okul öncesi eğitimin sosyal beceri gelişimiyle ilgisi bilinmektedir. Ayrıca sosyal becerilerin bağlamsal özellik göstermesi nedeniyle gelecekte okul öncesi kurumlara devam eden çocukların öğretmenlerinin görüşlerinin dahil edildiği araştırmalar yürütülebilir.
- Bu çalışma yalnızca evli bireyler ile yürütülmüştür. Gelecek çalışmalarda boşanmış ebeveynler ile evli ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının çocukların sosyal becerileri ile ilişkisinin karşılaştırıldığı çalışmalar tasarlanabilir.
- Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı psikoeğitim programları geliştirilebilir ve çocukların sosyal becerilerine olan etkisi araştırılabilir.

- Gelecekte yapılacak çalışmalarda aynı değişkenler ile nitel araştırma yöntemleri ya da karma yöntemler kullanılarak derinlemesine araştırmalar yapılabilir ve erken çocukluk döneminde sosyal becerilere ilişkin anlayış geliştirilebilir.
- Çocukların sosyal becerilerini geliştirmek amacıyla ebeveynlere uygulanacak önleyici müdahalelerde evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili içerikler oluşturulabilir ve bilgilendirici seminerler düzenlenebilir.
- Psikolojik danışma ve rehberlik lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık teori ve uygulamalarını içeren seçmeli dersler açılabilir ya da bunlar ders içeriklerine entegre edilebilir.
- Evlilik ve aile danışmanlığı kapsamında hizmet veren psikolojik danışman, psikolog ve terapistler evli bireylere evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili müdahalelerde bulunabilirler.

KAYNAKÇA

Abdi, Beheshteh. 2010. Gender Differences in Social Skills, Problem Behaviours and Academic Competence of Iranian Kindergarten Children Based on Their Parent and Teacher Ratings. **Procedia-Social and Behavioral Sciences.** c.5: 1175-1179.

Akgün Boylu, Şükran. 2018. Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Doyumu ve. Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Archer, John. 1996. Sex Differences in Social Behavior: Are The Social Role and Evolutionary Explanations Compatible? **American Psychologist.** c.51 s.9: 909.

Arıcı Özcan, Neslihan, Ayşe Nur Yakut, Melek İslamoğlu. Annelerin Annelerinden Algıladıkları Ret ile İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Ebeveyn Bilinçli Farkındalığının Aracı Rolü. **Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi.** c.5 s.2: 237-261.

Arslan, Emel, Neslihan Durmuşoğlu-Saltalı, Hasan Yılmaz. 2011. Social Skills and Emotional and Behavioral Traits of Preschool Children. **Social Behavior and Personality: an International Journal** c.39 s.9: 1281-1287.

Arslan, Coşkun, H. İrem Özteke Kozan. 2019. İletişim Becerileri. ed. M. E. Deniz. **Sosyal Beceri Eğitimi**. Ankara: Pegem Akademi.

Aslan Gördesli, Meltem, Reyhan Arslan, Ferah Çekici, Zeynep Aydın Sünbül, Asude Malkoç. 2019. The psychometric properties of the Mindfulness in Teaching Scale in a Turkish sample. **European Journal of Education Studies.** c.5 s.5: 175-188.

Atan, Abdullah. 2016. Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Ebeveynlerin İletişim Becerilerine, Çift Uyumuna, Evlilik Doyumuna ve 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Atkinson, J. Brent. 2013. Mindfulness Training and The Cultivation of Secure, Satisfying Couple Relationships. **Couple and Family Psychology: Research and Practice**. c.2 s.2: 73-94

Avcıoğlu, Hasan. 2007. Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (4-6 Yaş). **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.7 s.2: 93-103.

Aydın, Ayşe. 2018. 5-6 Yaş Okul Öncesi Eğitimi Alan Çaocukların Sosyal Duygusal Uyumu, Anne-Babaların Evlilik Doyumu ve Aile Yılmazlığı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bacanlı, Hasan. 2008. **Sosyal Beceri Eğitimi.** Ankara: Asal Yayınları.

Baer, Ruth A. 2003. Mindfulness Training as a Clinical İntervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice.** c.10 s.2: 125-143.

Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, Leslie Toney. 2006. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. **Assessment.** c.13 s.1: 27-45.

Bakken, L., Nola Brown, Barry Downin. 2017. Early Childhood Education: The Long-Term Benefits. **Journal of Research in Childhood Education.** c.31 s.2: 255-269.

Bandura, Albert. 1969. Social-learning theory of identificatory processes. ed. In D. A. Goslin. **Handbook of Socialization Theory and Research**: 213-262. Chicago, IL: Rand McNally & Company.

_____. 1991. Social Cognitive Theory of Self-Regulation. **Organizational Behavior and Human Decision Processes.** c.50. s.2: 248-287.

Bandura, Albert, David C. McClelland. 1977. **Social Learning Theory.** Prentice Hall: Englewood Cliffs.

Batum, Dilay. 2020. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayışın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bauer, Isabella. M., Roy F. Baumeister. 2011. Self-regulatory strength. ed. K. D. Vohs, R. F. Baumeister. **Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications**. 2: 64-82.

Bayındır, Dilan, Gülçin Güven, Türker Sezer, Ezgi Akşin-Yavuz, Elif Yılmaz. 2017. The Relationship between Maternal Acceptance-Rejection Levels and Preschoolers' Social Competence and Emotion Regulation Skills. **Journal of Education and Learning.** c.6 s.2: 305-316.

Bierman, Karen L., Stephen A. Erath. 2006. Promoting Social Competence in Early Childhood: Classroom Curricula and Social Skills Coaching Programs. ed. K. McCartney, D. Phillips. **Blackwell Handbooks of Develomental Psychology:** 595-615. Blackwell Publishing.

Bishop, Scott. 2013. **Develop Your Assertiveness**. Kogan Page Publishers.

Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting, Gerald Devins. 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice.** c.11 s.3: 230-241.

Bond, Frank W., Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes. 2006. Psychological flexibility, ACT, and Organizational Behavior. **Journal of Organizational Behavior Management** c.26 s.1-2: 25-54.

Bögels, Susan M., Joke Hellemans, Saskia van Deursen, Marieke Römer, Rachel van der Meulen. 2014. Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. **Mindfulness.** c.5 s.5: 536-551.

Braeken, M. A., Jones, A., Otte, R. A., Nyklíček, I., Van den Bergh, B. R. 2017. Potential benefits of mindfulness during pregnancy on maternal autonomic nervous system function and infant development. **Psychophysiology.** c.54 s.2: 279-288.

Bronfenbrenner, Urie. 1986. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. **Developmental Psychology.** c.22 s.6: 723.

Bronfenbrenner, Urie, Pamela A. Morris. 2007. The Bioecological Model of Human Development. **Handbook of Child Psychology.** c.1.

Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology** c.84 s.4: 822.

Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan. 2004. Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.11 s.3: 242–248.

Bögels, Susan M., Annukka Lehtonen, Kathleen Restifo. 2010. Mindful Parenting in Mental Health Care. **Mindfulness.** c.1 s.2: 107-120.

Burpee, C. Leslie, Langer, J. Ellen. 2005. Mindfulness and Marital Satisfaction. **Journal of Adult Development**. c.12 s.1: 43-51.

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç-Çakmak, Özcan Akgün, Erkan Karadeniz, Funda Şirin Demirel. 2012. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri.** Ankara: Pegem Akademi.

Caldarella, Paul, Kenneth W. Merrell. 1997. Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. **School Psychology Review.** c.26 s.2: 264-278.

Campbell, Susan. B. 1995. Behavior Problems in Preschool Children: A Review of Recent Research. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. c.36 s.1: 113-149.

Carson, James W., Kimberly M. Carson, Karen M. Gil, Donald H. Basucom. 2004. Mindfulness-Based Relationship Enhancement. **Behavior Therapy.** c.35 s.3: 471-494.

Cartledge, Gwendolyn, JoAnne F. Milburn. 1978. The Case for Teaching Social Skills in the Classroom: A review. **Review of Educational Research.** c.48 s.1: 133-156.

Chaplin, Tara M., Pamela M. Cole, Carolyn Zahn-Waxler. 2005. Parental Socialization of Emotion Expression: Gender Differences and Relations to Child Adjustment. **Emotion.** c.5 s.1: 80.

Chen, Xinyin. 1994. Family Conditions, Parental Acceptance, and Social Competence and Aggression in Chinese Children. **Social Development**. c.3 s.3: 269-290.

Cillessen Antonius H. N., Amy D. Bellmore. 2004. Social Skills and Interpersonal Perception in Early and Middle Childhood. ed. P. K. Smith, C. H. Hart. **Blackwell Handbook of Childhood Social Development**. 355-374.

Cüceloğlu, Doğan. 2018. **Yeniden İnsan İnsana.** İstanbul: Remzi Kitabevi.

Coelho, Leandra, Nuno Torres, Carla Fernandes, Antonio J. Santos. 2017. Quality of Play, Social Acceptance and Reciprocal Friendship in Preschool Children. **European Early Childhood Education Research Journal.** c.25 s.6: 812-823.

Corthorn, Carolina, Neva Milicic. 2016. Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Non-Meditating Mothers of Preschool Children. **Journal of Child and Family Studies**. c.25 s.5: 1672-1683.

Cox, Martha J., Blair Paley. 2003. Understanding Families As Systems. **Current Directions in Psychological Science**. c.12 s.5: 193-196.

Çubukçu, Zuhal, Mehmet Gültekin. 2006. İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler. **Bilig.** c.37: 155-174.

Çokluk, Ömay, Güçlü Şekercioğlu, Şener Büyüköztürk. 2016. **Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları.** Ankara: Pegem Akademi.

Davies, Patrick. T., E. Mark Cummings.1998. Exploring Children's Emotional Security As a Mediator of the Link Between Marital Relations and Child Adjustment. **Child Development.** c.69 s.1: 124-139.

Davies, Alexandra N., Cathy H. Qi. 2020. Associations Between Maternal Depressive Symptoms and Child İnternalizing Problems. **Early Child Development and Care**. c.1-13.

de Bruin, Esther I., Maurice Topper, Jan G. A. Muskens. 2012. Psychometric Properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a Meditating and a Non-Meditating Sample. **Assessment.** c.19 s.2: 187-197.

Dekeyser, Mathias, Filip Raes, Mia Leijssen, Sara Leysen, David Dewulf. 2008. Mindfulness skills and interpersonal behaviour. **Personality and Individual Differences**. c.44 s.5: 1235-1245.

Demir, Melikşah, Jas Jaafar, Nicholar Bilyk, M. R. Mohd Ariff. 2012. Social Skills, Friendship and Happiness: A Cross-Cultural İnvestigation. **The Journal of Social Psychology**, c.152 s.3: 379-385.

Denham, Susanne, Maria von Salisch, Tjeer Olthof, Anita Kochanoff, Sarah Caverly. 2002. Emotional and Social Development in Childhood**.** ed. C. Hart, PK Smith. **Handbook of Child Social Development**. NY: Blackwell Publishers. 307-328

Deniz, Burçin. 2017. Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, Mehmet Engin. 2018. **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim.** 9. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Deniz, Mehmet, Engin, Ali, Eryılmaz. 2019. **Sosyal Beceri Eğitimi**. Ankara: Pegem Akademi.

Deniz, Mehmet, Engin, Seher Merve Erus, Dilay Batum. 2020. Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. **International Online Journal of Educational Sciences.** c.12 s.1: 1-15.

Deniz, Mehmet Engin, Erdal Hamarta, Ramazan Arı. 2005. An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. **Social Behavior and Personality: An International Journal**. c.33 s.1: 19-32.

Dereli, Esra. 2008. Çocuklar İçin Sosyal Beceri Eğitim Progrmanın 6 Yaş Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dereli-İman, Esra. 2013. Çocuklar için Sosyal Problem Çözme Ölçeği'nin 6 Yaş Grubu İçin Türkiye Uyarlaması ve Okul Öncesi Davranış Problemleri ile Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.** c.13 s.1: 479-498.

_____. 2014. Değerler Eğitimi Programının 5-6 Yaş Çocukların Sosyal Gelişimine Etkisi: Sosyal Beceri, Psiko-Sosyal Gelişim ve Sosyal Problem Çözme Becerisi. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.** c.14 s.1: 249-268.

Dökmen, Üstün. 2008. **Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dumas, Jean 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.** c.34 s.4: 779-791.

Duncan, Larissa. G. 2007. Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale. Doctoral Dissertation. The Pennsylvania State University.

Duncan, Larissa. G., J. Douglas Coatsworth, Mark T. Greenberg. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. **Clinical Child and Family Psychology Review.** c.12 s.3: 255-270.

Duncan, Larissa G., J. Douglas Coatsworth, Jochebed G. Gayles, Mary H. Geier, Mark T. Greenberg. 2015. Can Mindful Parenting Be Observed? Relations Between Observational Ratings of Mother–Youth Interactions and Mothers' Self-Report of Mindful Parenting. **Journal of Family Psychology**. c.29 s.2: 276-282.

Eisenberg, Nancy, Randy Lennon, Karlsson Roth. 1983. Prosocial Development: A Longitudinal Study. **Developmental Psychology.** c.19 s.6: 846-855.

Elliot, Stephen N., R. T. Busse, Frank M. Gresham. 1993. Behavior Rating Scales: Issues of Use and Development. **School Psychology Review.** c.22 s.2: 313-321.

Engels, Rutger. C., Maja Dekovic, Wim Meeus. 2002. Parenting Practices, Social Skills and Peer Relationships in Adolescence. **Social Behavior and Personality: An İnternational Journal.** c.30 s.1: 3-17.

Erel, Osnat, Bonnie Burman. 1995. Interrelatedness of Marital Relations and Parent-Child Relations: A Meta-Analytic Review. **Psychological Bulletin.** c.118 s.1: 108-132.

Erus, Seher, Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ezmeci, Fulya. 2019. Okul Öncesi Öz-Düzenleme Programı'nın Çocukların Özdüzenleme, Problem Davranışları ve Sosyal Becerilerine Etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Field, Andy. 2009. **Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics: and Sex and Drugs and Rock 'n' Roll.** 3th ed. London: Sage.

Flook, Lisa, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, Richard J. Davidson. 2015. Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. **Developmental Psychology.** c.51 s.1: 44-51.

Frank, Jennifer L., Patricia A. Jennings, Mark T. Greenberg. 2016. Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness.** c.7 s.1: 155-163.

Gambrel, Laura, Eubanks, Piercy, P. Fred. 2015a. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 1: Randomized Mixed-

Methods Program Evaluation. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.41 s.1: 5-24.

_____. 2015b. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 2: Phenomenological Findings. **Journal of Marital and Family Therapy.** c.41 s.1: 25-41.

Germer, Christopher K. 2013. Mindfulness: What is it? What does it matter? ed. C. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton. **Mindfulness and Psychotherapy** 3–35. The Guilford Press.

Gouveia, Maria. J., Maria C. Canavarro, H. Moreira. 2020. The Role of Mindful Parenting and Children's Weight in Mothers' Child-Feeding Practices. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**. c.25 s.2: 427-435.

Gresham, Frank. M. 2016. Social Skills Assessment and Intervention for Children and Youth. **Cambridge Journal of Education.** c.46 s.3: 319-332.

Gresham, Frank M., Stephen N. Elliott, Clayton R. Cook, Michael J. Vance, Ryan Kettler. 2010. Cross-informant agreement for ratings for social skill and problem behavior ratings: An investigation of the Social Skills Improvement System—Rating Scales. **Psychological Assessment**. c.22 s.1: 157-166.

Gresham, Frank. M., Stephen N. Elliott. 1987. The Relationship Between Adaptive Behavior and Social Skills: Issues in Definition and Assessment. **The Journal of Special Education.** c.21 s.1: 167-181.

Grolnick, Wendy S., Lisa J. Bridges, James P. Connell. 1996. Emotion Regulation in Two-Year-Olds: Strategies and Emotional Expression in Four Contexts. **Child Development.** c.67 s.3: 928-941.

Gross, James J. 1998. The Emerging Field of Emotion Regulation: An İntegrative Review. **Review of General Psychology**. c.2 s.3: 271-299.

_____. 1999. Emotion and Emotion Regulation. **Handbook of Personality: Theory and Research.** ed.2: 525-552.

_____. 2002. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. **Psychophysiology.** c.39 s.3: 281-291.

_____. 2014. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. ed. J. J. Gross. **Handbook of Emotion Regulation**: 3–20. The Guilford Press.

Groves, Kevin S. 2005. Gender Differences in Social and Emotional Skills and Charismatic Leadership. **Journal of Leadership & Organizational Studies.** c.11 s.3: 30-46.

Gryczkowski, Michelle, Sara Sytsma Jordan, Sterett H. Mercer. 2018. Moderators of the Relations Between Mothers' and Fathers' Parenting Practices and children's Prosocial Behavior. **Child Psychiatry & Human Development.** c.49 s.3: 409-419.

Gunning, Ciara, Jennifer Holloway. 2021. Descriptive Analysis of Preschool Social Interactions. **Journal of Behavioral Education**. 1-27.

Gordon, Thomas. 2013. **Etkili Anne Baba Eğitimi.** çev. Dilek Tekin, Nazlı Özkan. İstanbul: Profil Yayıncılık.

Gülay, Hülya, Berrin, Akman. 2009. **Okul Öncesi Dönemde Sosyal Beceriler.** 1. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Gülay, Hülya, Alev Önder. 2011. Comparing Parental Acceptance: The Rejection Levels and Peer Relationships of Turkish Preschool Children. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. c.15: 1818-1823.

Gültekin Akduman, Gülümser, Yunus Günindi, Didem Türkoğlu. 2015. Okul Öncesi Dönem Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri ile Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Journal of International Social Research**. c.8 s.37: 673-683.

Han, Zhuo. Rachel, Nigela Ahemaitijiang, Jia Yan, Xiaoyi Hu, Justin Parent, Chelsea Dale, Karissa DiMarzio, Nirnhay N. Singh. 2019. Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China. **Mindfulness.** 1-10.

Henrichs, Jens, Marion I. van den Heuvel, Anke B. Witteveen, Janneke Wilschut, Bea R. H. Van den Bergh. 2019. Does Mindful Parenting Mediate the Association Between Maternal Anxiety During Pregnancy and Child Behavioral/Emotional Problems? **Mindfulness.** 1-11.

Hinkley, Trina, Helen Brown, Valerie Carson, Megan Teychenne. 2018. Cross Sectional Associations of Screen Time and Outdoor Play With Social Skills in Preschool Children. **PloS One**. c.13 s.4.

Hosokawa, Riyuka, Toshiki Katsura. 2017. Marital Relationship, Parenting Practices, and Social Skills Development in Preschool Children. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health.** c.11 s.1: 1-8.

Hovsepian, Leslie Caffo. 2005. The Change in Emotional Language As A Function of Social Skills Training With and Without Parent Involvement. Alliant International University, San Diego.

Howes, Carollee, Jolena James. 2002. Children's Social Development Within the Socialization Context of Childcare and Early Childhood Education. ed. P. K. Smith, C. H. Hart. **Blackwell Handbook of Childhood Social Development**: 137-155.

Im, Goh Wah, Yeo Kee Jiar, Rohaya Bt Talib. 2019. Development of Preschool Social Emotional Inventory for Preschoolers: A Preliminary Study. **International Journal of Evaluation and Research in Education** c.8 s.1: 158-164.

Işık, Esra. 2020. Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programının Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları, Yetkinlik Algıları ve İletişim Düzeyleri ile Çocukların Davranış Sorunları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Isaacs, Susan. 2013. **Social Development in Young Children**. Vol. 20. Routledge.

İkiz, Fatma Ebru, Kemal Balkan, Gözde Şensoy, 2018. Bilişsel Düzenleme ve Anlaşmazlık Çözümü. ed. M. E. Deniz, A. Eryılmaz. **Sosyal Beceri Eğitimi.** 1. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Johnson, David W., Roger T. Johnson. 1995. **Reducing School Violence Through Conflict Resolution**. ASCD.

Johnson, David W., 1997. The Impact of Conflict Resolution Training on Middle School Students. **The Journal of Social Psychology.** c.137 s.1: 11-21.

Jones, Kendra C., Sarah R. Welton, Tanner C. Oliver, John W. Thorburn. 2011. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. **The Family Journal.** c.19 s.4: 357-361.

Kabat-Zinn, Jon. 1982. An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. **General Hospital Psychiatry** c.4 s.1: 33-47.

_____. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science And Practice.** c.10 s.2: 144-156.

Kalaycı, Şeref. 2010. **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri.** Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kabat-Zinn, Jon, Myla Kabat-Zinn. 1997. **Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting.** New York: Hyperion.

Karataş, Zeynep. 2019. Sosyal Beceriye Giriş. ed. M. E. Deniz, A. Eryılmaz. **Sosyal Beceri Eğitimi.** 1. bs. Ankara: Pegem Akademi

Kaya, İsa, M. Engin Deniz. 2020. The Effects of Life Skills Education Program on Problem Behaviors and Social Skills of 4-Year-Old Preschoolers. **Elementary Education Online.** c.19 s.2: 612-623.

Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski, Clive J. Robins. 2011. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. **Clinical Psychology Review**. c.31 s.6: 1041-1056.

Kınık, Özge, Hatice Odacı. 2019. Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışları Üzerine Etkisi. **Elementary Education Online.** c.18 s.1:285-295.

Kil, Hali, Rebecca Antonacci. 2020. Mindful Parenting Programs in Non-clinical Contexts: A Qualitative Review of Child Outcomes and Programs, and Recommendations for Future Research. **Journal of Child and Family Studies.** c.29: 1887-1898.

Kim, Min Jung, Hyun-Sim Doh, Jun Sung Hong, Mi Kyung Choi. 2011. Social Skills Training and Parent Education Programs for Aggressive Preschoolers and Their Parents in South Korea. **Children and Youth Services Review.** c.33 s.6: 838-845.

Kimmes, Jonathan. G., Matthew E. Jaurequi, Kathryn Roberts, Viktor W. Harris, Frank D. Fincham. 2020. An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. **Journal of Marital and Family Therapy.** c.46 s.1: 30-41.

Koçak, Nurcan, Büşra Ergin, Hatice Yalçın. 2014. 60-72 Aylık Çocukların Türkçe Dil Kullanım Düzeyleri ve Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. **KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi**. c.16 s2: 100-106.

Kohlenberg, J. Robert, Tsai, Mavis, Kuczynski, M. Adam, Rae, R. James, Lagbas, Elizabeth, Lo, Jianne, Kanter, W. Jonathan. 2015. A Brief, Interpersonally Oriented Mindfulness Intervention Incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's Model of Awareness, Courage and Love. **Journal of Contextual Behavioral Science.** c.4 s.2: 107-111

Kocaman, Vijdan. 2006. Çocuklarda İletişim Becerilerini Artırma Yöntemleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kocayörük, Ercan. 2018. Çocuk ve Ergenlerde Atılganlık Eğitimi. ed. M. E. Deniz, A. Eryılmaz. **Sosyal Beceri Eğitimi.** 1. bs. Ankara: Pegem Akademi

Korkut, Fidan. 1996. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.2 s.7: 18-23.

Korkut, Owen Jr, Aslı Bugay. 2014. İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.10 s.2: 51-64.

Kozlowski, Anna. 2013. Mindful Mating: Exploring The Connection Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Sexual and Relationship Therapy.** c.28 s.1-2: 92-104.

Köyceğiz, Mehlika, Saide Özbey. 2019. Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Ebeveynlerin İletişim Becerileri ile Çocuklarının Sosyal Becerileri ve Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF).** c.39 s.3: 1707-1734.

Kwan, Roger WH, Sylvia YCL Kwok, and Chloe CY Ling. 2015. The Moderating Roles of Parenting Self-Efficacy and Co-Parenting Alliance on Marital Satisfaction Among Chinese Fathers and Mothers. **Journal of Child and Family Studies.** c.24 s.12: 3506-3515.

Lakey, Chad E., W. Keith Campell, Kirk Warren Brown, Adam S. Goodie. 2007. Dispositional Mindfulness as a Predictor of the Severity of Gambling Outcomes. **Personality and Individual Differences.** c.43 s.7: 1698-1710.

Lindsey, Eric W. 2002. Preschool Children's Friendships and Peer Acceptance: Links to Social Competence. **Child Study Journal.** c.32 s.3: 145-156.

Lo, Ya-Yu, Scott A. Loe, and Gwendolyn Cartledge. 2002. The Effects of Social Skills İnstruction on the Social Behaviors of Students at Risk for Emotional or Behavioral Disorders. **Behavioral Disorders**. c.27 s.4: 371-385.

Lorr, Maurice, William W. More. 1980. Four Dimensions of Assertiveness. **Multivariate Behavioral Research.** c.15 s.2: 127-138.

Lucas-Thompson, Rachel. G., Douglas A. Granger. 2014. Parent–Child Relationship Quality Moderates The Link Between Marital Conflict and Adolescents' Physiological Responses to Social Evaluative Threat. **Journal of Family Psychology.** c.28 s.4: 538-548.

Lucas-Thompson, Rachel G., Natasha S. Seiter, Patricia C. Broderick, J. Douglas Coatsworth. 2020. Mindfulness Interventions to Reduce Impact of Interparental Conflict on Adolescents. **Journal of Child and Family Studies**. c.29 s.2: 392-402.

Macdonald, Marian L., Jiska Cohen. 1981. Trees in the Forest: Some Components of Social Skills. **Journal of Clinical Psychology.** c.37 s.2: 342-347.

Manusov, Valerie, Daniel Stofleth, Jacquelyn A. Harvey, John P. Crowley. 2020. Conditions and Consequences of Listening well for Interpersonal Relationships: Modeling Active-Empathic Listening, Social-Emotional Skills, Trait Mindfulness, and Relational Quality. **International Journal of Listening**. c.34 s.2: 110-126.

Masuda, Akihiko, Erin C. Tully. 2012. The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in A Nonclinical College Sample. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine.** c.17 s.1: 66-71.

Matson, Johnny L., Anthony F. Rotatori, William J. Helsel. 1983. Development of a Rating Scale to Measure Social Skills in Children: The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY). **Behaviour Research and Therapy.** c.21 s.4: 335-340.

McCaffrey, Stacey, David Reitman, L. Machado. 2015. Psychometric Functioning of the Mindful Attention Awareness Scale in an Ethnically Diverse Sample of Parents. **49th Meeting of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies.**

McCaffrey, Stacey, David Reitman, Ryan Black. 2017. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. **Mindfulness.** c.8 s.1: 232-246.

McClellan, Diane E., Lilian G. Katz. 1993. Young Children's Social Development: A Checklist. **ERIC Digest.**

McClelland, Megan M., Frederick J. Morrison. 2003. The Emergence of Learning-Related Social Skills in Preschool Children. **Early Childhood Research Quarterly.** c.18 s.2: 206-224.

McClelland, Megan. M., G. John Geldhof, Claire E. Cameron, Shannon B. Wanless. 2015. Development and Self-Regulation. ed. Richard M. Lerner. **Handbook of Child Psychology and Developmental Science.** 1-43.

McCoy, Kathleen, E. Mark Cummings, Patrick T. Davies. 2009. Constructive and Destructive Marital Conflict, Emotional Security and Children's Prosocial Behavior. **Journal of Child Psychology and Psychiatry.** c.50 s.3: 270-279.

Mcintosh, Ruth, Sharon Vaughn, Nina Zaragoza. 1991. A Review of Social Interventions for Students with Learning Disabilities. **Journal of Learning Disabilities.** c.24 s.8: 451-458.

McKee, Laura G., Justin Parent, Chloe R. Zachary, Rex Forehand. 2018. Mindful Parenting and Emotion Socialization Practices: Concurrent and Longitudinal Associations. **Family Process**. c.57 s.3: 752-766.

Merrell, Kenneth W. 1995. An Investigation of the Relationship Between Social Skills and Internalizing Problems in Early Childhood: Construct validity of the Preschool and Kindergarten Behavior Scales. **Journal of Psychoeducational Assessment.** c.13 s.3: 230-240.

_____. 1996. Social-Emotional Assessment in Early Childhood: The Preschool and Kindergarten Behavior Scales. **Journal of Early Intervention**. c.20 s.2: 132-145.

Merrell, Kenneth W., Gretchen Gimpel. 2014. **Social Skills of Children and Adolescents: Conceptualization, Assessment, Treatment.** Psychology Press.

Minuchin, Salvador. 1974. **Families and Family Therapy.** Routledge.

Minuchin, Patricia. 1985. Families and Individual Development: Provocations From the Field of Family Therapy. **Child Development**. 289-302.

Moghadam, Noshirvan Khezri, Galin Kazerooni. 2017. A Study of Mindfulness-Based Stress Reduction's Effectiveness on Marital Satisfaction in Women. **International Journal of Health Studies.** c.3 s.1.

Moreira, Helena, Maria Cristina Canavarro. 2018. The association Between Self-Critical Rumination and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. **Journal of Child and Family Studies.** c.27 s.7: 2265-2275.

Moreira, Helena, Maria Cristina Canavarro. 2020. Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological İnflexibility and Self-Compassion. **Journal of Youth and Adolescence.** c.49 s.1: 192-211.

Moreira, Helena, Ana Fonseca, Brígida Caiado, Maria Cristina Canavarro Center. 2019. Work-Family Conflict and Mindful Parenting: The Mediating Role of Parental Psychopathology Symptoms and Parenting Stress in a Sample of Portuguese Employed Parents. **Frontiers in Psychology**. c.10: 635.

Morris, Amanda Sheffield, Jennifer S. Silk, Laurence Steinberg, Sonya S. Myers, Lara Rachel Robinson. 2007. The Role of the Family Context in the Development of Emotion regulation. **Social Development.** c.16 s.2: 361-388.

Neece, Cameron L. 2014. Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities.** c.27 s.2: 174-186.

Neff, D. Kristin, Beretvas S. Natasha. 2013. The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. **Self and Identity.** c.12 s.1: 78-98.

Neff, Kristin, Christopher Germer. 2018. **The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive.** Guilford Publications.

Ogilvy, Carole M. 1994. Social Skills Training with Children and Adolescents: A Review of the Evidence on Effectiveness. **Educational Psychology**. c.14 s.1: 73-83.

Oosterhouse, Kendra, Shelley A. Riggs, Patricia Kaminski, Heidemarie Blumenthal. 2020. The Executive Subsystem in Middle Childhood: Adult Mental Health, Marital Satisfaction, and Secure-Base Parenting. **Family Relations.** c.69 s.1: 166-179.

Orçan, Maide. 2018. Sosyal Gelişim. ed. M. E. Deniz. **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim.** Ankara: Pegem Akademi.

Ögel, Kültegin. 2015. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga, Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler**. Ankara: HYB Yayıncılık.

Ögel, Kültegin. Akço, Seda, Aksoy, A., Dönmez, E., Yılmazçetin, C. E., Erdoğan, N., Erol, B. 2007. **Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler: Alanda Çalışanlar İçin Bilgiler.** İstanbul: Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği.

Öner-Korkulu, Nermin. 2011. Kişilerarası İlişkilerde Çatışma ve Çatışma Çözme. ed. A. Kaya. **Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim.** Ankara: Pegem Akademi.

Özabacı, Nilüfer. 2006. Çocukların Sosyal Becerileri ile Ebeveynlerin Sosyal Becerileri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.** c.16 s.1: 163-179.

Özbey, Saide. 2013. Effects of Parents' Marital Adjustment and Perceived Social Support on Preschool Children's Social Skills. **Educational Research International International.** c.1 s.2: 95-105.

Özbey, Saide, Fatma Alisinanoğlu. 2009. Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60–72 Aylık Çocukların Problem Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Journal of International Social Research**. c.1 s.6:493-517.

Özyürek, Arzu, Zuhal Begde, Nadire Ferah Yavuz. 2014. Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerileri ile Yakın Çevresindeki Yetişkin Etkileşimleri Arasındaki İlişki. **Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences**. c.16 s.2:111-129.

Pallant, Julie. 2017**. SPSS Kullanma Kılavuzu: SPSS ile Adım Adım Veri Analizi.** çev. S. Balcı, Berat Ahi. Anı Yayıncılık.

Parent, Justin, Laura G. McKee, Jennifer N. Rough, Rex Forehand. 2016. The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. **Journal of Abnormal Child Psychology.** c.44 s.1: 191-202.

Parke, Ross D., Raymond Buriel. 2007. Socialization in the Family: Ethnic and Ecological Perspectives. **Handbook of Child Psychology**. c.3.

Pedro, Marta F., Teresa Ribeiro, Katherine H. Shelton. 2012. Marital Satisfaction and Partners' Parenting Practices: The Mediating Role of Coparenting Behavior. **Journal of Family Psychology.** c.26 s.4: 509-522.

Potharst, E. S., Evin Aktar, Marja Rexwinkel, Margo Rigterink, Susan M. Bögels. 2017. Mindful With Your Baby: Feasibility, Acceptability, and Effects of A Mindful Parenting Group Training for Mothers and Their Babies in A Mental Health Context. **Mindfulness.** c.8 s.5: 1236-1250.

Pratscher, D. Steven, Rose, J. Amanda, Markovitz, Louis, Bettencourt, Ann. 2018. Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality. **Mindfulness.** c.9 s.4: 1206-1215.

Pratscher, D. Steven, Wood, K. Phillip, King, A. Laura, Bettencourt, Ann. 2019. Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. **Mindfulness**. c.10 s.6: 1044-1061.

Riggio, Ronald E. 1986. Assessment of Basic Social Skills. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.51 s.3: 649-660.

Riggio, Ronald E., Kristin P. Watring, Barbara Throckmorton. 1993. Social Skills, Social Support, and Psychosocial Adjustment. **Personality and Individual Differences.** c.15 s.3: 275-280.

Riggio, Ronald E., Barbara Throckmorton, Steven Depaola. 1990. Social Skills and Self-Esteem. **Personality and Individual Differences.** c.11 s.8: 799-804.

Rinaldi, Christina M., Nina Howe. 2003. Perceptions of Constructive and Destructive Conflict Within and Across Family Subsystems. **Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice.** c.12 s.5: 441-459.

Ryan, Richard M., Edward L. Deci. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of İntrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. c.55 s.1: 68-78.

Schermerhorn, Alice C., E. Mark Cummings, Catherine A. DeCarlo, Patrick T. Davies. 2007. Children's Influence in the Marital Relationship. **Journal of Family Psychology.** c.21 s.2: 259-269.

Segrin, Chris, Melissa Taylor. 2007. Positive Interpersonal Relationships Mediate the Association Between Social Skills and Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c.43 s.4: 637-646.

Siegel, Ronald D. 2010. **The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems.** New York: The Guildford Press.

Siegel, Ronald D., Christopher K. Germer, Andrew Olendzki. 2009. **Mindfulness: What is it? Where Did It Come From? Clinical Handbook of Mindfulness.** Springer, New York.

Sipahi, Tuğba. 2020. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik ile Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Singh, Nirbhay N., Giulio E. Lancioni, Alan S. W. Winton, Judy Singh, W. John Curtis, Robert G. Wahler, Kristen M. McAleavey. 2007. Mindful Parenting Decreases Aggression and İncreases Social Behavior in Children with Developmental Disabilities. **Behavior Modification**. c.31 s.6: 749-771.

Siu, Angela F.Y., Ying Ma, Francis W. Y. Chui. 2016. Maternal Mindfulness And Child Social Behavior: The Mediating Role of The Mother-Child Relationship. **Mindfulness.** c.7 s.3: 577-583.

Skoranski, Amanda, J. Douglas Coatsworth, Erika Lunkenheimer. 2019. A Dynamic Systems Approach to Understanding Mindfulness in Interpersonal Relationships. **Journal of Child and Family Studies**. c.28 s.10: 2659-2672.

Smith, Justin D., Thomas J. Dishion. 2014. Mindful Parenting in the Development and Maintenance of Youth Psychopathology. ed. J. Ehrenreich-May, B. C. Chu. **Transdiagnostic Treatments for Children and Adolescents: Principles and Practice:** 138–158. The Guilford Press.

Solmuş, Tarık. 2010. **Romantik İlişkiler, Evlilik ve Ana-Baba-Çocuk İlişkileri.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Spence, Susan H. 2003. Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. **Child and Adolescent Mental Health.** c.8 s.2: 84-96.

Stansbury, Kathy, Laura K. Zimmermann. 1999. Relations Among Child Language Skills, Maternal Socialization of Emotion Regulation, and Child Behavior Problems. **Child Psychiatry and Human Development.** c.30 s.2: 121-142.

Stroud, Catherine B., C. Emily Durbin, Sylia Wilson, Kathryn A. Mendelsohn. 2011. Spillover to Triadic and Dyadic Systems in Families with Young Children. **Journal of Family Psychology.** c.25 s.6: 919.

Stroud, Catherine B., Kathryn M. Meyers, Sylia Wilson, C. Emily Durbin. 2015. Marital Quality Spillover and Young Children's Adjustment: Evidence for Dyadic and Triadic Parenting as Mechanisms. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology.** c.44 s5: 800-813.

Sturge-Apple, Melissa L., Patrick T. Davies, E. Mark Cummings. 2006. Impact of Hostility and Withdrawal in İnterparental Conflict on Parental Emotional Unavailability and Children's Adjustment Difficulties. **Child Development**. c.77 s.6: 1623-1641.

Şahin, Seda. 2015. Boşanmış Ailelerden Gelen Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Sosyal Becerileri ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tagay, Özlem, Fatma Çalışandemir, Perihan Ünüvar, İbrahim Deniz. 2018. **İnsan İlişkileri ve İletişim.** 1. bs. Ankara: Ayrıntı Basımevi.

Tanhan, Fuat. 2018. Öz Düzenleme. ed. M. E. Deniz, A. Eryılmaz. **Sosyal Beceri Eğitimi.** 1. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Thompson, Ross A. 2011. Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. **Emotion Review.** c.3 s.1: 53-61.

Tomlinson, Patricia S. 1987. Spousal Differences in Marital Satisfaction During Transition to Parenthood. **Nursing Research**.

Tunçeli, Hilal İlknur, Rengin Zembat. 2017. Erken Çocukluk Döneminde Gelişimin Değerlendirilmesi ve Önemi. **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi.** c.3 s.3: 1-12.

Tümkaya, Songül. 2018. Dil Gelişimi. ed. M. E. Deniz. **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim.** Ankara: Pegem Akademi.

Umphrey, Laura R., John C. Sherblom. 2014. The Relationship of Hope to self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. **International Journal of Wellbeing**. c.4 s.2

Vaez, Elham, Rohini Indran, Abbas Abdollahi, Rumaya Juhari, Mariani Mansor. 2015. How Marital Relations Affect Child Behavior: Review of Recent Research. **Vulnerable Children and Youth Studies.** c.10 s.4: 321-336.

van den Heuvel, M. I., M. A. Johannes, J. Henrichs, B. R. H. van den Bergh. 2015. Maternal Mindfulness During Pregnancy and Infant Socio-Emotional Development and Temperament: The Mediating Role of Maternal Anxiety. **Early Human Development**. c.91 s.2: 103-108.

van Doesum, Niels J., Dion AW Van Lange, Paul AM Van Lange. 2013. Social Mindfulness: Skill and Will to Navigate The Social World. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.105 s.1: 86.

Van Horn, M. Lee, Sally Atkins-Burnett, Emilie Karlin, Sharon Landesman Ramey, Scott Snyder. 2007. Parent Ratings of Children's Social Skills: Longitudinal Psychometric Analyses of the Social Skills Rating System. **School Psychology Quarterly**. c.22 s.2: 162.

Voltan-Acar, Nilüfer, Tuncay Öğretmen. 2007. Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği Geliştirme Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.3 s.27: 67-78.

Vohs, Kathleen D., Roy F. Baumeister. 2004. Understanding Self-Regulation: An Introduction. ed. K. D. Vohs, R. F. Baumeister. **Handbook of Self-Regulation.** 1-12.

Wachs, Karen, James V. Cordova. 2007. Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. **Journal of Marital and Family Therapy.** c.33 s.4: 464-481.

Walker, Sue, Kym Irving, Donna Berthelsen. 2002. Gender Influences on Preschool Children's Social Problem-Solving Strategies. **The Journal of Genetic Psychology**. c.163 s.2: 197-209.

Wang, Yuyin, Yiying Liang, Linlin Fan, Kexiu Lin, Xiaolin Xie, Junhao Pan, Hui Zhou. 2018. The İndirect Path From Mindful Parenting to Emotional Problems in Adolescents: The Role of Maternal Warmth and Adolescents' Mindfulness. **Frontiers in Psychology.** c.9: 546.

Wong, Kristyn, Laurel M. Hicks, Terri G. Seuntjens, Christopher J. Trentacosta, Tessel H. G. Hendriksen, Marcel Zeelenberg, Marion I. van den Heuvel. 2019. The Role of Mindful Parenting in Individual and Social Decision-Making in Children. **Frontiers in Psychology**. 10: 550.

Xuan, Xin, Fumei Chen, Chunyong Yuan, Xinghui Zhang, Yuhan Luo, Ye Xue, Yun Wang. 2018. The Relationship Between Parental Conflict and Preschool Children's Behavior Problems: A Moderated Mediation Model of parenting Stress and Child Emotionality. **Children and Youth Services Review.** c.95: 209-216.

Zhang, Wenjuan, Mingzhu Wang, Liuhua Ying. 2019. Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: The Role of Mindful Parenting and secure Parent-Child Attachment. **Mindfulness.** c.10 s.12: 2481-2491.

Ziv, Yair. 2012. Social Information Processing Patterns, Social Skills, and School Readiness in Preschool Children**. Journal of Experimental Child Psychology**. c.114 s.2: 306-320.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1.) Yaşınız: ……

2.) Cinsiyetiniz:

( ) Kadın

( ) Erkek

3.) Eğitim durumunuz (En son tamamladığınız eğitim düzeyi):

( )İlk-Ortaöğretim

( )Lise

( )Üniversite

( )Yüksek Lisans

( )Doktora

4.) Eşinizin eğitim durumu (En son tamamladığı eğitim düzeyi):

( )İlk-Ortaöğretim

( )Lise

( )Üniversite

( )Yüksek Lisans

( )Doktora

5.) Çalışıyor musunuz:

( ) Evet

( ) Hayır

6.) Mesleğiniz: ……

7.) Eşiniz çalışıyor mu:

( ) Evet

( ) Hayır

8.) Eşinizin mesleği: …….

9.) Ailenizin aylık geliri:

( ) 3.000 ve altı

( ) 3.001-5.000 arası

( ) 5.001-7.000 arası

( ) 7.001-9.000 arası

( ) 9.001-10.000 arası

( ) 10.000 ve üstü

10.) Kaç çocuğunuz var: ……

Aşağıdaki soruları 3 ile 7 yaş aralığındaki çocuğunuzu düşünerek cevaplayınız.

NOT: 3 ile 7 yaş aralığında olan birden fazla çocuğunuz varsa her biri için yeni bir form doldurunuz.

11.) Çocuğunuzun cinsiyeti:

( ) Kız

( ) Erkek

Ek 2. Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği (PKBS-2)

Lütfen aşağıda yer alan maddeleri her bir çocuk için, çocuğun son 3 ay içindeki davranışlarıyla ilgili gözlemlerinizi dikkate alarak işaretleyiniz.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
1	Gerektiğinde tek başına oyun oynayabilir ya da çalışabilir.				
5	Hikâye anlatılırken oturur ve dinler.				
10	Oyuncaklarla ve diğer nesnelerle oynarken kendi sırasını bekler.				
15	Özdenetim sahibi olduğunu gösterir.				
20	Başka çocukların davranışını anlamaya çalışır (“Neden ağlıyorsun?” diye arkadaşına sorabilir)				
23	Başka çocuklara şefkat gösterir.				

Ek 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir.

Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.

		Hiçbir zaman	**Nadiren**	**Bazen**	**Çoğu zaman**	**Her zaman**
1	İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
3	Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
5	Eşimle iletişimdeyken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5
8	Eşimin istediği bir aktiviteyi yaparken özensiz davranırım.	1	2	3	4	5
11	Eşime hissettiğim olumlu duyguların belli bir süre farkında olamayabiliyorum.	1	2	3	4	5

Ek 4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MIPQ)

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

	Son iki hafta içerisinde ne sıklıkla…	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1	Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatle dinlediniz ve çocuğunuzu dikkate aldınız.	1	2	3	4
6	Çocuğunuzla aynı duyguları paylaştığınızı hissettiniz.	1	2	3	4
11	Çocuğunuzu olduğu gibi kabul ettiniz.	1	2	3	4
16	Çocuğunuza tepki göstermeden önce onun davranışı hakkındaki düşüncelerinizi fark ettiniz.	1	2	3	4
21	Çocuğunuzun davranış biçiminin nedenleri üzerine düşündünüz.	1	2	3	4