

Annelerin Annelerinden Algıladıkları Ret ile İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Ebeveyn Bilinçli Farkındalığının Aracı Rolü*

The Mediator Role of Mindfulness in Parenting in the Relationship Between Maternal Rejection Perceived by Mothers and Their Well-Being

Neslihan Arıcı Özcan**, Ayşenur Yakut***, Melek İslamoğlu****

Öz

Bu çalışmada amaç annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemektir. Araştırmada veri toplamak için Yetişkinlik Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği (Anne Formu), PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan ve yaş ortalaması 40.7 olan ($SS=8,8$) 347 kadından oluşmaktadır. Çalışmada annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü Temel Aracılık Modeli kullanılarak test edilmiştir. Araştırma sonucunda annelerin annelerinden algıladığı ret ile iyi oluşları arasında negatif yönde bir ilişki ($r=-.309, p<.01$), annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasında da negatif yönde bir ilişki ($r=-.269, p<.01$) ve ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluşları arasında ise pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.482, p<.01$). Ayrıca annelerin annelerinden algıladıkları ret

.....

* 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde de (24-27 Ekim) sunulmuştur.

** Dr.Öğr. Üyesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, neslihan.ozcan@medeniyet.edu.tr, orcid.org/ 0000-0002-6169-1445.

*** Psk. Dan., yakutayse.1997@gmail.com, orcid.org/0000-0022679-592X.

**** Psk. Dan., melekiislamoglu5@gmail.com, orcid.org/0000-001-6022-9657

■ **Başvuru:** 6 Kasım 2019

■ **Kabul:** 27 Kasım 2019

■ **DOI:** 10.21798/kadem.2020558049

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Cite this article as: Arıcı Özcan, N., Yakut, A. ve İslamoğlu, M. (2019). Annelerin Annelerinden Algıladıkları Ret ile İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Ebeveyn Bilinçli Farkındalığının Aracı Rolü. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, Vol. 5, No. 2: 237-261.

ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracılık ettiği, kurulan modelin anlamlı olduğu ($F(2, 346)=24.52, p<.001, R^2=.23.8$) ve toplam varyansın %23.8'ini ağıkladığı g r lm Őt r. Bulgular, ilgili alanyazın doğrultusunda tartıŐılmıŐ ve çeşitli  neriler sunulmuştur.

Abstract

The aim of this study is to investigate the mediating role of mindfulness in parenting in the relationship between maternal rejection perceived by mothers and their well-being. In order to collect data, Adult Parental Acceptance Rejection Questionnaire (Form for the Mother), PERMA Well-being Questionnaire and Mindfulness in Parenting Questionnaire have been used. The study group consists of 347 mothers with a mean age of 40.7 ($SD=8.8$). Participants are from differeent regions in Turkey. As a result of the research, a negative relationship between maternal rejection perceived by mothers and well-being ($r=-.309, p<.01$), a negative relationship between maternal rejection perceived by mothers and mindfulness in parenting ($r = -.269, p<.01$), and a positive relationship between mindfulness in parenting and well-being has been found ($r = .482, p<.01$). In this study, the mediating role of mindfulness in parenting in the relationship between maternal rejection perceived by mothers and their well- being is tested using the Simple Mediator Model. In addition, it has been seen that maternal rejection perceived by mothers and their well-being is mediated by mindfulness in parenting and that this model ($F(2,346)=24.52, p<.001, R^2=.23.8$) is a functional one that explains 23.8% of the total variance. The findings have been discussed in accordance with the related literature and recommendations were made to the relevant parties.

Extended Abstract

Nowadays well-being is one of the important concepts of psychology (Seligman, 2011). Seligman (2011) describes well-being as a 5-dimensional structure (positive emotion, engagement, positive relationships, meaning and accomplishment). Self-regulation at the heart of well-being is that individual's ability to manage his/her attention, emotions, and cognition (Baumeister and Vohs, 2003; Posner and Rothbart, 200). Many studies emphasize the importance of self-regulation in high levels of well-being (MacLeod, Coates & Hetherton, 2008). In the development of self-regulation, the acceptance or rejection of the child by the caregiver, especially his/her mother, is an important factor (Harma, 2008). Parental Acceptance Rejection Theory states that the acceptance or rejection of the child by the caregiver plays a direct role in the personality

and well-being of the child (Rohner et al., 2005). PART developed by Rohner (1986) consists of 4 dimensions (Warmth-Affection, Hostility-Agression, Indifference-Neglect and Undifferentiated Rejection). Rejected children have difficulty in feeling intimate and forming close relationships when they are adults (Pektaş, 2015; Rohner et al., 2005). Many studies have reported the effect of perceived parental acceptance or rejection in childhood on well-being in the future (Khaleque and Rohner, 2011a, 2011b). Many studies also (Prasad & Kumari-Sinha, 2017) emphasize that well being decreases when maternal rejection increases. The fact that has been established that individuals are not able to regulate their attention in self-regulation skills when perceived maternal rejection and well-being are low (Rueda, Posner and Rothbart, 2005). This is where mindfulness in parenting comes into play. Mindfulness in parenting means that parents, with and without judgment, and consciously, take care of their child and parent with special care (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn 1997). However, there are few studies in the literature that directly deal with the relationship between mindfulness in parenting and maternal well-being (Duncan et al., 2009). These studies generally emphasize that mindfulness in parenting practices reduce parental rejection (Siegel, 2009). However, the child's adult relationships and parenting style are negatively affected by the mother who was rejected by her own mother (Rohner, 2004). Consequently, the well-being of the parent, the well-being of the child, and in turn even the well-being of society at large may be affected. Therefore, it is important that the mother is aware of both her perceptions of her own mother and her own motherhood. In the literature, there are no studies dealing with these three concepts together descriptively or experimentally. The aim of this study is to investigate the mediating role of mindfulness in parenting in the relationship between maternal rejection perceived by mothers and their well-being.

The research is a descriptive study which uses the relational survey model. In order to collect data, Adult Parental Acceptance Rejection Scale (Form for the Mother), PERMA Well-being Scale and Mindfulness in Parenting Scale have been used. The data have been collected from Istanbul from the relatives of the students of Istanbul Medeniyet University Faculty of Health Sciences between April and May 2019 using the snowball method. The ages of 347 adult female participants range from 22 to 65 ($X_{ort} = 40.7$, $SD = 8.8$). 73.2% of the participants are from the Marmara Region, 13.3% are from the Black Sea Region and 13.3% are from the East Anatolia Region. In the study, the mediating role of mindfulness in parenting in the relationship between maternal rejection perceived by mothers and their well-being has been tested by using the Basic Mediation Model (Hayes, 2013).

Firstly, a negative relationship has been found between maternal rejection perceived by mothers and their well-being ($r = -.309, p < .01$). In the literature, the effect of childhood rejection on well-being in later life (Khaleque and Rohner, 2002; Özbiler et al., 2019) is in line with the findings. This may be due to the lack of attention in self-regulation in early childhood (Diehl et al., 2006; Rueda et al., 2005). This leads to the second result of the study, which emphasizes the importance of the relationship between maternal rejection perceived by mothers and parental conscious awareness ($r = -.269, p < .01$). In the literature, Siegel (2009) show that there is a negative relationship between perceived maternal rejection and mindfulness in parenting and that parental mindfulness programs decrease with perceived maternal rejection. These results directly and indirectly support the findings of this study. On the other hand, there was a positive relationship between mindfulness in parenting and well-being ($r = .482, p < .01$). Few studies in the literature addressing mindfulness in parenting and well-being (Duncan et al., 2009) support this finding. Cohen and Semple (2010) in the review study emphasize that mindfulness in parenting is closely tied to the well-being of the mother, revealing the reason for this study.

Finally, as a result of the research it was found that the relationship between maternal rejection perceived by mothers and their well-being is indeed mediated by mindfulness in parenting, and that the whole model is functional ($F(2, 346) = 24.52, p < .001, R^2 = .23.8$), explaining 23.8% of the total variance. The findings have been discussed in the light of the relevant literature. The findings of the separate studies indicating that mindfulness in parenting programs reduce maternal rejection (Siegel, 2009) and have a role in the well-being of the mother (Duncan et al., 2009) indirectly support the findings of this study.

Considering these above results, the study has various limitations, such as the data obtained from self-report scales, one mediator used, etc. However, in spite of all these limitations, this study contributes to the literature by revealing the importance of maternal rejection perceived by mothers in mindfulness in parenting and well-being. Based on the results of this study, professionals can develop and implement a guidance program for mothers about mindfulness in parenting.

Anahtar Kelimeler: Annelerin Annelerinden Algıladıkları Ret, İyi Oluş, Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı

Key Words: Maternal Rejection Perceived by Mothers, Well-being, Mindfulness in Parenting

Giriş

Günümüzde iyi oluş psikolojinin önemli kavramları arasında yer almaktadır (Seligman, 2011). İyi oluş birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlarla ele alınmaktadır (Diener, 1984; Ryff, 1989; Keyes, 1998; Seligman, 2011). Diener (1984) iyi oluşu olumlu duyguların daha çok yaşanması ve yaşamdan doyum alma olarak tanımlamaktadır. Ryff (1989) ise iyi oluşun iyi hissetmekten farklı olduğunu ve psikolojik işlevsellikle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Keyes (1998) ise iyi oluşu olumlu duyguların yanında sosyal pozitif işlevsellik bağlamında (kabul, bütünlülük, uyum vb.) ele almaktadır. Buradan hareketle bazı teorisyenlerin iyi oluşu hedonik ve bazı teorisyenlerin de eudainomik unsurları vurgulayarak açıkladığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik unsur olumlu duygulara (mutluluğa) odaklanırken eudainomik unsur da psikolojik olarak büyümeye odaklanmaktadır (Eryılmaz, 2016). Seligman, iyi oluş kavramında hem hedonik hem de eudainomik unsurların olduğunu söylemektedir (Schueller ve Seligman, 2010). Bu çalışmada Seligman'ın iyi oluş kavramı ele alınmakta ve Seligman'ın iyi oluş kavramı üzerine Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardeş (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmaktadır.

Seligman (2011) iyi oluşu çok boyutlu bir modelle açıklamaktadır. Modelinde mutluluğu bir 'şey', iyi oluşu da bir 'yapı' olarak ifade etmektedir. Modelini İngilizce baş harfleri PERMA ifadesini oluşturan beş boyutla açıklamaktadır. Bu boyutlar; olumlu duygular (*positive emotions*), bağlanma (*engagement*), olumlu/iyi ilişkiler (*positive relationships*), anlam (*meaning*) ve başarı (*accomplishment*)'dan oluşmaktadır (Lovett ve Lovett, 2016). Bu boyutlardan biri olan olumlu/iyi ilişkiler, insanların çevresindeki kişiler tarafından değer görmesi, desteklenmesi ve sevilmesi anlamına gelmektedir. Olumlu/iyi ilişkilere sahip olan bir birey kendini daha iyi hissetmekte, iyi oluş düzeyi de daha yüksek olmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Çocukların aileleriyle olumlu ilişkiler yaşama ihtiyacı duymaları, aileyi bu boyutta ön plana çıkarmaktadır (Boutelle, Eisenberg,

Gregory ve Neumark-Sztainer 2009; Önder ve Gülay, 2007; Popov ve Ilesanmi, 2015). Yalçın (2015) iyi oluş ve sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında aileden alınan desteğin sosyal destek kaynakları arasında iyi oluşu etkileyen en yüksek faktör olduğunu saptamıştır. Bir diğer çalışmada ise bireylerin anne babalarıyla olumlu ilişki kurmalarının bireylerin iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Corsano, Majorano ve Champretavy, 2006; Yang, Wang, Li, Teng ve Ren, 2008).

Ayrıca iyi oluş kavramı öz düzenleme bağlamında açıklanmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2003; Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006; Van Genugten, Dusseldorp, Massey ve Van Empelen, 2016; Sheldon, Kasser, Smith ve Share, 2002). Öz düzenleme; kişinin duygularını, içsel gücünü, kişisel kaynaklarını yönetebilmesidir (Posner ve Rothbart, 2000; Zimmerman, 2000). Öz düzenleme; dikkat, duygu ve davranış düzenleme olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Tanrıbuyurdu, 2012; Zimmerman, 2000). Birçok çalışma, kişinin iyi oluşunun yüksek olmasında öz düzenlemenin önemini vurgulamaktadır (MacLeod, Coates ve Hetherington, 2008; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz ve Carver, 2003). Öz düzenlemenin gelişmesinde en önemli rolü aile (Kuhl, 2000; Martinez-Pons, 1996) özellikle anne oynamaktadır (Hofer, Busch ve Kartner, 2010). Buna paralel olarak öz düzenlemenin gelişmesinde çocuğa bakım veren kişi (özellikle de annesi) tarafından kabul ya da ret görmenin önemli bir rolü vardır (Harma, 2008; Özyavru, 2008; Raikes, Robinson, Bradley, Raikes ve Ayoub, 2007). Bu noktada ebeveynin kabul ve reddi devreye girmektedir.

İyi Oluş ile Annenin Algıladığı Anne Reddi Arasındaki İlişki

Ebeveyn Kabul Ret Kuramı (EKAR) çocuğun bakım vereni tarafından kabul ya da ret görmesinin kişiliğinde ve iyi oluşunda doğrudan rol aldığını söylemektedir (Rohner ve ark., 2005). Ebeveyn kabulü, ebeveynin çocuğa fiziksel (sarılma, okşama, kucaklama, onaylayıcı mimik, öpme, gülümseme) ya da sözel (övme, iltifat etme,

güzel sözler söyleme, ona özel şarkı söyleme ya da öykü okuma) olarak ifade edebilen sıcaklık, ilgi ve sevgidir (Rohner, 1986; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Ebeveyn reddi ise ebeveynin çocuğa karşı sıcaklık, ilgi ve sevgiden yoksun davranılmasıdır. Ebeveyn reddi; “soğuk ve duygusuz”, “düşmanca ve saldırgan”, “kayıtsız ve ihmalcı” ve “ayrışmamış reddetme” olmak üzere dört temel yolla ifade edilmektedir (Rohner, 1986; Rohner ve ark., 2005; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Rohner (1986) tarafından geliştirilen EKAR dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sıcaklık, düşmanlık, ilgisizlik ve ayrışmamış reddir. Çocuklar yakın bakım verenleriyle olumlu ilişkiler geliştiremediğinde saldırgan davranışlar, bağımlı özellikler göstermekte ve özgüvenleri düşmektedir. Reddedilmiş çocuklar, sevgi duygusundan yoksun büyüdükleri için sevmeyi öğrenememişlerdir ve sevilme duygusunu hissetmekte zorluk yaşadıklarından yetişkin olduklarında da samimi ve yakın ilişkiler kurmakta güçlük çekmektedirler (Pektaş, 2015; Rohner ve Brothers, 1999; Rohner ve ark., 2005). Bu duruma paralel olarak seilmeyen, değer görmeyen bireyin olumlu iyi ilişkiler kurmakta yetersiz kalabileceği ve kendini kötü hissedebileceği bunun da iyi oluş düzeyini düşüreceği söylenebilir.

Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddinin ileriki yaşamda bireyin iyi oluşuna etkisi ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002; Khaleque ve Rohner, 2011a, 2011b). Birçok çalışmada (Prasad ve Kumari-Sinha, 2017; Khaleque ve Rohner, 2002; Kazarian, Moghnie ve Martin, 2010; Özbiler, Taner ve Yalçınkaya, 2019) bireyin algıladığı annelik reddi arttıkça iyi oluşunun azaldığı vurgulanmıştır.

Bireylerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşlarının düşük olmasında öz düzenlemede (dikkat, duygu, düşünce) sorun yaşamaları önemli bir etkidir (Rutherford, Wallace, Laurent ve Mayes, 2015; Thompson ve Meyer, 2007). Öz düzenlemenin en önemli ve ilk bileşeni dikkati düzenlemektir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006; Tanrıbuyurdu, 2012). Bireyin dikkatini düzenleyebilmesinde

erken çocukluk döneminde ebeveyni ile kurduğu ilişki (Rueda, Posner ve Rothbart, 2005), yaşadığı deneyimin şimdi ve burada farkında olması (Ortner Kilner ve Zelazo, 2007) önemlidir. Bu noktada bilinçli farkındalık devreye girmektedir.

Ebeveyn Bilinçli Farkındalığının Aracı Rolü

Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı, kişinin içinde bulunduğu anda olan olayların farkında olması ve şimdiye dikkatini verebilmesi sürecidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık kişinin yargılamadan, amaçlı bir şekilde hareket etmesidir (Kabat-Zinn, 2012) ve dikkatin şimdiki ana odaklanmasını ve kendini düzenlemesini gerektirir (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık, kişinin şimdiye dikkatini vererek duygularını (Shapiro, Oman, Thoresen ve Plante, Flinders, 2008), düşüncelerini (Weinstein ve ark., 2009) ve davranışlarını (Ryan ve Deci, 2000) düzenlemesinde önemli bir yere sahiptir. Birçok çalışma bilinçli farkındalığın sevgiyi, iyi oluşu ve yaşam kalitesini arttırdığını (Hoffman, 2010; Gu, Strauss, Bond ve Cavanagh, 2015; Parto ve Besharat 2011; Shapiro ve ark., 2008) ve negatif duyguları, stresi, kaygıyı ve saldırganlığı azalttığını belirtmektedirler (Shapiro ve ark., 2008). Parto ve Besharat (2011)'ın yaptığı bir araştırma bilinçli farkındalık, öz düzenleme ve iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu söylemektedir. Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi öz düzenleme yaklaşımı ile açıklamaktadır. Bu araştırmalardan yola çıkarak öz düzenlemede güçlük çeken bir bireyin bilinçli farkındalığının düşük olacağı ve farkındalığı düşük olan bireyin de iyi oluşunun düşük olabileceği düşünülebilir.

Kabat-Zinn (1991, 2012) bilinçli farkındalığın ilk başta bireyin kendi ile kurduğu ilişkileri daha sonra da çevredeki bireylerle kurduğu ilişkileri düzenlediğini ve geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu bakımdan bilinçli farkındalık aile bağlamında ele alındığında ebeveyn bilinçli farkındalığının önemi ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn bilinçli farkındalığı, ebeveynlerin şimdi ve burada, yargılayıcı olmadan ve bilinçli olarak çocuğuna ve ebeveynliğine özel bir dikkatle

bakması demektir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn 1997; McCaffrey, Reitman ve Black, 2017). Ancak literatürde doğrudan ebeveyn bilinçli farkındalığı ile annenin iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışma (Coatsworth, Duncan, Greenberg ve Nix, 2010; Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009) yer almaktadır. Cohen ve Semple (2010) gözden geçirme çalışmasında ebeveyn bilinçli farkındalığının annenin iyi oluşu ile birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Ebeveyn bilinçli farkındalığı, güveni ve duygusal paylaşımı içermektedir. Bu durum bireyin hem ebeveynlik stresini azaltmakta (Bazzano ve ark., 2013; Bögels, Hellems, Van Deursen, Römer, Van der Meulen, 2013; Haydicky, Shecter, Wiener, Ducharme, 2015) hem de çocuğu rahatlatmaktadır (Bögels Hoogstad, Van Dun, de Schutter ve Restifo, 2008; Haydicky ve ark., 2015; Neece, 2014; Singh ve ark., 2007; 2010; Van der Oord, Bögels ve Peijnenburg, 2012; Van de Weijer-Bergsma, Formsma Bruin ve Bögels, 2012). Kısacası ebeveyn bilinçli farkındalığının, ebeveyn ile çocuk ilişkisinin kalitesini önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Coatsworth ve ark., 2010; Duncan ve ark., 2009; McCaffrey, Reitman ve Black, 2017).

Ayrıca yapılan birçok ebeveyn bilinçli farkındalığı uygulamalarında hem çocukların hem de annelerin olumlu anlamda etkilendiği gözler önüne serilmiştir (Dawe ve Harnett, 2007; Singh ve ark., 2006; Singh ve ark., 2010; Srivastava, Gupta, Talukdar, Kalra ve Lahan, 2011; McCaffrey ve ark., 2017). Özellikle bazı çalışmalar ebeveyn bilinçli farkındalık uygulamalarının ebeveynin reddini azalttığını vurgulamaktadır (Siegel, 2009; Siegel ve Hartzel, 2004). Bunda etken olan yapının da dikkat süreçlerini düzenleme ile ilgili olduğu dile getirilmektedir (Orthner, Kilner, Zelazo, 2007; Rueda, Posner ve Rothbart, 2005). Ancak anneden reddedici tutum gören çocuğun yetişkinlik ilişkileri ve ebeveynlik tarzı olumsuz etkilenir (Rohner, 2004; Miranda, Affuso, Esposito ve Bacchini, 2016). Başka bir ifadeyle bireyin kendi ebeveyninden özellikle de annesinden algıladığı ret varsa ebeveynliği hakkında bilinçli olması oldukça zor olduğu veya ebeveyn bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu düşünülebilir. Buna bağlı olarak başta ebeveynin iyi oluşu daha sonra da çocuğunun ve toplumun iyi oluş düzeyleri bu durumdan

etkilenebilir ve bütün hepsinin ruh sağlığında ciddi etkilere yol açabilir. Bu yüzden annenin hem kendi annesi ile ilgili olan algıları hem de kendi anneliği hakkında bilinçli olması önemlidir. Özellikle yukarıda Cohen ve Selmen'in ifade ettiği gibi ebeveyn bilinçli farkındalığı ve annenin iyi oluşunu ele alan çalışma oldukça azdır. Bu konuda yapılacak bir çalışma bireyin annesinden algıladığı ret yanında kendisinin de ebeveyn olarak bilinçli olmamasının iyi oluşuna önemli etkileri olduğunu göstererek katkı sağlayabilir. Ayrıca literatürde bu üç kavramı birlikte betimsel veya deneysel ele alan çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmada amaç annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemektir. Bu araştırmanın alanyazına bu doğrultuda önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda araştırmanın denenceleri şu şekildedir:

H₁: Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasında bir ilişki vardır.

H₂: Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasında bir ilişki vardır.

H₃: Ebeveyn bilinçli farkındalığı ile iyi oluş arasında bir ilişki vardır.

H₄: Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü vardır.

Yöntem

2.1 Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan betimsel nitelikte bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın verileri 2019 Nisan- Mayıs ayları arasında İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yakınlarından kartopu yöntemi ile toplanmıştır. 347 yetişkin kadın katılımcının yaşları 22-65 ($\bar{X}=40.7$, $SS=8.8$) aralığında değişmektedir. Katılımcıların %73.2'si Marmara Bölgesi'nden, %13.3'ü Karadeniz Bölgesi'nden, %13.3'ü ise Doğu Anadolu Bölgesi'ndendir. Katılımcıların %25.4'ünün tek çocuğu varken geri kalan katılımcıların 2 veya daha fazla çocuğu bulunmaktadır.

2.3. Ölçme Araçları

Yetişkinlik Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği Kısa Formu (Anne Formu)

Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği (EKRÖ) 1971 yılında Rohner ve arkadaşları tarafından algılanan ebeveyn kabul ve reddinin değerlendirilmesi amacı ile geliştirilmiştir. Yetişkin, ebeveyn ve çocuk olmak üzere üç farklı formda ölçek bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin yetişkin formu kullanılmıştır. Yetişkin ölçeğinin orijinal formu 60 maddeden oluşmaktadır (Rohner, 2004). Ebeveyn Kabul Ret Kısa Formu ise uzun versiyonundan seçilmiş 24 maddeden oluşmaktadır (Rohner, 2005). Ölçek 0.73 ile 0.91 arasında değişen güvenirlik katsayılarına sahiptir. Ölçeğin kısa formu Dedeler, Akün, Durak-Batıgün (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 4'lü likert tipinde olan ölçekten alınan en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Ölçek 4 boyuttan oluşmaktadır (Sıcaklık, düşmanlık, ilgisizlik, ayrışmamış ret). Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve uyum endekslerine uygun bir ölçek ($\chi^2[246, N=685]=746.07$, $\chi^2/sd=3.03$, $GFI=0.91$, $AGFI=0.89$, $CFI=0.95$, $RMSEA=0.05$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 ile .92 arasındadır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94'tür.

PERMA İyi Oluş Ölçeği

Butler ve Kern (2016) tarafından bireylerin iyi oluşunu ölçmek için geliştirilen; Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek 11'li likert tipindedir ve 8'i dolgu olmak üzere toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-10 arası puanlanmaktadır. Seligman (2011)'in bireyin iyi oluşunun beş bileşeni olduğunu ortaya koyan kurama dayalı olarak geliştirilen bu ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar: olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdır. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık katsayısı .82 ve test tekrar test korelasyon .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indekslerinin ($\chi^2(80, N = 31.966) = 10.606$, RMSEA = .064, %90 G.A = .063- .065, SRMR = .031, CFI = .967, TLI = .956) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin yapısını değerlendirmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise ölçeğin yeterli uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu ($\chi^2[78, N = 253] = 191.79$, $p < .001$; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .052; RMSEA = .076[%90 G.A. .063 - .090]; AIC = 275.79; ECVI 1.09) görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .83$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç-tutarlılık katsayısı $r = .85$ olarak bulunmuştur.

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiş; Gördesli, Arslan, Çekici, Sünbül ve Malkoç (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal formu 28 maddeden oluşurken, uyarlanmış formu 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipindedir. Ebeveyn Öz Yeterliliği ve Çocukla Anda Olma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçekte toplam varyansın % 42.3'ünü açıklayan Ebeveyn Öz-Yeterliliği boyutunda bir kişinin ayırma güvenilirliği .84 ve madde ayırma güvenilirliği .96; toplam varyansın % 43.4'ünü açıklayan Çocukla Anda Olma boyutunda ise bir kişi ayırma güvenilirliği .82,

madde ayırma güvenilirliği ise .89 bulunmuştur. Uyarlanmış ölçeğin ise uyum endeklerine uygun bir ölçek ($\chi^2/sd= 2.859$, $TLI= .71$, $CFI= .74$, $GFI= .83$, and $RMSEA= .072$.) olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73 ile .85 arasındadır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92'dir.

2. 4. İşlem

Araştırmanın yürütülebilmesi için üniversite etik kurulundan gerekli izinler alındıktan sonra, katılımcılar araştırmaya davet edilmiş ve araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra, çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Kendisi ile ilgili her türlü kişisel bilginin gizli kalacağı katılımcılara aktarılmış ve istedikleri zaman çalışmayı bırakabilecekleri bildirilmiştir. Anketler kâğıt kalem formatında olup tümünün doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2. 5. İstatiksel Analiz

Bu çalışmada istatistiksel analizlerden önce, bilgilerin doğruluğu ve eksik değerler için veriler incelenmiş ve daha sonra, ± 3.29 'u aşan z puanlarına göre tespit edilen aykırı değerler verilerden çıkarılmıştır. Bundan sonra normal veri dağılımı test edilmiş ve normallik sağlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2006). Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri analiz etmek için Sosyal Bilimler için kullanılan istatistiksel paket programı (SPSS) versiyon 23 kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için SPSS 23 paket programı kullanılarak korelasyon analizi yapılmıştır. Arabuluculuk etkisini test etmek için SPSS'nin PROCESS makrosu tarafından Temel Arabuluculuk Analizi yapılmıştır (Hayes, 2013).

3. Bulgular

3. 1. Korelasyon analizi

Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmada annelerin annelerinden algıladıkları ret ile

iyi oluşları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r=-.309$, $p<.01$). Ayrıca annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasında da negatif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r=-.269$, $p<.01$). Öte yandan ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluş arasında ise pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ($r=.482$, $p<.01$).

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Korelasyon Katsayıları					
Değişkenler	M	SS	1	2	3
1. Annelerin Annelerinden Algıladığı Ret	35.92	13.96	1		
2. Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı	69.73	11.06	-.26*	1	
4. İyi Oluş	5.80	1.07	-.30*	.48**	1

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

3.2. Temel Aracı Değişken Analizi

Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünün belirlenmesinde Hayes (2009) tarafından önerilen Temel Aracılık Modeli (Simple Mediator Model) kullanılmıştır. Tek aracı değişkenin olduğu bu model bir dolaylı etki ve bir doğrudan etki içermektedir. Şekil 1'de görüldüğü gibi bu etki şöyledir; ebeveyn bilinçli farkındalık aracılığıyla annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisidir (a_1b_1). Bu dolaylı etkinin toplamı, annelerin annelerinden algıladıkları reddin toplam dolaylı etkisini gösterir ($X: a_1b_1$). Toplam dolaylı etkilere annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkisi eklendiğinde bu ifade annelerin annelerinden algıladıkları reddin toplam etkisini göstermektedir (c).

$$c=c' + a_1b_1$$

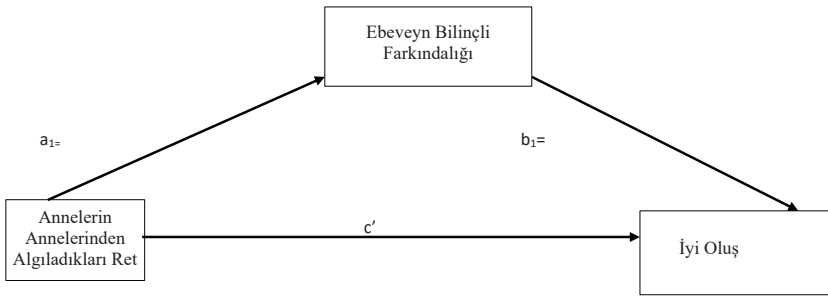
Temel aracılık modelinde annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşları üzerindeki toplam dolaylı etkisi, annelerin

annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşları üzerindeki toplam etkisiyle (c), annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi (c') arasındaki farka eşittir.

$$c-c'=a_1b_1$$

Mevcut çalışmada temel aracılık modeli tek dolaylı etki içermektedir. Dolaylı etkiyi incelemek amacıyla SPSS programı üzerinden PROCESS eklentisi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, 10000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve tahminler, yanlışlık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçları yansıtan % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Dolaylı aracılık etkisini açıklayabilmek için ind1 ifadesi kullanılmıştır.

Şekil 1. Temel Aracılık Modeli



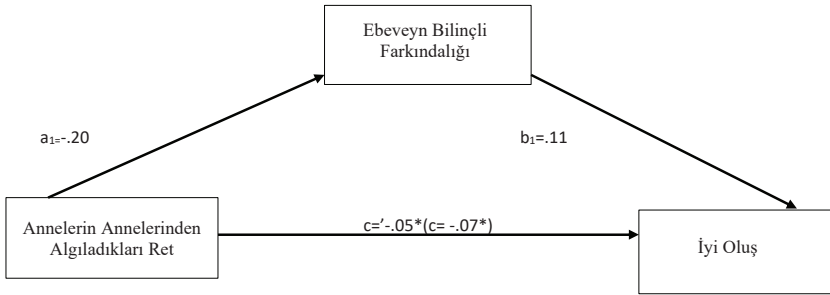
Temel Aracı Değişken Analizi

Annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (c yolu; $\beta=-.07$, $SH=.01$, $t=-4.08$, $p<.01$, $CI [-.10, -.03]$). Öte yandan aracı değişken (ebeveyn bilinçli farkındalığı) ele alındığında annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki doğrudan ilişki azalmış; ancak anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir (c' yolu; $\beta=-.05$, $SH=.01$, $t=-2.8$, $p<.01$, $CI [-.07, -.01]$). Bu bulgular, annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracılık ettiği, dolaylı bir etkinin anlamlı olabileceğine işaret etmektedir.

Dolaylı etki ($ind1$), annelerin annelerinden algıladıkları reddin ebeveyn bilinçli farkındalık aracılığıyla iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisidir (annelerin annelerinden algıladıkları ret \rightarrow

ebeveyn bilinçli farkındalığı→ iyi oluş), $a_1 b_1 = (-.20) (.11) = 0.23$. Bu dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitiftir çünkü bootstrap güven aralığı sıfırın üzerindedir (CI [-.04, -.007]). Bu bulgular, annelerin annelerinden algıladıkları ret arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığının azaldığı (a_1 pozitif) ve ebeveyn bilinçli farkındalığının azalmasında iyi oluşunun azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir (b_1 pozitif).

Şekil 2. Temel Aracılık Modeli



Tablo 2. Temel Aracı Değişken Analizi

Sonuç	
$A_1(ebtop) Y(permat)$	
Değişken	Coeff (β) SH p Coeff (β) SH p
X (ekotop)	a_1 -.20 .06 .000 c' -.05 .02 .000
A_1 (ebtop)	---- ---- b_1 .11 .02 .005
Sabit	76.30 2.22 .000 12.88 1.71 .000
$R^2 = .07 R^2 = .24$	
$F(1, 347) = 12.37, p = .000 F(2, 346) = 24.53, p = .000$	

A= Aracı Değişken, AR= Algılanan Ret, EB= Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı, İO= İyi Oluş

Annelerin annelerinden algıladıkları reddin iyi oluşu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (c yolu; $\beta = .07$, $SH = .01$, $t = -4.08$, $p < .01$,

CI [-.10, -.03]). Öte yandan aracı değişken (ebeveyn bilinçli farkındalığı) ele alındığında annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki doğrudan ilişki azalmış; ancak anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir (*c'* yolu; $\beta=.05$, $SH=.01$, $t=-2.8$, $p<.01$, CI [-.07, -.01]). Bu bulgular, annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracılık etkisi gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Dolaylı etki (ind1), annelerin annelerinden algıladıkları reddin ebeveyn bilinçli farkındalık aracılığıyla iyi oluşu üzerindeki dolaylı etkisidir ($a_1b_1=(-.20).(11)=0.23$). Bu dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitifdir, çünkü bootstrap güven aralığı sıfırın üzerindedir (CI [-.04, -.007]).

Araştırma sonucunda, annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracılık ettiği kurulan modelin anlamlı olduğu ($F[2, 346]=24.53$, $p<.001$, $R^2=.23.8$) ve toplam varyansın %23.8'ini açıkladığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemektir. Ortaya çıkan model uyumu, modelin verilere uyduğunu göstermiştir.

Mevcut çalışmanın ilk sonucuna göre annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki toplam etki anlamlı çıkmıştır. Bu sonuca göre alanyazında birçok çalışmada belirtilen çocuklukta yaşanan reddin ileriki yaşamda iyi oluşa etkisi (Khaleque ve Rohner, 2002; Khaleque ve Rohner, 2011a, 2011b; Özbiler ve ark., 2019) bulgular ile paralellik göstermektedir. Ayrıca birçok çalışmada bireyin algıladığı annelik reddi ile iyi oluşları arasındaki ilişkinin negatif olmasında, çocukta erken çocukluk döneminde anne-çocuk ilişkisinde etken olan öz düzenlemenin yer aldığı (Rutherford ve ark., 2015; Thompson ve Meyer, 2007) ve özellikle de dikkati

düzenlemenin önemli bir etken olduğu (Diehl ve ark., 2006; Rueda ve ark., 2005) vurgulanmaktadır. Bu durum, çalışmanın ikinci sonucu olan annelerin annelerinden algıladıkları ret ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasındaki ilişkinin önemini gözler önüne sermektedir.

Çalışmanın ikinci sonucuna göre annelerin annelerinden algıladıkları reddi arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığı azalmaktadır. Rohner (2004)'in anneden reddedici tutum gören çocuğun yetişkinlikte ebeveynlik tarzının olumsuz etkilendiğini vurgulaması bu çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmanın bu sonucu ebeveyn bilinçli farkındalık ile ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesini önemli ölçüde etkilediğini gösteren çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Coatsworth ve ark., 2010; Duncan ve ark., 2009; McCaffrey, ve ark., 2017). Siegel (2009) ve Siegel ve Hartzel (2004) algılanan annelik reddi ile ebeveyn bilinçli farkındalığı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve algılanan annelik reddinin ebeveyn bilinçli farkındalık programları ile azaldığını ortaya koyarak hem bu çalışmanın bulgusunu desteklemekte hem de yapılacak uygulama çalışmaları için önemini ortaya çıkarmaktadır.

Çalışmanın üçüncü sonucuna göre ebeveyn bilinçli farkındalığı azaldıkça annelerin iyi oluş düzeyleri de azalmaktadır. Literatürde bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda çalışma (Hoffman, 2010; Gu ve ark., 2017; Parto ve Besharat 2011; Shapiro ve ark., 2008) bulunurken ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluşu ele alan az sayıda çalışmaya (Duncan ve ark., 2009) rastlanmaktadır. Cohen ve Semple (2010) gözden geçirme çalışmasında ebeveyn bilinçli farkındalığında annenin iyi oluşunun dikkate alınması gerektiğini vurgulaması bu çalışmanın yapılma sebebini ortaya koymaktadır.

Son olarak bu çalışmada annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü bulunmuştur. Başka bir ifade ile annelerin annelerinden algıladıkları reddi arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığı azalmakta, ebeveyn bilinçli farkındalığı azaldıkça annenin iyi oluşu azalmaktadır. Kısacası bireyin annesinden algıladığı reddin

yanında kendi ebeveynlik tarzının da bireyin iyi oluşunda önemli rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde bu üç kavramı bir arada ele alan çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak bu üç kavramı ayrı ayrı ele alan [anne reddi ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi (Khaleque ve Rohner, 2002; Khaleque ve Rohner, 2011a, 2011b; Özbiler ve ark., 2019) anne reddi ile ebeveyn bilinçli farkındalığı ile ilişkiyi (Siegel, 2009; Siegel ve Hartzel, 2004, ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluş (Duncan ve ark., 2009)] ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır. Ayrıca yapılan ebeveyn bilinçli farkındalığı uygulamalarının annelik reddini azalttığını (Siegel, 2009; Siegel ve Hartzel, 2004) ve annenin iyi oluşunu (Duncan ve ark., 2009) etkilediğini belirten ayrı ayrı çalışmaların bulguları bu çalışmanın bulgusunu dolaylı yollarla desteklemektedir.

Bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın çeşitli sınırlılıkları ve katkıları olduğu söylenebilir. Bu sınırlılıklar çerçevesinde gelecek araştırmalar için birtakım öneriler sunulabilir. Bu araştırmanın bulguları kendini bildirim dayalı ölçeklerden elde edilmiş sonuçlarla sınırlıdır. Kendini bildirim dayalı değerlendirilmelerde bireylerin savunucu olma ve kendilerini iyi sunma eğiliminde olmasından dolayı sorulara verilen cevaplarda yanlılıklar olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, bu çalışmada iyi oluş ve ebeveyn bilinçli farkındalığı olmak üzere iki değişken pozitif psikoloji kavramı iken algılanan anne reddi ölçüm aracından kaynaklı daha patoloji tabanlı bir kavram olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda Türkçe'ye algılanan anne veya baba kabulü ile ilgili bir ölçek kazandırılarak veya adapte edilerek üç kavramın da pozitif psikoloji kavramı olarak ele alınması sağlanabilir. Üçüncü olarak bu çalışmada bağımlı ve bağımsız değişken için olan veriler tek bir kaynaktan toplanmıştır. Podsakoff ve MacKenzie, Lee, ve Podsakoff (2003) ve Antonakis, Bendahan, Jacquart ve Lalive (2010) göre bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait verilerin aynı kaynaktan toplanması varyans sapma hatasını ortaya çıkarabilir. Varyans sapma hatasının olumsuz etkilerini azaltmak için çalışmadaki tüm ölçümlerin ayırt ediciliği test edilmiştir. Ayrıca örneklem grubu Türkiye'deki üç farklı bölgeden katılımcıların verileri ile sınırlıdır. Her

bölgeden katılımın olduğu bir örneklem grubu ile çalışabilir. Bu çalışmada, algılanan anne reddi normal popülasyondan elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu bağlamda, bu bulgular algılanan anne reddi düzeyi yüksek olan ve tanı alan klinik grupta da test edilebilir. Son olarak bu çalışmada bir aracı değişken kullanılmıştır. Başka değişkenlerle beraber (öz düzenleme, çocuğun anneyi kabul ve ret algısı) serial veya paralel model bakılabilir.

Ancak bütün bu sınırlılıklara rağmen bu araştırmanın annelerin annelerinden algıladıkları ret arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığının azaldığını ve ebeveyn bilinçli farkındalığı azaldıkça da annenin iyi oluşunun azaldığını ortaya çıkarması ve ebeveyn bilinçli farkındalığının önemini ortaya koyması ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan çıkan veriler doğrultusunda uzmanlar annelere ebeveyn bilinçli farkındalığı ile ilgili bir rehberlik programı geliştirip uygulayabilirler.

Kaynaklar

- Antonakis, J. Bebdahan, S., Jacquart, P. & Lalive, R. (2010). On making casual claims: A review and recommendations, *The Leadership Quarterly*, 21(6), 1086-1120.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self, *Handbook of Self and Identity*, 1, 197- 217.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, D. (2004). Mindfulness: A proposed definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Boutelle, K., Eisenberg, M. E., Gregory, M. L. & Neumark-Sztainer, D. (2009). The reciprocal relationship between parent-child connectedness and adolescent emotional functioning over 5 years, *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 309-316.
- Brown, K. M. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing, *International Journal of Well-being*, 6(3), 1-48.

- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T. & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial, *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217.
- Cohen, J. A. S. & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 145-151.
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone, *Adolescence*, 41(162), 341-354.
- Dawe, S. & Harnett, P. (2007). Reducing potential for child abuse among methadone- maintained parents: results from a randomized controlled trial, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 32(4), 381-390.
- Dedeler, M., Akgün, E., & Batıgün, A. D. (2017). Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Kısa Form'un Uyarılama Çalışması, *Düşünen Adam*, 30(3), 181-193.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation, *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Duncan, L.G. Coatsworth, J.D. & Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research, *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270.
- Eryılmaz, A. (2016), *Mutluluğun Başucu Kitabı* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Harma, M. (2008), *Ebeveyn kontrolü ve aile içi çatışmanın ergenlerin özde-netim becerileri ve uyumları üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J. & Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning, *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 76-94.
- Hofer, J., Busch, H. & Kärtner, J. (2010). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives, *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hoffman, C. (2010). Does mindfulness increase wellbeing? *Journal of Holistic Health Care*, 7(1), 45-48.
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A. & Malkoç, A. (2019). The Psychometric Properties of the Mindfulness in Teaching Scale in

- a Turkish Sample, *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 381-386.
- Gu, J., Strauss C, Bonda R & Cavanagh K (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies, *Clinical Psychology Review* 37, 1-12.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*, New York: Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*, Sounds True.
- Kazarian, S. S., Moghnie, L. & Martin, A. R. (2010). Perceived parental warmth and rejection in childhood as predictors of humor styles and subjective happiness, *European's Journal of Psychology* 3, 71-93.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being, *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Khaleque, A. & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies, *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64.
- Khaleque, A. & Rohner, R. P. (2011a). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 784-800.
- Khaleque, A. & Rohner, R. P. (2011b). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults, *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 103-115
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 111-169), San Diego, CA: Academic Press.
- Lovett, N. & Lovett, T. (2016). Well-being in education: Staff matter, *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- MacLeod, A. K., Coates, E. & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention, *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 185-196
- Martinez-Pons, M. (1996). Test of a model of parental inducement of academic self-regulation, *The Journal of Experimental Education*, 64(3), 213-228

- McCaffrey, S., Reitman, D. & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting, *Mindfulness*, 8(1), 232–246.
- Miranda, M.C., Affuso, G., Esposito, C. & Bacchini, D. (2016). Parental acceptance/rejection and adolescent maladjustment: mothers' and fathers' combined roles, *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1352-1362.
- Neece, C. 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*, 27(2), 174-186.
- Ortner, S., Kilner, S. & Zelazo, P. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task, *Motivation and Emotion*, 31, 271–283.
- Özbiler, Ş., Taner, M. & Yalçınkaya, M. (2019), Çocuklukta Anne Kabul-Reddinin Yetişkinlikteki Öznel İyi Oluşa Yansıması: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Aracı Rolü, *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 53-75.
- Özyavru, N. C. (2008). *İlköğretim ve lise öğrencilerinin ağabey veya ablalarıyla ilişkide algıladıkları kabul-reddin anne-baba kabul-reddi, psikolojik uyum ve aile- içi çatışma ve eş kabul-reddi ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parto, M. & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Popov, L. M. & Ilesanmi, R. A. (2015). Parent-child relationship: peculiarities and outcome, *Review of European Studies*, 7(5), 253-263.
- Posakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y. & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies, *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879.
- Posner, M. I. & Rothbart, M. K. (2000). *Developing mechanisms of self-regulation. Development and Psychopathology*, 12(3), 427–441.

- Prasad, J. & Kumari-Sinha, V. (2017). Maternal acceptance – rejection and psychological well- being of adolescents, *International Journal of Science and Research*, 6(4), 1867 -1870.
- Raikes, H. A., Robinson, J. L., Bradley, R. H., Raikes, H. H. & Ayoub, C. C. (2007), Developmental trends in self-regulation among low-income toddlers, *Social Development*, 16(1), 128-149.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance- rejection theory*, Sage Publications, Inc.
- Rohner, R. P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological maladjustment and borderline personality disorder, *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), 81-95.
- Rohner, R. P. (2004). The Parental “Acceptance-Rejection Syndrome”: Universal Correlates of Perceived Rejection, *American Psychologist*, 59(8), 830-840.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence and implications, *Ethos*, 33(3), 299-334.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. & Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance- rejection theory, methods, evidence and implications, *Journal of Family Theory and Review*, 2(1), 73-87.
- Rueda, M. R., Posner, M. I. & Rothbart, M. K. (2005), The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation, *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 573-594.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K. & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Ryff, C. D. (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 -1081.
- Schueller, S. M. & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well- being*, New York, NY: Free Press.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being, *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration, *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.

- Siegel, D. & Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out, USA*: Penguin Group.
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration, *The Humanist Psychologist*, 37, 137–158.
- Srivastava, M., Gupta, A., Talukdar, U., Kalra, B. P. & Lahan, V. (2011). Effect of Parental Training in Managing the Behavioral Problems of Early Childhood, *The Indian Journal of Pediatrics*, 78(8), 973–978..
- Tanrıbuyurdu, E. F. (2012). *Okul öncesi öz-düzenleme ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi- method examination of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being, *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. & Carver, C. S. (2003). Adaptive self- regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 149.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M. & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents, *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139-147.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I. & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD, *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 775-787.
- Van Genugten, L., Dusseldorp, E., Massey, E. K. & Van Empelen, P. (2016). Effective self regulation change techniques to promote mental well-being among adolescents: a meta analysis, *Health Psychology Review*, 11(1), 53- 71.
- Yang, A., Wang, D., Li, T., Teng, F. & Ren, Z. (2008). The impact of adult attachment and parental rearing on subjective well-being in Chinese late adolescents, *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(10), 1365-1378.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R., and Zeidner, M. (eds.), *Handbook of Self-Regulation: Theory, Research, and Applications*, (pp. 13–39), Academic Press, San Diego, CA.