



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ EBEVEYNLİK
PROGRAMININ
AİLE İŞLEVLERİ VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Pınar EREN TUTAR
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Gökmen ARSLAN
Dr. Emel GENÇ

Burdur, 2025

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ EBEVEYNLİK
PROGRAMININ
AİLE İŞLEVLERİ VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Pınar EREN TUTAR
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Gökmen ARSLAN
Dr. Emel GENÇ

Burdur, 2025



**MAKÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 12.05.2025 tarih ve 568 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 27.06.2025 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Pınar EREN TUTAR'ın "Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveynlik Programının Aile İşlevleri ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Gökmen ARSLAN

ÜYE : Dr. Fatma KOCAAYAN

ÜYE : Dr. Kıvanç UZUN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
...../...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[X] Tezimin/Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

16/07/2025

Pınar EREN TUTAR

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin daha ilk gününden itibaren desteğini hissettiren tez danışmanım, sayın Doç. Dr. Gökmen ARSLAN'a teşekkürlerimi sunarım. Rehberliği, öğretileri ve anlayışıyla her daim öğrencisi olmanın ayrıcalığını hissettim. Minnettarım.

Tez çalışmam konusunda bana ilham kaynağı canım oğlum Kağan'a, her daim desteği ve sabrı için eşim Halil İbrahim'e, ben çalışmalarımı yürütebileyim diye oğluma oyun arkadaşlığı eden annelerim Ayten EREN ve Fadime TUTAR'a, tüm yaşamım boyunca koşulsuz sevgisini ve inancını hissettiğim kardeşim Ebru ve babam Mustafa EREN'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Tüm yüksek lisans sürecim boyunca bilgilerinden, görüşlerinden yararlandığım yol arkadaşım Hilal KIRAN'a desteğinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bir Türk kadını olarak eğitimimde ilerleyebilmemi sağlayan ve daima yol göstericim bildiğim Mustafa Kemal ATATÜRK'e minnettarlıklarımı sunuyorum.

Pınar EREN TUTAR

**Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveynlik Programının Aile İşlevleri ve Ruh Sağlığı
Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi
(Yüksek Lisans Tezi)**

Pınar EREN TUTAR

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı, pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılmış bir ebeveyn müdahale programı geliştirerek ebeveynlerin ruh sağlığını desteklemek ve aile işlevlerini güçlendirmektir. Araştırma sürecinde ön test-son test deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma sürecinde ön test ve son test ölçümleri için Kişisel Bilgi Formu, Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Kısa Semptomlar Ölçeği ile veri toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, çocuğu/çocukları 2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Manisa ilinde bir devlet ilkokulunda öğrenim gören, deney grubu (n = 24) ve kontrol grubu (n = 20) olmak üzere 44 ebeveyn (anne) oluşturmaktadır. Katılımcıların seçkisiz olmayan atama yoluyla, uygun örnekleme yöntemiyle belirlendiği çalışmada deney grubuna çalışma süreci için geliştirilen 7 oturumluk ebeveyn müdahalesi uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Pozitif ebeveynlik müdahale programının etkisini değerlendirmek amacıyla, bağımlı değişkenlerdeki (ebeveyn davranışları, iyi oluş ve psikolojik belirtiler) değişimleri analiz etmek için tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında başlangıçta var olabilecek farkların analiz sonuçlarını etkileyip etkilemediğini kontrol etmek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde olumlu ebeveyn davranışlarını geliştirmede, öznel iyilik hallerini arttırmada ve psikolojik belirtilerini azaltmada etkili bulunmuştur. Fiziksel cezalar alt boyutunda ise deney ve kontrol grupları arasında zaman içerisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile İşlevleri, Ebeveyn Programı, İyi Oluş, Olumlu Ebeveynlik, Pozitif Psikoloji.

Sayfa Adedi: 117

Danışman: Doç. Dr. Gökmen ARSLAN

2. Danışman: Dr. Emel GENÇ

**Investigation of the Effect of Positive Psychology-Based Parenting Program on
Family Functioning and Mental Health
(Master's Thesis)**

Pınar EREN TUTAR

ABSTRACT

The main objective of this study is to develop a structured parental intervention programme within the framework of positive psychology in order to support parents' mental health and strengthen family functioning. A pre-test-post-test experimental design with experimental and control groups was used in the research process. Data were collected using the Personal Information Form, the Alabama Parenting Behaviour Scale, the PERMA Scale, and the Brief Symptom Inventory for pre-test and post-test measurements. The study group consisted of 44 parents (mothers) whose children were enrolled in a public primary school in Manisa Province during the 2024-2025 academic year, divided into an experimental group (n = 24) and a control group (n = 20). In the study, where participants were selected through non-random assignment using an appropriate sampling method, the experimental group was subjected to a 7-session parent intervention developed for the study process, while no intervention was applied to the control group. To evaluate the effect of the positive parenting intervention programme, repeated measures analysis of variance (ANOVA) was performed to analyse changes in the dependent variables (parental behaviour, well-being, and psychological symptoms). Covariance analysis (ANCOVA) was applied to control for any differences that may have existed between the experimental and control groups at the beginning of the study and their potential impact on the analysis results. The results of the study showed that the Positive Psychology-Based Parenting Programme was effective in developing positive parenting behaviours in parents' relationships with their children, increasing their subjective well-being, and reducing their psychological symptoms. However, no significant difference was found between the experimental and control groups over time in the physical punishment sub-dimension. The findings were discussed in light of the literature.

Keywords: Family Functioning, Parenting Programme, Positive Parenting, Positive Psychology, Well-Being.

Page Number: 117

Supervisor: Doç. Dr. Gökmen ARSLAN

2. Supervisor: Dr. Emel GENÇ

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt Problemler.	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Pozitif Psikoloji	7
2.1.1. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahaleler.....	9
2.1.2. Okulda Pozitif Psikoloji Müdahaleleri.	12
2.1.3. Okulda Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoloji Müdahaleleri.	14
2.2. Pozitif Psikoloji Penceresinden Ebeveynlik.....	16
2.2.1. Pozitif Psikolojiyle Uyumlu Ebeveynlik Yaklaşımları.	17
2.2.1.1. Yetkili Ebeveynlik Yaklaşımı (Authoritative Parenting).	18
2.2.1.2. Güçlü Yanlara Dayalı Ebeveynlik Yaklaşımı (Strength-based Parenting).....	18
2.2.1.3. Olumlu Disiplin Yaklaşımı (Positive Discipline).....	19
2.2.1.4. Bağlanma Temelli Ebeveynlik Yaklaşımı (Attachment-based Parenting).....	19
2.2.1.5. Farkındalık Temelli Ebeveynlik Yaklaşımı (Mindful Parenting)...	20

2.2.1.6. Şefkat Temelli Ebeveynlik Yaklaşımı (Compassion-Focused Parenting).....	21
2.2.2. Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Müdahaleleri.....	22
2.2.3. Pozitif Ebeveynlik Programları ve Etkililiği.	23
2.2.3.1. Pozitif Ebeveynlik Programı (Triple-P).....	23
2.2.3.2. ACT - Ebeveynlerin Güvenli Çocuklar Yetiştirme Programı (Adults and children together [act] parents raising safe kids-PRSK).	24
2.2.3.3. Mindfulness Temelli Ebeveynlik Programı.	25
2.2.3.4. İnanılmaz Yıllar Programı (Incredible Years).	26
2.2.3.5. Besleyici Ebeveynlik Programı (Nurturing parenting program-NPP).....	27
2.2.3.6. Güvenlik Çemberi Ebeveynlik Programı (Circle of security parenting-COS).....	27
2.3. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahaleler ve Aile İşlevleri.....	28
2.3.1. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin aile işlevlerine etkisi.....	31
2.4. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahalelerin Ebeveynlerin İyi Oluş ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi	33
2.5. İlgili Araştırmalar	36
2.5.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar.	36
2.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	38
BÖLÜM III	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Çalışma Grubu.....	41
3.3. Verilerin Toplanması.....	42
3.4. Veri Toplama Araçları.....	43
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.	43
3.4.2. Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği.	43
3.4.3. PERMA Ölçeği.....	43
3.4.4. Kısa Semptomlar Envanteri.....	44
3.5. Deneysel İşlem ve Süreç	44
3.6. Verilerin Analizi.....	46
BÖLÜM IV	48

BULGULAR.....	48
4.1. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveyn Davranışları Üzerindeki Etkisi..	48
4.1.1. Müdahale Programının Ebeveyn Davranışlarından Çocuğa İlgi Boyutu Üzerindeki Etkisi.	50
4.1.2. Müdahale Programının Ebeveyn Davranışlarından Olumlu Ebeveynlik Boyutu Üzerindeki Etkisi.	52
4.1.3. Müdahale Programının Ebeveyn Davranışlarından Zayıf Ebeveyn Takibi Üzerindeki Etkisi.	54
4.1.4. Müdahale Programının Ebeveyn Davranışlarından Tutarsız Disiplin Üzerindeki Etkisi.	56
4.1.5. Müdahale Programının Ebeveyn Davranışlarından Dayakla Ceza Üzerindeki Etkisi.	58
4.2. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveynlerin Psikolojik Belirtileri ve İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi	60
4.2.1. Müdahale Programının Ebeveynlerin Psikolojik Belirtileri Üzerindeki Etkisi.	61
4.2.2. Müdahale Programının Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.	63
BÖLÜM V	66
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	66
5.1. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveyn Davranışları Üzerindeki Etkisi..	66
5.2. Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	68
5.3. Öneriler ve Sınırlılıklar.....	69
KAYNAKLAR	71
EKLER.....	92
EK-1	93
EK-2	94
EK-3	95
EK-4	96
EK-5	98
EK-6	100
EK-7	101
ÖZGEÇMİŞ	102

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Aile İşlevselliğini Değerlendirmeye Yönelik Modellerin Karşılaştırması	30
Tablo 2. Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı Genel Amaç ve İçerikleri ..	46
Tablo 3. Ebeveyn Davranışları İçin Betimleyici İstatistikler.....	48
Tablo 4. Ebeveyn Davranışları Ön-test Puanlarına İlişkin Bulgular	49
Tablo 5. Ebeveyn Davranışlarından Çocuğa İlgi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 6. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 7. Ebeveyn Davranışlarından Olumlu ebeveynlik Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 8. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 9. Ebeveyn Davranışlarından Zayıf Ebeveyn Takibi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	54
Tablo 10. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 11. Ebeveyn Davranışlarından Tutarsız Disiplin Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	56
Tablo 12. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 13. Ebeveyn Davranışlarından Çocuğa İlgi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 14. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 15. Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş İçin Betimleyici İstatistikler.....	60
Tablo 16. Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş Ön-test Puanlarına İlişkin Bulgular.....	61
Tablo 17. Ebeveynlerin Psikolojik Belirti Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları ...	61
Tablo 18. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 19. Ebeveynlerin İyi Oluş Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	63

Tablo 20. Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları.....	64
---	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sekiller

Sayfa

Şekil 1. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Çocuğa İlgi Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi	51
Şekil 2. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Olumlu Ebeveynlik Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi.....	53
Şekil 3. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Zayıf Ebeveyn Takibi Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi.....	55
Şekil 4. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Tutarsız Disiplin Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi	57
Şekil 5. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Dayaklar Ceza Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi	59
Şekil 6. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Psikolojik Belirti Düzeylerine Göre Ön-test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi	62
Şekil 7. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların İyi Oluş Düzeylerine Göre Ön- test ve Son-test Ölçümlerindeki Değişimi	64

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmada ele alınan problem durumuna, problem sorularına, çalışmanın amacına, önemine, varsayımlarına ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Aile, her dönemde olduğu gibi günümüzde de toplumsal yapının temel taşı olma niteliğini korumaktadır (Karataş, 2001). Bireylerin sosyal, duygusal ve ekonomik destek bulduğu, değerlerin aktarıldığı ilk sosyal çevre olan aile (Kır, 2011), bireyin yaşamındaki birçok gelişimsel süreci doğrudan etkilemektedir. Cavkaytar'a (2010) göre aile; ekonomik gereksinimlerin karşılanması, toplumsal statü kazandırma, dini değerlerin aktarılması, birlikte zaman geçirme, çocukların eğitimi, güvenlik ve korunma sağlama ile sevgi ve destek ortamı oluşturma gibi temel işlevleri yerine getirir. Bu işlevlerin hayata geçirilmesinde en büyük sorumluluk ebeveynlere düşmektedir.

Ebeveynlik, çocuk yetiştirme sürecindeki tüm görev ve sorumlulukları kapsayan kapsamlı bir kavram olarak tanımlanabilir (Darling & Steinberg, 1993). Bu süreç, ebeveynler için yalnızca tatmin ve anlam duygusu değil, aynı zamanda stres, tükenmişlik ve çeşitli zorlukları da beraberinde getirebilir (Waters & Sun, 2016). Günümüzde ebeveynlerin en sık karşılaştığı güçlükler; davranış problemleri, kardeş çatışmaları, beslenme sorunları ve teknoloji bağımlılığı gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır (Koç, Koçtürk ve Zencir, 2022). Bu sorunlar, ebeveynlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek tükenmişlik (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018) ve düşük yaşam doyumu (Cengiz, Nebioğlu Yıldız ve Peker, 2021) gibi sonuçlara yol açabilmektedir.

Ebeveynlik deneyimleri; ebeveyn yaşı, çocuğun mizacı, uyku düzeni, sağlık durumu, ekonomik koşullar ve sosyal destek kaynakları gibi birçok değişkene bağlı olarak şekillenmektedir (Nelson vd., 2014). Bu değişkenlerin bazıları sınırlı ölçüde

değiştirilebilirken, ebeveynlerin benimsedikleri tutum ve yaklaşımlar bilinçli farkındalık ve müdahale ile dönüştürülebilir niteliktedir (Waters & Sun, 2016). Özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde doğrudan etkili olan ebeveynlik yaklaşımı, dönüştürülebilir önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

Geleneksel ebeveynlik yaklaşımları çoğunlukla ödül ve ceza temelli uygulamalara dayansa da bu yöntemlerin çağın ihtiyaçları karşısında yetersiz kaldığı, hatta ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumsuz etkilere yol açtığı görülmektedir (Ginott, 2008). 1990'lı yıllarda yükselen pozitif psikoloji hareketiyle birlikte, ebeveynliğe dair yaklaşımlar da değişmeye başlamış; çocukların güçlü yanlarını, olumlu duygularını ve psikososyal becerilerini geliştirmeye odaklanan yeni modeller ortaya çıkmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji temelli ebeveynlik anlayışı, çocukların güvenli ve destekleyici bir ortamda olumlu deneyimler edinmesini, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını ve yaşam doyumlarının artırılmasını hedeflemektedir.

Geleneksel ebeveynlik programları sıklıkla çocukların problemli davranışlarını bastırmaya odaklanırken, pozitif psikoloji temelli programlar daha bütüncül bir yaklaşım benimseyerek empati, özsaygı, duygusal dayanıklılık, insan haklarına saygı gibi yaşam boyu kullanılabilecek becerilerin gelişimini de gözetmektedir (Arslan, Allen & Waters, 2023; Durrant, 2016). Bu yönüyle pozitif ebeveynlik uygulamaları hem çocuğun gelişimini hem de ebeveynin ruh sağlığını destekleyen bir çerçeve sunmaktadır. Pozitif psikoloji ilkeleri doğrultusunda geliştirilen ebeveynlik programlarının hem ebeveynlerin iyi oluşunu hem de aile sisteminin işlevselliğini güçlendirme potansiyeli taşımasına rağmen, bu tür müdahalelerin uygulama alanına ilişkin sınırlı sayıda çalışma vardır (Waters, 2015; Webster-Stratton, 2016). Bu durum, alandaki önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Ebeveynlik doğuştan gelen bir yeti değildir; bu nedenle ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi, yaşam boyu öğrenme süreci içinde değerlendirilmelidir (Yuen, 2017). Ebeveynlerin çocuk üzerindeki etkilerinin yanı sıra, ebeveynlere yönelik müdahaleler de onların psikolojik esnekliklerini ve duygusal kaynaklarını artırarak, aile içi etkileşimleri olumlu yönde dönüştürebilir (Peterson & Seligman, 2004; Waters & Sun, 2016). Özellikle modern yaşamın getirdiği hızlı değişim, ekonomik belirsizlikler ve dijitalleşmenin çocuk gelişimine etkisi gibi faktörler, ebeveynlik

sürecini daha karmaşık hale getirmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya ve sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri kurmaya yönelik kanıta dayalı müdahale programlarına olan ihtiyaç her zamankinden fazladır.

Sonuç olarak, aile yapısının temel taşı olan ebeveynler, çocukların gelişiminde kritik bir rol üstlenmekte; bu süreçte karşılaştıkları zorluklar hem kendi ruh sağlıklarını hem de aile içi işlevselliği doğrudan etkilemektedir. Geleneksel ebeveynlik yaklaşımlarının sınırlılıkları, ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha bütüncül, duygu odaklı ve güçlendirici yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, pozitif psikoloji temelli ebeveynlik anlayışı hem çocukların hem de ebeveynlerin iyi oluşunu desteklemeye yönelik güçlü bir alternatif sunmaktadır. Ancak alanyazında, bu yaklaşımların ebeveyn eğitim programlarına entegrasyonunun sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurmayı amaçlamakta; Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı'nın ebeveyn ruh sağlığı ve aile işlevleri üzerindeki etkisini inceleyerek alana hem kuramsal hem de uygulayıcı düzeyde katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda çalışma, çağdaş ebeveynlik anlayışlarının yapılandırılmasına ve ebeveynlere yönelik müdahalelerin niteliğinin artırılmasına yönelik önemli bir adım niteliğindedir. Aynı zamanda bu çalışma ebeveyn ruh sağlığı ve aile işlevlerine etkisini deneysel olarak inceleyerek, alandaki bu boşluğu doldurmayı ve ebeveyn eğitime yenilikçi bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmada “Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Psikoeğitim Programı’nın aile işlevlerinin geliştirilmesi ve ebeveynlerin ruh sağlığının iyileştirilmesi üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?” sorusuna cevap aranacaktır.

1.2.1. Alt problemler.

1. Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programına katılan deney grubu ve katılmayan kontrol grubu ön test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programına katılan deney grubunun ve katılmayan kontrol grubunun aile işlevleri ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı mıdır?
3. Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programına katılan deney grubunun ve katılmayan kontrol grubunun psikolojik belirti düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı mıdır?
4. Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programına katılan deney grubunun ve katılmayan kontrol grubunun iyi oluş ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, pozitif psikoloji kuramı çerçevesinde yapılandırılmış bir ebeveyn müdahale programı geliştirerek ebeveynlerin ruh sağlığını desteklemek ve aile işlevlerini güçlendirmektir. Bu doğrultuda, geliştirilen programın ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aile içi işlevsellik üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak incelemek hedeflenmektedir.

Araştırma kapsamında hem programın içerik ve uygulama süreci yapılandırılmış bir biçimde ele alınmakta hem de programın etkililiği nicel veriler aracılığıyla değerlendirilerek bilimsel temelli bir müdahale modeli önerilmesi amaçlanmaktadır. Böylece çağdaş ebeveynlik yaklaşımlarına katkı sunacak, pozitif psikoloji ilkelerine dayalı kanıta dayalı bir uygulamanın alan yazına kazandırılması hedeflenmektedir.

Bu genel amaç doğrultusunda, araştırmada belirlenen temel problem cümlesi ve alt problem sorularına yanıt aranacak; elde edilen bulgular doğrultusunda pozitif ebeveynliğe yönelik önleyici ve geliştirici müdahalelerin önemine dikkat çekilecektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Çocukların bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimleri büyük ölçüde aile ortamında şekillenmektedir. Bu süreçte ebeveynlerin tutumları, iletişim biçimleri ve çocuk yetiştirme yaklaşımları çocukların gelişimsel kazanımları üzerinde doğrudan etkili

olmaktadır (Tavil, 2005). Bu nedenle, ebeveynlerin bilinçli ve işlevsel ebeveynlik becerileriyle donatılmasını amaçlayan eğitim programları, yalnızca çocukların sağlıklı gelişimine değil, aynı zamanda aile içi ilişkilerin kalitesine de önemli katkılar sunmaktadır.

Pozitif ebeveynlik programları, anne ve babaların empati, sabır, duygusal farkındalık ve olumlu iletişim gibi becerilerini geliştirmelerine destek olurken, aile içi çatışmaların azaltılması ve çocuklarla güvene dayalı bağların kurulması açısından da önemli fırsatlar sunmaktadır (Sanders & Kirby, 2014). Bu tür müdahaleler yalnızca ebeveynin çocuğa yönelik tutumlarını değil, aynı zamanda ebeveynlerin kendi ruh sağlığını, stresle başa çıkma biçimlerini ve öz-yeterlik algılarını da olumlu yönde etkilemektedir (Waters & Sun, 2016). Pozitif psikoloji temelli yaklaşımlar, ebeveynin ve çocuğun güçlü yönlerine odaklanarak sadece problem çözmeye değil, aynı zamanda koruyucu ve geliştirici bir aile sisteminin inşasına da katkıda bulunmaktadır.

Son yıllarda Türkiye’de ebeveyn eğitime yönelik çalışmalar artış göstermektedir (Arkan, 2019; Özyurt, 2013; Zenginal, 2021). Ancak yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu geleneksel davranışçı yaklaşımlar temelinde yapılandırılmıştır ve pozitif psikolojinin teorik temelleri üzerine inşa edilmiş, kapsamlı ve yapılandırılmış ebeveyn müdahale programlarının sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durum, alanda önemli bir boşluk olduğunu ve güncel psikolojik yaklaşımlarla uyumlu, kanıta dayalı müdahale programlarının geliştirilmesine olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, mevcut literatür incelendiğinde ülkemizdeki çalışmaların ebeveyn programları noktasında sınırlı sayıda olması gerekçesiyle, pozitif psikoloji ilkeleri temel alınarak geliştirilen ve bilimsel yöntemlerle etkililiği değerlendirilen bir ebeveyn müdahale programını literatüre kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, hem akademik bilgi birikimine katkı sunmakta hem de uygulayıcılar için sahada kullanılabilir, bütüncül ve güncel bir araç önerisi sunmaktadır. Aynı zamanda, okul temelli psikolojik hizmetlerde pozitif psikoloji odaklı önleyici uygulamaların yaygınlaştırılmasına yönelik önemli bir örnek teşkil etmesi açısından da değer taşımaktadır.

1.5. Varsayımlar

1. Ebeveyn programına katılım gösteren ebeveynlerin ölçek sorularını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan ebeveynlerin ruh sağlığı ve aile işlevlerine yönelik ölçümler kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü boyutlar ile sınırlıdır.
2. Araştırma 2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Manisa ilinin Turgutlu ilçesinde bir devlet ilkokulunda öğrenim gören 6-10 yaş çocuğu olan, programa programına katılan annelerle sınırlıdır.
3. Deney grubuna uygulanan müdahale programı 7 oturumla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Aile İşlevleri: Aile işlevleri, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları ve sahip oldukları ebeveynlik becerileri aracılığıyla çocuğun gelişimsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığını ifade eder. Bu işlevler; çocuğa bakım sunma, duygusal destek sağlama, sınırlar koyma, değerleri aktarma ve etkili iletişim kurma gibi temel ebeveynlik sorumlulukları doğrultusunda şekillenmektedir. Ailenin işlevsel yapısı, çocuğun psikolojik iyi oluşu ve toplumsal uyumu açısından önemli bir belirleyici olarak öne çıkar (Epstein, Bishop & Levin, 1978).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili alanyazındaki araştırmalar taranarak araştırmaya yönelik kuramsal çerçeve oluşturulmuştur.

2.1. Pozitif Psikoloji

İkinci Dünya Savaşı sonrası, psikoloji bilimi daha çok ruhsal hastalıkları tedavi etmeye ve bireylerin anormal davranışlarını değiştirmeye odaklanmıştır. Ancak, Seligman'a göre, bu patoloji odaklı yaklaşım, modern toplum için uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Bu eleştiriden hareketle Seligman, pozitif psikolojinin doğuşunu savunmuş ve kişisel ile toplumsal yaşamda olumlu değişimlerin önemini vurgulamıştır (Seligman, 2011). Pozitif psikoloji, insanın güçlü yönlerinin keşfi ve mevcut potansiyelinin açığa çıkarılması ile ilgilenir (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu yaklaşım, yalnızca olumsuz yaşam olaylarını düzeltmeye yönelik değil, aynı zamanda bireylere hayatlarını daha anlamlı kılacak olumlu özellikler kazandırmayı hedefler.

Pozitif psikolojinin temelinde, bireyin yaşamını değerli kılacak ve anlamlı bir hale getirecek karakter güçlerinin geliştirilmesi yatmaktadır (Gable & Haidt, 2005). Sevgi, cesaret, azim, özgünlük, özgüven, affedicilik, hoşgörü gibi değerler, pozitif psikolojinin ilgilendiği başlıca kavramlardır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu değerlerin vurgulanması, bireylerin daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Ancak pozitif psikoloji, psikolojinin diğer dallarından farklı olarak yalnızca olumlu deneyimlere odaklanmaz. Negatif ve olumlu duyguların birlikte ele alınarak daha dengeli bir bakış açısı oluşturulması gerektiğini savunur (Joseph & Linley, 2005). Bu bakış açısı, hayatın zorluklarıyla başa çıkabilme becerisini de güçlendirir.

Pozitif psikolojinin önemli bir özelliği de önleyici yaklaşımlar sunmasıdır. Geleneksel psikolojik yaklaşımlar, olumsuz yaşam olaylarını tedavi etmekte başarılı olsalar da bu durumları önlemek adına yetersiz kalmaktadır. Pozitif psikoloji,

bireylerin psikolojik sağamlıklarını artıran insani güçlere, örneğın cesaret, umut, azim gibi becerilere odaklanarak, insanların olumsuz durumlarla daha etkin bir şekilde baş etmelerini sağlar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, ilk kez Martin Seligman tarafından 1998’de yaptığı bir konuşmada geniş bir şekilde dile getirilmiş olsa da bu alanın kökleri daha eskiye, William James (1902), Abraham Maslow (1970) ve Gordon Allport (1958) gibi önemli psikologlara, kadar uzanmaktadır. Maslow, pozitif psikolojinin temellerine, insanın potansiyelini ve psikolojik sağlığını geliştirmeye yönelik önemli katkılarda bulunmuş, sadece bireyin eksikliklerine odaklanmak yerine onun güçlü yönlerini ortaya çıkarmayı hedeflemiştir. Allport ise, sağlıklı bireylerin özelliklerini sıralayarak, pozitif psikolojinin temellerinin atılmasında önemli bir rol oynamıştır.

Pozitif psikolojinin gelişimi, 2000’li yıllardan sonra büyük bir ivme kazanmıştır. 2002’de yayınlanan Pozitif Psikoloji El Kitabı ve 2007’de kurulan Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneğı ile bu alandaki çalışmalar hız kazanmış ve 2017’de düzenlenen Beşinci Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi, pozitif psikolojinin global anlamda ne denli önemli bir alan haline geldiğini gözler önüne sermiştir (Snyder, Lopez, Edwards & Marques, 2020). Pozitif psikolojinin birinci dalgası, bireyin güçlü yönlerine, erdemlerine ve genel iyi oluş durumuna odaklanarak, insan potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlamıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikolojinin eksikliklere değıl, güçlü yönler yöneldiğini savunmuşlardır. Ancak zamanla, bu yaklaşımın insan deneyiminin olumsuz yönlerini yeterince dikkate almadığı eleştirileri gündeme gelmiştir. Bu eleştiriler doğrultusunda, ikinci dalga pozitif psikoloji, olumlu ve olumsuz yaşantılar arasındaki etkileşimi kabul etmiş ve daha bütüncül bir iyi oluş anlayışı geliştirmiştir (Wong, 2011). Arslan ve Wong (2024), ikinci dalga pozitif psikolojinin bireylerin hem olumlu hem de olumsuz yaşantılarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve bu süreçlerin psikolojik sağamlıkla ilişkisini ortaya koymuşlardır.

Günümüzde pozitif psikoloji, sadece psikoloji alanında değıl, aynı zamanda nöro bilim, işletme, halk sağlığı, spor bilimleri gibi birçok alanda da etkili olmuştur (Rusk & Waters, 2013). Gelecekte, pozitif psikolojinin daha geniş bir şekilde, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyen tüm faktörleri ele alması beklenmektedir. Ayrıca, pozitif psikolojinin kurumlar ve toplumlar üzerindeki etkisi

de önem kazanmaktadır. Özellikle son yıllarda ebeveyn odaklı çalışmaların pozitif psikolojinin ilgi odağı olmaya başladığını söyleyebiliriz. Bu alanda yapılacak yeni araştırmalar hem bireysel iyilik hâlinin hem de toplumsal yapının daha güçlü hale gelmesine katkı sağlayacaktır (Carr vd., 2020; Laakso, Fagerlund, Westerlund-Cook & Eriksson, 2023).

Sonuç olarak, pozitif psikoloji, bireyin yalnızca problemlerini ortadan kaldırmayı değil; aynı zamanda yaşamda anlam, doyum ve güçlü yönler inşa etmeyi hedefleyen bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu yönüyle, modern toplumların artan psikolojik ihtiyaçlarına daha bütüncül ve sürdürülebilir çözümler sunma potansiyeline sahiptir. Olumlu duyguların desteklenmesi, bireysel kaynakların keşfi ve psikolojik dayanıklılığın artırılması yoluyla hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyi oluşun güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji, yalnızca bir kuramsal çerçeve değil, aynı zamanda uygulanabilirliği yüksek bir dönüşüm aracıdır.

2.1.1. Pozitif psikoloji temelli müdahaleler. Pozitif psikolojinin kuruluşundan itibaren, bu alandaki müdahaleler pek çok farklı alanda yaygınlaşmıştır. Patoloji odaklı yaklaşımdan ziyade, önleyici çalışmalar yaparak bireylerin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirmeye odaklanılmaktadır. Pozitif psikolojinin çeşitli müdahale programlarının bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmada güçlü etkiler gösterdiği sonucuna varılmıştır (Arslan, 2022a; Demirci, 2021; Meppelink, de Bruin, E, Wanders-Mulder, Vennik & Bögels, 2016). Örneğin, okullarda ve üniversitelerde yapılan çalışmalar, gençlerin ve öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artıran ve öznel iyi oluşlarını geliştiren programların önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, pozitif psikolojik müdahalelerin, eğitimde başarının ötesinde bireysel gelişim için de kritik bir rol oynadığı gözlemlenmiştir (Arslan, Aydoğdu ve Uzun, 2025). Bu müdahaleler, bireylerin sadece bireysel yaşamlarında değil, sosyal ve toplumsal düzeyde de daha sağlıklı ve iş birliğine dayalı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır. Özellikle okullarda (Park & Peterson, 2008), fedakâr ve sorumluluk sahibi vatandaşlar yetiştirilmesinde (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ve insanların, grupların, örgütlerin en uygun düzeyde gelişmesine katkı sağlanmasında (Gable & Haidt, 2005) pozitif psikoloji müdahaleleri önemli bir araç olarak kullanılmaktadır.

Pozitif psikoloji müdahaleleri, bireylerin öznel iyi oluşunu artırarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmekte ve yaşamdan duyulan tatmini arttırmaktadır. Kişilerarası düzeyde, bu müdahaleler empati, olumlu iletişim ve sosyal bağlılık gibi unsurları teşvik ederek ilişkilerin kalitesini iyileştirmektedir (Gable & Haidt, 2005). Sosyal düzeyde ise, topluluklarda iş birliğini ve pozitif normları destekleyerek daha kapsayıcı ve dayanıklı toplumların oluşmasına katkı sağlamaktadır (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006). Bireylerin optimal iyi oluş düzeyine ulaşabilmesi, kurumlar, kişilerarası ilişkiler, bireysel özellikler ve yaşantıların uyum içinde işlemesiyle mümkündür. İyi oluş, bu dört unsurun dengeli bir şekilde bir araya gelmesini gerektiren çok boyutlu bir süreçtir (Park & Peterson, 2008).

Seligman, Steen, Park ve Peterson (2005), beş pozitif psikoloji müdahalesinin bireyin mutluluğuna etkisini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 411 kişi katılmış ve internet tabanlı olarak yapılan bu araştırma sonucunda, müdahalelerden üçü bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili bulunmuştur. “Güçlü yönlerin en iyi şekilde kullanılması” ve “hayattaki üç iyi şey” müdahaleleri, katılımcıların mutluluğunu artırmış ve depresif duygularını azaltmıştır. “Minnettarlık ziyareti” müdahalesi ise katılımcıların bir ay boyunca olumlu duygularını artırmıştır (Seligman vd., 2005).

Frattaroli (2006), duygusal yazmanın bireyler üzerindeki etkisini araştırmış ve 146 çalışmadan oluşan bir meta-analiz yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, duygusal yazma egzersizlerine katılanların psikolojik ve fizyolojik sağlıklarında önemli gelişmeler gözlenmiştir. Diğer bir çalışmada ise Sin ve Lyubomirsky, 4266 katılımcıyı kapsayan bir meta-analiz çalışmasında, pozitif müdahalelerin bireylerin öznel refahı ve depresif duyguları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar, pozitif müdahalelerin bireylerin iyi oluşunu artırırken, depresif semptomlarını azalttığını ortaya koymuştur (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Huffman vd. (2011), hastaneye yatan kalp rahatsızlıkları bulunan hastaların olumsuz duygularını azaltmak ve minnettarlık gibi olumlu duyguları artırmak amacıyla telefonla uygulanan bir pozitif psikoloji müdahalesi denemiştir. Katılımcılar 8 haftalık program boyunca destek egzersizleriyle programa dahil edilmiştir. Program sonunda hastaların iyimserlik ve minnettarlık düzeylerinde artış gözlenmiştir. Ho, Yeung ve Kwok (2014), yaşlı yetişkinlerin yaşam memnuniyetini, mutluluğunu ve minnettarlık düzeylerini artırmak amacıyla bir pozitif psikoloji müdahalesi

geliştirmiştir. Bu müdahale, pozitif psikolojinin temel unsurlarını içeren 9 grup oturumundan oluşmuştur. Katılımcıların depresif semptomlarında azalma ve olumlu duygularında artış sağlanmıştır (Ho, Yeung & Kwok, 2014). İstanbul'daki devlet ve vakıf üniversitelerinden katılan beyaz yakalıların yer aldığı bir çalışmada ise, çalışanların pozitif psikolojik sermayesi ve kurumsal adanmışlıkları araştırılmıştır. 110 katılımcının dahil olduğu bu çalışmada, pozitif psikolojik sermaye geliştirme eğitimi verilmiş ve çalışanların psikolojik sermaye seviyelerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir (Gülen-Ertosun, Erdil ve Alpkan, 2018).

Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin ergenler ve genç yetişkinler üzerindeki etkililiği, okullarda ve üniversitelerde yapılan araştırmalarla (Green, Anthony & Rynsaardt, 2007; Marques vd., 2011; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009) giderek yaygınlaşmaktadır. Ayrıca, iş yaşamındaki etkileri kurumlarda (Kaplan vd., 2014; Ouwenel, Le Blanc & Schaufeli, 2013) ve hasta bireylerin iyi oluşlarını artırma amacıyla yapılan çalışmalarda da (Huffman vd., 2011; Celano vd., 2020) sıkça kullanılmaktadır. Ancak pozitif psikoloji hareketinin başlangıç noktası kabul edilen çalışmalarda (Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), pozitif ebeveynlik çalışmalarına da değinilmesine rağmen, aile alanındaki müdahalelere dair çalışmalar sınırlıdır (Waters & Sun, 2016). Bu bağlamda, bu çalışma, pozitif ebeveynlik programı ile ebeveynlerin güçlü yönlerini ve becerilerini desteklemeyi, aile işlevlerini geliştirmeyi ve bu alandaki literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Ebeveynlik alanında pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinliği üzerine yapılan sınırlı çalışmalar, bu alandaki müdahalelerin aile içi ilişkilerdeki olumlu etkilerini göstermektedir (Olson, 2000). Ailelere yapılan müdahalelerde minnettarlık, iyimserlik, umut kavramlarının işlenmesi aile içi iletişimi olumlu etkilemekte, aile üyelerinin duygusal bağlarını desteklemektedir (Waters, 2011). Bu nedenle, ebeveynlerin güçlü yönlerini destekleyen pozitif ebeveynlik programlarının geliştirilmesi hem bireyler hem de toplum için faydalı olacaktır.

Genel olarak bakıldığında pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireylerin psikolojik iyilik halini artırarak hem bireysel düzeyde hem de toplumsal düzeyde anlamlı değişimlere yol açmaktadır. Eğitim, sağlık, iş yaşamı gibi farklı alanlarda uygulanan bu müdahaleler, insanların yaşamdan duyduğu tatmini artırırken, ilişkilerinin

kalitesini de iyileştirmektedir. Özellikle gençler, yaşlılar ve çalışanlar gibi çeşitli gruplarda yapılan çalışmalar, pozitif psikolojinin geniş bir yelpazede olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Ancak, aile alanındaki müdahalelerin sınırlı olması, bu alanda yapılacak çalışmaların önemini ve gerekliliğini artırmaktadır. Pozitif ebeveynlik programlarının geliştirilmesi, aile işlevlerini güçlendirerek bireylerin ve toplumların iyilik halini destekleyecektir. Genel olarak, pozitif psikoloji, bireylerin yaşamlarını zenginleştirmek ve toplumsal dayanıklılığı artırmak için önemli bir araç sunmaktadır. Bu nedenle, pozitif psikolojik müdahalelerin yaygınlaştırılması ve farklı alanlarda uygulanması, daha sağlıklı ve mutlu bir toplum için temel bir adım olacaktır.

2.1.2. Okulda pozitif psikoloji müdahaleleri. 21. yüzyılın getirdiği değişim ve ilerlemeler, eğitim alanındaki ihtiyaçların farklılaşmasına yol açmıştır. Öğrencilerin bilişsel becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasının önemi de artmıştır (Waters, 2011). Bu noktada, pozitif psikolojinin temel unsurlarını içeren pozitif müdahalelerin eğitim kurumlarında kullanılması, bireylerin öznel ve okul iyi oluşunu artırmaya hizmet etmektedir (Güngör, 2017). Ayrıca pozitif psikoloji müdahaleleri okul ortamında bireylerin sadece duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onların yeterliliklerini ve sorun çözme becerilerini de güçlendirmektedir (Dray vd, 2017). Bu konuda yapılan çalışmaların yer alması, pozitif psikolojinin eğitimdeki rolünü daha geniş bir perspektiften ele almanıza yardımcı olabilir.

Geleneksel psikolojinin kriz odaklı yaklaşımından okullardaki psikolojik danışmanlık hizmetleri de etkilenmektedir (Nazlı, 2014). Veliler ve öğretmenler tarafından psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanması için yönlendirilen öğrenciler genellikle problem davranışlar sergileyen öğrencilerdir. Ancak pozitif psikolojinin temel temaları, bireyin yaşamından tatmin olmasını ve güçlü yanlarının ortaya çıkarılmasına destek olmayı da kapsamaktadır. Bu bağlamda, sadece sorun yaşayan öğrencilere yönelik çalışmak, halihazırda iyi olan ve iyi özelliklerini geliştirebilecek öğrenciler için adaletsiz olacaktır (Terjesen, Jacofsky, Froh & DiGiuseppe, 2004). Bu anlayış, okullardaki pozitif psikoloji müdahalelerinin önem kazanmasında etkili olmuştur.

Son yıllarda birçok çalışma okul ortamında pozitif psikoloji temelli müdahalelere odaklanmış ve etkililiğini öğrencilerde incelemiştir. Suldo, Savage ve Mercer (2014), olumlu duyguları artırmaya yönelik egzersizler ve karakter güçlerini fark etme ve kullanma pratiklerini içeren 10 oturumluk bir grup eğitimi düzenlemiştir. Ortaokul çağındaki ergenlerin iyi oluşunu artırmayı amaçlayan programa 55 öğrenci katılmış ve grup eğitimi sonucunda ergenlerin yaşam doyumunda bir artış gözlemlenmiştir (Suldo, Savage & Mercer, 2014). Benzer şekilde Shoshani ve Steinmetz (2014), ortaokul öğrencilerini ve eğitim personelinin kapsayan 15 oturumluk bir okul temelli pozitif psikoloji müdahalesi programı hazırlamıştır. Çalışma kapsamında, pozitif psikolojinin temalarına uygun film etkinlikleri, şiir okuma, tartışma gibi etkinlikler yer almıştır. 7., 8. ve 9. sınıf düzeyinden toplam 1038 ergenin katıldığı çalışmanın bulgularına göre, çalışmaya katılan ergenlerin üzüntü, anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma görülmüştür. Aynı zamanda programın olumlu okul iklimine katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Bir başka çalışmada pozitif psikoloji temelli grup psikolojik danışmasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmak üzere, PERMA modelini temel alan beş oturumluk bir danışmanlık programı geliştirmiştir. Çalışmaya 14 (7 deney, 7 kontrol) üniversite öğrencisi katılmış ve PERMA temelli pozitif psikolojik danışma programının öğrencilerin iyi oluşlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Demirci, 2021). Arslan (2022a), pozitif psikoloji temelli okul müdahale programının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşlarına, psikolojik sağlamlığa ve güçlü yönlerini geliştirmeye etkisini araştırmıştır. 36 ortaokul öğrencisinin katıldığı çalışmada 8 haftalık bir program uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında, program sonrasında katılan öğrencilerin güçlü yönlerinde gelişmeler ve anksiyete ile depresyon puanlarında düşüş gözlemlenmiştir. Dağlı (2023), duygu odaklı bir pozitif psikoloji temelli müdahale programı geliştirmiş ve 67 ilkokul 4. sınıf öğrencisi üzerinde programın öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına ve ruh sağlığına etkisini araştırmıştır. Programın öğrencilerin iyilik halini ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Araştırma bulguları, müdahalenin etkililiğini göstermektedir.

Sonuçlar pozitif okul iklimi, bireylere güçlü yanlarını ortaya çıkaracak becerilerle birlikte olumlu duygular ve olumlu ilişkileri desteklediğini göstermektedir. Ancak mevcut geleneksel ortam, akademik başarıyı odak noktası olarak kabul eder (Bernard

& Walton, 2011; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011). Oysa olumlu duygular hissetmenin ve pozitif okul ortamında bulunmanın, bireylerin akademik başarılarını artırdığı (Berger, Alcalay, Torretti & Milicic, 2011; Villavicencio & Bernardo, 2012) gözden kaçırılmaktadır. Araştırmalara göre, bireylerin minnettarlık ve iyi oluş düzeyleri arttıkça, okul deneyiminden duydukları memnuniyet ve iyimserlik düzeylerinin de arttığı (Arslan, Burke & Majercakova-Albertova, 2022b; Froh, Sefick & Emmons, 2008) gözlemlenmiştir. Ayrıca okul ortamındaki pozitif müdahalelerin gerekliliğini incelerken, sadece öğrencileri ele almak yetersiz olacaktır; sistemin diğer temel elemanları olan öğretmen ve velilere yönelik yapılacak pozitif müdahaleler, öğretmenlerin iş ortamından kaynaklanan stresini azaltmaya ve öğrencileriyle yaşadıkları olumlu deneyimleri artırmaya; velilerin ise ebeveynlik becerilerinin desteklenerek ebeveynlik stresinin azaltılmasına ve çocuklarının güçlü özelliklerini fark etmelerine katkı sağlayacaktır (Terjesen vd., 2004).

Alanyazın göz önüne alındığında, pozitif psikoloji temelli araştırmalar, bu müdahale programlarının eğitim ortamlarında bireylerin hem öznel hem de toplumsal iyi oluşunu artırmaya yönelik önemli bir araç olduğunu desteklemektedir. Okullarda uygulanan pozitif psikoloji müdahaleleri, yalnızca sorun yaşayan öğrencilere odaklanmak yerine, tüm öğrencilerin güçlü yanlarını ortaya çıkararak, daha sağlıklı ve verimli bir öğrenme ortamı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar, bu tür müdahalelerin öğrencilerin duygusal ve psikolojik gelişimlerini desteklediğini, aynı zamanda öğretmenlerin ve velilerin de iş ve ebeveynlik streslerini azalttığını göstermektedir. Okul ikliminin pozitif psikoloji temalarıyla şekillendirilmesi, bireylerin akademik başarısını artırmasının yanı sıra, daha sağlıklı ve güçlü toplulukların oluşturulmasına katkı sağlar. Bu bağlamda, okul temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin sadece öğrenciler için değil, eğitim sisteminin tüm paydaşları için gerekli ve faydalı olduğu açıktır.

2.1.3. Okulda ebeveynlere yönelik pozitif psikoloji müdahaleleri. Pozitif psikoloji temelli müdahaleler, ebeveynlerin güçlü yönlerini keşfetmelerini, psikolojik iyi oluşlarını artırmalarını ve aile içi etkileşimlerini daha sağlıklı hale getirmelerini amaçlamaktadır. Okul temelli ebeveyn müdahaleleri genellikle öz-yeterlilik algısını

destekleyen, bilinçli farkındalık (mindfulness), şükran ve olumlu ebeveynlik stratejilerini içeren becerilerin kazandırılmasına yönelik programlardan oluşmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu tür müdahaleler, ebeveynlerin çocuklarının duygusal gelişimine yönelik farkındalıklarını artırarak stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve aile içi etkileşimi olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle okul ortamında gerçekleştirilen grup temelli uygulamalar, ebeveynler arasında sosyal destek mekanizmalarının gelişmesini sağlamakta; karşılıklı deneyim paylaşımı yoluyla öğrenme süreçlerini de pekiştirmektedir (Waters, 2011).

Bronfenbrenner'in (1979) sosyo-ekolojik kuramı çerçevesinde bireyin sağlıklı gelişimi, içinde bulunduğu çevresel sistemlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Çocukların gelişiminde aile, okul ve akran grupları gibi sosyal çevreler kritik ekolojik bileşenler arasında yer almakta; ebeveynlerin bu süreçlere aktif katılımı ise çocuğun gelişimsel yolculuğu açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, okullarda uygulanan pozitif psikoloji temelli ebeveyn programları, çocukların sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerini destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (Lavy, 2020).

Yapılan araştırmalar, güçlü yönlere dayalı ebeveyn müdahalelerinin ebeveyn-çocuk ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini, ebeveyn stresini azalttığını ve çocukların akademik performanslarını artırdığını göstermektedir (Jach, Sun, Loton, Chin & Waters, 2018; Sheely-Moore & Bratton, 2018). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise güç temelli ebeveynlik (Strength-Based Parenting - SBP) yaklaşımının, ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarını güçlü yönlerini tanımaya ve kullanmaya teşvik ettiklerinde ortaya çıkan olumlu sonuçların umut verici olduğunu göstermektedir. Ayrıca, güçlü yönlerin geliştirilebilirliğine dair esnek düşünceye sahip bireylerin bu yönleri daha sık kullandığı, buna karşın sabit zihniyete sahip bireylerin bu gelişim fırsatlarından daha az yararlandığı belirlenmiştir (Jach vd., 2018).

Okul temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinliğine yönelik araştırmaların kültürel bağlamda daha kapsamlı olarak ele alınması gerekmektedir. Özellikle farklı sosyoekonomik düzeyden gelen ebeveynlerin bu programlara erişim ve katılım olanaklarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, müdahalelerin tüm ebeveynler için eşit fırsatlar sunacak şekilde yapılandırılması büyük önem

taşımaktadır (Shankland & Rosset, 2017). Genel olarak değerlendirildiğinde, okullarda ebeveynlere yönelik uygulanan pozitif psikoloji temelli müdahaleler hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluşlarını destekleyen etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Bununla birlikte, bu tür müdahalelerin uzun vadeli etkilerini değerlendiren daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır.

2.2. Pozitif Psikoloji Penceresinden Ebeveynlik

Aile, toplumsal yapının temel birimi olarak, genellikle kan bağı, evlilik ya da evlat edinme yoluyla bir araya gelen bireylerden oluşur. Aile üyeleri birbirlerine karşı sorumluluk ve bağlılık hissederek yaşamlarını birlikte sürdürürler. Aynı zamanda aile, bireylerin sosyal, duygusal ve ekonomik destek buldukları, değerlerin ve normların aktarıldığı ilk sosyal çevre olması bakımından da önemli bir rol üstlenir (Kır, 2011). Aile içerisindeki en kritik rollerden biri olan ebeveynlik ise, biyolojik ya da hukuki yollarla çocuğun bakım ve gelişiminden sorumlu olan kişilerin üstlendiği işlevsel süreci ifade eder. Ebeveynlik, çocukların fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini desteklemek amacıyla sevgi, rehberlik, disiplin ve eğitim gibi unsurları içeren çok yönlü bir süreçtir (Darling & Steinberg, 1993). Bu bağlamda, aile ve ebeveynlik kavramları birbirini tamamlayarak bireylerin sağlıklı bir şekilde topluma kazandırılmasında temel rol oynamaktadır.

Ebeveynlik, bireylere güçlü olumlu duygular yaşatabildiği gibi, stresli ve zorlayıcı deneyimlerle de karşı karşıya bırakabilir (Waters & Sun, 2016). Ebeveynlerin yaşı, çocuğun mizacı, ekonomik koşullar, aile içi ilişkiler ve uyku düzeni gibi değişkenler, ebeveynlik deneyiminden alınan duygusal doyumu etkileyebilmektedir. Bu nedenle, ebeveynlik kimi zaman zorlayıcı, kimi zaman ise ebeveynin psikolojik iyi oluşunu destekleyici bir süreç haline gelebilir (Nelson, Kushlev & Lyubomirsky, 2014). Ancak bu sürecin karmaşıklığını oluşturan bazı faktörler diğerlerine kıyasla daha değiştirilebilir niteliktedir. Özellikle ebeveynlerin benimsedikleri yaklaşımlar, bilinçli müdahaleye açık bir alan oluşturmaktadır (Waters & Sun, 2016).

Pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkışıyla birlikte, geleneksel ebeveynlik anlayışları daha olumlu ve destekleyici bir etik çerçevede yeniden yorumlanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu değişim, çocuğun güvenli ve anlamlı deneyimler yaşamasını önceleyen pozitif ebeveynlik yaklaşımlarının gelişmesine

öncülük etmiştir. Pozitif ebeveynliğin desteklenmesine yönelik müdahaleler hem ebeveyn refahını artırmakta hem de sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerine zemin hazırlamaktadır (Sanders, Kirby, Tellegen & Day, 2014).

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında ebeveynlik, çocukların yalnızca gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamayı değil, aynı zamanda mutluluk ve psikolojik sağlamlıklarını desteklemeyi amaçlayan bütüncül bir yaklaşımı ifade eder. Bu yaklaşım, ebeveynlerin çocuklarının güçlü yönlerini fark etmelerine, duygusal bağlarını güçlendirmelerine ve yaşamlarında anlam geliştirmelerine katkı sağlamayı hedefler. Aynı zamanda çocukların potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olacak değerler ile güçlü yönlerin vurgulanmasını teşvik eder (Peterson & Seligman, 2004).

Pozitif ebeveynlik; besleyici, sevgi dolu ve anlayışlı bir ebeveynlik tarzını benimseyerek, çocukların mizacına ve duygularına duyarlılık göstermeyi, net sınırlar koymayı, tutarlı disiplin yöntemleri uygulamayı ve hem fiziksel hem duygusal açıdan koruyucu bir rehber olmayı vurgular (Invest in Kids, 2007). Sanders (2008) da pozitif ebeveynliğin temel ilkelerini; güvenli ve ilgi çekici bir çevre sunma, olumlu öğrenme ortamları oluşturma, pozitif disiplin uygulama, gerçekçi beklentilere sahip olma ve ebeveynin öz bakımına özen gösterme olarak sıralamaktadır.

Yaşamın erken dönemlerinde, özellikle erken çocukluk sürecinde ebeveynlerin sergilediği sıcaklık ve olumlu duygusal ifadeler, çocukların ileriki yaşlardaki duygusal gelişimleri üzerinde kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Eisenberg vd. (2005), tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada, ilkokul çağındaki çocuklara ebeveynlerinin olumlu ifadelerle yaklaşmasının, iki yıl sonraki ölçümlerde çocukların çaba gerektiren öz-denetim düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve ergenlik döneminde daha az dışsallaştırma sorunları (örneğin yalan söyleme, saldırgan davranışlar, yangın çıkarma) gösterdikleri saptanmıştır. Bu bulgu, erken dönemde sergilenen pozitif ebeveynlik davranışlarının uzun vadeli gelişimsel çıktılar üzerinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

2.2.1. Pozitif psikolojiyle uyumlu ebeveynlik yaklaşımları. Pozitif psikoloji temelli ebeveynlik yaklaşımları, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken güçlü yönlere odaklanmasını, olumlu duyguları artırmasını, anlamlı ilişkiler kurmasını ve

çocuklarının iyi oluşunu desteklemesini amaçlar. Bu yaklaşımlar, Martin Seligman'ın pozitif psikoloji kuramı ve bilimsel araştırmalar temelinde geliştirilmiştir.

2.2.1.1. Yetkili ebeveynlik yaklaşımı (Authoritative parenting). Yetkin ebeveynlik, Diana Baumrind'in (1967) geliştirdiği ebeveynlik stilleri kuramında tanımlanan dört temel ebeveynlik stilinden biridir. Bu yaklaşım; açık iletişim, tutarlı disiplin, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlılık ve destekleyici ebeveynlik gibi temel bileşenlere dayanır (Baumrind, 2013). Yetkin ebeveynler, çocuklarına karşı hem yüksek düzeyde duyarlılık hem de yüksek düzeyde denetim gösterir. Bu tutum, sıcaklık ve destek ile birlikte sınır koymayı bir arada sunan dengeli bir ebeveynlik modelini ifade eder (Baumrind, 1991; Darling & Steinberg, 1993; Lamborn, Mounts, Steinberg & Dornbusch, 1991).

Yetkin ebeveynlik yaklaşımının çocuk gelişimi üzerindeki olumlu etkileri çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu stil ile yetiştirilen çocukların daha yüksek akademik başarı gösterdiği (Nyarko, 2011; Steinberg, 2001), daha güçlü öz düzenleme becerilerine sahip olduğu (Eisenberg vd., 2005), yaşam memnuniyetinin daha yüksek düzeyde olduğu (Lavrič & Naterer, 2020) ve psikososyal uyumlarının daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir (Lamborn vd., 1991). Bu sonuçlar, yetkin ebeveynliğin demokratik iletişim ortamı sunarak çocuğun özerklik gelişimini teşvik etmesiyle ilişkilidir (Darling & Steinberg, 1993). Sonuç olarak, yetkin ebeveynlik; destekleyici ve denetleyici unsurları dengeli biçimde harmanlayan, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimini destekleyen ve sağlıklı aile ilişkilerine katkı sunan bir ebeveynlik stildir.

2.2.1.2. Güçlü yanlara dayalı ebeveynlik yaklaşımı (Strength-based parenting). Güç temelli ebeveynlik, ebeveynlerin hem kendi güçlü yönlerini hem de çocuklarının güçlü yönlerini tanıyarak ve geliştirerek çocuklarını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Waters, 2015). Bu model, pozitif psikoloji ve olumlu ebeveynlik ilkelerine dayanır. Temel hedeflerinden biri, çocukların özgüvenini artırmak, sağlıklı bir benlik algısı geliştirmelerini sağlamak ve aile içi ilişkileri güçlendirmektir (Jach vd., 2018). Özellikle pozitif psikolojinin öncülerinden olan

Martin Seligman'ın öncülüğünde yürütülen karakter güçleri araştırmaları, bu yaklaşımın kuramsal temelini oluşturur. Güç temelli ebeveynlikte, bireylerin 24 karakter gücünden hangilerine sahip oldukları belirlenerek bu güçlü yönlerin günlük yaşamda nasıl etkili biçimde kullanılabileceği üzerinde durulur (Peterson & Seligman, 2004). Bu süreç, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde olumlu duyguları artırmakta ve çocukların potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkı sunmaktadır.

2.2.1.3. Olumlu disiplin yaklaşımı (Positive discipline). Olumlu Disiplin yaklaşımı, Alfred Adler ve Rudolf Dreikurs'un kuramlarına dayanan; ceza yerine rehberlik ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan bir ebeveynlik yaklaşımıdır. Bu model, çocuğun üzerinde mutlak bir otorite kurmak ile onu tamamen serbest bırakmak arasında bir denge kurmayı hedefler. Çocuklar hatalı bir seçim yaptığında, cezalandırılmak yerine bu seçimin doğal sonuçlarıyla karşılaşmalarına olanak tanınarak sorumluluk alma, içsel motivasyon geliştirme ve kuralları içselleştirme süreçleri desteklenir (Nelsen, 2006).

Olumlu disiplinin ne olduğu kadar ne olmadığı da önemlidir. Bu yaklaşım, çocuğun her isteğinin karşılanması, kuralsızlık ya da izin verici ebeveynlik anlamına gelmez. Aynı şekilde, kısa vadeli çözümler üretmek ya da alternatif ceza yöntemleri uygulamak da olumlu disiplin kapsamında değerlendirilmez. Olumlu disiplin; açık iletişime dayanan, uzun vadeli çözümler sunan, çocuklara yaşam boyu gerekli olacak empati, özsaygı, başkalarına saygı ve insan hakları gibi becerileri kazandırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Durrant, 2016).

2.2.1.4. Bağlanma temelli ebeveynlik yaklaşımı (Attachment-based parenting). Bağlanma temelli ebeveynlik, John Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanan ve çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını duyarlı, sıcak ve tutarlı bir şekilde karşılamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bowlby (1982), erken dönemde kurulan ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını öne sürmüştür. Mary Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978)'un geliştirdiği bağlanma stilleri kavramı da bu kuramı desteklemekte; güvenli bağlanmanın, çocuklarda öz düzenleme, özgüven ve sağlıklı

ilişki kurma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Bu yaklaşım, Sears ve Sears (2001) tarafından yapılandırılmıştır ve duyarlı ebeveynlik, emzirme, ten teması, güvenli uyku düzenlemeleri ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlılığı içeren temel ilkeleri kapsar. Bu ilkeler, çocuğun kendini duygusal olarak güvende hissetmesini sağlarken, stresle daha etkili başa çıkmasını ve güvenli bağ ilişkileri kurmasını destekler. Araştırmalar, bu yaklaşımın çocuklarda daha yüksek duygusal zekâ ve daha düşük davranışsal sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Sears & Sears, 2001; Sroufe, 2005). Ancak bağlanma temelli ebeveynliğin her aile için uygulanabilir olup olmadığı tartışmalıdır. Kültürel farklılıklar, ebeveynlerin iş yaşamı ve bireysel ebeveynlik tercihleri bu yaklaşımın uygulanabilirliğini etkileyebilir (Keller, 2018). Bu nedenle, bağlanma temelli ebeveynlik modelinin ailelerin bireysel ve kültürel koşulları dikkate alınarak esnek bir şekilde uygulanması önemlidir.

2.2.1.5. Farkındalık temelli ebeveynlik yaklaşımı (Mindful parenting).

Mindful ebeveynlik (farkındalık temelli ebeveynlik), ebeveynlerin bilinçli farkındalık (mindfulness) ilkelerini çocuklarıyla kurdukları ilişkilere yansıtmasını temel alan bir yaklaşımdır. Bu model, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde anda kalmalarını, yargılamadan dinlemelerini ve bilinçli bir dikkatle iletişim kurmalarını hedefler (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009). Bu yönüyle mindful ebeveynlik, geçmişe dair pişmanlıklar ya da geleceğe yönelik kaygılar yerine, mevcut ana odaklanarak ebeveyn-çocuk ilişkisini daha sağlıklı hale getirmeyi amaçlar (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021).

Mindful ebeveynlik uygulamaları arasında bilinçli nefes alma, aktif dinleme, şefkat temelli iletişim kurma ve otomatik tepkiler yerine bilinçli yanıtlar verme gibi stratejiler öne çıkar. Ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği zamanı bilinçli farkındalıkla değerlendirmesi, onların duygu ve düşüncelerini daha iyi anlamalarına olanak sağlar. Bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirirken çocukların psikolojik iyi oluşunu da desteklemektedir (Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer & van der Meulen, 2014; Duncan vd., 2009). Mindful ebeveynlik yalnızca çocukların gelişimine değil, ebeveynlerin ruhsal sağlığına da olumlu katkılar sunar. Araştırmalar, bu yaklaşımın

ebeveynlerin stres düzeylerini azalttığını, aile içi iletişimi güçlendirdiğini ve çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Gouveia, Carona, Canavarro & Moreira, 2016; Meppelink vd., 2016). Bu bağlamda, mindful ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik sağlamlıklarını artıran etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

2.2.1.6. Şefkat temelli ebeveynlik yaklaşımı (Compassion-focused parenting). Şefkat odaklı ebeveynlik, empati, anlayış ve koşulsuz sevgi temelinde şekillenen; çocukların duygusal ve psikolojik gelişimini desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu model, çocuğun bireyselliğini kabul ederek ihtiyaçlarına duyarlılıkla yaklaşır ve ebeveyn-çocuk ilişkisini güven ve sıcaklık temelli bir zemine oturtur (Neff & McGehee, 2010). Bu anlayışta, çocukların duygularının yargılanmadan kabul edilmesi; cezalandırıcı tutumlar yerine rehberlik eden, destekleyici bir yaklaşım benimsenmesi esastır (Siegel & Bryson, 2019).

Bilimsel araştırmalar, bu ebeveynlik tarzının çocukların psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Moreira ve Canavarro (2020), şefkatli ebeveyn tutumlarının çocuklarda daha yüksek öz-şefkat ve öz-yeterlilik düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, ebeveynlerinden koşulsuz kabul ve destek gören çocuklarda kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Sroufe, 2005). Bu bulgular, şefkat temelli ebeveynliğin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığını göstermektedir (Gladstone & Parker, 2005). Ayrıca, şefkat odaklı ebeveynlik çocukların sosyal ve akademik gelişimlerini de olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmalar, bu yaklaşımla yetişen çocukların akran ilişkilerinde daha empatik, işbirlikçi ve gelişmiş sosyal becerilere sahip olduklarını göstermektedir (Zhou vd., 2002). Aynı şekilde, koşulsuz destek gören çocukların içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve akademik başarılarının arttığı belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2000). Bu durum, çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermeleriyle ilişkilidir.

Sonuç olarak, şefkat odaklı ebeveynlik; çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendiren, öz-şefkat ve empati gelişimini destekleyen, sosyal ilişkilerini zenginleştiren ve akademik başarılarına katkı sunan bütüncül bir yaklaşımdır.

Ebeveynlerin sabır, anlayış ve rehberlik temelinde çocuklarına yaklaşımları, onların sağlıklı bireyler olarak gelişimini desteklemektedir. Bu yönüyle, şefkat odaklı ebeveynlik, çocuk gelişimi ve aile içi ilişkiler açısından önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

2.2.2. Pozitif psikoloji temelli ebeveyn müdahaleleri. Aile, bireylerin sürekli etkileşim içinde olduğu dinamik bir sistemdir. Aile içindeki her birey, diğer üyelerle kurduğu ilişkiler aracılığıyla gelişir ve bu ilişkiler, tüm sistemin işleyişini doğrudan etkiler (Bronfenbrenner, 1979). Bu bağlamda ebeveynlik müdahaleleri, ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ve duygusal kaynaklarını artırarak aile sisteminde olumlu etkileşimlerin ve sağlıklı iletişim biçimlerinin gelişmesini destekler. Böylece, çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyecek sağlıklı bir ortamın oluşturulması amaçlanır.

Pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireylerin karakter güçleri, olumlu duyguları ve genel iyi oluş düzeylerine odaklanmaktadır. Bu çerçevede, güçlü yönler kavramı, ebeveynlere yönelik müdahale programlarının temel bileşenlerinden biri haline gelmiştir (Jach vd., 2018; Waters & Sun, 2016). Güçlü yönler, bireylerin doğuştan sahip olduğu ya da zamanla geliştirdiği, onların en iyi işlevselliği göstermelerine katkı sağlayan beceri ve tutumlar olarak tanımlanabilir (Quinlan, Swain, Cameron & Vella-Brodrick, 2014).

Pozitif ebeveyn müdahaleleri kapsamında, ebeveynlerin kendi güçlü yönlerini fark etmelerine yönelik egzersizler, onların öznel iyi oluşlarını ve öz-düzenleme becerilerini güçlendirmektedir (Peterson & Seligman, 2004). Ebeveynlerin kendi duygularına yönelik geliştirdikleri farkındalık, çocuklarının güçlü yönlerini tanımalarını da kolaylaştırmakta ve çocukların psikolojik sağlamlıklarını desteklemektedir. Bu bağlamda ebeveynlerin öznel refahı, aile içi sağlıklı ilişkilerin tesisi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Waters & Sun, 2016).

Bu aile içi ilişkileri desteklemeye yönelik müdahaleler; aile bireylerinin birlikte kaliteli zaman geçirmelerini ve olumlu yaşam deneyimlerine odaklanmalarını sağlayarak, olumlu duyguların artırılmasına katkı sunar. Böylece “biz” bilinciyle ailenin kendine özgü güçlü yönlerinin gelişmesi hedeflenir (Waters, 2020). Ayrıca olumlu duygular, bireylerin düşünce ve davranış repertuarlarını genişleterek uzun

vadede kişisel ve sosyal kaynakların inşasına olanak tanır. Ebeveynlerin yaşadığı olumlu duygular, yaratıcı düşünme, problem çözme ve psikolojik esneklik gibi becerilerin gelişimini destekler (Fredrickson, 2001). Bu da ebeveynlerin stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına, çocuklarıyla daha uyumlu, destekleyici ve yapıcı ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur.

2.2.3. Pozitif ebeveynlik programları ve etkililiği. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından başlatılan pozitif psikoloji hareketinin ardından, aileler için pozitif psikoloji temelli müdahale ve programların geliştirilmesi gerekliliği doğmuştur. Geleneksel yaklaşımlarda, genellikle sorun odaklı bir yaklaşım benimsenirken, ebeveyn müdahale ve programlarında da benzer şekilde bu yaklaşım hâkim olmuştur. Ancak yeni araştırmalar, yapıcı beceri ve yeteneklerin geliştirilmesine, müdahalelerin ailelere daha fazla olumlu teşvik sağlamasına ve hangi aile türlerine yönelik çalışmalar yapılacağına odaklanmıştır. Bu bağlamda, müdahale ve programlarda bu üç temel unsurun bir arada bulunması, olumsuz durumları veya duyguları ortadan kaldırmaya yönelik değil, halihazırda var olan iyi durumu daha iyi bir hale dönüştürmeye katkı sağlamakta, böylece gelişen aileler amacına daha fazla hizmet etmektedir (Waters, 2020). Aşağıda, pozitif psikoloji temelli ebeveynlik programları tanıtılmakta ve bu programların etkililiğini araştırmaya yönelik yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular sıralanmaktadır.

2.2.3.1. Pozitif ebeveynlik programı (Triple-P). Matthew Sanders tarafından geliştirilen Triple-P Pozitif Ebeveynlik Programı, ebeveyn eğitimlerinin sınırlı sayıda kişiye ulaşabilmesi nedeniyle daha geniş kapsamlı ve benzersiz bir yapı olarak tasarlanmıştır. Program, doğumdan ergenliğe kadar olan tüm gelişim dönemlerini ve yüksek riskli çocuklardan tüm nüfusa kadar geniş bir uygulama yelpazesini kapsar (Sanders, 2008). Program, kitle iletişim araçlarıyla toplumun çeşitli kesimlerine hitap eden birinci düzey müdahalelerden, gelişmiş bireysel veya grup seanslarına kadar beş farklı müdahale şekli sunmaktadır. Bu müdahaleler, çatışmaların minimuma indirildiği aile ortamlarında, çocuklar için sıcak ve tutarlı ebeveyn rehberliği sağlamayı hedefler (Sanders, Turner & Markie-Dadds, 2002; Sanders vd., 2014).

Bir halk sağlığı müdahalesi olarak yaygın Şekilde uygulanan Triple-P Programının etkililiğini araştırmak amacıyla kapsamlı bir meta-analiz yapılmıştır. Bu araştırmaya, 33 yıl boyunca, farklı kültürlerdeki etkilerin incelendiği 101 çalışma dahil edilmiştir. Araştırmanın bulguları, erken müdahale ve önleyici çalışmalar için kullanılabilecek Triple-P'nin, ebeveynliği iyileştirme ve çocukların sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimini destekleme konusunda hem kısa vadeli hem de uzun vadeli olarak etkili ve yeterli olduğunu göstermektedir (Sanders vd., 2014).

2.2.3.2. ACT - Ebeveynlerin güvenli çocuklar yetiştirme programı (Adults and children together [act] parents raising safe kids-PRSK). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından geliştirilen ACT Parents Raising Safe Kids Programı, ocukların sağlıklı gelişimini desteklemek ve şiddet ile ocuk istismarını önlemek amacıyla tasarlanmış bir ebeveyn eğitim programıdır. Programın temel hedefi, ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumlu disiplin uygulamalarını benimsemelerini sağlamak, ocuk gelişimi konusundaki farkındalıklarını artırmak ve ebeveyn-ocuk arasındaki iletişimi güçlendirmektir (APA, 2008). Sekiz oturumdan oluşan bu program, ocuk gelişimi, öfke yönetimi, medya etkileri ve şiddetsiz disiplin yöntemleri gibi önemli konuları kapsamaktadır (Knox, Burkhart & Hunter, 2010). Ayrıca, programın medya okuryazarlığı ve şiddeti nleme stratejileri gibi günümüz ebeveynlik sorunlarına yönelik özel modüller içermesi dikkat çekicidir.

Programın etkililiği üzerine yapılan araştırmalar, ACT Parents Raising Safe Kids programının ebeveynlerin ocuk yetiştirme tutumları üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Programa katılan ebeveynlerin, çocuklarına yönelik fiziksel ve sözel şiddeti azalttığı ve daha bilinçli disiplin yöntemleri kullanmaya başladığı tespit edilmiştir (Knox & Burkhart, 2014; Portwood, Lambert, Abrams & Nelson, 2011). Benzer Şekilde, program sonrası ebeveynlerin sert ebeveynlik tutumları ve davranışlarını azaltmada, etkili ebeveynlik becerilerini geliştirmede başarılı olduğu gözlemlenmiştir (Knox, Burkhart & Hunter, 2011). Ayrıca, son yıllarda Brezilya ve Portekiz gibi ülkelerde de uygulanan program, ABD, Japonya, Kolombiya, Yunanistan, Bosna, Türkiye gibi birçok ülkede başarıyla uygulanmaktadır (Pedro, Altafim & Linhares, 2017). ACT-PRSK, araştırma

sonuçları ve etkililiği dolayısıyla Kaliforniya Kanıta Dayalı Bilgi Merkezi tarafından umut vaat eden çalışmalar arasında değerlendirilmiştir (CEBC, 2015).

2.2.3.3. Mindfulness temelli ebeveynlik programı. Mindfulness temelli ebeveynlik programı, ebeveynlerin farkındalık temelli yaklaşımlar geliştirerek ebeveynlik becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olan yapılandırılmış bir eğitim modelidir (Duncan vd., 2009). Bu yaklaşım, ebeveynlerin kendi duygu, düşünce ve tepkilerini bilinçli bir şekilde gözlemleyerek çocuklarıyla daha bilinçli, duyarlı ve sabırlı ilişkiler kurmalarını teşvik etmektedir (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021). Geleneksel ebeveynlik yaklaşımlarından farklı olarak mindfulness temelli ebeveynlik, ebeveynlerin mevcut ana odaklanmalarını, otomatik tepkiler yerine bilinçli ve uyumlu yanıtlar vermelerini teşvik eder. Program içeriği, meditasyon, bilinçli farkındalık egzersizleri ve duygusal düzenleme stratejileri gibi uygulamalardan oluşmaktadır (Duncan vd., 2009).

Bu programın önemli bir yönü, ebeveynlerin kendi içsel deneyimlerini fark etmelerine ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirerek çocuklarına daha anlayışlı ve duyarlı bir şekilde yaklaşmalarına olanak tanımasıdır (Coatsworth, Duncan, Greenberg & Nix, 2010). Ebeveynlerin, kendi stres ve kaygı düzeylerini yönetmelerini kolaylaştıran mindfulness temelli yaklaşımlar, ebeveyn-çocuk bağına güçlendirmekte ve ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde karşılamalarına katkı sunmaktadır. Özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi özel gereksinimleri olan çocukların ebeveynleri için mindfulness temelli müdahalelerin etkili olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (van der Oord, Bögels & Peijnenburg, 2012).

Mindfulness temelli ebeveynlik eğitimlerinin ebeveynlerin ve çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, bu eğitimlerin ebeveynlerin farkındalık becerilerini geliştirdiğini, psikolojik belirtilerinde azalma sağladığını ve çocukların problem davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Meppelink vd. (2016)'nin yürüttüğü bir çalışmada, sekiz oturumluk mindfulness temelli ebeveynlik eğitiminin ardından ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış, ruh sağlığı göstergelerinde iyileşme ve bu iyileşmeye bağlı olarak çocukların problem davranışlarında azalma gözlenmiştir. Sonuç olarak, mindfulness temelli

ebeveynlik programları, ebeveynlerin farkındalık becerilerini geliştirerek çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendiren, stres ve kaygıyı azaltan etkili bir yaklaşımdır. Bu tür programların yaygınlaştırılması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı ebeveynlik uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.3.4. *İnanılmaz yıllar programı (Incredible years).* İnanılmaz Yıllar (Incredible Years) Programı, ebeveynler, öğretmenler ve çocuklar için geliştirilmiş, kanıta dayalı bir erken müdahale ve önleme programıdır. Programın temel amacı, çocukların sosyal-duygusal gelişimini desteklemek, davranış sorunlarını azaltmak ve olumlu ebeveynlik becerilerini geliştirmektir (Webster-Stratton, 2011). Program, özellikle 3-8 yaş arasındaki çocukların davranış problemlerini azaltmada etkili olup, ebeveynlere olumlu disiplin teknikleri kazandırarak çocuklarının problem çözme, duygusal düzenleme ve sosyal becerilerini artırmalarına yardımcı olmaktadır (Menting, Orobio de Castro & Matthys, 2013).

Programın etkililiği üzerine yapılan araştırmalar hem kısa vadeli hem de uzun vadeli olumlu sonuçlar sunduğunu göstermektedir. 50 çalışmanın incelendiği meta-analiz çalışmasında programın, yıkıcı davranışları azaltmada ve ebeveynlerin etkili disiplin stratejilerini artırmada başarılı olduğu belirlenmiştir (Menting, Orobio de Castro & Matthys, 2013). Dikkat eksikliği hiperaktivite, karşı gelme bozukluğu gibi yıkıcı davranışlar gösteren 2-4 yaş çocuklarının ebeveynlerine yönelik yapılan 10 oturumluk program uygulamaları sonuçlarında yıkıcı davranışların şiddetinin azaldığı ve iyileşmeler gözlemlendiği tespit edilmiştir (Perrin, Sheldrick, McMenamy, Henson & Carter, 2014).

Programın uzun vadeli etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, 3-8 yaş arası tanılanmış yıkıcı davranışları bulunan çocukların İnanılmaz Yıllar Ebeveyn Eğitim Programı'na katılan ebeveynleri ile 8-12 yıllık etki takibi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erken dönemdeki davranış sorunları için tedavi gören gençlerin çoğunun iyi uyum sağladığı ve riskli davranış oranlarının tipik ergenler için normal sınırlar içinde olduğu bulunmuştur (Webster-Stratton, Rinaldi & Reid, 2010). Ayrıca, 40 yılı aşkın süredir uygulanan program, Gençlik Adaleti ve Suçluluğu Önleme Ofisi (the Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention-OJJDP, 2000) tarafından örnek bir en iyi uygulama programı olarak seçilmiştir (Office of Juvenile Justice and

Delinquency Prevention-OJJDP, 2000). Bu çerçevede, programın yaygınlaştırılması ve erken müdahale stratejileri içinde daha fazla yer alması, çocukların gelişimsel süreçlerine olumlu katkılar sağlayabilecek önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

2.2.3.5. Besleyici ebeveynlik programı (Nurturing parenting program-NPP). Stephen Bavolek tarafından 1983'te geliştirilen, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurmalarını teşvik eden, kanıta dayalı bir eğitim programıdır. Program, ebeveynlerin çocuk gelişimi ve ebeveynlik becerileri konusundaki farkındalıklarını artırarak, empati, olumlu disiplin ve etkili iletişim gibi temel ebeveynlik becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Bavolek, 2018). NPP, özellikle çocuk istismarını ve ihmalini önlemeye yönelik bir müdahale olarak geliştirilmiş olup, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha destekleyici ve besleyici bir yaklaşım benimsemelerini sağlamaktadır (Nurturing Parenting, 2025).

Programın etkililiği üzerine yapılan araştırmalar, NPP'nin ebeveynlerin çocuklarıyla empatik bağlarını artırdığını, çocukların duygusal düzenleme becerilerini güçlendirdiğini ve aile içi çatışmaları azalttığını göstermektedir (Maher, Marcynyszyn, Corwin & Hodnett, 2011). Ek olarak, programa dahil olan ebeveynlerin empati becerilerinin geliştiği ve bedensel cezalara alternatif bulma eğilimlerinin arttığı saptanmıştır (Beck Aguilera vd., 2023). Araştırma sonuçları ışığında, Besleyici Ebeveyn Programı (NPP)'nin, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha bilinçli, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilemesini teşvik eden etkili bir ebeveyn eğitim programı olduğu söylenebilir.

2.2.3.6. Güvenlik çemberi ebeveynlik programı (Circle of security parenting-COS). Güvenlik Çemberi Ebeveynlik Programı (Circle of Security Parenting, COS-P), bağlanma kuramına dayalı olarak geliştirilen, ebeveynlerin çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kurmalarını desteklemeyi amaçlayan bir müdahale programıdır (Coyne, Powell, Hoffman & Cooper, 2019). Program, 20 haftalık bir protokol ve 8 modülden oluşan grup psikoterapi süreci çerçevesinde ebeveynlere rehberlik etmektedir. COS-P, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına, duyarlılıklarını artırmalarına ve çocuklarının keşif

ile güvenlik gereksinimleri arasında sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olmayı hedefler (Marvin, Cooper, Hoffman & Powell, 2002).

COS-P'nin etkililiğini inceleyen araştırmalar, programın ebeveynlerin çocuklarının duygusal ifadelerine karşı duyarlılıklarını artırdığını ve ebeveynlik stresini azalttığını ortaya koymaktadır (Huber, McMahon & Sweller, 2015). Ayrıca, programın bağlanma örüntüleri, bakım kalitesi, ebeveyn öz yeterliliği ve depresyon düzeyi üzerindeki etkilerini değerlendiren bir meta-analiz çalışmasında, COS-P'nin çocukların bağlanma güvenliğini artırmada ve bakım kalitesini iyileştirmede orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, programın bakım verenin öz yeterliliğini geliştirme açısından güçlü ve belirgin bir etki yarattığı gösterilmiştir (Yaholkoski, Hurl & Theule, 2016). COS-P, özellikle dezavantajlı aileler için risk faktörlerini azaltmada ve erken çocukluk dönemindeki düzensiz bağlanma örüntülerinin önüne geçmede umut vadeden bir müdahale olarak değerlendirilmektedir (Hoffman, Marvin, Cooper & Powell, 2006). Ancak, programın uzun vadeli etkilerinin daha kapsamlı şekilde ortaya konulabilmesi için daha fazla bilimsel incelemeye ihtiyaç duyulmaktadır (Cassidy vd., 2017; Yaholkoski vd., 2016).

Verilen araştırma sonuçları ışığında kanıta dayalı ebeveynlik programları, ebeveynlerin ruh sağlığına destekleyici rol oynayarak pozitif ebeveyn-çocuk ilişkisine olanak tanımaktadır. Kanıta dayalı ebeveyn programlarının yaygınlaştırılması sosyal, duygusal ve davranışsal olarak sağlıklı çocukların yetişmesi açısından elzemdir. Mevcut çalışmayla pozitif psikoloji temelli ebeveyn programlarının yaygınlaştırılmasına katkı sağlanmaktadır.

2.3. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahaleler ve Aile İşlevleri

Aile yaşamı ve ebeveyn-çocuk ilişkisi, bireyin yaşamının tüm aşamalarında kilit rol oynamakta ve bireylerin öznel iyi oluşunu doğrudan etkilemektedir (Diener & Diener-McGavran, 2008). Bu nedenle, pek çok araştırmada aile faktörünün önemli bir yer tuttuğu gözlemlenmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı, yaşam doyumu ve topluma uyumu yüksek bireylerin temelinde, ailelerin bakım verme, duygusal destek sağlama, disiplin uygulama, sınır koyma, güvenli bir ortam oluşturma ve çocuğun bireysel ihtiyaçlarına duyarlı olma sorumluluklarını yerine getirmeleri yatmaktadır

(Alacahan, 2010; Bornstein, 2015). Ailedeki birey sayısı, ailenin kültürü (Alacahan, 2010), süregelen hastalık, aile yapısı (çekirdek, geniş, tek ebeveynli, yalnız yaşayan), gelir düzeyi (Karataş, 2020) gibi değişkenler, ailelerin işlevlerini yerine getirip getiremeyeceklerini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Aile işlevlerinin farklı şekillerde gruplandırıldığı görülmektedir. Kır (2011), aile işlevlerini biyolojik işlev, psikolojik işlev, eğitim işlevi, toplumsal işlev, kültürel işlev ve ekonomik işlev olarak sınıflandırırken; Aile Değerlendirme Ölçeği'nde, problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü gibi unsurlar belirlenmiştir (Bulut, 1990). Bu işlevler birbirinden bağımsız yapılar olmayıp, birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Örneğin, problem çözme işlevinde artış gösteren ailelerin genel işlevlerinde de bir artış gözlemlenmekte, iletişim işlevindeki artış ise duygusal tepki verme işlevindeki artışla paralel ilerlemektedir (Alacahan, 2010).

Konuya dair alanyazın incelendiğinde, aile işlevselliğini değerlendirmeye yönelik geliştirilen modellerin, aile sistemini çok boyutlu olarak ele alma amacı taşıdığı ve hem araştırma hem de klinik uygulamalar için önemli kuramsal zeminler sunduğu görülmektedir. Bu modeller, ailenin iç yapısını, iletişim örüntülerini, rollerini, stresle başa çıkma biçimlerini ve psikososyal çevreyle olan etkileşimlerini değerlendirme olanağı tanımaktadır. Her model, kendine özgü boyutları ön plana çıkarmakla birlikte, çoğu modelde iletişim, duygusal bağlılık ve uyum gibi temel süreçler ortak kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aşağıdaki tabloda, aile işlevlerini değerlendirmeye yönelik başlıca yaklaşımlar sunulmaktadır.

Tablo 1.

Aile İşlevselliğini Değerlendirmeye Yönelik Modellerin Karşılaştırması

Model Adı	Geliştirici(ler)	Ana Odak Noktaları	Kuramsal Temel
Circumplex Modeli	Olson (1986)	Uyum, birliktelik, iletişim	Sistemik, yapısal
Beavers Sistem Modeli	Beavers & Hampson (1990)	Yeterlilik, aile tarzı	Sistemik, davranışsal
McMaster Modeli	Epstein, Bishop & Levin (1978)	Problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki, katılım, davranış kontrolü	Sistemik, klinik
Aile Süreç Modeli	Skinner, Steinhauer & Sitarenios (2000)	Aile süreçleri, işlevsel süreklilik	Klinik, sistemik
Family Environment Scale (FES)	Moos & Moos (1981)	Aile ortamı, katılım, ifade, çatışma, başarı yönelimi	Sosyal-psikolojik
Aile Yetkinlik Modeli	Strom & Strom (1993)	Ebeveyn becerileri, destek ve sorumluluk paylaşımı	Psikoeğitsel
Process Model of Family Functioning	Patterson & McCubbin (1987)	Stresle başa çıkma, uyum, dayanıklılık	Aile stresi kuramı
Double ABCX Modeli	McCubbin & Patterson (1983)	Kriz sonrası aile uyumu (A, B, C, X etkileşimi)	Aile stres modeli
Family Resilience Framework	Walsh (1996, 2016)	Anlam yaratma, umut, bağlılık, esneklik	Pozitif psikoloji
Structural Model	Minuchin (1974)	Alt sistemler, sınırlar, roller	Yapısal-aile terapisi
Bowen Aile Sistemleri Kuramı	Bowen (1978)	Çok kuşaklı aktarım, bireyselleşme, üçgen ilişkiler	Sistemik, psikanalitik

Son dönemlerde aile dayanıklılığı (resilience) odaklanan modellerin, klasik işlevsellik kavramını pozitif psikolojik unsurlarla genişlettiği görülmektedir. Walsh'ın (2016) Aile Dayanıklılığı Modeli, umut, anlam yaratma, duygusal esneklik gibi koruyucu faktörleri merkeze alarak, aileyi yalnızca bir işlevsel sistem olarak değil, aynı zamanda gelişen ve güçlenen bir yapı olarak tanımlar. Bu açıdan bakıldığında, aile işlevselliği modellerinin yalnızca patolojiyi değil, aynı zamanda gelişimi, olumlu kaynakları ve dayanıklılığı analiz etme yönünde evrildiği söylenebilir.

Pozitif psikoloji temelli müdahaleler; umut, şükran, öz-şefkat, bağışlama ve anlam gibi kavramlara odaklanarak, bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirmeyi amaçlamaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ebeveynlik bağlamında ise bu müdahaleler, ebeveynlerin stresle baş etme becerilerini geliştirmekte, duygusal dayanıklılıklarını artırmakta ve aile içi iletişimi güçlendirmektedir (Waters, 2011). Ailelerin bu müdahalelerle güçlendirilmesi, çocukların kendi güçlü yönlerini fark etmelerini ve bu niteliklerini sergileyebilecekleri ortamlar oluşturulmasına katkı sağlaması açısından değerlidir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ekolojik

kuram (Bronfenbrenner, 1979) çerçevesinden değerlendirildiğinde, aile, bireylerin temel biyolojik, psikolojik, sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan birincil sosyal sistemdir. Bu nedenle, ailelerin pozitif psikoloji müdahaleleriyle desteklenmesi, pozitif ve iyi olduğu ya da olabileceği alanları fark etmiş bir gelecek neslin oluşumuna katkı sağlayacaktır.

2.3.1. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin aile işlevlerine etkisi. Aile, toplumsal bir kurum olarak bireylerin öznel iyi oluşları ve yaşam doyumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Diener & Diener-McGavran, 2008). Aile işlevlerinin sağlıklı bir şekilde yürütülmemesi, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, aile içi işlevlerin yetersizliği ile bireylerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır; bu durum, aile yapısının bireyin ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir (Otlu, 2008). Benzer şekilde, 6-11 yaş grubu çocuklarda gözlemlenen içe ve dışa yönelimli davranışsal sorunların, ebeveyn tutumları ve aile işlevlerinin işlevselliğiyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Güzel ve Arkar, 2018).

Aile işlevlerinin, yalnızca çocukluk döneminde değil, ergenlik dönemindeki psikososyal uyum açısından da önemli bir rol oynadığı bildirilmektedir. Ailesini sağlıklı olarak algılayan ergen bireylerin daha fazla uyum problemi yaşadığı bulgusu bu durumu desteklemektedir (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010). Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz aile deneyimlerinin, bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinde aile işlevlerinin belirleyici olduğu; psikolojik belirtilerin görülmesinde ise işlevselliğin düzeyinin yordayıcı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, erken dönem uyum bozucu şemaların da söz konusu ilişkide aracı rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Aile işlevlerinin çocuğun olumlu gelişimini destekleme potansiyeli de bulunmaktadır. Nitekim, Avustralya'da yapılan bir araştırmada, çocuklarının güçlü yönlerini tanıyan ve güç temelli bir yaklaşımla onları destekleyen ebeveynlerin çocuklarının, düşük düzeyde stres yaratan yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıktığı ortaya konmuştur (Waters, 2015). Bu bulgular, aile işlevlerinin yalnızca

psikopatolojik belirtilerin önlenmesinde değil, aynı zamanda olumlu psikolojik gelişimin desteklenmesinde de kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireylerin güçlü yönlerine, olumlu duygularına ve psikolojik iyi oluşlarına odaklanarak aile sistemleri üzerinde derinlemesine etkiler yaratabilmektedir. Bu müdahaleler, aile üyelerinin karşılıklı anlayış, empati ve takdir becerilerini geliştirmelerine olanak tanır; bunun sonucunda iletişim kalitesi artar ve duygusal bağlar güçlenir. Özellikle şükran, iyimserlik, umut ve bağışlama gibi pozitif psikolojik yapıların aile içinde teşvik edilmesi, çatışma çözme becerilerinde iyileşme, duygusal destek seviyelerinde artış ve daha sağlıklı rol paylaşımı gibi olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Seligman, 2011; Waters, 2011). Bu bağlamda, pozitif psikolojinin sistematik olarak aile eğitim programlarına entegre edilmesi, yalnızca bireysel iyi oluşu değil, aynı zamanda aile işlevselliğini de artırmaktadır.

Aile, sistem yaklaşımı perspektifinden değerlendirildiğinde, bireylerin karşılıklı etkileşim içinde bulunduğu dinamik ve bütüncül bir yapı olarak ele alınır. Bu yaklaşıma göre, aile üyeleri arasındaki ilişkiler yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda bu bireylerin etkileşimsel kalıplarından etkilenir (Minuchin, 1974). Bu noktada, pozitif psikoloji temelli müdahaleler, ailedeki sistemik etkileşim alanında olumlu duyguları, ilişkisel bağları ve psikolojik dayanıklılığı artırarak genel işlevselliği geliştirme potansiyeline sahiptir. Özellikle, ailedeki her bireyin birbirini desteklemesi ve geliştirmesi, hem aile içindeki psikolojik iyilik hâlini güçlendirir hem de bireylerin kendi kişisel gelişimlerine katkı sağlar.

Fredrickson'ın (2001) Genişlet-İnşa Et kuramı, olumlu duyguların bireyin düşünsel ve davranışsal repertuarını genişleterek zaman içinde psikolojik sağlamlık, sosyal bağlar ve baş etme becerileri gibi kalıcı kaynakların inşasına olanak tanıdığını ileri sürer. Bu bağlamda, pozitif psikoloji temelli müdahaleler yalnızca geçici bir iyi oluş hali yaratmakla kalmaz, aynı zamanda aile üyelerinin uzun vadeli ilişkisel beceriler geliştirmesini destekler. Şükran pratikleri veya olumlu iletişim temelli etkinlikler, aile içi bağların güçlenmesine ve daha sağlıklı problem çözme stratejilerinin gelişimine olanak sağlar (Conoley vd., 2015; Fredrickson, 2004). Pozitif duyguların hem bireysel hem de ilişkisel düzeydeki genişletici ve dönüştürücü gücü, aile sisteminin işlevsel yapısını güçlendirerek uzun vadeli iyilik hâline katkı sağlar.

Aile işlevleri açısından değerlendirildiğinde, pozitif müdahaleler özellikle duygusal yanıt verebilirlik, rollerin paylaşımı, iletişim ve birlikte zaman geçirme gibi boyutlarda belirgin iyileşmelere yol açmaktadır (Olson, 2000). Pozitif duyguların aile üyeleri arasında daha sık deneyimlenmesi, çatışma çözümünde daha işbirlikçi yaklaşımların benimsenmesini kolaylaştırmakta ve karşılıklı anlayışı artırmaktadır. Bu durum, aile içindeki tüm bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkileyerek, ailenin genel işlevselliğini artıran bir etkileşim döngüsü yaratır. Dolayısıyla, aile temelli müdahale programlarında pozitif psikolojik ilkelerin daha geniş ölçekte entegrasyonu hem önleyici hem de güçlendirici bir potansiyel taşır. Bu sayede aile işlevselliği sadece bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumun genel iyiliğine de katkıda bulunur.

2.4. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahalelerin Ebeveynlerin İyi Oluş ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Ebeveynlere yönelik pozitif psikoloji temelli müdahalelerin, ebeveyn-çocuk ilişkisine yansımaları ve çocukların iyi oluşuna katkısı sıkça vurgulanmaktadır (Sanders, 1999; Sheely-Moore & Bratton, 2018). Bununla birlikte, bu müdahalelerin ebeveynler üzerindeki etkileri de büyük bir öneme sahiptir. Sosyo-ekolojik kuram çerçevesinde değerlendirildiğinde, çocuğun en çok temas ettiği kişiler ebeveynleridir (Bronfenbrenner, 1979). Bu nedenle, ebeveyn ruh sağlığına etki eden faktörlerin ve pozitif müdahalelerin ebeveynlerin ruh sağlığına etkisinin detaylandırılması önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün "sağlık" tanımına bakıldığında, sağlığın yalnızca fiziksel iyilik hâliyle sınırlı olmadığı, ruhsal ve sosyal yönden de bireylerin iyi olmasının vurgulandığı görülmektedir (DSÖ, 2025). Ebeveynlerin ruh sağlığını etkileyen temel faktörler arasında sosyoekonomik düzey, sosyal destek sistemleri, geçmiş travmatik yaşantılar, kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık öne çıkmaktadır (WHO, 2013). Benzer biçimde, ebeveynlerin ruh sağlığı da bu genel faktörlerden etkilenmekte; ancak ebeveynlik rolü, ebeveynler için özgül bazı stres kaynaklarını da beraberinde getirmektedir. Ebeveynlik yükümlülükleri ve çocuk bakım sorumluluğu, ebeveynlerin hem fiziksel hem de zihinsel kaynaklarını zorlayabilir, bu da ruhsal iyi oluş üzerinde belirleyici olmaktadır (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Ebeveynlerin ruh sağılığı, bireysel psikolojik faktörler, çevresel, sosyal ve ailesel etkenlerin çok boyutlu etkileşimine bağılı olarak şekillenmektedir. Sosyoekonomik özellikler, çocuğun gelişimsel ve kişilik özellikleri, ebeveynlerin sosyal destek sistemleri, kültürel özellikler, aile içi dinamikler ve geçmiş travmatik yaşantılar, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve ebeveyn ruh sağılığı üzerinde etkili olan başlıca faktörlerdir. Ailenin sosyoekonomik durumu, ebeveynlerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyilik hâlini belirleyen temel değişkenlerden biridir. Düşük gelir, işsizlik, barınma koşullarının yetersizliği ve eğitim düzeyinin düşüklüğü, ebeveynlerin günlük yaşamlarında daha fazla stres faktörüyle karşılaşmasına ve ruhsal zorlanmalar yaşamasına neden olabilir (Dolan, Peasgood & White, 2008).

Çocukların gelişimsel geriliğı veya davranış problemleri, ebeveynlerin stres düzeylerini artırabilir (Cheung & Theule, 2016; Minh, Quang & Ha, 2022) ve ebeveynlerinin yaşam doyumunu düşürebilir (Cengiz, Nebioğlu Yıldız ve Peker, 2021). Özellikle gelişimsel geriliğin varlığı, çocuğun uyku sorunu yaşamasına yol açabilir ve bu durum ebeveynlerin de uyku sorunu yaşamasına, dolayısıyla ruh sağılığının olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Martin, Papadopoulos, Chellew, Rinehart & Sciberras, 2019). Aile içi ilişki dinamikleri de ebeveyn ruh sağılığı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Evlilik doyumunu, eş desteğı, çatışma düzeyi ve boşanma veya ayrılık gibi durumlar, ebeveynin ruhsal durumu ile doğrudan ilişkilidir. Destekleyici ve işbirlikçi bir partner ilişkisi, ebeveynin stres düzeyini azaltırken; yüksek düzeyde çatışma içeren ilişkiler, kaygı, depresyon ve duygusal yıpranma riskini artırmaktadır (Lamela vd., 2016).

Sosyal destek sistemleri ebeveynlerin ruh sağılığı açısından koruyucu bir işlev görmektedir. Aile üyeleri, arkadaş çevresi veya profesyonel destek mekanizmaları tarafından sağlanan duygusal ve yapısal destek, ebeveynlerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir ve psikolojik sağıamlıklarını artırır. Sosyal izolasyon veya destek yetersizliği ise ruhsal sıkıntıların artmasına neden olabilir (Karimzadeh, Rostami, Teymouri, Moazzen & Tahmasebi, 2017). Ayrıca, ebeveynlerin ebeveynliğe yükledikleri anlam, ulaşılması güç ebeveynlik hedefleri, öz şefkat eksikliği ve sosyal destek eksiklikleri gibi etkenler ebeveyn tükenmişliğini artırmaktadır (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ebeveynlerin ruh sağılığını etkileyen faktörlerin bireylerden daha karmaşık ve çok katmanlı olduğu göz önünde

bulundurulduğunda, ebeveynlerin ruh sağlığının bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Ebeveynlerin ve çocukların iyi oluşu, birbirine bağlıdır. İlgili çalışmalar, ebeveyn programlarının genellikle ebeveyn stresini azaltmaya, ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmeye ve ebeveynlik becerilerini iyileştirmeye odaklandığını göstermektedir. Pozitif psikoloji temelli çalışmalar da benzer amaçlara hizmet etmektedir (Chaplin vd., 2021). Ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuk ruh sağlığı için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Deater-Deckard, 1998). Bu nedenle, ebeveyn çalışmalarının ortak konusu olmuştur.

Ebeveynlere yönelik Mindfulness çalışmalarının ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında, 25 çalışmanın incelenmesi sonucunda Mindfulness temelli müdahalelerin ebeveyn stresini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Burgdorf, Szabó & Abbott, 2019). Ebeveyn stresinin azalması, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde iyileşme ve olumlu ebeveynlik tutumlarının artmasını sağlamaktadır (Chaplin vd., 2021). Ayrıca, ebeveynlerin zihin sağlığı ve öznel iyi oluşu benimseyecekleri ebeveynlik yaklaşımları ile yakından ilişkilidir (Berge, Tate, Trofholz & Kunin-Batson, 2023). Ebeveynlik yaklaşımları ise çocuğun duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin, yetkili ebeveynlik yaklaşımı ile yetişen çocuklar daha yüksek özsaygıya sahipken, baskıcı ve ihmalkâr ebeveynlik yaklaşımları ile yetişen çocuklar daha düşük özsaygıya sahiptir (Pinquart & Gerke, 2019).

Pozitif ebeveynlik programları, ebeveynlerin empati, sabır ve olumlu iletişim becerilerini artırarak, aile içi çatışmaların azalmasına ve daha güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulmasına yardımcı olur (Sanders & Kirby, 2014). Böylece ebeveynlerin kendi duygusal farkındalıklarını artırmalarını ve çocuklarına daha düzenli, tutarlı tepkiler verebilmelerini mümkün kılar (Waters & Sun, 2016). Dolayısıyla, pozitif psikoloji yaklaşımı, ebeveynlerin yalnızca psikolojik sağlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda aile sistemine bütüncül bir iyilik hâli kazandırır. Bir diğer önemli müdahale ise ebeveynlere yönelik empati geliştirme programlarıdır. Empati, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlar ve böylece çocukların ruhsal ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Pozitif psikoloji, empatiyi geliştiren uygulamalarla ebeveynlerin

kendilerini daha anlamlı ve tatmin edici bir şekilde çocuklarına yönlendirmelerini sağlar (Fredrickson, 2001). Bu süreç, ebeveynlerin ruhsal iyilik hâllerini desteklerken, çocuklarla olan bağlarını da derinleştirir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Dünya çapında pozitif psikoloji temelli müdahalelerin yaygınlaşmasıyla ebeveynler üzerindeki çalışmalar da artış göstermiştir. Pozitif psikoloji temelli müdahaleler genellikle tanınmış yıkıcı davranışlar gösteren ve problem davranışları olan çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilmiş ve bu müdahaleler sonucunda çocukların davranışlarında olumlu etkiler gözlenmiştir. Yurtdışında pek çok müdahale ve program geliştirilmesine rağmen, ülkemizdeki çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir.

2.5.1. Türkiye'de yapılan araştırmalar. Arkan ve Güvenir (2011) tarafından Triple-P Anne-babalık Programı'nın ergenler için geliştirilmiş 8 oturumluk modülü, davranış sorunları nedeniyle psikiyatrik tedavi gören 16 yaşında ergen kız çocuğu ve ailesine uygulanmıştır. 4 oturum olumlu ebeveynlik becerileri ve ebeveynlik becerilerini değerlendirmeye yönelik içerikler aktarılmış diğer oturumlarda ailenin yaşadığı durumu kontrolde tutmalarına ve gerilimlerinin azaltılmasına yönelik destek ve rehberlik amaçlı bireysel telefon görüşmeleriyle program devam etmiştir. Uygulama sonunda yapılan ölçümlerde ebeveynlerin kendilerini duygusal ve sağlık anlamında daha iyi hissettikleri ve daha işlevsel ebeveynlik becerileri kullanmaya başladıkları, çocuğun yıkıcı davranışlarının azaldığı saptanmıştır.

Bağatarhan ve Nazlı (2013), geliştirdikleri Ebeveyn Eğitim Programı'nın annelerin ebeveynlik öz yeterliliklerine etkisini araştırmıştır. Çocukların gelişim dönemi özellikleri, olumlu ebeveynlik stratejileri, cezanın çocuk üzerindeki etkileri, sağlıklı iletişim içeriklerinden oluşan 7 oturumluk program, 1. Sınıfta öğrenim gören 16 anneye uygulanmıştır. Uygulama sonucunda katılımcı annelerin etkili ebeveynlik yapabildiklerine yönelik inançlarında ön-testlere göre anlamlı bir artış gözlenmiştir. Programın annelerin özyeterliliklerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özyurt (2013) tarafından uzmanlık tezi kapsamında yürütülen Olumlu Anne Babalık Eğitimi (Triple-P), anksiyete bozukluğu olan çocukların ve ebeveynlerinin anksiyete düzeyleri ile ruh sağlığına, çocukların duygu ve davranış yönetimine, sosyal işlevselliğine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunu anksiyete tanısı almış, 8-12 yaş aralığında olan 74 çocuk ve ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırma sürecinde ebeveynlere 8 hafta boyunca Triple-P programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, çocukların arkadaşlarıyla ilişkilerinde iyileşme ve problem davranışlarında azalma olduğu, ebeveynlerin anksiyete düzeylerinde ise düşüş olduğu saptanmıştır. Ancak, program sonucunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Arkan (2019) tarafından yürütülen bir başka araştırmada, Olumlu Anne Babalık Eğitimi Programı (Triple-P)'nin aile ruh sağlığına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, Montessori anaokulunda öğrenim gören 3-6 yaş aralığındaki çocukların ebeveynleri katılmıştır. Çalışma grubunu 74 ebeveyn oluşturmuştur ve 8 oturumluk program uygulanmıştır. Programın, ebeveynlerin ebeveynlik becerilerinin gelişimine, aile işlevlerine ve ruh sağlığına olumlu katkı sağladığı bulunmuştur. Aynı zamanda, çocukların program öncesindeki mevcut problem davranışlarında azalma görülmüştür.

Zenginal (2021) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilen Pozitif Psikoterapi Temelli 0-6 Yaş Aile Eğitim Programı'nın etkililiği araştırılmıştır. Çalışma grubunu Türkiye'nin farklı illerinden katılım gösteren 34 ebeveyn oluşturmuştur. Çevrimiçi olarak gerçekleştirilen program 4 oturumdan oluşmuştur. Çalışma sonucunda programın, katılımcıların ebeveynlik bilgi ve becerilerinin gelişimine olumlu katkı sağladığı, ebeveyn stresini azalttığı ve koruyucu, otoriter ebeveyn tutumlarını azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Demokratik ve izin verici ebeveyn tutumlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Türkiye'de pozitif psikoloji temelli ebeveynlik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, program uygulamaları ve eğitimleri içeren deneysel çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmaların etkililiği göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda deneysel desende yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.5.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar. Sanders, Bor ve Morawska (2007) tarafından Triple-P ebeveyn programının üç farklı versiyonunun uzun vadeli etkileri araştırılmıştır. Standart program, geliştirilmiş program ve kendi kendine yönelik olarak sınıflandırılmış programların örneklemine 3 yaşında çocuğu olan 305 ebeveyn oluşturmuştur. Ancak katılımcıların 139'unun 3 yıllık takibi tamamladığı program sonucunda, çocukların yıkıcı davranışlarında önemli düzeyde azalma saptanmıştır. Programın ebeveyn ruh sağlığında ve evlilik iletişimde herhangi bir değişim sağladığı gözlenmemiştir.

Tellegen ve Sanders (2014) tarafından Triple-P'nin özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen versiyonunun etkililiği araştırılmıştır. Katılımcı örneklemine, Otizm Spektrum Bozukluğu tanısı almış 2-9 yaş aralığında çocuğu olan 64 ebeveyn oluşturmuştur. 4 oturumluk kısa ve bireyselleştirilmiş bir müdahale programının sonunda, ebeveynlerin olumsuz ebeveyn stillerinde, çocukların problem davranışlarında ve ebeveyn çatışmalarında kısa vadede olumlu değişimler gözlenmiştir. Ancak ebeveyn depresyonu ve kaygısı ile çocukların yıkıcı davranışlarında etki gözlenmemiştir.

Nitsch, Hannon, Rickard, Houghton & Sharry (2015) tarafından Ebeveyn Artı Ergenler Programı (PPAP)'nın genç ergenlerin ebeveynleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 11-16 yaş aralığında çocuğu olan 126 ebeveyn araştırma örneklemine oluşturmuştur. Araştırma bulgularında, programın ebeveynlerin stresini azaltmada ve ergenlerin davranış sorunlarını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.

Waters ve Sun (2016) tarafından 3 haftalık kısa süreli bir Güç Temelli Ebeveynlik (SBP) müdahalesinin ebeveynlerin öz-yeterlik ve olumlu duygularını artırıp artırmayacağı incelenmiştir. Katılımcı örneklemine 137 ebeveyn oluşturmuştur. Müdahale sürecinde, ebeveynlerin çocuklarının güçlü yönlerini tanımayı ve bu güçlü yönleri teşvik etmeyi öğrenmeleri amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, güç temelli ebeveynlik yaklaşımının ebeveynlerin kendine güvenlerini ve pozitif duygularını önemli ölçüde iyileştirebileceği görülmüştür. Bu bağlamda, güç temelli ebeveynlik yaklaşımlarının uygulanabilir ve etkin olduğu söylenebilir.

Pentti, Fagerlund ve Nyström (2019) tarafından Finlandiya'da yaygın olarak uygulanan 8 haftalık bir güç temelli müdahale olan Gelişen Aileler Programı'nın ebeveynlerin katılım, anlam, umut ve akış kavramlarına etkisi araştırılmıştır.

Katılımcı örneklemini 63 ebeveyn oluşturmuştur. Çalışma bulgularında, uygulanan programın günlük yaşamın akışında, ebeveyn-çocuk paylaşımını arttırmada etkili olduğu ancak anlam, umut ve katılımı önemli düzeyde değişikliklere neden olmadığı saptanmıştır.

Laakso vd. (2023) tarafından Gelişen Aileler Programı'nın ebeveynlerin kişilerarası farkındalığına, duygusal refahına ve güçlü yönlerinin gelişimine etkisi araştırılmıştır. Katılımcı örneklemini 7-13 yaşlarında çocuğu olan 63 ebeveyn oluşturmuştur. Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Teori ile desteklenerek 8 oturum süresince uygulanan program sonucunda, ebeveynlerin duygularını düzenleme ve olaylara ani tepkiler vermeme eğilimlerinin geliştiğı, kendilerine ve çocuklarına yargılamaksızın şefkatle yaklaştıkları saptanmıştır.

Urbanowicz, Shankland, Rance, Bennett ve Gauchet (2024) tarafından CARE (Tutarlılık, Dikkat, İlişki, Katılım) Programı'nın ebeveynlerin tükenmişlik semptomlarının azaltılması ve önlenmesi üzerine etkisi incelenmiştir. Katılımcı örneklemini 34 ebeveyn oluşturmuş olup, pozitif psikoloji temelli müdahale, bilimsel olarak doğrulanmış uygulamalara dayanan 8 oturumdan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, uygulanan programın ebeveynlerin tükenmişlik semptomlarının şiddetini azalttığı saptanmıştır.

Genel olarak bakıldığında pozitif psikoloji temelli ebeveynlik müdahaleleri üzerine yapılan araştırmalar hem yurtiçinde hem de yurtdışında ebeveynlerin öznel iyilik hallerini, aile ilişkilerini ve çocukların davranışlarını geliştirmeye yönelik olumlu etkiler sunduğunu göstermektedir. Türkiye'de bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olmasına rağmen, sonuçlar ebeveynlerin psikolojik iyilik hallerinde iyileşmeler, çocukların davranışlarında azalmalar ve aile içi işlevselliğin artışı gibi olumlu bulguları ortaya koymaktadır. Özyurt (2013), Arkan (2019) ve Zenginal (2021) gibi araştırmalar, pozitif psikoloji temelli programların ebeveynlik becerilerini geliştirdiğini, ebeveynlerin stres düzeylerini azalttığını ve çocukların problem davranışlarını gözle görülür şekilde iyileştirdiğini ortaya koymaktadır.

Yurtdışındaki araştırmalar ise genellikle Triple-P (Olumlu Anne Babalık Eğitimi), Güç Temelli Ebeveynlik ve Gelişen Aileler Programı gibi müdahalelerin ebeveynlerin stres düzeylerini, öz-yeterliklerini ve çocuklarının davranışlarını iyileştirdiğini belirtmektedir. Yapılan bu araştırmaların genel değerlendirilmesinde,

pozitif psikoloji temelli müdahalelerin genellikle ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini geliştirmekte, aile içi ilişkileri güçlendirmekte ve çocukların problem davranışlarını iyileştirmekte etkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle ailelerin bağlarını güçlendirmeye yönelik destekleyici içeriklerin, müdahale programlarının etkinliğini artırabileceği öngörülmektedir.

Ayrıca, yurtdışındaki araştırmaların genellikle uzun süreli takip çalışmalarını içermesi, bu tür müdahalelerin uzun vadeli etkilerini anlamak açısından önemlidir. Türkiye’de ise genellikle kısa süreli müdahale programları uygulanmış olup, uzun vadeli etki araştırmalarının daha fazla yapılması gereklidir. Sonuç olarak, pozitif psikoloji temelli ebeveynlik müdahalelerinin etkililiği konusunda yapılan araştırmalar, ailelerin genel iyilik hali üzerinde güçlü bir etki oluşturduğunu ve daha fazla araştırma ve geliştirmeye açık bir alan sunduğunu göstermektedir. Bu alanda yapılacak daha fazla deneysel çalışma, bu tür müdahalelerin daha geniş bir uygulama alanına yayılmasına katkı sağlayacaktır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmada kullanılan araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler ve analiz yöntemleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, pozitif psikoloji temelli ebeveyn eğitim programı geliştirilerek programın ebeveynlerin iyi oluşları ve aile işlevleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sürecinde ön test-son test deney-kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcıların seçkisiz olmayan atama yoluyla, uygun örnekleme yöntemiyle belirlendiği çalışmada deney grubuna 7 oturumluk ebeveyn müdahalesi uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. (Büyüköztürk, 2010).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada, deney ve kontrol grubu belirlenirken, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Zaman, maliyet ve çaba bakımından daha ekonomik olan bu yöntem bağlamında programa katılmaya gönüllü olan ebeveynler örnekleme dahil edilmiştir.

Araştırma örneklemini, çocuğu/çocukları 2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Manisa ili, Turgutlu ilçesindeki Niyazi Üzmez İlkokulu'nda öğrenim gören, deney grubu (n = 24) ve kontrol grubu (n = 20) olmak üzere 44 ebeveyn (anne) oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadın bireylerden oluşmakta olup, 42'si (%95,5) kadın ve 2'si (%4,5) erkektir. Yaş dağılımlarına bakıldığında, 6'sı (%13,6) 21-30 yaş aralığında, 28'i (%63,6) 31-40 yaş aralığında ve 10'u (%22,7) 41-50 yaş aralığındadır. Katılımcıların 38'i (%86,4) evli, 5'i (%11,4) boşanmış ve 1'i (%2,3) diğer (vefat, ayrı yaşama vb.) medeni durum kategorisindedir. Gelir düzeyi açısından değerlendirildiğinde, 2'si (%4,5) düşük, 40'ı (%90,9) orta ve 2'si (%4,5) yüksek

gelir grubunda yer almaktadır. Öğrenim düzeyi bakımından, 6 katılımcı (%13,6) ilkokul, 5'i (%11,4) ortaokul, 20'si (%45,5) lise, 8'i (%18,2) ön lisans ve 5'i (%11,4) lisans mezunudur. Çocuk sayısı dağılımında ise 9 katılımcı (%20,5) tek çocuklu, 27'si (%61,4) iki çocuklu ve 8'i (%18,2) üç ya da daha fazla çocuğa sahiptir. Çalışma durumları incelendiğinde ise, katılımcıların 10'u (%22,7) aktif olarak çalışmakta, 34'ü (%77,3) ise çalışmamaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan ve Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınmıştır. Etik Kurul Onayı ve MEB izni EK-1 ve EK-2'de sunulmuştur.

Araştırma verileri 2024-2025 eğitim-öğretim yılının 1. döneminde toplanmıştır. Araştırmacı tarafından eğitim-öğretim yılı başında düzenlenen sınıf veli toplantılarında ebeveynlere programın duyurusu yapılmıştır. Eğitim programına katılmak isteyen gönüllülerden Kişisel Bilgi Formu doldurmaları istenmiştir. Aynı zamanda sınıf Whatsapp gruplarından 326 veliye araştırma duyurusu yapılarak, gönüllü olan 43 ebeveynlerden kontrol grubu oluşturulmuştur. Ancak ön test ve/veya son test için kullanılan ölçme araçlarını tamamlamayan 23 kişi istatistiklere dahil edilmemiştir. Eğitim programına katılmak için 62 kişi Ebeveyn Kişisel Bilgi Formu doldurmuş, 28 kişi program başlamadan önce düzenli katılamayacaklarını bildirmeleri gerekçesiyle gerekçesiyle programa dahil edilmemiştir. Deney grubunda olan ancak en az 5 oturum katılım göstermeyen 10 kişi istatistiklere dahil edilmemiştir. Deney grubu 24, kontrol grubu 20 kişi olarak oluşturulmuştur.

Deney grubuna dahil edilen ebeveynlere eğitim programı öncesi bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış ve ön testler uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise aynı işlemler Google formlar üzerinden uygulanmıştır. Ön test uygulamalarından sonra, hazırlanan 7 oturumluk Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı uygulanmıştır. Uygulamaların ardından ön test için kullanılan ölçme araçları ile son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığına bakılarak programın etkililiği değerlendirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Kısa Semptomlar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçlarının kullanımı için gerekli izinler alınmıştır.

3.4.1. Demografik bilgi formu. Araştırmanın amacına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, çocuk sayısı, çocuğun bakımından sorumlu kişiler gibi demografik değişkenlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.4.2. Alabama ebeveyn davranışları ölçeği. Frick (1991) tarafından geliştirilen ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçek olarak düzenlenmiştir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Çekiç, Türk, Buğa ve Hamamcı (2018) tarafından gerçekleştirilen ölçek çocukla ilgilenme, olumlu ebeveynlik, zayıf ebeveyn takibi, tutarsız disiplin ve dayakla cezalandırma alt boyutlarına yönelik ölçümlerde kullanılmaktadır. Çocukla ilgilenme ve olumlu ebeveynlik alt boyutları istendik ebeveyn davranışlarını ölçerken, diğer alt boyutlar olumsuz ebeveyn davranışlarını ölçmektedir (Frick, 1991; Çekiç, Türk, Buğa ve Hamamcı, 2018). Ölçek, “Çocuğumla arkadaşça konuşurum”, “Ev işlerinde yardım ettiğinde bundan memnun olduğumu çocuğuma söylerim” istendik ebeveyn davranışlarını; “çocuğum gittiği yeri bana haber vermez”, “Çocuğumu cezalandırmakla tehdit etsem de bunu yapmam”, “Çocuğum yanlış bir şey yaptığında hafifçe vururum” olumsuz ebeveyn davranışlarını ölçmeye yönelik soruları içerir. Türk kültüründe kullanım için geçerli ve güvenilir bulunan ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .46 ile .77 arasında değişiklik göstermektedir ve toplam puana ilişkin iç tutarlılık katsayısı ise .70 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. PERMA ölçeği. Butler ve Kern (2016) tarafından, Seligman (2002)'ın bireylerin iyi oluşunda etkili olan kavramları içeren PERMA modelinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. 23 maddeden oluşan, 11'li likert tipi bir ölçme aracıdır. “Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?”, “Genel olarak ne sıklıkla üzgün

hissedersiniz?”, “*Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?”* gibi sorularla bireylerin iyi oluşunu ölçmeyi amaçlanmaktadır. İyi oluşu; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla ele alan ölçme aracının Türkçe’ye uyarlaması Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91, alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise .61 ile .81 arasında değişen ölçeğin Türk kültürü için geçerli ve güvenirliği yüksek bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

3.4.4. Kısa semptomlar envanteri. Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ölçek, 53 maddeden oluşan, 5 alt boyuta sahip, 5’li likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Türkçe’ye uyarlaması Şahin, Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından yapılmıştır. Örneklemi ergenlerden oluşan araştırmanın güvenirlik çalışmasında ölçeğin alt boyutları arasındaki iç tutarlılığının 0.70 ve 0.88 arasında değişmekte olduğu saptanmıştır. Arslan (2015) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan araştırmada ise alt boyutları ve ölçeğin iç tutarlılığının 0.69 ve 0.87 arasında değiştiği görülmüştür. Mevcut çalışmada envanterin depresyon, somatizasyon ve anksiyeteyi ölçmeye yönelik 18 maddeden oluşan alt ölçekleri kullanmıştır.

3.5. Deneysel İşlem ve Süreç

Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı’nın uygulamalarına başlamadan önce Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi’nden etik kurul onayı ile Milli Eğitim Bakanlığı’ndan ve araştırmacının öncesinde bilgi sahibi olduğu Turgutlu Niyazi Üzmez İlkokulu müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. 2024-2025 eğitim-öğretim yılı başında yapılan veli toplantılarında eğitim hakkında ebeveynlere bilgilendirmelerde bulunulmuş. Uygun örnekleme yöntemi bağlamında gönüllü olan ebeveynlerden deney grubu oluşturulmak üzere iletişim bilgileri alınmıştır. Toplantılara katılamamış ebeveynlere de sınıf öğretmenleri aracılığıyla sınıf Whatsapp gruplarından eğitimin ve araştırmanın duyurusu yapılmıştır. Eğitim programına zaman ya da koşul açısından katılamayacağını belirten gönüllü ebeveynler kontrol grubuna alınmıştır. Yine gönüllülük esasına dayanarak, eğitim programına katılamayacak ancak araştırmaya katılabileceğini belirten ebeveynlerin

dahil olduğu ortak Whatsapp grubu oluşturulmuştur. Böylece Google formlar üzerinden verileri toplanan ölçme araçları tek seferde ebeveynlere iletilmiş, araştırma sürecinin sonuna kadar gerekli duyurular bu grup üzerinden yapılmıştır. Hem deney hem kontrol grubundaki katılımcılara araştırma süreci açıkça ifade edilmiş, onamları alınmıştır.

Uygulamalar 2024 yılının ekim ayında başlatılmış, kasım ayında tamamlanmıştır. Deney grubundaki ebeveynlere yönelik program her hafta çarşamba günleri, Niyazi Üzmez İlkokulu toplantı sonunda, yüz yüze olarak, Psikolojik Danışman Pınar EREN TUTAR tarafından uygulanmıştır. Düzenli katılım gösteremeyen ve en az 5 hafta katılım göstermeyen katılımcılar istatistiklere dahil edilmemiştir. Haftalık oturumlar 90 dk olarak planlanmıştır. Yedi haftalık programın sonunda hem deney hem kontrol grubunda yer alan ebeveynlere Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Kısa Semptomlar Ölçeği yeniden uygulanarak son test ölçümleri yapılmıştır. Deney grubundaki katılımcılara, programın Güçlü Yönleri Dayalı Ebeveynlik oturumunda katılımcıların gönüllülüğü doğrultusunda fotoğraflanan, güçlü yönüm pozunun kullanıldığı anahtarlıklar hediye edilmiştir. Ek olarak katılım belgesi verilmiştir. Araştırma tamamlandıktan sonra, talep eden katılımcılara programın özet içeriği ve materyalleri paylaşılmıştır.

Eğitim programı planlanırken araştırma amacı doğrultusunda alanyazın taraması yapılmıştır. Ülkemizde ve yurtdışında uygulanan ebeveyn programları incelenmiştir. Özellikle ülkemizdeki pozitif psikoloji temelli müdahalelerin ebeveynlere yönelik uygulamalar bazında sınırlılığıyla karşılaşılmış olup pozitif kavramların ebeveynlere öğretilmesi ve aile yaşamında kullanılmasına yönelik içerikler planlanmıştır. Tez danışmanı Doç. Dr. Gökmen ARSLAN ve araştırmacı tarafından hazırlanan, yedi oturumdan oluşan Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı genel amaç ve içerikleri aşağıda sunulmuştur. Programın detaylı içeriğine yönelik, kullanılan etkinlik ve materyallerin yer aldığı örnek oturum olarak EK 5'te sunulmuştur.

Tablo 2.

Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı Genel Amaç ve İçerikleri

Oturum sayısı	Amaç	İçerik
1.Pozitif ebeveynliği anlamak	Ebeveynlerin aile içindeki rollerini fark etmeleri ve çocuk gelişimine yönelik işlevsel ebeveynlik becerileri kazanmaları	Aile içindeki ebeveyn rolünün önemi Pozitif ebeveynliğin tanımı Pozitif ebeveynliğin çocuk gelişimine katkısı
2.Güçlü yönlerle dayalı ebeveynlik	Ebeveynlerin güçlü yönlerini tanımlarına ve kullanmalarına yardımcı olmak	Kişisel güçlü yönleri belirleme Ebeveynlikte güçlü yönlerden yararlanma Çocukların güçlü yönlerini teşvik etme
3.Etkili iletişim becerileri	Aile içi iletişimi güçlendirmek	Pozitif iletişim Çatışma çözme stratejileri Açık diyalogun teşvik edilmesi Empati becerilerini geliştirmek
4.Öz farkındalık	Ebeveynlerin kendi duygu ve inançlarının farkına vararak sağlıklı ilişki kurma becerisi kazanmaları	Otomatik olumsuz düşünceleri tanımlama. Büyüme zihniyetini geliştirmek. Öz şefkat pratiği yapmak.
5.Minnettarlık geliştirmek	Aile üyeleri arasında olumlu duyguların ve duygusal yakınlığın artmasını sağlamak	Minnettarlık kumbarası Takdir etme pratiği Ailede olumlu etkileşimleri fark etme
6.Pozitif disiplin ve sınır koyma	Ebeveynlere etkili bir şekilde nasıl sınır koyacaklarını öğretmek	Sınır koyarken kullanılabilecek stratejiler Pozitif disiplini açıklamak Olumlu davranışları teşvik etme
7.Her son bir başlangıç	Program boyunca kazanımların pekiştirilmesi ve aile içi işlevselliğe etkilerinin değerlendirilmesi	Sonlandırma etkinlikleri Katılım belgelerinin takdimi Sonlandırma kutlaması

3.6. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, deney (n = 24) ve kontrol (n = 20) gruplarındaki ebeveynlerin ön-test ve son-test puanları, pozitif göstergeler (ebeveyn davranışları ve iyi oluş) ve negatif göstergeler (psikolojik belirtiler) açısından değerlendirilmiştir. Veriler, istatistiksel analizler için SPSS 27 programına aktarılmıştır. Alanyazında küçük örneklemle yapılan deneysel çalışmalarda normal dağılım varsayımının tam anlamıyla sağlanmasının her zaman mümkün olmadığı belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). Ayrıca gruplardaki örnek büyüklüğünün 15 ve üzeri olması durumunda parametrik yöntemlerin kullanımının yararlı olacağı belirtilmektedir (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Bu nedenle, verilerin dağılımı incelenmiş ve örneklem büyüklüğü de dikkate alındığında parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına uygun olduğu belirlenmiştir.

İlk olarak, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test puanları (ebeveyn davranışları, iyi oluş ve psikolojik belirtiler), gruplar arasında başlangıçta anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında tüm ölçülen değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir (bkz. Tablo 4). Bu bulgu, grupların başlangıçta eşdeğer olduğunu doğrulamış ve gözlemlenen değişimlerin müdahale programından kaynaklandığını desteklemiştir.

Pozitif ebeveynlik müdahale programının etkisini değerlendirmek amacıyla, bağımlı değişkenlerdeki (ebeveyn davranışları, iyi oluş ve psikolojik belirtiler) değişimleri analiz etmek için tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz, ön-test ve son-test puanları arasındaki değişimlerin deney ve kontrol grupları arasındaki farklılıklarını değerlendirmiştir (Büyüköztürk, 2010; Field, 2009). Ayrıca, gruplar arasında başlangıçta var olabilecek farkların analiz sonuçlarını etkileyip etkilemediğini kontrol etmek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). ANCOVA, ön-test puanlarını kovaryans olarak dahil ederek müdahalenin etkisinin daha güvenilir bir şekilde ölçülmesini sağlamıştır. Etki büyüklüğü (η^2) değerleri, Cohen'in sınıflandırmasına göre şu şekilde yorumlanmıştır: η^2 değeri 0,01'e yakınsa küçük, 0,06'ya yakınsa orta düzeyde ve 0,14 ve üzeri ise büyük bir etki olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Veri analiz süreci SPSS 27 programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular verilirken öncelikle pozitif ebeveynlik müdahale programının ebeveyn davranışları ve sonrasında iyi oluş ve psikolojik belirtileri üzerindeki etkileri sunulmuştur.

4.1. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveyn Davranışları Üzerindeki Etkisi

Müdahale programının ebeveyn davranışları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ilk olarak tekrarlı ölçümlü varyans analizi yapılmıştır. Daha sonra ise kovaryans analizi ile ön-test puanları kontrol edildiğinde bu etkinin devam edip etmediği incelenmiştir. Analiz öncesi değişkenlere ilişkin normallik varsayımının yanı sıra gruplara ilişkin varyanslarının homojenliği ve kovaryans matrislerinin eşitliği varsayımları da bakılmıştır. Ebeveyn davranışları alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler ve normallik varsayımına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.

Ebeveyn Davranışları İçin Betimleyici İstatistikler

		Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	SW
Çİ	Ön-test	Deney	24	43.667	3.964	-.370	-.403	.973
		Kontrol	20	45.250	3.754	-.933	1.666	.909
	Son-test	Deney	24	45.750	2.923	-.061	-1.331	.920
		Kontrol	20	44.600	3.515	-.478	-.754	.927
OE	Ön-test	Deney	24	27.250	2.132	-.826	1.739	.892
		Kontrol	20	27.950	2.305	-1.222	.484	.812
	Son-test	Deney	24	28.167	1.711	-.282	-1.349	.852
		Kontrol	20	27.150	3.392	-1.069	.120	.820
ZET	Ön-test	Deney	24	13.833	3.632	1.079	.471	.883
		Kontrol	20	13.250	4.278	1.691	2.955	.780**
	Son-test	Deney	24	12.000	2.604	1.676	2.736	.747**
		Kontrol	20	14.300	4.758	1.610	2.071	.789**
TD	Ön-test	Deney	24	14.500	3.257	-.243	-.860	.962
		Kontrol	20	13.250	4.303	.501	-.042	.969
	Son-test	Deney	24	12.958	3.701	.053	-.191	.969

		Kontrol	20	14.050	4.850	037	-575	.973
DC	Ön-test	Deney	24	4.250	1.225	562	-694	.863
		Kontrol	20	3.550	1.146	2.196	4.151	.563**
	Son-test	Deney	24	3.875	1.329	1.460	933	.696**
		Kontrol	20	3.600	1.046	1.544	1.036	.628**

Not. SW= Shapiro-Wilk; ** $p < .001$; Çİ= Çocukla ilgi; OE= Olumlu ebeveynlik; ZET= Zayıf ebeveyn takibi; TD= Tutarsız disiplin; DC= Dayak ve Ceza.

Box's M kovaryans testi sonuçları incelendiğinde ebeveyn davranışlarının tüm alt ölçekleri için grupların kovaryanslarının farklılaşmadığı ve yayılma matrislerinin eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Bu varsayımın sağlandığı durumda Wilk's Lambda, değerine sağlanmadığı durumlarda ise bu değer yerine Pillai's değerine verilmesi önerilmektedir (Field, 2009). Ayrıca varyans homojenliği için Levene testine bakılmış bu varsayımında sağlandığı görülmüştür ($p > .05$). Mauchly'nin küresellik testi ise küresellik varsayımının geçerli olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, sphericity düzeltmesi yapılmasına gerek duyulmamıştır. Sonuçlara bakıldığında, uygulanan pozitif ebeveynlik programının çocukla ilgi (Wilk's Lambda = .858, $p < .01$, $\eta_p^2 = .14$), olumlu ebeveynlik (Wilk's Lambda = .890, $p < .05$, $\eta_p^2 = .11$), zayıf ebeveyn takibi (Wilk's Lambda = .844, $p < .01$, $\eta_p^2 = .16$) ve tutarsız disiplin (Wilk's Lambda = .904, $p < .01$, $\eta_p^2 = .17$) davranışlarında anlamlı değişim oluşturduğu bulunmuştur. Ancak uygulanan program dayakla ceza (Wilk's Lambda = .049, $p = .140$, $\eta_p^2 = .051$) ölçümlerinde anlamlı bir değişim yaratmamıştır.

Bununla birlikte katılımcıların ön-test puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığına bağımsız örneklem için t-testi yapılarak bakılmıştır. Tablo 4'de görüldüğü gibi, analiz sonuçları ebeveyn davranışlarının tüm alt boyutlarında ön-test puanları arasında deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir. Gruplar arasındaki ön-test ölçümlerinde bir fark olmaması tekrarlı ölçümler için varyans analizinin diğer ön koşulunun sağlandığını göstermektedir. Bu varsayımlar incelendikten sonra analiz sürecine geçilmiştir.

Tablo 4.

Ebeveyn Davranışları Ön-test Puanlarına İlişkin Bulgular

Ebeveyn Davranışları	t	sd	p	Hedges' g
Çocukla İlgilenme	-1.351	42	0.184	-0.402
Olumlu Ebeveynlik	-1.045	42	0.302	-0.311
Zayıf Ebeveyn Takibi	0.489	42	0.627	0.145
Tutarsız Disiplin	1.096	42	0.279	0.326
Dayakla Ceza	1.943	42	0.059	0.578

4.1.1. Müdahale programının ebeveyn davranışlarından çocuğa ilgi boyutu üzerindeki etkisi. Ebeveyn davranışlarından çocuğa ilgi boyutuna bakıldığında, tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($F(1,42)= 1,904, p= .175, \eta_p^2= .043$). Ancak, zaman ve grup etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($F(1,42) = 6.924, p = .012, \eta_p^2= .142$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki değişimlerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubunda, çocuğa ilgi boyutunda anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim görülmemiştir. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42)= .053, p = .819, \eta_p^2= .001$). Bu durum, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşdeğer olduğunu ve programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını göstermektedir. Ebeveyn davranışlarından çocuğa ilgi puanlarına ilişkin varyans analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

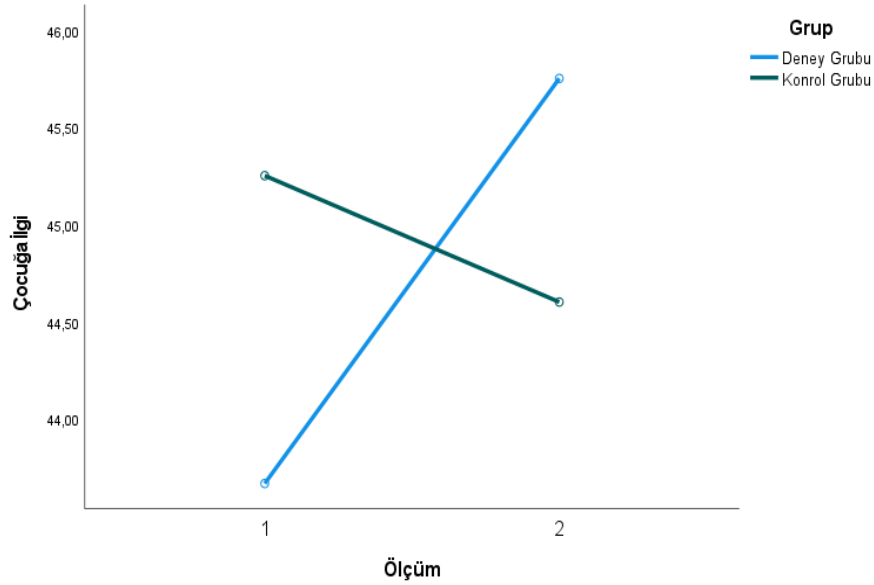
Tablo 5.

Ebeveyn Davranışlarından Çocuğa İlgi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Ölçüm	11,206	1	11,206	1,904	,175	,043
Ölçüm*Grup	40,752	1	40,752	6,924	,012	,142
Hata	247,192	42	5,886			

Şekil 1’de görüldüğü üzere, kontrol grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi boyutuna ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bu iki ölçüm arasında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun çocuğa ilgi puanlarının ön-test ortalaması 45.25 ve son-test ortalaması 44.60 olarak hesaplanmış, bu değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Bu sonuç, kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında belirgin bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi puanlarında anlamlı bir artış görülmüştür. Deney grubunun ön-test ortalaması 43.67, son-test ortalaması ise 45.75 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi düzeylerinde anlamlı bir iyileşme olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, deney grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi

düzeylerinde pozitif bir değişim yaşandığını ve bu değişimin kontrol grubunda gözlemlenmediğini göstermektedir. Bu durum, uygulanan pozitif ebeveynlik müdahale programının çocuğa ilgi düzeyini artırmada etkili olduğunu desteklemektedir.



Şekil 1. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Katılımcıların ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen tekrarlı ölçümler varyans analizinden elde edilen bulguların ön ölçümlerin kontrol edildikten sonra bulguların yeniden incelenmesi, araştırma sonuçlarının yorumlanabilirliğini destekleyecektir. Bu açıdan, deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Daha öncede belirtildiği üzere normallik, grup varyanslarının homojenliği, regresyon eğimleri homojenliği gibi varsayımlar her bir analiz için yeniden incelenmiştir. Gerekli varsayımlar incelendikten sonra analiz sürecine geçilmiştir.

Tablo 6.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	36,257	1	36,257	4,890	,033	,107
Hata	303,989	41	7,414			
Toplam	90448,000	44				

Tablo 6’da verilen kovaryans analiz sonuçları incelendiğinde, grup değişkeninin son-test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. Bu sonuç, deney ve kontrol grupları arasında son-test puanlarında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .107$) düşük ile orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

4.1.2. Müdahale programının ebeveyn davranışlarından olumlu ebeveynlik boyutu üzerindeki etkisi. Ebeveyn davranışlarından olumlu ebeveynlik boyutuna ilişkin bulgulara bakıldığında, tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($F(1,42) = .024$, $p = .877$, $\eta_p^2 = .001$). Bununla birlikte zaman ve grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(1,42) = 5.213$, $p = .028$, $\eta_p^2 = .110$). Tablo 7’de görüldüğü üzere bu sonuçlar, deney ve kontrol grubunda program sürecine bağlı olarak değişim yaşandığına işaret etmektedir. Deney grubunda, olumlu ebeveynlik boyutunda anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim görülmemiştir. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42) = .544$, $p = .802$, $\eta_p^2 = .002$). Bu bulgular, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşdeğer olduğunu ve programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını desteklemektedir. Ebeveyn davranışlarından olumlu ebeveynlik puanlarına ilişkin varyans analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

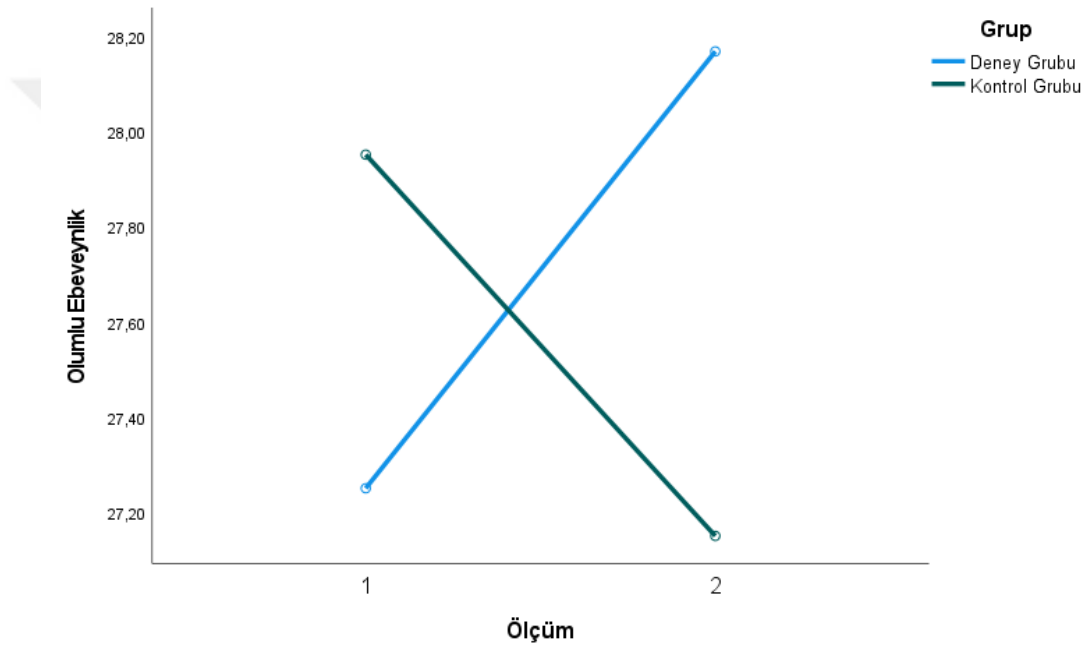
Tablo 7.

Ebeveyn Davranışlarından Olumlu ebeveynlik Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Ölçüm	,074	1	,074	,024	,877	,001
Ölçüm*Grup	16,074	1	16,074	5,213	,028	,110
Hata	129,517	42	3,084			

Tablo 3’de verilen betimleyici istatistikler ve Şekil 2’de sunulan değişim grafiği incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların çocuğa ilgi boyutuna ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir değişim bulunmazken, deney grubunda bu iki ölçüm arasında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun olumlu ebeveynlik puanlarının ön-test ortalaması 27.950 ve son-test ortalaması 27.150

olarak bulunmuştur, bu değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle, kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında belirgin bir değişiklik olmadığını söyleyebiliriz. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların olumlu ebeveynlik puanlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Deney grubunun ön-test ortalamasının 27.250, son-test ortalamasının ise 28.17 olduğu görülmüştür. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde elde edilen bulgular, deney grubundaki katılımcıların olumlu ebeveynlik düzeylerinde anlamlı düzeyde bir değişim yaşandığını ve bu değişimin kontrol grubunda olmadığını göstermektedir.



Şekil 2. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların olumlu ebeveynlik düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Analiz sonuçları grupların ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak çocuğa ilgide olduğu gibi olumlu ebeveynlikte de ön-test puanları kontrol altına alınarak son-test puanlarındaki değişime kovaryans analizi ile bakılmıştır. Son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	21,211	1	21,211	3,949	,054	,088
Hata	220,219	41	5,371			
Toplam	34069,000	44				

Gruplara ilişkin ön-test puanları kontrol altına alındığında elde edilen bulgular grup değişkeninin son-test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, deney ve kontrol grupları arasında son-test puanlarında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .09$) orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

4.1.3. Müdahale programının ebeveyn davranışlarından zayıf ebeveyn takibi üzerindeki etkisi. Ebeveyn davranışlarından zayıf ebeveyn takibi boyutuna bakıldığında, diğer boyutlarda olduğu gibi tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ($F(1,42) = .573$, $p = .453$, $\eta_p^2 = .013$). Ancak, zaman ve grup etkileşimi anlamlıdır ($F(1,42) = 7.69$, $p = .008$, $\eta_p^2 = .156$). Bu sonuçlar deney grubunda, zayıf ebeveyn takibi boyutunda anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim olmadığını göstermiştir. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42) = .680$, $p = .414$, $\eta_p^2 = .016$). Bu durum, pozitif ebeveynlik müdahalesi öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşdeğer olduğunu ve programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını desteklemektedir. Ebeveyn davranışlarından zayıf ebeveyn takibi puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler varyans analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

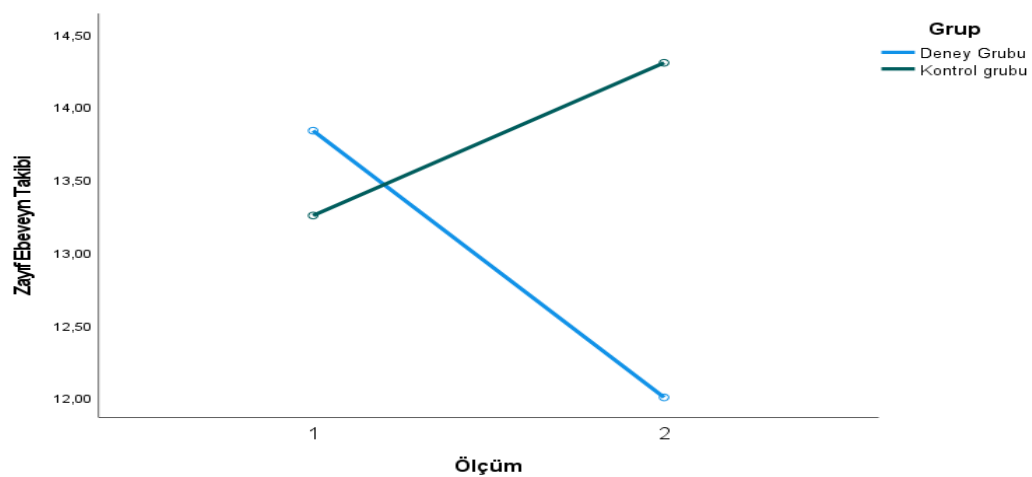
Tablo 9.

Ebeveyn Davranışlarından Zayıf Ebeveyn Takibi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Ölçüm	3,347	1	3,347	,573	,453	,013

Ölçüm*Grup	45,347	1	45,347	7,769	,008	,156
Hata	245,142	42	5,837			

Varyans analizine ilişkin betimleyici istatistikler (bkz. Tablo 3) ve Şekil 3'te verilen değişim grafiği incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların zayıf ebeveyn takibi boyutuna ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bu iki ölçüm arasında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun zayıf ebeveyn takibi puanlarının ön-test ortalaması 13.250 ve son-test ortalaması 14.300 olarak hesaplanmış, bu bulgular kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında ufak bir değişiklik olduğunu ancak bu artışın anlamlı olmadığını göstermektedir. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların zayıf ebeveyn takibi puanlarında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Deney grubunun ön-test ortalaması 13.833, son-test ortalaması ise 12.00 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların zayıf ebeveyn takibi düzeylerinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ve zayıf ebeveyn takibi puanında anlamlı düzeyde bir düşüş yaşandığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubunda göre zayıf ebeveyn takibi düzeylerinde olumlu bir değişim yaşadığını göstermektedir. Bu durum, uygulanan müdahale programının zayıf ebeveyn takibi düzeyini düşürdüğünü yani deney grubuna katılan anne-babaların çocuklarını daha fazla dikkate aldığını ve ilgilendiğini desteklemektedir.



Şekil 3. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların zayıf ebeveyn takibi düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Ayrıca zayıf ebeveyn takibine ilişkin deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Zayıf

ebeveyn takibi son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları, aşağıda Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	75,294	1	75,294	8,300	,006	,168
Hata	371,938	41	9,072			
Toplam	8132,000	44				

Zayıf ebeveyn takibi son-test puanlarına ilişkin analiz sonuçları, grup değişkeninin son-test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, deney ve kontrol grupları arasında son-test puanlarında anlamlı bir fark olduğunu desteklemektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .17$) yüksek düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

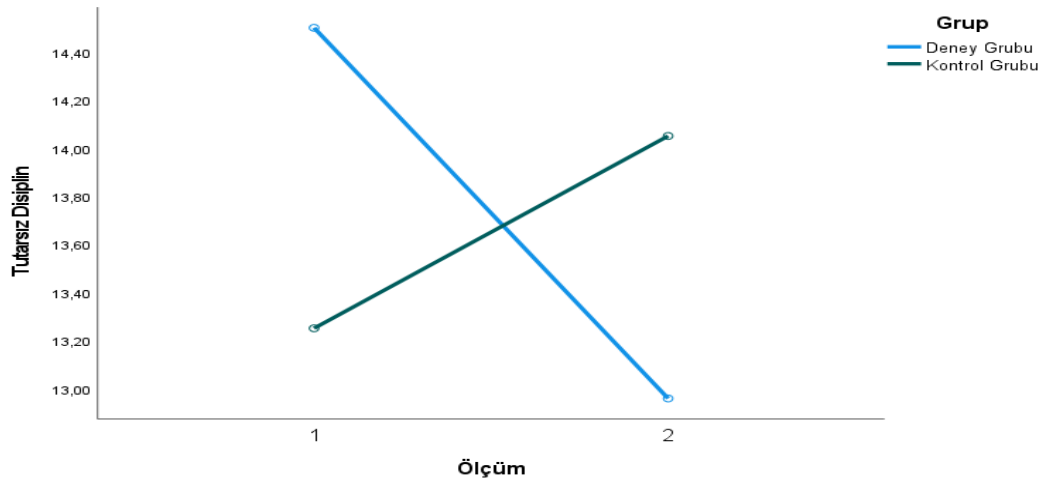
4.1.4. Müdahale programının ebeveyn davranışlarından tutarsız disiplin üzerindeki etkisi. Ebeveyn davranışlarından diğer bir tanesi olan tutarsız disiplin boyutuna ilişkin tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ($F(1,42)=.446$, $p = .508$, $\eta_p^2 = .011$). Ancak, zaman ve grup etkileşiminin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1,42) = 4.445$, $p = .041$, $\eta_p^2 = .096$). Bu sonuçlar, deney grubunda, tutarsız disiplin boyutunda anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim olmadığını ortaya koymaktadır. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42)=.005$, $p = .942$, $\eta_p^2 = .000$). Bu durum, programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını desteklemektedir. Ebeveyn davranışlarından tutarsız disiplin puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler varyans analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Ebeveyn Davranışlarından Tutarsız Disiplin Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2
Ölçüm	3,000	1	3,000	,446	,508	,011
Ölçüm*Grup	29,909	1	29,909	4,445	,041	,096
Hata	282,579	42	6,728			

Varyans analizine ilişkin betimleyici istatistikler (bkz. Tablo 1) ve Şekil 4'te verilen değişim grafiği incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların tutarsız disiplin boyutuna ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun tutarsız disiplin puanlarının ön-test ortalaması 13.250 ve son-test ortalaması 13.454 olarak bulunmuş, bu bulgular kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığını göstermiştir. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların zayıf ebeveyn takibi puanlarında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Deney grubunun ön-test ortalaması 14.500, son-test ortalaması ise 12.958 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların tutarsız disiplin düzeylerinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ve bu ebeveyn davranışlarında anlamlı düzeyde bir düşüş yaşandığını ortaya oymaktadır. Elde edilen bulgular, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubunda göre tutarsız disiplin düzeylerinde olumlu bir değişim yaşadığını göstermektedir. Bu durum, uygulanan müdahale programının pozitif disiplin becerisini geliştirdiğini ve deney grubuna katılan ebeveynlerin çocuklarını çocuklarına karşı daha tutarlı davranışlar gösterdiğini desteklemektedir.



Şekil 4. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların tutarsız disiplin düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Varyans analizi sonrasında tutarsız disiplin davranışına ilişkin deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığı incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Tutarsız disiplin son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları, aşağıda Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2
Grup etkisi	39,222	1	39,222	3,227	,080	,073
Hata	498,351	41	12,155			
Toplam	8740,000	44				

Kovaryans analizi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = .084$). Bu bulgu, ön-test puanlarının son-test sonuçlarını büyük ölçüde etkilediğini, ancak grup etkisinin istatistiksel olarak belirgin olmadığını göstermektedir. Marjinal bir anlamlılık düzeyine sahiptir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .07$) orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

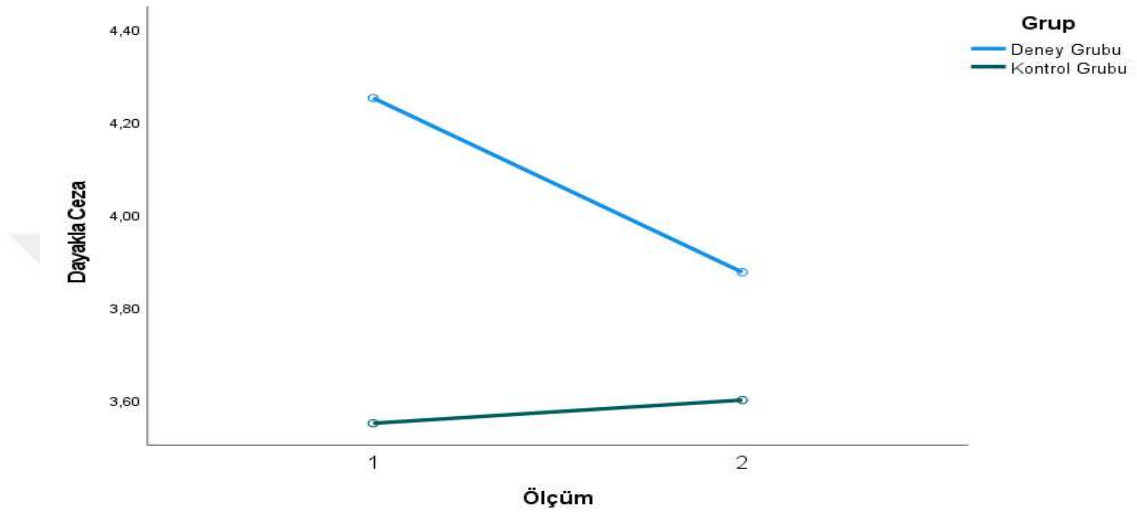
4.1.5. Müdahale programının ebeveyn davranışlarından dayakla ceza üzerindeki etkisi. Ebeveyn davranışlarının son boyutu olan dayakla ceza davranışına ilişkin tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin ($F(1,42) = 1.323$, $p = .257$, $\eta_p^2 = .031$) ve zaman ve grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ($F(1,42) = 2.263$, $p = .140$, $\eta_p^2 = .051$). Bu sonuçlar, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farkın ve zamana göre değişimin olmadığını göstermiştir. Ebeveyn davranışlarından dayakla ceza puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler varyans analiz sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13.

Ebeveyn Davranışlarından Çocuğa İlgili Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2
Ölçüm	,576	1	,576	1,323	,257	,031
Ölçüm*Grup	,985	1	,985	2,263	,140	,051
Hata	18,287	42	,435			

Şekil 5’de tekrarlı ölçümler için varyans analizine ilişkin değişim grafiği verilmiştir. Kontrol grubunun dayakla ceza puanlarının ön-test ortalaması 3.550 ve son-test ortalaması 3.600, deney grubunun ön-test ortalaması 4.250, son-test ortalaması ise 3.875 olarak bulunmuştur.



Şekil 5. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların dayaklar ceza düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Varyans analizi sonrasında tutarsız disiplin davranışına ilişkin deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığı incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Tutarsız disiplin son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları, aşağıda Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	,490	1	,490	,637	,429	,015
Hata	31,541	41	,769			
Toplam	681,000	44				

Kovaryans analizi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = .429$). Bu bulgu, ön-test puanlarının son-test sonuçlarını büyük ölçüde etkilediğini, ancak grup etkisinin istatistiksel

olarak belirgin olmadığını göstermektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .02$) düşük düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

4.2. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveynlerin Psikolojik Belirtileri ve İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi

Müdahale programının ebeveyn davranışları üzerindeki etkisinin yanı sıra uygulamanın katılımcıların psikolojik belirtileri ve iyi oluşları üzerindeki etkisine de bakılmıştır. Ebeveyn davranışlarında olduğu gibi ANOVA sonrası ise kovaryans analizi yapılmıştır. Ebeveyn davranışları alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler ve normallik varsayımına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15.

Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş İçin Betimleyici İstatistikler

		Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	SW
PB	Ön-test	Deney	24	10.708	7.860	0.713	-0.868	0.889
		Kontrol	20	8.100	5.108	-0.109	-0.738	0.953
	Son-test	Deney	24	5.333	4.093	0.755	-0.295	0.913
		Kontrol	20	7.350	6.175	0.467	-1.307	0.888
İÖ	Ön-test	Deney	24	123.542	15.742	-0.759	0.077	0.931
		Kontrol	20	118.700	15.748	-0.107	-0.552	0.956
	Son-test	Deney	24	131.833	14.052	-0.957	0.033	0.897
		Kontrol	20	119.200	18.153	-0.550	0.739	0.964

Not. SW= Shapiro-Wilk; ** $p < .001$; PB= Psikolojik belirtiler; İO= İyi oluş.

Ebeveyn davranışlarına ilişkin uygulanan analiz süreci psikolojik belirtiler ve iyi oluşun incelenmesinde de takip edilmiştir. Öncelikle gerekli varsayımlara bakılmış ve daha sonra analiz sürecine geçilmiştir. Tekrarlı ölçümler için varyans analiz sonuçlarına bakıldığında, uygulanan pozitif ebeveynlik programının psikolojik belirtiler (Pillai's Trace = .183, $p < .01$, $\eta_p^2 = .183$) ve iyi oluş (Wilk's Lambda = .892, $p < .01$, $\eta_p^2 = .11$) üzerinden anlamlı değişim oluşturduğu göstermiştir. Bununla birlikte Tablo 16'da görüldüğü gibi, analiz sonuçları psikolojik belirtiler ve iyi oluşun ön-test puanları arasında deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir.

Tablo 16.

Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş Ön-test Puanlarına İlişkin Bulgular

	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Hedges' <i>g</i>
Psikolojik belirtiler	1.275	42	0.209	0.379
İyi Oluş	1.016	42	0.316	0.302

4.2.1. Müdahale programının ebeveynlerin psikolojik belirtileri üzerindeki etkisi. Ebeveynlerin psikolojik belirtilerine ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları, zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($F(1,42)= .16.538$, $p= .000$, $\eta_p^2= .283$). Benzer şekilde, zaman ve grup etkileşimi anlamlıdır ($F(1,42) = 9.430$, $p = .004$, $\eta_p^2= .183$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki değişimlerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar deney grubunda, psikolojik belirtilerde anlamlı bir düşüş gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim olmadığını göstermiştir. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42)= .032$, $p = .859$, $\eta_p^2= .001$). Bu durum, pozitif ebeveynlik müdahalesi öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşdeğer olduğunu ve programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını desteklemektedir. Ebeveynlerin psikolojik belirti puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler varyans analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

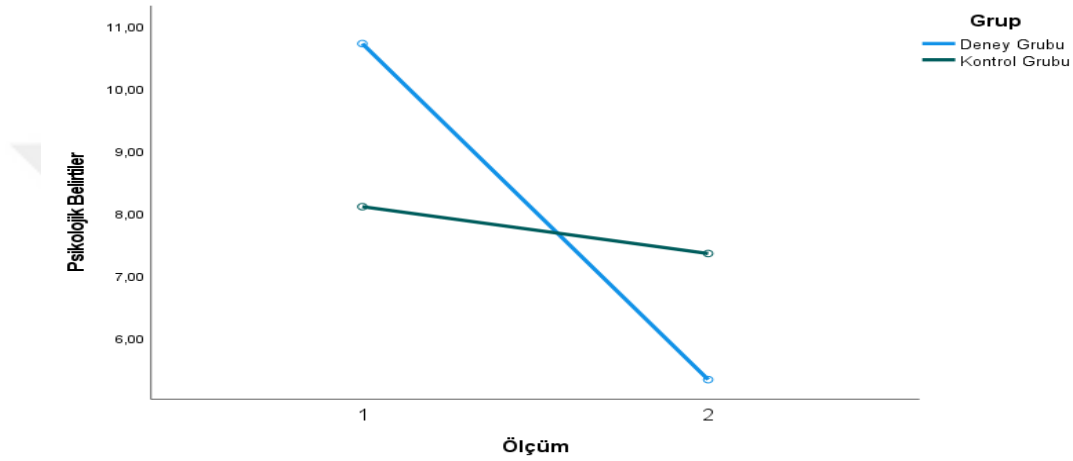
Tablo 17.

Ebeveynlerin Psikolojik Belirti Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2
Ölçüm	204,631	1	204,631	16,538	,000	,283
Ölçüm*Grup	116,676	1	116,676	9,430	,004	,183
Hata	519,687	42	12,374			

Deney ve kontrol grubuna ilişkin betimleyici istatistikler (bkz. Tablo 15) ve Şekil 6’da verilen değişim grafiği incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların psikolojik belirtilerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bu iki ölçüm arasında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun psikolojik belirti puanlarının ön-test ortalaması 8.100 ve son-test ortalaması 7.350 olarak bulunmuş, bu bulgular kontrol

grubundaki katılımcıların puanlarında ufak bir değişiklik olduğunu ancak bu artışın anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirti puanlarında anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Deney grubunun ön-test ortalaması 10.708, son-test ortalaması ise 5.333 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir düşüş yaşandığını göstermektedir. Bu durum, uygulanan müdahale programının ebeveynlerin psikolojik belirtilerini azalttığı sonucunu desteklemektedir.



Şekil 6. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların psikolojik belirti düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Yapılan tekrarlı ölçümler için varyans analizinin yanı sıra psikolojik belirtilere ilişkin deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Ebeveynlerin psikolojik belirti son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları aşağıda Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	119,191	1	119,191	8,216	,007	,167
Hata	594,791	41	14,507			
Toplam	2873,000	44				

Ebeveynlerin psikolojik belirtilerinin son-test puanlarına ilişkin analiz sonuçları, ön-test kontrol edildikten sonra grup değişkeninin son-test puanları üzerinde istatistiksel

olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, deney ve kontrol grupları arasında son-test puanlarında anlamlı bir fark olduğunu desteklemektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .17$) yüksek düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

4.2.2. Müdahale programının ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi. Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerine ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları, psikolojik belirtilerde olduğu gibi zaman (ön-test ve son-test) ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($F(1,42) = 6.451$, $p = .015$, $\eta_p^2 = .133$). Benzer şekilde, zaman ve grup etkileşimi anlamlıdır ($F(1,42) = 5.067$, $p = .030$, $\eta_p^2 = .108$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki değişimlerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar deney grubunda, iyi oluş düzeyinde anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim olmadığını göstermiştir. Gruplar arası ana etki incelendiğinde, grup değişkeninin genel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($F(1,42) = .3.788$, $p = .058$, $\eta_p^2 = .083$). Bu durum, pozitif ebeveynlik müdahalesi öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşdeğer olduğunu ve programın etkisinin zaman içerisindeki değişimle ortaya çıktığını desteklemektedir. Ebeveynlerin iyi oluş puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler varyans analiz sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

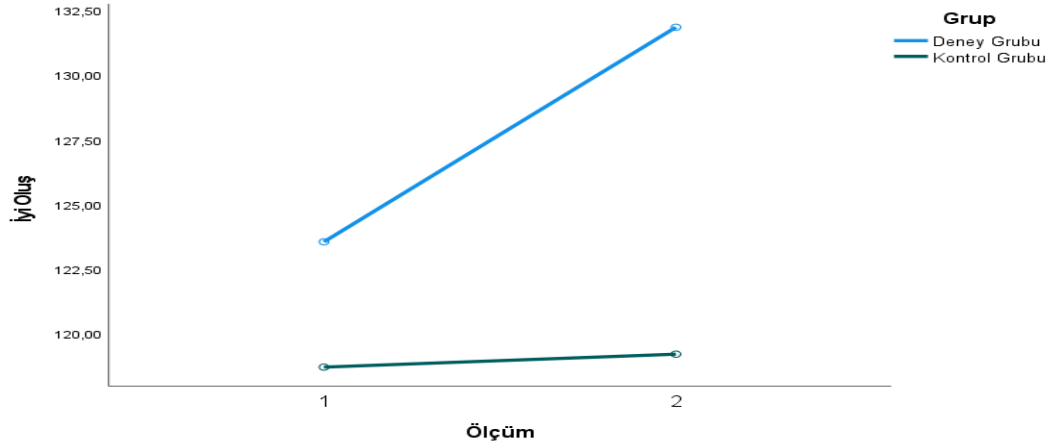
Tablo 19.

Ebeveynlerin İyi Oluş Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Ölçüm	421,600	1	421,600	6,451	,015	,133
Ölçüm*Grup	331,146	1	331,146	5,067	,030	,108
Hata	2744,979	42	65,357			

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların iyi oluş puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler (bkz. Tablo 15) ve Şekil 7’de verilen gruplar arası değişim grafiği incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların iyi oluşa ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bu iki ölçüm arasında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun iyi oluş puanlarının ön-test ortalaması 118.700 ve son-test ortalaması 119.200 olarak bulunmuş, bu bulgular kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında ufak bir değişiklik olduğunu

ortaya koymuştur. Buna karşılık, deney grubundaki katılımcıların iyi oluş puanlarında anlamlı bir yükseliş olduğu görülmüştür. Deney grubunun ön-test ortalaması 123.541, son-test ortalaması ise 133.833 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğunu göstermektedir.



Şekil 7. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeylerine göre ön-test ve son-test ölçümlerindeki değişimi

Son olarak bu analizler kapsamında iyi oluşa ilişkin deney ve kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için kovaryans analizi yapılmıştır. Ön-test kontrol altına alınmış ve son-testler karşılaştırılmıştır. Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerine ilişkin son-test puanlarında deney ve kontrol grupları arasındaki farka ilişkin kovaryans analizi sonuçları aşağıda Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20.

Son-test Puanlarında Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Farka İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η_p^2
Grup etkisi	858,113	1	858,113	7,231	,010	,150
Hata	4865,550	41	118,672			
Toplam	712096,000	44				

Tablo 20’de görüldüğü üzere ebeveynlerin iyi oluşlarına son-test puanlarına ilişkin kovaryans analiz sonuçları, ön-test kontrol edildikten sonra grup değişkeninin son-test puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, deney ve kontrol grupları arasında son-test puanlarında anlamlı bir fark

olduğunu desteklemektedir. Etki büyüklüğü ($\eta_p^2 = .15$) büyük düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, pozitif ebeveynlik müdahale programının ebeveyn davranışları, psikolojik belirtiler ve iyi oluş üzerindeki etkileri alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Pozitif Ebeveynlik Müdahalesinin Ebeveyn Davranışları Üzerindeki Etkisi

Bu araştırmanın temel amacı, pozitif ebeveynlik müdahale programının aile işlevleri üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen sonuçlar, programın deney grubundaki ebeveynlerin çocukla ilgi, olumlu ebeveynlik, zayıf ebeveyn takibi ve tutarsız disiplin davranışlarında anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını göstermiştir. Özellikle, zaman ve grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olması, pozitif psikoloji ilkelerine dayalı müdahale programının ebeveyn davranışlarının işlevselliğine olumlu katkı sunduğunu göstermektedir. Bu bulgular daha önce yapılan benzer çalışmalarla uyumludur (Bradley vd., 2003; Sanders vd., 2014). Örneğin, Triple-P pozitif ebeveynlik programı Hong Kong’da, erken çocukluk döneminde çocukları olan ebeveynlere uygulanmış ve müdahale sonucunda çocukların problem davranışlarında azalmalarla ve ebeveynlerin işlevsel ebeveyn davranışlarında artış saptanmıştır (C. Leung, Sanders, S. Leung, Mak & Lau, 2003). Arkan (2019), Triple-P Olumlu Annebabalık Programı’nı Türkiye’de bir Montessori anaokulunda öğrenim gören erken dönem çocuklarının ebeveynlerine uygulanmıştır. Program sonucunda ebeveynlerin stres, tükenmişlik gibi olumsuz duygularının azaldığı, programa katılan ebeveynlerin çocuklarının istenmeyen davranışlarına yönelik etkili tepkiler üretme yetilerinin ve evlilik ilişkilerinin geliştiği görülmüştür.

Pozitif uygulamaların aksine, olumsuz disiplin yöntemlerini uygulayan ebeveynlerin çocuklarının öz düzenleme, duygu düzenleme, davranış ve dikkatini yönetmede güçlük yaşadığı bilinmektedir (Eroğlu, 2018). Bu sonuçlar bağlamında çocukların problem davranışlarının ebeveynlerin benimsedikleri yaklaşımlar ve çözüm bulma

yöntemleriyle ilişkili olabileceği söylenebilir. Mevcut program çocukların problem davranışlarına yönelik geliştirilmiş olmasa da ebeveyn-çocuk ilişkisinde karşılaşılması potansiyel problemleri önleyici etkide bulunabileceği düşünülmektedir. Atak ve Rayana (2023) tarafından sekiz oturumdan oluşan, Gestalt odaklı olumlu ebeveynlik programının etkililiği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyinde istedik ilerlemeler ve ebeveyn-çocuk ilişkisinde pozitif ebeveynlik becerilerinin tüm alt boyutlarında artış gözlenmiştir. Benzer şekilde Triple-P'nin İsveçli anneler üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada ebeveynlerin işlevsel ebeveynlik uygulamalarında artış saptanmıştır (Bodenmann, Cina, Ledermann & Sanders, 2008). Araştırmamızın sonuçları değerlendirildiğinde, özellikle olumlu ebeveynlik ve çocukla kaliteli zaman geçirme davranışlarındaki artış, aile içi duygusal yakınlığı güçlendirilmesini olumlu etkilediği görülmüştür. Bu durum, aile sistemleri kuramı (Bowen, 1978) açısından değerlendirildiğinde, bir üyenin davranışındaki değişimin tüm sistemi etkilediği yönündeki görüşle örtüşmektedir. Dolayısıyla birey odaklı müdahalelerin sistemsel etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer önemli bulgu, dayakla ceza davranışında anlamlı bir değişim gözlenmemiş olmasıdır. Bu sonuç, programın fiziksel disiplin yöntemlerini değiştirmede yetersiz kaldığını veya bu davranışın daha derin kültürel ve sosyal dinamiklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle kültürel olarak içselleştirilmiş disiplin uygulamalarının değişime daha dirençli olabilmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, şiddet içeren disiplin yöntemlerinin değişiminin uzun süreli ve çok yönlü müdahaleler gerektirdiğinin görülmesi bu fikri güçlendirmektedir (Gershoff & Grogan-Kaylor, 2016). Cheng (2004) tarafından çocuklarına fiziksel ceza uygulayan ailelere, istedik disiplin yöntemlerini öğretmeyi, ebeveyn stresini azaltmayı ve anne-babalık becerilerini zenginleştirmeyi hedefleyen bir program geliştirilmiştir. Programın amacına ulaşması için 30 saatlik 12 oturumdan oluşan 1 yıllık bir planlama yapılmıştır. Yine cezaevindeki babalara yönelik düzenlenen 30 günlük eğitim sonucunda babaların fiziksel ceza ile algılarının olumlu yönde değiştiği görülmüştür (Bushfield, 2004).

Bir başka bakış açısıyla değerlendirildiğinde, fiziksel cezalandırmaların yaygın olduğu toplumlarda ebeveynlerin şiddet davranışları normal kabul edilebilmektedir

(UNICEF, 2011). Fiziksel cezanın kuşaklar arası aktarımdan etkilendiği göz önüne alındığında, ebeveynlerin bu tür davranışlarının, içinde yaşadıkları toplumun kültürü ve fiziksel cezayla disiplin stratejilerinin kabul görüp görmemesi gibi toplumun genel yapısal faktörlerle de ilişkilidir (Lansford & Dodge, 2008). Mevcut programımızın ebeveynlerin çocuklarına fiziksel cezalarla müdahale etme davranışı üzerinde etkisinin yetersiz kalmasının, katılımcı ebeveynlerin fiziksel cezanın normal olabileceği inancından kaynaklanabileceği de düşünülmektedir.

5.2. Psikolojik Belirtiler ve İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Geliştirdiğimiz müdahale programının ebeveynlerin psikolojik belirtileri üzerinde anlamlı bir azalma sağladığı ve iyi oluş düzeylerini artırdığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, pozitif ebeveynlik becerilerinin yalnızca çocukla etkileşimi değil, ebeveynlerin kendi psikolojik sağlamlıklarını da desteklediğini göstermektedir. Bireylerin güçlü yönlerinin geliştirilmesini hedef alan müdahalelerin psikolojik iyi olma halini arttırmada, bireylerin psikolojik sağlamlığını artırarak ruh sağlığını koruma ve geliştirmede etkili olduğu bilinmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sin & Lyubomirsky, 2009). Bu sonucu açıklayan bir diğer unsur ise; bireyin ruh sağlığı yalnızca bireysel faktörlerle değil, içinde bulunduğu ailesel bağlamla da şekillenir. Dolayısıyla aile ilişkilerindeki olumlu değişim, diğer bireyleri ve tüm sistemi olumlu etkiler. Bu bağlamda değerlendirildiğinde programın etkili olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Pozitif psikoloji temelli ebeveyn programının ebeveyn ruh sağlığına ve iyilik haline etkisi ile ilgili bulgular alanyazındaki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Bağatarhan ve Nazlı (2013) tarafından geliştirilen, içerisinde pozitif disiplin stratejilerinin de yer aldığı, yedi oturumluk Ebeveyn Eğitim Programı sonucunda yapılan ölçümlerde ebeveynlerin ana-babalık becerilerine yönelik özyeterlilik inançlarında artış görülmüştür. Düşük ebeveyn öz yeterliliğinin ebeveyn depresyonu, çocuğa karşı negatif duygular besleme gibi sonuçları olduğu göz önünde bulundurulduğunda öz yeterlilik, aile işlevleri ve ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir (Coleman & Karraker, 1997). Öğretir (2004) tarafından geliştirilen Pozitif Düşünceye Dayalı Grup Eğitimi Programı ile katılımcı annelerin ebeveyn davranışları, benlik algısı ve aile dinamiklerindeki etkisi araştırılmıştır. Pozitif

Düşünceye Dayalı Grup Eğitimi Programının ebeveynlerin olumlu düşünme deneyimlerinde, annelerin istedik ebeveyn tutumlarında ve olumlu benlik algısında artış görülmüştür. Gunderson (2004)'un geliştirdiği ebeveyn programında yedi oturum ebeveynlik becerilerini geliştirmeye ve dört oturum ebeveyn stresini yönetmeye yönelik müdahaleler gerçekleştirilmiştir. Program sonunda stresin azalmasına ve ebeveynlerin öz yeterlilik inançlarının gelişmesine bağlı olarak katılan ebeveynlerin program öncesine göre daha mutlu oldukları saptanmıştır. Bu bağlamda ebeveynlerin becerilerini geliştirmeye ve pozitif duygularının artışına yönelik deneysel çalışmalar, ebeveynlerin özsaygısını arttırmada ve stres düzeylerini azaltmakta oldukça etkili bulunmaktadır (Bodenmann vd., 2008). Aynı zamanda bireyin öznel iyi oluşunun diğerleriyle girdiği sağlıklı ve nitelikli etkileşimle ilişkili olduğu (Ryff & Singer, 2008) göz önünde bulundurulduğunda geliştirdiğimiz programın, aile sistemine olumlu etki edeceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçları bütünsel olarak değerlendirildiğinde; Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı'nın ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini ve çocuklarıyla etkileşimlerini geliştirdiği, ebeveynlerin psikolojik belirtilerini azaltmada ve öznel iyilik halini arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler ve Sınırlılıklar

Bu çalışmada geliştirilen Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı'nın ebeveynlerin ruh sağlığı ve aile işlevleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda programın genel olarak etkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

- Programın etkililiğine ilişkin değerlendirmeleri güçlendirmek adına daha geniş örneklem gruplarına uygulanabilir. Babalara yönelik eğitim planlaması yapılabilir, anne ve baba grubu karşılaştırılarak incelenebilir.
- Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı'nın fiziksel disiplin yöntemleri kullanan ebeveynlerde değişim sağlamadığı bulgusu göz önünde bulundurularak, içeriğe fiziksel cezaların çocuk üzerindeki etkileri ve ebeveynlerin fiziksel müdahalede bulunma tercihini etkileyen faktörler eklenebilir.

- Ebeveynler farklı sorunlar yaşamakta ancak bunlara çözüm arama konusunda ihtiyaç hissetmeyebilir. Kanıta dayalı deneysel ebeveyn çalışmalarının yaygınlaştırılması ve özellikle okullar, aile sağlığı merkezleri, sosyal hizmet merkezleri gibi ebeveynlerin en sık gittiği kuruluşlarla birlikte hareket edilmesi, gerekli duyuruların yapılmasının aynı zamanda bu kuruluşlardaki personellerin pozitif ebeveynlik eğitimleri konusunda hizmet içi eğitime alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Evlilik öncesi aile eğitimleri, gebe okullarında ve çocuk sahibi olmak isteyen bireylere yönelik ebeveyn programlarının uygulanması potansiyel ebeveynler için yol gösterici olabilir. Çocuk yetiştirme sürecinde ebeveyn ruh sağlığını korumaya yönelik önleyici olabilir.

Çalışmadan elde edilen önemli bulguların yanısıra bazı sınırlılıklar da mevcuttur. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak gelecek araştırmalardaki çalışmaların planlanması önemsenmektedir.

- Program hem annelere hem babalara yönelik duyurulsa da katılımcılar sadece annelerden oluşmaktadır.
- Uygulama ilçe merkezinde, dezavantajlı sayılamayacak bir mahalledeki ilkokul velilerine yönelik yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda farklı değişkenlerle farklı kültürel normlar zemininde programın uygulanabilirliği araştırılabilir.
- Araştırma 6-10 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlere yönelik gerçekleştirilmiştir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören çocukların ebeveynleri üzerindeki etkililiği incelenebilir.
- Gelecek çalışmalarda ön test-son test uygulamalarına izleme testi de eklenerek programın etkisinin zaman içindeki kalıcılığı araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Taylor & Francis.
- Alacahan, O. (2010). Aile birliğini oluşturan faktörler ve işlevleri. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 289-298.
- Allport, G. W. (1958). Personality: Normal and abnormal. *The Sociological Review*, 6(2), 167–180. doi: 10.1111/j.1467-954x.1958.tb01072.x.
- American Psychological Association (2008). *ACT/Parents Raising Safe Kids Program*. <https://www.apa.org/pi/prevent-violence/programs/act> sayfasından erişilmiştir.
- Arkan, B. (2019). Olumlu Anne-babalık Eğitimi Programı'nın (Positive Parenting Program- Triple P) ailenin ruh sağlığına etkisi. *Journal of Uludag University Faculty of Education*, 32(1), 43-61. <https://doi.org/10.19171/uefad.533052>
- Arkan, B. ve Güvenir, T. (2011). Ebeveynlik öğrenilebilir mi? Bir olgu sunumu. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2).
- Arslan, G. (2015). Relationship between childhood psychological maltreatment, resilience, depression, and negative self concept. *Yeni Symposium*, 53(4), 3-10.
- Arslan, G. (2022a). Ergenlerde ruh sağlığı ve iyilik halinin desteklenmesinde okul temelli pozitif psikoloji müdahalesinin etkililiği. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9tkxv>
- Arslan, G., Allen, K. A., & Waters, L. (2023). Strength-based parenting and academic motivation in adolescents returning to school after COVID-19 school closure: Exploring the effect of school belonging and strength use. *Psychological Reports*, 126(6), 2940-2962. <https://doi.org/10.1177/00332941221087915>
- Arslan, G., Burke, J., & Majercakova Albertova, S. (2022b). Strength-based parenting and social-emotional wellbeing in Turkish young people: does school belonging matter? *Educational and Developmental Psychologist*, 39(2), 161–170. <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.2023494>

- Arslan, G., & Wong, P. (2024). Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive psychology. *Journal of Happiness and Health*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.47602/johah.v4i1.53>
- Arslan, G., Aydoğdu, U. ve Uzun, K. (2025). Longitudinal impact of the ACT-based positive psychology intervention to improve happiness, mental health and well-being. *Psychiatr Q.* <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>
- Atak, H. ve Rayana S. (2023). Effectiveness of gestalt-oriented positive parenting support program. *Current Approaches in Psychiatry*, 15(Supplement 1), 161-176. <https://doi.org/10.18863/pgy.1307772>
- Bağatarhan, T. ve Nazlı, S. (2013). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 67-88. <https://doi.org/10.21560/spcd.84068>
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Baumrind, D. (2013). *Authoritative parenting revisited: History and current status.* In R. E. Larzelere, A. S. Morris & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 11–34). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13948-002>
- Bavolek, S. J. (2018). *Facilitator training workbook and program implementation guide.* United States of America: Family Development Resources, <https://www.kisa.link/xPuWA> sayfasından erişilmiştir.
- Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (1990). *Successful families: Assessment and intervention.* New York: W. W. Norton.
- Beck Aguilera, N., Thompson, P., Patterson, D., Lucio, R., Springer, D., & Ochocki, S. (2023). Improving current functioning and preventing future abuse: exploring outcomes of the Nurturing Parenting Program with

- adolescents. *Families in Society*, 104(3), 278-291.
<https://doi.org/10.1177/10443894221146842>
- Berge, J. M., Tate, A., Trofholz, A., & Kunin-Batson, A. (2023). Intergenerational pathways between parental experiences of adverse childhood experiences (ACEs) and child weight: implications for intervention. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 36(1), 39-50.
<https://doi.org/10.3122/jabfm.2022.220134R1>
- Berger, C., Alcalay, L., Torretti, A., & Milicic, N. (2011). Socio-emotional well-being and academic achievement: evidence from a multilevel approach. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(2), 344–351. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000200016>
- Bernard, M. E., & Walton, K. (2011). The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of wellbeing, teaching, learning and relationships. *Journal of Student Wellbeing*, 5(1), 22–37.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411–427. doi:10.1016/j.brat.2008.01.001
- Bornstein, M. H. (2015). *Children's parents*. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (pp. 55–132). New York: John Wiley & Sons.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bradley, S. J., Jadaa, D. A., Brody, J., Landy, S., Tallett, S. E., Watson, W., ... Stephens, D. (2003). Brief Psychoeducational Parenting Program: An evaluation and 1-year follow-up. *Journal of the American Academy of*

- Child & Adolescent Psychiatry*, 42(10), 1171-1178. <https://doi.org/10.1097/00004583-200310000-00007>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. United State of America: Harvard University Press.
- Bulut, I. (1990). *Aile Değerlendirme Ölçeği el kitabı*, Ankara: Özgüneliş Matbaası.
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Bushfield, S. (2004). Fathers in prison: impact of parenting education. *Journal of Correctional Education*, 55(2), 104–116. <http://www.jstor.org/stable/23292156>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2020). Pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinliği: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Pozitif Psikoloji Dergisi*, 16 (6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Cassidy, J., Brett, B. E., Gross, J. T., Stern, J. A., Martin, D. R., Mohr, J. J., & Woodhouse, S. (2017). Circle of Security–Parenting: A randomized controlled trial in Head Start. *Development and Psychopathology*, 29(2), 651–673. <https://doi.org/10.1017/S0954579417000244>
- Cavkaytar, A. (2010). *Toplum ve aile*. A. Cavkaytar (Ed.), *Özel eğitimde aile eğitimi ve rehberliği içinde* (s. 3-18). Ankara: Maya Akademi.
- The California Evidence-Based Clearinghouse-CEBC (2015). *The California evidence-based clearing house for child welfare*. <http://www.cebc4cw.org/program/act-raising-safe-kids/> adresinden erişilmiştir.
- Celano, C. M., Gomez-Bernal, F., Mastromauro, C. A., Beale, E. E., DuBois, C. M., Auerbach, R. P., & Huffman, J. C. (2020). A positive psychology intervention for patients with bipolar depression: a randomized pilot trial. *Journal of Mental Health*, 29(1), 60-68. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521942>

- Cengiz, S., Nebioğlu Yıldız, M. ve Peker, A. (2021). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin stres ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2940-2956. <https://doi.org/10.26466/opus.832440>
- Chan, N., & Neece, C.L. (2018). Parenting stress and emotion dysregulation among children with developmental delays: the role of parenting behaviors. *J Child Fam Stud*, 27, 4071–4082. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1219-9>
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., ... Sinha, R. (2018). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*, 12, 450–462. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Cheng, S. H. (2004). *Factors that influence the effectiveness of a parenting program for Asians and Pacific Islanders* (Doctoral Disertation). <https://124.im/1A9LKa> sayfasından erişilmiştir.
- Cheung, K., & Theule, J. (2016). Parental psychopathology in families of children with ADHD: A meta-analysis. *J Child Fam Stud*, 25, 3451–3461. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0499-1>
- 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(2), 203-217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304->
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*, 6th ed (ss. xviii, 638). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating positive psychology into family therapy: Positive family therapy. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 703-733. <https://doi.org/10.1177/0011000015575392>

- Coyne, J., Powell, B., Hoffman, K., & Cooper, G. (2019). The circle of security. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (pp. 500-513). United State of America: Guilford Press. <https://massaimh.org/wp-content/uploads/2020/02/Chapter30TheCircleOfSecurity.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Çekiç, A., Türk, F., Buğa, A. ve Hamamcı, Z. (2018). Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 729-744. DOI: 10.17755/esosder.355515
- Dağlı, H. H. (2023). *İlkokul öğrencilerinde pozitif psikoloji müdahalesinin ruh sağlığı ve iyilik hali üzerinde etkisi: Duygu odaklı bir yaklaşım* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332. <https://doi.org/10.1111/j.14682850.1998.tb00152.x>
- Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: Bir pilot çalışma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 347-375). New York: The Guilford Press.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with

- subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122.
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., ... Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R.D. & Schellinger, K. (2011). Enhancing students' social and emotional development promotes success in school: Results of a meta-analysis. *Child Development*, 82, 474–501.
- Durrant, J. E. (2016). *Positive discipline in everyday parenting*. Stockholm, Sweden: Save the Children Sweden.
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development*, 76(5), 1055–1071. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x>
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19–31.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Eroğlu, E. (2018). *Çocukların öz düzenleme becerileri ile ebeveynlerin olumsuz disiplin uygulamaları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469.
- Ginott, G. H. (2008). *Anne, baba ve çocuk arasında* (A. Tüfekçi, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Gladstone, G. L., & Parker, G. B. (2005). The role of parenting in the development of psychopathology. *Psychopathology and the Family*, 21–33. <https://doi.org/10.1016/B978-008044449-9/50003-4>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507y>
- Green, S., Anthony, T., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2, 24–32.
- Gunderson, T. L. (2004). *The use of stress management in combination with parent training: An intervention study with parents of preschool children* (Doctoral dissertation). <https://digitalcommons.usu.edu/etd/6204/> adresinden erişilmiştir.
- Gülen-Ertosun, O., Erdil, O. ve Alpkan, L. (2018). Pozitif psikolojik sermaye ve çalışan adanmışlığı ilişkisi–deneysel bir çalışma. *BMIJ*, 6(4), 1033-1052. <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v6i4.295>

- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Güzel, H. Ş. ve Arkar, H. (2018). The investigation of the relationship between internalizing/externalizing problems and temperament, family functioning, child- rearing attitudes. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(3), 290-299. doi:[10.5455/apd.276606](https://doi.org/10.5455/apd.276606).
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. C. L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888577>
- Hoffman, K. T., Marvin, R. S., Cooper, G., & Powell, B. (2006). Changing toddlers' and preschoolers' attachment classifications: The circle of security intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1017–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1017>
- Huber, A., McMahon, C., & Sweller, N. (2015). Improved child behavioural and emotional functioning after Circle of Security 20-week intervention. *Attachment & Human Development*, 17(6), 547–569. <https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1086395>
- Huffman, J. C., Mastromauro, C. A., Boehm, J. K., Seabrook, R., Fricchione, G. L., Denninger, J. W., & Lyubomirsky, S. (2011). Development of a positive psychology intervention for patients with acute cardiovascular disease. *Heart International*, 6(2). <https://doi.org/10.4081/hi.2011.e13a>
- Invest in Kids (2007). *Positive Parenting*. https://www.investinkids.ca/ContentPage_name_Parents_Positive_Parenting.html adresinden erişilmiştir.
- İkiz, H. (2009). 6 yaş grubundaki çocukların benlik algıları ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelemesi (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19, 567–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>

- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10004-000>
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review, *Clinical Psychology Review*, 25 (3), 341- 363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262– 280. doi:10.1037/1089-2680.9.3.262
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12, 266–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kalyencioğlu, D. ve Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 56-62.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kaplan, S., Bradley-Geist, J. C., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. K., & Lindsey, A. (2013). A test of two positive psychology interventions to increase employee well-being. *Journal of Business and Psychology*, 29(3), 367– 380. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9319-4>
- Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(2), 89-98.
- Karataş, Z. (2020). Madde kullanım bozukluğu olan yetişkinlerin sorunlarının açıklanmasında aile işlevleri ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 70-105.
- Kararımkar, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karimzadeh, M., Rostami, M., Teymouri, R., Moazzen Z., & Tahmasebi, S. (2017). The association between parental mental health and behavioral disorders in pre-school children. *Electron Physician*, 9(6), 4497-4502. doi: 10.19082/4497
- Keller, H. (2018). Universality claim of attachment theory: Children's socioemotional development across cultures. *Proceedings of the*

- National Academy of Sciences*, 115(45), 11414-11419.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1720325115>
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Knox, M. S., Burkhart, K., & Hunter, K. E. (2010). ACT against violence parents raising safe kids program: effects on maltreatment-related parenting behaviors and beliefs. *Journal of Family Issues*, 32(1), 55-74.
<https://doi.org/10.1177/0192513X10370112>
- Knox, M., & Burkhart, K. (2014). A multi-site study of the ACT Raising Safe Kids program: Predictors of outcomes and attrition. *Children and Youth Services Review*, 39, 20-24.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.01.006>
- Koç, M., Koçtürk, N. ve Zencir, T. (2022). Anne-baba eğitimi: ebeveynlerin eğitim deneyimleri ve gereksinimleri. *Firat University Journal of Social Sciences*, 32(1), 111- 120. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.946663>
- Laakso, M., Fagerlund, Å., Westerlund-Cook, S., & Eriksson, J. G. (2023). Enhancing mindfulness, emotional well-being and strengths in parenting via an eight-week flourishing families intervention. *J Child Fam Stud*, 32, 2375-2393. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02618-9>
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62(5), 1049-1065. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01588.x>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A., & Feinberg, M. (2016). Typologies of post-divorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children's psychological adjustment. *Child Psychiatry Hum Dev*, 47, 716- 728. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>
- Lansford, J. E., & Dodge, K. A. (2008). Cultural norms for adult corporal punishment of children and societal rates of endorsement and use of violence. *Parenting*, 8(3), 257- 270.
<https://doi.org/10.1080/15295190802204843>
- Lavrič, M., & Naterer, A. (2020). The power of authoritative parenting: A cross-national study of effects of exposure to different parenting styles on life

- satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 116, 105274. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105274>
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: their importance and how they can be fostered. *Applied Research Quality Life*, 15, 573–596. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Leung, C., Sanders, M. R., Leung, S., Mak, R., & Lau, J. (2003). An outcome evaluation of the implementation of the Triple P-Positive Parenting Program in Hong Kong. *Family Process*, 42(4), 531–544. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00531.x>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. doi:10.1080/17439760500372796
- Maher, E. J., Marcynyszyn, L. A., Corwin, T. W., & Hodnett, R. (2011). Dosage matters: The relationship between participation in the Nurturing Parenting Program for infants, toddlers, and preschoolers and subsequent child maltreatment. *Children and Youth Services Review*, 33(8), 1426–1434. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.04.014>
- Marques, S., Lopez, S., & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139–152.
- Martin, C. A., Papadopoulos, N., Chellew, T., Rinehart, N. J., & Sciberras, E. (2019). Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 93, 103463. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103463>
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K., & Powell, B. (2002). The Circle of Security project: Attachment-based intervention with caregiver-pre-school child dyads. *Attachment & Human Development*, 4(1), 107–124. <https://doi.org/10.1080/14616730252982491>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publisher. <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The Double ABCX Model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1– 2), 7–37. https://doi.org/10.1300/J002v06n01_02
- Menting, A. T., Orobio de Castro, B., & Matthys, W. (2013). Effectiveness of the Incredible Years parent training to modify disruptive and prosocial child behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 901-913. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.07.006>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindful Parenting Training in Child Psychiatric Settings: Heightened Parental Mindfulness Reduces Parents' and Children's Psychopathology. *Mindfulness*, 7(3), 680–689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Minh, T. N., Quang, A. M. T., & Ha, T. A. (2022). The influence of children's behavior problems on parents' psychological well-being: A serial mediation model of parental psychological control and parental burnout. *Children and Youth Services Review*, 134, 106366. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106366>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674041127>
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (1981). *Family Environment Scale manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 192–211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Nazlı, S. (2014). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nelsen, J. (2006). *Positive discipline*. New York: Ballantine Books.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin*, 140(3), 846.
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19(1), 3–14. <https://doi.org/10.1111/cp.12059>
- Nitsch, E., Hannon, G., Rickard, E., Houghton, S. & Sharry, J. (2015). Positive parenting: A randomised controlled trial evaluation of the Parents Plus Adolescent Programme in schools. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 9(1). doi: 10.1186/s13034-015-0077-0
- Nurturing Parenting (2025). *About us*. <https://www.nurturingparenting.com/about.html> adresinden erişilmiştir.
- Nyarko, K. (2011). The influence of authoritative parenting style on adolescents' academic achievement. *American Journal of Social And Management Sciences*, 2(3), 278-282.
- Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention-OJJDP (2001). *OJJDP research 2000* (Research Report No: 20531). www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojjdp/186732.pdf. adresinden erişilmiştir.
- Olson, D. H. (1986). Circumplex model VII: Validation studies and FACES III. *Family Process*, 25(3), 337–351. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00337.x>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.
- Otlı, B. M. (2008). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve aile işlevleri: Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-

- efficacy, and engagement at work. *Career Development International*, 18(2), 173-195.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özyurt, G. (2013). *Triple P Olumlu Anne-Babalık Eğitimi'nin anksiyete bozukluğu olan 8-12 yaş arası çocuklarda ve ebeveynlerinde anksiyete düzeyi ve ruh sağlığı üzerine etkilerinin araştırıldığı randomize kontrollü bir çalışma* (Uzmanlık tezi). <https://avesis.deu.edu.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(2), 163–186. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(87\)80086-6](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(87)80086-6)
- Pedro, M. E. A., Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2017). ACT Raising Safe Kids Program to promote positive maternal parenting practices in different socioeconomic contexts. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 63–72. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.10.003>
- Pentti, S., Fagerlund, Å., & Nyström, P. (2019). Flourishing families: Effects of a positive psychology intervention on parental flow, engagement, meaning and hope. *International Journal of Wellbeing*, 9(4), 79–96. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i4.1003>
- Perrin, E. C., Sheldrick, R. C., McMenamy, J. M., Henson, B. S., & Carter, A. S. (2014). Improving parenting skills for families of young children in pediatric settings: A randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 168(1), 16-24. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.2919
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: Oxford University Press.
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: a meta-analysis. *J Child Fam*

Stud, 28, 2017– 2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>

- Portwood, S. G., Lambert, R. G., Abrams, L. P., & Nelson, E. B. (2011). An evaluation of the Adults and Children Together (ACT) Against Violence Parents Raising Safe Kids Program. *Journal of Primary Prevention*, 32(3-4), 147-160. <https://doi.org/10.1007/s10935-011-0249-5>
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2014). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207–221. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), 71–90. <https://doi.org/10.1023/A:1021843613840>
- Sanders, M. R. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 506–517. doi:10.1037/0893-3200.22.3.506

- Sanders, M. R., Bor, W., & Morawska, A. (2007). Maintenance of treatment gains: A comparison of enhanced, standard and self-directed Triple P-Positive Parenting Program. *J Abnorm Child Psychol*, 35, 983–998.
<https://doi.org/10.1007/s10802-007-9148-x>
- Sanders, M. R., & Kirby, J. N. (2014). A public-health approach to improving parenting and promoting children's well-being. *Child Development Perspectives*, 8(4), 250–257. <https://doi.org/10.1111/cdep.12086>
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>
- Sanders, M.R., Turner, K. M. T., & Markie-Dadds, C. (2002). The development and dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program: A multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *Prevention Science*, 3, 173–189. <https://doi.org/10.1023/A:1019942516231>
- Sears, W., & Sears, M. (2001). *Doğal ebeveynlik* (A. Birkan, Çev.). İstanbul: Doğan Kitap.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279–298). Dordrecht, Netherlands: Springer. http://link.springer.com/10.1007/978-94-017-9088-8_18

- Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: a taster for teachers and educators. *Educ Psychol Rev*, 29, 363–392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>
- Sheely-Moore, A. I., & Bratton, S. C. (2018). A Strengths-based parenting intervention with low-income african american families. *Professional School Counseling*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/2156759X1001300305>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *J Happiness Stud*, 15, 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2019). *Bütün-beyinli çocuk: çocuğunuzun gelişmekte olan beynini güçlendirmek için devrim niteliğinde 12 strateji* (H. Ünlü-Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta- analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Skinner, H. A., Steinhauer, P. D., & Sitarenios, G. (2000). Family assessment measure (FAM) and process model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 190–210. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00146>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (Eds.). (2020). *The Oxford handbook of positive psychology*.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Strom, R. D., & Strom, S. K. (1993). Parent education: A survey of programs and outcomes. *Family Relations*, 42(1), 88–92. <https://doi.org/10.2307/584918>

- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: efficacy of a positive psychology group intervention. *J Happiness Stud*, 15, 19–42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>
- Şahin, H. N., Uğurtaş, S. ve Batıgün, D. A. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Tavil, Y. Z. (2005). *Davranış denetimi aile eğitim programının annelerin davranışsal işlem süreçlerini kazanmalarına etkisi* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/adresinden> erişilmiştir.
- Tellegen, C. L., & Sanders, M. R. (2014). A randomized controlled trial evaluating a brief parenting program with children with autism spectrum disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1193–1200. doi:10.1037/a0037246
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163–172. doi:10.1002/pits.10148
- UNICEF (2011). *Child Disciplinary Practices at Home: Evidence from a Range of Low- and Middle-Income Countries*. <https://data.unicef.org/> adresinden erişilmiştir.
- Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J., Bennett, P., & Gauchet, A. (2024). Secondwave positive psychology in the prevention and reduction of parental burnout: The CARE intervention. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807241286809>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Villavicencio, F. T., & Bernardo, A. B. I. (2012). Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic

- achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(2), 329–340. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02064.x>
- Yaholkoski, A., Hurl, K., & Theule, J. (2016). Efficacy of the circle of security intervention: a meta-analysis. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 15(2), 95–103. <https://doi.org/10.1080/15289168.2016.1163161>
- Yuen, L. H. (2017). Personal growth and development of parent leaders through a group parent education program. *Teacher Development*, 21(4), 547–560. <https://doi.org/10.1080/13664530.2017.1299790>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L. (2015). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, 6(6), 689–699. doi: [10.4236/psych.2015.66067](https://doi.org/10.4236/psych.2015.66067)
- Waters, L., & Sun, J. (2016). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents?. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 41–56. <https://doi.org/10.1007/s41042-017-0007-x>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645–652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Webster-Stratton, C., Rinaldi, J., & Reid, M. J. (2010). Long-term outcomes of Incredible Years parenting program: Predictors of adolescent adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(7), 1039–1058. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2010.00576.x>
- Webster-Stratton, C. (2011). The Incredible Years: Parents, teachers, and children training series. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 121–134. Doi: [10.1300/J007v18n03_04](https://doi.org/10.1300/J007v18n03_04)
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

World Health Organization (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89966> adresinden erişilmiştir.

World Health Organization (2025). *What is the WHO definition of health?*. <https://www.who.int/> adresinden erişilmiştir.

Zenginal, E. (2021). *Pozitif Psikoterapi Temelli 0-6 Yaş Aile Eğitim Programının etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.

Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M., Guthrie, I. K., ... & Shepard, S. A. (2002). The relations of parental warmth and positive expressivity to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 73(3), 893-915. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00446>



EKLER

EK-1

Etik Kurul Raporu



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-79673485-302.08.01-409930
Konu : Etik Kurul Raporu (Pınar EREN
TUTAR)

04.07.2024

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Pınar EREN TUTAR'ın, Doç. Dr. Gökmen ARSLAN danışmanlığında yürüttüğü "Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveynlik Programının Aile İşlevleri ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı Etik Kurul Raporu yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Perihan ÜNÜVAR
Enstitü Müdürü

Ek:Etik Kurul Raporu

Belge Doğrulama Kodu :BSMLEC0JP7

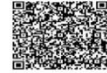
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İstiklal Yerleşkesi 15030 BURDUR
Telefon: +90 248 213 32 02 Faks: +90 248 213 32 09
e-Posta ebe@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ http://ebe.mehmetakif.edu.tr

https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Ziya Yeniçen
Evrak Pın Kodu: 86262

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr



EK-2

Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 05.06.2024 Çarşamba

Toplantı No:2024/06

Karar No: GO 2024/346

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Pınar Eren TUTAR'ın, Doç. Dr. Gökmen ARSLAN'ın danışmanlığında yürüteceği **"Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveynlik Programının Aile İşlevleri ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi"** başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

[* Projede yer aldığı için toplantıya katılmadı.]

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15100-BURDUR
Telefon : 0-248-213 1022 / Faks: 0-248-213 1038

EK-3

MEB Araştırma Uygulama İzni



Niyazi Özmez İlkokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.001437

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 725010

T.C. Kimlik No:

Adı Soyadı: Pınar eren tutar

Araştırmanın Adı: Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveynlik Programının Aile İşlevleri ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örnekleme / Çalışma Grubu: Veli

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Niyazi Özmez İlkokulu

Uygulama Yapılacak Birim: İlkokul

Uygulama Yapılacak İl: MANİSA

Veri Toplama Aracının Başlığı: kısa semptomlar envanteri, Alabama çocuk yetiştirme anketi, PERMA ölçeği, öznel iyi oluş ölçeği

Araştırma Uygulama İzininin Kabul Tarihi: 30.09.2024

Araştırmanın Uygulama İzininin Bitiş Tarihi: 30.09.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni MANİSA İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için "<https://arastirmazinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula>" bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Modülü -

EK-4

Bilgilendirilmiş Onam Formu

	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU
---	--

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olunan araştırmacı Pınar EREN TUTAR'ın yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Pozitif psikoloji temelli ebeveyn programıyla aile işlevlerini geliştirmek ve ebeveyn ruh sağlığına olumlu katkı sağlamak amaçlanmaktadır. 6-12 yaş çocuğu bulunan ebeveynlere yönelik uygulanacak psikoeğitim programında ebeveyn-çocuk ilişkisini destekleyecek içerikler yer almaktadır. Daha önce herhangi bir aile eğitim programına katılmayan, gönüllü olduğunu beyan eden 40 kişi araştırmaya dahil edilecektir. Uygulama yapılandırılmış yedi haftalık psikoeğitim programından oluşmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, oturumlarına düzenli ve zamanında katılım sağlamanızdır.

Psikoeğitim programının başlangıcında ve sonlandırılmasında geçerlik ve güvenilirlik çalışması uzman kişilerce yapılmış ve kullanım izinleri alınmış veri toplama araçlarından yararlanılacaktır. Bu form ve ölçeklerden elde edilen veriler sadece istatistiksel hesaplamalarda kullanılacak olup kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacı Pınar EREN TUTAR'a başvurabilir, [.....](#) adresinden ulaşım sağlayabilirsiniz.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı'nda Pınar EREN TUTAR tarafından yürütülen bu çalışma hakkında yukarıdaki bilgileri okudum. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla 7 oturum boyunca katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı-Soyadı:

İmzası:

Tarih:

Araştırma hakkındaki yukarıdaki ve istenen diğer bilgiler katılımcıya tarafımdan açıklanmış ve yazılı onamı alınmıştır.

Araştırmacının Adı-Soyadı:

İmzası:

Tarih:

EK-5

Pozitif Psikoloji Temelli Ebeveyn Programı Örnek Oturum

1.Pozitif Ebeveynliği Anlamak

Hedefler

Ebeveynlerin aile içindeki rollerini fark etmeleri ve çocuk gelişimine yönelik işlevsel ebeveynlik becerileri kazanmaları

Süreç

Giriş: Uygulayıcı kendini tanıtır ve programın genel amaçlarına ilişkin bilgileri aktarır.

"Değerli grup üyeleri hepiniz hoş geldiniz. Öncelikle şu an burada olmanız sizlerin çocuklarına karşı ne kadar ilgili ve duyarlı ebeveynler olduğunuzun bir göstergesi olduğunu söylemek isterim. Şu an burada olarak kendinizi geliştirmeye ve çocuklarınızın sağlıklı gelişim göstermesine katkı sağlamaya olan azminizi görüyorum, çocuklarınız adına hepinize teşekkür ediyorum.

Sizlerle 7 hafta süreyle pozitif ebeveynlik becerilerini geliştirmeye, çocukların gelişimini desteklemeye yönelik etkinlikler yapacak ve kendimizi değerlendireceğiz. Sizlerin katılımıyla keyifli ve öğretici bir süreç geçireceğimizi umuyorum. Şimdi bir tanışma etkinliğiyle sürece başlayalım."

Tanışma Etkinliği: Katılımcılar sırasıyla ismini, isminin baş harfiyle başlayan olumlu bir özelliğini ve çocuğunun herhangi bir olumlu özelliğini söyler. (Yumak/top kullanılabilir.)

"Paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Bu paylaşımlarınızın konumuzla ilişkisini konuşmaya başlamadan önce sizlerle grup sürecinde uyulması gereken kurallarla ilgili konuşmak istiyorum. Her topluluğun kuralları olduğu gibi bu grubun da sağlıklı ilerlemesi birtakım kurallara ihtiyacı olacak.

Oturumlara zamanında gelmek, gizlilik, tüm oturumlara katılmak (katılamayacaksa acil durumlar haricinde 1 gün önceden oturum liderine haber vermek, cep telefonlarının oturum süresince sessizde olması, başkalarının paylaşımlarına ilişkin eleştiri/küçümseme/ayıplamada bulunmamak, saygı gibi temel kurallar lider

tarafından ifade edilir. Yazılı hale getirilir. *Sizce grup sürecinde başka hangi kurallar yer almalı?/Sizin eklemek istediğiniz kurallar neler?*

Tanışma etkinliğimizde kendinize ve çocuklarınıza dair olumlu özellikler paylaştınız. Sizce çocuklarınız bu özelliklerini nasıl geliştirmiş olabilir?"

Velilerin cevapları dinlenir, çocukların olumlu özellikleri geliştirmesinde anne-babaların rollerine dikkat çekilerek "pozitif ebeveynlik" konusuna giriş yapılır.

Ana Konu: *"Pozitif ebeveynlik kavramı sizce ne anlama geliyor olabilir?"* sorusuyla başlanır. Sonrasında pozitif ebeveynliğin tanımı, ilkeleri, çocuklar üzerindeki etkileri ve günlük yaşamda uygulanabilecek stratejileri içeren sunum yansıtılır.

Etkinlikler ve Uygulamalar: Ebeveynlere EK-6 dağıtılır ve boşlukları ilk akıllarına gelen kelimelerle/cümlelerle doldurmaları istenir. Herkes doldurduktan sonra grupta paylaşımları konusunda yüreklendirilir. Paylaşım yapan ebeveyne aşağıdaki sorular sorulur.

1. Yazdıklarınızı sesli şekilde ifade etmek size nasıl hissettirdi?
2. Çocuğunuz/çocuklarınız şu an burda olsaydı ve onunla ilgili söylediğiniz cümlelere şahit olsaydı nasıl hissederdi?

Soru-Cevap- Değerlendirme-Ödevlendirme: Paylaşımlardaki duygular genel hatlarıyla toparlanır ve ebeveynlere "dedikodu" ödevi verilir. EK-7 formu verilerek bu hafta en az 3 kez çocuklarının olumlu bir özelliği hakkında onların duyabileceği şekilde dedikodu yapmaları ve forma not almaları istenir. Haftaya getirmeleri gerektiği hatırlatılır.

Varsa soru ve cevaplar alınır. Öğrenilenler birkaç cümleyle toparlanır ve oturum sonlandırılır.

EK-6

CANIM;

EN

SEVDİĞİM

ÖZELLİĞİN

.....

SENİN

ANNEN/BABAN

OLMAK

BENİM

İÇİN

.....

.....

.....

.....

EK-7

POZİTİF DEDİKODU

1. Çocuğunuzun hangi özelliği hakkında konuştunuz, neler söylediğinizi kısaca yazınız.

.....

.....

.....

1.1. Çocuğunuzla ilgili gözlemlerinizi:

.....

.....

2. Çocuğunuzun hangi özelliği hakkında konuştunuz, neler söylediğinizi kısaca yazınız.

.....

.....

.....

2.1. Çocuğunuzla ilgili gözlemlerinizi:

.....

.....

3. Çocuğunuzun hangi özelliği hakkında konuştunuz, neler söylediğinizi kısaca yazınız.

.....

.....

.....

3.1. Çocuğunuzla ilgili gözlemlerinizi:

.....

.....

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Pınar EREN TUTAR

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Dokuz Eylül Üniversitesi/ Buca Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri Bölümü/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yabancı Diller

İngilizce

Bilimsel Yayınlar

Eren Tutar, P. ve Karacul, F. E. (2024). Erken çocuklukta ekran maruziyetinin dil gelişimine etkisi üzerine bir derleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 2427-2442. <https://doi.org/10.51460/baebd.1458759>

Eren Tutar, P. ve Çakır, M. A. (2024). *Ebeveynlerde sosyal medya bağımlılığının mükemmeliyetçilikle ilişkisi ve prososyal davranışlara etkisi*. II. INER Congress sunulmuş bildirisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Çalıştığı Kurumlar

Manisa KEP Akademi

Manisa Çekim Koleji

Hatay Kırıkhan Yunus Emre İlkokulu

Hatay Kırıkhan Fatih Sultan Mehmet İlkokulu

Manisa Turgutlu Niyazi Üzmez İlkokulu

İletişim

