ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

TEK ÇOCUKLU AİLELERDE EBEVEYNLİK STRESİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE EŞ DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE NUR ÇALIŞKAN

ANKARA
HAZİRAN, 2020


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

TEK ÇOCUKLU AİLELERDE EBEVEYNLİK STRESİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE EŞ DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE NUR ÇALIŞKAN

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

ANKARA
HAZİRAN, 2020

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Melike Nur Çalışkan adlı öğrencinin hazırladığı "Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Psikolojik Esneklik ve Eş Desteği İle İlişkisi" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	Jüri Üyeleri	İmza
Başkan	Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ	……..
Üye	Doç. Dr. Gökhan ATİK	……..
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EŞKİSU	……..

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından …/…/20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise …/…/20... tarihinde kabul edilmiştir.

……

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKCİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Melike Nur ÇALIŞKAN

ÖZET

TEK ÇOCUKLU AİLELERDE EBEVEYNLİK STRESİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE EŞ DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ

ÇALIŞKAN, Melike Nur
Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK
Haziran, 2020, xiii + 120 sayfa

Bu araştırmanın amacı; tek çocuklu ailelerin ebeveynlik streslerini yordamada psikolojik esnekliklerinin, eşlerinden algıladıkları sosyal desteğin, cinsiyetlerinin, yaşlarının ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığının rolünün incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını Ankara'nın Çankaya ilçesinde, tek çocuğa sahip ve çocuğu ilkokul düzeyinde öğrenim gören 216'sı anne ve 204'ü baba olmak üzere toplam 420 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Anne Baba Stres Ölçeği, Kabullenme ve Eylem Ölçeği II ve Eş Destek Ölçeği kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; modeldeki değişkenlerin birlikte ebeveynlik stresine ait varyansın %40'ını açıkladığı; anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destek ve cinsiyetin ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri ebeveynlik streslerini yordamada en güçlü yordayıcı değişkendir Yüksek psikolojik esneklik ve eş desteği puanlarının, daha düşük ebeveynlik stresi puanları ile ilişkili olduğu ve kadınların ebeveynlik stresinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin yaşı ve çocuk bakımında başka yetişkinlerden destek almasının, ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı araştırmanın diğer bir sonucudur.

Anahtar Sözcükler: Ebeveynlik stresi, psikolojik esneklik, eş desteği, tek çocuklu anne babalar.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PARENTING STRESS OF FAMILIES WITH ONE CHILD WITH PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND SPOUSE SUPPORT

ÇALIŞKAN, Melike Nur

Master's Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

June 2020, xiii + 120 pages

This study aimed to investigate the role of psychological flexibility, spousal support, sex, age, and the presence of other people who can support parents in childcare in predicting parenting stress of families with one child. The participants of the research were composed of 420 parents (216 mothers, 204 fathers) having only one child who is educated at the primary school level in the Çankaya district of Ankara, Turkey. A Personal Information Form, Parent Stress Scale, Acceptance and Action Questionnaire–II, and Spousal Support Scale were used as data collection instruments in the study. According to the results of multiple linear regression analysis, the variables in the model together accounted for 40 percent of the variance of parental stress. It was concluded that the psychological flexibilities of mothers and fathers, the social support they perceive from their spouses, and sex significantly predicted parental stress. The psychological flexibilities of mothers and fathers were the most powerful predictor variable in predicting parenting stress. It was observed that high psychological flexibility and spousal support scores were associated with lower parenting stress scores, and women's parenting stress was higher than men. Another result of the study was that age of the parents and the presence of other people who can support parents in childcare were not significant predictors of parenting stress.

Key Words: Parenting stress, psychological flexibility, spousal support, parents with one child.

ÖNSÖZ

Bu araştırma pek çok kişinin katkısıyla gerçekleşmiştir. Öncelikle, bu araştırmanın her aşamasında bana destek veren, sabır ve titizlikle bilgilerini benimle paylaşan, zor zamanlarımda beni motive eden ve yanımda olduğunu her zaman hissettiren sevgili danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Emekleri benim için çok değerliydi.

Tezimi sabırla inceleyen ve değerli bilgilerini benimle paylaşarak tezimi zenginleştiren değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EŞKİSU ve Doç Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a, araştırma konumu belirlememde desteğini esirgemeyen değerli hocam Arş. Gör. Esma DAŞÇI'ya, lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgi ve becerilerimin artmasında katkıları büyük olan değerli hocam Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni hep destekleyen, eğitimi ve bilimi her şeyin üstünde tutan değerli okul müdürüm Adil OKTAY'a teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde bana destek olan müdür yardımcım Dilek ÖZYOL'a, sevgili Gönül SARIKAYA'ya, sürece katılmayı kabul eden değerli okul müdürlerine ve sınıf öğretmenlerine ve benim kadar emek harcayan sevgili meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Bu süreçte pek çok zorluğu birlikte atlattığımız, benden hem akademik hem duygusal desteğini esirgemeyen sevgili ev arkadaşım Fatma ATALAY'a, çocukluk arkadaşım Gülizar ZORBA'ya, her ihtiyacım olduğunda büyük bir içtenlikle yardımıma koşan Sezer SEZGİN'e, anlayış ve enerjisi için Funda ŞİMŞEK'e, aramızda kilometreler olmasına rağmen yüksek lisans sürecimin tüm stresli anlarını benimle birlikte atlatan Arş. Gör. Özgün Can ELGİN'e teşekkür ederim.

Çalışkanlık ve azimlerini örnek aldığım, bana olan inançlarını daima hissettiren ve hayattaki en büyük destek kaynağım olan sevgili babam Hasan Hüseyin ÇALIŞKAN'a, annem Sema ÇALIŞKAN'a, ablalarım Esra ÇALIŞKAN BESCİ ve Berna ÇALIŞKAN YAZKAÇ'a sonsuz teşekkür ederim. Onlara minnettarım.

Tüm çocuklara, mutlu bir çocukluk geçirmeleri için…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... v
ÖNSÖZ ... vi
İÇİNDEKİLER ... viii
TABLOLAR DİZİNİ ... xi
ŞEKİLLER DİZİNİ ... xii
KISALTMALAR ... xiii
BÖLÜM 1 ... 1
GİRİŞ ... 1
Problem ... 1
Amaç ... 8
Önem ... 9
Sınırlılıklar ... 11
Tanımlar ... 12
BÖLÜM 2 ... 13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 13
Aile ve Ebeveynlik Rolü ... 13
Tek Çocuklu Aileler ... 15
Ebeveynlik Stresi ... 20
Ebeveynlik Stresine İlişkin Kuramsal Modeller ... 23
Belsky Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli ... 23
Abidin Stres Modeli ... 26
Webster-Stratton Stres Modeli ... 27
Psikolojik Esneklik ... 28
Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım ... 29
İlişkisel Çerçeve Kuramı. ... 29
İşlevsel Bağlamcılık. ... 30
Psikolojik Esneklik Modeli ... 30
Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma. ... 31
Yaşantısal Kaçınma ve Kabul. ... 32
Esnek Olmayan Dikkat ve Anda Olma. ... 33
Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik. ... 33
Değerlerden Uzaklaşma ve Değerlerle Temas. ... 34
Hareketsizlik, Dürtüsellik ve Kararlı Eylemler. ... 35
Ebeveynlik Sürecinde Psikolojik Esneklik ... 36
Sosyal Destek ... 38
Sosyal Destek Türleri ... 40
Duygusal destek. ... 40

Takdir desteği. ... 40
Maddi destek. ... 41
Bilgi Desteği. ... 41
Sosyal beraberlik desteği. ... 41
Eş Desteği ... 42
Ebeveynlik Stresi ve Psikolojik Esneklik ... 45
Ebeveynlik Stresi ve Eş Desteği ... 48
Ebeveynlik Stresi ve Çevresel Sosyal Destek ... 51
Ebeveynlik Stresi ve Cinsiyet ... 53
Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Yaşı ... 55
BÖLÜM 3 ... 58
YÖNTEM ... 58
Araştırmanın Modeli ... 58
Katılımcılar ... 58
Verilerin Toplanması ... 60
Veri Toplama Araçları ... 61
Kişisel Bilgi Formu ... 61
Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) ... 61
Kabullenme ve Eylem Ölçeği (KEÖ–II) ... 62
Eş Destek Ölçeği (EDÖ) ... 63
Verilerin Çözümlenmesi ... 64
BÖLÜM 4 ... 67
BULGULAR VE YORUMLAR ... 67
Ebeveynlik Stresi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ... 67
Ebeveynlik Stresi ve Psikolojik Esneklik Bulgusuna İlişkin Yorumlar ... 69
Ebeveynlik Stresi ve Eş Desteği Bulgusuna İlişkin Yorumlar ... 72
Ebeveynlik Stresi ve Cinsiyet Bulgusuna İlişkin Yorumlar ... 76
Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Yaşı Bulgusuna İlişkin Yorumlar ... 80
Ebeveynlik Stresi ve Çevresel Sosyal Destek Bulgusuna İlişkin Yorumlar ... 81
BÖLÜM 5 ... 83
SONUÇLAR VE ÖNERİLER ... 83
Sonuçlar ... 83
Öneriler ... 83
Araştırmacılara Yönelik Öneriler ... 83
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler ... 85
KAYNAKLAR ... 87
EKLER ... 108
EK 1. Etik Kurul Onayı ... 109
EK 2. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni ... 110
EK 3. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) Kullanım İzni ... 111
EK 4. Kabullenme ve Eylem Ölçeği–II (KEÖ–II) Kullanım İzni ... 112
EK 5. Eş Destek Ölçeği (EDÖ) Kullanım İzni ... 113

EK 6. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli Şekil Kullanım İzni 114
EK 7. Kişisel Bilgi Formu..... 115
EK 8. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) 116
EK 9. Kabullenme ve Eylem Ölçeği (KEÖ–II) 117
EK 10. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)..... 118
BENZERLİK BİLDİRİMİ 119
ÖZGEÇMİŞ..... 120

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları..... 59
Tablo 2. Kriter ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler 67
Tablo 3. Ebeveynlik Stresinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli 24

KISALTMALAR

ABSÖ	Anne Baba Stres Ölçeği
CFI	Comparative Fit Indeks
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
D-W	Durbin-Watson
EDÖ	Eş Destek Ölçeği
EM	Expectation-Maximization
KEÖ–II	Kabullenme ve Eylem Ölçeği–II
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
NNFI	Non-Normed Fit Index
RMSEA	The Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
TUİK	Türkiye İstatistik Kurumu
VIF	Vairance Inflation Factor

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ortaya konulmuştur. Ardından araştırmanın amacına, önemine ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

Problem

Ebeveyn olmak, çiftlerin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak derinden etkileyen bir olaydır. Benzersiz bir mutluluk olduğu kadar zahmetli bir süreç de olabilen ebeveynlik çocuğun fiziksel bakım, güvenlik, beslenme, barınma ve tıbbi ihtiyaçlarını karşılama gibi temel sorumlulukların yanı sıra çocuğa gelenekleri, sosyal becerileri, doğruyu ve yanlışı ayırt etmeyi öğretme gibi sorumluluklar üstlenmeyi gerektirir. Sevgi ve şefkatle sürdürülen ebeveynlik rolü, çocuğa kabul edildiğini hissettirir (Renshaw, 2005). Ebeveyn olmak, ev ve iş yaşamında bireyin işleyişini etkileyen fiziksel ve ruhsal sağlıktaki iniş çıkışların olduğu kayalık bir yolda yürümektir. Bu yol çocuklarla ilgili endişeleri ve eş ilişkilerinde değişiklikleri beraberinde getirir (Deater-Deckard, 2004). Aileye bir çocuğun katılması olumlu bir olay olsa da, maddi giderlerin artması, bireylerin kendilerine ve eşlerine ayırabildikleri zamanın azalması ve iş fırsatlarının değerlendirilmesi gibi konularda değişimleri ve güçlükleri beraberinde getirir (Crnic, Greenberg, Raggozin, Robinson ve Basham, 1983). Ancak ebeveynlik süreci her ebeveyn tarafından aynı güçlükte yaşanmamaktadır. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda ebeveyn sonuçları farklılık göstermektedir. Örneğin Hobbs (1965), anne ve babaların ebeveynliğe geçiş sürecini ciddi bir kriz olarak algılamadıkları sonucuna ulaşmıştır. Hobbs ve Cole (1976) tarafından ebeveynlik süreçlerindeki dönüşüm yeniden incelenmiş, sonuçların büyük oranda on yıl önceki sonuçlarla tutarlı olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda ebeveyn rolüne geçişi bir kriz olarak adlandırmak yerine geçiş dönemi olarak adlandırmanın daha doğru olduğu vurgulanmıştır. LeMasters (1957) ise araştırmasında bireylerin ebeveyn rolüne bir süre sonra başarılı bir şekilde uyum sağlamış olsalar bile %83'ünün ebeveynliğe geçiş sürecini bir kriz dönemi

olarak algıladığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada da babaların %51'i çocuk yetiştirmenin kendileri için zor olduğu yönünde görüş bildirmiştir (AÇEV, 2017). Sonuç olarak, bazı bireyler için ebeveyn rolüne uyum sağlamak stres verici olabilir. Çünkü bu süreç yaşam şekillerinde değişiklikler yapmayı gerektirmektedir (Kazak ve Marvin, 1984).

Anne ve babalar, ebeveyn olmanın gerektirdiği talepler konusunda bazı zamanlarda yetersiz kalabilmektedir. Ebeveynleri zorlayan, baskı altına alan çocuk talepleri anne ve babalarda stres yaratır (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011). Ebeveynlik stresi, "ebeveynlerin sahip olduğundan daha fazla ebeveyn kaynağı gerektiren daha büyük durumsal talepler" olarak görülür (Berryhill, Soloski, Durtschi ve Adams, 2015, s. 24). Baş etmesi güç, olumsuz duygu durumlarını beraberinde getiren yüksek ebeveynlik stresiyle birlikte ebeveynlerin kendi çocuklarına bakışı değişebilir ve onlara karşı düşmanca tutumda bulunabilirler (Belsky, 1993). Ayrıca aile içerisinde çocuğa bakış açısı ve çocuk yetiştirme süreci, aile etkileşim kalıpları ve sosyalleşme değerleri ve ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik-kültürel bağlamdan etkilenir (Kağıtçıbaşı, 2017). Anne ve babaların sert disiplin kullanımı ile ebeveynlik stresi arasında pozitif yönde bir ilişki olmakla birlikte, çocukluk döneminde psikolojik ve fiziksel cezaya maruz kalan anne ve babalardan, mevcut ebeveynlik rollerinde yoğun stres yaşayanların, kendi çocuklarına karşı daha fazla psikolojik ve fiziksel şiddet kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç psikolojik ve fiziksel şiddetinin nesiller boyunca aktarımında ebeveynlik stresinin aracı rol üstlendiğini göstermektedir (Niu, Liu ve Wang, 2018). Sonuçta ebeveynlik stresi; olumsuz ebeveyn davranışlarının bir yordayıcısı olmakla birlikte çocuk istismarı potansiyelini ve işlevsel olmayan disiplin uygulamalarını da tetiklemektedir (Moore, Probst, Tompkins, Cuffe ve Martin, 2007; Rodriguez ve Richardson, 2007; Webster-Stratton, 1990). Bu açıdan çocuk istismarı üzerinde de etkisi olduğu tespit edilen ebeveynlik stresinin araştırılması gereklidir. Çünkü olumsuz duygular ve stres, ebeveynlik uygulamalarında bozulmalara neden olarak çocuğun uyum problemleri yaşamasına yol açmaktadır (Capaldi, DeGarmo, Patterson ve Forgatch, 2002). Okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerinde günlük zorluklar, düşük evlilik doyumu, çocuğun zor mizacı gibi stres kaynaklarının artışının, annelerin depresyon düzeyi ve olumsuz ebeveyn davranışları aracılığıyla çocuklarda davranış problemleri üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu görülmektedir. Annelerin yüksek depresyon ve olumsuz davranışlarının çocuk davranış problemleri üzerinde doğrudan olumsuz etkisi bulunmaktadır (Nantiya, Yajai, Tassanee, Rutja ve Pisamai, 2016).

Yüksek ebeveynlik stresinin doğrudan çocukların uyumsuz davranışlarıyla ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Örneğin ebeveynlik stresi, sert disiplin kullanımı ve düşük davranışsal duyarlılık faktörlerinin çocuklardaki davranış problemleri açısından risk oluşturduğu, ancak en güçlü risk faktörünün ebeveynlik stresi olduğu görülmüştür (Wakschlag ve Keenan, 2001). Çocuk davranış problemlerinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla, çocukların altı aydan beş yaşına kadar takip edildiği boylamsal bir araştırmada ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek ebeveynlik stresi, çocukların içeyönelim ve dışayönelim problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Bayer, Ukoumunne, Mathers, Wake, Abdi ve Hiscock, 2012). Annelerin yüksek ebeveynlik stresinin, okul çağındaki çocuklarında hiperaktivite, dikkat problemleri ve saldırgan davranışları anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Garland, 2007). Olumsuz ebeveyn davranışları ve stres gibi risk faktörlerinin çocuk davranış problemlerine yol açabildiği gibi, çocukların davranış problemlerinin de ebeveynlerde stresin artmasına ve davranışların bozulmasına yol açabildiği dikkate alınmalıdır. Çünkü ailesel faktörler ile davranış problemleri arasında "karşılıklı etki" bulunmaktadır (Eşkisu, 2017). Ebeveynlik stresinin azalmasında etkili olabilecek etmenlerin belirlenmesiyle, çocukların sağlıklı gelişimi üzerinde risk oluşturan, çocuk istismarı ve olumsuz ebeveyn davranışları gibi sonuçların ortaya çıkması önlenebilir.

Ebeveynlik stresi; çocukların davranış problemleri, olumsuz ebeveyn davranışları ve ebeveynin sahip olduğu psikolojik esneklik ile ilişkilendirilmiştir (Moyer ve Sandoz, 2014). Psikolojik esneklik ya da seçilen değerlerin hizmetinde duygusal ve durumsal taleplere uyum sağlama yeteneği ebeveynlik stresini azaltabilir. Bugüne kadar, psikolojik esnekliğin etkilerini inceleyen araştırmaların büyük bir kısmı bireysel sonuçlara odaklanmıştır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bireyin psikolojik esnekliğinin düşüklüğü daha fazla depresyon, endişe, stres ve genel psikolojik rahatsızlık yaşaması ile ilişkilendirilmektedir (Bond vd., 2011). Psikolojik esneklik birey için önemli olduğu gibi ebeveynlik rolünü ve çocuk sonuçlarını etkilemesi bakımından aile içinde de önem kazanır. Örneğin; ebeveynlerin daha az psikolojik esneklik düzeyi çocuklarda daha fazla içe yönelim, dikkat problemleri (Emerson, Aktar, Bruin, Potharst ve Bögels, 2019) ve kaygı (Tiwari, Podell, Martin, Mychailyszyn, Furr ve Kendall, 2008) ile ilişkiliyken, daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik düzeyi olumlu ebeveynlik uygulamaları yoluyla çocukların daha düşük içe yönelim ve dışa yönelim problemleriyle ilişkilidir (Brassell, Rosenberg, Parent, Rough,

Fondacaro ve Seehuus, 2016). Ebeveyn rolünde düşük düzeyde psikolojik esneklik ise, ebeveynler için anlamlı derecede daha yüksek depresyon ve endişe düzeyi ile ilişkilidir (Cheron, Ehrenreich ve Pincus, 2009). Bu konuda yürütülen sınırlı araştırma ebeveynin sahip olduğu psikolojik esneklik düzeyinin artmasının, olumlu ebeveynlik uygulamalarını daha fazla kullanılmasıyla ilgili olduğuna dair kanıt sağlamıştır (Burke ve Moore, 2014). Araştırma sonuçlarında çocuklar, ergenler ve aileler için psikolojik esneklik ile psikolojik ve fiziksel sorunlar arasında ilişki olduğu görülmüş, bu nedenle psikolojik esnekliğin ebeveynlik bağlamında araştırılması gerekliliği vurgulanmıştır (Shea ve Coyne, 2011).

Ebeveyn rolü içerisinde, güçlü ya da zayıf bir psikolojik esneklik yapısına sahip olmanın çeşitli yansımaları olmaktadır. Örneğin, kaygı ve depresyon yaşayan ebeveynler, çocuklarıyla ilgili problemler yaşadıklarında, kendi ebeveynlik becerilerine ilişkin yetersizlik algılayabilir. Yetersizlik algısıyla baş etmekte zorlanan ebeveynler kendilerine ilişkin yoğun olumsuz duygu ve düşüncelerinden kaçınmak isteyebilir (Coyne ve Wilson 2004). Ebeveynlikle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınan ve onlar karşısında değerli bulduğu seçenekler doğrultusunda kararlı eylemde bulanamayan ebeveynler daha fazla sıkıntı yaşama eğilimindedir (Moyer ve Sandoz, 2014). Bununla birlikte, ebeveynlik rollerinde yaşanan sıkıntılarla, bireyin psikolojik esnekliğinin güçlendirilmesi ile baş edilebilir. Güçlü bir psikolojik esneklik mekanizması, olumlu ebeveynlik uygulamalarını ve çocuğun sağlıklı gelişimini destekleyebilir. Örneğin, psikolojik esneklik, stres anlarında ebeveyn kabulü yoluyla tutarlı ve olumlu ebeveynlik davranışının ortaya çıkma olasılığını artırır. Bu tür anlarda ebeveynin; içsel farkındalıkla, yaşantısal kaçınma davranışına yönelmeden, aile ve ebeveynlik değerlerine uygun, çocuğun yararına olan tepkiler geliştirir (Brassell vd., 2016). Ebeveynlik rolü içerisinde psikolojik esnekliğe sahip olmak, birey olarak ebeveynin kendi psikolojik esnekliğine bağlıdır (Cheron vd., 2009). Ebeveyn olmanın dışında bir birey olarak anne ve babanın psikolojik esnekliğini artırmak ebeveyne, çocuğa ve ev iklimine olumlu katkılar sunacaktır.

Bireyleri strese karşı koruyan önemli diğer bir unsur ise, sahip oldukları sosyal destek kaynaklarıdır. Ebeveynin sahip olduğu sosyal destek, ebeveynlik rolü ile ilgili hassasiyetini etkiler. Sosyal destek; ebeveynin destek ağlarından aldığı tavsiyeleri, çocuğun bakımına yardım edilmesini ve duygusal olarak alınan desteği içerir. Ebeveynlerin sosyal destek algısına sahip olması çocuklarına karşı daha sevgi dolu olma ve çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek şekilde davranma

olasılıklarını artırır (Crnic vd., 1983). Ancak Cutrona'ya (1996) göre, verilen desteğin yararlı algılanması için; ilişkinin kalitesi, yakınlığı ve güvenilirliği etkili olmaktadır. Bu kriterlerin büyük bir oranda sağlanması eşler arasındaki ilişkiyi güçlendirirken; çatışmayı, stresi ve çözümsüzlüğü engelleyebilir. Bu nedenle eş tarafından sağlanan desteğin diğer destek kaynaklarından öncelikli olabileceği ve bu desteğin hem evlilik ilişkisine hem de bireyin kendisine olumlu katkılar sağlayacağı vurgulanmaktadır (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Ebeveynlik stresi ile baş edebilmek, anne ve babaların kendi psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için önemlidir. Araştırma sonuçlarında evli olan ve evlilik kalitesini yüksek algılayan ebeveynlerin daha az ebeveynlik stresi bildirdiği, eşten algılanan sosyal desteğin ebeveynlik stresi ile güçlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Pinquart, 2017).

Eşlerin birbirlerine sundukları desteğin evlilik ilişkisi ve ebeveynlik bağlamında olumlu katkılar sunması beklenmektedir. Ancak AÇEV'in (2017) araştırma sonuçlarına göre çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması, ilgi gösterme ve bakım verme gibi sorumlulukların yerine getirilmesi daha çok anneden beklenmetedir. Türkiye'de babaların %91'i, çocuk bakımından sorumlu olan birincil ebeveyni anne olarak görmektedir. Nitel veriler ebeveynlik ve babalık davranışlarını inşa eden unsurların, erkek olmaya yüklenen toplumsal ve kültürel anlamlardan etkilendiğini göstermektedir. Araştırma sonucunda annelerin çocuk bakımı ile ilgili sorumluluğu büyük oranda yüklenmesine rağmen çocuk sahibi olduktan sonra babaların %28'i hayatının gidişatından çok mutlu olmadığını belirtirken, %51'i çocuk yetiştirmenin kendisi için zor olduğunu ifade etmiştir (AÇEV, 2017). Diğer taraftan kadının çalışma yaşamında giderek daha fazla rol alması ve elde ettiği ekonomik güç ile birlikte, çocuk bakımı ile ilgili geleneksel roller değişmektedir. Değişen babalık rolüyle birlikte, babaların çocuklarıyla geçirdikleri zaman artmakta, bu durum özellikle çocukların gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Kuzucu, 2011). Anne ve babaların yaşamda değişen rolleri, çocuklarıyla ilgili yaşadıkları süreçleri etkilemektedir. Ancak cinsiyet rollerinin toplumsal ve kültürel yapılardan etkilenmesi nedeniyle, bu değişimlerin ev ve çocukla ilgili sorumlulukların paylaşılması konusundaki yansımaları farklılıklar gösterecektir. Bu durum ebeveyn olmanın getirdiği stresin hem kadınları hem de erkekleri etkileyebileceği, ancak cinsiyet rollerinin ebeveynlik rol ve sorumluluklarını şekillendirerek, algılanan streste etkili olabileceğini ve annelerin bu konuda babalara göre dezavantajlı olabileceğini düşündürmektedir.

Ebeveynlik sürecinde dezavantaj oluşturabilecek bir diğer faktör ise ebeveynin yaşı olabilmektedir. Ebeveynlerin ilk çocuklarını dünyaya getirdiği zaman, içinde bulundukları yaşın çok ileride ya da genç olmasının çeşitli risk faktörü ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Yirmi yaşından önce ebeveyn olanların sonuçları incelendiğinde eğitim düzeyi, hazırbulunuşluk, olumsuz ebeveyn davranışları (Mollborn ve Dennis, 2011), aşırı kontrol ve sıkı disiplin yaklaşımları (Dursun, 2010), çocuğa karşı istismarı davranışlar (Colon, 2010), olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi (Larson, 2004; Menon, Fauth ve Easterbrooks, 2020), psikolojik sağlık sorunları (Aitken, Hewitt, Keogh, LaMontagne, Bentley ve Kavanagh, 2016) gibi pek çok konuda risk taşıdıkları görülmektedir. Ebeveyn özyeterliğinin ise yaşla ilişkisi doğrusal olmasa da, 45 yaş civarında en yüksek düzeye ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Altshuler, 2014). Ancak ebeveyn yaşının, ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi farklı sonuçlar göstermektedir. Örneğin genç yaşta anne olmanın doğrudan ebeveynlik stresi ile ilişkisi olmadığı (Lehr vd., 2015), ebeveynin yaşı artıkça, fiziksel ve psikolojik sağlığının azaldığı görülse de, ebeveynlik stresinin ebeveyn yaşının artmasıyla ilişkisi anlamlı bulunmadığı (Leah Kenyon, 2019) sonuçlarına ulaşılmıştır. Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, özellikle ebeveyn olma yaşının daha küçük olmasının, risk faktörleri nedeniyle daha yüksek ebeveynlik stresine yol açabileceği düşünülmektedir.

Her ebeveyn farklı düzeylerde de olsa ebeveynlik stresi yaşamaktadır. Ebeveynlik stresi oldukça yaygın olmasına rağmen, etkin bir şekilde yönetilmezse çocuğu, ebeveyni ve aile sistemini olumsuz yönde etkiler (Bernardo, 2017). Ebeveynlerin algıladığı bu baskıyı artırabilecek faktörlerin, özellikle de değiştirilebilir faktörlerin anlaşılması ve belirlenmesi, ebeveynlerin stresleriyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilecek daha etkili stratejileri geliştirmek için esastır. Bu faktörlerin tanımlanması önemlidir, çünkü bu tip stres, olumsuz ebeveynlik davranışları için en güçlü risk faktörlerinden biridir (Moreira ve Canavarro, 2018).

Aileler, çocuklarının kişilik, davranış ve ruhsal ve fiziksel gelişimleri üzerinde kuşkusuz en önemli etmenlerden biridir. Yetişen bireyin kendine ve yaşadığı dünyaya faydalı olabilmesi çocukluğunda ilk eğitimini aldığı ailesine büyük oranda bağlıdır (Şahin ve Kalburan, 2009). Çocukların yeteneklerine ve karşılaştıkları gelişimsel görevlere duyarlı biçimde yaklaşan ebeveynler, çocuklarda duygusal güvenlik, davranışsal bağımsızlık, sosyal yetkinlik ve entelektüel başarı gibi çeşitli özelliklerin gelişmesini sağlar (Belsky, 1984). Sonuç olarak ebeveynlerin güçlendirilmesi çocukların sağlıklı şekilde yetişmesine katkı sağlar (Demirtaş Zorbaz, 2018).

Son yıllarda ekonomik sebepler ve yoğun çalışma temposu gibi nedenlerle tek çocuklu ailelerin sayısı artış göstermektedir. Bu durum ebeveynler için bir tercihi olabildiği gibi, zorunlu koşullardan da kaynaklanabilmektedir. Olumlu ve olumsuz aile dinamikleri ve yaşantılar, ailelerinde tek çocuk olarak büyüyen çocukların psikolojik, sosyal ve akademik gelişimlerini etkilemektedir (Kocatürk, 2018). Ebeveynlerin tek çocuklu olması durumunda, çocuklarına karşı yaklaşımlarında aşırıya kaçabildikleri öne sürülmektedir. Örneğin tek çocuklu ebeveynler çocuklarını övme, hatalarına tepki gösterme gibi durumlarda abartılı tutumlar gösterebildikleri gibi kendi eksiklerini aşırı telafi etme girişimlerinde de bulunabilmektedirler. Ayrıca tek çocuklu ebeveynler aşırı korumacı tutum, disiplin uygulamalarında başarısızlık ve çocuktan yüksek beklentiler gibi konularda birden fazla çocuğu olan ebeveynlerden farklı yaklaşımlar gösterebilmektedirler (White, 2004). Tek çocuk ebeveynleri ile yapılan araştırmalar, ebeveynin aşırı korumacı (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Someya, Uehara, Kadowaki, Tang ve Takahashi, 2000; Thomasgard ve Metz, 1997) ve izin verici tutuma sahip oldukları (Alidosti, Dehghani, Babaei-Heydarabadi ve Tavassoli, 2016), bununla birlikte çocuklarından yüksek beklentileri olduğu (Fong, 1990; Wei, 2005) araştırmalarla desteklenmiştir. Ebeveynin aşırı korumacı tutumlarına neden olan ebeveyn korku ve endişe kaynaklarının anlaşılması önemlidir. Böylelikle çocuğun yaşına uygun olarak özerkliğinin gelişmesi teşvik edilebilir (Thomasgard ve Metz, 1997).

İlgili alanyazında tek çocuk olmanın daha fazla ruhsal rahatsızlıklar (Bayrakal ve Kope, 1990), fiziksel sağlık sorunları (Zhang, Xu ve Liu, 2016; Zhao ve Zhou, 2018), kaygı ve yalnızlık (Wei, 2005), düşük sosyal beceriler (Aydın, 2019) ve davranış problemleri (Sui, Wang, Liu ve Wang, 2015) ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Ancak tek çocuk olmanın daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu araştırmalar da oldukça yaygındır (örn. Kocatürk, 2018; Polit ve Falbo, 1987; Tavares, Fuchs, Diligenti, Abreu, Rohde ve Fuchs, 2004). Ancak aile işlevselliğinin tek çocuklar için önem kazandığı, aile işlevselliğinde bozulmaların tek çocuklar için risk faktörü olduğu ve olumsuz çocuk sonuçlarını doğurabildiği görülmektedir (Chi, Huang, Wang ve Zhang, 2020). Tek çocuklar ve ebeveynleri ile gerçekleştirilen araştırmalarda çocukla ilgili sorunların ve tek çocuktan yüksek beklentilerin ebeveyn için stres kaynağı olabileceği, bununla birlikte yüksek düzeyde ebeveynlik stresinin anne ve babaların çocuklarına karşı davranışlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Aileler, 21. yüzyılla birlikte geniş aileden çekirdek aileye doğru dönüşüme uğramış, bu dönüşüm de aile bireylerinin destek alabilecekleri kişi sayısını azaltmıştır. Çekirdek ailede çocuk, oyun ve diğer sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için anne ve babasından daha fazla talepte bulunmaya başlamıştır. Bu durum ebeveynlerin stres düzeylerini artırmaktadır (Groen ve Bastians, 1975; Akt. Çekiç, 2015). Çocuğun bakımı ve gelişimi ile konularda tek başına mücadele etmek zorunda kalan ebeveynin güçlükler karşısında sahip olduğu psikolojik kaynakları zarar görmektedir. Mevcut aile yapısında hem annelerin hem de babaların çocuk yetiştirme konusundaki psikolojik esneklikleri ve birbirlerine sundukları destekleri araştırmak ve belirtilen faktörlerin ebeveynlik stres düzeyleri ile ilişkilerini ortaya koymak alanyazına katkı sağlayacaktır. Çalışmalar ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik stresi düzeylerinin psikolojik esneklikleri ve eşlerinden algıladıkları destekle ilişkisi hakkında yeterli bilgi vermemektedir. Günümüzde ebeveynlik stresine daha fazla katkıda bulunan faktörlerin araştırılmasıyla yardım almak isteyen anne ve babalar için geçerliği kanıtlanmış güncel tedavi önerileri formüle edilebilir. Ebeveynin psikolojik sağlıklarını desteklemek olumlu ebeveynliğe giden yolu sağlamak için önemlidir. Bu sayede çocuklar da anne ve babalarını daha duyarlı ve sevgi dolu algılayabilir ve kendilerini güvende hissedebilirler.

Amaç

Bu araştırmada; tek çocuklu ailelerin ebeveynlik streslerini yordamada psikolojik esnekliklerinin, eşlerinden algıladıkları sosyal desteğin, cinsiyetlerinin, yaşlarının ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç ile ilişkili olarak aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aranmıştır.

1. Tek çocuklu ailelerin ebeveynlik streslerini, ebeveynlerin psikolojik esneklikleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destekleri, cinsiyetleri, yaşları ve çocuk bakımında kendilerine destek olabilecek diğer kişilerin varlığı yordamakta mıdır?

Önem

Stresin, ebeveyn davranışları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olması nedeniyle (Webster-Stratton, 1988) ebeveynlik stresinin belirleyicilerinin anlaşılması önemlidir. Ancak ilgili alanyazın incelediğinde, ebeveynlik stresiyle ilgili olarak yapılan araştırmaların daha çok dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Theule, Wiener, Tannock ve Jenkins, 2010), otizm spektrum bozukluğu (Hayes ve Watson, 2012; Lai, 2013), zihinsel yetersizlik (Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013), serebral palsi (Gülaldı, 2010) gibi alanlarda yetersizlik yaşayan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveyn gruplarıyla gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda çocuğun özelliklerinin ebeveyn stresinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Özellikle çocuğun problem davranışları ve diğer çocuklardan farklı gelişme göstermesi ebeveyn stresini artırmaktadır. Ancak normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlerin de yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşayabildikleri görülmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017; Kurt, 2018; Lavee, Sharlin ve Katz, 1996). Ayrıca önceki araştırmalar, daha çok okul öncesi ve ergenlik döneminde çocuğu olan ailelere odaklanmıştır (Camisasca, Miragoli ve Di Blasio, 2014). Bu araştırmanın, özel eğitim gereksinimi olmayan tek çocuğa sahip ebevenynlere odaklanması açısından anne ve babaların yaşadıkları stresin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Ebeveynlik stresi, özellikle kadınlara atfedilen bir özellik olarak görülse de (Gustafson, 1993), yapılan araştırmalarda ebeveynlik stresi yüksek babaların ebeveynlik becerilerinde özyeterlik inançlarının zarar gördüğü, bu türden bir stresin babalar için de önemli olduğu görülmektedir (McBride, 1989). Alanyazında, ebeveyn cinsiyetinin ebeveynlik stresi üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna dair farklı sonuçlar mevcuttur. Bu bağlamda, ebeveynlik stresi ile ilgili çalışmaların çoğunun anne stresine odaklandığı, baba stresinin ele alındığı araştırmalarda ise bu verilerin daha çok annelerin bildirimine dayandığı görülmektedir (Bronte-Tinkew, Horowitz ve Carrano, 2010). Ayrıca anne ve babaların ebeveynlik stresleri üzerine yapılan araştırmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Babalar, annelere göre daha az araştırmada bir örneklem grubu olarak ele alınmıştır. Türkiye'de babaların katılımı ile yapılan araştırma sonucunda, çocuk bakımı ve ev ile ilgili sorumlulukların oldukça büyük bir oranda anneler tarafından üstlenilmesine rağmen, babaların %51'i çocuk yetiştirmenin kendisi için zor olduğunu ifade etmiştir. Algılanan güçlük daha çok geçim sıkıntısı, ihtiyaçların karşılanması ve işten dolayı çocukla yeteri kadar zaman geçirememe ile ilgili görünmektedir.

Geleneksel erkeklik algısı, ev ve çocukla ilgili baskın cinsiyetçi tutumlar, ev içi iş bölümünün kabul edilmemesi; babaların çocuğun gelişimine aktif katılımını engelleyen temel unsurlardır. Ancak kadınların çalışma yaşamında olduğu ailelerde babanın çocuk bakımına katılımı ve ilgisi artmaktadır (AÇEV, 2017). Mevcut sonuçlar kadın ve erkeklerin farklı yönlerden ebeveyn olmanın getirdiği strese maruz kalabileceğini gösterdiği gibi, ebeveynlik bağlamında baskın cinsiyet rollerinde değişimlerin olabileceğini de göstermektedir. Günümüzde çocuk yetiştirme sürecinde babaların geçmişe göre daha fazla sorumluluk aldıkları düşünülürse, bu araştırmada hem anneleri hem babaları birlikte temsil edecek ve mevcut durumu ortaya koyacak olması bakımındanilgili alanyazınakatkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Belsky (1984) ebeveynlik fonksiyonunu etkileyen bağlamsal kaynaklarda ve çocukla ilişkili sorunlar ortaya çıktığı durumlarda ebeveynin kişisel ve psikolojik kaynakları güçlü olduğu sürece, ebeveynin fonksiyonlarını yüksek düzeyde yerine getirmeye devam edebileceğini vurgular. Bu nedenle ebeveynin sahip olduğu psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresini azaltabilecek önemli faktörler olması beklenmektedir. Bu çalışma ebeveynin kendi psikolojik kaynaklarına odaklanması bakımından önemli bir çalışma olarak alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

Ebeveynlik stresini etkileyen bağlamsal destek kaynaklarından daha çok sosyal destek değişkeninin ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Sosyal destek yerine doğrudan eş desteğinin ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi yeterince araştırılmamıştır. Bireyler diğer sosyal destek kaynaklarından önce eş tarafından sağlanan desteği beklemektedir (Dehle vd., 2001). Ancak evlilikte eşler her zaman olumlu eş desteği ile karşılaşmamaktadır (Allen, Ciambrone ve Welch, 2000). Ayrıca günümüzde ailelerin çekirdek aileye dönüşmesi ve çocuk bakımında diğer destek kaynaklarının azalması eş desteğinin önemini daha da artırdığı düşünülmektedir. Bu nedenle bağlamsal destek kaynaklarından eşten algılanan desteğin araştırmaya dâhil edilmesi ve ebeveynlik stresini ne kadar yordadığını netleştirilecek olması önemlidir.

İlgili alanyazında, evlilik ile ilişkili bazı faktörlerin (evlilik kalitesi, evlilik uyumu, ortak ebeveynlik vb.), sosyal desteğin ve ebeveyn psikolojik esnekliğinin ayrı ayrı ebeveynlik stresini azalttığı görülse de, bu değişkenlerin birlikte ele alındığı ve doğrudan eş desteğinin etkisinin incelendiği araştırmalar oldukça sınırlıdır. Okul çağında çocuğa sahip anne ve babalar üzerinde eş desteği ve ebeveyn psikolojik esnekliğinin yaşadıkları ebeveynlik stresinin ne kadarını açıkladığına ilişkin yapılacak bu araştırma alanyazındaki boşluğu dolduracak olması bakımından önemlidir. Ayrıca

bireyin sahip olduğu psikolojik esnekliğinin ve eş desteğinin ayrı ayrı ve birlikte ebeveynlik stresine sunduğu katkılar incelenerek, ebeveynlik stresinin bireysel ve bağlamsal faktörlerle ilişkisinin alt yapısını kapsamı şekilde görmemizi sağlayacaktır.

Ebeveynlik stresi yetişkinlerin iyi oluşu, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesi ve çocuk işlevleriyle açıkça bağlantılıdır (Deater-Deckard, 1998). Çocuk ruh sağlığı bakımından incelendiğinde, ebeveynlik stresinin çocuklardaki davranış problemlerini (Wakschlag ve Keenan, 2001), dışayönelim ve içeyönelim sorunlarını (Bayer vd., 2012; Johnson, 2014), kaygı ve depresyon gibi semptomları (Rodriguez, 2011) yordamaktadır. Ebeveynle ilişkili faktörler bakımından ise; artan çocuk davranış problemleri ile birlikte stres düzeyinin artması, annelerde özyeterliğin azalması ile ilişkili olduğu (Rezendes ve Scarpa, 2011), benzer şekilde yetersiz sosyal destek ve özyeterlik arasındaki ilişkide yüksek ebeveynlik stresinin aracı etkisi olduğu görülmüştür (Suzuki, 2010). Ebeveynlerin davranışları ve özyeterlikleri üzerinde olumsuz etkilere neden olan yüksek stres, ebeveynlerin ruh sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, ebeveynlik stresi; izin verici ebeveyn tutumu düşük yaşam doyumu, depresif semptomlar ve kaygı ile ilişkilidir (Cui, Darling, Coccia, Fincham ve May, 2019). Ayrıca yüksek ebeveynlik stresi, ebeveynin kendi yaşamındaki kontrol algısının zayıflatmakta ve depresyona neden olmaktadır (Farmer ve Lee, 2011). Ebeveynlik stresi ile ilgili önceki yapılan araştırmaların sonucu değerlendirildiğinde, ebeveynlik stresinin azalmasını sağlayabilecek etmenlerin belirlenmesinin çocukların ve ebeveynlerin ruh sağlığını, ebeveyn-çocuk etkileşimlerini ve etkili ebeveynlik uygulamalarını güçlendirme açısından önemli olduğu düşünülmektedir. İşlevsel ebeveynliği zorlaştıran ya da engelleyen ebeveynlik stresi ile baş etme kaynaklarının tespit edilerek, anne ve babaları birlikte güçlendirecek güncel ve daha etkili aile eğitimleri ve müdahale yaklaşımları ile okul ve aile psikolojik danışmanlığı uygulama alanlarına katkı sunması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın katılımcıları Ankara'nın Çankaya İlçesinde ilkokul kademesinde çocuğu olan tek çocuklu anne-babalardan oluşmaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları bu çalışmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla benzer özellikler gösteren anne babalara genellenebilir. Bununla birlikte, çalışmada elde edilen veriler kesitsel olacağı için çalışmanın sonuçlarından nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise araştırmada yalnızca eşlerin birbirlerine sunduğu sosyal desteğin

incelenmiş olması, ancak çocuk bakımı konusundaki eş desteğinin araştırmaya dâhil edilmemiş olmasıdır.

Tanımlar

Ebeveynlik Stresi: Ebeveyn rolünün getirdiği taleplerin sonucunda, ebeveynin kendisine ve çocuğuna karşı deneyimlediği olumsuz duygular (Deater-Deckard, 1998) olarak tanımlanmıştır. Bu araştırmada ebeveynlik stresini Anne-Baba Stres Ölçeğinden alınan puanlar temsil edecektir.

Psikolojik Esneklik: Bireyin mevcut anla ve bilinçli olarak ürettiği psikolojik tepkilerle tam olarak temas edebilmesi ile birlikte kendisi için önemli olan ve seçmiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürme ve değiştirme becerisidir (Fletcher ve Hayes, 2005). Bu araştırmada psikolojik esnekliği Kabullenme ve Eylem Ölçeği II'den alınan puanlar temsil edecektir.

Sosyal Destek: Bireyin, diğer insanlar tarafından sevildiği, önemsendiği ve değer verildiği, ayrıca karşılıklı beklentilerin olduğu bir sosyal ağa dâhil olduğu yönündeki sahip olduğu bilgileri (Cobb, 1976) olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada eşlerin birbirlerinden aldıkları sosyal desteği Eş Destek Ölçeğinden alınan puanlar temsil edecektir.

.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ebeveynlik stresinin ilgili alanyazın çerçevesinde incelenmesinin ardından; psikolojik esneklik, sosyal destek ve eş desteği ile ilişkileri ele alınmıştır.

Aile ve Ebeveynlik Rolü

Ebeveynlik, birçok birey için önemli ve anlamlı bir deneyimdir (Moyer ve Sandoz, 2014). Ebeveynlik ile ilgili insanlar güçlü fikirlere sahip olsalar da, bu konuda yeterince doğru bilginin ya da düşünülen yansımanın olmadığı görülmektedir. Ebeveynlik, hem araçsal bir uğraş hem de yaşam seyrinde normal bir aşamadır. Ebeveynler, çocuklarını yaşamın fiziksel, psikososyal ve ekonomik koşulları için hazırlama görevini üstlenmektedirler (Bornstein, 2005). Aile ortamında ebeveynler çocuğun fiziksel ve duygusal gereksinimlerini karşılamanın yanı sıra toplumsal değerleri çocuklarına aktararak onların sosyalleşmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler çocuklarını yetiştirme biçimleri ve tutumlarıyla çocuğun kişiliğinin oluşumunu büyük ölçüde etkilemektedirler (Aydoğmuş vd., 2004). Evrimsel olarak ise, çocuk yetiştirmede başarılı olmak; çocuğun yaşadığı kültüre ve bağlama uygun şekilde hayatını sürdürebilmesini sağlayabilmektir. Tamamıyla sürdürülebilir olmayan belirli bir kültür içinde hayatta kalmak farklı beceriler gerektirir ve kültürel bağlama uyan bir çocuğun yetiştirilmesi de evrimsel bir çıkmaz yoldur. Bu açıdan bakıldığında, aslında ebeveyn üstlendiği bu yaşam rolüyle sadece kendi çocuklarını yetiştirmekle ve ona katkı sunmakla kalmaz, aynı zamanda toplumun hayatta kalmasını sağlar (Whittingham ve Coyne, 2019).

Ebeveyn olmanın kendine özgü zevkleri, ayrıcalıkları ve kazançları vardır. Bir çocuğun gelişimi boyunca, ebeveynler pek çok katkı sağlayıcı ve motive edici deneyim yaşama fırsatı elde ederler (Moyer ve Sandoz, 2014). Örneğin ebeveynlik süreci yetişkinlere yeni zorluklarla yüzleşme sonucu çeşitli yetkinliklerini test etme ve sergileme olanağı sunar. Ebeveynlik uygulamalarındaki istenmeyen güçlükler bir yandan bireyin özgüvenini ve iyi oluşunu artıran fırsatlardır. Ayrıca ebeveynler

çocuklarla olan ilişkilerinde ve faaliyetlerinde keyifli zaman geçirme deneyimi yaşarlar. Diğer taraftan ebeveynler çocuklarına koşulsuz sevgi vermek ve çocuklarının gelişim evreleriyle birlikte kendi becerilerini sürekli geliştirmek durumundadırlar. Çünkü ebeveynlik sorumluluk demektir. Çocuk yetiştirme sorumluluğu beraberinde hayal kırıklıkları, korku ve başarısızlıkları getirebilir (Bornstein, 2005). Bu nedenle bir insanı yetiştirmenin sorumluluğu çok stresli olabilir. Ebeveynliğin olumlu taraflarını yaşamak için, acı verici düşünceler ve duygularla temas etmek de sıklıkla gereklidir. Bu temas; ebeveynliğin ödüllendirici bir deneyim olmasına izin vermekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini teşvik eder (Moyer ve Sandoz, 2014).

Yetişkinler, pek çok nedenle yaşamda ebeveynlik rolünü deneyimlemek ister. Çocuk ise, yetişkinlerin ebeveynlik hakkındaki düşüncelerinin bir sembolüdür (Satir, 2017). Kağıtçıbaşı (1996) tarafından bir "Aile Değişim Modeli" geliştirilmiş, süreçte çocuk yetiştirmedeki ebeveyn beklentilerinin değişimi aktarılmıştır. Yetişkinler çocuk sahibi olmaya yükledikleri değerlere ve çocuktan beklentilerine göre ebeveynlik rolünü üstlenmekte ve bu doğrultuda çocuk yetiştirmektedir. Bu değerlerin ise, zamanla değiştiği gözlemlenmektedir. Araştırmalarına göre 1970'li yıllarda anne ve babaların çocuk sahibi olmaya daha çok "yaşlılıkta bakım ihtiyacı, ekonomik katkı, ev işlerinde yardım" gibi maddi değerler yükledikleri görülmektedir. Güncel araştırmalarda ise, anne babalar çocuk sahibi olmak istemelerinde "çocukların büyüdüğünü görmenin verdiği tatmin" gibi çocuğun duygusal değerinin öne çıktığı görülmektedir. Sonuçta zaman içerisinde çocuğun maddi değeri azalırken, çocuk yetiştirmek zahmetli bir iş haline gelmiştir (Kağıtçıbaşı, 2009). Bu nedenle, ebeveyn-çocuk rollerinde sorumluluğun daha çok ebeveyn tarafından yüklenildiği, ebeveynlik rolünün gittikçe daha stresli bir yaşam rolü haline geldiği söylenebilir.

Gelişim dönemleriyle birlikte çocukların talepleri de değişkenlik gösterir. Çocuğun okula başladığı dönem anneden ayrılma, okula uyum sağlama, okumayı öğrenme gibi akademik beklentiler, çocukta içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerinin okulda problemler yaratması gibi nedenlerle ebeveynlerin kendi rollerinde ve çocukla ilişkili farklı stresler yaşadığı dönemdir. Çocuğun büyümesiyle birlikte özerklik, bağımsızlaşma, yeni bilgiler edinme, arkadaşlarıyla uyum sağlama gibi ihtiyaçları artar. Anne ve babaların bu geçiş dönemlerinde farklı beceriler sergilemesi gerekir. Geçiş evreleri ebeveynlerin yetersizlik algılarını güçlendirir. Bu geçişlerin normal olduğunu bilmek her zaman durumu daha kolay hale getirmez, çünkü çocuklar büyüdükçe ebeveynlerin çocuklarının davranışları üzerindeki kontrolleri azalır (Coyne

ve Murrell, 2009). Tüm ebeveynler, ebeveyn olmanın günlük stresleriyle başa çıkmak zorundadır, bu işin bir parçasıdır (Deater-Deckard ve Scarr, 1996). Çünkü ebeveynler çocuğun yaşamında ve gelişiminde önemli bir rol oynar. Ebeveynlik rollerinin yerine getirilirken ebeveynin sahip olduğu isteklilik, ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından önemlidir (Aydoğan ve Özbay, 2017).

Tek Çocuklu Aileler

Aile içindeki doğum sırasının bireyin gelişimine olan etkileri üzerindeki ilk çalışmalar Alfred Adler tarafından yapılmıştır. Adler (2018) ebeveynlerin, tek bir çocuğa sahip olması nedeniyle, bütün başarı beklentilerini çocuklarına yüklediklerini belirtir. Ayrıca bu ebeveynlerin yaşamı çetin bulması ve sakıngan olması nedeniyle, çocuklarını büyük bir dikkatle eğitmek için çaba harcadıklarını, bu nedenle kaygı yaşama olasılıklarının yüksek olduğunu ifade eder. Ayrıca tek çocuğu olan ebeveynler, çocuklarının karşısına çıkabilecek sorunları onlar adına ortadan kaldırmaya çalışır. Ebeveynlerin tutumları çocuğun bağımsızlığını yitirmesine, sürekli çevresinden destek beklemesine, el üstünde tutulduğu için şımarmasına neden olur (Adler, 2018).

Son yıllarda çiftlerin bir tercih ya da koşullardan kaynaklanan bir zorunluluk olarak çocuk sahibi olma düşüncelerinin tek çocuk odağında yaygınlaştığı görülmektedir (Kocatürk, 2018). Tek çocukların ebeveynlerinin, birden fazla çocuğu olan ebeveynlerden çocuklarına karşı daha farklı yaklaşımları olduğu öne sürülür. Örneğin tek çocuklu ebeveynler aşırı korumacı tutumlar gösterebilmekte ve çocuklarından her konuda yüksek başarı bekleyebilmektedir. Ayrıca tek çocuğa sahip olan ebeveyn için, yaşadığı her deneyimin "ilk tecrübe" olma özelliği göstermesi nedeniyle, olası zorluklar yaşayabilmektedir (Pitkeathley ve Emerson, 2017). Çocukların güvenliklerine ilişkin yoğun stres, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkilemektedir. Yoğun stres; ebeveynin aşırı korumacı tutumlu olması; çocukların daha zor mizaçlı olması, annelerin doğum sonrası depresyon yaşaması gibi çeşitli çocuk ve ebeveyn sonuçları doğurabilir (Thomasgard, Metz, Edelbrock ve Shonkoff, 1995). White (2004) ise tek çocuklu ebeveynlerin korumacı tutum, kendi eksiklerini telafi etme, tepki gösterme, mükemmeliyetçilik ve çocuktan beklentiler, övme ve yerme olarak sıraladığı durumlarda aşırıya kaçtıklarını vurgulamaktadır. Bununla birlikte tek çocuklu ebeveynler çocuklarına kural ve sınır koyma konusunda zorluk yaşamakta, disiplin uygulamalarında çok esnek ya da katı olabilmektedir. Bazı tek çocuklu

ebeveynler, ise çocuklarına yetişkinmiş gibi davranabilmektedir. Ailenin tek çocuğu olarak büyüyenler genellikle deneme yanılma ile ve kendi kendine öğrenme özgürlüğünden yoksunlardır. Tek çocuk ebeveynlerine ilişkin çeşitli görüşler olduğu gibi, kardeşi olmadan büyüyen çocukların da kardeşleriyle birlikte büyüyen çocuklardan farklılıklar gösterebileceği düşünülmektedir. Örneğin ailede tek çocuk olanların okula uyum sağlama, arkadaş edinme ve aile dışı problemleri çözebilme konularında problemler yaşayabildiği; empati, paylaşma, sabretme, işbirliği ve çatışma çözme gibi beceriler konusunda kardeşi olan çocuklara göre dezavantajlı oldukları (Çankırılı, 2012) yönünde görüşler oldukça yaygındır.

Tek çocuklu aileler yaygın olarak Çin'de 1979'da uygulanmaya başlanan kendine özgü sıkı aile planlaması nedeniyle görülmektedir (Wei, Jiangb, Gietel-Bastenc, 2016). Tek çocuk politikası Çin'de kadınların doğum oranını 1.66'ya düşürmüş, nüfusun yaşlanması ile ilgili endişeler doğurmaya başlamıştır. Ayrıca ebeveynlerine bağlılıkları yüksek olan ve kardeşi olmayan genç neslin, yaşlanan ebeveynlerinin bakımları ile ilgili ikilemler yaşamaya başlamasına neden olmuştur (Gui ve Koropeckyj-Cox, 2016). Tek çocuklu olmak bir ülke politikası olarak yalnızca Çin'de uygulanmış ve sıklıkla araştırmalara yansımış olsa da, diğer Batı ve Doğu ülkelerinde de ailedeki çocuk sayısının azaldığı, bu durumun nedenleri ve sonuçlarına ilişkin araştırmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir (örn. Breton ve Prioux, 2009; Yousefi-Nayer, Poorolajal ve Cheraghi, 2019). Türkiye için de benzer bir durum söz konusudur. Gerçekleştirilen nüfus araştırmalarında 2012 yılında 3.69 kişi olan ortalama hanehalkı büyüklüğünün, azalma eğilimi göstererek 2019 yılında 3.35 kişi olduğu görülmektedir (TUİK, 2019). Veriler Türkiye'de ailelerin küçülmeye, çocuk sayısının azalmaya başladığını, tek çocuk olgusunun giderek yaygınlaştığını göstermektedir. Ancak Türkiye'de bu konu ile ilgili araştırmaların oldukça sınırlı olduğu, genellikle kardeş sayısının incelendiği araştırmalarda tek çocuklar ve ebeveynleri hakkında bilgiler edinilebildiği söylenebilir.

Tek çocuk olarak büyümekle ilgili oldukça fazla mit bulunmaktadır. Ancak araştırma sonuçları ailenin tek çocuğu olmanın, olumlu sonuçlarla ilişkili olabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte farklı aile yapıları ve büyüklüklerinin kaçınılmaz olarak tek çocuk olanları, kardeşi olan çocuklardan farklı kıldığını vurgulanan bir araştırmada, tek çocuk olan ve kardeşi olan çocuklar arasındaki beynin anatomik yapısı ve davranış farklılıkları incelenmiştir. Sonuçta, tek çocukların daha yüksek yaratıcılık puanlarına ancak daha düşük uyumluluk puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır

(Yang, Hou, Wei, Wang, Li ve Qiu, 2017). Tek çocukların başarı, psikolojik uyum, karakter, zekâ ve sosyallik boyutlarında, kardeşi olan çocuklardan ne düzeyde farklılaştığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda tek çocuk olanların daha yüksek akademik başarıya sahip olduğu, diğer boyutlarda ise kardeşi olanlardan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Falbo ve Polit, 1986). Ayrıca tek çocuklara ilişkin gerçekleştirilen bir metaanaliz çalışmasında tek çocukların başarı motivasyonu, kardeşi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Polit ve Falbo, 1987). Fong (1990) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise tek çocukların kardeşi olan çocuklara göre daha az sosyal sorunlar, öğrenme sorunları, kaygı ve utangaçlık yaşadıkları görülmektedir.

Tek çocuk olmanın, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurabildiği de araştırmalarda mevcuttur. Örneğin psikiyatri kliniğinde yatarak tedavi gören tek ebeveynli ve kardeşi olmayan ergenler üzerinde yapılan araştırmada, çocukların ebeveynleriyle aralarındaki sınırda bozulmaların olduğu, ortak bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Tek ebeveynli ve tek çocuk olan ergenler, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında ise daha fazla rahatsızlık göstermiştir. Ebeveyn alt sisteminin yalnız bir anneden oluştuğu ve annenin bireyselleşme, yüksek benlik saygısı, istikrarlı yaşam tarzı, kök aileden ayrılma gibi görevleri tamamlayamadığı durumda, ergen çocukların daha fazla risk altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bayrakal ve Kope, 1990). Diğer bir araştırmada, tek çocuk olarak büyüyenlerin kardeşleriyle birlikte büyüyenlere kıyasla, daha az rekabetçi, vicdanlı ve güvenilir olma gibi özellikler gösterdikleri görülürken, daha fazla kötümser ve kaygılı kişilik özelliklerine sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır (Cameron, Erkal, Gangadharan ve Meng, 2013). Kardeşi olmayan çocukların, sağlık sonuçları bakımından kardeşi olanlardan farklılık gösterip göstermedikleri incelendiğinde tek çocuk olmanın görme bozukluğu yaşama oranının yüzde 9.1 daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada tek çocuk olmanın, ailenin tek umudu olmak anlamına geldiğine ve akademik performans ve gelecekteki eğitimler için ebeveynlerin daha fazla yüksek beklentileri olduğuna, bunun sonucunda çocukların çeşitli sağlık sorunları yaşayabildiklerine vurgu yapılmıştır (Zhao ve Zhou, 2018). Diğer bir araştırma sonucunda ise kardeşi olmayan çocuk ve ergenlerin diğer çocuklara kıyasla daha yüksek düzeylerde aşırı kilolu ya da obez olma riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Zhang vd., 2016).

Tek çocuklu aile yapısının etkilendiği bir diğer konu ise ebeveyn-çocuk ilişkileri olmuştur. Örneğin, tek çocuklu ebeveynlerle karşılaştırıldığında, çok çocuklu

ebeveynlerin çocuklarıyla daha fazla destek alışverişinde bulundukları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ebeveynlerin çocuklarıyla olan bireysel ilişkileri incelendiğinde, tek çocuklu ebeveynlerin, çocuklarıyla daha fazla bireysel yakınlığı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar tek çocukları olan ebeveynlerin çocuklarıyla daha sıkı bağları olduğu ancak çok çocuklu ebeveynlerin toplam destek alışverişinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Mickus, 1994). Ebeveyn-çocuk ilişkilerinin incelendiği diğer bir araştırmada ise, tek çocukların ebeveynlerle paylaşımlarının daha yoğun ve ilişkilerinde daha yakın olduğu görülürken, kardeşi olan çocukların önemli konuları paylaşmayı tercih ettiği ilk kişinin ebeveynleri değil kendi kardeşleri olduğu görülmektedir. Ayrıca tek çocuklar, gelecekte ebeveyn bakımı ile endişelerini dile getirirken, kardeşi olan çocuklar böyle bir endişe dile getirmemiştir (Wei, 2005). Farklı bir araştırmada ise, çocukluk döneminde fiziksel ve duygusal istismar yaşayan tek çocuklardan, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olanların, kendilerine zarar verme davranışlarının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kardeşi olan çocuklarda sosyal desteğin istismar ve kendine zarar verme arasındaki aracılık etkisi doğrulanmamıştır (Xu, Song, Wang, Zhang, Xu ve Wan, 2019).

İlgili alanyazın incelendiğinde, tek çocuklu ebeveynlerin birden fazla çocuğa sahip ebeveynlere kıyasla aşırı korumacı tutum (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Someya vd., 2000; Thomasgard vd., 1995) ve izin verici tutum (Alidosti vd., 2016) puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca tek çocuklu ebeveynlerin demokratik disiplin puanlarının daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, katı disiplin puanlarının daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Fang, 2018; Özyürek ve Tezel Şahin, 2005). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin katı disiplin uygulamaları ile ilişkili olan faktörlerin belirlenmesinin amaçlandığı bir araştırmada ise, tek çocuk olmanın ebeveynin katı disiplin uygulamaları ile ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (McLaughlin ve Harrison, 2006). Ancak annenin kendisinin tek çocuk olması durumunda, duygusal sıcaklık, özerklik desteği ve demokratik disiplin puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Fang, 2018).

Tek çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda öne çıkan diğer bir konu ise, ebeveynlerin çocuklardan beklentileridir. Tek çocukları olan ebeveynlerin nitel ve nicel yöntemlerle, gelecekte çocukları için istedikleri hedefler incelendiği araştırmada, ebeveynlerin çocuklarından en fazla mesleki gelişim ve kariyer başarısına dair beklentileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuğun istek ve özelliklerine göre, diğer bir ifadeyle daha çocuk merkezli hedeflerin ise, eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynler

tarafından daha çok istendiği görülmektedir. Toplum için olan hedeflerin oldukça az istendiği, çocukları için toplumsal hedefler benimseyenlerin sınırlı sayıda olduğu ve daha çok düşük eğitim seviyesindeki ebeveyn grubu tarafından benimsendiği görülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarından yüksek beklentilerinin olduğu, beklentilerin karşılanmadığında katı disiplin yöntemlerine başvurabildikleri, çocukla ilgili olan sorunlarda da daha çok öğretmeni sorumlu gördükleri belirtilmiştir (Fong, 1990). Ebeveynler tek çocukları için büyük beklentilere sahip olmakla birlikte, çocuklarının başarılı olabilmesi için eğitim yatırımlarına önem vermektedir. Çocuklar ise başarılı olmak için kendilerini baskı altında hissetmektedir. Araştırma sonucunda ergenlik döneminde olan çocuklardan tek çocuk olanlar, kardeşi olan çocuklara göre belirgin oranda yüksek kaygı ve yalnızlık yaşamakta olduğu, akademik başarılarının ise daha düşük olduğu görülmüştür (Wei, 2005). Tek çocukları olan ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ve çocuklarından akademik beklentilerinin incelendiği araştırmada, ebeveynler ve çocuklar için akademik başarının önemli olduğu, çocukların %89'unun, ebeveynlerin %86'sının çocuk için gelecekte üniversite planı olduğu, erkek çocukların kız çocuklardan daha fazla ebeveyn kontrolü ve tutarsız disiplin algıladığı görülmüştür (Xie, 1997). Annelerin inançlarının ve nedensel yüklemelerinin çocuk sonuçları ile ilişkilendirildiği araştırmada, annelerin tek çocuklu olması durumunda çocuk sonuçlarına ilişkin yüklemelerin daha çok ebeveynin kendi ebeveynlik becerileri üzerine olduğu ve kendi ebeveynlik becerilerine daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Birden fazla çocuğu olan annelerin ise çocuklarıyla ilgili daha fazla dışsal yüklemelerde bulundukları görülmüştür (Himelstein, Graham ve Weiner, 1991). Farklı bir sonuç ise, ebeveyn beklentilerindeki cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesiyle ilgili olmuştur. Çin'deki toplumsal değişiklikler ve tek çocuk politikasının sürdürülmesiyle, ebeveynlerin çocuklardan beklentilerinde cinsiyet rollerinin öneminin azaldığı görülmektedir. Ebeveynlerin tek çocuklarının olması, kız ve erkek çocuklarının mesleki ve entelektüel gelişimlerinde benzer beklentilere sahip olmasına yardımcı olmaktadır (Liang, 2007).

Türkiye'de tek çocukların, kardeşi olan çocuklardan farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Mesutoğlu (2012) genel aile işlevselliği ve kardeş sayısı arasındaki ilişkileri incelemiş, kadınların kardeş sayısının artmasının, genel işlevsellik puanlarının azalması ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2019) ise, çocuk sayısının sosyal beceriler üzerindeki etkilerini incelemiş, iki ve daha fazla kardeşi olan çocuklarının sonuçları kabul etme, yönerge verme, bilişsel beceri ve temel

sosyal ortalama puanlarının, kardeşi olmayan çocukların ortalama puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kocatürk (2018) ise, tek çocuk olmanın kişilik özellikleri, aile ve akran ilişkilerinde farklılıklara yol açıp açmadığını incelemiş, tek çocukların daha fazla benlik saygısı ve deneyimlere açıklık ve daha az nevrotik düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Tek çocuklar daha fazla olumlu akran ilişkilerine sahipken, lise düzeyinde olan tek çocukların akademik başarıları da daha yüksektir. Aile işlevselliği boyutunda ise tek çocuklar ailelerinden daha çok kabul ve ilgi algıladığını belirtirken, daha düşük düzeyde psikolojik özerklik algıladıklarını belirmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda tek çocukların ailelerinin daha fazla beklentide olduğu, çocuğun algıladığı baskıların ise daha düşük psikolojik özerklik sonuçları ile uyumlu olduğu vurgulanmıştır. Çocuk sayısının ebeveyn tutumunu etkileyip etkilemediği ele alınan bir araştırmada ise, temel yaşam becerileri ve akademik yaşamda tek çocuklu ebeveynlerin helikopter tutumunun, birden fazla çocuğu olan ebeveynlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2020).

Bu araştırmanın konusu olan ebeveynlik stresi üzerinde tek çocuk olgusu ile ilgili araştırmalar yaygın değildir. Ancak çocuk sayısının ebeveynlik stresi üzerindeki etkisinin kısmen araştırıldığı ancak aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı (Koç ve Paslı, 2019) görülmektedir. Ancak ilgili alanyazında ebeveynlerin tek çocuğa sahip olma durumunda her deneyimin "ilk" olmasının, tecrübe eksikliğinin ve beklentilerin tek bir çocuğa yüklenmesinin ebeveyn davranışlarını, dolayısıyla çocuk sonuçlarını etkilediği görülmektedir. Tek çocuk olmak, çocuğu doğrudan ya da ebeveynlerin tutumları aracılığıyla dolaylı olarak etkileyebilecek bir durumdur. Tek çocuklu ailelerin farklı yaşam zorluklarıyla karşı karşıya kaldığını öne süren Ryan (1977), tek çocuklu ebeveynlerin özerklik ve bireyselleşme gibi özelliklerinin desteklenmesi, çiftlerin çocuktan ayrı şekilde de kaliteli zaman geçirmesi, çocukların sosyalleşmesine önem verilmesi, ebeveynler ve çocuk arasında sağlıklı sınırların oluşturulması gibi alanlarda tek çocuklu ailelerin güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Ebeveynlik Stresi

Selye (1973) stres kavramını "kendisine olan herhangi bir talep karşısında bedenin verdiği tepkiler" olarak tanımlamakla birlikte aynı stres etmenlerinin bireylerde farklı tepkilere yol açabileceğini vurgular. "Genel Adaptasyon Sendromu" adını verdiği model ile stresin sırayla; stresin algılandığı alarm aşaması, stres verici duruma karşı

uyum ve mücadeleyi ifade eden direnme aşaması ve bireyde aşınma ve yıpranmanın gerçekleştiği tükenme aşamasından oluştuğunu belirtir. Folkman ve Lazarus'un (1985) genel stres modeline göre ise, stres bir bireyin çevresi ile etkileşimleri sonucunda sahip olduğu kaynaklara ilişkin algıladığı yetersizlik ve baskıları ifade eder. Birey karşılaştığı bir durumda tehdit, meydan okuma ya da zarar kaybı olasılığı algılayabilir. Değerlendirmeleri sonucunda baş edemeyeceği bir durumla karşılaştığını ve talepleri karşılayamayacağını algılayan birey stres yaşamaktadır. "Bilişsel değerlendirme" adı verilen bu süreçte birey, olumsuz durumla başa çıkabilecek kaynaklara sahip olduğu yönünde bir sonuca ulaşırsa, algıladığı tehdit ortadan kalkar. Öznel olarak deneyimlenen stres, ebeveynlik rolü içerisinde sıklıkla yaşanmaktadır. Stres modelleri ile paralel şekilde, Abidin (1992) ebeveynlik stresini anne ya da babanın ebeveynlik becerilerini geliştirmek için sahip olduğu kaynaklara ilişkin algıları olarak ele almıştır.

Çocuk sahibi olmanın doğal sonucu olarak tüm ebeveynlerin bir dereceye kadar ebeveynlik stresi yaşadıklarına bakılırsa ebeveynlik stresinin odaklanılması gereken önemli bir kavram olduğu görülmektedir (Deater-Deckard, 1998). Ebeveynlik stresi; bir ebeveynin maddi güçlükler, iş stresi ya da olumsuz yaşam olayları gibi yaşayabileceği diğer stres biçimlerinden kavramsal olarak farklıdır. Bununla birlikte, ebeveyn rolü ve diğer yaşam stresleri ile sıklıkla ilişkilidir (Holly, Fenley, Kritikos, Merson, Abidin ve Langer, 2019). Bu nedenle ebeveynlik stresi, farklı bir stres alanıdır. Ebeveynlik stresi, yetişkin kaygısı ya da depresyonunun "ebeveyn" olma hali olarak düşünülmez, bunun yerine ebeveynlik taleplerine karşı karmaşık ve belirgin bir stres tepkisidir. Ebeveynlik stresi, yaşamdaki diğer rollerin getirdiği strese göre, çocuk yetiştirme sürecinde daha güçlü bir etkiye sahiptir (Deater-Deckard, 1998).

İlgili alanyazında ebeveynlerin yaşları, içinde bulundukları kültür gibi pek çok etmenin ebeveynlik stresini etkilediği görülmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017). Deater-Deckard (1998) ebeveyn olmanın getirdiği görev ve sorumluluklar, ebeveynlerin davranışları ve psikolojik uyumları, ebeveyn çocuk ilişkisinin niteliği ve çocuğun psikososyal uyumunu ebeveynlik stresinin nedenleri olarak belirlemiştir. Morgan, Robinson ve Aldridge (2002) ise, ebeveynlik stresini sadece ebeveynlik taleplerini karşılama konusunda kendi kaynaklarına ilişkin ebeveyn algısı olarak değerlendirmez. Ebeveynlik stresinin önemli bir belirleyicisi olarak, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına ilişkin algılarını ön plana çıkarır. Diğer taraftan engelli bir çocuğun ebeveyni olmak, yetersiz sosyal destek, çocuğun küçük yaşta olması (Kaner, 2004), düşük gelir ve sosyal açıdan dezavantajlı konuma sahip olma (Kağıtçıbaşı, 2017),

annenin eğitimi ve kişiliği (Younger, 1991), eşler arasındaki ilişki ve destek örüntüleri (Aydoğan ve Özbay, 2017) gibi pek çok sonucun da ebeveynlik stresi ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Sonuçlar ebeveynlik stresinin anne ve babaların kişisel kaynaklarına yüksek oranda bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Kişisel kaynakların koruyucu etkisi, gelişimsel olarak önemli güçlükler yaşayan çocuğa sahip ebeveynlerde bile geçerlidir (Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck ve Gerris, 2008).

Ebeveynlik stresi çocuğun duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel gelişimini etkileyen, yetişkin ve çocuk ruh sağlığı için önemli bir risk faktörüdür. Çocuk davranışındaki bireysel farklılıklar ebeveynlik stresinin deneyimlenmesinde rol oynadığı gibi (Deater-Deckard, 1998), ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını algılama biçimine göre stres düzeyleri değişmektedir. Ebeveynlik stresi artıkça, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına ilişkin inançları olumsuz yönde etkilenmekte ve bu durum algıların doğruluğu azaltmaktadır. Yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, çocuk davranışlarının olumsuz yönlerine odaklanma olasılığını artırırken, ebeveynin olumsuz davranışlar karşısındaki toleransını azaltmaktadır (Morgan vd., 2002). Sonuçta, çocuğun duygusal ya da davranışsal zorlukları ebeveynlik stresini artırdığı gibi, yüksek düzeyde ebeveynlik stresi de çocuk sorunlarını sürdüren ya da daha da zorlaştıran ebeveyn davranışlarının olasılığını artırmaktadır (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 2004).

Her çocuk doğduğunda, ailenin hayatında zaten süregelen başka güçlükler vardır. Özellikle ilk çocuğu dünyaya getirmek çok büyük bir adımdır. Çift için var olan şartlar belirgin biçimde değişirken mevcut şartlar da süreci olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Örneğin kontrol edilemediğinde ebeveynler için çocuğun doğum zamanı iyi ya da kötü algılanabilir. Anne ve baba arasındaki ilişki diğer bir önemli etmendir. Bu ilişki, çiftin beklentisi kadar tatmin edici olmayabilir. Evlilikteki uyum, bir çocuk yetiştirmekle doğrudan bağlantılıdır (Satir, 2017). Görüldüğü gibi, araştırmalar sürekli olarak ebeveynlik stresinin çoklu ebeveyn, çocuk ve aile sonuçları arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Holly vd., 2019). Bununla birlikte ebeveynlik stresi, ebeveyn davranışı ve çocuk uyumu arasındaki ilişkiler ebeveynler ve çocuk tarafından kısmen paylaşılan genetik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Deater-Deckard, 1998).

Aile, yetişkinler ve çocukların etkileşimde bulundukları ve dolayısıyla birbirlerini etkiledikleri bir sistemdir. Sistemin bir yönünün işlememesi, diğer yönlerin de işleyişini sekteğe uğratır. Aile yaşam döngüsünde çocukların yetiştirildiği dönemde; çocukların maddi giderleri, çocuklara harcanan zaman, eşler arasında yorgunluk ve

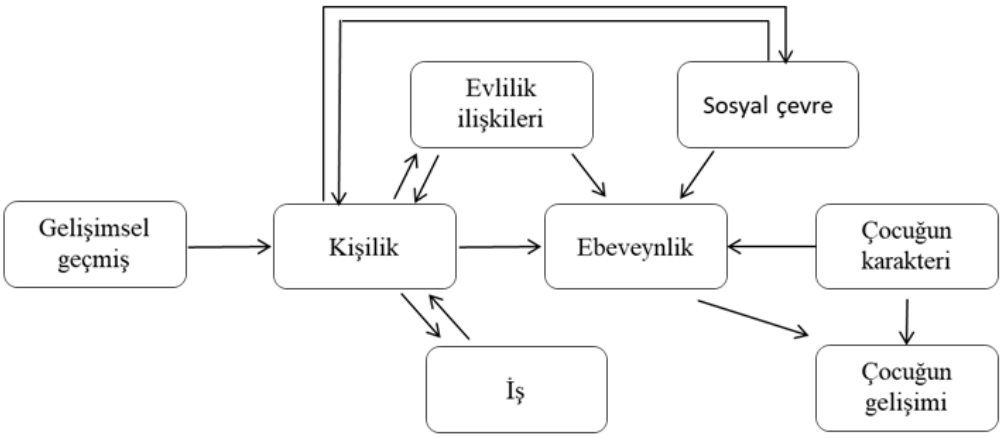
iletişimsizlik ile birlikte cinsel yaşamlarının olumsuz etkilenmesi gibi sebeplerle ailenin en çok uğraş verdiği dönemdir (Onur, 2006). Ebeveynler bu sürecin getirdiği stres ile birlikte ayrıca dış dünyadaki stres faktörleri ile de mücadele etmek zorundadır (Aydoğmuş vd., 2004). Bu nedenle, ebeveynlik stresini artıran etmenleri daha iyi anlamak, bir sistem bağlamında evlilik ilişkisini ve alt sistemlerin etkileşimlerini anlamayı gerektirir. Çünkü ebeveyn olma rolünü yerine getirmede yaşanan stres alt sistemleri de etkileyerek aile işlevselliğini bozabilir (Aydoğan ve Özbay, 2017). Çocuk sahibi olmanın ağır yükü altından ise ancak ebeveyn olmanın sorumluluğu ve özverisi ile kalkılabilmektedir (Onur, 2006).

Ebeveynlik Stresine İlişkin Kuramsal Modeller

Alanyazında ebeveynlik stresini açıklamaya yönelik çeşitli modellerin olduğu görülmektedir. Bu kısımda ebeveynlik stresini açıklamaya yönelik geliştirilen Belsky'nin (1984) "Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli", Abidin'in (1989) "Ebeveyn Stres Modeli" ve Webster-Stratton'un (1990) "Stres Modeli" ele alınmıştır.

Belsky Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli

Belsky (1980) Bronfenbrenner'in insan gelişimi modelini temel alarak geliştirdiği ekolojik modelle çocuğa yönelik kötü muamele üzerindeki çeşitli etmenleri; birey olarak ebeveynin çocukluk deneyimleri, aile, içinde bulundukları toplum ve kültür bağlamında psikososyal bir olgu olarak ele alır (Belsky, 1980). Ebeveyn davranışları ve stres/destek kaynaklarına ilişkin geliştirdiği "Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli" ise, ebeveynlerin işlevlerinde bireysel farklılıklara ve çocuk istismarında potansiyel ebeveyn davranışlarına odaklanır (Belsky, 1984).



Şekil 1. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli

Kaynak: Belsky, 1984, s. 84. Jay Belsky'den izin alınarak burada yer verilmiştir.

Modele göre, ebeveyn davranışlarının üç önemli belirleyicisi bulunmaktadır. Ebeveynlik davranışları ebeveynlerin kişisel psikolojik kaynaklarından, çocuğun özelliklerinden ve bağlamsal kaynaklardan etkilenmektedir. Ebeveynin kişiliği ve genel psikolojik hali ebeveyn davranışları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Ebeveyn kişiliği, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin var olduğu daha geniş bir bağlamdan etkilenerek ebeveynliği şekillendirir. Bağlamsal stres ve destek kaynakları ise; evlilik ilişkileri, sosyal ağlar ve istihdam ve mesleki deneyimler gibi kaynaklardır ve bu kaynaklar ebeveynlik sürecini destekleyici ya da güçleştirici etkiye sahiptir. Öte yandan çocuğun sahip olduğu özellikler de ebeveynden aldıkları bakımının miktarını ve kalitesini şekillendiren değişkenlerdir (Belsky, 1984).

Belsky (1984) çocuk istismarı ile ilgili araştırmalar gerçekleştirmiş ve bu araştırmalarda bir bireyin kişisel geçmişinin ve kişilik özelliklerinin ebeveynlik uygulamalarını etkileyebileceğini görmüştür. Araştırmasında, ebeveynin gelişim tarihinin, onun kişiliğini ve psikolojik iyilik halini şekillendirdiği, bunun da ebeveyn davranışlarını etkilediğini belirtir. Ebeveynin kendi çocukluğunu geçirdiği ev yaşantısı ve maruz kaldığı ebeveyn davranışı, ilerleyen dönemde kendi ebeveynlik davranışları üzerinde etkilere yol açmaktadır. Genel olarak, çocukluk dönemindeki destekleyici gelişimsel deneyimler bireyin olgunlaşmış sağlıklı bir kişilik gelişimini ve bilişsel-motivasyonel yeterliğini destekler. Sağlıklı kişiliğe sahip olan ebeveyn çocuğunun gelişimini destekleyen olumlu ebeveynlik becerilerine sahip olabilmektedir.

Ebeveynlerin kendi geçmiş yaşantıları ve ebeveynlik davranışları arasındaki ilişki, ebeveynin psikolojik iyi oluşu ile aydınatılmış olur (Belsky, 1984).

Ebeveynin, çocuğun ve sosyal bağlamın özellikleri, çocuk gelişimini destekleyen ebeveynlik üzerinde aynı etkiye sahip değildir. Modelde ebeveyn davranışlarının en önemli belirleyicisinin, ebeveynin özellikleri (kişisel ve psikolojik kaynaklar), ardından bağlamsal destek kaynakları ve çocuk özellikleri olduğu vurgulanır. Ebeveynlik fonksiyonunu etkileyen kaynaklarda ya da çocukla ilişkili sorunlar yaşanması durumunda, ebeveynin kişisel ve psikolojik kaynakları sağlam olduğu sürece ebeveyn, fonksiyonlarını yüksek düzeyde yerine getirmeye devam edebilir (Belsky, 1984).

Sosyal destek kaynaklarının ebeveynlik davranışını doğrudan ya da ebeveyne ait psikolojik kaynakları etkileyerek dolaylı olarak ebeveynlik davranışını etkilemektedir. Modelde destek kaynakları stresle birlikte ele alınmış, ebeveynlerin sosyal destek kaynaklarını istenen düzeyde algıladıklarında stres düzeylerinin düşeceği belirtilmiştir. Ancak alınan desteğin niteliğini büyük oranda yine ebeveynin kendi psikolojik kaynakları belirlemektedir. Sonuçta, sosyal destek kaynakları ve ebeveynlik birbirleri ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Ebeveynlerin özyeterliği, iş ve sosyal hayatları, evlilik ilişkileri gibi boyutlar ebeveynlerin stres düzeylerini belirleyerek davranışlarını şekillendirir. Sosyal desteğin ebeveynlik üzerindeki etkisi üç şekilde olmaktadır. Bunlar; duygusal ve maddi destekle birlikte ve uygun davranışlar konusunda rehberlik desteğini içerir. Fakat sosyal desteğin ebeveynlik üzerinde etkili olabilmesi için desteğin nasıl ve kimden geldiği oldukça önemlidir. Üç bağlamsal boyutun her biri ebeveynlik işlevlerine katkı sunsa da evlilik ilişkisi; duygusal ilişki, harcanan zaman gibi sebeplerle ebeveynlerin davranışlarında en olumlu ya da olumsuz etkiyi gerçekleştirme potansiyeline sahip değişken olduğu öne sürülür. Ebeveynlerin iş yaşantılarının ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi açık olmasa da ebeveynin mesleki kimliğinin daha yüksek bir statüde olması, kişisel kaynakların ve destek sistemlerinin daha fazla ve etkili olabilmesini muhtemel kılar. Ebeveyn davranışlarını doğrudan ya da dolaylı etkileyen bu kaynakların yeterli olması, onların psikolojik iyi oluşlarını etkiler. Ebeveyn rolünde sağlıklı bir psikolojik yapı ise çocuğun gelişimini olumlu yönde destekler (Belsky, 1984).

Abidin Stres Modeli

Abidin (1976) ilk kez ebeveynlik stresine dair bir model ve ölçme aracı geliştirmiştir. Başlangıçta ebeveynlik stresi ve ebeveyn davranışları arasında doğrusal bir ilişki olduğunu düşünmüş, araştırmaları sonucunda bu ilişkinin pek çok farklı belirleyicisi ile doğrusal olmadığını ortaya koymuştur. Modelinde ebeveynlik stresinin yalnızca çocukla ya da ebeveyn ile ilgili faktörlerden değil; hem ebeveynlerin kişilik özelliklerinden, hem çocukların kişilik özelliklerinden hem de ebeveynin içinde bulunduğu sosyal çevreden ve eş ilişkilerinden etkilendiğini belirtmiştir (Abidin, 1989).

Abidin (1989) tarafından geliştirilen modelde ebeveynlik stresini etkileyen ebeveyn alanı ile ilgili değişkenlerin; ebeveyn kişiliği ve sağlığı, ebeveyn rol bağlılığı ve rolünde yeterlik duygusu, rolün kısıtlanması, sosyal destek ve eş ilişkileri olduğu görülmektedir. Ebeveynin duygusal yeterliği ve depresyon düzeyi kişiliğini etkilemekte olup; ebeveyn kişiliği ise, ebeveynin geçmiş bağlanma öyküsü yoluyla stresini etkilemektedir.

Çocuğun kişilik özellikleri de ebeveyn stresi üzerinde etkilidir. Çocuğun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, çocuğun hayatındaki değişimlere uyum sağlamakta zorlanması, anne ya da babanın çocukla olan ilişkilerde olumlu duygularla desteklenmemesi, çocuğun ebeveynlerden sıklıkla çeşitli taleplerde bulunması, sıklıkla olumsuz duygu durumunun olması, fiziki, duygusal ve entelektüel özelliklerinin anne ve babanın beklentileriyle uygun olmaması ebeveynlerin anne babalık rollerinde güçlük yaşamalarına ve stres düzeylerinin artmasına yol açmaktadır (Abidin, Austin ve Flens, 2013). Stres düzeyi yükselen ebeveynin, uygun olmayan ebeveyn davranışları sergilemesi sonucunda, çocuğun uyumsuz davranışları artmaktadır (Abidin, 1989, 1992).

Abidin (1989) ebeveynin düşünen, planlayan ve hedefini takip eden bir birey olma özelliğini ön plana çıkarır. Geliştirdiği modelde ebeveyn ve çocuk ile ilgili pek çok değişkenin, ebeveynlik stresi üzerinde, farklı düzeylerde etkisi olduğunu belirtir. Ancak bu değişkenlerin stres üzerindeki etkisini asıl belirleyenin ebeveynlerin kişiliğinin, ebeveynlik rolü ile ilgili bileşeni olduğunu vurgular. Modele göre, ebeveynliğin belirleyicileri olarak bireyin iç dinamiklerine, güdülerine, inanç ve muhakeme biçimlerine odaklanmak gerekir. Modelde yer alan ebeveynlik rolüne bağlılık değişkeni, diğer değişkenlere aracı olarak hizmet eden pek çok inanç ve benlik beklentisini temsil eder. Genişletilmiş modelde, ebeveynin bireysel bağlanma öyküsü ve

kendisi ile ilgili hedefleri ve başka insanların beklentileri sonucu içselleştirdikleri, ebeveynlik yaşantılarını stresli algılayıp algılamadığını belirler. Her bir ebeveynin kendi ebeveynlik rolünde yeterli olma düzeyi bağlamında yaptığı değerlendirmelerinin sonucu, ebeveynlik stresi düzeyini belirler. Ebeveynlik stresinin düzeyi, anne ve babaların rol içerisinde karşılaştıklarını zarar ya da fayda olarak yorumlamalarına göre değişmektedir. Bu anlamda ebeveynlik stresi kavramı, anne ve babaları ebeveynliklerini destekleyen kaynaklardan yararlanmaları için cesaretlendiren bir değişkendir (Abidin, 1989, 1992).

Ebeveynlerin ve çocukların özelliklerinin yanında iş, ebeveynin içinde bulunduğu çevre, evlilik ilişkisi, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar ve genel yaşam olayları da ebeveyn stresi üzerinde etkili olabilmektedir. Özetle; çevresel etmenlerle birlikte ebeveynin ve çocuğun sahip olduğu özelliklerin ebeveyn rolüne uygun olup olmadığına dair ebeveyn algısı, yaşanan stresi artıran ve azaltan belirleyicilerdir. Sosyal destek, eşler arası işbirliği, sahip oldukları ebeveynlik becerileri ve çeşitli kaynaklar süreç sonunda ebeveyn davranışlarının belirleyicilerini oluştururken, ebeveynin kendi rolüne ilişkin biliş ve inançları ebeveynlik stresinin temel belirleyicisi olarak görünmektedir (Abidin, 1989, 1992).

Webster-Stratton Stres Modeli

Webster-Stratton (1990) ebeveynlik ve aile bağlamında hem çocuk davranış problemlerinden etkilenen hem de çocuk davranış problemlerini tetikleyen ebeveyn stresini incelemiştir. Geliştirdiği modelde, stresli yaşam olayları ve günlük zorluklar aile dışı stres faktörlerini ifade eder. Boşanma ve evlilik stresi kişilerarası stres faktörleri kategorisinde yer alırken, çocuğun zor mizaçlı olması çocuktan kaynaklanan stres faktörüdür. Üç kategoride incelenen stres faktörleri ebeveyn davranışını nihayetinde çocuk davranış problemlerini ortaya çıkarır. Webster-Stratton'ın (1990) geliştirdiği modele göre stres faktörleri karşısında her ebeveyn aynı tepkiyi göstermemektedir. Bazı ebeveynler zorlu stres faktörleri karşısında bile yetkinliğini koruyup, etkili biçimde ebeveynliği sürdürebilirken, bazı ebeveynler stresin olumsuz etkilerinden kurtulmakta ya da baş etmekte büyük güçlükler yaşamaya devam edebilir. Bu farklılık, büyük oranda ebeveynin kendi psikolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ebeveynin kendi psikolojik yapısı, çocuklarına karşı bakışını ve aralarındaki ilişkiyi de etkilemektedir.

Model, ebeveynlik stresi için koruyucu olabilecek ya da risk oluşturabilecek faktörleri içermektedir. Stres faktörleri ile bozulan ebeveynlik arasında toplumsal izolasyon, destek olmayan aile sistemi, ruh sağlığı sorunları, madde kullanımı ve yoksun çocukluk gibi risk faktörleri aracılık etmektedir. Cinsiyetin ebeveynlik stresini algılamada önemli bir etmen olduğu, annelerin babalara göre çocukla ilgili sorunlarda ve ebeveynlik uygulamalarında daha fazla stres ve suçluluk algıladıklarını vurgulamaktadır. Ayrıca alkol ve madde kullanımı, bireyleri ebeveylik stresi karşısında savunmasız bıraktığı görüşüyle modelde yer almaktadır. Toplumsal destek, destek sağlayan aile yapısı, psikolojik iyi oluş ve iyi bir çocukluk süreci ise koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmakla birlikte işlevsel ebeveynliği desteklediği görülmektedir. Sonuçta aile bağlamında ebeveynlik stresini araştıran bu modelde; ebeveynin olumsuz algıları, istismarcı davranışları ve yetersiz problem çözme becerileri, bozulan ebeveynliği karakterize eden yapılar olarak açıklanır ve çocuk davranış problemleri ile karşılıklı etki gücüne sahip olduğu görülmektedir (Webster-Stratto, 1990). Modeli destekler nitelikte farklı araştırmalar mevcuttur. Boylamsal olarak gerçekleştirilen diğer araştırmalar ebeveynlik stresi ve çocuk davranış problemleri arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Mackler, Kelleher, Shanahan, Calkins, Keane ve O'Brien, 2015; Neece, Green ve Baker, 2012).

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) tarafından geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temel kavramıdır. Psikolojik esneklik; değerler kılavuzluğunda şekillenen, bütüncül ve bilinçli farkındalık halinde "an odaklı" eylemlerle ilgilidir. Bireyin kontrolü dışında olanları kabul ederek hayatını zenginleştirecek davranışları devam ettirmede kararlılık gösterme ve değiştirmesi gereken davranışlar olduğunda, rehber olarak kendi yaşam değerlerini takip edebilme sürecini ifade eder (Harris, 2018). Psikolojik esneklik yaklaşımı, değerleri doğrultusunda yaşamını yönlendiren bireyin, gerekli durumlarda işlevsel olmayan yaşam yönelimlerini değiştirebilme yeteneğini de, sürecin bir parçası olarak görür (Whittingham, Wee, Sanders ve Boyd, 2012). KKT, bireyin kabul ve anın farkındalığı ile temel kişisel değerlerine dayanan kararlı eylemler geliştirmesine yardımcı olan psikolojik esnekliğin gelişimini amaçlar (Strosahl ve Robinson, 2009).

Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

KKT, psikolojik esnekliği artırmak için kabul ve farkındalık stratejilerini kararlılık ve davranış değişikliği stratejileriyle birleştiren, güncel bir bilişsel-davranışçı terapi modelidir (Strosahl ve Robinson, 2009). Bireyin psikolojik esnekliğini güçlendirmeyi amaçlayan KKT, davranışsal bir model olarak ele alınmakla birlikte "İlişkisel Çerçeve Kuramı" olarak adlandırılan insan bilişinin kapsamlı bir deneysel analizine ve "İşlevsel Bağlamcılık" olarak adlandırılan felsefi temele dayanmaktadır (Hayes, 2004). Bu kısımda kavramın teorik ve felsefi temellerine dair açıklamalara yer verilmiştir.

İlişkisel Çerçeve Kuramı. KKT teorik olarak İlişkisel Çerçeve Kuramı'na dayanmaktadır (Hayes, 2004). İlişkisel Çerçeve Kuramı; insanın, dil ve bilişin merkezinde, olayları keyfi olarak ilişkilendirme ve diğer olaylarla ilişkiye dayalı olayların işlevini değiştirebilme yeteneğine sahip olduğunu vurgular (Allen, 2016). Uyaranlar arasında karşılıklı ilişki kurmak insanlar tarafından hızlı bir şekilde öğrenilir. Bu nedenle, belirli bir olayın işlevleri sadece bireyin bu olayla ilgili doğrudan deneyimleriyle değil, aynı zamanda diğer olaylarla ilişkilendirilmiş olduğu etkileşimleri ve inanışlarıyla belirlendiği görüşü savunulur (Hayes ve Wilson, 1995). Verilen tepkiler de yaşanan olayın kendisinden ziyade başka bir olaya atfedilen ilişkiye göre oluşmaktadır (Burke, 2013). İnsanlar dünyayı yapılandırmak ve ona bir anlam yüklemek için dili kullanmaktadırlar. Ancak dilin kullanımı faydalı olabileceği gibi bir sorun kaynağı haline de gelebilir (Köroğlu, 2009). İlişkisel Çerçeve Kuramı, dili bağlamsal olarak kontrol edilen davranış olarak kavramsallaştırır ve insanın acı çekmesine neden olan temel dil süreçlerini inceler (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010). Bu model, sorunların kaynağı olarak doğrudan bilişsel içeriği görmez. Asıl sorun bilişsel içerik, kişinin eylemlerini yararsız şekilde yönlendirirse ortaya çıkmaktadır (Hayes vd., 2006). İlişkisel çerçeveleme ile yaşamda bazı bedensel duyumlar, düşünceler, davranışsal yatkınlıklar ve bağlamsal faktörler sözel etiketler altında toplanır. Bu yaşantılar büyük ölçüde kültürel olarak olumlu ya da olumsuz, arzu edilen ya da istenmeyen olarak kategorize edilir. İnsan böylelikle kendi davranışlarını, duygusal ve bilişsel terimlerle açıklamayı ve gerekçelendirmeyi öğrenir. Örneğin "depresyon" bir sosyal topluluk içindeki çekilmeyi açıkladığı takdirde, depresyon adı verilen deneyimler sonuçta gerçekten toplumsal çekilme davranışı üretir. Çünkü dil

süreçleri eylemleri, inançla uyumlu şekilde yönlendirir. Diğer taraftan bu tür etiketlemeler insanların iç olayları fark etmesini, değerlendirmesini ve daha sonra onlarla mücadele etmesini sağlar. Bu nedenle kuram, insan dilinin kapsamlı şekilde analiz edilmesine dayanır (Blackledge ve Hayes 2001).

İşlevsel Bağlamcılık. Bağlam, davranışla ilgili tarihsel ve durumsal olarak, davranış üzerinde düzenleyici etki yaratabilen değişken olay akışı için kullanılan işlevsel bir terimdir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). KKT, davranışın içinde bulunduğu bağlama ve işlevine göre ele alınmasını öneren işlevsel bağlamcılık adı verilen öğretiye dayanır (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, 2004). KKT, işlevsel bağlamcılık temelinde bilgiyi ve doğruyu yaşam için yalnızca bir araç olarak görür ve eylemleri sonuçlarıyla değerlendirir. Bu yaklaşım psikolojik olayları, hem insanın geçmişten gelen (öğrenme yaşantıları gibi) hem de durumsal (öncüller, ardıllar ve sözel kurallar gibi) olarak tanımlanan bağlam arasındaki etkileşimler olarak görmektedir (Köroğlu, 2009).

Çerçeveler, hem bir olayın tahmin edilmesine izin veren değişkenleri tanımlamayı hem de tanımlanan bu değişkenlerin olay üzerindeki etkisinin test edilmesini gerekli bulur (Burke, 2013). İşlevsel bağlamcılıkta "tahmin ve etkiyi" birleşik bir amaç olarak gören Biglan ve Hayes'a (1996) göre, söz konusu olayın öngörülmesine izin veren değişkenlerin belirlendiği ve tanımlanan değişkenler manipüle edildiği zaman olayın sonucunu etkilediği takdirde davranışın başarılı şekilde analiz edildiği söylenebilir. Hayes (2004) psikolojik olayları; tüm organizmalar arasında tarihsel ve durumsal bağlamlar içinde meydana gelen ve devam eden etkileşimler kümesi olarak kavramsallaştırılır. Bu nedenle bireyin davranışlarını bağlamı dikkate almaksızın analiz etmenin, sorunun doğasını ve çözüm yollarını kaçırmak anlamına geleceği görüşünü savunur.

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modeli insan uyumu ve işlevselliğinden ya da acı çekmesinden sorumlu olan, birleşik süreçleri ifade eder (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik uygulamada; kabul etme, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemler olarak ifade edilen birbiriyle ilişkili ve birbirlerinden ayrılamayan altı

temel süreç üzerinden işlemektedir. KKT'nin altı çekirdek süreçten oluşan bu modeline "esnek altıgen modeli" adı verilmektedir. Bu süreçler bireyin güçlü bir psikolojik esneklik yapısına sahip olduğunu ifade eder (Ciarrochi vd., 2010; Hayes vd., 2012). KKT, insan acılarının ve uyumsuz işleyişinin temel nedeni olarak ise psikolojik katılığı görür (Hayes vd., 2012). Çünkü bireylerin yaşamlarında duyguları, düşünceleri ve duyumları çeşitli sıkıntılara ve başka sorunlar üreten ya da sorunları sürdüren işlevsiz davranışlara yol açabilir. Bu süreç, bireyin işlevinin bozulmasına ve değerlerini takip edememesine neden olur (Burke, 2013). Psikolojik katılık, seçilmiş değerler ve olasılıklar üzerinde ve yol gösterici eylemlerde psikolojik tepkilerin katı hakimiyeti olarak tanımlanmıştır (Bond vd., 2011). Bir sonraki kısımda psikolojik katılık sürecinine (bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, esnek olmayan dikkat, kavramsallaştırılmış benliğe bağlılık, değerlerden uzaklaşma ve hareketsizlik ya da dürtüsellik) karşı bireyde geliştirilmesi amaçlanan psikolojik esneklik süreçleri açıklanmıştır.

Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma. KKT; bir düşüncenin doğru ya da yanlış olmasına bakmaksızın işlevsel olup olmadığını değerlendirir. Temel olarak düşüncelerin farkındalığı baskılayacak biçimde davranışlar üzerinde engel oluşturmasını ifade eden "bilişsel birleşme" (Harris, 2018), insanların düşünceleri mutlak doğrular olarak kabul ederek davranışlarını yönlendirmelerine neden olabilir (Allen, 2016). Ancak düşüncelerin her zaman gerçeği yansıtmaması nedeniyle, kişinin içinde bulunduğu duruma uygun tepki vermesine engel olur (Yavuz, 2015).

KKT sürecinde bilişsel ayrışmanın gerçekleşmesi amaçlanır. "Bilişsel ayrışma", akıldaki düşüncelere, resimlere ve hatıralara mesafe koyarak, kişinin kendi düşünce sürecini fark etmesi ve izleyebilmesi anlamına gelir (Harris, 2018). Ayrışma sürecinde insan deneyiminin sözlü yönlerine odaklanarak değişmez, yargılayıcı ve kural tabanlı yanıtların zayıflatılması amaçlanır (Hayes vd., 2012). Bir düşüncenin yalnızca bir düşünce ve süreç olduğunu anda kabul eden birey için ona karşı çok çeşitli yanıt seçenekleri açılır. Böylece birey düşüncenin gerçek içeriğini ve düşünme sürecini fark etmeye başlar (Blackledge ve Hayes 2001). Bilişsel birleşmenin baskınlığı ebeveynlik bağlamında da zamanla işlevsiz davranış kalıplarına yol açabilir Örneğin, bir ebeveyn "yeterince iyi değilim" düşüncesi ile birleşmişse, düşünceyi tam anlamıyla

benimseyecektir. Bu düşüncenin gerçek içeriği, ebeveynin davranışına hâkim olabilir (Coyne ve Wilson, 2004).

Yaşantısal Kaçınma ve Kabul. Bütün insanlar hayatlarında acı ve ıstırap anları yaşar ve bu, insan olmanın ve yaşamanın bir parçasıdır. Bu tür temaslardan sürekli olarak kaçınmak insan yaşamında problemlere yol açar. Çünkü değerli hedeflere yönelik harekete geçmek için oldukça acı verici olan bir dizi duygusal içerikle temas gerekir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Yaşantısal kaçınma; istenmeyen duygu, düşünce, resim ve dürtülerden oluşan "kişisel deneyimlerden" uzak durmak, baskılamak ya da tamamıyla kurtulmaya çalışmak anlamına gelir (Harris, 2018). İnsan genellikle yaşantısal kaçınma gibi bir seçeneğe sahip değildir, çünkü kaçınma yöntemlerinin birçoğu aslında ilişkisel çerçeveleri güçlendirir. Çünkü altta yatan "x'i düşünmeme" çabası, "x" ve diğer psikolojik uyaranlar için bağlamsal bir hatırlatıcı olarak hizmet etmeye devam edecektir (Hayes, 2004). Yaşantısal kaçınma, her insanın yaşamın bazı noktalarında kullandığı bir strateji olmakla birlikte, bir kişi herhangi bir olumsuz iç deneyimi rutin olarak önler ya da bastırırsa sorunlar yaşamaya başlar (Burke, 2013). Yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksek olan ebeveynler, çocukların sıkıntılı durumlar içinde görmeye ve çocuklarının yeteneklerinin sınırlı olmasına tahammül edemezler. Yüksek düzeyde ebeveyn yaşantısal kaçınması, özellikle de çocuk sıkıntı içindeyken, ebeveynin daha fazla stres algılamasına ve çocuklarına karşı artan olumsuz duygusal tepkiler verme eğiliminde olmasına neden olur (Tiwari vd., 2008).

"Kabul" terimsel olarak hem davranışsal isteklilik hem de psikolojik kabul anlamına gelir. İsteklilik; özel deneyimlerle ya da olayların nedenleriyle temas kurma ve sürdürebilme konusunda gönüllü ve değerlere dayalı bir seçimi ifade eder. Psikolojik kabul ise; anda deneyimleneni açık, anlayışlı, esnek ve yargılayıcı olmayan bir duruşla kasıtlı olarak benimsenmesi olarak tanımlanır (Hayes vd., 2012). Kabul kişiye acı veren deneyimleri sevmesi ya da onları istemesi anlamına gelmez, yalnızca onlara yaşamda bir yer ayırabilmektir. Acı veren duygular, hisler, dürtüler ve anılara zihinde bir anlam yaratmak için gereklidir (Harris, 2018). Ebeveynlik bağlamında değerlendirildiğinde, örneğin zor çocuklara sahip olan ebeveynler bir süre sonra çocuklarıyla olan etkileşimlerden kaçınmaya başlayabilir (Coyne ve Wilson, 2004). Tutarsız, sert ve cezalandırıcı ebeveynlik genellikle ebeveyn için yaşantısal kaçınma işlevine sahiptir. Bu nedenle, ebeveynlikte kabulün artması ile birlikte ebeveynlik becerilerinin artırılması,

işlevsiz ebeveynlik uygulamalarını azaltmak için kritik öneme sahiptir (Whittingham ve Coyne, 2019). Davranışsal ebeveyn eğitimi müdahalelerinin, ebeveynlerin iç başarısızlık deneyimlerini ve olumsuz öz değerlendirmelerini kabul etmelerine yardımcı olacak stratejiler içermesi gerekir (Coyne ve Wilson, 2004). Kabul gösterebilen ebeveyn de, aynı olumsuz duygu ve düşünceleri yaşar. Ancak onları duygu ve düşünceler olarak kabul eder ve gerektiğinde işlevsel şekilde eylemde bulunabilir (Burke, 2013).

Esnek Olmayan Dikkat ve Anda Olma. İnsanlar dikkatlerini sıklıkla geçmişe ve geleceğe odaklama eğilimindedir. Geçmiş ya da gelecekle fazla meşgul olduklarında ise insanların ruminasyon, kaygı ve depresyon benzeri rahatsızlıkları yaşama olasılıkları artar. KKT bireyin şimdiki zamanını vurgulayan esnek dikkat süreçleri oluşturmayı hedefler (Hayes vd., 2012). "Şimdi" kelimesi şimdi var olanı değil, şimdi deneyimleneni (Hayes, 2004), her zaman doğrudan yaşanan olaylardan edinilen bir yörüngeyi, geçmişe dalıp gitmek ve gelecek için üzülmek yerine, yaşanan anla derin bir ilişki kurmayı ifade eder (Köroğlu, 2009). "Anda olma" kişinin dikkatini mevcut zamana verebilmesi ve anda gelişen durumları bilinçli bir şekilde fark edebilmesi anlamına gelmektedir. Anda kalabilmek için bireyin bilincini dış dünyaya ve kendi iç dünyasına yönlendirebilmesi gerekir. Düşüncelerde kaybolmak ya da yaşamı otomatik pilota almak yerine, şimdi ve burada olabilmektir (Harris, 2018). Allen'e (2016) göre, ebeveynlik bağlamında anda olmayı deneyen anne ve babalar, düşüncelerini ve duygularını tanıyabilir ve yaşadıkları içsel olaylardan bağımsız olarak çocuklarına yanıt verebilirler. Çocuğun öfke gibi duygularını çevreleyen utanç ve endişeyi deneyimlemeye istekli olmak, bir ebeveynlik becerisi olan esnek dikkat süreçleri gerektirir. Farkındalığı bu şekilde uygulamak ve geliştirmek, ebeveynlerin çocuklarıyla daha düşünceli ve etkili bir şekilde tam olarak ilişkide bulunmalarını sağlayabilir.

Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik. Her insanın, kendine ilişkin yorum ve yargılardan oluştuşan hikâyeleri vardır. Yazılan hikâyelere sıkıca bağlanma, ilişkisel bağlamın davranış üzerindeki baskınlığını artırır (Yavuz, 2015). Benliği belirli bir kavramsallaştırma ile aşırı tanımlamak, benlik görüşünü korumak adına uygun olmayan davranışlara yol açabilir. Bu tür bir yaklaşım bireyin kavramsal benlik algısına zıt deneyimlerle karşılaştığında psikolojik rahatsızlıklar yaşama olasılığı artar. Ebeveynlik bağlamından örnek vermek gerekirse; profesyonel yaşamında önemli

ve kıdemli roller üstlenen ve kendini "yetkin" ve "başarılı" olarak tanımlayan fakat ergen çocuğuyla sorunlar yaşamaya başlayan bir ebeveyn yetkinlik algısını sürdürebilmek için katı davranışlara yönelebilir (Burke, 2013).

Kavramsal benliğin bazı kısımları, süreç olarak benliğin sonucu olarak oluşur. Kişinin kendi davranışları, hisleri, anıları, bedensel duyumları ve düşünceleri hakkında fark ettikleri "süreç olarak benliği" ifade eder (Törneke, 2010). Fakat kavramsal benlik benliğe katı biçimde bağlıyken süreç olarak benlik, benliğin sürmekte olan ve deneyimlenen kısmını oluşturur. Psikolojik esneklik modelinde süreç olarak benliğin ve bağlamsal benliğin mevcut olması gerekmektedir (McHugh ve Stewart, 2012).

"Bağlamsal benlik" kavramsal benlikten farklı olarak değişen düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini izleyen benliğin değişmeyen kısmıdır (Harris, 2018). Bağlamsal benlik yaklaşımında benlik, deneyimin gerçekleşebileceği bir bağlam olarak görülür; sürekli olan ve yaşam olaylarını deneyimleyen ama aynı zamanda bu olaylardan farklı olan bir benliği ifade eder (Burke, 2013). Önemli olan, kişilerin deneyimlediği içsel yaşantıların değiştirilmeye veya ortadan kaldırılmaya gerek olmadıkları anlayışını geliştirmektir (Yavuz, 2015). Benliği, düşüncelerin, duyguların ve fizyolojik tepkilerin ortaya çıktığı ve nihayetinde geçtiği bir "bağlam" olarak anlamak esnekliği geliştirir (Coyne, McHugh ve Martinez 2011). Önceki örnekte ebeveyn kavramsallaştırdığı benliğine biraz mesafe koyup, enerjisini çocuğunun gelişimini teşvik edecek ve sürdürecek sıcak, sevgi dolu bir ilişki ile ebeveynlik uygulamalarını seçmeye odaklanabilir. Bu, ebeveynin benliğinin değişmeyen kısmını fark edebilmesi ve ile mümkündür (Burke, 2013).

Değerlerden Uzaklaşma ve Değerlerle Temas. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi de amaca yönelik yaşam sürebilmesidir. Duygusal denetim ve kaçınma anlamlı yaşam kılavuzlarını takip etmeyi engeller. Bu doğrultuda davranışlar da daha çok istenmedik özel olayları ya da sıkıntı doğuran çevresel etkenleri ortadan kaldırmaya yöneliktir (Köroğlu, 2009). Hoşa gitmeyen kişisel deneyim ve düşünceler, bireyin eylemleri üzerinde baskılar oluşturduğunda yaşam değerleri görmezden gelinmekte ve unutulmaktadır. KKT, değerlerle zayıflayan bağın yeniden güçlendirilmesini amaçlar. Ancak değerlerin açıklığa kavuşturulması ve eylemlere yön vermesi durumunu katı kurallar haline dönüştürmez (Harris, 2018).

"Değerler" bir eylemin arzu edilen niteliklerini ifade eder. Anlamlı bir yaşam yönelimi için öznel olarak yapılan seçimler, kişinin değerlerini oluşturur (Harris, 2018). Değerler, davranışta somutlaştırılabilecek eylem nitelikleridir (Hayes, 2004). Yaşamın daha anlamlı sürdürülebilmesi için kişinin değerlerini açıklığa kavuşturmanın önemini vurgulayan kuram; kişinin nasıl bir insan olmak istediği, kendisi için neyin önemli ve anlamlı olduğu, yaşamda nelerin arkasında durmak istediği gibi soruları yanıtlayabilmesi gerektiğini söyler. Çünkü değerler insan yaşamına yön verrerek yaşamda bazı değişiklikler yapabilmesi için onu motive eder (Köroğlu, 2009). Ayrıca değerlerine odaklanabilen birey, gözden kaçırmış olabileceği fakat kendisi için gerçekten önemli olan ve gelecekteki davranışlarını yönlendirebilecek seçenekleri belirleyebilir (Allen, 2016).

KKT sürecinde kabul ve bilişsel ayrışma başlı başına bir sonuç hedefi değil süreç hedefidir (Blackledge ve Hayes 2001). Eylem, kabul ve ayrışma süreçleri, değerler bağlamında mantıklı bir bütün haline gelir. Özünde, bu süreçlerde amaç psikolojik anlam bulma ve motivasyona doğru giden süreçlere odaklanmaktadır. Değerler netleştirildiğinde, bu değerleri somutlaştıran ulaşılabilir hedefler, bu hedefleri üretecek somut eylemler ve bu eylemlerin gerçekleştirilmesindeki olası engeller belirlenir. Değerler, belirli acı verici düşünceleri ve duyguları kabul etme ihtiyacını böylelikle açıklar (Hayes, 2004). Çünkü değerli hedefleri takip etme sürecinde, davranışsal eylemlerin önünde engel oluşturacak acı verici düşünce ve duygular ortaya çıkabilir. Dolayısıyla güçlü bir psikolojik esneklik için değerlerin açıklığa kavuşturulması ve bu değerlere uygun davranışlara bağlılık önemlidir (Blackledge ve Hayes 2001).

Hareketsizlik, Dürtüsellik ve Kararlı Eylemler. İnsanlar kaçınma, dürtüsel eylemlerde bulunma ya da tam tersi harekete geçmede isteksizlik gibi problemler yaşadıklarında bununla baş etme güçlüğü yaşayabilirler (Hayes vd., 2012). Bu tür zamanlarda psikoaktif madde kullanma ve kendine zarar verme gibi bazı yararsız yollara başvurabilirler. Psikolojik katılığı yüksek olan bireylerin bu tür davranışsal yönelimleri, bireyin anlam dünyasının zayıflamasına ve gerçek değerlerinden uzaklaşmasına yol açar (Yavuz, 2015).

"Kararlı eylemler" değerler tarafından yönlendirilen etkili eylemlerdir (Hayes vd., 2006). Kişi yaşamda değerleri odağında kararlı eylemlerde bulunurken bu süreç

hoş, tatsız, zevkli ya da acı verici pek çok duygu ve düşünceyi beraberinde getirecektir. Kararlı eylemler, rahatsız edici süreçle karşılaşıldığında bile "gereğini yapabilmeyi" ifade eder (Harris, 2018). Değerli davranışlara devam etmeye "bağlılık", zorlayıcı koşullarda bile kişinin eylemlerini devam ettirmeye isteklilik göstermesi anlamına gelir ve psikolojik esneklik modelinin temel taşıdır (Coyne vd., 2011). Fletcher ve Hayes'a (2005) göre, kararlı eylemler bağlamsal olarak gerektiğinde davranışı değiştirebilmeyi de ifade eder.

Ebeveynlik Sürecinde Psikolojik Esneklik

Ebeveynlikte psikolojik katılık, bir ebeveynin çocuklarına ve kendi ihtiyaçlarına duyarlılığın azalması ile sonuçlanabilir (Burke, 2013). Depresyon gibi duygu durumlarında iken, ebeveynler çocuklarının olumsuz duygularını kabul etmekten kaçınabilir. Bu tür durumlarda ebeveynler yaşantısal kaçınma stratejilerini daha sık kullanarak, uygun duygu düzenleme yöntemlerini kullanmada çocuklarına model olamazlar (Coyne ve Thompson, 2011). Ebeveynden çocuğa aktarılmış olan yaşantısal kaçınma yaklaşımı, çocuk için de sık kullanılan bir yanıt tarzı haline gelebilir (Lewis, 2014). Araştırmalar yaşantısal kaçınmanın duygularla başa çıkmanın bir yöntemi olarak ebeveynler tarafından yaygın olarak kullanıldığı fakat çocukların hafif düzeydeki davranış sorunlarına karşı bile aşırı tepki verme, ciddi davranış zorlukları karşısında sert ya da tutarsız disiplin uygulamalarının kullanımı gibi sonuçlar doğurduğunu gösterir (Burke, 2013). Tiwari ve diğerlerine (2008) göre, ebeveynin yüksek yaşantısal kaçınma düzeyine sahip olması çocuğun davranışına sürekli müdahale etmesine sebep olarak kaygı gibi çocuk psikopatolojilerini ortaya çıkarmaktadır. Bu durum ebeveynin stresli bir durumu yönetme yeteneğini de tehlikeye atar.

İnsanlar bazı çevresel faktörler karşısında davranışlarının etkisiz hatta zararlı olduğunu görseler bile sözlü bir kurala göre dar ve katı bir şekilde davranmaya devam edebilirler. Bu durumun ebeveynlik sürecine de yansımaları vardır. Örneğin, çocuğunun insanların içinde yıkıcı bir öfke nöbeti yaşadığını gören bir ebeveyn, sosyal onay endişesi ile (örneğin, "Hiçbir şey yapmazsam kötü bir ebeveyn olduğumu düşünürler") o anda gerekli olan planlı bir göz ardı etme stratejisi uygulayamayabilir. "İyi ebeveynlerin böyle davranan çocukları yoktur" düşüncesi ile birleşme sonucunda ebeveynlik özyeterliği veya zorlukla yüzleşebilme yeteneği sarsılmış ebeveynler kaygı, utanç gibi aşırı duygusal baskılar yaşayabilir. Ebeveynler bu tür içsel uyaranların

baskısıyla zorlu koşullarda etkili bir müdahale takip edemeyebilir (Gould, Tarbox ve Coyne, 2018).

Bu anlamda ebeveynlik stresi ile başa çıkma mekanizması olarak psikolojik esnekliği artırma müdahalelerine odaklanılabilir. Psikolojik esneklik, bir ebeveynin ebeveynlik stresiyle bağlantılı ortaya çıkan olumsuz düşünceleri, duyguları ve dürtüleri kabul etme becerisini etkiler (Brassell vd., 2016). Çocuk sahibi olmak endişe, hayal kırıklığı, korku gibi ebeveyn için zor iç deneyimleri beraberinde getirir (Burke, 2013). Ebeveynin psikolojik esnekliği, bir ebeveynin ebeveynlik bağlamında iç dünyasıyla nasıl başa çıktığını ifade eder (Emerson, Ogielda ve Rowse, 2019). Çocuk sahibi olmanın getirdikleri karşısında değer verilen aile eylemlerini gerçekleştirebilmek, çocukla ilgili problemlerle baş etme stratejilerinde rol oynayabilir (Moyer ve Sandoz, 2014). Ebeveynlik rolünde artan psikolojik esneklik; aile ve çocuğu ile ilgili değerler doğrultusunda, çocuğun ve ebeveynin kendi psikolojik deneyimlerini kontrol etmeye çalışmadan, şu anla iletişim kurmasını (Cheron vd., 2009) önemli duygusal sıkıntıların varlığında bile çocuğuna esnek bir şekilde tepki verme yeteneğini (Whittingham vd., 2012) ifade eder. Psikolojik esneklik ebeveyn-çocuk ilişkisini koruyarak sıcaklığın ifade edilmesini, sınırların korunmasını ve olumlu ebeveynlik uygulamalarıyla tutarlı şekilde davranabilmeyi kolaylaştırır (Burke ve Moore, 2014). Ebeveyn rolünde psikolojik esneklik; ebeveynin kendi değerleri, mevcut andaki psikolojik varlığı, deneyimsel kabulü, değerli eylemleri takip edebilme kararlılığı dâhil olmak üzere ebeveynin "kendi psikolojik esnekliğine" dayanır. Kişisel olarak psikolojik esnekliğe sahip bir ebeveyn çocuklarında da bu becerilerin gelişmesini sağlayabilmesi, KKT perspektifinden duyarlı bir ebeveynliğin ifadesidir. Çocuklarının gelişim ihtiyaçlarına duyarlı ebeveynler davranışlarını esnek bir şekilde değiştirebilir. Ebeveyn süreçte sonuç aldığı işe yarayan davranışları seçer ve onları korur, gerektiğinde bunları tekrar kullanır, seçilen davranışlar artık etkili sonuçlar doğurmadığında ise yeni seçenekler ekler. Ayrıca ebeveynin kendisi ya da çocuğu ile ilgili güçlükler meydana geldiğinde ya da çeşitli özel durumların varlığında bile psikolojik esneklik, ebeveynlerin işlevsel davranışlar sergilemeye devam edebilmesini kolaylaştırır (Whittingham ve Coyne, 2019). Psikolojik esneklik ebeveyn sıkıntısındaki bazı farklılıkları açıklayan bir yapı olabilir. Doğrudan psikolojik mekanizmalara bakıldığında psikolojik esnekliği artıracak ve kaçınan başa çıkmayı stilini azaltacak iyileştirici müdahalelerin, çocukların ve ebeveynlerin uyumunu etkileyeceği görülmektedir (Lloyd ve Hastings, 2008). Aile

işleyişinde psikolojik esnekliğin rolünü anlamak; çocuklar, ebeveynler ve tüm aile sistemleri ile ilgili bilgileri ve doğru uygulamaları arttırabilir.

Sosyal Destek

Kurt Lewin tarafından geliştirilen Alan Kuramı sosyal destek kavramının kuramsal temelini oluşturur (Yıldırım, 1997). Kuramın temel yaklaşımına göre bireyin davranışları, kendi değişen çevresi ve ortamında değerlendirilmelidir. Çünkü birey kendi alanının bir parçasıdır (Corey, 2008). Ekolojik yaklaşımlardan önemli ölçüde etkilenen Lewin'e göre davranış, psikolojik çevrenin değişimi sonucunda, bireyin kendi yaşam alanında ortaya çıkar. Bu yaklaşıma göre çevre koşulları ve bu koşulları belirleyen güçler, insan davranışını büyük oranda biçimlendirir (Öner ve Eren Gümüş, 2000). Bireyin sosyal destek sistemi, onun davranışlarını etkileyen psikolojik çevresinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997).

İnsan, duygusal ve fiziksel gereksinimlerini karşılayabildiği ve kişiliğinin geliştiği kendi sosyal ve kültürel çevresi ile birlikte hayatını devam ettirebilir (Terzi, 2008). Sağlıklı ve mutlu bir hayat için insan yaşamında doyum alabileceği ilişkiler kurmaya çalışır. Çünkü yaşamın yalnız devam ettirilebilmesi ve böyle mutlu olunması zordur (Çağ, 2011). Sosyal destek anne karnında başlar ve anne tarafından çocuğa çeşitli şekillerde iletilir. Yaşam ilerledikçe sosyal destek ailenin diğer üyelerinden, eşten, arkadaşlardan ve ayrıca serbest zamanların değerlendirildiği etkinliklerden, toplumsal programlardan, iş arkadaşlarından, ilgili kuruluşlardan ve özel ihtiyaç durumunda yardım mesleği mensuplarından alınır (Cobb, 1976; Siklos ve Kerns, 2006). Yaşamın sonu yaklaştıkça sosyal destek genel olarak pek çok kültürde yine çoğunlukla aile üyelerinden elde edilir (Cobb, 1976). Bu anlamda sosyal destek, temel ihtiyaçların karşılanabilmesi için birbirlerine güvenen bireyler kavramını içerir (Chambers, 2008).

Sosyal destek insan yaşamına pek çok alanda olumlu katkılar sunar. Destekleyici ilişkilerin varlığı insanların yaşamında diğer sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesini ve sağlık problemlerinin önlenmesini sağlarken stresin etkilerine karşı korunmayı da sağlar, (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011). Sosyal destek, her zaman stresin ortaya çıkmasına neden olan durumu ortadan kaldırmasa da, kişilerin kaygılarının azalmasını sağlayarak, olaylar karşısında daha iyimser bir bakış açısı kazanmalarına ve çaresizliğe kapılmamalarına yardımcı olur (Kaner, 2004). Destek kaynakları, insanların stres veren durumları farklı bakış açıları ile değerlendirebilmesini kolaylaştırarak, baş etme

yeteneklerini destekler. Ayrıca bireylerin değerli ve yeterli olma duygularını güçlendirir. Desteğin, stres faktörleri üzerinde önemli bir durumsal düzenleyici etkisi ve fiziksel ve ruhsal sağlıkta iyileştirici işlevi olduğu evrensel olarak kabul edilir (Pearson, 1986).

Cohen ve Wills (1985) bireyin iyi oluşu üzerinde sosyal destek mekanizmasını "Temel Etki Modeli" ve "Tampon Etki Modeli" olarak iki farklı modelle açıklamıştır. Temel Etki Modeli; stres düzeyiyle ilişkisi olmaksızın, sosyal desteğin fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyucu etkisini ifade eder. Bireyin stres tepkisinin azalması ya da ortadan kalkması ve fizyolojik süreçlerin doğrudan etkilenmesi sosyal desteğin temel etkisini ortaya koymaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Stresli durumlarda sosyal desteğin önemini vurgulayan Tampon Etki Modeli ise, sosyal destek ve stresi birbiri ile sıklıkla ilişkilendirir. Modelde sosyal destek, stresin olumsuz etkilerini azaltan bir başa çıkma kaynağı olarak kabul edilir (Barrera, 1986; Chambers, 2008; Thoits, 1995). Cohen ve Wills'e (1985) göre, stres yaratan olaylar meydana geldiğinde, sosyal ağlar bireye problemle mücadele edebilmesi için ihtiyaç duyduğu kaynakları sağlayabilir. Sosyal destek, stresli bir olay sırasında ya da stresli bir olayın meydana gelme düşüncesi durumunda oluşan yüksek stres algısını hafifleterek ya da önleyerek sağlıklı olmayan tepkilerin önüne geçebilir. Bu tür durumlarda başkalarının gerekli kaynakları sağlayabileceği bilgisi, kişinin olası zararları yeniden tanımlayabilmesini ve başa çıkma konusundaki yetkinliğini destekleyebilir. Sonuçta, yaşamın getirdiği streslere karşı sosyal desteğin tampon etkisi, kişilerin ruh sağlığı üzerinde büyük rol oynamaktadır.

Sosyal destek kavramı alanyazında farklı açılardan ele alınmaktadır. Bireyin destek algısı için yakın ve güven veren bir bağa sahip olması, sosyal bağlarının sayısından daha önemli olabilmektedir. Burada desteğin yapısının ve işlevinin birbirinden ayrı kavramlar olduğu görülür. Yapısal destek; insanların birbirleriyle olan bağlarının organizasyonunu, özellikle de bir kişinin sahip olduğu ilişkilerin ya da sosyal rollerin sayısını, çeşitli ağ üyeleriyle iletişiminin sıklığını, ağları arasındaki ilişkilerin yoğunluğunu ifade eder. Bu değerlendirme bireyin sosyal izolasyon ya da bütünleşme seviyesini görebilmeyi sağlar (Thoits, 1995). Jou (1994; Akt. Yıldırım, 2004) sosyal desteğin yapısı, desteğin nasıl algılandığından ve kişinin ihtiyaç duyduğu destekle ne kadar örtüştüğünden, yani desteğin işlevinden farklı bir anlam ifade etmektedir. İşlevsel destekte; algılanan desteğin kişi için ne anlama geldiği ve ihtiyaç duyulan desteği ne düzeyde karşılayabildiği önemlidir. Bu ayrımın yanı sıra alanyazın incelendiğinde sosyal desteğin nicel sosyal destek (arkadaşlarla yapılan sosyal aktiviteler ve iletişim ağı

sayısı) ve nitel sosyal destek (algılanan yakınlık ve hissedilen destek) olarak ayrı kavramsallaştırıldığı görülür (Kemp, Green, Hovanitz ve Rawlings, 1995). Tardy (1985) ise sosyal desteği beş anahtar boyutta inceler. Sosyal desteğin "yönünü" verilen ya da alınan destek olarak, "yapısını" destek kaynaklarının kullanılabilirliği olarak, "içeriğini" duygusal, araçsal, bilgi desteği vb. türler olarak ve sosyal desteğin "tanım ve değerlendirmesini" destek biçiminin yalnızca tanımı ya da memnuniyetin değerlendirilmesi olarak ve "ağı" ağın varlığı ve destek ağındaki kişilerin özelliklerini ifade edecek biçimde kavramsallaştırır.

Sosyal Destek Türleri

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal destek türlerinin farklı şekilde gruplandırıldığı görülmektedir. Genel olarak sosyal destek başka kişilerden alınan duygusal ve maddi yardım, ihtiyaç duyulan konularda bilgi ve tavsiye, güçlüklerle baş etmede destek gibi farklı boyutlardan oluşmaktadır (Yıldırım, 2004). Ancak tipolojilerin pek çoğu, duygusal destek, maddi destek ve bilgi desteğinin bir türevi olarak görülmektedir (Jacobson, 1996). Burada sosyal destek beş boyutlu olarak açıklanmıştır.

Duygusal destek. Duygusal destek kişinin umursandığı, manevi ilgi gördüğü ve güven duyulduğu bilgilerini içerir (Cobb, 1976). Bireyin sevildiğini, saygı duyulduğunu ve onaylandığını hissettirir. Ayrıca zorlu zamanlarda çevresinde yardım alabilecek yakın insanların olduğunu anlamasında yardımcı olur (Jacobson, 1986). Evlilik gibi yakın ilişkilerde duygusal destek beklentisi öne çıkmaktadır. Cutrona (1996), duygusal destek doğru zamanda, anlayışlı bir tutumla, destekleyici bir iletişim ile aktarılır. Eşlerin karşılıklı olarak birbirlerinin duygularını anlaması ve onaylaması gerekir. Yüksek düzeyde olumsuz duygular (öfke, korku, çaresizlik gibi) uyandıran etkileşimler eş ilişkilerinde oldukça yıkıcı olabilir. Bu durumun tersine olumlu duyguların yoğun olduğu etkileşimler ilişkinin sürdürülebilmesinde katkıda bulunur.

Takdir desteği. Kişinin değer verdiği insanlar tarafından, kusurları dâhil olmak üzere, tüm yönleriyle kabul edildiği, saygı duyulduğu ve değer verildiğini algılamasıdır (Cohen ve Wills, 1985). Bu destek kişiye saygın kılındığını göstererek kişisel değerini yüksek olarak algılamasını sağlar (Cobb, 1976). Eş ilişkilerinde de önemli bir yere sahip

olan takdir desteği, görüş farklılıkları olsa da bunun farkında olunduğu ve takdir edildiği bilgisiyle algılanır (Chambers, 2008). Örneğin bireyin kendini açması sonucunda eşinin gösterdiği destekleyici tepkiler, ilişkide güven ve takdir duygusunu artırır ve eşlerin gelecekte karşılaşabilecekleri problemlerde ilişkilerinin devam etmesine yardımcı olabilecek bir bağlılık oluşumunu sağlar ve bunu güçlendirir (Cutrona, 1996). Bireylerin benlik kavramını destekleyen tasdik ve güven ifadeleri ile desteklenen öz saygı (Xu ve Burleson, 2001) özellikle eş tarafından algılandığında, evlilik ilişkilerini iyileştirmektedir (Katz, Beach ve Anderson, 1996).

Maddi destek. Maddi destek, sorunların pratik şekilde ve doğrudan çözülmesine yardımcı olan araçsal destek ve hizmetleri ifade eder (Jacobson, 1996). Bu tür bir ihtiyacın ortadan kalkması rahatlama veya eğlence gibi aktiviteler için daha fazla zaman sağlayarak stresi azaltmaya yardımcı olur (Cohen ve Wills, 1985). Evlilik ilişkisinde duygusal destekle birlikte, maddi desteğin karşılanması önemlidir. Örneğin, hasta olan birey, eşinden destek alabileceğine güvenmek ister. Eş desteğinin sunulduğu bir evlilikte, stresin etkilerine karşı korunabilir (Kaner, 2004).

Bilgi Desteği. Bilgi desteği, bireyin kendi dünyasını anlamasına ve içindeki değişikliklere uyum sağlamasına yardımcı olan bilgi ve tavsiye anlamına gelir (Jacobson, 1986). Bilişsel rehberlik olarak da adlandırılabilen bilgi desteği, sorunların çözülmesini sağlayabilecek bilgilerin verilmesi (sorunu anlama, tanımlama ve başa çıkma becerilerin öğretilmesi) konusunda bireylere yardımcı olmaktır (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal beraberlik desteği. Bireyler ihtiyaç duyduklarında, zamanlarını birlikte geçirebilecekleri bir çevreye sahip olmak ister. Sosyal beraberlik ve iletişim kurma ihtiyacının karşılanması, bireylerin problemleri karşısında endişe düzeyini azaltmaktadır. Olumlu duyguları güçlenen birey, yaşam streslerinin etkisinden daha fazla korunabilir (Cohen ve Wills, 1985).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin türleri ve işlevleri kavramsal olarak ayırt edilebilse de, insanların yaşamında genellikle birlikte var olurlar. Örneğin, daha fazla sosyal arkadaşlığa sahip kişilerin maddi desteğe ve öz saygı desteğine daha fazla erişimi olması muhtemeldir. Örneğin; takdir desteği, stresli durumlar sonucunda ortaya çıkan

özgüven eksikliğine karşı bireyi dengede tutabilir. Bir stres karşısında bireyin algıladığı kontrol eksikliğine karşı gelebilecek bilgi desteği bireyin stresli durumu daha doğru biçimde tanımlaması ve başa çıkmasını kolaylaştırır. Bu nedenle, takdir ve bilgi desteğinin çeşitli stresli olaylarda koruyucu etkisi vardır. Ek olarak, maddi destek ve sosyal arkadaşlık stresli bir durumun gerektirdiği özel ihtiyaçlar olduğunda oldukça etkilidir. Destek kaynakları kişinin karşılaştığı stres faktörleriyle uyumlu olduğunda tamponlama etkisi gerçekleşebilir. Örneğin, kayıp yaşantısı sonucu ortaya çıkan olumsuz duygularla sosyal beraberlikler sayesinde mücadele edilebilirken, ekonomik sıkıntılar sonucu yaşanan stresin etkisi gelecek maddi yardım ile azaltılabilir (Cohen ve Wills, 1985).

Ebeveynlik sürecinde sosyal destek; ebeveynin destek ağlarından aldığı tavsiyeleri, çocuğun bakımına yardım edilmesini ve duygusal olarak alınan desteği içerir. Ebeveynin sosyal destek durumu ebeveynlik rolü ile ilgili hassasiyetini etkiler. Sosyal destek algısına sahip olan ebeveynin çocuklarına karşı daha sevgi dolu olma ve çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek şekilde davranma olasılığı yüksektir (Crnic vd., 1983). Sosyal destek yararlı olarak algılandığında, hem stres hem de ebeveynin psikolojik kaynakları ebeveynlik davranışı üzerindeki olumsuz baskıları engelleyebilir (Belsky, 1984). Daha az bilgiye, özyeterliğe, duygusal ve maddi desteğe sahip olanlar için ise ebeveynlik oldukça stresli bir deneyim haline gelecektir. Çünkü ebeveynlik sürecinde algılanan sosyal destek eksikliği, ebeveynin çocuğuna ilişkin algılarını etkileyerek çocuğunun davranışlarını olduğundan daha zor bulmasına neden olmaktadır (Mash ve Johnston, 1990). Görüldüğü gibi ebeveynlik sürecinde sosyal destek ebeveyn ve çocuk ruh sağlığı için önemlidir. Bunun yanı sıra birden fazla bakıcı ile etkileşimleri içeren bir ebeveyn desteği çocuğun yaşamında; dil, karmaşık biliş, özfarkındalık ve bakış açısı geliştirmeyi mümkün kılar. Ayrıca bu süreç ebeveynliği de güçlendirir (Whittingham ve Coyne, 2019).

Eş Desteği

Bireyin sahip olduğu sosyal ağlar ve başkalarıyla sürdürülen destekleyici ilişkiler sağlıklı ve mutlu bir yaşamı destekler. Yaşamda destekleyici etkileşimlerin yararlı algılanması için ilişkide kalite, yakınlık ve güvenin rolü büyüktür (Cutrona, 1996). Sosyal destek çalışmaları, bireyin yaşamında eş tarafından sağlanan desteğin diğer destek kaynaklarından daha etkili olabileceğini savunur. Bu görüş, evlilikte

duygusal bağın ve yatırımın rutin olarak daha fazla olması ve ilişkiye daha fazla zaman harcanması nedeniyle makul görünmektedir (Belsky, 1984). Bununla birlikte, sosyal ağdaki diğer kişilerden ziyade, eşlerin aynı stresi deneyimleme olasılığı yüksektir. Bu nedenle bireyler evliliklerinde, diğer sosyal destek boyutlarından çok evlilik doyumunu destekleyen ve geliştiren eş desteğini merkeze almaktadırlar (Dehle vd., 2001).

Evlilik; arkadaşlık kurma, çocuk yetiştirme, fiziksel sevgi ve yakınlık ihtiyacını karşılayacak bir eşe ve sosyal desteğe sahip olma gibi çeşitli işlevlere sahiptir (Dehle ve Landers, 2005). Bireye hali hazırda verilen sosyal destekten farklı tanımlanan algılanan sosyal destek diğerleriyle güvenilir bir şekilde bağ kurmanın bilişsel değerlendirmesi olarak ifade edilir (Barrera, 1986). Burada önemli olan sağlandığı düşünülen desteğin eş tarafından nasıl algılandığıdır. "Alınan eş desteği" evlilik etkileşimlerinde alınan destek davranışlarının sayısı ya da kalitesi olarak tanımlanabilir. "Algılanan eş desteği" ise eş tarafından sağlanan desteğin mevcudiyeti ya da yeterliği konusundaki algısıdır. Bir kadın ya da bir erkek ilişkisinde karşısındaki kişiye gerçekten büyük bir destek verdiğini düşünebilmekte ancak karşı taraf bu desteği yetersiz bulabilmektedir. Eşlerin destekleyici davranışları, desteği alan diğer eş tarafından bazen zoraki ya da yetersiz olarak algılanması mümkün olabilmektedir (Dehle vd., 2001). Bir eşin almayı umduğu destek, diğer eşin sunmayı seçtiği destekle uyumsuz olabilmekte, bu durum eşler arasında çatışma ve karşılıklı memnuniyetsizlik yaratmaktadır. Bireyin ihtiyaçları ile algılanan destek arasında bir uyumun olması önemlidir (Thoits, 1995). Destek ağları arasında uyumun sağlanması için nitelikli bir iletişim gerekmektedir. Çünkü eşlerden birinin, diğer eşin asıl ihtiyacını kestirebilmesi gerekir. Aksi halde verilen destek ve algılanan destek arasında bir uyumdan bahsedilemez (Çağ, 2011).

Uygun zamanlı eş desteği ilişkilerin kalitesini artırarak, devamlılığını sağlar. Destek mekanizması evlilik kalitesini şu şekilde artırabilir: Birincisi, yoğun stres dönemlerinde eşin desteği, ilişkiyi yıpratabilecek duygusal geri çekilmeleri önleyebilir. İkincisi, eşin desteği, ilişkilere zarar veren depresyon benzeri duygu durumlarını önleyebilir. Üçüncüsü, çiftler arasında kaçınılmaz olarak ortaya çıkan anlaşmazlıkların yıkıcı olmasını önleyebilir. Dördüncü olarak, yoğun duygusal yakınlık anları çiftler arasındaki bağı güçlendiren bir etki olabilir. Bu güven ve bağlanma hissi, problem zamanlarında çiftleri rahatlatabilir (Cutrona, 1996).

Fiziksel hastalıklar, kayıp, ekonomik gerilemeler gibi stresli yaşantılarda birbirleriyle duygusal temaslarını sürdürebilen eşler ilişkilerinde sorunlar karşısında kendilerini tek başına hissetmeyecektir. Eşler zorlu zamanları birlikte karşılayabilirse

sorunlara karşı daha dirençli bir duruş sergileyebilirler (Cutrona, 1996). Ancak farklı stres kaynakları incelendiğinde, stresin varlığı zaman içinde daha düşük evlilik kararlılığı ve ebeveyn rol memnuniyetini öngörmektedir. Ebeveyn olmak diğer stres kaynaklarından farklı şekilde; ebeveynlik ve evlilikteki beklentiler rolüyle ilgili olarak eşler arasındaki ilişkiyi uzaklaştırma ya da onları birbirine daha da yakınlaştırma işlevi görebilir (Karney ve Bradbury, 1995). Birçok çift ebeveynliğe geçişte oldukça başarılıyken diğer birçok çift evlilik memnuniyetinde bir düşüş ve evlilik çatışmasında bir artış yaşamaktadır. Çünkü ebeveynlik talepleri eşlerin zaman ve enerjilerinin büyük bir kısmını tüketir. Eşlerin birlikte geçirebileceği süre ve etkileşimleri azalır, süreçte sıklıkla daha az eş desteği algılanır (Kluwer, 2010). Eş desteği, ebeveynliğe geçiş sırasında zarar görebilmektedir. Eşlerin yaşamına bir çocuğun katılması ile romantik ilişkinin sürdürülmesi ve diğer duygusal ihtiyaçların karşılanması, çocuğun ihtiyaçlarına kıyasla ikinci plana atılmaktadır. Eşlerden biri önemli bir stres yaşadığında diğer eşin yeterli destek sağlamak için enerji ve motivasyona sahip olması önemlidir ve her iki eşin stres yaşadığı duruma kıyasla desteğin devamı daha mümkündür. Öte yandan, her iki eş önemli bir stres yaşıyorsa gerekli kaynakların azalması nedeniyle destekleyici etkileşimler azalabilir. Ebeveyn olmak da benzer şekilde her iki eşi etkileyen önemli bir stres kaynağıdır (Don ve Mickelson, 2012). Destek beklentileri karşılanmadığında ilişkinin işleyişinde bozulmalar meydana gelir (Baxter, 1986). Evlilikte stres eş ilişkisindeki bozulmalar, algılanan desteğinin ve yakınlığın azalması ile başlar ve bu durum arkadaşlık ilişkisine de zarar verir. Kasten ihmal edildiğini düşünen eş kızgınlık ve incinme duyguları yaşar. Destek eksikliği çiftin birbirlerini göz ardı etmelerine, kaçınma ve yanlış anlama davranışlarının artmasına neden olur (Chambers, 2008).

Evlilikler ne yazık ki, her zaman olumlu beklentilerle paralel sürmemekte, bazıları boşanma ile sonuçlanmaktadır. Evlilik bazı çiftler için mutluluk kaynağı olarak algılanırken bazıları için sorun kaynağı haline gelmektedir (Güven ve Sevim, 2016). Eşler arasında yaşanan huzursuzluk ve çatışmalar özellikle çocukla ilişkili faktörleri olumsuz yönde etkilemektedir. Çocuklar üzerindeki bu olumsuz etki, evdeki kardeş ilişkilerinden okuldaki sosyal ve akademik gelişime kadar yansıyabilmektedir. Eşler arasında sık yaşanan gerginlikler ebeveyn-çocuk ilişkisinin de bozulmasına neden olmaktadır. Aile içindeki huzurlu ortamı belirleyen temel yapı "eş desteği" olarak görünmektedir (Yılmaz, 2001). Evlilik ilişkisindeki sıkıntılar, birlikteliğin destekleyici ve destekleyici olmayan yönlerini şekillendirir. Alt sistemler arası etkileşimin, ailenin işleyişini karakterize eden nedensel etkiler ağını görmek için önemlidir. Bu sonuçlar

ebeveynlerin evlilik ilişkilerinin aile bağlamlarında ebeveynlik üzerinde ve çocukla olan etkileşimlerde rolü olduğu görüşünü destekler (Stroud, Durbin, Wilson ve Mendelsohn, 2011).

Eş olmak, insanlar arasında özel bir ilişki türüdür. Eşlerin birlikte kurduğu yaşama, çocuğun dahil olmasıyla yeni bir "üçlü" oluşmaktadır (Aydoğmuş vd., 2004). Bu süreçte eşlerin birbirlerine destek olması, çocuk bakımına ortak şekilde katılmaları ve stres faktörleri ile birlikte mücadele etmeleri önemlidir (McHale, 1995). Ebeveynlik bağlamında eş desteği; eşin yetkinliğini teyit etmek, katkısını kabul etmek, birbirlerinin ebeveynlik kararlarını ve otoritelerini korumak ve saygı göstermek gibi davranışları içeren ortak ebeveynlik kavramıyla karakterize edilir (Weissman ve Cohen, 1985; Akt. Feinberg, 2003). Bu konuda yapılan araştırmalar artmakla birlikte, bu kavram sadece ebeveynlerin ebeveynlik rolü çerçevesinde birbirleri ile etkileşimlerini içermesi bakımından eş desteğinden ayrılır (Feinberg, 2003). Eş desteği, evlilik ilişkisine katkı sunmanın yanı sıra, yeterli olarak algılandığında; bireyler daha az depresyon belirtileri bildirilmekte, stres faktörlerinin yaşamda daha kontrol edilebilir bulunmasını sağlamaktadır (Dehle vd., 2001). Eş desteği stresi daha az algılanmasını sağlarken (Navaie-Waliser, Martin, Tessaro, Campbell ve Cross, 2000), bireylerin ruh ve fiziksel sağlığını strese karşı koruyucu bir rol üstlenir. Sağlıksız aile yapısı ve çocuk yetiştirme, işsizliğin yarattığı sıkıntılarla baş etme, boşanma oranlarındaki artış gibi problemlerin sıklaştığı Türkiye'de öncelikle eş desteğini arttırmaya yönelik çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır (Yıldırım, 2004).

Ebeveynlik Stresi ve Psikolojik Esneklik

Stres faktörlerinin depresyon ve anksiyete yoluyla sağlık problemlerine ve tıbbi tedavi arayışına yol açtığı bilinmektedir (Thoits, 1995). Son dönemlerde psikolojik esneklik kavramının da psikolojik sağlık için önemli olduğu vurgulanmakta; depresyon, anksiyete, stres ve nevrotizm gibi diğer yapılar tarafından açıklanmayan ruh sağlığının diğer yönlerini açıklamaya yardımcı olmaktadır (Gloster, Klotsche, Chaker, Hummel ve Hoyer, 2011). Psikolojik esnekliğin ebeveynlik rolü içerisinde ayrıca önem kazanacağı düşünülmüş, sonuçlar ebeveynlik sürecinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu kanıtlamıştır (Shea ve Coyne, 2011). Ebeveynlik stresinin birey olarak ebeveynin kişisel kaynakları ile güçlü bir ilişkisi olduğu (Vermaes vd., 2008), bu nedenle bu araştırmada güçlü bir kişisel kaynak olarak görülen psikolojik

esnekliğin, ebeveynlik stresi üzerinde etkili olabileceği varsayılmıştır. Örneğin ebeveynlik rollerinde ve çocukla olan ilişkilerde anda kalabilen ve farkındalık düzeyleri yüksek olan ebeveynler özel gereksinimli bir çocuğa sahip olsalar bile ebeveynlik rollerinde daha fazla katılım gösterebilmektedir (MacDonald ve Hastings, 2010). Otizmli çocukların davranış problemlerinin ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi incelendiğinde, ebeveynlerin daha düşük psikolojik kabul puanları, ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini güçlendirmiştir (Weiss, Cappadocia, MacMullin, Viecili ve Lunsky, 2012). Bu bulgular, ebeveynin psikolojik sağlığı ve çocukla ilgili yaşanan güçlükler arasında psikolojik esneklik modelindeki yapıların rolünü desteklemektedir.

Bu kısımda stresin özel bir alanı olan ebeveynlik stresi ile ebeveynin psikolojik kaynaklarından olan psikolojik esneklik kavramının birlikte ele alındığı araştırmalar incelenmiştir. Ancak araştırmaların sıklıkla özel gereksinimli çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmanın başlı başına stresli bir deneyim olabileceğini düşünen Lloyd ve Hastings (2008) kabul düzeyinin annenin yaşadığı ebeveynlik stresi, kaygı ve depresyonları üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda kabul, annelerin kaygı, depresyon ve stres düzeyleri ile negatif ilişkili bulunmuş, 18 ay sonra yapılan ikinci ölçüm sonucunda kabul puanı artan anneler daha az kaygı ve stres bildirmişlerdir. Uzun dönemli analizler sonucunda bulgular psikolojik esnekliğin anne stresinin anlamlı bir yordayıcısı olmakla birlikte aralarındaki ilişkinin çift yönlü olduğu yönündedir.

Whittingham ve diğerleri (2012) yaşları 2 ile 12 arasında değişen Serebral Palsili çocukların ebeveynlerinin Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile ölçülen psikolojik belirtilerini yordamada; çocuk davranışı, ebeveynlerin başa çıkma stilleri ve psikolojik esnekliklerinin rolünü araştırmışlardır. Ebeveynlerin psikolojik belirtileri ile yordayıcı değişkenlerin üçü arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuş, bu üç yordayıcı birlikte bir regresyon analizine eklenmiştir. Sonucunda bu üç değişken psikolojik belirtilerde varyansın % 36.8'ini açıklarken yaşantısal kaçınmanın varyansa olan katkısının %17.47 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçta psikolojik esneklik ve çocuk davranış sorunları, ebeveynlerin psikolojik belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkiliyken; ebeveynlerin başa çıkma stilleri, psikolojik belirtilerle anlamlı düzeyde ilişkili değildir. Workman (2018) otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirdiği araştırmada; yüksek düzeyde otizm semptom sıklığı ile yüksek düzeyde ebeveynlik stresi puanları arasındaki ilişkide, ebeveynin düşük düzeydeki kabul, kararlı eylem ve farkındalık

puanlarının kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yüksek düzeyde otizm semptom şiddeti ile yüksek düzeyde ebeveynlik stresi puanları arasındaki ilişkide, ebeveynin düşük düzeydeki kabul, kararlı eylem ve bilişsel ayrışma puanlarının kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Jones, Hastings, Totsika, Keane ve Rhule (2014) çocuğun davranış problemlerinin otizmli çocukların ebeveynlerinde yol açtığı sıkıntılar ile psikolojik kabulün ve bilinçli farkındalığın aracılık etkisini incelemişlerdir. Ebeveynlik stresi ve psikolojik kabul arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yüksek düzeyde psikolojik kabulün annelerde daha düşük stres, kaygı ve depresyon ile babalarda stres ve depresyon için yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. Çocuk davranış problemlerinin anne ve babalarda kaygı depresyon ve stres üzerindeki yordayıcılık etkisi, belirtilen anlamlı değişkenler (psikolojik kabul ve farkındalık) eklendikten sonra azalmasıyla aracılık ilişkisi desteklenmiştir. Hem anneler hem de babalar için çocuk davranış sorunları tüm analizler sonucunda ebeveyn stresinin önemli bir yordayıcısı olmaya devam etmiştir.

Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirilen araştırmalar dışında diğer araştırmaların farklı yaş grubunda çocuğa sahip ve farklı risk gruplarında olan ebeveynlerle gerçekleştirildiği görülmüştür. Greco, Heffner, Poe, Ritchie, Polak ve Lynch (2005) stresli bir ebeveynlik durumunda psikolojik esnekliğin rolünü anlamaya yönelik yeni doğan prematüre bir çocuğa sahip anneler ile araştırma gerçekleştirmiştir. Yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksek olan annelerin algıladığı sosyal destek düzeyleri ve çocuk özelliklerinin düzenleyici etkisi olmaksızın ebeveynlik stresi ve bebeğin doğumuna ilişkin travma sonrası stres düzeyleri ile pozitif korelasyon göstermiştir.

Ebeveynler bazen çocuklarının yaşadıkları olumsuz duygu süreçlerinden, çocukların hissettiği rahatsızlıktan daha fazla rahatsızlık hissettiğini belirten Shea ve Coyne (2011) maddi durum yetersizliği ve erken yaşta anne olma gibi risk faktörlerine sahip okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerle araştırma gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, annelerin ebeveynlik stresi ve depresyon düzeyleri, çocuk davranış sorunları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Depresyon düzeyi yüksek olan anneler, zayıf psikolojik esneklikle birlikte daha fazla ebeveynlik stresi bildirmektedirler. Bu araştırma sonuçları, depresyon belirtileri yaşayan ve semptomlarıyla başa çıkmanın bir yolu olarak yaşantısal kaçınmayı seçen ebeveynlerin, yoğun ebeveynlik stresi yaşama olasılığının fazla olduğunu gösterir.

Moyer ve Sandoz (2014) tarafından ebeveyn ve ergen çocukları ile gerçekleştirilen ikili (dyadic) araştırmada; ebeveynlikle ilgili olumsuz duygularla temas

etmekten kaçınan, düşük psikolojik esnekliğe sahip ebeveynlerin, yüksek kaygı ve stres yaşadığı görülmüştür. Fakat ebeveynin sahip olduğu psikolojik esneklik ile ergen psikolojik esnekliği arasında ilişki bulunmamıştır.

Kambouras (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveyn psikolojik esnekliği, inançları ve sıkıntıya karşı toleransının ebeveynlerin disiplin uygulamaları ve ebeveyn rolündeki duygulanımını otizmli çocukların anne ve babalarıyla ele alınmıştır. Araştırmada ebeveyn psikolojik esnekliğinin, akılcı ve akılcı olmayan inançlarının ve sıkıntıya karşı toleransın ebeveyn rolünde anne babaların spesifik duygularını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha yüksek psikolojik esneklik puanları, ebeveynlik rolünde daha az öfke, kaygı, üzüntü duyguları ve daha fazla mutluluk duygusu için yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek tepkisel disiplinin yordanmasına ilişkin yapılan analizlerde akılcı olmayan inançların ve psikolojik esnekliğin anlamlı rolü olduğu, psikolojik esnekliğin %10 düzeyinde varyansa katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyde psikolojik esnekliğin gelişmesinde aileden algılanan yetiştirme tutumlarının etkisi olduğunu düşünen Fogle (2018) ise, üniversite öğrencilerinin kendi anne ve babasından algıladığı ebeveyn tutumu ve özgeci davranışlarının psikolojik esneklik faktörlerini yordama düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, otoriter olarak algılanan ebeveynlik ve aşırı korumacı ebeveyn davranışları bireyin düşük psikolojik esnekliği ile ilişkili bulunurken, ebeveynden algılanan bakım bireyin daha yüksek düzeydeki psikolojik esnekliği ile ilişkili bulunmuştur.

Ebeveynlik Stresi ve Eş Desteği

Eş ya da partnerin duygusal desteği, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde ve ebeveyn-çocuk ilişkileri arasında büyük yaşam streslerinin olumsuz etkilerini hafifletmektedir (Crnic vd., 1983). Evli olmanın strese karşı koruyucu etkisi olduğu (Kaner, 2004), bekâr olarak sürdürülen bir ebeveynlikte ise, çocuk bakımı ile sıklıkla tek ebeveynin ilgilenmesi nedeniyle daha fazla ebeveynlik stresi yaşadıkları görülmektedir (İlhan, 2017). Önceki araştırmalarda evlilik kalitesi, uyumu ve memnuniyeti, ebeveyn ittifakı ve ortak ebeveynlik gibi değişkenler ebeveynlik stresini azaltan etmenler olarak ortaya konmuştur. Bu nedenle eş desteğinin de diğer ilişkisel etmenlerle ilgili olduğu ve ebeveynlik stresinin azalmasında yardımcı olacağı varsayılmış, sonuçlar diğer ilişkisel etmenlerle ilgili önceki araştırmalarla birlikte sunulmuştur.

Abidin ve Brunner (1995) tarafından okul öncesi dönemde çocuğu olan anne ve babalar ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda ebeveyn ittifakı; evlilik doyumu, ebeveynlik stresi ve ebeveynlik stili ile önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir. Bronte-Tinkew ve diğerleri (2010) ise, ebeveynlik stresinin baba katılımı ve ortak ebeveynlik ile ilişkili olup olmadığı ve bu ilişkinin babanın sosyoekonomik durumuna göre değişip değişmediğini, doğumundan beş yaşına gelene kadar takip edilen çocukların babaları ile incelemiştir. Sonuçta babaların şiddet ve ebeveynlik stresinin, daha düşük düzeyde baba katılımı ve daha az destekleyici eş ilişkileri ve ortak ebeveynlik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca düşük gelire sahip babalar için bu sonuç daha belirgindir. Aydoğan (2014) ilköğretim kademesinde çocuğu olan evli çiftler ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda anne ve babaların sahip oldukları ebeveynlik stresi artıkça kendi ilişkisel yılmazlıklarının düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca annelerin sahip olduğu ebeveynlik stresinin babaların ilişkisel yılmazlığı üzerinde bir etkisi yokken, babaların sahip olduğu ebeveynlik stresi annelerin ilişkisel yılmazlığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Kurt (2018) çiftlerle birlikte gerçekleştirdiği araştırmada; ebeveynlik stresinin, stresle çift olarak baş etme ve evlilik kalitesi ile negatif yönlü doğrudan bir ilişkisi olduğu, ebeveynlik stresi artıkça duygu odaklı desteklemenin azaldığı ve evlilik kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Suzuki (2010) çocukları ilkokul ikinci sınıfa giden anneler üzerinde yaptığı araştırmada, eş desteğinin ve diğer sosyal ağların ebeveynlik stresinin aracı etkisi ile ebeveynlik özyeterliğini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyeceğini öne sürmüştür. Araştırma sonucunda ise eş desteğinin ve sosyal ağların ebeveynlik stresini azalttığı ve buna bağlı olarak ebeveyn öz yeterliğinin artığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal destek ebeveyn özyeterliğini doğrudan etkilerken, eş desteği özyeterliği ebeveynlik stresi aracılığıyla etkilemiştir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle de bu konuda araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Normal gelişim gösteren ve zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinde, eşler arasında evlilik uyumlarının düşmesi sonucu stres düzeylerinin yükseldiği görülürken, sosyal desteğin stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır (Köksal ve Kabasakal, 2012). Ayrıca ebeveynlik stresi ve diğer ebeveyn psikolojik sağlığı ile ilgili sonuçlarda sosyal destek, eş desteği ve eşler arasındaki ilişkilerle ilgili diğer değişkenlerle birlikte analiz edildiğinde; anlamlı sonuçlar bulunduğu, bu sonuçlarda diğer sosyal destek kaynaklarından çok eşten alınan desteğin ve aralarındaki ilişkilerin daha fazla ön plana çıktığı görülmektedir. Pinquart (2017) 18 yaşının altında çeşitli sağlık problemleri yaşayan çocukların ebeveynlerini

temsil eden meta-analiz çalışmasında, ebeveynin psikolojik sağlığı ve ebeveynlik stresi arasında güçlü negatif ilişki bulunduğu saptanmıştır. Evli olan ve evlilik kalitesini yüksek algılayan ebeveynlerin daha az ebeveynlik stresi bildirdiği, eşten algılanan sosyal desteğin ebeveynlik stresi ile güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Glenn, Cunningham, Poole, Reeves ve Weindling (2009) serabral palsyli çocuk ve annelerinden oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirilen araştırmada, yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşayan annelerin ölçüm sonucunda ebeveyn alanında rol kısıtlaması, izolasyon duyguları ve olumsuz eş desteği bildirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Button, Pianta ve Marvin'in (2001) araştırmasında ölçüm sonucu diğer araştırmacıların bulgularından farklı olarak eş desteğinin, serebral palsyli bir çocuğa sahip annelerin stres düzeyi ile ilişkili olmadığını göstermiştir.

Araştırmaların sıklıkla yeni doğum yapan anneler ile gerçekleştirildiği, doğum öncesi ve doğum sonrasında anne ve baba arasındaki ilişkilerin ve destekleyici tutumların ebeveynlik stresi ile sıklıkla ilişkilendirildiği görülmüştür. Ngai ve Ngu (2014), evlilik ve aile işlevselliği üzerinde hamilelik ve doğum sonrası dönemde aile uyumu, sosyal destek ve stresin yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Gerçekleştirilen boylamsal çalışmada, annelerin hamilelik sırasında ve sonrasında yüksek stres düzeylerinin, aile ve evlilik işlevselliği için önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Doğum öncesi güçlü aile uyumu ise doğum sonrasında aile ve evlilik işlevlerini olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmada genel sosyal desteğin ve eşlerin birbirlerine olan desteklerinin, ebeveynliğe geçiş sırasında ve doğum sonrası aile ve evlilik işlevlerine ve ebeveynlerin daha az stres yaşamasına katkı sunmuştur. Leah Kenyon (2019), altı aylık ve daha küçük çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre eşler arasında ilişkinin kalitesi annelerin ve babaların psikolojik sağlığı ile ilişkilidir. İlişkinin kalitesi babaların ebeveynlik stresi ile anlamlı bir ilişkiye sahipken, annelerin ebeveynlik stresleri üzerinde anlamlı bir etkiye yol açmamıştır. Deater-Deckard ve Scarr (1996) 12 ile 60 aylık çocuğu olan evli bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada duygusal destek ve evlilik memnuniyeti ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiler incelendiğinde başta eş olmak üzere sosyal ilişkilerden alınan duygusal desteğin ebeveynlik stresini azaltan en önemli faktör olduğunu görmüşlerdir. Diğer taraftan, evlilik memnuniyeti düşük babalar için ebeveyn stresi ve çocuk davranışı arasında ilişkilerde babaların daha cezalandırıcı disipline başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Chester ve Blandon (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, 15 aylık bebeği olan annelerin ebeveynlik stresi ile eşlerinden algıladıkları duygusal yakınlıkları arasındaki

ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada sonuçlar, bebekler 15 aylıkken düşük duygusal yakınlık bildiren annelerin yüksek düzeyde ebeveynlik stresine sahip olduğunu ve 15 aylıkken bildirilen yüksek duygusal yakınlığının 36 aya kadar annelerde ebeveynlik stresinin düşmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kanter ve Proulx (2019) gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmada ebeveynlik stresinin eş desteği ile ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Ebeveynlik stresi ve eş desteği arasındaki değişimin zaman içinde doğrusal bir oranda gerçekleşmediği; bir yaşında çocuğu olan annelerin eş destek algısı arttıkça ebeveynlik stres düzeylerin arttığı, çocuk üç ve beş yaşındayken, eş desteği algısı annelerin ebeveynlik stresinde hızlı bir azalma sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Önceki araştırma sonuçları incelendiğinde eş desteğinin doğum sonrasında anne ve babalar için farklı deneyimlendiği görülse de her iki cinsiyet için ebeveynlik stresini tamponlayacak önemli bir destek olarak görülmektedir.

Araştırmalarda ebeveynlik stresi, ebeveyn depresyonu ve kaygısı ile ilişkili olduğu yönünde bulgular oldukça fazladır. Hobfoll ve Leiberman (1987) erken doğum, sezeryan ve normal doğum yoluyla doğum yapan üç kadın grubu ile gerçekleştirdikleri araştırmada benlik saygısı ve eş desteğine sahip olmanın etkisini incelemişlerdir. Stresli doğum olayı sonrasında eş desteği ve benlik saygısı, depresyonu azaltan faktörler olarak tespit edilmiştir. Hem eş desteği hem de benlik saygısı düşük olan kadınların ise stresli bir doğum sonucu depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Don ve Mickelson (2012) ebeveynlik sürecine geçiş döneminde olan çiftler üzerinde yapılan kesitsel ve boylamsal araştırmada annelerin doğum sonrası depresyonları ile babaların doğum sonrası depresyonları arasında dolaylı kısmi ilişki mevcuttur ve bu ilişki pozitif eş desteği ve ilişki memnuniyeti ile açıklanabilmektedir. Ebeveynliğe geçişte babaların psikolojik sağlıkları için algıladıkları ilişki memnuniyeti önemlidir. Annelerin doğum sonrası depresyonlarının ise eşler arasındaki destekleyici etkileşimlere zarar verebildiği görülmektedir.

Ebeveynlik Stresi ve Çevresel Sosyal Destek

Çocuk yetiştirme sürecinde aileye destek veren kişilerin bulunması ebeveynleri strese karşı korumaktadır (Kaner, 2004). Yaşları 24'ten küçük olan babalarla gerçekleştirilen araştırmada doğum öncesi 7. ile 8. ay arasında ve doğumdan üç ay sonra yapılan analizlerde babaların ebeveynlik stresi, sosyal destek ve üç aylık bebeğin bakımına olan katılımları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Eşinin hamilelik sürecine

daha fazla dâhil olan babalar daha düşük ebeveynlik stresi bildirmiştir. Babaların kendi ebeveynlerinden aldığı sosyal desteğin, çocuk bakımına katılımını olumlu yönde etkilediği ve ebeveynlik stresini tamponladığı bulunmuştur (Fagan, Bernd ve Whiteman, 2007). Altı ay-üç yaş arası çocuğu olan annelerin ebeveynlik stresinin çok boyutlu yordayıcıları kesitsel olarak belirlenmiştir. Yüksek iş yükü, düşük sosyal destek, ileri düzeyde anne yaşı, çocuğun zor olarak algılanması, olumsuz yaşam olayları, çocuk bakım sorunları, ailede daha fazla çocuk ve doğrudan daha fazla stresle ilgili bulunmuştur. Sosyal desteğin ebeveynlik stresi üzerinde temel bir etkisi olduğu görülmüştür (Östberg ve Hagekull, 2000). Emery, Paquette ve Bigras (2008) ergen anneler ile gerçekleştirilen boylamsal araştırmanın sonuçlarında; bebekleri güvenli bağlanma gösteren annelerin daha az ebeveynlik stresi ve sosyal destekten daha fazla memnuniyet duydukları görülmüştür. Ayrıca hem düşük ebeveynlik stresi hem de yüksek sosyal destek memnuniyetinin birlikte varlığı, güvenli bir bağlanma ilişkisi kurma olasılığını artırırken, hem yüksek ebeveynlik stresi hem de düşük sosyal destek memnuniyetinin birlikte güvensiz bir bağlanma ilişkisinin geliştirilmesine yol açabileceği belirtilmiştir. Bu sonuçlar özellikle yeni doğan ya da küçük yaşta çocuğu olan ebeveynlerin sosyal destek algılarının ebeveynlik stresini azaltma üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir.

Okul çağı döneminde çocuğa sahip ebeveynlerde de sosyal desteğin olumlu etkileri görülmektedir. Örneğin; Pinto, Correia-Santos, Levendosky ve Jongenelen (2019) çocuklarının yaşları 4 ile 10 arasında değişen şiddet mağduru kadınlar ile yaptıkları araştırmada ebeveynlik doyumu ve sosyal destek algısının kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu semptomları ve psikolojik sıkıntılar ile anlamlı derecede negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bulgular ayrıca annelerde travma sonrası stres bozukluğu semptomları ve psikolojik sıkıntılar ile ebeveynlik stresinin anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Ebeveynlik stresi, doyumu, sosyal destek ise, çocuklarda duygusal ve davranışsal problemleri yordamaktadır. Respler-Herman, Mowder, Yasik ve Shamah (2011), okul öncesi ve ilkokula devam eden çocukların ebeveynleri ile yaptığı araştırmada ebeveynlik stresi ile sosyal destek ve olumlu ebeveynlik inançları arasındaki ilişkiler incelemiştir. Sonuçlar, sosyal desteğin ve olumlu ebeveynlik inançlarının ebeveynlik stresini azalttığı yönündedir.

Sosyal desteğin ebeveynlik stresini azaltma üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, ya da bu etkinin kültüre bağlı olabileceği sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Raikes and Thompson (2005) iki aylık ile üç yaş arası çocuğu olan, düşük gelirli anneler

ile gerçekleştirdikleri araştırmada ebeveynlik stresinin; özyeterlik ve sosyal destek gibi kaynakların ebeveynlik stresi üzerindeki etkisini incelemiş, fakat araştırma sonucunda sosyal desteğin ebeveynlik stresi üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mowbray, Bybee, Hollingsworth, Goodkind ve Oyserman (2005) akıl hastalığı olan annelerden oluşan katılımcı grup üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda; akrabalarla yaşamak annelerin sosyal işlevselliği artıran, ebeveynlik stresini azaltan bir faktör olarak ortaya konmuştur. Fakat geniş aile ile yaşamanın annelerin işlevselliği ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkileri üzerinde ırksal farklılıklar olduğu görülmüştür. Geniş aile ile yaşamanın etkileri Afrikalı Amerikalı anneler için olumluyken beyaz Amerikalı anneler için aynı sonucu vermemiştir. Beyaz Amerikalı kadınlar için günlük işleyişi etkileyen duygusal destek haricinde, pozitif sosyal destek değişkenlerinin hiçbirinin annelerin sonuçları üzerinde önemli etkileri olmadığı görülmüş, öte yandan, olumsuz desteğin psikolojik semptomlar ve günlük işlevler üzerinde olumsuz etkileri saptanmıştır. Bu araştırma sosyal desteğin, annelerin ebeveynlik stresi ve psikolojik işlevsellikleri üzerindeki etkisinin, kültürel olarak farklı yansımaları olabileceğini göstermektedir.

Ebeveynlik Stresi ve Cinsiyet

Ebeveynlik stresi üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla annelere odaklanmıştır (Fischer, 1990). Anneler ve babaların birlikte araştırmaya dâhil edildiği ve ebeveynlik stresi üzerinde cinsiyet farklılığı olup olmadığını analiz eden araştırmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Leah Kenyon (2019) araştırmasında anne ve babaların benzer düzeyde ebeveynlik stresi yaşadıkları fakat ebeveynlik stresini yordayan değişkenlerin farklı olduğunu tespit etmiştir. Bu nedenle ebeveynlik stresini her iki ebeveynin bakış açısından daha iyi anlamanın gerekliliğini vurgular.

Ebeveynlik stresini, Ebeveyn Stres Ölçeği (Abidin, 1990) ölçüm sonuçlarına göre ele alan ve cinsiyet değişkeni ile ilişkisini inceleyen önceki araştırmalar anne ya da baba olma durumunun farklı boyutlarında ebeveynleri etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Örneğin Garrison, Blalock, Zarski ve Merritt (1997) ilk çocuğunu 35 yaşından sonra dünyaya getiren anne ve babalar arasında cinsiyete göre ebeveynlik stresinin değişip değişmediğni araştırmışlarıdır. Ölçüm sonuçlarına göre, babalar annelere göre genel ebeveyn alanında daha az stres ve rol kısıtlanması bildirirken, eş ile ilişki ve fiziksel sağlık boyutlarında yine daha az ebeveynlik stresi yaşamaktadırlar.

Çocuk alanında ise anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Baker (1994) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip, çocuklarının yaş ortalaması dokuz olan 20 evli çift ile gerçekleştirdiği araştırmada, ebeveynlik stresinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, "Çocuk Alanında" annelerin puanları daha yüksek olsa da, anne ve babalar arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmazken, "kabul edilebilirlik" boyutunda tüm annelerin ortalama puanları babalara göre daha yüksektir. "Ebeveyn Alanında" anneler ve babalar arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, babalar annelere göre önemli ölçüde çocuklarına daha az bağlılık bildirmiştir. Çocuk davranışlarında ise, anneler ve babalar arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Regresyon analizi sonucunda ebeveyn cinsiyeti, ebeveynlik stresi varyansını %6 oranında açıklamıştır. Webster-Stratton (1988) yaşları üç ve sekiz arasında değişen ve davranış problemi yaşayan çocukların anne ve babaları ile gerçekleştirdiği araştırmada, "Çocuk Alanında" anneler çocuklarının zor mizaçları ile ilgili olarak babalara göre daha fazla stres bildirmiştir. "Ebeveyn Alanında" ise, anneler düşük düzeyde yeterlik algısı ve eşten algılanan destekle ilişkili olarak babalardan anlamlı bir şekilde yüksek ebeveynlik stresi yaşamaktadır. Esdaile ve Greenwood (2003) tarafından engelli bir çocuğa sahip anne ve babalar ile gerçekleştirilen diğer bir araştırmada, "Çocuk Alanında" ebeveynlik stresi yaşama düzeylerinin anneler ve babalar arasında anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen, "çocuk talebi" boyutunda annelerin stres puanları artış göstermiştir. Bununla birlikte, sonuç anlamlı olmasa da, "Ebeveyn Alanı" için "ebeveynlerin rol kısıtlanması, depresyon, yeterlilik duygusu, eş ile ilişki, ebeveyn sağlığı" boyutlarında ebeveynlik stresinin anneler ve babalar tarafından farklı şekilde yaşanabileceğini bu durumun annelerin aleyhine olduğu görülmektedir.

Anneler ve babalar arasında ebeveynlik stresinin değişip değişmediğini inceleyen araştırmaların bazıları ise, bir cinsiyet farkı olsa da bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Deater-Deckard ve Scarr (1996) tarafından 12 ile 60 aylık arasında çocuğu olan evli bireyler ile gerçekleştirilen çalışmada ebeveynlik stresindeki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Annelerin ve babaların ebeveynlik stres puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, düşük gelirli ve düşük eğitim gruplarının ebeveynlik stres puanları daha yüksektir. Amersfoort (2016) ise, anne ve babaların ebeveynlik stresleri ve bir ile dört yaş arasındaki çocukların problem davranışları arasındaki ilişkileri incelediğinde anne ve babaların yaşadıkları ebeveynlik stresleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ebeveynlerde cinsiyetin yaşanan ebeveynlik stresi üzerinde bir etkisinin olmadığını bulgulayan araştırmalar mevcuttur. İlhan (2017) özel gereksinimi olan üç ile altı yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerle birlikte gerçekleştirdiği araştırmada, ebeveynlik stresinin kadın ya da erkek olmalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Kurşun (2018) otizmli ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip evli çiftlerin stres düzeylerinin her iki cinsiyet için istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuştur. Butcher, Wind ve Bouma (2008) tarafından yapılan araştırmada, hemiparezi bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde, anne ve babaların ebeveynlik stresleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaner (2004), zihinsel ve işitme yetersizliği olan çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirdiği araştırmada ise, annenin stresinin babanınkinden daha fazla olsa da bu etkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bazı araştırma sonuçları ise, babaların annelerden daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşayabildiğini göstermektedir. Örneğin Uslucan (2015) otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğa sahip ebeveynler ile yaptığı araştırmada anne baba olma durumuna göre stres düzeyinin değiştiğini, istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasa bile babaların annelerden daha stresli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Yaşı

Yirmi yaşından önce ve sonra ebeveyn olan annelerle birlikte gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada, genç yaşta ebeveyn olanların, kendi ebeveynlerinin de genç yaşta doğum yaptıkları, düşük eğitim düzeyine sahip oldukları, çocuk sahibi olmaya hazır olmadıkları, olumsuz ebeveyn davranışlarına daha eğilimli oldukları, çocuklarında gelişimsel gecikmeler daha sık görülebildiği gibi pek çok konuda risk taşıdıkları görülmektedir. Benzer risk faktörleri daha erken yaşlarda baba olanları da etkilemektedir (Mollborn ve Dennis, 2011). Bu nedenle ergenlik döneminde çocuk sahibi olmak daha fazla ebeveynlik stresi ve olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi yaşama olasılığını artırmaktadır (Larson, 2004; Menon vd., 2020).

Leah Kenyon (2019), ebeveynlik stresi, ebeveyn fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde yaptığı araştırmada annenin yaşı değişkeninin pek çok faktörle ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Annenin yaşı artıkça, hem annenin hem de babanın fiziksel ve psikolojik sağlığı azalmıştır. Bu bulgu, annenin yaşının hem anneler hem de babalar için psikolojik ve fiziksel sağlıkla ters ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak annenin

yaşının ebeveynlik stresi ile farklı bir ilişkisi bulunmuştur. Annenin yaşı artıkça, anne ve baba ebeveynlik stresi azalmıştır. Bu bulgu, yaşın ebeveynlik stresi ile başa çıkma becerilerinin artması üzerinde zaman içinde kazanılan deneyim ve bilgi ile açıklanmıştır. Garrison ve diğerleri (1997), 35 yaşından sonra ilk çocuğunu dünyaya getiren ebeveynlerle, 35 yaşından önce çocuk sahibi olan ebeveynlerin stres düzeylerini karşılaştırmışlardır. Sonuçta, ebeveynin yaşının çeşitli açılardan ebeveynlik stresi ile ilişkisi olduğu, toplam ebeveynlik stresi puanlarında 35 yaşından sonra ebeveyn olan grubun belirgin düzeyde daha az stres düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Spesifik olarak 35 yaşından sonra ebeveyn olanlar daha az depresyon, rol kısıtlanması ve daha fazla yetkinlik bildirirken anneler daha fazla çocuğa bağlanma, babalar daha olumlu eş ilişkisi bildirmiştir. Ayrıca bu grubun daha yüksek aile işlevselliği düzeyine sahip olduğu görülmüştür. McDaniel ve Radesky (2018) tarafından, dört yaşından küçük çocuğu olan çiftlerle gerçekleştirilen araştırmada yaş ve ebeveynlik stresi doğrudan ilişkilendirilmemiştir. Fakat daha genç anne yaşı daha fazla teknoloji kullanımı ile ilişkili bulunurken, yüksek teknoloji kullanımı hem annelerde hem babalarda ebeveynlik stresi ile ilişkilendirilmiştir. Diğer bir araştırmada; Aitken ve diğerleri (2016) tarafından 40 yaş ve üstü kadınlarla yapılan araştırmada; 15-19 yaş, 20-24 yaş ya da 25 ve üstü yaş aralığında annelik deneyimi yaşamanın, kadınların psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. İncelenen gruplarda ilk doğum yapma yaşı ve daha sonraki yaşamda kadınların psikolojik sağlığı arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş, genç yaşta anne olmanın psikolojik sağlık sorunlarıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Araştırmada 20-24 yaş arasında anne olanların 25 yaş ve sonrasında anne olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük düzeyde psikolojik sağlıkları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Östberg ve Hagekull (2000) çocuklarının yaşları 6 aydan 3 yaşa kadar değişmekte olan ebeveynlerin yaşadığı ebeveynlik stresini incelemişlerdir. Annenin yaşının ebeveynlik stresi üzerinde küçük fakat anlamlı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre, daha ileri düzeyde yaşa sahip anneler genç annelerden daha fazla ebeveynlik stresi bildirmişlerdir. Macias, Saylor, Rowe ve Bell (2003) Spina Bifidalı çocuğun ebeveynlerinde genel ebeveynlik stresi ve engelliliğe özgü stresin çocuk ve ebeveyn yaşına göre değişip değişmediğini araştırmışlardır. Bu amaçla çocukların yaşları okul öncesi (6 yaş altı) ve okul çağı dönem (6-12 yaş) olarak; ebeveynlerin yaşları iste 35 yaş altı ve 35 yaş üstü olarak kategorize edilip karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda okul çağı dönemde çocuğu olan 35 yaş üstü

ebeveynlerin genel ebeveynlik stresi ve engelliliğe özgü stresin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Vermaes ve diğerleri (2008) tarafından 6 ile 14 yaş aralığında bulunan ve Spina Bifida rahatsızlığı olan çocukların anne ve babaları ile gerçekleştirilen analizlerde, ebeveynlik stresinin açıklayıcılarını araştıran regresyon analizi sonucunda ebeveyn yaşının anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Steiner ve Paulson (2007) annenin ileri düzeyde yaşa sahip olmasının fiziksel ve zihinsel işlevlerde azalma nedeniyle ebeveynlik stresini artıracağını varsaymışlardır. Bu amaçla 30'lu, 40'lı ve 50'li yaşlarda doğum yapan annelerin ebeveynlik stres puanları karşılaştırılmış, en yüksek ebeveynlik stresi 40'lı yaşlarda doğum yapan annelerde görülürken, en düşük ebeveynlik stresi 30'lu yaşlarda doğum yapan annelerde görülmüştür. Daha yüksek zihinsel işlevsellik daha az ebeveyn stresi puanlarını yordasa da; yaşla birlikte zihinsel ve fiziksel işlev puanları ve ebeveynlik stresi paunlarının anlamlı bir şekilde değişmediği görülmüştür. Lehr ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada beş buçuk yaşından küçük çocuğu olan ve ilk doğumunu yaptığı yaş 14 ile 22 arasında değişen annelerin ebeveynlik stresi incelenmiştir. Belirtilen yaş aralığında, ilk doğum yapma yaşının, annelerin ebeveynlik stresi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ebeveynlik stresi yüksek olan annelerin çocuklarında daha fazla gelişimsel gecikme riski olduğu görülmüştür. Ancak yaş ve ebeveynlik stresinin birlikte ele alındığı araştırmalar anlamlılık bakımından farklı sonuçlar göstermektedir. Bu nedenle yaş ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkilerin farklı araştırmalarla desteklenmesi gerekebileceği düşünülmüştür.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları ve veri analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel araştırma modelinde gerçekleştirilen nicel bir çalışmadır. İlişkisel araştırma modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenler üzerinde herhangi bir etkide bulunmadan açıklanmasıdır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında ilişkinin varlığı, var olan ilişkinin yönü ve derecesi elde edilir. İlişkisel araştırmalar, insan davranışlarını açıklamaya ya da olası sonuçları tahmin etmeye yardımcı olmak için gerçekleştirilir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2014). Bu araştırmada; ebeveynlerin psikolojik esneklik, eş desteği, cinsiyet, yaş, çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığı ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'nın Çankaya ilçesinde, tek çocuğa sahip ve çocuğu ilkokul düzeyinde öğrenim gören anne ve babalar oluşturmuştur. Çalışmadaki katılımcıların seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Fraenkel vd., 2014). Araştırma verileri dokuz farklı devlet okulunda gönüllü katılımcılara ulaşılarak toplanmıştır. Katılımcıların belirlenmesinde tek çocuklu olmaları ve çocuklarının ilkokula devam etmeleri ölçüt olarak aranmıştır. Araştırmada toplamda 420 anne ve babaya ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, kendisinin ve eşinin çalışma durumu, medeni durumu, evlilik süresi, aile tipi, çocuk bakımına destek olan kişilerin varlığı gibi kişisel bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1'de görüldüğü gibi, katılımcıların 216'sı (%51.4) kadın ve 204'ü (%48.6) erkektir. Katılımcıların yaşları 26-62 arasında değişmekte olup, yaş

ortalaması 37.88'dir (*SS* = 5.63). Öğrenim düzeyleri incelendiğinde katılımcıların 8'i (%1.9) ilkokul, 29'u (%6.9) ortaokul, 146'sı (%34.7) lise, 60'ı (%14.3) ön lisans, 144'ü (%34.3) üniversite, 31'i (%7.4) lisansüstü düzeydedir. Anne ve babalarının öğrenim düzeylerine bakıldığında, büyük bir çoğunluğunun lise ve üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Çalışma durumları incelendiğinde, katılımcıların 323'ü (%76.9) bir işte çalıştıklarını belirtirken 93'ü (%22.1) herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Medeni durumları incelenen katılımcıların 397'si (%94.5) evli ve birlikte yaşamaktayken, belirtilen evlilik süreleri 1-26 yıl arasında değişmekte ve ortalama evlilik süresi 10.75 (*SS* = 3.02) olarak görülmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun evli ve birlikte yaşadığı görülürken grubun medeni durum dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur. Aile tipine yönelik veriler incelendiğinde, katılımcıların 382'si (%91.0) çekirdek ailede 37'si (%8.8) geniş ailede yaşam sürmektedir. Katılımcıların 122'si (%29.0) çocuklarının bakımında kendilerine destek olabilecek başka yetişkinlerin varlığına sahipken, 295 (%70.2) ebeveyn böyle bir desteğe sahip olmadığını belirtmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	*Kategoriler*	*n*	*%*
Cinsiyet	Kadın	216	51.4
	Erkek	204	48.6
Öğrenim Düzeyi	İlkokul	8	1.9
	Ortaokul	29	6.9
	Lise	146	34.7
	Ön lisans	60	14.3
	Üniversite	144	34.3
	Lisansüstü	31	7.4
	Belirtmemiş	2	0.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	323	76.9
	Çalışmıyor	93	22.1
	Belirtmemiş	4	1.0
Eşinin Çalışma Durumu	Çalışıyor	297	70.7
	Çalışmıyor	82	19.5
	Belirtmemiş	41	9.8

(Devam ediyor)

Tablo 1 (Devam)

Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	*Kategoriler*	*n*	*%*
Medeni Durum	Evli ve birlikte yaşıyoruz	397	94.5
	Evli ama ayrı yaşıyoruz	2	0.5
	Evli ama iş dolayısıyla ayrı yaşıyoruz	3	0.7
	Boşandık	13	3.1
	Eşim hayatta değil	2	0.5
	Diğer	2	0.5
	Belirtmemiş	1	0.2
Aile Tipi	Çekirdek aile	382	91.0
	Geniş aile	37	8.8
	Belirtmemiş	1	0.2
Çocuk Bakımında Destek	Evet	122	29.0
	Hayır	295	70.2
	Belirtmemiş	3	0.8

Not: Toplam Katılımcı Sayısı = 420

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarını geliştiren ve Türkçeye uyarlayan araştırmacılarla e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiş, kullanım izinleri alınmıştır. Sonrasında veri toplama sürecini etik ve yasal bir çerçevede gerçekleştirebilmek için öncelikle Ankara Üniversitesi Etik Kurulu onayı (*Bknz.* EK 1) ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni (*Bknz.* EK 2) alınmıştır. Onay ve izinler alındıktan sonra araştırma kapsamında belirlenen okulların yöneticileri ile yüz yüze görüşülmüş, kurumlarda araştırma yapılmasına gönüllü olan okullarda veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Okul idaresi eşliğinde okul rehberlik servisleri ve/veya sınıf öğretmenleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiş, rehber öğretmenlere ve sınıf öğretmenlerine araştırmanın önemi, amacı, ölçeklerin uygulanmak istendiği grubun özellikleri anlatılmıştır. Verilerin gizliliği, kişisel bilgilerin korunması ve saklanması konusunda öğretmenler bilgilendirilmiş, süreçte iş birliği yapmaya gönüllü sınıf öğretmenlerine sınıflarında katılımcı ölçütlerine uygun bulunan öğrenci sayısı kadar bilgilendirilmiş onay, ölçek formu teslim edilmiştir. Sürece katılmayı kabul eden öğretmenlere, kendilerinde bulunan "Sınıf Risk Haritası" içerisinde tek çocuk kategorisinde yer alan öğrenci sayısı kadar ölçek formu teslim edilerek, verilerin dönüşünü sağlayabilmek için önlem alınmıştır. Alınan önlemler büyük oranda etkili olsa da 48 adet ölçek formunun doldurulmamış olması ve 18 adet ölçek formunun bir

çocuktan daha fazla ebeveyn tarafından doldurulmuş olması nedeniyle veri girişleri yapılamamıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ebeveynler bilgilendirilmiş onayı ve ölçek formunu doldurarak verileri kapalı zarfla sınıf öğretmenlerine teslim etmiş, okullarda toplanan veriler okulun rehber öğretmenlerinden teslim alınmıştır. Veriler 2019-2020 Eğitim ve Öğretim Yılında Aralık ve Şubat ayları arasında yaklaşık üç aylık bir süreçte toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcılara ait kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Araştırmanın kriter değişkeni olan katılımcıların ebeveynlik stresini ölçmek amacıyla "Anne Baba Stres Ölçeği" (Özmen ve Özmen, 2012), yordayıcı değişkenlerden psikolojik esnekliğini ölçmek amacıyla "Kabullenme ve Eylem Ölçeği II" (Meunier, Atmaca, Ayrancı, Gökdemir, Uyar ve Baştuğ, 2014) ve eşlerinden algıladıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla "Eş Destek Ölçeği" (Yıldırım, 2004) kullanılmıştır. Devam eden kısımda, ilgili form ve ölçekler hakkında daha detaylı bilgi verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur (*Bknz.* EK 7). Formda; katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, katılımcının ve eşinin çalışma durumu, medeni hali, evlilik süresi, aile tipi ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığı hakkında sorulara yer verilmiştir.

Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ)

Anne Baba Stres Ölçeği ebeveynlerin anne babalıklarına ilişkin duygu ve düşüncelerini ölçmek amacıyla Özmen ve Özmen (2012) tarafından geliştirilmiştir (*Bknz.* EK 8). ABSÖ, 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir (Örnek madde: "Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor."). Ölçek dörtlü Likert tipi bir derecelendirme (4 = *Her zaman*, 3 = *Sık Sık*, 2 = *Bazen*, 1 = *Hiçbir Zaman*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 64'tür.

Ölçekten alınan puanların artması anne baba stresinin arttığını göstermektedir. Ölçekten elde edilen ölçümlerin iç-tutarlık katsayısı Cronbach alfa ve Sperman-Brown iki yarım güvenirlik analizleri ile incelenmiş ve elde edilen ölçümler için hesaplanan ortalama Cronbach alfa katsayısı .85, Spearman-Brown iki yarı test güvenirliği ise .82'dir (Özmen ve Özmen, 2012).

Ölçeğin orijinal tek faktörlü yapısının bu çalışmada ölçek ile toplanan veri seti üzerinde ne derece geçerli olduğu doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA ile elde edilen sonuçlara göre; tek faktörlü modelin ki-kare değeri 280.10 (p = .00) ve serbestlik derecesi (sd) 104'tür. χ^2/sd oranı 2.69 olarak hesaplanmış ve bu oranın Kline (1998) tarafından belirtilen 3 değerinin altında olduğu görülmektedir. Modele ait Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) .06 bulunmuştur. Browne ve Cudeck (1993) .05 ile .08 arasındaki RMSEA değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğunu, bununla birlikte .10'dan büyük değerlerin zayıf uyum gösterdiğini belirtmektedir. MacCallum, Browne ve Sugawara'ya (1996) göre .08 ile .10 arasındaki RMSEA değerleri ise orta düzeyde bir uyumu ifade eder. Analiz sonucunda elde edilen diğer uyum iyiliği indeksleri ise; Karşılaştırıcı Uyum Katsayısı (CFI) .95, Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI) .95 ve Ortalama Hataların Karekökü (SRMR) ise .06'dır. Hu ve Bentler (1999) CFI ve NNFI değerleri için .95 ve üzerinde, SRMR değeri için ise .08 değerinin altında bulunan değerlerin iyi bir uyuma işaret ettiğini belirtmektedir. Sonuç olarak, DFA ile test edilen tek faktörlü model yeterli uyum iyiliği indekslerine sahiptir. Ölçek ile yapılan ölçümün güvenirliği ise Cronbach alfa güvenirlik katsayı ile hesaplanmış ve bu katsayı .84 bulunmuştur.

Kabullenme ve Eylem Ölçeği (KEÖ–II)

Kabullenme ve Eylem Ölçeği (KEÖ–II), Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye çevirisi ve uyarlaması Meunier ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. KEÖ–II bireylerin psikolojik esnekliklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (*Bknz.* EK 9). Ölçek yedi maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır (Örnek madde: "Acı verici deneyimlerim ve anılarım anlamlı bir hayat yaşamamı zorlaştırıyor."). Ölçek yedili Likert tipinde (1 = *Hiçbir Zaman Doğru Değil*, 7 = *Daima Doğru*) bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların artması psikolojik esnekliğin azaldığını göstermektedir. KEÖ–II orijinal formu ile elde edilen ölçümler için hesaplanan ortalama

Cronbach alfa katsayısı .84 iken, 3. ve 12. aylarda değerlendirilen test tekrar test güvenirliği sırasıyla .81 ve .79'dur (Bond vd., 2011).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür (Meunier vd., 2014). Uyarlama çalışmasında, orijinal çalışmada olduğu gibi doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. İki ay arayla yapılan test tekrar test ölçümleri sonucunda elde edilen güvenirlik katsayısı .78'dir (Meunier vd., 2014).

Ölçme aracının Türkçe formunun uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için, bu çalışmanın katılımcı grubunu oluşturan anne ve babalardan elde edilen veri seti üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tekrardan yinelenmiştir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş olup, elde edilen sonuçlar ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemiştir [$\chi^2(9) = 51.77$, $\chi^2/sd = 5.75$, RMSEA = .10, NNFI = .95, CFI = .97, SRMR = .05]. Modelde χ^2/sd oranı dışında diğer indekslerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Modele ilişkin χ^2/sd oranının kriter değerin üstünde olması, örneklem büyüklüğüyle ilişkili olabilir (Kline, 1998). DFA sonucu ayrıca maddelerin standardize edilmiş faktör yüklerinin .62 ve üstünde olduklarını göstermektedir. Tüm bu indeksler ve parametreler modelin tek faktörlü yapısını desteklemektedir. Ölçek ile yapılan ölçüme ilişkin güvenirlik katsayısı ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ile hesaplanmış ve bu katsayı .85 olarak bulunmuştur.

Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Eş Destek Ölçeği bireylerin eşlerinden algıladıkları destek düzeylerini ölçmek üzere Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir (*Bknz.* EK 10). EDÖ 27 madde ve dört alt boyuttan (duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği) oluşmaktadır. Ölçeğin duygusal destek boyutu dokuz maddeden (Örnek madde: "Bana sarılır, üzerime titrer."), maddi yardım ve bilgi desteği boyutu yedi maddeden (Örnek madde: "Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder."), takdir desteği boyutu sekiz maddeden (Örnek madde: "Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular.") ve sosyal ilgi desteği boyutu üç maddeden (Örnek madde: "Görüş ve isteklerime önem verir.") oluşmaktadır. Ölçek üçlü Likert tipi derecelendirme (3 = *Bana Uygun*, 2 = *Bana Kısmen Uygun*, 1 = *Bana Uygun Değil*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Bu ölçekten

alınabilecek en yüksek puan 81, en düşük puan ise 27'dir. Bu ölçekten yüksek puan alınması yüksek düzeyde eş destek algısına, düşük puan alınması ise düşük düzeyde eş destek algısına işaret etmektedir. Ölçek ölçümü için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95 iken, dört hafta arayla hesaplanan test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .89'dur (Yıldırım, 2004).

Bu çalışmada ölçeğin orijinal faktör yapısının ölçek ile toplanan veri seti üzerinde ne derece geçerli olduğu DFA ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin dört faktörlü yapısı ölçek ile yapılan ölçüm üzerinde desteklemiştir [$\chi^2(318)$ = 744.12, χ^2/sd = 2.34, RMSEA = .06, NNFI = .99, CFI = .99, SRMR = .05]. Ölçeğin tümü ve alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ile hesaplanmış ve bunun sonucunda tüm ölçek ölçümü .96, alt boyut ölçümleri için .74 ile .92 arasında değişen Cronbach alfa güvenirlik katsayıları elde edilmiştir.

Verilerin Çözümlenmesi

Veri çözümlemesi yapılmadan önce, veri seti öncelikle analizler için hazır hale getirilmiştir. Bunun için kriter ve yordayıcı değişkenlere ait veriler betimsel istatistikler yoluyla incelenerek herhangi bir hatalı veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiş, tespit edilen hatalar düzeltilmiş ve verilerin doğru girildiğinden emin olunmuştur. Sonrasında çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayım testleri (örneklem büyüklüğü, eksik ve uç değer analizleri; normallik, doğrusallık ve eşdeğişkenlik testleri; çoklu bağlantısallık ve yordama hatalarının bağımsızlığının incelenmesi) yapılmıştır. Yapılan inceleme ve analiz sonuçları şu şekildedir: Veri sayısının regresyon analizi için yeterliliği için Tabachnick ve Fidell (2001) tarafından belirtilen kriter dikkate alınmıştır. Bu kritere göre; çoklu ilişkilerin test edilmesi için veri setinde gözlem sayısının en az 50 + 8m (m yordayıcı değişken sayısına karşılık gelmekte) ve her bir yordayıcı değişkeni test etmek için de gözlem sayısının en az 104 + m olması gerektiği belirtilmektedir. Bu kriterler dikkate alındığında veri setinde şu anda beş yordayıcı değişken yer almakta ve mevcut veri setindeki gözlem sayı 420'dir. Bu durumda, çalışmadaki yordayıcı değişken sayısı dikkate alındığında, çoklu ilişkilerin test edilebilmesi için veri setinde gözlem sayısının en az 90 ve her bir yordayıcı değişkeni test edebilmek için de gözlem sayısının 109 olması gerekmektedir.

Çalışmanın veri setindeki gözlem sayısı (n = 420) bu sınır değerlerin çok üstünde olduğu ve analiz için yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Veri setinde eksik değerlerin olup olmadığı eksik değer analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, 17 gözleme ilişkin eksik değer tespit edilmiştir. Eksik değerli gözlemleri veri analizine dâhil edebilmek için beklenti-maksimizasyonu (expectation-maximization [EM]) algoritması kullanılarak eksik değer ataması yapılmıştır.

Uç değer analizi olarak tek ve çok değişkenli uç değer analizleri yapılmıştır. Tek değişkenli uç değer analizi için standartlaştırılmış z puanları incelenmiş ve ±3.29 değerinin üstünde olan puanlar tek değişkenli uç değer olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu analiz ile veri setindeki 14 gözlem tek değişkenli uç değer olarak belirlenmiş ve bu gözlemler veri setinden çıkartılmıştır. Çok değişkenli uç değer analizi ise, Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanarak yapılmış (Tabachnick ve Fidell, 2001) ve veri setindeki gözlemlere ilişkin elde edilen Mahalanobis uzak değerleri $\chi^2(5) = 15.09$ ($p < .01$) üzerinde olanlar, çok değişkenli uç değer olarak belirlenmiştir. Analiz sonucunda dokuz gözlem çok değişkenli uç değer olarak değerlendirilmiş ve veri setinden çıkartılmıştır. Tek ve çok değişkenli uç değerlerin veri setinden çıkartılması sonucunda veri seri setinde 397 gözlem kalmıştır.

Normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri ile artık hataların (residuals errors) normal dağılımı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Kriter değişkene ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında kaldıkları, sıfır değerine yakın oldukları fakat sıfırdan farklı oldukları görülmüştür. Artık hataların normal dağılımı, standart artıkların (standardized residuals) histogramı ve normal olasılık grafiği kullanılarak kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Hem histogram hem de P-P grafikleri normallik varsayımının karşılandığı göstermektedir.

Doğrusallık varsayım Q-Q grafiği, eşdeğişkenlik (homoscedasticity) varsayımı için de dağılım grafiği (scatterplot) incelenmiştir. Q-Q grafiği doğrusallık varsayımını karşılandığı göstermektedir. Dağılım grafiğinde ise, belirli bir örüntü gözlemlenmemiştir.

Çoklu bağlantısallık varsayımı için kriter ve yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir (*Bknz.* Tablo 2). Tablo 2'ye göre, değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'nin altında oldukları görülmektedir. Stevens (2002) değişkenler arasında .80 ve üstü korelasyon değerleri söz konusu olduğunda, bunun çoklu bağlantısallık soruna işaret ettiğini belirtmektedir. Çoklu bağlantısallık varsayımı için ayrıca varyans enflasyon faktörü (VIF) ve tolerans değerleri

incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.01 ile 1.17 arasında değiştiği, tolerans değerlerinin ise .85 ile .99 arasında değiştiği görüşmektedir. Bu değerlerin kabul edilebilir değer aralıklarında oldukları görülmektedir.

Yordama hatalarının bağımsızlığı Durbin-Watson (D-W) test istatistiği ile incelenmiştir (Field, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2001). Genel olarak D-W test istatistiğinin 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenmektedir (Prusty, 2010). Field (2009) katı bir kriter olarak eğer bu değer 1'in altında ya da 3'ten büyük ise endişelenilmesi gereken bir durum olarak belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen değer ise, 2.13'tür ve beklenilen değer aralıklarında olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayım testleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre analizin yapılması için herhangi bir istatistiksel sorunun olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, çalışmanın temel araştırma sorusu olan "Tek çocuklu ebeveynlerin ebeveynlik stresi düzeylerini, ebeveynlerin psikolojik esneklikleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destekleri, cinsiyetleri, yaşları ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusuna yanıt bulmak için standart çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Standart çoklu doğrusal regresyon analizinin gerçekleştirilmesindeki temel amaç; birbiri ile ilişkili olmayan beş yordayıcı değişkenin birlikte, kriter değişken üzerindeki ortak etkisini ve her bir yordayıcı değişkenin varyansa olan benzersiz katkısını incelemektir. Analizde yordayıcı değişkenler tek seferde regresyon modeline girmiş ve her bir yordayıcı değişken, diğer tüm yordayıcı değişkenler eklendikten sonra regresyon modeline girmiş gibi değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Adımsal (stepwise) yöntemlerin verilerdeki tesadüfi değişimlerden etkilenmesi ve teorilerin test edilmesinde en uygun yöntemin "standart (enter) yöntem" olması (Field, 2009) nedeniyle verilerin analizi "standart (enter) yöntem" ile gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi IBM SPSS İstatistik (Versiyon 22) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular ele alınmış, daha sonra ise araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında yorumlanmıştır.

Ebeveynlik Stresi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmanın kriter değişkeni olan ebeveynlik stresi ile yordayıcı değişkenleri olan psikolojik esneklik, eş desteği, cinsiyet, yaş ve çocuk bakımında destek olabilecek kişilerin varlığı değişkenleri arasındaki ilişkiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Kriter ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Ebeveynlik Stresi	-					
2. Psikolojik Esneklik [a]	.60*	-				
3. Eş Desteği	-.39*	-.34*	-			
4. Cinsiyet [b]	-.13*	-.05	.11**	-		
5. Yaş	.02	.02	-.13*	.28*	-	
6. Çocuk Bakımında Destek [c]	.02	.02	-.00	-.05	.07	-

Not: *$p < .01$, **$p < .05$; [a] Psikolojik esneklik puanlarının yüksekliği psikolojik katılığa işaret etmektedir; [b] 0 = Kadın, 1 = Erkek; [c] 0 = Var, 1 = Yok

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmanın yordanan değişkeni olan ebeveynlik stresi ile psikolojik esneklik ile pozitif yönde ($r = .60$, $p < .01$); eş desteği ($r = -.39$, $p < .01$) ve cinsiyet ($r = -.13$, $p < .05$) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Tüm yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarının -.39 ile .60 arasında değişmektedir. Bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde en güçlü ilişkinin ebeveynlik

stresi ile psikolojik esneklik (r = .60, p < .01), en zayıf anlamlı ilişkinin ise ebeveynlik stresi ve cinsiyet (r = -.13, p < .05) arasındadır.

Araştırmaya katılan anne ve babaların psikolojik esneklik/katılık düzeylerinin, eşlerinden algıladıkları desteğin, cinsiyetlerinin, yaşlarının ve çocuk bakımında destek olabilecek kişilerin varlığının birlikte ebeveynlik stres puanlarını yordama düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucu, standartlaştırılmamış regresyon katsayıları (B), standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve yarı-kısmi korelasyon değerleri (sr_i^2) Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Ebeveynlik Stresinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH_B	β	t	p	sr_i^2
Sabit	1.77	.18		9.90	.00	-
Psikolojik Esneklik [a]	.23	.02	.53	12.52	.00	.24
Eş Desteği	-.22	.05	-.20	-4.60	.00	.03
Cinsiyet [b]	-.06	.03	-.09	-2.23	.03	.01
Yaş	.00	.00	.01	.33	.74	.00
Çocuk Bakımında Destek [c]	.00	.03	.00	.01	.99	.01

Not: [a] Psikolojik esneklik puanlarının yüksekliği psikolojik katılığa işaret etmektedir; [b] 0 = Kadın, 1 = Erkek; [c] 0 = Var, 1 = Yok

Model: R = .64, R^2 = .40, $F_{(5, 385)}$ = 51.93, p = 0.00

Çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçlarına göre, modeldeki beş yordayıcı değişken ebeveynlik stresine ilişkin toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Modelde psikolojik esneklik, eş desteği ve cinsiyet değişkenleri anlamlı birer yordayıcı değişken iken, yaş ve çocuk bakımında destek değişkenleri ise anlamlı yordayıcı değişken değildirler. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre, ebeveynlik stresini psikolojik esneklik değişkeni pozitif yönde, eş desteği ve cinsiyet değişkenleri ise negatif yönde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yarı kısmi korelasyon katsayıları dikkate alındığında, kriter değişkene ilişkin toplam varyansı tek başına en çok açıklayan değişken psikolojik esneklik (sr^2 = .24) iken, ikinci sırada eş desteği (sr^2 = .03) ve üçüncü sırada ise cinsiyet değişkenidir (sr^2 = .01). Anlamlı yordayıcı değişkenler (psikolojik esneklik, eş desteği ve cinsiyet) ebeveynlik stresine ilişkin toplam varyansı tek başlarına %20'sini açıklarken, geriye kalan açıklanan varyans oranı (%20) ise, beş yordayıcı değişkenin ortak etkileri tarafından açıklanmaktadır.

Sonuç olarak, anne ve babaların psikolojik esneklik, eş desteği, cinsiyet, yaş ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek başka kişilerin varlığının yaşadıkları ebeveynlik stresini yordama gücünün test edildiği bu araştırmada, ebeveynlik stresinin açıklanmasında en etkili değişken olarak "psikolojik esneklik" tespit edilirken, bunun arkasından daha az bir açıklama oranına sahip "eş desteği" ve "cinsiyet" değişkenleri gelmektedir. Yordayıcı değişkenlerin ebeveynlik stresi ile ilişkisi açıklanacak olunursa, anne ve babaların psikolojik esneklikleri ve eşlerinden algıladıkları sosyal destek arttıkça ebeveynlik stresleri düşmektedir. Diğer taraftan, cinsiyet değişkenine bakıldığında ise, cinsiyetin "erkek" olması durumunun daha düşük ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, kadınlar erkeklere göre ebeveynlik stresini daha çok yaşamaktadır.

Ebeveynlik Stresi ve Psikolojik Esneklik Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Ebeveynlik stresinin ebeveynin bir birey olarak kişisel ve bağlamsal kaynaklarından etkilendiğinden yola çıkarak; psikolojik esneklik faktörünün önemli bir kişisel kaynak, eş desteğinin ise yine ebeveynlik stresini etkileyebilecek önemli bir bağlamsal kaynak işlevlerine sahip olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri yaşadıkları ebeveynlik stresi için araştırmanın diğer değişkenlerine göre en güçlü yordayıcı olduğu görülmüş, psikolojik esneklik değişkeninin önemli bir kişisel kaynak olduğu doğrulanmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları birey olarak ebeveynin sahip olduğu psikolojik esnekliğin aile bağlamında da önemli etkileri olduğunu gösteren önceki araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin Brassell'in (2016) araştırma sonucuna göre; erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik döneminde çocuğu olan anne babaların genel psikolojik esnekliği, ebeveyn rolündeki psikolojik esneklikleri ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Araştırma sonucunda genel ve ebeveynlik rolünde psikolojik esnekliğin güçlendirilmesi ile tüm yaş grubu ebeveynleri için olumsuz ebeveyn davranışları ile çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına karşı mücadele edilebileceği vurgulanmıştır. Ebeveynlik stresi ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı önceki araştırmalar farklı yaş gruplarında çocuğu olan ebeveynler için de bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte sonuçlar göstermektedir. Ancak önceki araştırmalarda sıklıkla KEÖ-II olarak revize edilmeden önce, Hayes ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen ve bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerini ölçen Kabullenme ve Eylem

Ölçeği'nin yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Bond, vd., 2011). Psikolojik katılık yapısını oluşturan temel süreçlerden biri olan yaşantısal kaçınma; bireyin kendisine sıkıntı veren deneyimleri bastırmasını, kontrol etmesini veya ortadan kaldırmasını tetikleyen ancak zamanla yaşam alanını daraltması ve kaçınılması gereken duygu ve düşüncelerin çoğalmasıyla bireyin sıkıntılar yaşamasına neden olan zihinsel süreçleri ifade eder (Hayes vd., 2012). Örneğin, okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin yüksek yaşantısal kaçınma puanları ebeveynlik stresi için önemli bir yordayıcı olduğu ve ebeveynin depresyonu ve stresi arasında aracı rol üstlendiği görülmüştür (Shea ve Coyne, 2011). Benzer şekilde, erken doğum yapan annelerin ebeveynlik stresini yordamaya ilişkin gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; annenin gebelik yaşı, çocuğun doğum ağırlığı ve şimdiki sağlığı kontrol edildikten sonra ebeveynlerin yenidoğan yoğun bakım ünitesi stresörlerine ilişkin puanların etkisi azalmış, ebeveynlerin yaşantısal kaçınma puanları ebeveynlik stresini önemli oranda açıklamıştır. Doğumu çevreleyen olaylarda ebeveynlerin travma sonrası stres düzeylerini belirlemeye ilişkin gerçekleştirilen diğer regresyon analizi sonucunda da yaşantısal kaçınma, anlamlı bir yordayıcıdır (Greco vd., 2005). Ergen çocuğu olan anne ve babaların, ebeveyn rolünde azalan psikolojik esneklikleri; kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin yükselmesi ile ilişkilidir (Moyer ve Sandoz, 2014).

Psikolojik esneklik yapısının, ebeveynlik stresi üzerindeki etkilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı olması nedeniyle bu konuda önceki araştırmalarda özel gereksinimli çocuğu olan ebeveyn sonuçlarına da yer verilmiştir. Araştırmalar psikolojik esnekliğin yapısını oluşturan farklı süreçler sayesinde, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler için ebeveynlik stresinin olumsuz etkilerinden çocuklarının ve kendilerinin korunabileceğini göstermektedir. Örneğin, Serabral Palsili çocukların ebeveynlerinde yaşantısal kaçınma puanları kaygı, stres ve depresyon belirtilerinin %17.47'sini açıklamıştır (Whittingham vd., 2012). Otizmli çocukların ebeveynlerinde; anneler için daha güçlü psikolojik kabul ve farkındalık düzeyleri, kaygı ve depresyonun azalmasını sağlarken, psikolojik kabulün artması stresin azalmasını sağlamıştır. Babalar için ise psikolojik kabulün artması depresyon ve stres düzeylerini düşürmüştür. Çocuk davranış problemlerinin anne ve babalarda kaygı depresyon ve stres üzerindeki yordayıcılık etkisi, belirtilen anlamlı değişkenler (psikolojik kabul ve farkındalık) eklendikten sonra belirgin düzeyde azalmıştır. Ayrıca annelerde genel farkındalığın, babalarda ise genel farkındalık ve psikolojik kabul puanlarının engelli bir çocuğun ebeveyni olmakla ilgili olumlu algılarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jones vd.,

2014). Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde kabul puanları kaygı, depresyon ve stresle ilişkiliyken, uzun dönemde kabulün artması daha az ebeveynlik stresi puanlarını öngörmüştür. Araştırmada farklı engel gruplarını ve 3-19 yaş arasındaki çocukların ebeveynlerini temsil etmesiyle birlikte, kabulün geniş bir ebeveyn kitlesi için önemli bir mekanizma olarak işlevi olduğu vurgulanmıştır (Lloyd ve Hastings, 2008). Diğer bir araştırmada ise, otizmli çocukların semptom sıklığı ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişki ebeveynin kabul, kararlı eylem ve farkındalığı; semptom şiddeti ise ebeveynin kabul, kararlı eylem ve bilişsel ayrışma puanları aracılığıyla açıklanmıştır (Workman, 2018). Ancak bu sonuçlar değerlendirilirken, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin, normal gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynlerden farklı süreçler yaşayabildiği, bu nedenle sonuçlarından farklılık gösterebileceği dikkate alınmalıdır.

Araştırma sonuçları olumsuz bilişlerin, anıların veya duyguların biçimini ve sıklığını değiştirme ya da durumsal etkilerinden kaçınmanın tam olarak mümkün olmadığını, hatta bu girişimlerin bireylerde psikolojik belirtilerin artmasına neden olacağını göstermektedir (Whittingham vd., 2012). Yüksek ebeveynlik stresi ile mücadele ederken yaşantısal kaçınmaya sıkça başvurmak duyguların daha fazla düzensizleşmesine ve stresin artmasına neden olmaktadır. Ebeveynlik stresi ile başa çıkılabilmesi için kabul stratejilerinin uygulanabilmesi gerekmektedir (Shea ve Coyne, 2011). Kabul etme ve değerler doğrultusunda eylemde bulunmaya yönlendiren psikolojik esneklik müdahaleleri, stresli bir ebeveynlikte anne ve babaların sağlıklı bir uyum sağlamaları için etkili olabilir (Greco vd., 2005).

Folkman ve Lazarus'a (1985) göre stres, duruma ilişkin kişinin bilişsel değerlendirmeleri sonucu oluşur. Bu görüşe göre birey, kendisinde baskı oluşturan uyaranı fark ettiğinde, bu baskıyla başa çıkamayacağı yönünde bir öz değerlendirme sonucunda stres yaşamaktadır. Baltaş ve Baltaş'a (1990) göre ise, değişimlere uygun olarak kendisini programlayabilme gibi bir kişilik özelliğine sahip olan birey, stresin olumsuz etkilerinden daha fazla korunabilir. Çünkü bir olayın stres verici olarak algılanması bireyin kendi psikolojik mekanizması ile ilgilidir. Özetle, bireylerin psikolojik esneklik yapısı desteklenerek Deater-Deckard (1998) tarafından ebeveyn rolünün taleplerinin neden olduğu baskı ve ortaya çıkan olumsuz duygular olarak tanımlanan ebeveynlik stresi ile başa çıkılabilir ve ebeveynlik değerlerine uygun olarak etkili eylemler kararlı biçimde sürdürülebilir. Mevcut araştırma önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak, psikolojik katılığın yalnızca bireyin kendisini etkilemekle kalmadığını aynı zamanda, ebeveyn rolünde stresin artmasına neden olduğunu

göstermektedir. Bu sonuç bireyin daha güçlü bir psikolojik esneklik yapısına sahip olmasının daha düşük düzeyde ebeveynlik stresi ile ilişkili olarak ebeveynlik süreçlerine olumlu yansımaları olabileceğini göstermiştir. Güçlü bir psikolojik esneklik yapısının, ebeveyn rol taleplerinin yarattığı olumsuz duygular için koruyucu işleve sahip olabileceği söylenebilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli programların yakın zamanda ebeveynler için geliştirilmeye başlandığı ve olumlu sonuçlar elde edilebileceği görülmektedir (örn. Blackledge ve Hayes, 2006; Brown, Whittingham ve Sofronoff, 2014; Workman, 2018). Brassell'e (2016) göre, psikolojik esnekliği artırabilecek müdahale programlarının davranışsal ebeveyn eğitimi ile birleştirilmesi, anne ve babaların öğrendikleri yeni ebeveynlik becerilerini uygulamak için zorlu iç deneyimleri kabul etmelerini, baş etme düzeylerini geliştirmelerini ve böylece ebeveynlik değerleri ile tutarlı hareket etmelerini kolaylaştırır.

Okul çağı çocuklarının erken çocukluk dönemine göre ihtiyaçları ve talepleri değişmektedir. Aile rutinlerinin bozulması ve ebeveynin çocuk üzerindeki kontrolünün azalmaya başlamasıyla birlikte stres düzeyi artan ebeveynlerin yeni beceriler geliştirmesi gerekir. Ebeveynlik becerilerini doğru şekilde uygulamayı öğrenirken, değerleri açıklığa kavuşturmak ebeveynlere yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda çocuğun problemli davranışını düzeltmekten daha büyük bir amaç bağlamında eylemde bulunmalarını, zor durumlar karşısında bile "ebeveyn" olmayı devam ettirebilmelerini sağlar (Coyne ve Murrell, 2009). Bu bakış açısıyla birlikte okul çağı çocuklarının ebeveynlerine yönelik psikolojik esneklik temelli müdahaleler, önceki araştırmalar ve bu araştırmanın sonucuyla tutarlı olarak ebeveynlik stresi ile başa çıkabilmek için etkili bir yol sunabilir. Psikolojik esneklik, ebeveyn rolünde kaçınılmaz olarak karşılaşılan sıkıntılarla mücadele ederken, güçlü bir kişisel kaynak desteği sağlayabilir.

Ebeveynlik Stresi ve Eş Desteği Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Bu araştırmada okul çağı dönemde çocuğu olan tek çocuklu ailelerde yaşanan ebeveynlik stresinin anlamlı yordayıcılarından bir diğerinin eş desteği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç evlilik ilişkisine dair değerlendirmelerin yaşanan ebeveynlik stresini etkilediğini savunan Abidin (1989) ve sosyal destek sistemleri arasında evlilik ilişkisinin önemini vurgulayan Belsky (1984) modelleri ile tutarlıdır. Belsky (1984) eşler arasında duygusal ilişkilerin yoğunluğu ve beraber geçirdikleri zamanın diğer

destek sistemlerine göre daha fazla olması nedeniyle destek sistemleri arasında ebeveynlik üzerinde en etkili olanın evlilik ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır. Abidin (1989) ise, ebeveynlik stresini, kaynakların kullanılabilirliğine dair ebeveyn algıları olarak ifade etmiş, araştırma sonucu eş desteğinin ebeveynlik sürecindeki sıkıntılarla baş etmede güçlü bir kaynak olarak değerlendirilebileceğini desteklemiştir.

Alanyazın incelendiğinde, bu araştırma sonucunu destekler nitelikte ilişkisel etmenlerin ebeveynlik stresini azaltmada etkili olabileceğini gösteren sonuçlar olduğu görülmektedir. Ebeveyn ittifakının hem ebeveynlik stresi hem de evlilik doyumu ve ebeveynlik stili ile ilişkili olduğu (Abidin ve Brunner, 1995), baba katılımının, ortak ebeveynlik anlayışının ve destekleyici ilişkilerin yetersiz olduğunu düşünen babalarda ebeveynlik stresinin ve şiddetin daha yüksek olduğu ve düşük gelirli ailelerde bu stresin daha fazla tetiklendiği (Bronte-Tinkew vd., 2010) sonuçlarına ulaşılmıştır. Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde de ilişkisel faktörlerden evlilik uyumunun (Köksal ve Kabasakal, 2012), evlilik kalitesi ve sosyal desteğin (Pinquart, 2017) ebeveynlik stresi ile anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları özellikle eşten alınan duygusal desteğin önemine işaret etmektedir (Chester ve Blandon 2016; Deater-Deckard ve Scarr, 1996). Hamilelik ve doğumdan sonraki dönemde eş desteğinin önemini gösteren araştırmalarda, eş desteğinin ebeveynlik stresini (Chester ve Blandon 2016; Ngai ve Ngu, 2014) ve depresyonu (Hobfoll ve Leiberman 1987) azaltabileceği görülmüştür. Bu araştırmanın sonucu ilişkisel faktörler aracılığıyla ebeveynlik stresi ile mücadelede etkili sonuçlar alınabileceğini gösteren önceki araştırmalar tarafından desteklendiği söylenebilir.

Diğer taraftan ebeveyn olmak bu süreci stresli yaşayan ebeveynlerde eş ilişkilerinde bozulmalara neden olmaktadır. Bireylerin ebeveynlik stresi artıkça ilişkisel yılmazlıklarının düştüğü, babanın ebeveynlik stresinin annenin ilişkisel yılmazlığı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açtığı (Aydoğan, 2014), artan ebeveynlik stresinin eşlerde duygu odaklı destekleme, stresle çift olarak baş etme puanlarını ve evlilik kalitesini düşürdüğü (Kurt, 2018), Serabral Palsili çocukların ebeveynlerinde yüksek stresin olumsuz eş desteği puanlarıyla ilişkili olduğu (Glenn vd., 2009) görülmektedir. Benzer şekilde Don ve Mickelson'a (2012) göre, ebeveynliğe geçiş döneminde babaların algıladığı ilişki memnuniyeti psikolojik sağlıkları ile ilişkili bulunurken, annelerin doğum sonrası depresyonları eşler arasındaki etkileşimlere zarar vermektedir.

Leah Kenyon (2019) ise, eş desteğinin ebeveynlik stresine olan etkisinde cinsiyet farkının olduğunu altı aydan kısa bir süre önce ebeveyn olan çiftlerle yaptığı

araştırma sonucunda ortaya koymuştur. Bu sonuca göre, kadınlar ebeveynlik stresini erkeklerden farklı bir şekilde yaşarken bu dönemde daha çok farklı kaynaklardan destek beklemektedir. Bu sonuca benzer şekilde, Kanter ve Proulx (2019) da eş desteğinin her zaman ebeveynlik stresini azaltan bir etmen olmadığı, özellikle bir yaşında çocuğu olan annelerin eş desteğinin artmasının ebeveynlik stresinin artması ile sonuçlandığını göstermektedir. Çocuğun büyümesi ile birlikte üç ve beş yaşında yapılan ölçümlerde ise anneler tarafından eş desteği ebeveynlik stresini azaltan bir etmen olarak algılanmaktadır. Bu sonuçlara göre doğum sonrası dönemde özellikle anneler eşten çok çocuk bakımında daha tecrübeli kişilerin desteğine ihtiyaç duyuyor olabilir. Suzuki (2010) ise, eş desteğinin ebeveynlik stresinin düzenleyici etkisiyle annelerde özyeterliği etkilediğini bulmuş olsa da, Japonya'da çocuk bakımının daha çok annelerin üstlenmesi anlayışından dolayı eşin sunduğu desteğin değil, annenin kendi annesinden aldığı desteğin ebeveyn özyeterliğini doğrudan etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, okul çağı çocuklarının annelerinden elde edilmiş ve eş desteğinin ebeveynlik üzerinde etkili olup olmamasının kültüre göre değişebileceğini göstermiştir. Eş desteğinin ebeveynlik stresini azaltmak adına olumlu katkı sunmadığını gösteren tek araştırmaya rastlanmıştır. Serabral Palsili çocukların anneleri ile yapılan araştırma sonucunda eş desteği ebeveynlik stresi ile ilişkili bulunmamıştır (Button vd., 2001).

Yaşam stresleri ile mücadele ederken çift olarak baş etmenin önemini gösteren araştırmalar (Bodenmann, 1997) ebeveynlik stresi ile de çift olarak baş etmenin daha etkili olabileceği (Kurt, 2018) konusunda araştırmaları yönlendirmeye başlamıştır. Ebeveynlik, çiftlerin ortak olarak deneyimledikleri bir stres faktörü olmasıyla birlikte (Dehle vd., 2001), çocuğun taleplerini öncelikli algılamayı gerektirir. Çiftler için ebeveynlik rolünün talepleri eş ilişkilerinin ihmalini doğurabilir (Don ve Mickelson, 2012; Kluwer, 2010). Son dönemlerde ortak ebeveynlik kavramına ilişkin araştırmaların arttığı ve ebeveynlik stresi ile birlikte ele alındığı ve anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir (örn. Fagan ve Lee, 2013; May, Fletcher, Dempsey ve Newman, 2015). İlişkisel etmenlerin ebeveynlik stresi ile ilişkisini inceleyen araştırmalar, yüksek ebeveynlik stresinin eşler arasındaki ilişkilere ve destek örüntülerine zarar verebildiğini göstermekle birlikte, bu tür bir stresle etkili biçimde baş etmek yine eşler arasındaki destekleyici etkileşimlerle mümkün olmaktadır. Sonuçta eşlerin birbirleri tarafından genel olarak ve ebeveynlik rollerinde onaylandığı ve desteklendiğini hissetmeleri daha az ebeveynlik stresi yaşamalarını sağlamaktadır (Chester ve Blandon 2016). Aile sisteminde etkili işlemeyen bir yön olması sistemin diğer yönlerini (Onur, 2006),

özellikle de çocukların davranışları, sosyal uyumları ve özyeterlikleri gibi sonuçlarını (Abidin ve Brunner, 1995) olumsuz olarak etkileyeceği için eşler arasındaki etkileşimlerin niteliği önemlidir. Çünkü ebeveyn olmanın getirdiği talepler eşler arasındaki ilişkilerin arasına mesafe koyabildiği, karşılıklı veya tek taraflı eşin ihmal edilmesi ile birlikte çocukla ilgili anlaşmazlıkların da bu çatışmaları derinleştirebildiği görülmüştür. Ancak eşler kendilerini ebeveyn olmanın talepleri karşısında baskı altında hissettiklerinde eşlerinin desteğini beklemektedir. Ebeveyn olmak eş desteğini azaltabildiği gibi eş desteğinin yüksek düzeyde algılandığı ailelerde, ebeveynlik stresi ile daha etkili baş edilebilir.

AÇEV'in (2017) Türkiye'de babaların çocuk bakımına katılımlarını nitel ve nicel verilerle incelediği araştırma sonucunda, duygusal bir sorunun varlığında babaların ilk destek aldığı kişinin kendi eşleri olduğu görülmektedir. Ayrıca düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde babanın evliliğinden duyduğu memnuniyetin, çocuklarına gösterdiği sıcaklık ve yakın davranışları olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan aile ve eş desteği, çocuğun gelişim ve büyümesinde babanın aktif rol almasını artıran en önemli faktördür. Ancak duygusal bir sorun olduğunda, ev ile ilgili konularda ya da çocuk bakımında eşinden aldığı desteği önemseyen babaların, araştırma sonucunda çocuk bakımı ve ev ile ilgili konularda destekleyici davranışlarının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin babaların %91'inin çocuğa bakım veren birincil kişi olarak anneyi gördüğü, yaklaşık %60'ının daha önce hiç yemek yapmadığı ve hiç ev temizlemediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Ev ve çocuk bakımı ile ilgili diğer sorumluluklarda da benzer bir oran görünmektedir (AÇEV, 2017).

Bu araştırmanın katılımcılarının büyük bir çoğunluğunu evli ve birlike yaşayan ebeveynlerin oluşturduğu, boşanmış ebeveynlerin de eşlerinden destek algılayabildiği ancak araştırmaya katılan boşanmış ebeveyn sayısının oldukça sınırlı olması nedeniyle sonuçların etkilenmediği görülmüştür. Bununla birlikte çocuk bakımı ile ilgili anne ve babaların birbirlerine sundukları destek, ebeveynlik stresinin azalmasında yardımcı olur. Ancak bu araştırmada eşlerin birbirlerine çocuk bakımı konusunda sundukları destek değil; duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği boyutlarından oluşan eş desteği incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle çocuktan bağımsız olarak bireylerin eşlerinden algıladıkları genel desteğin, yaşadıkları ebeveynlik stresi üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Eş desteğinin, azalan ebeveynlik stresi puanları ile ilişkisi olduğu görülse de, bu ilişki beklenenden daha düşük

düzeydedir. İlişkinin beklenenden daha düşük düzeyde olması, araştırmaya doğrudan çocuk bakımına destek ile ilgili boyutun dâhil edilememesiyle açıklanabilir.

Önceki araştırma sonuçları bu araştırmanın sonucuyla birlikte değerlendirildiğinde, ebeveynlikte eş desteği güçlü bir bağlamsal kaynaktır. Bireyin eşi tarafından duygusal olarak desteklenmesi, saygı gösterilmesi ve takdir edilmesi, ihtiyaç duyduğunda eşi tarafından araçsal ve bilgi desteği algılaması, boş zamanları birlikte geçirebileceği sosyal beraberlik desteğine sahip olması ebeveynlik bağlamında her iki eşin yaşadığı daha az stres düzeylerini yordayabileceğini doğrulamıştır. Psikolojik esnekliği artırmaya yönelik çalışmalar, eşleri birlikte dâhil edecek şekilde planlandığında, ebeveynlik stresini azaltmak için destekleyici ilişkilerden ve ortak değerlerin rehberliğinden yararlanılabileceği ve ebeveynliğin etkili şekilde sürdürülmesinin böylelikle desteklenebileceği söylenebilir.

Ebeveynlik Stresi ve Cinsiyet Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Alanyazın incelendiğinde, ebeveynlik stresinin cinsiyete göre annelik stresi ve babalık stresi olarak ayrıldığı, babalık stresi araştırmaların oldukça sınırlı olmasına rağmen annelik stresinin özellikle doğum sonrası dönemde ve özel gereksinimli çocuk grubunda sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Ancak araştırmalar ebeveynlik stresini hem kadının hem de erkeğin yaşadığını göstermekle birlikte hangi grubun daha fazla ebeveynlik stresi yaşadığına ilişkin farklı sonuçlar mevcuttur. Ebeveynlik stresini çok boyutlu ölçen araçlarla değerlendirildiğinde, önceki araştırmalarda cinsiyete göre ebeveynlik stresindeki değişimlerin farklı boyutlardan kaynaklanabildiğine dair sonuçlar göstermiştir. Örneğin kadınlar toplam stres ve rol kısıtlanması, eş ile ilişki, fiziksel sağlık alanlarında erkeklerden daha fazla ebeveynlik stresi yaşamaktadır(Garrison vd., 1997). Bir diğer araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuğun anneleri çocuk alanında “kabul edilebilirlik” boyutunda daha fazla ebeveynlik stresi yaşamaktadır. Ayrıca cinsiyet ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcısıdır (Baker, 1994). Benzer şekilde çocukların mizaçları, yeterlik ve eş ilişkisi boyutlarında kadınlar daha streslidir (Webster-Stratton, 1988). Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde de kadınların algıladıkları stres düzeyi erkeklere göre daha fazla olmakla birlikte bu fark anlamlıdır (Güzeloğlu, 2019). Pinquart (2017) çeşitli kronik rahatsızlığı olan ve olmayan çocuklara sahip ebeveyn sonuçlarına bağlı meta-analiz çalışmasında kadın olmanın ebeveynlik stresi ile anlamlı

pozitif yönde ilişkisi olduğunu göstermektedir. Kadınların toplam puanda ya da farklı boyutlarda erkeklerden daha fazla ebeveynlik stresi yaşadığını bulgulayan önceki araştırmalar bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Bu araştırmada ebeveynlik stresi tek boyutlu bir yapıyla ölçülmüş ve her iki cinsiyetten ebeveynin yaşadığı bir stres faktörü olduğu görülse de sonuçların anlamlı şekilde kadınların aleyhinde olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın sonuçları ile çelişen, yani erkeklerin daha fazla ebeveynlik stresi yaşadığına dair sonuçların olduğu da görülmektedir. Örneğin Uslucan (2015) otizmli çocukların ebeveynlerinde erkeklerin kadınlardan anlamlı bir farkı bulunmasa da daha stresli oldukları sonucuna ulaşmıştır. Rivard, Terroux, Parent-Boursier ve Mercier (2014) ise, yine otizmli çocukların ebeveynlerinde erkeklerin kadınlardan daha fazla ebeveynlik stresi bildirdiği ve bu sonucun anlamlı olduğuna ulaşmışlardır. Cinsiyete ilişkin farklı ve bu araştırmanın sonucuyla çelişen diğer bulgular ise; cinsiyetin ebeveynlik stresini yaşamada farklılıklara yol açsa da normal gelişim gösteren küçük çocukların (Amersfoort, 2016; Deater-Deckard ve Scarr, 1996; Kurşun, 2018) ve özel gereksinimli çocukların (Butcher vd., 2008; İlhan, 2017; Kaner, 2004; Kurşun, 2018) hem annelerinde hem babalarında cinsiyetin ebeveynlik stresi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, hem kadınların hem de erkeklerin benzer düzeylerde ebeveynlik stresi yaşayabileceğini gösteren araştırmalardır.

İlgili alanyazın incelendiğinde kadınların ve erkeklerin, çocuklarla geçirdiği zamanın ve üstlendikleri sorumlulukların farklılaştığı, bu nedenle çocuğun problem davranışlarından annelerin daha fazla etkilendiği ve stres düzeyinin yükselmesine neden olduğu görülmektedir. Örneğin çocukların hareketli davranışlarının daha fazla olmasının annelerde strese yol açarken, babaların ebeveynlik stresi sonuçlarını etkilemediği ve yalnızca annelerin daha uzun saatler çalıştığı ailelerde babaların çocuk bakımı konusunda daha fazla sorumluluk aldığı sonuçlarına ulaşılmıştır (McBride, Schoppe ve Rane, 2002). Benzer şekilde, anne ve babalara uygulanan bir aile eğitim programı sonucunda, çocuklarla ilgili sonuçların anne ve babalara göre farklılaştığı; çocuk davranış problemlerinin azaldığı yönündeki elde edilen bulgularda, annelerden elde edilen verilerin, babalardan elde edilen verilere göre daha anlamlı olduğu görülmektedir (Eşkisu, 2017). Çocukların davranış problemlerinin ebeveynlik stresi üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada diğer bir araştırmada, annelerin ebeveynlik stresinin çocukların davranış problemleri ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişki olduğu görülürken, babalar için sonuç anlamlı bulunmamıştır. Araştırmada

çocukların annelerle geçirdiği zamanın babalardan çok daha fazla olması nedeniyle, çocuk davranışları ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkilerin ebeveyn cinsiyetine göre farklılık gösterdiği vurgulanmıştır (Liu ve Wang, 2015). Türkiye'de de benzer şekilde, babaların çocukları ile ilgili daha çok sağlık sorunları, maddi ihtiyaçlar, ulaşım gibi konularda ilgilendikleri sonucuna ulaşılırken; algıladıkları stres kaynaklarının ise maddi konular, iş yerinde yaşanan sorunlar, sağlık sorunları, çocuğun iyi eğitim alması gibi konularda yoğunlaştığı görülmektedir. Çocukların problem davranışlarında daha çok yasaklama türünde ceza yaklaşımları benimsedikleri, çocuklarla ilgili olan bir eğitime ise %97'sinin daha önce hiç katılmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (AÇEV, 2017). Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde anne ve babaların yaşadıkları ebeveynlik stresine neden olan faktörlerin, kendi cinsiyet rollerine göre değişebildiğini göstermektedir.

Günümüzde çocuklarının geleceği için kaliteli eğitim fırsatlarına para yatırması gereken ebeveynlik anlayışı artmıştır. Ayrıca çocukların maddi anlamda ebeveynlere bağımlı olduğu süre uzamıştır. Giderler ise ancak çift maaşla karşılanabilmektedir. Kadınlar iş yaşamına daha fazla katılmaktadır ancak çalışan anneler çocuklarla zaman ayırmanın yollarını aramakta ve çocuk bakımına verdiği emek ve zaman neredeyse değişmemektedir. Erkekler ise çocuk bakımında geçmişte olduğundan biraz daha fazla rol almaktadır (Bianchi, 2000). Ancak geleneksel rol beklentisinin aksine kadınlar ve erkekler çocuğun bakım sorumluluğunun ortak paylaşılması gerektiğini savunurken mevcut bakımın kadınlar tarafından adil algılanmadığı, kendisinin üzerinde daha fazla sorumluluğun olduğunu belirtmektedirler. Bakım desteği her iki ebeveyn için stresi önleyici etkiye sahipken, erkeklerin çocukla ilgili sorumluluğu daha az üstlenmesi nedeniyle daha fazla bakım desteği algıladığı görülmektedir (Kaner, 2004). Bu sonuçlar çalışma hayatı birlikte ev işleri ve çocuk yetiştirme sorumluluklarının tam olarak ortak şekilde paylaşılamadığını, kadının hala bu sorumlulukların altından sıklıkla tek başına kalktığı, bu durumun da kadınları psikolojik ve fiziksel olarak zorlayabildiği düşünülmektedir (Güven vd., 2011).

Türkiye'de babaların çocuklarının bakımı ile meşgul olmadığı bunu annelere bıraktığı görülmektedir. Çocuğun bakımını üstlenen birinci kişinin kendisi olduğunu söyleyen babaların oranı %4.7 iken, anne ve babanın ortak bakım üstlendiğini ifade eden babaların oranı ise yalnızca %3.6 olduğu görülmektedir. En yaygın babalık yaklaşımı ise "ataerkillik" ile özdeşleşen "geleneksel babalıktır". Babalar iş yerinde geçirdikleri zamanın fazla olması ve hafta sonu çalışmaları nedeniyle çocuklarıyla

istedikleri kadar ilgilenemediklerini bildirmektedir. Maddi sorunlar ve iş stresi, çocuklarına karşı davranışlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (AÇEV, 2017).

Kadının çalıştığı ailelerde babaların çocuk ile ilgili daha fazla sorumluluk üstlendiği ve kadının tek rolünün annelik olarak görülmediği ailelerin olması da önemli bir bulgudur. Çünkü eşin çalışması ya da hasta olması durumunda babaların çocuk bakımı ve ev ile ilgili konularda daha fazla sorumluluk üstlenmesi, değişimin mümkün olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte babaların %38'i babalık becerileri ile ilgili düzenlenecek bir eğitime katılmak istediğini belirtirken, istediği halde iş dolayısıyla katılamayacağını söyleyen babaların oranı %43'tür. Tüm bu bulgular ile birlikte babaların kendi kız çocuklarının okuması ve kendilerini geliştirmesi hakkındaki söylemleri de değişimin mümkün olduğunu göstermektedir (AÇEV, 2017). Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de babaların ebeveyn olmakla ilgili endişelerinin, çocuğun ihtiyaçlarını tam olarak karşılama ve ailesine gerekli olanakları sağlayabilmek için maddi olarak yeterli güce sahip olma üzerinde yaygınlaştığı görülmektedir.

Erkeklerin çocuk bakımına ilişkin durumları değerlendirildiğinde ise, fırsat verildiğinde aslında ebeveynlik rolüne rahat bir uyum sağlayabildikleri görülmektedir. Özellikle okula katılım, çocuk sporları ve diğer topluluklara katılma gibi faaliyetleri erkeksi duyguları ve babalık rolüyle uyumlu şekilde yerine getirebilmektedirler (Doucet, 2004). Değişimlere rağmen erkekten büyük oranda beklenen iş yaşamına daha fazla zaman ayırmasıdır. Bununla birlikte kadınların iş gücüne katılımı onların iyi oluşlarını artırdığı, çalışma saatlerinin azalmasıyla ebeveynlik streslerinin arttığı görülmektedir. Bu açıdan anneler eşlerinden çocuklarıyla ilgilenmek için daha fazla zaman ayırmasını ve kendi bakım yükünü hafifletmesini beklemektedir. Pearlin'in (1989) rol esaret (role captivity) terimiyle açıklanan sonuçlar ise, ebeveynlik sürecinde annelerin bakım veren rolünde, babaların ise para kazanan rolünde kendisini daha az esir hissetmesi için cinsiyet eşitliğine ve eş desteğine vurgu yapılır. Bu şekilde, ebeveynlik rolü daha etkili ve keyifli şekilde yürütülebilir (Craig ve Churchill, 2018). Çocuk bakımında ortak katılımın anne duyarlılığının artmasıyla birlikte çocukların akademik ve sosyal gelişimini desteklerken (Cabrera, Scott, Fagan, Steward-Streng ve Chien, 2012), tersi bir aile ortamının antisosyal çocuk davranışlarını tetiklemesi (Feinberg, Kan ve Hetherington, 2007) çocuk sonuçlarını etkilemesi nedeniyle her iki cinsiyet için sorumluluğun birlikte paylaşılmasının önemini ayrıca göstermektedir.

Araştırma sonucunda hem erkekler hem de kadınlar ebeveynlik stresi bildirse de, kadınların ebeveynlik rolünde erkeklere göre daha fazla stres yaşadığını göstermektedir.

Geçmişten bugüne babaların çocuk bakımına katılımında bir artış olduğu ve ebeveynlik rolünü yerine getirmede değişimlerin meydana geldiği görülse de sonuçlar kadınların birincil bakım veren ebeveyn rolünün tam olarak değişmediğini göstermektedir. Ancak toplumsal, kültürel ve ekonomik nedenlerle çocuk bakımına ilişkin cinsiyet rollerinin zamanla değiştiği dikkate alınarak, bu konuda yapılacak araştırmaların devam etmesi önemlidir. Daha sağlıklı bir aile hayatının sürdürülebilmesi için kadınların ve erkeklerin ev ve çocuk bakımı ile ilgili üstlendikleri rollerde ve sunulan destekte daha fazla denge kurulması sağlanmalıdır. Çünkü Craig ve Churchill'in (2018) belirttiği gibi, eşler birbirlerinin ebeveynlik stresini iyileştirmede veya şiddetlendirmede önemli bir role sahiptir.

Ebeveynlik Stresi ve Ebeveyn Yaşı Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Araştırma sonucunda anne ve babaların bulundukları yaşın, ebeveynlik stresi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Önceki araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte, yaş faktörünün ebeveynlik stresi ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığına dair sonuçlar mevcuttur. Örneğin özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algılanan stres düzeyi, yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (Güzeloğlu, 2019; Vermaes vd., 2008). İleri yaşlarda anne olmanın ebeveynlik stresini etkileyeceği düşünülse de, yaşın ebeveynlik stresi üzerinde anlamlı bir etkiye yol açmadığı (Steiner ve Paulson, 2007) ya da genç yaşta anne olmanın doğrudan ebeveynlik stresi ile ilişkisi olmadığı (Lehr vd., 2015) sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde yaşın ebeveynlik stresini etkilediği, daha ileri yaşta olan ebeveynlerin daha fazla ebeveynlik stres düzeyi bildirdiği (Östberg ve Hagekull, 2000; Macias vd., 2003) görülmüştür. Önceki araştırmalara göre, ebeveynlerin yaşları arttıkça fiziksel ve psikolojik sağlıkta azalma nedeniyle ebeveynlik stresinin artacağı düşünülen başka bir araştırmada ise beklenen sonuç elde edilmemiş, sonuçlar bu azalmanın ebeveynlik stresine yol açmadığını göstermiştir. Varsayımın tersine artan bilgi ve deneyimle birlikte başa çıkma becerisinin arttığı vurgulanmıştır (Leah Kenyon, 2019). Diğer bir araştırma bulgusu ise, bu yorumu destekler nitelikte 35 yaşından sonra ebeveyn olmanın anneler ve babalar için daha az ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Garrison vd., 1997).

Yaşla ilişkili ebeveynlik araştırmaları problemlerin daha çok erken yaşta ebeveyn olmaktan kaynaklandığını göstermektedir. Genç yaşta ebeveyn olmak düşük eğitim düzeyi, hazır bulunuşluk, çocuklarında gelişimsel gecikmeler (Mollborn ve Dennis, 2011), aşırı kontrol ve sıkı disiplin yaklaşımları (Dursun, 2010), çocuğa karşı istismarı davranışlar (Colon, 2010), olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi (Larson, 2004; Menon vd., 2020), psikolojik sağlık sorunları (Aitken vd., 2016) ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Ebeveynlik kalitesi ve çocuk ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olan ebeveyn özyeterliğinin ise ebeveyn yaşıyla doğrusal bir ilişkisinin olmadığı, bununla birlikte ebeveyn özyeterliğin 45 yaş civarında en yüksek düzeye ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Altshuler, 2014). Benzer şekilde ilk kez baba olma yaşı artıkça babaların babalığa yönelik kendini yeterli görme, babalıktan doyum elde etme ve babalığa yönelik genel tutum puanlarıda artmaktadır (Seçer, Çeliköz ve Yaşa, 2007).

Elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde ebeveynlerin ilk çocuklarını dünyaya getirdiği zaman, içinde bulundukları yaşın çok genç olmasının pek çok risk faktörü ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Ayrıca ebeveynlik ile ilgili yetkinlik, beceri ve stres gibi süreçlerin; artan bilgi düzeyi ve tecrübeden etkilenebileceği, bu nedenle ebeveynlerin belirli yaş sınırında olmasının, çocukların sağlıklı şekilde yetiştirilebilmesi için önemli olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonucu ise yaşın artması ya da azalmasının her zaman ebeveynlik stresi ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu araştırmada ebeveynlerin yaş ortalaması dikkate alındığında yaş bakımından bir risk grubunu temsil edemeyeceği söylenebilir. Araştırmanın bulguları ise, ebeveynlik stresinin her yaştan ebeveynin yaşayabileceği bir stres alanı olarak yorumlanabileceğini göstermektedir.

Ebeveynlik Stresi ve Çevresel Sosyal Destek Bulgusuna İlişkin Yorumlar

Çevresel sosyal destek ile tek başına her sorunun üstesinden gelmek yeterli olmasa da yaşam döngüsündeki geçişlerde ve önemli krizlerde koruyucu bir etkiye sahiptir. Sosyal destek yeterli olarak algılandığında insanları psikolojik rahatsızlıklardan korurken, rahatsızlıkların iyileşmesini hızlandırır (Cobb, 1976). Ebeveynlik sürecinde sosyal desteğe sahip olmak ayrı bir önem kazanmaktadır. Anne ve babaların gerektiğinde çocuğun bakımı konusunda çevresinden destek alabileceği yetişkinlerin var olması, ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine yardım ederken, özellikle bakımı güç olan çocuklarla baş etme yeterliklerini de artıracaktır (Kaner, 2004).

Özellikle akrabalar güvenilir bir destek kaynağı olarak ebeveynliğin daha az zorlu algılanmasını ve stresi hafifletebilir (Melson, Windecker-Nelson ve Schwarz, 1998). Araçsal desteğin içerisinde yer alan bakım desteği, okul dışı zamanlarda çocuğa bakabilecek ya da çocuğun ulaşımını sağlama konusunda ebeveyne destek olabilecek eşin ya da diğer kişilerin varlığı anlamına gelmektedir (Byrne ve Cunningham, 1985).

Algılanan sosyal destek, desteğin yeterliği ile algılanmasına dair bir sonuç verirken; alınan sosyal destek, desteğin nicelik ve kalitesine dair bir bilgi vermektedir (Dehle vd., 2001). Bu nedenle çocuk bakımına destek olabilecek başka birisinin var olup olmaması desteğin nasıl algılandığı ve yeterli olup olmadığı hakkında bir fikir vermezken, desteğin yalnızca niceliğine dair bir fikir vermektedir. Araştırma sonucunda ise desteğin var olduğunu belirten ebeveynler grubun %30'unu oluştururken, bu nicel sonucun ebeveynlik stresini azaltmada bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Sosyal desteğin; travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik sıkıntılar (Pinto vd., 2019), ebeveynlik inançları (Respler-Herman vd., 2011), ebeveyn-çocuk bağlanması (Emery vd., 2008), babaların çocuk bakımına katılımı (Fagan vd., 2007) gibi pek çok sonuçla ilişkili olarak ebeveynlik stresini azalttığı ve sosyal desteğin ebeveynlik stresi üzerinde temel bir etkisi olduğu (Östberg ve Hagekull, 2000) önceki araştırmalarda ele alınmıştır. Bu araştırmaların yanı sıra, sosyal desteğin düşük gelir gibi bir risk grubunda ebeveynlik stresini azaltmada anlamlı bir rolü olmadığı (Raikes and Thompson, 2005) sonucu da karşımıza çıkmaktadır. Sosyal desteğin etkisini kültüre göre inceleyen Mowbray ve diğerleri (2005) ise, Afrikalı Amerikan annelerde akrabaları ile birlikte yaşamanın ebeveynlik stresini azaltırken, Beyaz Amerikan annelerde ebeveynlik stresinin artmasına yol açtığı görülmektedir. Ayrıca desteğin olumsuz olarak algılanması iki grup için de ebeveynlerin psikolojik semptomlarını ve günlük işleyişlerini etkilemektedir. Suzuki'ye (2010) göre, sosyal ağlardan özellikle kadının kendi annesinden aldığı olumsuz eleştiriler ebeveynlik stresini artırarak annelerin özyeterliklerinin azalmasına neden olmaktadır. Bu sonuçlar, desteğin niceliğinden çok algılanan niteliğinin önemini göstermektedir. Ebeveynlik stresini yordamada sosyal desteğin rolünü daha fazla yorumlayabilmek için desteğin niteliğine ve nasıl algılandığına dair değerlendirmelerin yapılması gerekebilir. Bu araştırmanın sonucu günümüz ailelerini büyük oranda temsil ettiğini varsaydığımız %91'i çekirdek aileden oluşan tek çocuklu katılımcı grupta çocuk bakımına destek olabilecek ebeveyn dışında başka yetişkinlerin varlığının, alınan araçsal destek bakımından incelendiğinde ebeveynlik stresini yordamada yeterli olmadığını göstermektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara yer verilmiş ve sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmanın amacına ilişkin araştırma bulgularına bakıldığında, modeldeki değişkenlerin birlikte ebeveynlik stresine ait varyansın önemli bir kısmını (%40) açıkladığı; anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destek ve cinsiyetin ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri ebeveynlik streslerini yordamada en güçlü değişken olarak bulunmuştur. Artan psikolojik esneklik ve eş desteği puanlarının, daha düşük ebeveynlik stresi puanları ile ilişkili olduğu ve kadınların ebeveynlik stresinin ise erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, ebeveynin yaşı ve çocuk bakımında başka yetişkinlerden destek alması ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin öneriler sunulmuştur. İki kısımda sunulan araştırma önerilerinin ilki benzer konularla ilgili çalışma yapmayı düşünen diğer araştırmacılara, ikincisi ise alan uygulayıcılarına yöneliktir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Ebeveynlere yönelik psikolojik esneklik temelli müdahale programlarının oldukça sınırlı olduğu ve bu tür programların sıklıkla otizmli çocuğa sahip ebeveynler için geliştirildiği görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından yararlanarak normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinde psikolojik

esnekliği artırmaya yönelik müdahale programları geliştirilebilir ve ebeveynlik stresi üzerinde etkisi araştırılabilir.

2. Bu araştırma Bilişsel-Davranışçı Terapiler içerisinde üçüncü kuşak olarak adlandırılan Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramı olan psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresi üzerindeki rolünü incelenmiştir. Üçüncü kuşak terapilerin içerisinde olan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Şefkat Odaklı Terapi ve Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi gibi diğer terapilerin kavramlarının ebeveynlik bağlamındaki etkisine yönelik araştırmalar gerçekleştirilebilir.
3. Bu araştırmada ebeveynlerin psikolojik esneklikleri kişisel bir kaynak olarak ele alınmış ve Kabullenme ve Eylem Ölçeği II ile ölçülmüştür. Spesifik olarak ebeveyn rolü içerisinde psikolojik esnekliği ölçebilmek için Türkçe ölçek geliştirme ve uyarlama çalışması daha sonraki araştırmalarda yapılabilir.
4. Ebeveynlere odaklı olarak yürütülen bu araştırmanın değişkenlerinin çocuklar ve gençler üzerinde nasıl sonuçlar doğurduğu (örn. psikolojik esneklik, kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik belirtiler, öz düzenleme, duygu ayarlama, problem çözme, psikolojik iyi oluş) araştırılabilir.
5. Tek çocuklu ve çocuğu ilkokul kademesinde olan ebeveyn grubuyla gerçekleştirilen bu araştırma, sonraki araştırmalarda farklı yaş grubundaki ve sayıdaki çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirilebilir. Böylece çocuk sayısının ve çocuğun yaşının ebeveynlik stresi üzerindeki sonuçları daha ayrıntılı ele alınabilir.
6. Mevcut araştırmada ebeveyn yaşı herhangi bir risk grubunu temsil etmemekle birlikte, yaşın ebeveynlik stresi üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisine sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erken yaşta ya da geç yaşta ebeveyn olmanın çeşitli risklerle ilişkilendirilen araştırma sonuçları değerlendirildiğinde farklı yaş grubundaki ebeveynlerle bu araştırmanın değişkenleri yeniden ele alınıp karşılaştırmalar yapılabilir.
7. Mevcut araştırma Ankara ilinin Çankaya ilçesinde çocukları devlet okulunda olan ebeveynler ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın değişkenleri farklı sosyo-ekonomik düzeyde bulunan ve farklı bölgelerde yaşayan ebeveynler üzerindeki etkileri incelenebilir.

8. Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin rolünün ebeveynlik stresi üzerindeki etkisine dair farklı çıkarımlar yapılabilmesi amacıyla ileride yapılacak araştırmalarda nitel araştırma modelleri kullanılabilir.
9. Bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin gerçekleştirilen bu araştırmada ilişkilerin düzeyi ve yönü test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı ele alınabilmesi için nedenselliğe odaklanan çalışmalar yapılabilir.
10. Sonraki araştırmaların boylamsal olarak ele alınması araştırmanın geçerliğini artırabilir. Örneğin erken çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar çocukların ebeveynlerinin psikolojik esneklik düzeyleri, eş desteği, cinsiyetleri, yaşları ve çocuk bakımında destek alıp almamalarının boylamsal olarak ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Ebeveynlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları bu araştırmanın sonuçlarından yararlanarak psikolojik esnekliği güçlendirme temelli ebeveyn programları geliştirebilir ve geliştirilen programları uygulamalarında kullanabilir. Ayrıca ebeveynlerin becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programlarına psikolojik esnekliği güçlendirmeye yönelik boyutlar eklenebilir. Böylelikle ebeveynler öğrendikleri yeni becerileri uygularken ortaya çıkabilecek zorlu süreçlerle daha kolay baş edebilir ve ebeveyn becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programlarının etkisi daha da artırılabilir.
2. Mevcut araştırmanın bulguları ebeveynlik stresinin azaltılmasında eş desteğinin önemini göstermektedir. Aile ve çiftlerle yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında bireylerin eşlerinden bekledikleri desteklerin netleştirilmesi ve karşılıklı destek örüntülerinin güçlendirilmesi sağlanabilir. Bu açıdan ebeveynlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, çocuk bakımı ve aile içi sorumluluklar gibi eş desteğini artırmaya yönelik müdahaleleri, eşler arasındaki ilişkiye katkı sunarken ebeveynliğin sağlıklı şekilde yürütülmesini destekler. Eşler arasında iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik evlilik programlarının içeriğine, eş desteğinin boyutları eklenebilir. Önleyici ve iyileştirici olarak geliştirilmesi gereken eşler arasındaki ilişkiye odaklanan bu programlar, yaşamdaki geçiş dönemlerini dikkate alarak yaygınlaştırılabilir. Farklı boyutlarda sosyal desteğin sağlanmasına yönelik müdahalelerin yalnızca

evli bireyler için değil, boşanmış ebeveynler için de yaygınlaştırılması, çocuk bakımında sorumluluğun her iki ebeveyn tarafından paylaşılmasını sağlayarak, yaşadıkları ebeveynlik stres düzeylerinin azalmasında yardımcı olabilir.

3. Mevcut araştırmanın bulguları göre kadınlar erkeklerden daha fazla ebeveynlik stresi algılamaktadır. Öncelikle yaşamda "annelik" rolünün getirdiği sorumlulukların kadın için öncelikli algılanması, çocuk bakım sorumluluğunun kadın ve erkek arasında adil paylaşılmaması gibi kadının ebeveynlik stresini artıran faktörlerle ve kısıtlanan yaşam rolleriyle mücadele edilebilmesi gerekmektedir. Bu amaçla kadınların annelik ile iş, sosyal yaşam, eş gibi diğer yaşam rollerinde denge oluşturmak ve eş ile diğer sosyal ağların desteğini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca kadınlarda ebeveyn rolünün getirdiği stresle baş etme becerilerinin güçlendirilmesi için psikolojik kaynaklarını güçlendirecek eğitimler ile psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Abidin, R. R. (1989, August). *The determinants of parenting: What variables do we need to look at?* Annual Meeting of the American Psychological Association (97th, NewOrleans, LA, August 11–15). Retrieved from: https://eric.ed.gov/?id=ED314190

Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behaviour. *Journal of Clinical Child Psychology. 21*(4), 407–412. doi: 10.1207/s15374424jccp2104_12

Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a Parenting Alliance Inventory. *Journal of Clinical Child Psychology, 24*(1), 31–40. doi: 10.1207/s15374424jccp2401_4

Abidin, R. R., Austin, W. G., & Flens, J. R. (2013). The forensic uses and limitations of the Parenting Stress Index. In R. P. Archer & E. M. A. Wheeler (Eds.), *Forensic uses of clinical assessment instruments* (pp. 346–379). Routledge/Taylor & Francis Group. Retrieved from: https://www.researchgate.net

AÇEV. (2017). *Türkiye'de Babalığı Anlamak Serisi I: Türkiye'de İlgili Babalık ve Belirleyicileri.* İstanbul: AÇEV.

Adler, A. (1927/2018). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları. (1927).

Aitken, Z., Hewitt, B., Keogh, L., LaMontagne, A. D., Bentley, R., & Kavanagh, A. M. (2016). Young maternal age at first birth and mental health later in life: Does the association vary by birth cohort? *Social Science & Medicine, 157*, 9–17. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.03.037

Allen, S. M., Ciambrone, D., & Welch, L. C. (2000). Stage of life course and social support as a mediator of mood state among persons with disability. *Journal of Aging and Health, 13*(3), 318–342. doi: 10.1177/089826430001200303

Allen, J. R. (2016). *Effects of values development on parents' experiential avoidance in parentchild interaction therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Hofstra University, Hempstead, Newyork, United States.

Altshuler, D. (2014). *Parental self-efficacy in parents of traumatized children: The influence of parent and child factors* (Unpublished doctoral dissertation). The Wright Institute, California, United States.

Amersfoort, K. (2016). *The Relationship between parenting stress and ınternalising problem behaviour in children* (Unpublished master's thesis). University of Utrecht, Utrecht, Holland.

Aydın, S. (2019). *Tek Çocuklu Aileler ve Çoğul Çocuklu Ailelerin Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyi Bakımından Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde İlişkisel Yılmazlığın Ebeveynlik Stresi, İlişkisel Başa Çıkma, İlişkisel Profesyonel Yardım Arama İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik Stres Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, *2*(2), 24–38. Erişim adresi: https://toad.halileksi.net/olcek/ebeveynlik-stres-olcegi

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 1–17. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/28762/307860

Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş , Z., Davaslıgil, Ü., Güngörmüş, O., Konuk, E., Korkmazlar, Ü., …Yavuzer, H. (2004). *Ana-Baba Okulu* (*9*. Baskı). Remzi Kitabevi: İstanbul

Baker, D. B. (1994). Parenting stress and ADHD: A comparison of mothers and fathers. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2*(1), 46–50. doi: 10.1177/106342669400200106

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* (10. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models, *American Journal of Community Psychology, 14*(4) 413–445. doi: 10.1007/bf00922627

Baxter, L. A. (1986). Gender differences in the heterosexual relationship rules embedded in break-up accounts. *Journal of Social and Personal Relationships, 3*(3), 289–306. doi: 10.1177/0265407586033003

Bayer, J. K., Ukoumunne, O. C., Mathers, M., Wake, M., Abdi, N., & Hiscock, H. (2012). Development of children's internalising and externalising problems from infancy to five years of age. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 46*(7), 659–668. doi: 10.1177/0004867412450076

Bayrakal, S., & Kope, T. M. (1990). Dysfunction in the single-parent and only-child family. *Adolescence, 25*(97), 1–7. Retrieved from: https://psycnet.apa.org/

Belsky, J. (1980). Child maltreatment an ecological integration. *American Psychological Association, 35*(4), 320–335. doi: 10.1037/0003-066X.35.4.320

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83–96. doi: 10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x

Belsky, J. (1993). Etiology of child maltreatment: A developmental ecological analysis. *Psychological Bulletin, 114*(3), 413–434. doi: 10.1037/0033-2909.114.3.413

Bernardo, B. M. (2017). *Predicting parenting stress through personality factors* (Unpublished doctoral dissertation). Widener University, Pennsylvania, United States.

Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2015). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships, 23*(1), 23–41. doi: 10.1111/pere.12109

Bianchi, S. M. (2000). Maternal employment and time with children: Dramatic change or surprising continuity? *Demography, 37*(4), 401–414. doi: 10.1353/dem.2000.0001

Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied & Preventive Psychology, 5*(1), 47–57. doi: 10.1016/S0962-1849(96)80026-6

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice, 57*(2), 243–255. doi: 10.1002/1097-4679(200102)57:23.0.CO;2-X

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy, 28*(1), 1–18. doi: 10.1300/j019v28n01_01

Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-A systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology, 47*(2), 137–140. Retrieved from: https://www.researchgate.net

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., … Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676–688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007

Bornstein, M. H. (2005). Parenting matters. *Infant and Child Development, 14*(3), 311–314. doi: 10.1002/icd.394

Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(2), 111–120. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.03.001

Breton, D., & Prioux, F. (2009). The one-child family: France in the European context. *Demographic Research, 20*(27), 657–692. doi: 10.4054/DemRes.2009.20.27

Bronte-Tinkew, J., Horowitz, A., & Carrano, J. (2010). Aggravation and stress in parenting: Associations with coparenting and father engagement among resident fathers. *Journal of Family Issues, 31*(4), 525–555. doi: 10.1177/0192513x09340147

Brown, F. L., Whittingham, K., & Sofronoff, K. (2014). Parental experiential avoidance as a potential mechanism of change in a parenting intervention for parents of children with pediatric acquired brain injury. *Journal of Pediatric Psychology, 40*(4), 464–474. doi: 10.1093/jpepsy/jsu109

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA: Sage.

Burke, K. (2013). *Parental psychological flexibility in parenting of adolescents* (Unpublished doctoral dissertation). Swinburne University of Technology, Melbourne, Australia.

Burke, K., & Moore, S. (2014). Development of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development, 46*(4), 548–557. doi: 10.1007/s10578-014-0495-x

Butcher, P. R., Wind, T., & Bouma, A. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of a child with a hemiparesis: Sources of stress, intervening factors and long-term expressions of stress. *Child: Care, Health and Development, 34*(4), 530–541. doi: 10.1111/j.1365-2214.2008.00842.x

Button, S., Pianta, R. C., & Marvin, R. S. (2001). Partner support and maternal stress in families raising young children with cerebral palsy. *Journal of Developmental and Physical Disabilities, 13*(1), 61–81. doi: 10.1023/a:1026509400487

Byrne, E. A., & Cunningham, C. C. (1985). The effects of mentally handicapped children on families – A conceptual review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 26*(6), 847–864. doi: 10.1111/j.1469-7610.1985.tb00602.x

Cabrera, N. J., Scott, M., Fagan, J., Steward-Streng, N., & Chien, N. (2012). Coparenting and children's school readiness: A mediational model, *Family Process, 51*(3), 307–324. doi: 10.1111/j.1545-5300.2012.01408.x

Cameron, L., Erkal, N., Gangadharan, L., & Meng, X. (2013). Little emperors: Behavioral impacts of China's one-child policy. *Science, 339*(6122), 953–957. doi: 10.1126/science.1230221

Camisasca, E., Miragoli, S., & Di Blasio, P. (2014). Is the relationship between marital adjustment and parenting stress mediated or moderated by parenting alliance? *Europe's Journal of Psychology, 10*(2), 235–254. doi: 10.5964/ejop.v10i2.724

Capaldi, D., DeGarmo, D., Patterson, G. R., & Forgatch, M. (2002). Contextual risk across the early life span and association with antisocial behavior. In J. B. Reid, G. R. Patterson, & J. Snyder (Eds.), *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention* (pp. 123–145). Washington DC: American Psychological Association.

Chambers, J. (2008). *The durability of support focused marital therapy* (Unpublished master's thesis). George Mason University, Virginia, United States.

Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development, 40*(3), 383–403. doi: 10.1007/s10578-009-0135-z

Chester, C. E., & Blandon, A. Y. (2016). Dual trajectories of maternal parenting stress and marital intimacy during toddlerhood. *Personal Relationships, 23*(2), 265–279. doi: 10.1111/pere.12122

Chi, X., Huang, L., Wang, J., & Zhang, P. (2020). The prevalence and socio–demographic correlates of depressive symptoms in early adolescents in China: Differences in only child and non-only child groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2), 438–452. doi: 10.3390/ijerph17020438

Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* (pp. 51–76). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300–314. doi: 10.1097/00006842-197609000-00003

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310

Colon, H. N. (2010). *Child maltreatment among younger and older adolescent and young adult parents: Understanding child maltreatment from a person-centered perspective* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Chapel Hill, NC, United States.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (2000).

Craig, L., & Churchill, B. (2018). Labor force status, transitions, and mothers' and fathers' parenting stress: Direct and cross-spousal influences. *Journal of Marriage and Family, 81*(2), 345–360. doi: 10.1111/jomf.12540

Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and fullterm infants. *Child Development, 54*(1), 209–217. doi: 10.2307/1129878

Cui, M., Darling, C. A., Coccia, C., Fincham, F. D., & May, R. W. (2019). Indulgent parenting, helicopter parenting, and well-being of parents and emerging adults. *Journal of Child and Family Studies, 28*(3), 860–871. doi: 10.1007/s10826-018-01314-3

Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Plenum series on stress and coping. Handbook of social support and the family* (pp. 173–194). New York, NY: Plenum Press.

Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Çekiç, A. (2015). *Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ve Anne Babalık Stresleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*, 469–486. Retrieved from: https://contextualscience.org/publications/coyne_wilson_2004

Coyne, L. W., McHugh, L., & Martinez, E. R. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 20*(2), 379–399. doi: 10.1016/j.chc.2011.01.010

Coyne, W. L., & Thompson, D. A. (2011). Maternal depression, locus of control, and emotion regulatory strategy as predictors of preschoolers' internalizing problems. *Journal of Child and Family Studies, 20*, 873–883. doi: 10.1007/s10826-011-9455-2

Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2012). Paternal postpartum depression: The role of maternal postpartum depression, spousal support, and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 1*(4), 323–334. doi: 10.1037/a0029148

Deater-Deckard, K., & Scarr, S. (1996). Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences? *Journal of Family Psychology, 10*(1), 45–59. doi: 10.1037/0893-3200.10.1.45

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*(3), 314–332. doi: 10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven, CT: Yale University Press.

Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy, 29*(4), 307–324. doi: 10.1080/01926180152588725

Dehle, C., & Landers, J. E. (2005). You can't always get what you want, but can you get what you need? Personality traits and social support in marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 1051–1076. doi: 10.1521/jscp.2005.24.7.1051

Demirtaş Zorbaz, S. (2018). Ebeveyn Özyetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Ebeveyn-Çocuk İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, *46*, 144–153. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/download/article-file/610377

Doucet, A. (2004). "It's almost like I have a job, but I don't get paid": Fathers at home reconfiguring work, care, and masculinity. Fathering: *A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers, 2*(3), 277–303. doi: 10.3149/fth.0203.277

Dursun, A. (2010). *Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Emerson, L. M., Ogielda, C., & Rowse, G. (2019). The role of experiential avoidance and parental control in the association between parent and child anxiety. *Frontiers in Psychology, 10*(262), 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00262

Emerson, L. M., Aktar, E., Bruin, E., Potharst, E., & Bögels, S. (2019). Mindful parenting in secondary child mental health: Key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*, 1–11. doi: 10.1007/s12671-019-01176-w

Emery, J., Paquette, D., & Bigras, M. (2008). Factors predicting attachment patterns in infants of adolescent mothers. *Journal of Family Studies, 14*(1), 65–90. doi: 10.5172/jfs.327.14.1.65

Esdaile, S. A., & Greenwood, K. M. (2003). A comparison of mothers' and fathers' experience of parenting stress and attributions for parent-child interaction outcomes. *Occupational Therapy International, 10(*2), 115–126. doi: 10.1002/oti.180

Eşkisu, M. (2017). *Davranış Sorunları Olan 3-6 Yaş Çocuğa Sahip Anababalar İçin Geliştirilen "Anababalık Destek Programının" Etkililiği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Fagan, J., Bernd, E., & Whiteman, V. (2007). Adolescent fathers' parenting stress, social support, and ınvolvement with ınfants. *Journal of Research on Adolescence, 17*(1), 1–22. doi: 10.1111/j.1532-7795.2007.00510.x

Fagan, J., & Lee, Y. (2013). Longitudinal associations among fathers' perception of coparenting, partner relationship quality, and paternal stress during early childhood. *Family Process, 53*(1), 80–96. doi:10.1111/famp.12055

Farmer, A. Y., & Lee, S. K. (2011). The effects of parenting stress, perceived mastery, and maternal depression on parent–child interaction. *Journal of Social Service Research, 37*(5), 516–525. doi: 10.1080/01488376.2011.607367

Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and ıntervention. *Parenting, 3*(2), 95–131. doi: 10.1207/s15327922par0302_01

Feinberg, M. E., Kan, M. L., & Hetherington, E. M. (2007). The longitudinal influence of coparenting conflict on parental negativity and adolescent maladjustment. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 687–702. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00400.x

Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). London: Sage.

Fischer, M. (1990). Parenting stress and the child with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 337–346. doi: 10.1207/s15374424jccp1904_5

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational–Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 315–336. doi: 10.1007/s10942-005-0017-7

Falbo, T., & Polit, D.F. (1986). Quantitative review of the only child literature: Research evidence and theory development. *Psychological Bulletin, 100*(2), 176–189. doi: 10.1037/0033-2909.100.2.176

Fang, S. (2018). *Only-child parents and their only children: How the One Child Policy influences Chinese family functioning and child outcomes* (Unpublished doctoral dissertation). Fordham University, Bronx, New York, United States.

Fogle, C. (2018). *Perceived parenting, psychological flexibility, and perspective taking as predictors of altruism* (Unpublished doctoral dissertation). University of Louisiana at Lafayette, Lafayette, United States.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150

Fong, R. (1990). *China's only child: The impact on early childhood education and family childrearing* (Unpublished doctoral dissertation). Harvard University, Cambridge, United States.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2014). *How to design and evaluate research in education.* New York: McGraw-Hill Education.

Garland, B. H. (2007). *Parenting techniques and parent characteristics associated with child externalizing behavior problems* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas, United States.

Garrison, M. E. B., Blalock, L. B., Zarski, J. J., & Merritt, P. B. (1997). Delayed parenthood: An exploratory study of family functioning. *Family Relations, 46*(3), 281. doi: 10.2307/585126

Glenn, S., Cunningham, C., Poole, H., Reeves, D., & Weindling, M. (2009). Maternal parenting stress and its correlates in families with a young child with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development, 35*(1), 71–78. doi: 10.1111/j.1365-2214.2008.00891.x

Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment, 23*(4), 970–982. doi: 10.1037/a0024135

Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018) Evaluating the effects of Acceptance and Commitment Training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7,* 81–88. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.06.003

Greco, L. A., Heffner, M., Poe, S., Ritchie, S., Polak, M., & Lynch, S. K. (2005). Maternal adjustment following preterm birth: Contributions of experiential avoidance. *Behavior Therapy, 36*(2), 177–184. doi: 10.1016/s0005-7894(05)80066-8

Gui, T., & Koropeckyj-Cox, T. (2016). "I am the only child of my parents:" Perspectives on future elder care for parents among Chinese only-children living overseas. *Journal Of Cross-Cultural Gerontology, 31*(3), 255–275. doi: 10.1007/s10823-016-9295-z

Gustafson, Y. E. (1993). *The relation of children's everyday stressors to parental stress* (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, Ohio, United States

Gülaldı, D. (2010). *Erken Çocuklukta Serebral Pals'li ve Otistik Çocuk Annelerinin Ebeveyn Stres Düzeylerinin Yaşam Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Güven, N. ve Sevim, S. A. (2016). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28), 49–61. Erişim adresi: http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/264

Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*. Erişim adresi: http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/?page=makaleler

Güzeloğlu, B. (2019). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Eş Destek ve Aile Yaşam Kalitesinin Umutsuzluk ve Stres Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Harris, R. (2018). *ACT'ı Kolay Öğrenmek İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç* (H. T. Karatepe ve F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera. (2009).

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26*(3), 241–248. doi: 10.1016/0005-7916(95)00024-t

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639–665. doi: 10.1016/s0005-7894(04)80013-3

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2012). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 43*(3), 629–642. doi: 10.1007/s10803-012-1604-y

Himelstein, S., Graham, S., & Weiner, B. (1991). An attributional analysis of maternal beliefs about the importance of child-rearing practices. *Child Development, 62*(2), 301–310. doi: 10.2307/1131004

Hobbs, D. F. (1965). Parenthood as crisis: A third study. *Journal of Marriage and the Family, 27*(3), 367–372. doi: 10.2307/350281

Hobbs, D. F., & Cole, S. P. (1976). Transition to parenthood: A decade replication. *Journal of Marriage and the Family, 38*(4), 723–731. doi: 10.2307/350691

Hobfoll, S. E., & Leiberman, J. R. (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 18–26. doi: 10.1037/0022-3514.52.1.18

Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 48*(5), 685–705. doi: 10.1080/15374416.2019.1639515

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118

İlhan, T. (2017). Özel Gereksinimli 3–6 Yaş Çocukların Ebeveynlerinin Stres Düzeyleri ile Rolleri Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 18*(3), 383–400 doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.286786

Jacobson, R. (1986). Female Alcoholics: a controlled CT brain scan and clinical study. *Addiction, 81*(5), 661–669. doi: 10.1111/j.1360-0443.1986.tb00386.x

Johnson, C. S. (2004). *Predictors of child functioning among children of substance-abusing parents* (Unpublished doctoral dissertation). University of Cincinnati, Ohio, United States.

Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 119*(2), 171–185. doi: 10.1352/1944-7558-119.2.171

Kağıtçıbaşı, Ç. (2009, Ekim). *Optimal Bir Çocuk Yetiştirme Modeline Doğru*. VI. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi: Çocuk ve Sanat. Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi (ÇOKAUM), Ankara.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (4. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kambouras, M. (2018). *Emotions, cognitions, and discipline in parents of children with autism spectrum disorder* (Unpublished doctoral dissertation). St. John's University, New York, United States.

Kaner, S. (2004). *Engelli Çocuğu Olan Ana Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi. Bilimsel Araştırma Projeleri. Ankara.

Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, O.C. (2011). Anne Babaların Yılmazlık Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 12*(2), 63–78. Erişim adresi: http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/39/1686/17978.pdf

Kanter, J. B., & Proulx, C. M. (2019). The longitudinal association between maternal parenting stress and spousal supportiveness. *Journal of Family Psychology, 33*(1), 121–131. doi: 10.1037/fam0000478

Kashdan T. B., Barrios V., Forsyth J. P., & Steger M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Resarch and Family, 44*(9), 1301–1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3

Katz, J., Beach, S. R. H., & Anderson, P. (1996). Self-enhancement versus self-verification: Does spousal support always help? *Cognitive Therapy and Research, 20*(4), 345–360. doi: 10.1007/bf02228038

Kazak, A. E., & Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adaptation: Stress and social networks in families with a handicapped child. *Family relations, 33*(1), 67–77. doi: 10.2307/584591

Kemp, A., Green, B. L., Hovanitz, C., & Rawlings, E. I. (1995). Incidence and correlates of posttraumatic stress disorder in battered women. *Journal of Interpersonal Violence, 10*(1), 43–55. doi: 10.1177/088626095010001003

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: a review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review, 2*(2), 105–125. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x

Kocatürk, M. (2018) *Tek Çocuk Olma Deneyimi: Kişilik Özellikleri, Aile ve Akran İlişkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Koç, G. K. ve Paslı, F. (2019). Dijital Topluluklara Üye Olan Annelerin Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi, 2*, 100–118. Erişim adresi: https://iletisimdergisi.kastamonu.edu.tr/index.php/kiad/article/view/50

Köksal, G. ve Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamalarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, *32*, 71–91. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/231631

Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler, Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Kurşun, Z. (2018).*Yaygın Gelişimsel Bozukluğu Olan ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Anne Babalarının Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Kurt, İ. E. (2018). *Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Kuzucu, Y. (2011). Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(35), 79–89. Erişim adresi: http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/181

Lai, F. J. (2013). *The relationships between parenting stress, child characteristics, parenting self-efficacy, and social support in parents of children with autism in Taiwan* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York, United States.

Larson, N. C. (2004). Parenting stress among adolescent mothers in the transition to adulthood. *Child & Adolescent Social Work Journal, 21*(5), 457–476. doi: 10.1023/B:CASW.0000043359.38426.b4

Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues, 17*(1), 114–135. doi: 10.1177/019251396017001007

Leah Kenyon, G. (2019). *Breastfeeding duration and its association with parental physical and mental health and parenting stress* (Unpublished doctoral dissertation). Fielding Graduate University, California, United States.

Lehr, M., Wecksell, B., Nahum, L., Neuhaus, D., Teel, K. S., Linares, L. O., & Diaz, A. (2015). Parenting stress, child characteristics, and developmental delay from birth to age five in teen mother-child dyads. *Journal of Child and Family Studies, 25*(3), 1035–1043. doi: 10.1007/s10826-015-0282-8

LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living 1,* 352–355. doi: 10.2307/347802

Lewis, M. (2014). *An examination of experiential avoidance as a vulnerability factor for posttraumatic stress) symptoms and excessive behaviors in parent and young adult child dyads* (Unpublished master's thesis). Eastern Michigan University, Ypsilanti, United States.

Liang, Y. (2007). *Parental expectations of only child boys and only child girls in urban China* (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Santa Barbara, United States.

Liu, L. ve Wang, M. (2015). Parenting stress and children's problem behavior in China: The mediating role of parental psychological aggression. *Journal of Family Psychology, 29*(1), 20–28. doi: 10.1037/fam0000047

Lloyd, T., & Hastings, R. P. (2008). Psychological variables as correlates of adjustment in mothers of children with intellectual disabilities: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Journal of Intellectual Disability Research, 52*(1), 37–48. doi: 10.1111/j.1365-2788.2007.00974.x

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods, 1*(2), 130–149. doi: 10.1037/1082-989X.1.2.130

MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with ıntellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 236–240. doi: 10.1007/s10826-008-9243-9

Macias, M. M., Saylor, C. F., Rowe, B. P., & Bell, N. L. (2003). Age-related parenting stress differences in mothers of children with spina bifida. *Psychological Reports, 93*(3 Pt 2), 1223–1232. doi: 10.2466/pr0.2003.93.3f.1223

Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting stress, parental reactions, and externalizing behavior from ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family, 77*(2), 388–406. doi: 10.1111/jomf.12163

Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 313–328. doi: 10.1207/s15374424jccp1904_3

May, C., Fletcher, R., Dempsey, I., & Newman, L. (2015). Modeling relations among coparenting quality, autism-specific parenting self-efficacy and parenting stress in mothers and fathers of children with ASD. *Parenting, 15*(2), 119–133. doi: 10.1080/15295192.2015.1020145

McBride, B. A. (1989). Stress and fathers' parental competence: ımplications for family life and parent educators. *Family Relations, 38*(4), 385–389. doi: 10.2307/585742

McBride, B. A., Schoppe, S. J., & Rane, T. R. (2002). Child characteristics, parenting stress, and parental involvement: Fathers versus mothers. *Journal of Marriage and Family, 64*(4), 998-1011. doi: 10.1111/j.1741-3737.2002.00998.x

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research. 84*(2), 210–218 doi: 10.1038/s41390-018-0052-6

McHale, J. P. (1995). Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of marital distress and child gender. *Developmental Psychology, 31*(6), 985–996. doi: 10.1037/0012-1649.31.6.985

McHugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McLaughlin, D. P., & Harrison, C. A. (2006). Parenting practices of mothers of children with ADHD: The role of maternal and child factors. *Child and Adolescent Mental Health, 11*(2), 82–88. doi:10.1111/j.1475-3588.2005.00382.x

Melson, G. F., Windecker-Nelson, E., & Schwarz, R. (1998). Support and stress in mothers and fathers of young children. *Early Education & Development, 9*(3), 261–281. doi: 10.1207/s15566935eed0903_4

Menon, M., Fauth, R. C., & Easterbrooks, M. A. (2020). Exploring trajectories of young mothers' parenting stress in early childhood: associations with protective factors and psychological vulnerabilities. *Parenting: Science and Practice.* Advance online publication. doi: 10.1080/15295192.2020.1715683

Mesutoğlu, C. (2012). *The relationship among self construal, family functioning and sibling number in terms of gender in high school students* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

Meunier, B., Atmaca, S., Ayranci, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T., & Baştuğ, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish version of the Acceptance and Action Questionnaire–II (AAQ–II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 14*(2), 179–196. doi: 10.1037/t60935-000

Mickus, M. A. (1994). *Parent-adult child relations: Does only child status make a difference?* (Unpublished doctoral dissertation). Northwestern University, Evanston, Illions, United States.

Mollborn, S., & Dennis, J. A. (2011). Investigating the life situations and development of teenage mothers' children: Evidence from the ECLS–B. *Population Research and Policy Review, 31*(1), 31–66. doi: 10.1007/s11113-011-9218-1

Moore, C. G., Probst, J. C., Tompkins, M., Cuffe, S., & Martin, A. B. (2007). The prevalence of violent disagreements in US families: Effects of residence, race/ethnicity, and parental stress. *Pediatrics, 119*(1), 68–76. doi: 10.1542/peds.2006-2089k

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*(7), 2265–2275 doi: 10.1007/s10826-018-1072-x

Morgan, J., Robinson, D., & Aldridge, J. (2002). Parenting stress and externalizing child behavior. *Child and Family Social Work, 7*, 219–225. doi: 10.1046/j.1365-2206.2002.00242.x.

Mowbray, C. T., Bybee, D., Hollingsworth, L., Goodkind, S., & Oyserman, D. (2005). Living arrangements and social support: Effects on the well-being of mothers with mental illness. *Social Work Research, 29*(1), 41–55. doi: 10.1093/swr/29.1.41

Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2014). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies, 24*(5), 1406–1418. doi: 10.1007/s10826-014-9947-y

Nantiya, E., Yajai, S., Tassanee, P., Rutja, P. & Pisamai, O. (2016). Influences of mothers' stressors, maternal depression and parenting on conduct problems among Thai preschoolers. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 20*(3), 210–224. Retrieved from: http://kutuphane.ankara.edu.tr/e-kutuphane/

Navaie-Waliser, M., Martin, S. L., Tessaro, I., Campbell, M. K., & Cross, A. W. (2000). Social support and psychological functioning among high-risk mothers: The impact of the baby love maternal outreach worker program. *Public Health Nursing, 17*(4), 280–291. doi: 10.1046/j.1525-1446.2000.00280.x

Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behaviour problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 117*(1), 48–66. doi: 10.1352/1944-7558-117.1.48.

Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2014). Predictors of family and marital functioning at early postpartum. *Journal of Advanced Nursing, 70*(11), 2588–2597. doi: 10.1111/jan.12394

Niu, H., Liu, L., & Wang, M. (2018). Intergenerational transmission of harsh discipline: The moderating role of parenting stress and parent gender. *Child Abuse & Neglect, 79*, 1–10. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.01.017

Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm.* İmge Kitabevi: Ankara.

Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(4), 615–625. doi: 10.1207/s15374424jccp2904_13

Öner, U. ve Eren Gümüş, A. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramıı Lewin'in Çocuk Psikolojisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33*(1), 9–27. doi: 10.1501/Egifak_0000000030

Özmen, S. K. ve Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, *42*(196), 20–35. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/442215

Özyürek, A., ve Tezel Şahin, F. (2005). 5–6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*(2), 19–34. Erişim adresi: http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/issue/6756/90845

Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling & Development, 64*(6), 390–395. doi: 10.1002/j.1556-6676.1986.tb01144.x

Pinquart, M. (2017). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition: A meta-analysis. *Stress and Health, 34*(2), 197–207. doi: 10.1002/smi.2780

Pinto, R. J., Correia-Santos, P., Levendosky, A., & Jongenelen, I. (2019). Psychological distress and posttraumatic stress symptoms: The role of maternal satisfaction, parenting stress, and social support among mothers and children exposed to intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence, 34*(19), 4114–4136. doi: 10.1177/0886260516674199

Polit, D. F., & Falbo, T. (1987) Only children and personality development: A quantitative review. *Journal of Marriage and the Family, 49*(2), 309–325. doi: 10.2307/352302

Prusty, S. (2010). *Managerial economics*. New Delhi: PHI Learning Private Limited

Raikes, H. A., & Thompson, R. A. (2005). Efficacy and social support as predictors of parenting stress among families in poverty. *Infant Mental Health Journal, 26*(3), 177–190. doi: 10.1002/imhj.20044

Renshaw, D. C. (2005). Fathering today. *The Family Journal*, *13*(1), 7–9. doi: 10.1177/1066480704269815

Respler–Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2011). Parenting beliefs, parental stress, and social support relationships. *Journal of Child and Family Studies, 21*(2), 190–198. doi: 10.1007/s10826-011-9462-3

Rezendes, D. L., & Scarpa, A. (2011). Associations between parental anxiety/depression and child behavior problems related to Autism Spectrum Disorders: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Autism Research & Treatment*, 1–10. doi:10.1155/2011/395190

Rivard, M., Terroux, A., Parent-Boursier, C., & Mercier, C. (2014). Determinants of stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 44*(7), 1609–1620. doi: 10.1007/s10803-013-2028-z

Rodriguez, C. M., & Richardson, M. J. (2007). Stress and anger as contextual factors and pre-existing cognitive schemas: Predicting parental child maltreatment risk. *Child Maltreatment, 12*(4), 325–337. doi: 10.1177/1077559507305993

Rodriguez, C. M. (2011). Association between independent reports of maternal parenting stress and children's internalizing symptomatology. *Journal of Child and Family Studies, 20*(5), 631–639. doi: 10.1007/s10826-010-9438-8

Ryan, C. A. (1997). Counseling strategies for the single-child family: A structural family therapy model. *The Family Journal, 5*(2), 132–136. doi:10.1177/1066480797052007

Satir, V. (2017). *İnsan Yaratmak* (S. A., Yeniçeri Çev.), Beyaz Yayınları, İstanbul. (1998).

Seçer, Z., Çeliköz, N. ve Yasa, S. (2007). Bazı Kişisel Özelliklerine Göre Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Babalarının Babalığa Yönelik Tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18,* 425–438. Erişim adresi: http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/460

Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist, 61*(6), 692–699. http://www.jstor.org/stable/27844072

Shea, S. E., & Coyne, L. W. (2011). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of head start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy, 33*(3), 231–247. doi: 10.1080/07317107.2011.596004

Siklos, S., & Kerns, K. A. (2006). Assessing need for social support in parents of children with autism and down syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 36*(7), 921–933. doi: 10.1007/s10803-006-0129-7

Sivrikaya, T. ve Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerde Stres, Sosyal Destek ve Aile Yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *14*(2), 17–31. doi: 10.1501/Ozlegt_0000000182

Someya, T., Uehara, T., Kadowaki, M., Tang, S. W., & Takahashi, S. (2000). Effects of gender difference and birth order on perceived parenting styles, measured by the EMBU Scale, in Japanese two-sibling subjects. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 54*(1), 77–81. doi:10.1046/j.1440-1819.2000.00640.x

Steiner, A. Z., & Paulson, R. J. (2007). Motherhood after age 50: An evaluation of parenting stress and physical functioning. *Fertility and Sterility, 87*(6), 1327–1332. doi: 10.1016/j.fertnstert.2006.11.074

Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Strosahl, K., & D. Robinson, P. J. (2009). Teaching ACT: To whom, why and how. J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. Deane (Eds.), *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary theory research and practice* (pp. 59–89) Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.

Stroud, C. B., Durbin, C. E., Wilson, S., & Mendelsohn, K. A. (2011). Spillover to triadic and dyadic systems in families with young children. *Journal of Family Psychology, 25*(6), 919–930. doi: 10.1037/a0025443

Sui, G. Y., Wang, J. N., Liu, G. C., & Wang, L. (2015). The effects of being an only child, family cohesion, and family conflict on behavioral problems among adolescents with physically ill parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 12*(9), 10910–10922. doi: 10.3390/ijerph120910910

Suzuki, S. (2010). The effects of marital support, social network support, and parenting stress on parenting: Self–efficacy among mothers of young children in Japan. *Journal of Early Childhood Research, 8*(1), 40–66. doi: 10.1177/1476718x09345506

Şahin, F. T. ve Kalburan, F. N. C. (2009). Aile Eğitim Programları ve Etkililiği: Dünyada Neler Uygulanıyor? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*(25), 1–12. Erişim adresi: http://www.ktu.edu.tr/dosyalar/01_23_00_fa655.pdf

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology, 13*(2), 187–202. doi: 10.1007/bf00905728

Tavares, M. B., Fuchs, F. C., Diligenti, F., Abreu, J. R. P., Rohde, L. A., & Fuchs, S. C. (2004). Behavioral characteristics of the only child vs first-born and children with siblings. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 26*(1), 17–23. doi: 10.1590/S1516-44462004000100007

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 1–11. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21449/229847

Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2010). Parenting stress in families of children with ADHD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 21*(1), 3–17. doi: 10.1177/1063426610387433

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, 35*, 53–79. doi: 10.2307/2626957

Thomasgard, M., & Metz, W. P. (1997). Parental overprotection and its relation to perceived child vulnerability. *American Journal of Orthopsychiatry, 67*(2), 330–335. doi: 10.1037/h0080237

Thomasgard, M., Metz, W. P., Edelbrock, C., & Shonkoff, J. P. (1995). Parent–child relationship disorders. Part I. Parental overprotection and the development of the Parent Protection Scale. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 16*(4), 244–250. doi: 10.1097/00004703-199508000-00006

Tiwari, S., Podell, J. C., Martin, E. D., Mychailyszyn, M. P., Furr, J. M., & Kendall, P. C. (2008). Experiential avoidance in the parenting of anxious youth*: Theory, research, and future directions. Cognition & Emotion, 22*(3), 480–496. doi: 10.1080/02699930801886599

Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application.* Context Press/New Harbinger Publications.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). *İstatistiklerle Aile*. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30726, 28.06.2020

Uslucan, G. (2015). *Çocukların Otizm Spektrum Bozukluğu Derecesi ile Ebeveynlerinin Stres ve Gereksinim Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.

Vermaes, I. P. R., Janssens, J. M. A. M., Mullaart, R. A., Vinck, A., & Gerris, J. R. M. (2008). Parents' personality and parenting stress in families of children with spina bifida. *Child: Care, Health and Development, 34*(5), 665–674. doi: 10.1111/j.1365-2214.2008.00868.x

Wakschlag, L. S., & Keenan, K. (2001). Clinical significance and correlates of disruptive behavior in environmentally at-risk preschoolers. *Journal Of Clinical Child Psychology, 30*(2), 262–275. doi: 10.1207/S15374424JCCP3002_13

Webster-Stratton, C. (1988). Mothers' and fathers' perceptions of child deviance: Roles of parent and child behaviors and parent adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 909–915. doi: 10.1037/0022-006X.56.6.909

Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 302–312. doi: 10.1207/s15374424jccp1904_2

Wei, C. (2005). *Great expectations in hard times: The psychological risks of Chinese only children in late adolescence* (Unpublished doctoral dissertation). Harvard University, Cambridge, United States.

Wei, Y., Jiang, Q., & Gietel-Basten, S. (2016). *The well-being of bereaved parents in an only-child society. Death Studies, 40*(1), 22–31. doi:10.1080/07481187.2015.1056563

Weiss, J. A., Cappadocia, M. C., MacMullin, J. A., Viecili, M., & Lunsky, Y. (2012). The impact of child problem behaviors of children with ASD on parent mental health: The mediating role of acceptance and empowerment. *Autism, 16*(3), 261–274. doi: 10.1177/1362361311422708

White, C. (2004). *The seven common sins of parenting an only child: A guide for parents and families.* San Francisco, CA: John Wiley & Sons.

Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M. R., & Boyd, R. (2012). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden and chronic sorrow symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development, 39*(3), 366–373. doi: 10.1111/j.1365-2214.2012.01396.x

Whittingham, K., Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The clinician's guide for supporting parents.* Academic Press.

Workman, K., N. (2018). *Raising a child wıth autism spectrum disorder: Exploring the role of parental distress, psychological flexibility, and parental adherence in the context of child aba programs* (Unpublished doctoral dissertation). University of La Verne, California, United States.

Xie, Q. (1998). *Perceptions of childrearing practices by Chinese parents and their only children, and their relations to children's school achievement* (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland, College Park, United States.

Xu, H., Song, X., Wang, S., Zhang, S., Xu, S., & Wan, Y. (2019). Mediating effect of social support in the relationship between childhood abuse and non-suicidal self-ınjury among Chinese Undergraduates: The role of only-child status. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(20), 1–12. doi: 10.3390/ijerph16204023

Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research, 27*(4), 535–566. doi: 10.1111/j.1468-2958.2001.tb00792.x

Yang, J., Hou, X., Wei, D., Wang, K., Li, Y., & Qiu, J. (2017). Only-child and non-only-child exhibit differences in creativity and agreeableness: Evidence from behavioral and anatomical structural studies. *Brain Imaging and Behavior, 11*(2), 493–502. doi: 10.1007/s11682-016-9530-9

Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış, *Türkiye Klinikleri, Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 21–27. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/324994456_Kabul_ve_Kararlilik_Terapisi_ACT_Genel_Bir_Bakis_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_An_Overview

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *13*(13), 81–87. Erişim adresi: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1180-published.pdf

Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(22), 19–26 Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21442/229709

Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 4*(4), 1-10. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198222

Younger, J. B. (1991). A model of parenting stress. *Research in Nursing & Health, 14*(3), 197–204. doi: 10.1002/nur.4770140306

Yousefi-Nayer, M., Poorolajal, J., & Cheraghi, Z. (2019). Reasons behind the tendency toward the only child in Iranian families: A conventional content analysis study. *Shiraz E-Medical Journal,* (In Press). doi: 10.5812/semj.82916.

Zhang, J., Xu, P., & Liu, F. (2016). One-child policy and childhood obesity. China Economic Review. doi:10.1016/ j.chieco.2016.05.003

Zhao, L., & Zhou, M. (2018). Do only children have poor vision? Evidence from China's One-Child Policy. *Health Economics, 27*(7), 1131–1146. doi: 10.1002/hec.3661

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **23/12/2019**
Toplantı Sayısı : **16**
Karar Sayısı : **430**

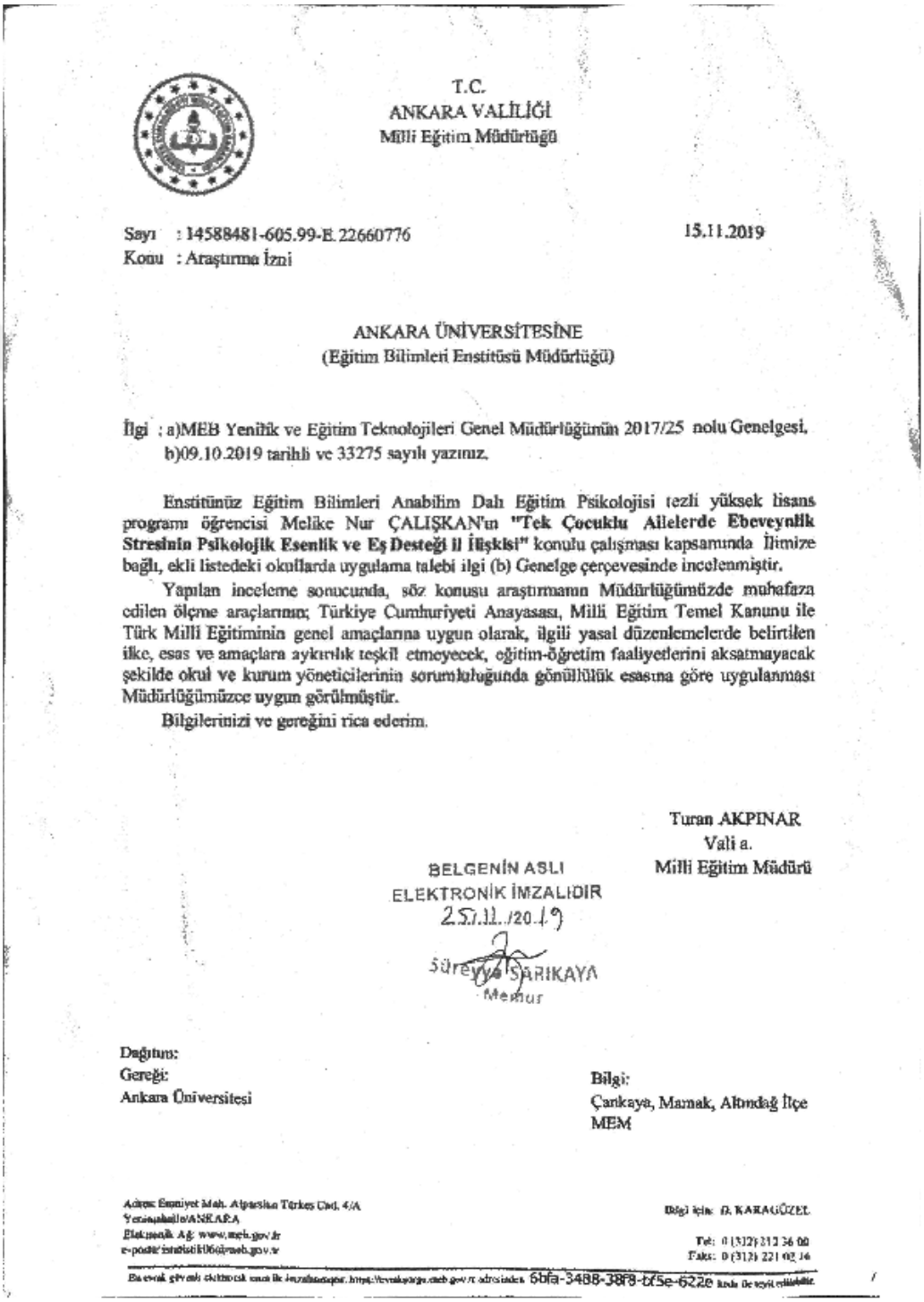
430- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Melike Nur Çalışkan**'ın "Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Psikolojik Esneklik ve Eş Desteği ile İlişkisi" başlıklı tezi ile ilgili 01/11/2019 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Melike Nur Çalışkan**'ın "Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Psikolojik Esneklik ve Eş Desteği ile İlişkisi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
23/12/2019

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK 2. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.22660776 15.11.2019
Konu : Araştırma İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a)MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 nolu Genelgesi,
b)09.10.2019 tarihli ve 33275 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Psikolojisi tezli yüksek lisans programı öğrencisi Melike Nur ÇALIŞKAN'ın **"Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Psikolojik Esenlik ve Eş Desteği il İlişkisi"** konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı, ekli listedeki okullarda uygulama talebi ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
25.11.2019
Süreyya SARIKAYA
Memur

Dağıtım:
Gereği:
Ankara Üniversitesi

Bilgi:
Çankaya, Mamak, Altındağ İlçe MEM

Adres: Emniyet Mah. Alparslan Türkeş Cad. 4/A
Yenimahalle/ANKARA
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Bilgi için: B. KARAGÖZEL
Tel: 0 (312) 212 36 00
Faks: 0 (312) 221 02 16

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 6bfa-3488-3889-bf5e-6226 kodu ile teyit edilebilir.

EK 3. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) Kullanım İzni



Anne Baba Stres Ölçeği-Tez Gelen Kutusu ×

Melike Nur ÇALIŞKAN
Sayın hocam merhabalar. Ben Melike Nur ÇALIŞKAN, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık böl

Suna Kaymak Özmen <sunakaymak@hotmail.com>
Alıcı: ben

Merhabalar Melike Hanım,
Ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve ilgili bilgilere Milli Eğitim Dergisi'nin 196. Sayısından ulaşabilirsiniz.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.
Prof. Dr. Suna Kaymak Özmen
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi
PDR Anabilim Dalı

iPhone'umdan gönderildi

EK 4. Kabullenme ve Eylem Ölçeği–II (KEÖ–II) Kullanım İzni



Kabul ve Eylem Ölçeği 2 Gelen Kutusu ×

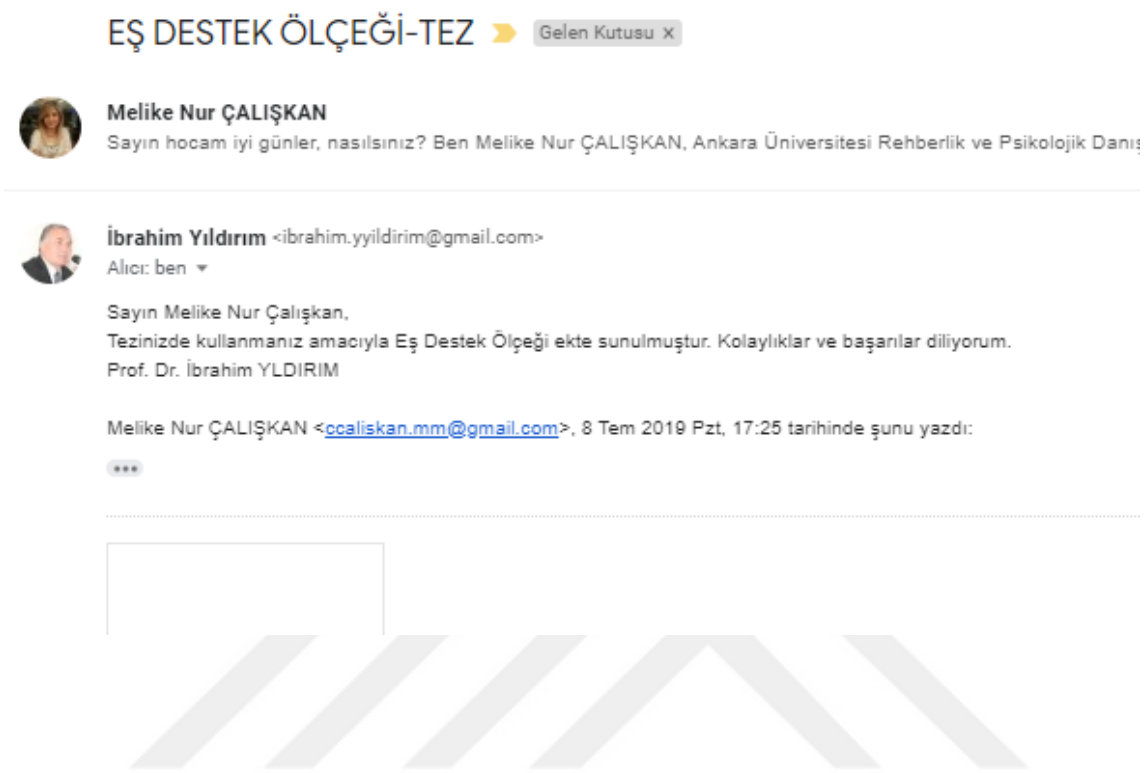
Melike Nur ÇALIŞKAN
Sayın hocam merhabalar. Ben Melike Nur ÇALIŞKAN, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışm

Bahar Meunier <bhr.topcu@gmail.com>
Alıcı: ben

Melike Nur Hanim,
Olcegimizi ekte bulabilirsiniz. Calismalarinizda basarilar dilerim.
Saygilarimla,
Bahar Meunier

Le lun. 16 sept. 2019 à 19:45, Melike Nur ÇALIŞKAN
<ccaliskan.mm@gmail.com> a écrit :

EK 5. Eş Destek Ölçeği (EDÖ) Kullanım İzni



EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ-TEZ Gelen Kutusu ×

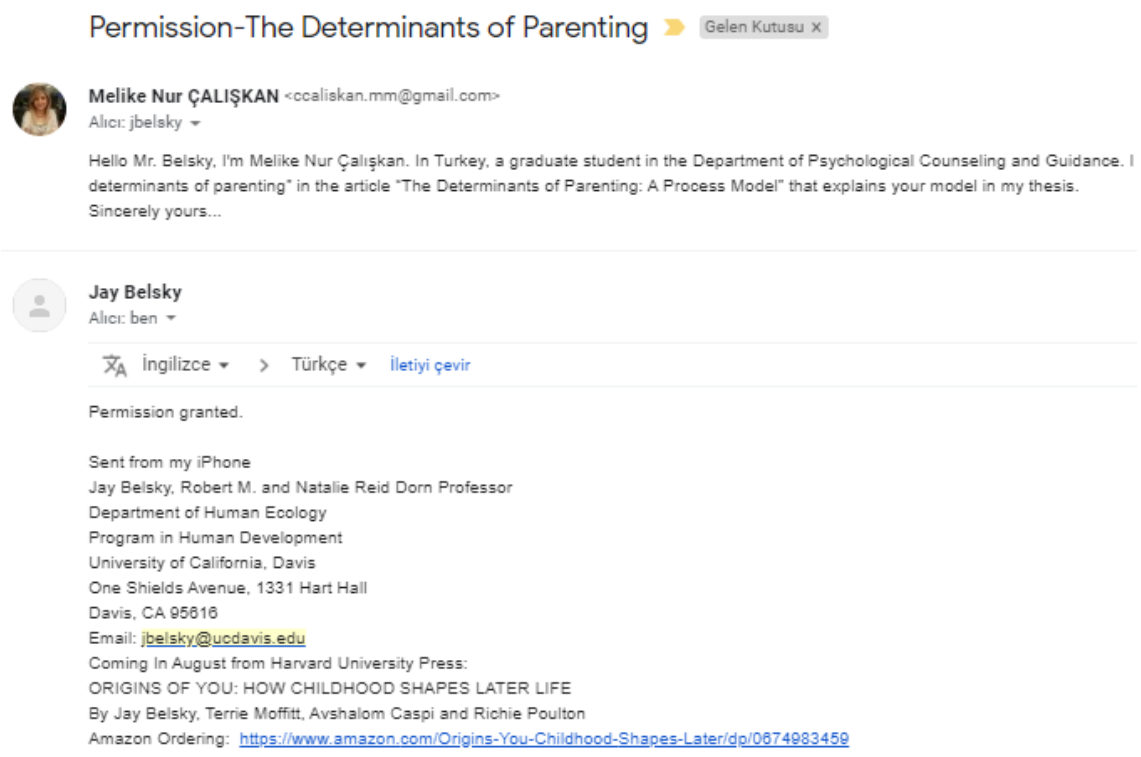
Melike Nur ÇALIŞKAN
Sayın hocam iyi günler, nasılsınız? Ben Melike Nur ÇALIŞKAN, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danış

İbrahim Yıldırım <ibrahim.yyildirim@gmail.com>
Alıcı: ben

Sayın Melike Nur Çalışkan,
Tezinizde kullanmanız amacıyla Eş Destek Ölçeği ekte sunulmuştur. Kolaylıklar ve başarılar diliyorum.
Prof. Dr. İbrahim YLDIRIM

Melike Nur ÇALIŞKAN <ccaliskan.mm@gmail.com>, 8 Tem 2019 Pzt, 17:25 tarihinde şunu yazdı:

EK 6. Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli Şekil Kullanım İzni



Permission-The Determinants of Parenting Gelen Kutusu ×

Melike Nur ÇALIŞKAN <ccaliskan.mm@gmail.com>
Alıcı: jbelsky

Hello Mr. Belsky, I'm Melike Nur Çalışkan. In Turkey, a graduate student in the Department of Psychological Counseling and Guidance. I
determinants of parenting" in the article "The Determinants of Parenting: A Process Model" that explains your model in my thesis.
Sincerely yours...

Jay Belsky
Alıcı: ben

İngilizce > Türkçe İletiyi çevir

Permission granted.

Sent from my iPhone
Jay Belsky, Robert M. and Natalie Reid Dorn Professor
Department of Human Ecology
Program in Human Development
University of California, Davis
One Shields Avenue, 1331 Hart Hall
Davis, CA 95616
Email: jbelsky@ucdavis.edu
Coming In August from Harvard University Press:
ORIGINS OF YOU: HOW CHILDHOOD SHAPES LATER LIFE
By Jay Belsky, Terrie Moffitt, Avshalom Caspi and Richie Poulton
Amazon Ordering: https://www.amazon.com/Origins-You-Childhood-Shapes-Later/dp/0674983459

EK 7. Kişisel Bilgi Formu

Yönerge: Değerli Anneler/Babalar;

Bu çalışmada sizlerin ebeveynlik stresinizi etkileyen faktörleri incelemek amaçlanmaktadır. Eğer soruları yanıtlamak istemezseniz, devam etmek zorunda değilsiniz. Eğer sorularla ilgili bir rahatsızlık hissederseniz, istediğiniz zaman yanıtlamayı bırakabilirsiniz. Lütfen soruların başındaki yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir soruyu okuyup, içtenlikle yanıt vermeye çalışınız. Yanıtların doğrusu ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz tüm yanıtlar gizli tutulacaktır. Bunun için kâğıtlara adınızı yazmanız gerekmemektedir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Melike Nur ÇALIŞKAN

1. Cinsiyetiniz:
   ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız: .....

3. Öğrenim Düzeyiniz:
   ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön lisans ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

4. Çalışma durumu:
   Sizin: ( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum
   Eşiniz: ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor

5. Medeni haliniz ve birliktelik durumunuz:
   ( ) Evli- birlikte
   ( ) Evli ama ayrı yaşıyoruz
   ( ) Evli ama iş dolayısıyla ayrı yaşıyoruz
   ( ) Boşanmış
   ( ) Eşim hayatta değil
   ( ) Diğer (lütfen yazınız)……

6. Eğer evliyseniz;
   Kaç yıldır evlisiniz? .....

7. Aile tipiniz:
   ( ) Çekirdek aile (Anne, baba ve çocuklardan oluşan bir ailemiz var.)
   ( ) Geniş aile (Ebeveynler ve çocukların yanı sıra büyük-anne ve büyük-babaların birlikte yaşadığı bir ailemiz var.)

8. Şu anda çocuğunuzun bakımıyla sizden başka ilgilenen (büyükanne/büyükbaba, hala/teyze, bakıcı vb.) var mı?
   ( ) Evet ( ) Hayır

EK 8. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ)
(Örnek Maddeler)

Yönerge: Aşağıda sizlerin anne-babalığınıza ilişkin duygu ve düşünceleriniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

1 **Hiçbir Zaman**	**2** **Bazen**	**3** **Sık Sık**	**4** **Her Zaman**

1.Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.	1	2	3	4
3. Anne/Baba olmanın zor olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
7. Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.	1	2	3	4
11. Hayal ettiğim gibi bir anne/baba olamadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4
14. Hayatımdaki en temel stres kaynağı, çocuk sahibi olmaktır.	1	2	3	4
16. Başarısız bir anne/baba olduğumu düşünüyorum	1	2	3	4

EK 9. Kabullenme ve Eylem Ölçeği (KEÖ–II)

(Örnek Maddeler)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

1 **Hiçbir Zaman Doğru Değil**	**2** **Çok Nadiren Doğru**	**3** **Nadiren Doğru**	**4** **Bazen Doğru**	**5** **Sıklıkla Doğru**	**6** **Nerdeyse Her Zaman Doğru**	**7** **Her Zaman Doğru**

1.Acı verici deneyimlerim ve anılarım anlamlı bir hayat yaşamamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kaygılarımı ve duygularımı kontrol edememekten endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
6. Çoğu insan hayatını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7

EK 10. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

(Örnek Maddeler)

Yönerge: Aşağıda eşinizden aldığınız sosyal destek ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz.

1 **Bana Uygun Değil**	**2** **Kısmen**		**3** **Bana Uygun**
1.Bana hoş espriler yapar.	1	2	3
7.Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir.	1	2	3
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır.	1	2	3
13. Hastalık, taşınma gibi durumlarda bana yardım eder.	1	2	3
16. Beni sever, okşar.	1	2	3
19.Görüş ve isteklerime önem verir.	1	2	3
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir.	1	2	3
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder.	1	2	3

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Eş Desteği İle İlişkisi" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 08 Temmuz 2020
Gönderim Numarası	: 1355054877
Sayfa Sayısı	: 85
Sözcük Sayısı	: 25,990
Karakter Sayısı	: 187,354
Benzerlik Oranı	: %3
Savunma Tarihi	: 10/06/2020

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Melike Nur ÇALIŞKAN

Tarih: .....

İmza: .....

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Melike Nur ÇALIŞKAN

E-Posta Adresi : pd.melikecaliskan@gmail.com

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Ankara Sarar İlkokulu	2016–halen

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2012–2016