

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

EBEVEYN STRESİNİN ÇOCUK VE EBEVEYN İLETİŞİMİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BELEMİR SOĞUKSULU

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇESEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

EBEVEYN STRESİNİN ÇOCUK VE EBEVEYN İLETİŞİMİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BELEMİR SOĞUKSULU

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ SEDA GÖKÇE TURAN

İSTANBUL 2025



T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

19/01/2025

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Program Adı:	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı
Öğrencinin Adı Soyadı:	Belemir Soğuksulu
Tezin Adı:	Ebevyn Stresinin Çocuk ve Ebeveyn İletişimi Üzerindeki Etkisinin Araştırılması
Tez Savunma Tarihi:	OCAK 2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu Salman
Enstitü Müdür

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı Soyadı	Kurum	İmza
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan	Bahçeşehir Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi)	Doç. Dr. Burçak Çağla Garipağaoğlu	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı)	Prof. Dr. İshak Aydemir	Sağlık Bilimleri Üniversitesi	

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Adı, Soyadı: Belemir Soğuksulu

İmza:

ÖZET

EBEVEYN STRESİNİN ÇOCUK VE EBEVEYN İLETİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Soğuksulu, Belemir

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan

Ocak 2025, 61 sayfa

Ebeveyn stresi, ebeveynlik rolüyle ilişkili olarak yaşanan ve genellikle çocukların bakımı, yetiştirilmesi ve aile dinamikleri gibi faktörlerden kaynaklanan stres durumudur. Bu çalışmanın amacı, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışma nitel araştırma yönteminde tasarlanarak “Durum Çalışması” deseni kullanılmıştır. Araştırmanın verileri sekiz katılımcı ile yapılan mülakatlardan elde edilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde sekiz sorudan oluşan yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Araştırma verileri Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların neredeyse tamamı son zamanlarda stres hissettiğini ifade etmişlerdir. Stresin en önemli kaynağı olarak iş hayatı, ekonomik problemler ve eş ilişkileri olarak dikkat çekmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkmada bireysel farklılıklar ön plana çıkmıştır. Eğlence, alışveriş ve sosyal destek en önemli stresle başa çıkma yöntemleri olmuştur. Ebeveynlerin büyük çoğunluğu (6 kişi) çocuklarıyla sık sık iletişim kurmakta fakat neredeyse tamamı iletişim zorlukları yaşamaktadır. Araştırma sonucunda, açıkça görülmüştür ki, ebeveyn stresi çocuk ile ebeveyn arasındaki iletişimi olumsuz etkilemektedir. Analiz sonuçları ciddi düzeyde stres altında olan ebeveynlerin çocuklarıyla anlamlı ve özgün bir bağ kurmasının zor olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bu etkili iletişim eksikliği çocuklarda duygusal ve davranışsal tepkiler oluşmasına neden olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn, Ebeveyn stresi, Stres kaynakları, İletişim

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PARENTAL STRESS ON CHILD AND PARENT COMMUNICATION

Soğuksulu, Belemir

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı

Supervisor: Assistant Prof. Seda Gökçe Turan

January 2025, 61 pages

Parental stress refers to the psychological and emotional strain that arises from the responsibilities and challenges associated with being a parent. It typically arises from aspects such as the care and raising of children, as well as the relationships within the family. The objective of this study is to gain a deeper understanding of the impact of parental stress on communication between parents and children. In order to achieve this objective, the study was conducted using the qualitative research methodology and employed the "Case Study" approach. The data of the research were obtained from interviews with eight participants. The interviews with the participants utilized a semi-structured interview form including of eight questions. The research data underwent analysis utilizing the Interpretive Phenomenological Analysis methodology. According to the research findings, almost all of the participants stated that they felt stressed recently. Business life, economic problems and spouse relationships have attracted attention as the most important sources of stress. Individual differences came to the fore in participants' ability to cope with stress. Entertainment, shopping and social support have been the most important methods of coping with stress. The majority of parents (6 people) communicate frequently with their children, but almost all of them experience communication difficulties. As a result of the research, it is clearly seen that parental stress negatively affects the communication between the child and the parent. The results of the analysis showed that it is difficult for parents who are under severe stress to establish a meaningful and authentic bond with their

children. As a result, this lack of effective communication can cause emotional and behavioural reactions in children.

Keywords: Parent, Parental stress, Sources of stress, Communication



TEŞEKKÜR

I wish to express my deepest gratitude to my supervisor Uzm. Psikolog Nilcan Kuleli Sertgil for his guidance, advice, criticism, encouragements and insight throughout the research.

I would also like to thank my parents, Gürkan Öztürk and Esra Çilingir, for their great support throughout my life. Without their understanding, and continuous support, I could have never been able to aspire for this level of education and complete this study.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	vi
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
Bölüm 1: Giriş	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Önemi	3
1.4 Araştırmanın Varsayımları	4
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Bölüm 2: Literatür Özetleri.....	5
2.1 Ebeveyn Stresi.....	5
2.1.1 Stres kavramı ve türleri.....	5
2.1.2 Stres kaynakları.....	7
2.1.3 Ebeveyn stresi.....	9
2.1.4 Ebeveyn stresinin alt boyutları.....	11
2.1.5 Ebeveyn stresinin belirtileri.....	14
2.1.6 Ebeveyn stresinin sonuçları.....	16
2.2 Ebeveyn Çocuk İlişkisi.....	17
2.2.1 İletişim kavramı.....	17
2.2.2 Aile içi iletişim.....	18
2.2.3 Aile içi iletişimin önemi.....	20
2.2.4 Ebeveyn çocuk ilişkisinin tanımı.....	22
2.2.5 Ebeveyn çocuk ilişkisini etkileyen faktörler.....	23
Bölüm 3: Yöntem	27
3.1 Araştırma Yöntemi	27
3.2 Evren ve Örneklem.....	28
3.3 Verilerin Toplanması.....	28

3.4 Verilerin Analizi	29
Bölüm 4: Bulgular	30
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	30
4.2 Katılımcıların Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular	32
4.3 Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular	36
4.4 Stresin Günlük Yaşama Olan Etkileri	40
4.5 Ebeveyn Çocuk İletişimine İlişkin Bulgular	42
4.6 Çocuğun Ebeveyn Stresinden Etkilenme Durumu	47
4.7 Ebeveyn Stresinin Ebeveyn-Çocuk İletişimine Etkisi.....	49
Bölüm 5: Tartışma ve Sonuç	54
KAYNAKÇA	60
EKLER	74

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLALAR

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	32
Tablo 2 Katılımcıların Stres Durumlarına İlişkin Bulgular	32
Tablo 3 Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular	37
Tablo 4 Stresin Günlük Yaşama Etkileri	41
Tablo 5 Ebeveyn Çocuk İletişimine İlişkin Bulgular	43
Tablo 6 Çocuğun Ebeveyn Stresinden Etkilenme Durumu	48
Tablo 7 Ebeveyn Stresinin Ebeveyn Çocuk İletişimine Etkileri	50
Tablo 8 Stresli Dönemlerde Çocukla İletişim Kurma Stratejileri	52

Bölüm 1

Giriş

Günümüzün hızla değişen dünyasında, ebeveynlik birçok zorlukla dolu bir görevdir. Ebeveynler, çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişimini sağlamak için sürekli olarak fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken, aynı zamanda kendileri için yaşamın getirdiği stresle başa çıkmak zorundadırlar. Ebeveynlerin yaşadığı stres, sadece kendi sağlıkları üzerinde değil, aynı zamanda çocuklarıyla olan ilişkileri üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Durmaz, 2023).

Bu araştırma, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkisini anlamaya yöneliktir. Ebeveynlerin yaşadığı stresin, çocuklarla olan iletişim kalitesi üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu incelemek, bu ilişkinin dinamiklerini anlamak ve bu konuda farkındalık yaratmak hedeflenmektedir. Ebeveynlerin yaşadığı stresin çocuklarla olan iletişimi nasıl etkilediği, çocukların duygusal ve sosyal gelişimine nasıl yansıdığı ve bu süreçte hangi faktörlerin etkili olduğu üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda çalışmanın giriş kısmında Problem Durumu, Araştırmanın Amacı ve Önemi, Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları açıklanmıştır.

1.1 Problem Durumu

Ebeveynlik, birçok sevinç ve mutluluk dolu anın yanı sıra, bir dizi zorlukla da dolu olan karmaşık bir süreçtir. Günümüzde, ebeveynler, çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişimini sağlamak için karşılaştıkları çeşitli zorluklarla mücadele etmektedirler. Ancak, bu süreçte ebeveynlerin karşılaştığı en önemli zorluklardan biri, yaşadıkları stresin etkileridir. Modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu, ekonomik endişeler, ilişkisel sorunlar ve diğer pek çok faktör, ebeveynlerin stres düzeylerini artırmaktadır (Chakraborty vd., 2020).

Ebeveyn stresi, ebeveynlik rolüyle ilişkili olarak yaşanan ve genellikle çocukların bakımı, yetiştirilmesi ve aile dinamikleri gibi faktörlerden kaynaklanan stres durumudur. Ebeveynlerin yaşadığı stres, sadece kendi sağlıkları üzerinde değil, aynı zamanda çocuklarıyla olan ilişkileri üzerinde de derinlemesine etkilere sahiptir. Ebeveynlerin stresi, çocuklarla olan iletişim kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir ve

çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, uzun vadede aile içi ilişkilerin ve çocukların genel refahının azalmasına neden olabilir (Ward ve Lee, 2020).

Ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini ve kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Yüksek düzeyde stres yaşayan ebeveynler, genellikle sabırsız, tahammülsüz ve çocuklarına karşı daha az duyarlı olma eğilimindedirler. Bu durum, ebeveyn-çocuk etkileşiminin sağlıklı bir şekilde gelişmesini engelleyebilmektedir. Stresli ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamakta, onlarla nitelikli zaman geçirmekte zorlanabilmektedirler. Ayrıca bu ebeveynler çocuklarına karşı daha az sabırlı ve anlayışlı olabilmektedirler. Bu tür olumsuz etkileşimler, çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemesi mümkündür (Aktor vd., 2017).

Öte yandan, olumlu ve destekleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için son derece önemlidir. Güvenli bir bağlanma, çocukların duygusal zekalarını, öz-saygılarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocukların akademik başarılarını ve problem çözme becerilerini de olumlu yönde etkiler. Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocukların yaşam boyu sürecek psikolojik ve sosyal iyilik hallerinin temelini oluşturur. Bu nedenle, ebeveyn stresinin azaltılması ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin güçlendirilmesi, çocukların sağlıklı gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır (Lewallen ve Neece, 2015).

Bu bağlamda, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkisini anlamak ve bu etkilerin nasıl azaltılabileceğini belirlemek, önemli bir araştırma sorununu oluşturur. Ebeveynlerin yaşadığı stresin çocuklarla olan iletişim üzerindeki etkilerinin açıkça anlaşılması, ebeveynlere ve uzmanlara, bu alanda etkili müdahale ve destek stratejileri geliştirmelerinde yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu araştırma, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemeyi ve bu alandaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamaktır. Özellikle, ebeveynlerin yaşadığı stresin çocuklarla olan iletişim kalitesi üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu belirlemek ve bu etkilerin çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine nasıl yansıdığını araştırmaktır. Ayrıca, bu çalışma ebeveynlerin stresle başa çıkma stratejilerini ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek potansiyel çözümleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda, çalışmanın sonuçları ebeveynlere, uzmanlara ve topluma, daha sağlıklı aile ilişkilerinin kurulması ve çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi için önemli ipuçları sunmayı hedeflemektedir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Çocuğun karakter oluşumundan başlayarak akademik başarısına kadar uzanan etkileyici en önemli faktör doğduğu ev ve yetiştiği ailedir. Ebeveynin tutum ve davranışları çocuğun yetişkinlik hayatına hazırlanırken gözlemlediği en önemli etkidir (Yıldız ve Altay, 2021). Rol model olarak alınan anne ve babaların durumlara ve olaylara tepkileri çocuğa yaklaşım şekilleri ve davranış yansımaları çocuk için ayna rolü görmektedir. Hayatın doğal akışında ebeveynlerinin çocuk harici yaşamları ise pozitif ve negatif olarak devam etmektedir. Negatif olaylar ebeveynde strese ve olumsuz duygulara yol açabilir. Doğal akışta bunu çocuğa yansıtmamak her zaman kolay olmayabilir (Sigel vd., 2014). Ebeveyn, sürekli stres altında olduğunda çocukla olan ilişkisine bu stresi de dahil eder. Bu durum, ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişim dengesini bozar. Çocuğun sosyal hayatı olumsuz etkilenir. Kendini ifade etme biçimi de olumsuz yönde değişir. Ebeveynin stresi, çocuğun birçok alanda olumsuz etkilenmesine neden olur. (Craig vd., 2016).

Ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak oldukça önemlidir. Ebeveynlerin yaşadığı stresin, çocuklarla olan ilişki kalitesini nasıl etkilediğini belirlemek, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine olan etkilerini değerlendirmek ve bu konuda etkili müdahale stratejileri geliştirmek bu araştırmanın öncelikli hedefleridir. Ebeveynin stres

konusundaki farkındalığının artırılması ve bunun çocuğuyla olan iletişimine etkisinin araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca ebeveynlik stresinin toplum genelindeki etkilerini anlamak da önemlidir. Sağlıklı aile dinamiklerinin oluşturulması, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi ve toplumun genel refahının artırılması için ebeveynlerin stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, ebeveynlik stresi üzerine yapılan bu tür araştırmalar, ebeveynlerin ve toplumun genel refahına katkıda bulunacaktır.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir;

- Araştırma da seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların kendilerine yönetilen mülakat sorularını samimiyetle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma İstanbul’da yaşayan ebeveynlerle sınırlıdır.
- Araştırma yarı yapılandırılmış mülakat formundaki sorularla ve bu sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırma görüşmeleri gerçekleştiren araştırmacının yetkinliği ve her bir katılımcının sorulara verdiği yanıtla ve görüşmeye ayırdıkları zaman dilimi ile sınırlıdır.

Bölüm 2

Literatür Özetleri

Araştırmanın temel amacı, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini anlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın ikinci bölümünde, çalışmanın kavramsal çerçevesi oluşturulmuştur. Bu bölümde, ebeveyn stresi, iletişim ve çocuk gelişimi gibi anahtar kavramlar detaylı bir şekilde incelenecek ve araştırma değişkenleri literatür araştırması temelinde açıklanmıştır. Ebeveyn stresinin ne anlama geldiği, iletişimin nasıl tanımlandığı ve çocuk gelişiminin hangi boyutlarına odaklanılacağı bu kavramsal çerçeve içerisinde ele alınmıştır. Bu şekilde, araştırmanın teorik temeli sağlam bir zemin üzerine oturtulmuş ve ilgili literatürdeki bulgularla araştırmanın bağlantısı ele alınmıştır. Bu bölüm, araştırmanın temel kavramlarını netleştirerek, çalışmanın ilerleyen bölümlerinde kullanılacak analiz ve yorumlara dayanak oluşturmaktadır.

2.1 Ebeveyn Stresi

2.1.1 Stres kavramı ve türleri. "Stres" teriminin, evrensel olarak kabul edilen bir tanımı olmadığı için mevcut literatürde araştırmacıların üzerinde uzlaştığı bir tanımı yoktur. Locke ve arkadaşlarına (2015) göre stres çarpıntı, gerginlik ve huzursuzluk gibi semptomlarla karakterize edilen fizyolojik ve psikolojik durumları ifade eder. Stres, temel olarak, bireyin denge ve uyum durumunu bozan, iç veya dış uyaranlara verilen fiziksel ve psikolojik tepkilerin karmaşık bir etkileşimini temsil eder. Çağdaş bağlamlarda stres, bireylerin genel refahı üzerindeki zararlı etkilerinden dolayı belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Psikolojik söylem alanında stres, çok yönlü fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal yansımaları açan bir sıkıntı veya sıkıntı durumunu ifade eder (Tiryaki, 2014). Halk dilinde stres sıklıkla sorun, zorluk, gerginlik, melankoli, gerginlik, kaygı, endişe, sıkıntı gibi kavramları kapsayan kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2021). Stres, sadece fiziksel rahatsızlıklardan değil, aynı zamanda psikolojik durumlardan da kaynaklanabilir. Yas, evlilik problemleri veya ilişki sorunları gibi psikolojik nedenler de strese yol açabilir. Stres, bireyin karşılaştığı zor durumlara uyum sağlamak için yoğun çaba harcaması

sonucu ortaya çıkar. Başka bir deyişle, stres kişinin zorlu koşullarla başa çıkmaya çalışmasıdır (Fried vd., 2015).

Lazarus ve Folkman'ın (1984) Stres, Değerlendirme ve Başa Çıkma Kuramı'na göre iki temel stres türü vardır. Bunlar “Durumsal (Kısa Süreli) Stres ve “Kronik (Uzun Süreli) Stres” olarak adlandırılmaktadır. Durumsal stres belirli bir olay, durum veya kriz anında yaşanan geçici bir stres türüdür. Örneğin, sınavlara hazırlanma, işte bir proje teslim tarihi, akrabalarla tartışma gibi kısa süreli ancak yoğun stres veren durumlar durumsal stres kaynağıdır. Bu tür stresler genellikle olay sona erdiğinde sona erer. Kronik stres ise uzun süreli, sürekli devam eden stres kaynaklarından kaynaklanan bir stres türüdür. Örneğin, işsizlik, kronik hastalıklar, ekonomik sıkıntılar, problemlili evlilikler gibi uzun süreli sorunlar kronik stres yaratır. Bu tür stresler uzun süre devam ettiğinden daha kalıcı ve yıpratıcı etkilere sahiptir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, stresle başa çıkma stratejileri bu iki stres türüne göre değişiklik gösterebilir. Durumsal stres için daha kısa vadeli, o ana odaklanan stratejiler işe yararken, kronik stres için daha uzun vadeli ve kapsamlı stratejiler gerekmektedir. Lazarus (1999)'un açıkladığı üzere, stresin oluşum sürecinde dört ana unsur mevcuttur:

- Stres Kaynağı (Stresör): Stres yaratan olaylar, durumlar veya taleplerdir. Örneğin, işle ilgili baskılar, finansal sorunlar, ilişki problemleri, hastalık vb.
- Birincil Değerlendirme: Bireyin stres kaynağını tehdit edici, zararlı veya meydan okuyucu olarak değerlendirmesidir. Bu değerlendirme süreci stresin algılanmasına neden olur.
- İkincil Değerlendirme: Bireyin stres kaynağıyla başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirmesidir. Sahip olunan beceriler, destekler ve başa çıkma stratejilerinin gözden geçirilmesidir.
- Başa Çıkma Tepkileri: Bireyin stres kaynağıyla baş etmek için kullandığı bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilerdir. Örneğin, problem çözme, kaçınma, duygu düzenleme, sosyal destek arama vb.

Lazarus'a (1999) göre stres, stres kaynağının varlığıyla başlamaz, kişinin yaptığı birincil ve ikincil değerlendirmelerle ilişkilidir. Başa çıkma tepkileri ise stresin şiddetini ve süresini etkileyerek uyum sürecini belirler. Lazarus, stresin sadece bir

uyaran-tepki süreci olmadığını, bireyin algılama ve değerlendirmelerinin de önemli bir rol oynadığını savunmuştur.

2.1.2 Stres kaynakları. Stres, günümüzde sıkça karşılaştığımız bir olgudur. Peki, stresi tetikleyen faktörler nelerdir? Bu faktörlere "stres verici" veya "stresör" de denilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2021). Bireyler, günlük yaşamlarında birden fazla stres kaynağıyla karşılaşabilir ve bu durumla başa çıkmakta zorlanabilirler (Naktiyok, 2019).

Günümüz modern dünyasında stres nedenlerinin başında teknolojik gelişmeler gelmektedir. Özellikle dijital teknolojilerin hızla ilerleme kaydetmesi ve hayatımızın her alanına girmesi, insanların bu yeniliklere ayak uydurması zorunluluğunu beraberinde getirmekte, bu da stresi artırmaktadır. Stres kaynaklarının sayısı sonsuzdur ve her insan stresi farklı deneyimler. Bu nedenle, stresin sebebi her bireye özeldir (Hutmacher, 2021).

Stres kaynaklarıyla ilgili gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, Yılmaz ve Yılmaz Cantürk (2020) strese yol açan etkenleri başlıca üç başlık altında açıklamışlardır. Bunlar;

- Bireysel stres kaynakları; bir kişinin yaşamındaki belirli durumlar, olaylar veya içsel faktörlerden kaynaklanan stresi tetikleyen unsurlardır. Her birey farklı olduğu için, stresi tetikleyen faktörler de kişiden kişiye değişebilir. Ancak, genellikle iş ile ilgili stres, parasal sorunlar, aile ilişkileri, sağlık sorunları ve sosyal ilişkiler gibi unsurlar bireysel strese sebep olabilmektedir.
- Çevresel stres kaynakları; bir bireyin çevresindeki fiziksel, sosyal ve kültürel ortamlardan kaynaklanan stresi tetikleyen unsurlardır. Bu kaynaklar, kişinin yaşadığı çevredeki koşullar, ilişkiler ve deneyimlerle ilgilidir. Örneğin, Kalabalık şehirlerde yaşamak, trafik sıkışıklığı, gürültü kirliliği, hava kirliliği gibi faktörler çevresel stres kaynakları olabilir. Ya da depremler, seller, yangınlar gibi doğal afetler ve bunların yarattığı zararlar, bireylerde stresi artırabilir. İklim değişikliği, aşırı sıcaklar, kuraklık, seller veya fırtınalar gibi doğal olaylarla ilişkili sorunlar, bireylerde çevresel stres kaynakları olabilir.

- Örgütsel stres kaynakları; bir iş ortamında çalışanların maruz kaldığı ve iş performansını, sağlığını ve genel refahlarını etkileyen faktörlerdir. İş yerindeki belirli durumlar, ilişkiler ve beklentiler, örgütsel stres kaynaklarını oluşturabilir. Örneğin çalışanların işlerinin miktarı ve yoğunluğu, yetiştirme süreleri, aşırı iş talepleri örgütsel stres kaynaklarıdır. İş yükünün fazla olması, çalışanların zaman yönetimi zorlukları yaşamasına ve duygusal tükenmişlik hissetmelerine neden olabilir. Gürültü, sıcaklık, havalandırma eksikliği gibi fiziksel koşullar, çalışanların verimliliğini ve refahını etkileyebilir. Güvenli olmayan çalışma ortamları da örgütsel stres kaynağı olabilir. Bunun yanında iş güvencesi endişeleri, kariyer gelişimi ve ilerleme fırsatlarının eksikliği, çalışanların geleceklerini belirsiz hissetmelerine ve stres yaşamalarına neden olabilir.

Baltaş ve Baltaş (2021) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre, stres tepkisini yaşatan durumlar temelde üç başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar şunlardır:

- Fizyolojik Durumlar: Fizyolojik durumlar, bedensel sağlıkla ilgili stres faktörlerini içerir. Bu durumlar, vücudun fizyolojik olarak zorlandığı veya tehdit algıladığı durumları ifade eder. Örneğin, aşırı sıcak veya soğuk, açlık, yorgunluk, uyku eksikliği, fiziksel yaralanmalar, hastalıklar gibi durumlar fizyolojik stresin kaynakları olabilir. Bu tür fizyolojik durumlar, vücudun homeostaz (denge) durumunu bozar ve stres tepkisi olarak adlandırılan biyolojik yanıtları tetikleyebilir.
- Psikolojik Durumlar: Psikolojik durumlar, bireyin zihinsel ve duygusal sağlıkla ilgili stres faktörlerini içerir. Bu durumlar, bireyin algıladığı tehditler, endişeler, korkular, baskılar, belirsizlikler gibi psikolojik durumları ifade eder. Örneğin, iş kaygısı, performans beklentileri, sosyal ilişkilerdeki zorluklar, gelecek endişeleri gibi durumlar psikolojik stresin kaynakları olabilir. Bu tür psikolojik durumlar, bireyin duygusal ve bilişsel tepkilerini etkiler ve stresle başa çıkma yeteneklerini zorlayabilir.
- Sosyal Durumlar: Sosyal durumlar, bireyin sosyal çevresiyle ilgili stres faktörlerini içerir. Bu durumlar, bireyin ilişkilerindeki çatışmalar, sosyal beklentiler, aidiyet hissi eksikliği, toplumsal normlara uyum zorunluluğu

gibi sosyal durumları ifade eder. Örneğin, aile içi çatışmalar, iş arkadaşlarıyla uyumsuzluk, ayrımcılık, toplumsal baskılar gibi durumlar sosyal stresin kaynakları olabilir. Bu tür sosyal durumlar, bireyin sosyal destek almasını zorlaştırabilir ve stres tepkisini artırabilir.

2.1.3 Ebeveyn stresi. Günümüzde her aile, yaşamın getirdiği streslerle karşı karşıyadır. Aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri, aileye yeni bir üyenin katılması gibi faktörler aile yapısında değişikliklere yol açar. Bu değişiklikler, ebeveynlerin çocuğun davranışlarını algılama şeklini etkileyerek olumsuz duygulara ve aile ortamında gerginliğe neden olabilir (Berryhill vd., 2016). Özellikle çocuğun davranışları ve gelişim düzeyi ailenin beklentileriyle örtüşmediğinde ebeveynlerde yoğun stres oluşabilir (Moyer ve Goldberg, 2017). Ebeveynlik, bireylere sorumluluk ve zorluklarla dolu bir dünya sunarken, kişisel gelişim için de mucizevi bir potansiyel barındırır. Bazı bireyler için ebeveynlik, çocuk endişeleri, eş ilişkilerinde değişiklikler, iş-ev dengesinde zorlanmalar ve fiziksel-zihinsel sağlıktaki dalgalanmalar gibi zorlu bir yolculuk olabilir. Ebeveynlerin sorumluluklarını yerine getirememesi de ebeveyn stresinin önemli bir kaynağıdır (Craig vd., 2016).

Ebeveyn stresi, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Genel olarak, ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde yaşadıkları zorluklar ve olumsuz duygular olarak ifade edilebilir. Holy ve arkadaşları (2019), ebeveyn stresini; anne-babaların çocuk yetiştirme sürecinde yaşadıkları zorluklar şeklinde tanımlarken, Craig ve arkadaşları (2016), ebeveynlik yükümlülüklerine yönelik negatif bir psikolojiye sahip olma şeklinde açıklamıştır. Bir başka tanımda, ebeveyn stresi, çocukların davranışlarının idare edilmesinde, ailenin temel düzenini oluşturma ve idame ettirme gibi ebeveynlik rolünde yaşanan zorluklar olarak tanımlanmıştır. (Crnic ve Ross, 2017). Ebeveynliğin taleplerine uyum sağlama girişimlerinden kaynaklanan psikolojik ve fizyolojik tepkilere yol açar. Ebeveynler tarafından genellikle kendine ve çocuğa yönelik olumsuz duygular olarak deneyimlenir. Bu olumsuz duygular doğrudan ebeveynlik rolünden kaynaklanır. Ebeveyn stresi, sadece bir duygu durumundan öte, ebeveynlik rolünü ve aile ilişkilerini etkileyen karmaşık bir olgudur. Bu olgunun farklı boyutlarını anlamak, ebeveynlere ve çocuklara daha iyi destek olmak için önemlidir.

Ebeveynlik, çocuğun çeşitli ihtiyaçlarını karşılamayı gerektirir. Bunlar; beslenme, barınma gibi temel hayatta kalma ihtiyaçları, sevgi, ilgi, güven gibi duygusal ihtiyaçlar ve sosyalleşme, oyun, eğitim gibi sosyal ihtiyaçlardır. Öte yandan ebeveynlerin, bu ihtiyaçları karşılayabilmeleri için bazı kaynaklara ihtiyaçları vardır. Bunların başında gelir kaynağı gelir. Yeterli gelir olmadan çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak zorlaşır. Ayrıca ebeveynlerin sahip olduğu bilgi ve yetenekler de önemli kaynaklardandır. Ebeveyn olma konusunda kendini yeterli hissetmek önemlidir (Kazan ve Sarısoy, 2021). Deater-Deckard ve Panneton (2017) ortak stres kaynaklarını üç ana başlık altında gruplandırmıştır: bağlamsal ve sosyal kaynakların eksikliği (örneğin ekonomik kaynakların ve sosyal desteğin eksikliği), psikolojik eğilimler (örneğin ebeveynlerin özellikleri) ve çocuktur (örneğin, özel ihtiyaçları olan bir çocuğun ekstra ihtiyaçları).

Ebeveynlik stresinin açıklanmasında literatürde öne çıkan bazı teoriler bulunmaktadır. Zeng ve arkadaşları (2023), ebeveynlik stresinin kavramsallaştırılmasında iki baskın yaklaşım tespit etmiştir: “Günlük Zorluklar Teorisi” ve “Ebeveyn-Çocuk-İlişkisi (P-C-R) Teorisi”dir. Günlük Zorluklar Teorisi, ebeveynliğin günlük stres etkenlerine (örn. çocuğun küçük yaramazlıkları veya iş-aile çatışması) ve ebeveynlikle baş etmeye odaklanır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) belirttiği gibi, etkili başa çıkma stratejileri uzun vadede olumlu sonuçlar doğururken, etkisiz başa çıkma stratejileri uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurur. Günlük zorluklar genellikle önemli düzeyde stres yaratmaz, ancak bu küçük stresli olayların birikmesi veya günlük zorlukların artması ebeveynlerde ruh sağlığı ve iyilik sorunlarına neden olabilir. Sonuç olarak, günlük zorluklar teorisinde stres, ezici çevresel stres faktörlerinin ve bireyin etkisiz başa çıkma stratejilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Ebeveynler, hayatlarında karşılaştıkları stres etkenlerinin üstesinden gelmek için çeşitli yöntemler kullanırlar. Örneğin ebeveynler, aile üyeleri, arkadaşlar, komşular gibi yakın çevrelerinden aldıkları duygusal ve pratik desteğe başvururlar. Bu destek sayesinde yalnız olmadıklarını hisseder, sorunlarını paylaşarak rahatlarlar. Ayrıca eşler arasındaki işbirliği ve sorumlulukların paylaşımı önemlidir. Beraber hareket etmek stresi azaltır (Lubbers vd., 2020). Bu sürecin sonunda sonuç olarak ebeveynlik davranışı ortaya çıkar. Dolayısıyla ebeveynlik davranışları, ebeveynlik stresörleri,

ebeveynlerin strese ilişkin değerlendirmeleri, ebeveynlik stresi ve ebeveynlik stresiyle başa çıkma kaynakları arasındaki etkileşimsel ilişki tarafından şekillenmektedir (Cuzzocrea vd., 2016).

2.1.4 Ebeveyn stresinin alt boyutları. Ebeveyn stresi, ebeveynlik sürecinde birçok faktörden kaynaklanabilir. Bu faktörler, ebeveynlerin kendileriyle, çocuklarının özellikleriyle ve yaşanan olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olabilir. Ebeveynlerin psikolojik sağlıkları, beklentileri ve ebeveynlik rollerini yerine getirmedeki zorlukları stres yaşamalarına yol açabilir. Aynı zamanda çocukların kişilik özellikleri, davranışları ve ihtiyaçları da ebeveynler üzerinde stres yaratabilir. Bunlara ek olarak, aileler ekonomik sıkıntılar, hastalıklar, işsizlik gibi olumsuz yaşam olaylarıyla da karşılaşabilir ve bu durumlar ebeveynlik stresini artırabilir (Maitoza, 2019).

Her ebeveyn, stres kaynaklarını ve stres düzeyini farklı şekillerde deneyimleyebilir. Ancak ebeveynlik stresi, hem ebeveynlerin hem de çocukların sağlıklı gelişimleri açısından önemli bir konudur. Yüksek düzeydeki ebeveyn stresi, ebeveyn-ocuk ilişkisini ve iletişimini olumsuz etkileyerek çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerini sekteye uğratabilir. Bu nedenle ebeveyn stresinin nedenleri, etkileri ve başa çıkma yolları üzerinde durulması gereken önemli bir kavramdır (Chung vd., 2022).

Ebeveyn stresini ölçmek için Abidin (1983) tarafından Ebeveynlik Stres İndeksi (Parent Stress Index - PSI) adlı bir ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçeğin amacı, ebeveynlerin yaşadıkları zorlukların kaynaklarını ve stres düzeylerini belirlemektir. Ölçek, ebeveyn alanı ve ocuk alanı olmak üzere iki ana bölümden oluşmaktadır. Ebeveyn alanı, ebeveynliğin getirdiği sosyal ve psikolojik maliyetlere odaklanır. Bu alanda ebeveynin çocuğuyla bağlanma düzeyi, depresyon belirtileri, ebeveynlik rolünün sınırlılıkları, ebeveynlik becerilerine güveni, sosyal izolasyon yaşayıp yaşamadığı, eşiyle ilişkisi ve kendi sağlık durumu gibi faktörler değerlendirilir. ocuk alanı ise çocuğun özelliklerinden kaynaklanan stres düzeyini ölçmeyi amaçlar. Bu alanda çocuğun uyum becerisi, ebeveyn tarafından ne kadar kabul edilebilir görüldüğü, talepkarlığı, ruh hali, dikkat dağınıklığı gibi özelliklerinin ebeveyn üzerindeki stresi belirlenmeye çalışılır. Ebeveynlik Stres İndeksi hem ebeveyn kaynaklı hem de ocuk kaynaklı stres faktörlerini bir arada değerlendiren kapsamlı bir

ölçeğidir. Ebeveynlerin stres düzeylerini ve stres kaynaklarını ortaya koyarak, uygun müdahale ve destek programlarının geliştirilmesine katkı sağlar.

Ebeveyn stres ölçeği dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; ebeveynsel ödüller, ebeveyn stres kaynakları, kontrolsüzlük ve ebeveyn doyumu şeklinde adlandırılmaktadır. Bu alt boyutlar ebeveyn stresini yordayıcı etki gösteren değişkenlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Ebeveyn stres ölçeği alt boyutları aşağıda açıklanmıştır;

Ebeveynsel ödüller: Ebeveyn Stres Ölçeği, ebeveynlerin çocuk sahibi olmaktan duydukları mutluluğu ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumlu yönlerini değerlendiren maddeler içermektedir. Ancak literatürde çocukların ebeveynleri üzerinde yapılan birçok çalışmada, ebeveyn stresinin ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkilediğini göstermiştir (Bernet vd., 2016; Zyga ve Dimitropoulos, 2020; Chung vd., 2022). Bu çalışmalarda, yüksek düzeyde stres yaşayan ebeveynler, çocuklarını daha talepkar, daha zor kabul edilebilir ve daha az ödüllendirici olarak algılamaktadır. Başka bir deyişle, stresli ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmekte, onları daha zor idare edebilmekte ve çocuklarından daha az mutluluk almaktadırlar. Araştırma ayrıca ebeveyn stresinin yüksek olduğu durumlarda, ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha fazla çatışma yaşandığını ortaya koymuştur. Stresli ebeveynlerin, çocuklarıyla daha olumsuz etkileşimler kurduğu, sabırsız ve tahammülsüz davrandıkları görülmüştür. Bu da beraberinde ebeveyn-çocuk ilişkisinde sorunlara ve çatışmalara yol açmıştır.

Ebeveyn stres kaynakları: Stres, bireyler tarafından durumların algılanış şekilleri sonucunda ortaya çıkan bilişsel sürecin adlandırılmasında kullanılan bir kavramdır. ESÖ maddelerine bakıldığında ebeveyn stres kaynakları; ebeveynlik rollerine yapılan maddi ve manevi yatırım düzeyinin yetersizliğini, ebeveynlik rollerinde denge sağlayamamayı, bu rolleri gerçekleştirirken sosyal destek kaynaklarının yetersizliğini, ebeveyn rolüne dair doyum alamamayı ve ebeveyn-çocuk ilişkisi niteliğinin olumsuz yönde olmasını kapsamaktadır. Craig ve arkadaşlarının (2016) savunduğu görüşe göre, ebeveynlik stresi hem çocukların hem de ebeveynlerin özelliklerinden kaynaklanabilir. Bu yaklaşım, ebeveynlik deneyimini etkileyen çok yönlü faktörlerin olduğunu ve stresin sadece ebeveynlerin içsel özelliklerinden değil, aynı zamanda çocukların özelliklerinden de kaynaklanabileceğini vurgular.

Literatür incelendiğinde ebeveyn stresiyle ilgili çalışmaların birçoğunun odağında aile ve sosyal destek kaynakları değişkenleri yer almaktadır (Respler-Herman vd., 2012; Cuzzocrea vd., 2016; Guralnick vd., 2008; Zeng vd., 2020). Sosyal destek kaynaklarının artması ile ebeveynlerin algıladıkları stres seviyesinin gerilediğini ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişimlerinin daha sağlıklı düzeye geldiğini ortaya koyan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Dey ve Amponsah, 2020; Szkody ve McKinney, 2019). Hirsch (2022), ebeveynlerin aldıkları sosyal desteği iki kategoride incelemiştir:

- Genel Sosyal Destek: Bu, aileden veya arkadaşlardan alınan genel desteği ifade eder. Örneğin; sevgi, ilgi, anlayış, maddi yardım gibi.
- Ebeveynlik Desteği: Bu ise yakın çevreden, ebeveynlik konusunda alınan olumlu tavsiye ve destekleri içerir. Örneğin; çocuk bakımı, eğitimi konularında yol gösterici bilgiler.

Genel destek kaynaklarının ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Sonuç olarak ebeveyn destek kaynaklarının ebeveynlik işlevlerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Ayrıca, ebeveynin psikolojik kaynaklarının; ebeveyn-çocuk ilişkisini stresten korumada, çevreden aldıkları bağlamsal destek kaynaklarından daha etkili olduğunu belirlenmiştir. Thompson ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada da, çevreden gelen sosyal destek artışının annelerin algıladıkları stres düzeylerini azalttığı belirlenmiştir.

Kontrolsüzlük: Ebeveyn Stres Ölçeğinde yer alan maddeler incelendiğinde, ebeveynlerin yaşadıkları sorunların ebeveyn stresinin "kontROLSÜZLÜK" boyutunda artışa neden olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin, ebeveynlik rollerini kontrol edememeleri, farklı yaşam rollerini ebeveynlik rolüyle dengede tutamamaları, çocuklarıyla olan ilişkilerinin olumsuz nitelikte olması ve ebeveynlik rolünden yeterince doyum alamamaları kontrolsüzlük hissini artırmaktadır. Zorbaz'ın (2018) yaptığı bir araştırma, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliğinin (çatışma düzeyi ve olumlu ilişki) ve yaşadıkları deneyimlerin, ebeveynlerin rollerine ilişkin kontrol sağlama ve yeterlilik algısını anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Araştırmada, çocukla geçirilen zamanın değil, ilişkinin niteliğinin ebeveyn öz-yeterlilik düzeyini belirleyen önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, ebeveynlerin rollerine ilişkin kontrol ve yeterlilik duygularını artırmak için,

ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi ve çocuklarla iletişim kurma konularına odaklanılması önemlidir. Ebeveynlerle yapılacak çalışmalarda, yalnızca ebeveyn-çocuk arasındaki zaman değil, ilişkinin niteliğinin iyileştirilmesi üzerinde durulmalıdır. Böylece ebeveynler, rollerini daha fazla kontrol edebilecek ve ebeveynlik görevlerinde kendilerini daha yeterli hissedeceklerdir.

Ebeveyn doyum: Ebeveyn Stres Ölçeği'ndeki maddeler, ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumlu nitelikte olmasının ve ebeveynlerin rollerinden yüksek düzeyde doyum almalarının önemini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin kendilerine dair algıları kapsamında yer alan "ebeveyn rolünden doyum alma" boyutu, ebeveynlik görevini yerine getirirken hissedilen tatmin duygusunu ve yeterlilik algısını içermektedir. Ebeveyn rolünden alınan doyum, aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini de etkileyen önemli bir faktördür. Ebeveynler, rollerinden ne kadar tatmin olurlarsa ve kendilerini o rolde ne kadar yeterli hissederlerse, çocuklarıyla olan ilişkilerinin de o derece olumlu ve sağlıklı olması beklenir. Soenens ve diğerlerinin (2017) çalışmasına göre ebeveynlik rolüne bağlı olarak hissedilen tatmin ve yeterlilik duyguları, ebeveynlik deneyimini zenginleştiren önemli unsurlardır. Bu duyguların güçlendirilmesi, ebeveynlerin ve çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunabilir. Ebeveynler, rollerinden ne kadar doyum alırlarsa, çocuklarıyla olan bağlarını da o derecede güçlü ve sıcak hissederler. Dolayısıyla ebeveyn rolünden alınan doyum seviyesi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini belirleyen önemli değişkenlerden biridir.

2.1.5 Ebeveyn stresinin belirtileri. Bireylerin yaşamsal sorumluluklarını yerine getirme süreçlerinde belli düzeyde endişe yaşamaları normaldir. Ancak ebeveynlerin, çocuk bakımı ve çocuğun gelişim aşamalarında yetersiz kalma endişesi yaşamaları, ebeveyn stresinin daha yoğun hissedilmesine yol açmaktadır (Benedetto ve Ingrassia, 2018). Ebeveyn stresinden bahsetmek için şu durumlar göz önüne alınmalıdır: Ebeveyn, güvenli ortamlarda dahi çocuğuna zarar geleceğinden endişe duyuyorsa, endişe ve stres duygularını sık sık dile getiriyorsa, çocuğuna kötü bir şey olacağı düşüncesine kapılmışsa, çocuğuyla ilgili küçük detaylar için aşırı zaman harcıyıp endişeleniyorsa ebeveyn stresi söz konusudur. Çocuğunu gereksiz yere zararlı durumlardan uzak tutmaya çalışıyorsa, ebeveyn stresinin belirtilerini göstermektedir

(Yamamoto ve Keogh 2018). Wolk ve arkadaşları (2016), yoğun kaygı yaşayan ebeveynlerin çocuklarının da benzer kaygı türlerini geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamakta ve farklı araştırma bulgularıyla bu kuramı desteklemektedirler. Yoğun kaygı yaşayan ebeveynler, genellikle çocuklarına bu kaygıyı bulaştırabilirler. Ebeveynlerin kaygı belirtileri gösterdiği durumlarda, çocuklar bu davranışları gözlemleyerek benzer tepkiler geliştirebilirler. Özellikle küçük yaşlarda, çocuklar ebeveynlerinden model alarak duygusal tepkileri ve stresle başa çıkma stratejilerini öğrenirler. Ebeveynlerin aşırı endişeli ve kaygılı tutumları, çocukların benzer duygu durumlarını içselleştirmelerine ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir.

Yoğun ebeveyn stresi yaşayanlar; huzursuzdur, kendilerini yaralı veya dışlanmış hisseder. Sürekli endişe halindedirler, tükenmiş hissederler. Konsantre olmakta güçlük çeker, uyku problemleri yaşarlar. Sık kazalar yaparlar. Kas ağrıları, sinirlilik, baş ve eklem ağrıları, karın ağrıları gibi fiziksel belirtiler gösterirler. Sosyal iletişimde aşırı hassastırlar, bu nedenle sosyal çevreden uzaklaşırlar. (Bin-Nun vd., 2021). Ebeveynlerin bu stres belirtilerini uzun süreli ve yoğun bir şekilde yaşamaları sonucunda yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi bozukluğu, özgül fobi gibi kaygı bozukluklarının ortaya çıkma riski artmaktadır. Çocuklar, genellikle ebeveynlerinin duygularını taklit ederek öğrenme eğilimindedirler. Küçük çocuklarda yaygın olan korkular ve endişelerin çocuğun günlük yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda, ebeveyn stresinin çocuğun kaygı bozukluğuna neden olabileceği vurgulanmaktadır. Ebeveynler; çocuğun aşırı korkularına, ayrılma korkusuna, belirli durum/nesnelerden korkusuna dikkat etmelidir. Çocuğun okuldan, kalabalıklardan korkması, gelecek endişesi yaşaması, risk almaktan kaçınması da önemli işaretlerdir. Bu belirtiler, çocuğun zor zamanlar geçirdiğinin ve kaygı bozukluğu gelişmesinin habercisidir (Ding vd., 2019).

Çocuk bakımı veya çocuğun eğitimiyle ilgili durumlardan kaynaklanan stres, ebeveynlerin sorumluluk ve görevlerini etkin bir şekilde yerine getirmelerini olumsuz etkilemektedir. Bu durum, ebeveynler açısından; karşılıklı ebeveyn-çocuk ilişkisindeki sıcaklık ve sevginin azalmasına, disiplin uygulamalarında artışa ve çocuğa karşı hoşnutsuz duygular beslemelerine neden olmaktadır. Ayrıca ebeveynlerin

rollerine karşı isteksizlik hissetmeleri ve ebeveynlik rolünün niteliğinde bozulmalara yol açmaktadır (Benedetto ve Ingrassia, 2018).

Özellikle yeni doğum yapmış ve ilk kez ebeveyn olan bireylerin, bebeklerine ilişkin bazı durumlar hakkında endişe duymaları doğal bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bebeğin fazla uyuması, yeterli beslenememe endişesi veya aşırı ağlama durumları, yeni ebeveynler için büyük sorunlar gibi algılanabilmektedir. Ancak bu ebeveynlik kaygısının zamanla azaldığı veya ebeveynlerin baş etme becerilerini geliştirdikleri belirtilmektedir. Özellikle birden fazla çocuk sahibi olan ebeveynlerin, deneyim kazandıkça ebeveyn stres belirtilerini daha az yaşadıkları gözlenmektedir (Crnic ve Ross, 2017).

2.1.6 Ebeveyn stresinin sonuçları. Ebeveyn stresi, hem ebeveynler hem de çocuklar üzerinde çeşitli olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, ebeveyn stresinin birçok araştırmacı tarafından ele alındığı ve çeşitli sonuçlarının olduğu görülmektedir.

Ebeveyn stresi, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik boyutlarda kendini gösterebilmektedir. Psikolojik açıdan bakıldığında, ebeveyn stresi kaygı, depresyon gibi duygusal tepkilere yol açabilmektedir. Yüksek düzeydeki ebeveyn stresi, ebeveynlerde depresyon, anksiyete, düşük öz-yeterlik algısı, tükenmişlik ve genel yaşam doyumunda azalma gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Crnic ve Ross, 2017; Pinquart, 2018).

Zhang ve arkadaşlarına (2020) göre ebeveyn stresinin, ebeveynlerin fiziksel sağlıklarını da olumsuz etkilediği, baş ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk ve kas gerginliği gibi somatik belirtilere neden olduğu belirtilmektedir. Fizyolojik olarak diğer etkileri ise uyku ve yeme bozuklukları, aşırı yorgunluk hali gibi belirtilerle kendini gösterebilir (Tekeoğlu, 2024). Ebeveyn stresinin ayrıca anne ve babaların kendilik algıları, öz-saygıları ve öz-yeterlilik düzeyleri üzerinde de olumsuz etkileri olabilmektedir (Bentley ve Zamir, 2022). Sosyolojik perspektiften ele alındığında ise ebeveynlik rolleri, beklentileri ve ebeveynlerin birbirleriyle olan sosyal etkileşimlerinin, yaşadıkları stres düzeyini etkileyebileceği görülmektedir. Razurel ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, ebeveynlik stresi ile ebeveyn depresyonu ve anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ebeveyn stresinin bir diğer önemli sonucu ise ebeveyn-çocuk ilişkisini ve ebeveynlik davranışlarını etkilemesidir. Yüksek düzeyde stres yaşayan ebeveynlerin, çocuklarına karşı daha az duyarlı, daha az sevecen ve daha fazla cezalandırıcı bir tutum sergiledikleri gözlenmiştir (Cano-Lozano vd., 2018; Moreira vd., 2021). Bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini düşürmekte ve çocukların gelişimini olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar, ebeveyn stresinin çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini de etkilediğini göstermektedir. Yüksek düzeyde ebeveyn stresi yaşayan çocukların, daha fazla davranış problemleri, düşük benlik saygısı, akademik başarısızlık ve sosyal uyum sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Crnic ve Ross, 2017).

Sonuç olarak, ebeveyn stresi hem ebeveynlerin hem de çocukların sağlıklı gelişimleri açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, ebeveyn stresinin azaltılması ve ebeveynlere uygun destek sistemlerinin sağlanması, aile sağlığı ve çocuk gelişimi için kritik öneme sahiptir.

2.2 Ebeveyn Çocuk İlişkisi

2.2.1 İletişim kavramı. İletişim, insanoğlunun varoluşundan bu yana hayati bir öneme sahiptir. İletişim süreci, anne karnında başlar ve doğumla birlikte daha da önem kazanarak yaşamımızın temel belirleyicilerinden biri haline gelir. İletişim, sadece bireyler arasında değil, aynı zamanda disiplinler arasında da geniş bir alana yayılmıştır (Alban ve Çalışır, 2021). İletişim konusu, eğitim, psikoloji, sosyoloji, dilbilimi, felsefe ve edebiyat gibi pek çok disiplinin ilgi alanına girmektedir. Her disiplin, iletişimi kendi bakış açısından incelemekte ve farklı yönlerine odaklanmaktadır. Bu nedenle, iletişimin tek bir tanımını vermek mümkün değildir. İletişimin yaygın olarak kullanılması, araştırmacıların farklı yönlerini önemsemesi ve çeşitli disiplinlerin araştırma konusu haline gelmesi, iletişim kavramının çok boyutlu ve kapsamlı bir yapıya sahip olmasına neden olmaktadır (Demiray, 2014). İletişimin tanımı, ele alınan disipline, araştırma alanına ve bakış açısına göre değişiklik gösterebilir.

İletişim kavramı, Latince "ortak anlamına gelen communis" kelimesinden türemiştir. İletişim, bilgi ve ortak anlayışın bir kişiden diğerine aktarılması sürecidir (Cingi, 2019). Bayer ve arkadaşlarına (2016) göre, iletişim; insanların birbirlerine

iletmek istediklerini, anlaşılabilirlik amacıyla mümkün olan her türlü yoldan paylaşması ve etki sağlaması sürecidir. Yılmaz (2021) ise iletişimi, basit bir ileti alışverişinden öte, bireysel ve toplumsal nitelikli etkileşim, değiş tokuş ve paylaşım olarak tanımlamaktadır. Arabacı (2011)'ya göre iletişim; insan yaşamında duygu, düşünce ve bilgilerin aktarılması amacıyla sözlü, sözsüz ve yazılı yöntemlerden yararlanılarak, belirlenen hedefe ulaşmak, bu hedeflerle dinamik bir etkileşim içinde bulunarak karşılıklı duygu, düşünce ve bilgileri paylaşmak, ilişkileri düzenlemek veya davranış değişikliği yaratmak için gerçekleşen bir süreçtir.

İletişim süreci, sadece konuşmaktan ibaret değildir. El kol hareketleri, yüz ifadeleri, sesin yüksekliği ve tonu, bedenin duruşu gibi sözsüz unsurlar da iletişimin önemli bileşenleridir (Canel, 2012). En genel tanımıyla iletişim; bir gönderen, bir kanal, bir mesaj, bir alıcı, gönderen ile alıcı arasındaki ilişki, etkileşim, iletişimin gerçekleştiği ortam ve mesajın ilişkili olduğu unsurları içermektedir (Yağcı ve Uçar, 2018). Akgül (2017)'e göre iletişim, bir edim olup İletişim, bilgi ve haberlerin karşılıklı değişimini ifade eder. Oxford Sözlüğü (2021) ise iletişimi, konuşma, yazma veya başka bir ortamı kullanarak bilgi alışverişi veya değiş tokuşu olarak tanımlamaktadır.

Dökmen (2015), iletişimi bireylerin bilgi ya da sembol üretip birbirlerine iletmeleri ve bu iletileri anlamaya, yorumlamaya çalıştıkları süreç olarak tanımlamaktadır. Demiray (2014) ise iletişimi, bilgi, düşünce, duygu, tutum, kanı ve davranış biçimlerinin kaynak ile alıcı arasındaki etkileşim yoluyla, simgeler aracılığıyla bir insandan diğerine aktarılması süreci şeklinde açıklamaktadır. Van Ruler ve Dejan, (2005)., iletişimi bileşenlerin birbiriyle ilişkili olduğu ve iletişimcilerin bir bütün olarak hareket ettiği ve tepki verdiği bir işlem olarak tanımlar. İşlem, süreç anlamına gelmekte olup her unsur diğer unsurla ilişkilidir. Son yıllarda Cüceloğlu (2015) ise iletişimi "bir canın başka bir cana dokunması" şeklinde daha soyut bir ifadeyle tanımlamaktadır.

2.2.2 Aile içi iletişim. Aile, çocuğun sosyalleşme sürecinde temel işlevleri yerine getirmekte ve norm, değer, tutum ve davranışları aktarmaktadır. Bu nedenle, ilk sosyalleşme aracı ailedir (Baran, 2013). Ailenin yaşam tarzı, tüketim alışkanlıkları, iletişim kurma biçimi ve dil kullanımı gibi faktörler, bireyin habitusunun oluşmasında etkili olmaktadır. Çocuğun sosyalleşme sürecinin ilk evresi aile içerisinde

gerçekleştirdiğinden, çocuğun gelecekteki alışkanlıkları, tutumları, hayat tercihleri, tüketim alışkanlıkları, kültüre ve aile değerlerine verdiği önem ile iletişim becerileri aileden etkilenmektedir (Güneş, 2014). Birey için ilk ve en kaliteli sosyal çevre ailesidir. Aile içi, bireyin sosyalitesini en rahat sergileyebileceği yerdir. Bireyin sosyalleşme süreci aile içinde başlar, zira aile içi bireyin maskesiz olduğu en somut alandır. Birey, aile içinde gerçekleştirdiği tutum ve davranışlarla gerçek kimliğini sergilemektedir (Kavut, 2015).

Aile, farklı toplumsal rollere sahip bireylerin bir araya geldiği bir kurumdur. Aile içindeki ilişkiler, bu rollerin gerektirdiği sorumluluklar çerçevesinde şekillenir. Bu durum, aileyi kendisini bir sosyolojik süreç olarak değerlendirmeye imkan tanır. Anne, baba ve çocuklar kendi rollerini yerine getirirken birbirlerini de etkilemektedirler (Akın, 2014). Aile içerisinde her bireyin farklı rol ve sorumlulukları bulunmaktadır. Anne, baba ve çocukların rol ve sorumluluklarının bilincinde hareket etmeleri, aile içi iletişimlerinin daha sağlıklı olmasını sağlar. Anne-babalar, etkili ebeveynlik becerilerini öğrenerek, karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı bir ilişki geliştirmeye çalışır. Böylece çocuklarının da anne-baba değerlerini benimseme olasılığı artar (Gordon, 2010). Aile içi iletişim, kişilerarası iletişimin yanı sıra kişinin kendi iç dünyasıyla kurduğu iletişimi de içeren bir süreçtir. Cüceloğlu'na göre (2006), iletişimin ilk basamağı kişi içi iletişimdir. Bu, bireyin beden, düşünce ve duygularıyla ilişki kurması, kendi duygusal ve düşünsel süreçlerini anlaması anlamına gelir. Bireyin kendisiyle etkili bir iletişim kurabilmesi, diğerleriyle sağlıklı iletişim kurabilmesinin de temelini oluşturur. Etkili bir iletişim için sadece kendini ifade etmek yeterli değildir. Aynı zamanda karşı tarafı dinlemek de önemlidir (Aslander ve Çalışkan, 2014). Yani iyi bir iletişim, hem kendini ifade etmeyi hem de karşıdakini aktif olarak dinlemeyi gerektirir.

Ailede etkili bir iletişim kurulması, aile bireylerinin duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşabilmelerine, birbirlerini anlayabilmelerine, olumlu davranışlar sergileyebilmelerine ve karşılaştıkları sorunları çözebilmelerine olanak sağlar. Etkili iletişim sayesinde aile ortamında yardımlaşma, dayanışma ve işbirliği oluşur. Bu durum, çocukların sağlıklı gelişimleri için uygun bir zemin hazırlar. Etkili iletişimin kurulması, çocukların bağımsız, özgüvenli, öz saygısı yüksek ve kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlar. Ancak

ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl iletişim kuracaklarını bilmemeleri, ailede etkili bir iletişimin kurulamamasına neden olabilir. Etkili iletişimin eksikliği, çocukların özgür düşünememesine, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edememesine ve bağımlı bir birey olmalarına yol açabilir (Ünlü, 2015).

Aileler arasında başarılı bir şekilde açık, tamamlayıcı ve sağlıklı bir iletişim ağı kurulabildiğinde, aile bireyleri kendilerini rahatça ifade edebilmektedir. Bu tür ailelerde sevgi, samimiyet, karşılıklı anlayış, işbirliği, ortak düşünceler ve geleceğe güvenle bakma gibi olumlu durumlar gözlenmektedir. Ancak aile içerisinde bireylerin kendilerini ifade edemedikleri, düşüncelerini söyleyemedikleri, asıl söylemek istediklerini tutarsız bir biçimde dile getirdikleri durumlarda, aile içi iletişim bozukluklarının varlığından söz edilebilir (Şahin ve Aral, 2012). Anne-babaların, çocuğun kişiliğine saygı duymaları ve yüksek benlik saygısına sahip olmaları önemlidir. Böylece çocukların da benlik saygıları gelişebilir. Anne-babalar, aşırı koruyucu bir tutum sergilemek yerine, çocuklarına özerklik tanıyarak onların kendi kendilerini yöneten bireyler olmalarına fırsat vermelidirler. Özetle, anne-babalar çocuklarına sevgi veren, girişimcilik yeteneklerini ve özgüvenlerini destekleyen kişiler olmalıdırlar (Yavuzer vd., 2013).

2.2.3 Aile içi iletişimin önemi. Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim süreci, henüz çocuk anne karnındayken başlamaktadır. Bebeğin, her iki ebeveyn tarafından istenmiş ve dünyaya getirilmiş olması son derece önemlidir (Kadim, 2023). Doğumdan hemen sonra bebeğin anneye fiziksel teması, annenin beden sıcaklığını ve kokusunu hissetmesi, annesinin memesinden beslenmesi, aynı şekilde annenin de bebeğini sevgi ve kabulle kucaklaması, aralarındaki ilk bağların temellerinin atılmasını sağlar. Bebeğin tüm ihtiyaçlarının karşılanması, kendisine ve ebeveynlerine güvenin oluşmasına zemin hazırlar. Bu ilk dönemde kurulan olumlu iletişim ve bağ, çocuğun ileriki yaşamında ebeveynleriyle olan iletişiminin de sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar (Yavuzer, 2004).

Aile içi iletişim, aile bireyleri arasında duyguların, düşüncelerin, ihtiyaçların ve beklentilerin açıkça ifade edilmesini ve paylaşılmasını sağlar. Bu iletişim ortamı, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamasını ve desteklemesini kolaylaştırır (Karaca, 2016). Örneğin, bir aile üyesi duygusal bir zorlukla karşılaştığında, açık bir iletişim

ortamı sayesinde duygularını ifade edebilir ve diğer aile üyelerinden destek alabilir. Aynı şekilde, bir aile üyesi ihtiyaçlarını ve beklentilerini açıkça ifade edebilir ve diğer aile üyeleri bu ihtiyaçları karşılamak için destek olabilirler. Bu iletişim süreci, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin derinleşmesine ve güçlenmesine de katkıda bulunur. Aile üyeleri birbirlerinin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anladıkları için daha sağlıklı ve destekleyici bir ilişki geliştirirler. Ayrıca, aile içi iletişim sayesinde, aile üyeleri birbirlerinin düşüncelerini ve bakış açılarını daha iyi anlarlar ve böylece karşılıklı anlayış ve saygı temelinde birbirlerini desteklerler (Karacaoğlu, 2019).

Aile içi iletişim, çocukların duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur, çünkü aile üyeleri arasındaki etkileşim, çocukların duygularını ifade etmeyi, başkalarının duygularını anlamayı ve sosyal ilişkiler kurmayı öğrenmelerini sağlar (Öztürk ve Fidan, 2020). Örneğin, bir çocuk ailesiyle konuşurken duygularını ifade etmeyi öğrenir ve aynı zamanda aile üyelerinin tepkilerini anlamaya başlar. Bu süreç, çocuğun empati kurma, duygusal kontrol ve ilişki kurma gibi önemli sosyal beceriler geliştirmesine katkıda bulunur. Aile içi iletişim ayrıca aile üyelerinin birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Aile üyeleri arasındaki açık iletişim, güven ve anlayışı artırır, bu da aile bağlarının güçlenmesine ve daha sağlıklı ilişkilerin oluşmasına yardımcı olur. Özellikle çocuklar için, aile içi iletişim modeli, sağlıklı ve sevgi dolu ilişkilerin nasıl kurulacağını öğrenmelerine yardımcı olur. Aile içi iletişim aynı zamanda aile içindeki sorunların çözülmesini kolaylaştırır. Aile üyeleri arasında açık bir iletişim ortamı olduğunda, sorunlar daha kolay tanımlanabilir ve tartışılabilir. Ayrıca, aile üyeleri birbirlerini dinleyip anladıklarında, sorunların üstesinden gelmek ve çözüm bulmak daha etkili olur (Walsh, 2015).

Sağlıklı iletişim, aile üyeleri arasında güveni, saygıyı ve anlayışı artırır. Aile içi iletişimde açık ve dürüst bir iletişim ortamı oluşturmak, aile bireylerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve birbirlerine destek olmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sağlıklı iletişim, aile üyelerinin birbirlerini dinlemesini, duygularını ifade etmesini ve empati kurmasını sağlar. Bu da aile bağlarının güçlenmesine ve aile üyeleri arasındaki ilişkilerin derinleşmesine katkıda bulunur (Street vd., 2009).

Aile içi iletişim becerileri, bireylerin çocukluk döneminden itibaren öğrenilir ve geliştirilir. Ebeveynler, çocuklara etkili iletişim becerilerini modelleyerek ve onlara destekleyici bir iletişim ortamı sağlayarak bu becerilerin kazanılmasına yardımcı

olabilirler. Ayrıca, aile içi iletişim becerileri, aile içinde yapılan etkinlikler ve paylaşılan deneyimler aracılığıyla da öğrenilebilir. Bu nedenle, ailelerin aile içi iletişim becerilerine önem vermesi ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik çaba göstermesi önemlidir (Weiss ve Theadore, 2011). Özellikle, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu ilişki, çocukların sağlıklı gelişimi ve mutluluğu için belirleyici bir faktördür. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği tutumlar, iletişim tarzları ve ilişki kalitesi, çocukların duygusal güvenliklerini, özsaygılarını ve sosyal becerilerini etkiler. Dolayısıyla, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği, aile içi iletişimin önemli bir yönünü oluşturur ve ailenin genel işleyişi üzerinde derin etkileri bulunmaktadır.

2.2.4 Ebeveyn çocuk ilişkisinin tanımı. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, bireyin hayatında oldukça önemli bir yere sahiptir ve gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde kurulması, çocuğun fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler (Cizrelioğulları ve Kilili, 2021).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveyn (anne, baba veya bakıcı) ile çocuk arasındaki duygusal, fiziksel ve sosyal etkileşimi ifade eder. Bu ilişki, çocuğun doğumuyla başlar ve genellikle ömür boyu devam eder. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun duygusal gelişimi, davranışları, benlik saygısı, bağlanma duygusu, güven hissi, öz saygısı ve daha birçok önemli yönü üzerinde derin etkilere sahiptir (Ulutaş vd., 2016). Çocuğun bilişsel, sosyal, fiziksel ve cinsel gelişim alanlarının tümünün sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde, ebeveynlerin tutumları ve çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliği büyük önem taşır. Ebeveynlerin sergiledikleri davranışlar, yaklaşımlar ve çocuklarına karşı tutumları, çocuğun bütüncül gelişimini doğrudan etkiler. Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması, sevgi ve güven duygularının gelişmesini, benlik saygısının oluşmasını ve sosyal becerilerinin güçlenmesini sağlar. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları olumlu ve destekleyici ilişki, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için kritik öneme sahiptir (Ranson ve Urichuk, 2008). Yörükoğlu (2000), aile içi ilişkilerin sağlıklı olmasının, özellikle anne-babaların tutumlarının ve çocuğun anneye kurduğu temel güven ilişkisinin, çocuğun psikolojik gelişimi üzerinde son derece etkili olduğunu belirtmektedir. Anne-baba, çocuğun dünyayı algılama biçimini şekillendirir ve dünyayı güvenli, yaşamaya değer bir yer olarak mı yoksa korkulan, güvensiz bir yer

olarak mı algılayacağını belirler. Dolayısıyla, sağlıklı aile ilişkileri, çocuğun olumlu bir şekilde büyümesine ve gelişmesine katkı sağlar. Buna karşılık, aile içindeki olumsuz ilişkiler, çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinin temel özellikleri şunlardır (Köçer ve Çınar, 2021):

- **Güven:** Ebeveynlerin tutarlı, sevgi dolu ve kabul edici bir tutum sergilemeleri, çocuğun temel güven duygusunun gelişmesini sağlar. Güvenli bir bağ, çocuğun sağlıklı gelişmesi için temeldir.
- **Sevgi ve Şefkat:** Ebeveynlerin çocuğa karşı sevgi ve şefkat göstermeleri, onun sevildiğini ve değer gördüğünü hissetmesini sağlar. Bu duygular, çocuğun öz saygısının gelişmesine katkıda bulunur.
- **İletişim:** Açık ve sağlıklı bir iletişim, ebeveyn-çocuk ilişkisinin temelini oluşturur. Çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi, ebeveynlerinin de onu dinlemesi önemlidir.
- **Sınır ve Disiplin:** Ebeveynlerin tutarlı, sevgi dolu ve mantıklı bir disiplin anlayışı sergilemeleri, çocuğun sınırları öğrenmesine ve sorumluluk bilincinin gelişmesine yardımcı olur.
- **Özerklik ve Destekleme:** Ebeveynlerin çocuğa özerklik tanınması, onun kendi kararlarını vermesine ve bağımsız hareket etmesine olanak sağlar. Aynı zamanda çocuğu desteklemek ve rehberlik etmek de önemlidir.
- **Kabul ve Saygı:** Ebeveynlerin çocuğu olduğu gibi kabul etmesi, ona saygı duyması ve farklılıklarını desteklemesi, çocuğun sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesine katkıda bulunur.
- **Model Olma:** Ebeveynler, davranışları ve yaşam tarzlarıyla çocuklarına rol model olurlar. Olumlu davranışlar sergilemek, değerleri ve normları aşlamak önemlidir.

Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun tüm gelişim alanlarını destekler ve onu hayata hazırlar. Ebeveynlerin tutum ve yaklaşımları, çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde büyük bir rol oynar.

2.2.5 Ebeveyn çocuk ilişkisini etkileyen faktörler. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun gelişimi ve yaşamı boyunca sahip olduğu en temel ilişkilerden biridir. Ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimi, birçok farklı faktör tarafından belirlenir ve bu faktörler

genellikle anne-babaya ve çocuğa özgü olarak sınıflandırılır. Anne-baba faktörleri, ebeveynlerin kişisel özellikleri, ebeveynlik tarzları ve aile dinamikleri gibi unsurları içerirken, çocuğa bağlı faktörler çocuğun yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri ve sağlık durumu gibi özelliklerini kapsar. Bu faktörlerin karmaşık etkileşimi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini belirler ve çocuğun gelişimi üzerinde önemli bir rol oynar (Flykt vd., 2014).

2.2.5.1 Ebeveynlere bağlı faktörler. Ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyen anne-baba ile ilgili faktörler, çeşitli unsurları içerir ve bu unsurlar genellikle anne ve babanın kişisel özelliklerinden kaynaklanır. Anne ve babanın yaşı, çocuklarına yönelik benimseme düzeyleri, ebeveynlik tutumları, sosyoekonomik durumları, kendi aileleriyle olan ilişkileri ve iletişim becerileri bu faktörler arasında yer alır. Anne-baba faktörlerinin kombinasyonu, ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğası ve kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Hadjicharalambous ve Demetriou, 2020).

Ebeveynlerin yaşları, ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle, Saygı'nın (2011) araştırmasına göre, annenin yaşının küçük olması ilişkiyi olumsuz etkileyebilmektedir. Genç anne olmanın getirdiği belirsizlikler, yetersiz deneyim ve duygusal olgunluk eksikliği, çocukla sağlıklı bir bağ kurmayı ve etkili bir iletişimi zorlaştırabilir. Ayrıca, genç annelerin kendi kişisel gelişimleri ve kariyer hedefleriyle ilgili endişeleri, çocuğa yeterli zaman ve dikkat ayırmalarını engelleyebilir. Bu nedenle, annenin yaşının ilişki üzerindeki olumsuz etkisi, ebeveynlik sürecinde yaşanan belirli zorluklara dikkat çekmektedir. Seçer ve diğerleri (Seçer, Yaşa ve Çeliköz, 2007) tarafından yürütülen bir çalışmada, erkeklerin babalık ilgilerinin yaşlarına göre değiştiği gözlemlenmiştir. Araştırmaya göre, babaların yaşları arttıkça, babalıkla ilgili ilgilerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, erkeklerin yaşlanmalarıyla birlikte, çocuklarına karşı olan ilgilerinin ve katılımlarının azaldığını işaret etmektedir.

Anne ve babanın çocuğu benimsemesi, ebeveyn-çocuk ilişkisinde önemli bir rol oynar. Ancak ailenin çocuğu benimseme sürecini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Anne ve babanın ruhsal durumu, ailenin duygusal ortamını ve ilişkilerini doğrudan etkileyebilir (Solak Arabacı, 2018). Örneğin, ebeveynlerin stres, depresyon veya anksiyete gibi ruhsal zorluklar yaşaması, çocuklarına karşı duygusal

olarak bağı olmalarını zorlaştırabilir. Aynı şekilde, çocuğun kişilik özellikleri de ailenin çocuğu benimseme sürecini etkiler. Örneğin, çocuğun uyumlu, sevecen ve anlayışlı olması, ebeveynlerin onu benimsemesini ve bağlanmasını kolaylaştırabilir. Dolayısıyla, anne ve babanın ruhsal durumu ile çocuğun kişilik özellikleri, ailenin çocuğu benimsemesi sürecini etkileyen önemli faktörlerdir (Solak Arabacı, 2018).

Anne ve baba tutumları, ebeveyn-çocuk ilişkisinde kritik bir rol oynar. Ebeveynlerin davranışları, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini doğrudan etkiler ve ilişkinin kalitesini belirler. Örneğin, sevgi dolu, destekleyici ve adil bir tutum sergileyen ebeveynler, çocukların güven duygusunu ve özsaygılarını artırırken, otoriter veya duygusal olarak uzak bir tutum, çocukların güvensizlik ve düşük özsaygı geliştirmesine neden olabilir. Ebeveynlerin tutumları, çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılama, sınırları belirleme ve problem çözme becerilerini öğrenme süreçlerini şekillendirir. Dolayısıyla, anne ve baba tutumları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin temelini oluşturur ve çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için önemlidir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemli bir etkeni olan sosyoekonomik düzey, ailelerin gelir, eğitim seviyesi, meslek ve toplumsal statü gibi faktörlerini içerir. Bu faktörler, ailenin yaşam koşullarını, kaynaklarını ve erişimini belirler ve dolayısıyla çocuğun yaşamındaki deneyimlerini ve fırsatlarını etkiler. Örneğin, yüksek sosyoekonomik düzeydeki aileler genellikle daha iyi eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim sağlayabilirken, düşük sosyoekonomik düzeydeki aileler bu hizmetlere daha az erişim sağlayabilir ve finansal zorluklarla karşılaşabilirler. Bu durum, çocuğun sağlığı, eğitimi ve genel refahı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, sosyoekonomik düzey, ailenin yaşam tarzını, stres düzeyini ve aile içi dinamikleri de etkiler. Örneğin, maddi sıkıntılar veya işsizlik gibi ekonomik zorluklar, aile içinde gerginlik ve çatışmaları artırabilir. Bu nedenle, sosyoekonomik düzey, ebeveyn-çocuk ilişkisinde önemli bir role sahiptir ve çocuğun gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Solak Arabacı, 2018).

2.2.5.2 Çocuğa bağı faktörler. Ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyen çocuk ile ilgili faktörler, genellikle iki ana kategori altında ele alınır. Birincisi, çocuğun yaş ve cinsiyeti gibi temel demografik özellikleridir. Yaş, çocuğun duygusal ve bilişsel

gelişim seviyesini belirleyen önemli bir faktördür. Örneğin, bir bebeğin ihtiyaçları ve etkileşim tarzı, bir okul öncesi çocuğunkinden farklı olabilir. Cinsiyet ise, toplumsal cinsiyet normları ve beklentileriyle ilişkilidir ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını ve beklentilerini etkileyebilir (Sobkin vd., 2016). Yavuzer'in (2005) çalışmasında, ebeveynlerin kız çocuklarıyla olan etkileşimlerinin, kavga ve tartışmaların azalmasına ve ertelenmesine yol açtığı belirlenmiştir. Diğer yandan, erkek çocuklarıyla olan etkileşimlerde ise kavga ve tartışmaların daha sık gerçekleştiği ve bu kavgaların daha uzun süre devam ettiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu kavgaların ertelenmediği ve hemen çözüme kavuşturulmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin farklı cinsiyetteki çocuklarıyla olan etkileşim tarzlarının ve kavgalarla başa çıkma yöntemlerinin farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, cinsiyet temelli ebeveynlik yaklaşımlarının ve çocuklar arası ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

İkinci olarak, çocuğun bireysel farklılıkları da ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyen önemli bir faktördür. Her çocuğun benzersiz kişilik özellikleri, ilgi alanları ve güçlü yanları vardır. Bazı çocuklar daha içe dönük ve hassasken, diğerleri daha dışa dönük ve cesur olabilir. Bu bireysel farklılıklar, ebeveynlerin çocuklarına yönelik yaklaşımlarını ve iletişim tarzlarını etkiler. Ebeveynlerin, çocuklarının bireysel farklılıklarını tanıyarak ve kabul ederek, onlarla daha sağlıklı ve anlayışlı bir ilişki kurmaları önemlidir (Trommsdorff ve Kornadt, 2003).

Çocuğun bireysel farklılıkları, özellikle çocuğun engelli olup olmaması, ebeveyn-çocuk ilişkisini derinden etkileyen önemli bir faktördür. Örneğin, bir çocuğun gelişiminde belirgin aksaklıklar veya engeller bulunması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını ve etkileşim tarzlarını etkileyebilir. Engelli bir çocuğun bakımı ve ihtiyaçlarının karşılanması, ebeveynler için daha fazla dikkat ve çaba gerektirebilir ve bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisinde stres ve zorluklara neden olabilir. Ayrıca, çocuğun gelişimindeki yavaşlık veya aksaklık gibi durumlar da ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveynler, çocuklarının gelişimindeki herhangi bir gecikme veya sorunla başa çıkmakta zorlanabilir ve bu durum, ilişkide belirsizlik ve endişeye neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ebeveynlerin çocuklarına yönelik beklentileri ve iletişim tarzları da değişebilir, bu da ilişkinin kalitesini etkileyebilir (Solak Arabacı, 2018).



Bölüm 3

Yöntem

3.1 Araştırma Yöntemi

Nitel araştırmalarda, veri kaynaklarının sınırlı olması, veri toplama araçlarının yapısı ve yapılan analizlerin özelliği nedeniyle araştırma örnekleminin geniş olması pek mümkün değildir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu tür araştırmalarda örneklem büyüklüğü belirli bir kural çerçevesinde belirlenmemekte; örneklem, araştırmanın desenine, amacına, problemine ve araştırma için yeterli zaman ile kaynaklara göre farklılık göstermektedir (Buran, 2015). Mevcut araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılarak "Durum Çalışması" deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül biçimde ortaya

konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma türü olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2013). Durum çalışması ise bir sınıf, bir mahalle veya bir örgüt gibi doğal bir çevre içerisinde gerçekleştirilir ve çalışmaya konu olan ortam veya olayların bütüncül bir yorumunu hedefler (Yıldırım, 2013). Nitel araştırmada üç çeşit veri toplama metodu mevcuttur: bunlar, Görüşme, Gözlem ve Literatür İncelenmesidir (Yıldırım, 1999). Bu çalışmada, veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Evren, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği büyük grubu ifade etmektedir (Karasar, 2014). Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'deki çocuklu ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenin belli ölçütlerle belirlenmiş bir parçasıdır. Nitel araştırmalarda örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemleri kullanılmaktadır. Amaçlı örnekleme, araştırma problemine en uygun durumların seçilerek derinlemesine incelenmesini sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Bu araştırmada, örneklem belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik örnekleme, araştırma problemine taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmayı amaçlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu doğrultuda, farklı sosyoekonomik düzeylerden ve farklı yaş gruplarından ebeveynler örnekleme dahil edilmiştir.

Örneklem büyüklüğü, nitel araştırmalarda önceden kesin olarak belirlenememekte, veri doygunluğu noktasına ulaşıncaya kadar görüşmelere devam edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırmada, veri doygunluğuna ulaşıncaya kadar görüşmeler yapılmış ve toplam 8 ebeveyn araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.3 Verilerin Toplanması

Nitel araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama yöntemleri arasında görüşme tekniği yer almaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırmada da veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış

görüşme, araştırmacının önceden hazırladığı görüşme formundaki soruların yanı sıra, görüşme esnasında ortaya çıkan durumlar karşısında ek sorular sormasına olanak tanıyan esnek bir yaklaşımdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu sayede, görüşmecinin bakış açısını daha iyi kavramak ve derinlemesine veri toplamak mümkün olmaktadır.

Görüşme formu hazırlanırken öncelikle ilgili literatür taranmış ve araştırma konusu ile ilişkili kavramlar belirlenmiştir. Ardından bu kavramlar çerçevesinde açık uçlu sorular oluşturulmuştur. Görüşme formunun taslak hali, nitel araştırma konusunda deneyimli iki uzman tarafından incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Görüşmeler, katılımcıların belirlediği uygun yer ve zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Her görüşme öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş, gizlilik ilkesine uyulacağı belirtilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış ve ortalama 45-60 dakika sürmüştür.

Ses kayıtları üzerinden görüşme dökümleri oluşturulmuş ve veriler yazılı hale getirilmiştir. Veri kaybını önlemek için görüşme dökümleri katılımcılara gönderilerek teyit edilmiştir. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini artırmak amacıyla veri toplama süreci ayrıntılı bir şekilde belgelendirilmiştir.

3.4 Verilerin Analizi

Nitel ve nicel araştırma yöntemleri arasındaki en belirgin farkın veri analiz süreci olduğunu öne sürmektedir (Özdemir, 2010). Sosyal Bilimler araştırmalarında sıkça kullanılan nitel araştırmalarda veri analizi, çalışma yapılan veriyle ilgili anlam üretmek ve veri bütününe neyin temsil edildiğine dair açıklamalar geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen bir sınıflandırma ve yorumlama sürecidir (Çelik, Baykal ve Memur, 2020). Her nitel araştırma, kendi alanına özgü farklı özellikler taşıdığından, araştırmacı elde ettiği verileri gözden geçirerek veri analiz planı geliştirmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Mevcut araştırmada, verilerin analizinde "Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Metodu" kullanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan mülakatlar yoluyla elde edilen bulguların tablolar halinde sunulması ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında şunlar söylenebilir (Tablo 1):

1. Yaş Dağılımı: Katılımcıların yaşları 35 ile 50 arasında değişmektedir. Buna göre orta yaş grubunda ebeveynler araştırmaya dahil edilmiştir.

2. Cinsiyet: Katılımcıların 6'sı kadın, 2'si erkektir. Kadın katılımcıların sayısı daha fazladır.
3. Medeni Durum: 6 katılımcı evli, 2 katılımcı bektardır. Evli ebeveynler çoğunluktadır.
4. Meslek: Katılımcıların meslekleri öğretmen, muhasebeci, mühendis ve ev hanımı şeklindedir. Eğitim sektöründe çalışan 4 katılımcı bulunmaktadır.
5. Çocuk Sayısı: Beş katılımcının 2 çocuğu, üç katılımcının ise 1 çocuğu vardır. Çoğunluk iki çocuklu ebeveynlerden oluşmaktadır.

Genel olarak bakıldığında, araştırmaya orta yaş grubunda, çoğunluğu kadın ve evli, farklı mesleklerden ve çoğunlukla 2 çocuklu ebeveynler dahil edilmiştir. Bu çeşitlilik, araştırma konusu olan ebeveyn stresinin farklı demografik gruplar üzerindeki etkilerini incelemek açısından önem taşımaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

KATILIMCILAR	YAŞ	CİNSİYET	MEDENİ DURUM	MESLEK	ÇOCUK SAYISI
K1	42	Kadın	Evli	Öğretmen	2
K2	36	Kadın	Evli	Öğretmen	1
K3	36	Kadın	Evli	Öğretmen	2
K4	35	Kadın	Bekar	Muhasebeci	1
K5	38	Kadın	Evli	Ev hanımı	2
K6	41	Erkek	Bekar	Mühendis	1
K7	50	Kadın	Evli	Ev hanımı	2
K8	39	Erkek	Evli	Öğretmen	2

4.2 Katılımcıların Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Araştırmada öncelikle katılımcıların yakın zamandaki stresli olma durumları ve varsa stresin kaynağını belirlemek için sorular yöneltilmiştir. Bunun için bireylere “Son zamanlarda stresli hissediyor musunuz? Stresin kaynağı nedir?” şeklinde kısa sorular yöneltilmiştir. Bu soruya sekiz katılımcının neredeyse tamamı stres hissettiğini, sadece bir katılımcı hayatında stres unsuru olabilecek bir durumun olmadığını belirtmiştir. Bu ifadeyle ilgili ayrıntılar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Stres Durumlarına İlişkin Bulgular

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
İş hayatı	İş yoğunluğu	K1, K3
	İşin zorluğu	K1
	İş arkadaşları	K1, K6
Aile ve yakın çevre ilişkileri	Eş ile problemler	K5, K7
	Komşu ilişkileri	K2
	Akraba ilişkileri	K3
Çocukla ilgili endişeler	Çocuğa zarar gelme korkusu	K3
	Tek ebeveyn olmanın zorluğu	K5, K6
	Ev işleri	K8

Çalışmada bireylerin yakın dönemde stresli olma durumlarına ilişkin üç adet üst tema ve bu üst temaların da üçer adet alt temaları oluşmuştur. İlk üst tema “iş hayatı” olarak adlandırılmış ve bu üst temanın alt temaları ise “iş yoğunluğu, iş zorluğu ve iş arkadaşları” şeklinde belirlenmiştir (Tablo 2). Katılımcıların neredeyse yarısı (sekiz kişiden üçü), iş hayatının stres kaynağı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, iş hayatının ebeveynler için önemli bir stres faktörü olduğunu ve bu stresin günlük yaşamlarını nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. İş hayatının, ailevi sorumluluklar ve finansal zorluklar gibi diğer stres kaynaklarıyla birlikte önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. İş yoğunluğu, çalışanların karşılaştığı iş yükünün miktarı ve yoğunluğu ile ilgilidir. Yüksek iş yoğunluğu, zaman yönetimi zorlukları, artan baskı ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına yol açabilir. Bu durum, ebeveynlerin evde geçirdikleri zamanın kalitesini ve çocuklarıyla olan iletişimlerini olumsuz etkileyebilir. Diğer alt tema olan iş zorluğu,

işin karmaşıklığı, gereken beceri seviyesi ve zihinsel/duygusal taleplerini içerir. Zorlu iş koşulları, çalışanların tükenmişlik yaşamalarına, kendilerini yetersiz hissetmelerine ve stres düzeylerinin artmasına neden olabilir. Bu da ebeveynlerin çocuklarına olan sabrını ve anlayışını azaltabilir, iletişimde gerginliklere yol açabilir. Bunun yanında iş yerindeki sosyal ilişkiler, iş arkadaşlarıyla olan etkileşimler, destek ve işbirliği düzeyi stresin önemli belirleyicilerindendir. Olumsuz iş arkadaşlıkları, çatışmalar veya yetersiz destek, iş yerinde ek stres yaratabilir. Bu tür sosyal stres faktörleri, ebeveynlerin evdeki ruh halini ve dolayısıyla çocuklarıyla olan iletişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bazı katılımcıların ilk soruya verdikleri cevaplar ise şu şekildedir;

- *“Evet. İş. Maddi ve manevi yönden, son zamanlarda oldukça stresli hissediyorum. Stresin ana kaynağı iş hayatım. İş yoğunluğu ve iş zorluğu nedeniyle sürekli bir baskı altındayım. İş yerinde görevlerim oldukça fazla ve her biri yüksek dikkat ve özen gerektiriyor. Bu durum, günün büyük bir kısmını işte geçirmeme ve çok fazla enerji harcamama neden oluyor. Ayrıca, işim maddi ve manevi açıdan da zorluklar içeriyor. Finansal olarak beklentiler yüksek ve zaman zaman bu beklentileri karşılamakta zorlanıyorum. Bu durum, finansal zorluklar yaşamama neden oluyor. Manevi olarak ise, işin stresi ve zorlukları beni duygusal olarak yıpratıyor. Özellikle iş arkadaşlarımla yaşadığım bazı anlaşmazlıklar ve iş yerindeki rekabet ortamı, stres seviyemi daha da artırıyor.” K1*
- *“İş stresi yaşıyorum. Evet, son zamanlarda iş stresi yaşıyorum. Özellikle iş yoğunluğu, bu stresin ana kaynağı olarak öne çıkıyor. Günlük iş yüküm oldukça fazla ve çoğu zaman bu işlerin üstesinden gelmekte zorlanıyorum. İş yerindeki projeler ve görevler sürekli artıyor, bu da üzerimde büyük bir baskı oluşturuyor. İş yoğunluğu, sadece fiziksel olarak yorucu olmakla kalmıyor, aynı zamanda zihinsel olarak da yıpratıcı. Yoğun çalışma temposu, sıkı teslim tarihleri ve sürekli artan sorumluluklar, günün büyük bir kısmını işte geçirmeme ve iş dışında yeterince dinlenemememe neden oluyor. Bu yoğun tempo, stres seviyemi sürekli yüksek tutuyor ve rahatlamama izin vermiyor.” K3*

Bireylerin stres durumlarına ilişkin ikinci üst tema “aile ve yakın çevre ilişkileri” olarak adlandırılmış olup bu üst temanın da üç alt teması (eş ile problemler, komşu ilişkileri ve akraba ilişkileri) ortaya çıkmıştır (Tablo 2). Dört katılımcının bu temaya ilişkin görüş bildirmesi, aile ve yakın çevre ilişkilerinin bireyler üzerindeki stres kaynağı olarak önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Eşler arasındaki problemler, günlük yaşamın stres seviyesini önemli ölçüde artırabilir. İletişim eksiklikleri, anlaşmazlıklar, ortak kararlar almadaki zorluklar gibi sorunlar, evde sürekli bir gerginlik yaratabilir. Bu tür problemler, ebeveynlerin çocuklarına olan tutumlarını ve sabırlarını olumsuz etkileyebilir, çocuklarla olan ilişkilerini zedeleyebilir. Eşler arasındaki problemler duygusal destek eksikliğine yol açabilir. Bir ebeveyn, eşinden yeterince destek alamadığında, kendini yalnız ve stres altında hissedebilir. Bu durum, ebeveynin genel ruh halini ve çocuklarına karşı tutumunu olumsuz etkileyebilir. Bunun yanında Olumsuz komşu ilişkileri, bireylerin kendilerini sosyal olarak izole hissetmelerine neden olabilir. Sosyal destek eksikliği, genel stres seviyesini artırabilir ve ebeveynlerin çocuklarına olan ilgisini ve sabrını azaltabilir. Son alt tema olan akrabalarla ilişkilerde, destek sağlama ve yükümlülükler arasında bir denge bulmak zor olabilir. Aile içi destek yetersiz olduğunda veya yükümlülükler arttığında, bireyler kendilerini stres altında hissedebilirler. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini ve evdeki genel atmosferi olumsuz etkileyebilir. Bu üst tema ile ilgili bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir;

- “Evet, karşı komşumuz en büyük stres kaynağımız. Taşındığımız günden itibaren onunla sürekli çatışma halindeyiz. Özellikle bebeğimiz Atay doğduktan sonra komşumuz daha da kışkırtıcı olmaya başladı. Komşumuzla yaşadığımız sorunlar, günlük yaşamımızı ciddi şekilde etkiliyor. Taşındığımız ilk günden beri komşumuzla anlaşmazlıklar yaşıyoruz. Bu anlaşmazlıklar, gürültü şikâyetleri, ortak alanların kullanımı ve kişisel sınırların ihlal edilmesi gibi çeşitli konulardan kaynaklanıyor. Bu tür sorunlar, evde sürekli bir huzursuzluk yaratıyor ve bizi strese sokuyor.” **K2**
- “Anne-babamla olan ilişkiler de stresimin bir parçası. Anne-babamla aramızdaki bazı anlaşmazlıklar ve beklentiler, aile içindeki huzuru zaman zaman bozabiliyor. Özellikle aile toplantılarında veya bayram

ziyaretlerinde akrabaların müdahaleci tavırları ve yüksek beklentileri, ek bir stres kaynağı oluşturuyor. Bu durum, aile içi iletişimi ve genel atmosferi olumsuz etkiliyor.“ **K3**

Katılımcıların stres kaynaklarına ilişkin üçüncü üst tema ise “çocukla ilgili endişeler olmuştur. Bu üst temanın alt temaları ise “çocuğa zarar gelme korkusu, tek ebeveyn olmanın zorluğu ve ev işleri” şeklinde adlandırılmıştır. Bu üst temaya da dört kişi görüş bildirmiştir. Çocuğa zarar gelme korkusuyla ilgili K3’ün görüşleri ise dikkat çekicidir;

- “Ama en büyük stresim, çocuğuma zarar gelecek korkusu. Onun düşeceği, bir yerini yaralayacağı, hastalanacağı düşüncesi beni sürekli endişelendiriyor. Çocuğumun güvenliği ve sağlığı konusunda sürekli tetikteyim. Bu endişe, onunla geçirdiğim zamanın tadını çıkarmamı zorlaştırıyor. Onun hareketlerini sürekli gözlemlemek zorunda hissediyorum ve bu da bana sürekli bir gerginlik ve stres yaratıyor. Bu korkular, çocuğumun gelişim sürecini de etkiliyor. Onun keşfetmesine, oynamasına ve yeni şeyler öğrenmesine yeterince izin veremediğimi düşünüyorum. Sürekli bir koruma içgüdüğü ile hareket ediyorum ve bu durum, hem benim için hem de çocuğum için kısıtlayıcı olabiliyor. Çocuğumun düşüp yaralanma veya hastalanma ihtimalini düşünmek bile beni fazlasıyla endişelendiriyor ve bu endişe, gün boyunca aklımın bir köşesinde hep var.”

Katılımcı 5 ise bambaşka bir stres kaynağına sahip. Bu konudaki K5 görüşleri şu şekildedir;

- “Evet, son zamanlarda oldukça stresli hissediyorum. Bu stresin en büyük kaynağı, eşimin uzakta çalışması ve tüm stresi kendi başıma yaşamam. İki çocuk annesiyim; kızım 9, oğlum 4 yaşında. Eşim yurt dışında çalıştığı için tüm sorumluluklar benim üstümde. Günlük hayatımızdaki her şeyi tek başıma yönetmek zorundayım. Çocuklarımla okulları, kursları, yemekleri, uykuları ve eğlenceleri gibi tüm ihtiyaçları ile ilgilenmek benim sorumluluğumda. Kızımın okul ödevleri, oğlumun kreş programı ve ikisinin de sosyal aktiviteleri ile ilgilenmek oldukça zaman ve enerji gerektiriyor. Aynı zamanda evin günlük işlerini de yürütmek zorundayım.

Bu yoğunluk, sürekli bir koşuşturma içinde olmama neden oluyor ve kendime hiç vakit ayıramıyorum.”

4.3 Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçları doğrultusunda katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemeye yönelik sorular yöneltilmiştir. Katılımcı görüşlerinden elde edilen bulgulara göre toplam üç üst tema elde edilmiştir. Bu konudaki ayrıntılı veriler Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
Aktif yöntemler	Aktivite ve eğlence	K2, K6, K8
	Kişisel bakım ve hobiler	K1, K5
	Çocuğa yönelme	K7
Sosyal destek	Arkadaşlarla buluşma	K7, K8
	Yakın akraba ile buluşma	K2, K5
	Eş ile sohbet	K7
Olumsuz yöntemler	Agresif tepkiler	K3, K6
	Yalnız kalma	K4

Katılımcıların stresle başa çıkma yönteminde üç üst tema ortaya çıkmıştır. Bunlar aktif yöntemler, sosyal destek ve olumsuz yöntemler şeklindedir. Aktif yöntemler üst temasında başlıca üç alt tema belirlenmiştir. Bunlar aktivite ve eğlence, kişisel bakım ve hobiler, çocuğa yönelme şeklindedir.

Aktif yöntemler temasında 6 farklı katılımcı görüş belirtmiştir. Aktif yöntemler üst teması, ebeveynlerin stresle başa çıkmak için harekete geçerek aktif bir şekilde çözüm aradıklarını göstermektedir. Bu tema altında yer alan alt temalar, ebeveynlerin stresle başa çıkmak için tercih ettikleri farklı yolları ortaya koymaktadır. Aktivite ve eğlence alt teması, ebeveynlerin stres anlarında kendilerine zaman ayırarak eğlenceli aktivitelere yöneldiklerini göstermektedir. AVM'ye gitme, mağaza gezme, sahile yürüyüş yapma, araba ile müzik açarak uzun yol yapma ve oyun oynama gibi aktiviteler, onların zihinlerini dağıtmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olmaktadır.

Kişisel bakım ve hobiler alt teması ise ebeveynlerin kişisel ilgi alanlarına ve kendilerine vakit ayırmalarının önemini vurgulamaktadır. Kuaföre ve bakım merkezlerine gitme, spor yapma, kendine vakit ayırma ve işe odaklanma gibi faaliyetler, onların hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatlamalarını sağlamaktadır. Çocuğa yönelme alt teması, ebeveynlerin stresle başa çıkma sürecinde çocuklarına odaklandıklarını ve onların ihtiyaçlarıyla ilgilenmenin kendilerine rahatlama sağladığını göstermektedir. Aktif yöntemler üst teması, ebeveynlerin stresi pasif bir şekilde kabullenmek yerine, aktif olarak çözüm aramaya çalıştıklarını ve bu süreçte kendilerine ve ailelerine vakit ayırdıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, ebeveynlerin stresle başa çıkmada proaktif bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir.

Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinden ikincisi sosyal destek aramadır. Bu üst tema için de üç alt tema belirlenmiştir. Bunlar arkadaşlarla buluşma, yakın akraba ile buluşma, eş ile sohbet şeklindedir. Bu üst temada dört farklı katılımcı yer almıştır. Sosyal destek arama üst teması, ebeveynlerin stresle başa çıkma sürecinde sosyal çevrelerinden destek almaya odaklandıklarını göstermektedir. Bu tema altındaki alt temalar, ebeveynlerin hangi sosyal destek kaynaklarına başvurdıklarını ortaya koymaktadır. Arkadaşlarla buluşma alt teması, ebeveynlerin stres anlarında arkadaşlarıyla bir araya gelerek paylaşımda bulunduklarını ve onlardan destek aldıklarını göstermektedir. Benzer durumdaki insanlarla sohbet etmek, ebeveynlerin kendilerini yalnız hissetmemelerine ve deneyimlerini normalleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Yakın akraba ile buluşma alt teması, ebeveynlerin stresle başa çıkmada aile bağlarından güç aldıklarını vurgulamaktadır. Anneyi (anneanne) yanına çağırma ve yükü bölüşme gibi davranışlar, aile desteğinin önemini ortaya koymaktadır. Aile üyeleriyle paylaşımda bulunmak, ebeveynlerin rahatlamalarına ve daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Eş ile sohbet alt teması ise ebeveynlerin stres anlarında eşleriyle iletişim kurduklarını ve eşlerinden destek aldıklarını göstermektedir. Eşle sohbet etmek, ebeveynlerin duygularını paylaşmalarına ve eşlerinden anlayış görmelerine olanak sağlamaktadır.

Araştırmada bulunan bir diğer üst tema ise olumsuz yöntemler olarak adlandırılmıştır. Olumsuz yöntemlerin alt temaları ise agresif tepkiler ve yalnız kalma şeklindedir. Bu üst temada üç kişi görüş bildirmiştir. Olumsuz yöntemler üst teması,

ebeveynlerin stresle başa çıkmak için sağlıksız ve uygunsuz yöntemlere başvurduklarını göstermektedir. Bu tema altındaki alt temalar, ebeveynlerin stres karşısında sergiledikleri olumsuz ve zararlı tepkileri ortaya koymaktadır. Agresif tepkiler alt teması, ebeveynlerin stres anlarında öfke patlamalarına, bağırıp çağırmaya ve hatta alkol almaya başvurduklarını göstermektedir. Bu tür davranışlar, stresin geçici olarak boşalmasına yardımcı olsa da uzun vadede hem ebeveynlerin hem de çocukların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, bu tür tepkiler aile içi ilişkilere zarar verebilir ve çocuklarda olumsuz davranış modellerine yol açabilir. Yalnız kalma alt teması ise ebeveynlerin stresle başa çıkmak için kendilerini sosyal çevrelerinden izole ettiklerini ve yalnız kalmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Kendini yalnız bırakma, herkesten uzaklaşma ve tek başına bir odada kalma gibi davranışlar, ebeveynlerin duygularını bastırmalarına ve sorunlarla yüzleşmekten kaçınmalarına neden olabilir. Olumsuz yöntemler üst teması, ebeveynlerin stresle başa çıkmada uygunsuz ve sağlıksız yollara başvurduklarını göstermektedir. Bu tür yöntemler, kısa vadede geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede daha fazla stres ve sorunlara yol açabilir. Agresif tepkiler ve yalnız kalma gibi davranışlar, aile içi ilişkilere zarar verebilir ve çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri konusunda verdikleri bazı dikkat çekici cevaplar şu şekildedir;

- *Stresle başa çıkmak için farklı yöntemler kullanıyorum. Genellikle ailece AVM'ye gidip mağazaları gezmek veya sahilde yürüyüş yapmak bize iyi geliyor. Mağazaları gezerken yeni ürünleri görmek ve alışveriş yapmak bana keyif veriyor ve stresimi azaltmama yardımcı oluyor. Aynı zamanda, çocuklar için de eğlenceli bir etkinlik oluyor, böylece ailece kaliteli zaman geçirebiliyoruz. Bazen ise sahilde yürüyüş yapıyoruz. Sahilde yürüyüş yapmak, doğayla iç içe olmak ve denizin huzur verici sesini dinlemek bana büyük bir rahatlama sağlıyor. Çocuklar da sahilde oyun oynarken ben de eşimle sohbet edebiliyor veya kendi düşüncelerimle baş başa kalabiliyorum. Ayrıca, araba kullanırken sevdiğim müzikleri açarak uzun yollar gitmek, bana hem özgürlük hem de rahatlama hissi veriyor. Bunların yanı sıra, bazen annemi çağırıp onunla dertleşiyorum. Annemle konuşmak, duygularımı paylaşmak ve*

onun tecrübelerinden yararlanmak bana büyük bir rahatlama sağlıyor. Annem, çocuk bakımında da bana destek oluyor. Çocukların bakımı konusunda annemin yardımı, üzerimdeki yükü hafifletiyor ve bana biraz nefes alma fırsatı veriyor. Onun desteği sayesinde, stres seviyem azalıyor ve kendimi daha güçlü hissediyorum. **K2**

- Son zamanlarda stresle başa çıkmakta büyük zorluklar yaşıyorum. Çok fazla kendimi hırpalıyorum ve bu durum, stresimi daha da artırıyor. Başa çıkmaya çalışırken, istemeden de olsa daha büyük bir stresin içine giriyorum. Stresli anlarda önüme gelene bağırıp çağırıyorum ve bu şekilde rahatladığımı hissediyorum. Bu tepkilerim, anlık olarak rahatlammama neden oluyor ancak zamanla bu durumu bir başa çıkma mekanizması haline getirdiğimi fark ettim. Stresli olduğum zamanlarda, özellikle evde çocuklarıma veya eşime karşı sabrımı yitiriyorum. Küçük sorunlar bile büyük tepkiler vermeme neden oluyor ve sesimi yükselterek tepkimi gösteriyorum. Örneğin, çocukların ders çalışmaması ya da evdeki dağınıklık gibi durumlar beni fazlasıyla sinirlendiriyor. Bu anlarda bağırarak, içimdeki stresi dışa vurmanın bir yolu oluyor. O an için rahatladığımı hissediyorum, ancak sonrasında pişmanlık ve suçluluk duyguları ile karşı karşıya kalıyorum. Bu bağırma ve çağırma davranışları, aslında stresle başa çıkmak için sağlıklı bir yöntem. Ancak, kısa vadede rahatlammama neden olduğu için bu davranışa sıkça başvuruyorum. Stresli anlarda bağırarak, bana bir tür kontrol hissi veriyor ve duygularımı anında boşaltmamı sağlıyor. Fakat, uzun vadede bu davranışım hem aile içindeki ilişkilerimi olumsuz etkiliyor hem de genel ruh sağlığımı daha da kötüleştiriyor. **K3**

- Arkadaşlarımla buluşuyorum. Benzer durumda sorunlar yaşayan insanları dinliyorum. Eşim ile sohbet etmeye çalışıyorum. Ailem ile aktiviteler yapıyorum. Kızımın ihtiyaçlarıyla ilgileniyorum. Yürüyüş yapıyorum. **K7**

4.4 Stresin Günlük Yaşama Olan Etkileri

Çalışmada katılımcıların stres durumlarının günlük yaşamlarına olan etkisi araştırılmıştır. Bütün katılımcılar stresin bir şekilde günlük yaşamını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu konudaki ayrıntılı bulgular (Tablo 4) ve yorumları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4

Stresin Günlük Yaşama Etkileri

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
Fiziksel ve duygusal belirtiler	Fiziksel belirtiler Duygu durum değişiklikleri	K1, K6 K4, K5
İşlevsellik ve motivasyon kaybı	Motivasyon kaybı Bilişsel etkilenme	K2, K3 K7
Zararlı alışkanlık	Alkol kullanımı	K6
Sosyal izolasyon	İletişimi koparma Yalnız kalma isteği	K4, K8 K4

Tablo 4'e göre stresin günlük yaşama etkileri konusunda dört üst tema belirlenmiştir. Bunlar; fiziksel ve duygusal belirtiler, işlevsellik ve motivasyon kaybı, zararlı alışkanlık ve sosyal izolasyon şeklinde adlandırılmıştır.

Fiziksel ve duygusal belirtiler üst teması, stresin ebeveynlerin fiziksel ve duygusal durumları üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Fiziksel belirtiler alt teması, stresin bedensel yansımalarını göstermektedir. Katılımcıların gergin uyanma ve mide krampları gibi fiziksel semptomlar yaşadıkları görülmektedir. Stres, bireylerin uyku kalitesini ve genel fiziksel rahatlığını olumsuz etkileyebildiğinden, bu tür belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Duygu durum değişiklikleri alt teması ise stresin duygusal yansımalarına işaret etmektedir. Somurtma, sinirlilik, huysuzluk ve kavgacı olma gibi tepkiler, stresin ebeveynlerin duygu durumlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Stres, bireylerin duygusal dengesini bozabilir ve öfke, endişe veya üzüntü gibi olumsuz duyguların artmasına neden olabilir. Bu üst tema, stresin sadece zihinsel veya davranışsal değil, aynı zamanda fiziksel ve duygusal bir boyutunun da olduğunu vurgulamaktadır. Ebeveynler, stresi hem bedensel hem de duygusal olarak

deneyimlemektedirler. Bu nedenle, stres yönetimi stratejilerinin ebeveynlerin hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarını dikkate alması gerekmektedir. Örneğin, egzersiz veya gevşeme teknikleri fiziksel gerginliği azaltmaya yardımcı olabilirken, duygu düzenleme becerileri duygu durum değişikliklerini kontrol etmeye yardımcı olabilir.

İşlevsellik ve motivasyon kaybı üst teması, stresin ebeveynlerin günlük işlevselliğini ve motivasyonunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Motivasyon kaybı alt teması, ebeveynlerin temel sorumluluklarını ve rutinlerini sürdürmekte zorlandıklarını ortaya koymaktadır. İşe gitmek istememe, yataktan çıkmanın zor gelmesi gibi durumlar, stresin bireylerin motivasyonunu düşürdüğünü ve günlük aktivitelere katılmalarını engellediğini göstermektedir. Bilişsel etkilenme alt teması ise stresin ebeveynlerin dikkat ve odaklanma becerilerini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Tek bir konuya odaklanma, huzursuzluk hissi ve diğer işlere odaklanma güçlüğü gibi belirtiler, stresin bireylerin bilişsel işlevlerini bozduğunu göstermektedir. Stres altında, insanlar daha dar bir odaklanma alanına sahip olabilir ve diğer görevlere yeterince dikkat dağıtamayabilirler. Bu üst tema, stresin ebeveynlerin günlük yaşamlarındaki işlevselliğini ve verimliliğini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Motivasyon kaybı ve bilişsel etkilenme, ebeveynlerin çalışma hayatında, ev işlerinde ve çocuk bakımında sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bu nedenle, stres yönetimi programlarının ebeveynlerin motivasyonunu ve odaklanma becerilerini destekleyecek stratejiler içermesi önemlidir. İşlevsellik ve motivasyon üst temasıyla ilgili bazı katılımcı görüşleri aşağıdaki gibidir;

- *Stres, günlük hayatımı oldukça olumsuz etkiliyor. Kendimi sürekli gergin ve sinirli hissediyorum ve bu da çevremdeki insanlara karşı çok gergin davranışlarda bulunmama yol açıyor. Arkadaşlarımla, ablalarımla, annemle ve yeğenimle sürekli çatışma halinde oluyorum. Bu stres hali, özellikle en çok eşimle olan ilişkiye zarar veriyor. Her gün neredeyse onunla kavga ediyoruz. Stresli ve gergin olduğum için sinirli, huysuz ve kavgacı bir insana dönüşüyorum. Bu durum, hem kendimi hem de çevremdeki insanları olumsuz etkiliyor. Günlük hayatımda, stresin etkisiyle en küçük sorunlar bile büyük tepkiler vermeme neden oluyor. Örneğin, iş yerinde yaşadığım bir problem ya da günlük hayattaki ufak bir aksilik, sinirimi bozuyor ve bu gerginliği eve taşıyorum. Etrafımdaki*

insanlarla sürekli tartışma hali, sosyal ilişkilerimi zedeliyor. Arkadaşlarımla daha az görüşmeye başladım çünkü her buluşmamızda gergin ve huysuz davranışlar sergilediğim için aramızda sık sık tartışmalar çıkıyor. Bu da, sosyal hayatımın daralmasına ve yalnız hissetmeme yol açıyor. **K5**

- Stresli olduğumda alkole çok fazla yönelirim. Bunu yaptığım zamanların sonuçları hep çok ağır olur. Çünkü alkollüyken saçmalarım. Bazen eski eşimi ararım. Kendime yakıştırmadığım şeyler söylerim. Kısacası en büyük etkisi alkoldür. **K6**
- İnsanlarla iletişimim kesiliyor. Konuşmak istemiyorum, soru sorulmasını istemiyorum. Kendimi soyutluyorum. Yalnızlaşıyorum. Kendimi kapatıyorum. Tek başıma olmak daha iyi hissettiriyor. **K7**

4.5 Ebeveyn Çocuk İletişimine İlişkin Bulgular

Çalışmada ebeveyn çocuk iletişimine ilişkin sorular yöneltilmiş ve elde edilen bulgular detaylıca ortaya koyulmuştur. Katılımcılara ilk olarak “Çocuğunuzla ne sıklıkla iletişim kuruyorsunuz? İletişim kurarken ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz?” şeklinde sorular yöneltilmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5

Ebeveyn Çocuk İletişimine İlişkin Bulgular

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
İletişim düzeyi	Yoğun iletişim	K1, K3, K4, K5, K7, K8
	Sınırlı iletişim	K2, K6
İletişimde yaşanan zorluklar	Dikkatsizlik ve odaklanamama	K2, K4
	Şımarıklık ve itaatsizlik	K3, K5, K6
	Aşırı tepki verme	K6, K8
	Algısal ve bilişsel problemler	K1, K2,
Olumlu iletişim deneyimleri	Kaliteli zaman geçirme	K7
	Duygusal paylaşım	K7
	Eğlenceli aktiviteler	K7

Tablo 5'e göre ebeveyn çocuk iletişiminin sıklığı ve zorluğuna dair üç üst tema oluşmuştur. Bunlar iletişim düzeyi, iletişimde yaşanan zorluklar ve olumlu iletişim deneyimleri olarak adlandırılmıştır. İletişim düzeyinin başlıca iki alt teması ortaya çıkmıştır. Katılımcıların büyük kısmı (6 kişi) çocuklarıyla yoğun iletişimde olduklarını bildirirken, sadece iki tanesi sınırlı iletişimde olduğunu bildirmiştir. Yoğun iletişim, ebeveynlerin çocuklarıyla düzenli olarak ve sık aralıklarla etkileşimde bulunmaları anlamına gelmektedir. Yoğun iletişimde ebeveynler, çocuklarıyla gün içinde sürekli iletişim halindedirler. Bu iletişim, sabahları uyanma anından akşam yatma saatine kadar devam edebilir. Günlük aktiviteler sırasında (örneğin, yemek yeme, oyun oynama, ödev yapma) çocuklarıyla sürekli olarak konuşma, onlara rehberlik etme ve birlikte vakit geçirme şeklinde gerçekleşir. Yoğun iletişimde olan ebeveynler, çocuklarıyla duygusal bağlarını güçlendirmek için sürekli olarak onlarla ilgilenirler. Bu ilgi, çocukların duygusal ihtiyaçlarına cevap verme, onların hislerini anlama ve duygusal destek sağlama şeklinde kendini gösterir. Ayrıca yoğun iletişim kuran ebeveynler, çocuklarının hayatındaki önemli olaylara ve günlük rutinlere aktif olarak katılırlar. Böylece, çocukların sosyal, akademik ve kişisel gelişimlerini yakından takip etmelerini ve bu süreçlere dahil olmalarını sağlar. Bununla birlikte, katılımcılardan sadece iki tanesi çocuklarıyla sınırlı iletişimde olduklarını bildirmiştir. Sınırlı iletişim, ebeveynlerin çocuklarıyla daha az sıklıkta ve daha kısa süreli etkileşimde bulunmaları anlamına gelir. Sınırlı iletişim, ebeveynlerin yoğun iş temposu veya diğer sorumluluklar nedeniyle çocuklarıyla yeterince vakit geçirememesi sonucunda ortaya çıkabilir. Ebeveynler, iş yoğunluğu, uzun çalışma saatleri, iş seyahatleri veya boşanma gibi sebeplerle çocuklarıyla yeterince iletişim kuramayabilirler. Sınırlı iletişim, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını ve duygusal durumlarını anlamakta zorlanmalarına ve çocukların da ebeveynlerinin desteğini yeterince hissetmemelerine yol açabilir. Bu, aile içi ilişkilerde zayıflık ve çocukların gelişim süreçlerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

İletişim düzeyine ilişkin bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir;

- *İş çıkışından Atay'ın uyku saatine kadar olan süreçte vakit geçiriyoruz. En büyük yaşadığım zorluk kendimi ona tam veremiyor olmam. Biraz daha açacak olursam onu severken aklımda yarın işte yapacaklarım*

oluyor. Yemek yedirirken uyku saatimi düşünüyorum. Oyun oynarken komşu acaba bugün ne sorun çıkaracak diyorum. Böyle olunca da yaptığımız hiçbir etkinlik verimli geçmiyor. K2

- *Çocuğumla haftanın sadece iki günü iletişim kurabiliyorum çünkü boşandım ve çocuğumun velayeti annesinde. Bu nedenle, çocuğum haftanın iki günü benimle kalıyor ve bu zaman diliminde onunla olabildiğince çok vakit geçirmeye çalışıyorum. Ancak, bu sınırlı süre içinde iletişim kurarken bazı zorluklarla karşılaşıyorum. En büyük sıkıntım, çocuğumla birlikte olduğumuz zamanlarda sürekli olarak ona annesiyle ilgili sorular sormam. Bu durum, hem benim hem de çocuğumun rahat ve huzurlu bir iletişim kurmasını engelliyor. Çocuğumla geçirdiğim zamanın büyük bir kısmında, annesiyle ilişkisi ve yaşadıkları hakkında sorular sormaya başlıyorum. Bu sorular, çocuğumu endişelendirdiği gibi, onun kendini rahatsız ve bunalmış hissetmesine neden oluyor. Bu iletişim zorluğu, çocuğumla aramda istenmeyen bir gerilime ve strese yol açıyor. Onunla geçirdiğimiz sınırlı zamanın keyifli ve huzurlu geçmesini isterken, bu tür sorular nedeniyle birlikte olduğumuz anlar genellikle gergin ve huzursuz geçiyor. Çocuğumun endişeli ve bunalmış olduğunu görmek, beni de üzüyor ancak bu konuda kendimi tutmakta zorlanıyorum. K6*

Tablo 5'e göre ikinci üst tema iletişimde yaşanan zorluklar şeklindedir. Katılımcıların neredeyse tamamı çocuğuyla çeşitli iletişim zorluklarından bahsetmiştir. Sadece bir katılımcı herhangi bir zorluk yaşamadığını bildirmiştir. Bu üst temaya ilişkin dört adet alt tema belirmiştir. Bunlar; dikkatsizlik ve odaklanamama, şımarıklık ve itaatsizlik, aşırı tepki verme ve algısal ve bilişsel problemler şeklindedir. Katılımcıların çoğunluğunun çocuklarıyla iletişimde çeşitli zorluklar yaşaması, ebeveyn-çocuk iletişiminin karmaşık ve çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin stres seviyeleri, çocukların gelişimsel aşamaları ve aile içi dinamikler, bu süreci doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ebeveyn-çocuk iletişimde yaşanan zorluklar, ebeveynlerin bu süreçte daha bilinçli ve duyarlı olmalarını gerektirmektedir. Bu zorlukların farkında olarak ve gerekli adımları atarak, ebeveynler çocuklarıyla daha sağlıklı ve güçlü bir iletişim kurabilirler.

Katılımcı 5 çocuğuyla olan iletişim sürecini şu şekilde değerlendirmektedir;

Her akşam iş çıkışından uyuyana kadar tüm saatlerimi oğlum Demirhan'a ayırıyorum. İşten geldikten sonra, uyuyana kadar birlikte vakit geçiriyoruz ve bu zamanı tamamen onunla kaliteli bir şekilde değerlendirmeye çalışıyorum. Ayrıca, tüm tatil günlerim tamamen onunla geçiyor. Hafta sonları ve resmi tatillerde, Demirhan ile birlikte çeşitli aktiviteler yapıyoruz ve ona olan ilgimi sürekli olarak göstermek istiyorum. Ancak, en büyük sorunumuz Demirhan'ın algısal ve bilişsel problemleri. Demirhan, bazı soruları tam olarak algılayamıyor ve bazen söylenenleri duymamazlıktan geliyor. Bu durum, iletişim kurmamızı oldukça zorlaştırıyor. Örneğin, ona basit bir soru sorduğumda veya bir şey yapmasını istediğimde, çoğu zaman soruyu anlamıyor ya da söylediklerimi duymazlıktan geliyor. Bu, aramızdaki iletişimin dünyanın en zor iletişimine dönüşmesine neden oluyor. İletişim kurarken, onun dikkatini çekmek ve söylediklerimi anlamasını sağlamak için sürekli çaba harcamak zorunda kalıyorum. Demirhan'ın bu algısal ve bilişsel problemleri nedeniyle, ona ne demek istediğimi anlatmak bazen çok uzun zaman alıyor. Sıklıkla, aynı şeyi tekrar tekrar açıklamak zorunda kalıyorum ve bu süreç oldukça yorucu ve sabır gerektiren bir hale geliyor. Örneğin, ona “Oyuncaklarını toplar mısın?” dediğimde, bazen hiç tepki vermiyor ya da başka bir şeyle ilgilenmeye devam ediyor. Bu durumu yönetmek ve onunla etkili bir iletişim kurmak için sürekli olarak yeni yollar denemem gerekiyor. Demirhan'ın bu tepkileri, benim stres seviyemi artırıyor ve iletişim sürecini daha da zorlaştırıyor. Onunla iletişim kurmak, çoğu zaman bir mücadele haline geliyor ve bu durum, aramızdaki ilişkiyi de olumsuz etkileyebiliyor. Bu zorluklara rağmen, Demirhan ile olan iletişimimizi geliştirmek için elimden geleni yapıyorum. Onunla daha etkili ve anlaşılır bir şekilde iletişim kurabilmek için sabırlı olmaya çalışıyorum ve onun ihtiyaçlarına uygun yöntemler geliştirmeye gayret ediyorum. Bu süreçte, profesyonel destek almayı da düşünüyorum çünkü Demirhan'ın algısal ve bilişsel problemleri konusunda uzman birinden yardım almak, iletişimimizi daha sağlıklı ve etkili hale getirebilir.

Öte yandan üçüncü üst tema olumlu iletişim deneyimi olarak dikkat çekmiştir ve bu tema için görüş bildiren sadece bir katılımcı vardır. Bu katılımcı, çocuklarıyla olumlu ve güçlü bir ilişkiye sahip olabilir. Karşılıklı güven ve sevgiye dayalı bir ilişki, iletişimde yaşanan zorlukları minimize edebilir. Bunun yanında etkili iletişim

becerilerine sahip olduğu söylenebilir ve çocuklarıyla empati kurarak, onları anlayarak iletişim kurabilir. Bu durum, iletişimin sorunsuz ve olumlu olmasına katkı sağlar. Bu üst tema için ortaya çıkan alt temalar ise kaliteli zaman geçirme, duygusal paylaşım ve eğlenceli aktiviteler olarak dikkat çekmektedir.

Araştırma kapsamında ebeveynlere çocuğuyla iletişim esnasındaki stres durumlarını öğrenmek için “Çocuğunuzla iletişim kurarken stresli hissediyor musunuz? Stresli olduğunuzda çocuğunuzla iletişim kurma şekliniz değişiyor mu?” soruları yöneltilmiştir. Bu soruda katılımcılar ikiye bölünmüş durumdadır. şÖyle ki; katılımcıların dört tanesi çocuğuyla iletişim esnasında stres hissettiğini bildirirken, diğer dört katılımcıdan üçü herhangi bir stres hissetmediğini, diğer katılımcı ise çocuğun o anki psikolojik durumuna göre bazen stres hissettiğini bazen de hissetmediğini bildirmiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurarken stres hissetme durumlarının kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bazı ebeveynler için çocukla iletişim stres kaynaklı iken, diğerleri için tam tersi bir durum söz konusudur. Stres hisseden ebeveynler için, çocukla iletişim zorlu ve tüketen bir süreç olarak algılanmaktadır. Bu durum, çocuğun davranışları, iletişim becerileri veya ebeveynin kendi beklentileri gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Stresli ortamda, ebeveynlerin sabırsız, aşırı tepkili veya tutarsız davranmalarına yol açabilir. Öte yandan, çocukla iletişim kurarken stres hissetmeyen ebeveynler için bu süreç daha olumlu bir deneyim olarak görölmektedir. Bu ebeveynler, çocuklarıyla vakit geçirmeyi keyifli ve rahatlatıcı bulmaktadır. Çocukla kaliteli zaman geçirmek, onların stresten uzaklaşmalarına ve bağlanma hissini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bazı ebeveynler ise çocuğun o anki ruh haline bağlı olarak stres hissetme durumlarının değiştiğini belirtmişlerdir. Bu durum, çocuğun iletişim becerilerinin ve psikolojik durumunun ebeveynin stres seviyesini etkileyebildiğini göstermektedir. Bu farklılıklar, ebeveynliğin kişisel bir deneyim olduğunu ve her ebeveynin kendine özgü zorlukları ve başa çıkma stratejileri olduğunu vurgulamaktadır. Ebeveyn eğitimi ve destek programlarının, ebeveynlerin bireysel ihtiyaçlarına ve deneyimlerine uygun şekilde tasarlanması önemlidir. Stres hisseden ebeveynlere, iletişim becerilerini geliştirmeleri ve stresle başa çıkma stratejileri kazanmaları konusunda destek sağlanmalıdır. Aynı zamanda, olumlu deneyimler yaşayan ebeveynlerin bu deneyimleri pekiştirilmeli ve paylaşılmalıdır.

4.6 Çocuğun Ebeveyn Stresinden Etkilenme Durumu

Araştırmada ebeveynlere “Çocuğunuzun stresinizden nasıl etkilendiğini düşünüyorsunuz?” şeklinde soru yöneltilmiştir. Bu soruda katılımcıların tamamı çocuğunu olumsuz etkilendiği konusunda hemfikirdir. Buna ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Çocuğun Ebeveyn Stresinden Etkilenme Durumu

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
Duygusal tepkiler	İçe kapanma	K2, K5
	Endişe ve kaygı	K5, K6
	Aşırı duyarlılık	K4, K8
Davranışsal tepkiler	Agresifleşme	K1, K3
	Fiziksel tepki	K3, K6
	Gerginliği azaltma çabası	K2, K4, K7

Araştırma bulguları, ebeveyn stresinin çocuklar üzerinde hem duygusal hem de davranışsal etkiler yarattığını göstermektedir. Çocuklar, ebeveynlerinin stresli durumlarına farklı şekillerde tepki vermekte ve bu tepkiler onların genel ruh halini ve davranışlarını etkilemektedir. İçe kapanma, endişe, agresifleşme, ve başkalarını mutlu etme çabası gibi tepkiler, çocukların ebeveynlerinin duygusal durumlarına ne kadar duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır.

Duygusal tepkiler üst teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına karşı gösterdikleri duygusal tepkileri kapsamaktadır. Bu tepkiler, çocukların ebeveynlerinin duygusal durumlarına ne kadar duyarlı olduklarını ve bu durumlardan nasıl etkilendiklerini göstermektedir. İçe kapanma alt teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına karşı içine kapanma, geri çekilme ve iletişimi reddetme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Bu durum, çocukların stresli ortamdan kaçınma ve kendilerini koruma çabası olarak yorumlanabilir. Kaygı ve endişe alt teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarından dolayı kaygı ve endişe duyduklarını göstermektedir. Çocuklar, ebeveynlerinin duygusal durumlarını kendi güvenliklerini ve refahlarını etkileyebilecek bir unsur olarak algılayabilirler. Bu nedenle, kaygı ve

endişe hissetmeleri doğal bir tepki olarak değerlendirilebilir. Aşırı duyarlılık alt teması ise çocukların ebeveynlerinin duygusal durumlarına aşırı derecede duyarlı olduklarını ve onları mutlu etme çabası içine girdiklerini göstermektedir. Bu durum, çocukların ebeveynlerinin stresini azaltmak veya onları rahatlatmak için çaba sarf ettiklerini ifade etmektedir. Bu bulgular, çocukların ebeveynlerinin duygusal durumlarından derin bir şekilde etkilendiklerini ve bu durumların onların ruh hallerini ve davranışlarını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Çocuklar, ebeveynlerinin duygusal durumlarını algılamakta ve bu durumları kendi iç dünyalarına yansıtmaktadırlar. Bu nedenle, ebeveynlerin duygusal durumlarının ve stres seviyelerinin çocukların gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin stres yönetimi becerileri geliştirmeleri ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları, sağlıklı bir aile ortamı oluşturmak açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, çocukların da duygusal farkındalıklarını ve başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, ebeveynlerinin stresli durumlarıyla daha sağlıklı bir şekilde baş etmelerini sağlayabilir.

Davranışsal tepkiler üst teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına verdikleri davranışsal tepkileri kapsamaktadır. Bu tepkiler, çocukların içinde bulundukları duygusal durumun bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Agresifleşme alt teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına karşı agresif ve saldırgan davranışlar sergilediklerini göstermektedir. Bu durum, çocukların stres kaynaklı gerginliklerini ve öfkelerini dışa vurmalarının bir yolu olabilir. Agresif davranışlar, çocukların duygusal durumlarını sağlıklı bir şekilde ifade edememelerinden kaynaklanabilir. Fiziksel tepki alt teması, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına karşı fiziksel tepkiler verdiklerini ifade etmektedir. Bu tepkiler, huzursuzluk belirtileri, aşırı hareketlilik veya fiziksel rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkabilir. Çocuklar, stresli ortamdan kaynaklanan gerginliği bedensel olarak yansıtmaktadırlar. Gerginliği azaltma çabası alt teması ise çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarından kaynaklanan gerginliği azaltmak için çaba sarf ettiklerini göstermektedir. Bu çaba, ebeveynleri rahatlatmaya yönelik davranışlar, oyun oynama veya diğer aktivitelere yönelme şeklinde olabilir. Çocuklar, bu şekilde stresli ortamdan kaçınmaya ve gerginliği azaltmaya çalışmaktadırlar. Bu davranışsal tepkiler, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarına karşı verdikleri doğal tepkileri yansıtmaktadır. Ancak, bazı davranışsal tepkiler (agresifleşme gibi) sağlıksız olabilir

ve çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara sağlıklı başa çıkma stratejileri kazandırmaları önemlidir. Ayrıca, ebeveynlerin kendi stres seviyelerini kontrol etmeleri, çocuklarının davranışsal tepkilerini olumlu yönde etkileyebilir.

Bu bulgular, ebeveynlerin stres yönetimi konusunda destek almalarının önemini vurgulamakta ve çocuklarıyla daha sağlıklı iletişim kurma yolları geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Ebeveynlerin kendi duygusal durumlarını düzenleyebilmesi, çocuklarının duygusal ve davranışsal tepkilerini olumlu yönde etkileyebilir ve aile içi iletişimi güçlendirebilir.

4.7 Ebeveyn Stresinin Ebeveyn-Çocuk İletişimine Etkisi

Ebeveynlik, birçok mutluluk ve tatmin kaynağı sunarken, aynı zamanda yoğun stres ve kaygıya da neden olabilir. Ebeveynlerin yaşadığı stres, sadece kendi refahlarını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ebeveyn-çocuk iletişimini de önemli ölçüde etkileyebilir. Ebeveynlerin stres düzeyleri, çocuklarla olan etkileşimlerinde, duygusal tepkilerinde ve iletişim tarzlarında farklılıklara neden olabilir. Bu durum, çocukların duygusal gelişimini, bağlanma ilişkilerini ve stresle başa çıkma becerilerini etkileyebilir. Dolayısıyla, ebeveyn stresinin ebeveyn-çocuk iletişimine etkisini anlamak, hem ebeveynlerin hem de çocukların duygusal sağlığı açısından önemlidir. Bu bağlamda araştırmanın amaçları çerçevesinde ebeveyn stresinin ebeveyn-çocuk iletişimine etkisi incelenmiştir. Bu konudaki bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Ebeveyn Stresinin Ebeveyn-Çocuk İletişimine Etkileri

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
Ebeveyn Stresinin Ebeveyn-Çocuk İletişimine Etkileri	Duygusal etkiler	K1, K2, K5, K8
	İletişim kopukluğu	K3, K4, K6
	Etkileşim kalitesinin düşüklüğü	K4, K5, K6, K7

Bu temalar, ebeveyn stresinin çocukların duygusal durumlarını olumsuz etkilediğini, ebeveyn-çocuk iletişimde kopukluklara yol açtığını ve genel olarak etkileşim kalitesini düşürdüğünü göstermektedir. Ebeveynler, stresli olduklarında

çocuklarına karşı daha sabırsız, ilgisiz veya hatta korkutucu davranabilmektedirler. Bu durum, çocuklarda huzursuzluk, mutsuzluk, korku ve panik gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır. Ayrıca, ebeveyn stresi nedeniyle iletişimde kopukluklar yaşanmakta, ebeveynler sorulara cevap vermemekte, çocuklarından uzaklaşmakta ve kısa veya yanlış cevaplar vermektedir. Bazı durumlarda ise çocuklar yalana başvurmaktadırlar. Son olarak, ebeveyn stresi etkileşim kalitesini düşürmekte, ebeveyn-çocuk arasındaki akışı bozmakta, yapay bir birliktelik oluşturmakta ve çocukların ebeveynleriyle vakit geçirmekten keyif almamalarına neden olmaktadır. Bu bulgular, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimini oldukça olumsuz etkilediğini ve bu durumun önlenmesi için ebeveynlere stres yönetimi desteği sağlanması gerektiğini göstermektedir. Bu konuya ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıdaki gibidir;

“Ebeveyn stresi, çocuk ve ebeveyn iletişimini olumsuz etkilemektedir. Ebeveynler, yaşadıkları hayat stresini çocuklarından ayırtıramadıkları, yani stresin kaynağını çocuklarından bağımsız olarak göremedikleri durumlarda, çocuklarıyla olan iletişimleri zarar görmektedir. Stres altındaki ebeveynler, çocuklarına karşı sabırsız, tahammülsüz ve hatta agresif davranabilmektedirler. Bu durum, çocuğun kendisini sevilmediği, önemsenmediği veya yeterince ilgi görmediği hissine kapılmasına neden olabilir. Çocuk, ebeveyninin duygusal ve psikolojik durumundan olumsuz etkilenir ve bu da onu mutsuz bir ruh haline sürükleyebilir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağın zayıflaması, çocuğun güven duygusunu ve öz-saygısını olumsuz etkileyebilir. Ebeveynin stresli hali, çocuğun gelişimini ve duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmesine neden olabilir. Bu da çocuğun mutsuzluğunu artırabilir ve ileride daha derin psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca, ebeveynin stresli hali, çocukla kurduğu iletişimin kalitesini düşürebilir. Ebeveyn, çocuğun sorularına cevap vermekte zorlanabilir, onunla etkileşim kurmaktan kaçınabilir veya çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı edebilir. Bu da çocuğun ebeveynine karşı güvenini ve bağlılığını zayıflatabilir.”

K1

“Çocuğum benden gerçekten korkuyor. Bu korku saygıdan değil, tamamen gerçek bir korku. Sürekli yanlış bir şey yapıp yapmadığını merak eden gözlerle gözlerimin içine bakıyor. Hep onay bekliyor, en küçük bir davranışı bile benim tepkimi

görmek için yapıyor. Bu durum, aramızda samimi bir iletişim kurmamızı tamamen engelliyor. Eve geldiğimde, stresli ve gergin olduğumda, çocuğum hemen bunu hissediyor ve tedirgin oluyor. Yanlış bir şey yapmaktan, beni kızdırmaktan öylesine korkuyor ki, doğal davranamıyor. Sürekli tetikte, sürekli dikkatli ve bu durum onu çok yoruyor. Bazen, sadece ona kızmamak için gülümsesem bile, o benim içimdeki stresi anlıyor ve bu onu daha da korkutuyor. Bu durumda, bana bir şey sormak ya da bir şey anlatmak bile istemiyor. Bu durum beni çok üzüyor çünkü çocukluğunu özgürce yaşayamıyor. Sürekli onay beklemesi, kendine güvenini zedeliyor ve bu da uzun vadede çok daha büyük sorunlara yol açabilir. Benim stresim, onun üzerinde bu kadar büyük bir etki yaratıyorsa, bu gerçekten ciddi bir problem. Çocuğumla sağlıklı ve samimi bir iletişim kuramamak, onun duygusal gelişimini olumsuz etkiliyor. Bu yüzden, kendi stresimi yönetmeyi ve ona daha sakin ve anlayışlı yaklaşmayı öğrenmem gerekiyor. Ancak bu şekilde, aramızdaki bağı güçlendirebilir ve onun kendini güvende hissetmesini sağlayabilirim." K5

Sonuç olarak, ebeveynler hayatlarındaki stresi çocuklarıyla ilişkilerinden ayırtamazlarsa, çocuklarının duygusal refahı ve mutluluğu ciddi şekilde zarar görebilir. Bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bozulmasına ve aile içi dinamiklerin olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu yüzden ebeveynlerin, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve çocuklarıyla olan iletişimlerini korumaları son derece önemlidir.

Araştırma kapsamında ebeveynlerin stresli olduklarında çocuklarıyla iletişim stratejilerini belirlemeye yönelik sorular yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin bir üst tema ve dört alt tema ortaya çıkmıştır. Bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Stresli Dönemlerde Çocukla İletişim Kurma Stratejileri

TEMALAR		KATILIMCILAR
Üst temalar	Alt temalar	
İletişim kurma stratejisi	Uzaklaşma ve kaçınma	K1, K2
	Kendini kontrol etme	K3, K4, K5
	Dikkat dağıtma	K6
	Pozitif etkileşim	K7, K8

Tablo 8'e göre ebeveynlerin stresli oldukları zamanlarda çocuklarıyla iletişim kurmaktan kaçındıklarını ve uzaklaşma stratejisini benimsediklerini göstermektedir. Uzaklaşma ve kaçınma alt teması altında yer alan "başka odaya geçme veya uzaklaşma" ve "çocuğu başka birine bırakma" davranışları, ebeveynlerin stresli durumlarda çocuklarıyla doğrudan iletişimden kaçındıklarına işaret etmektedir. Ebeveynler, stres altındayken çocuklarıyla etkili ve olumlu bir iletişim kurmanın zor olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle, stresli durumlarla başa çıkabilmek için fiziksel olarak çocuklarından uzaklaşmayı veya çocuğu başka bir yetiştikine emanet etmeyi tercih edebilirler. Bu strateji, ebeveynlerin o anki stres seviyelerini düşürmeye ve kendilerini yeniden toparlayarak çocuklarıyla daha sağlıklı bir iletişim kurabilmeye çalıştıklarını gösterebilir. Ancak, aşırı derecede veya sık sık kullanıldığında, bu strateji ebeveyn-çocuk ilişkisine zarar verebilir. Çocuklar için ebeveynleriyle yakın ve sıcak bir iletişim kurabilmek önemlidir. Ebeveynlerin sürekli olarak uzaklaşması veya kaçınması, çocukların güven duygusunu ve bağlanma ihtiyacını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, çocukların ebeveynlerinin stresli durumlarla başa çıkma yöntemlerini gözlemleyerek öğrenmeleri de önemlidir.

Ebeveynlerin stresli durumlarda kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme çabaları diğer bir strateji olarak dikkat çekmektedir. Ancak bazı ebeveynlerin bu konuda zorlandıkları da görülmektedir. "Öfkeyi ve bağırma bastırma çabası" ve "konuşulan kelimelere ve mimiklere dikkat etme", ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurarken kendilerini kontrol altında tutmaya çalıştıklarını göstermektedir. Ebeveynler, stresli durumlarda çocuklarına karşı olumsuz tavırlar sergilememek için bilinçli bir çaba göstermektedirler. Ancak "stresi yönetememe ve kontrol edememe" durumu, bazı ebeveynlerin bu konuda zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Stres, öfke ve saldırganlık gibi duyguları kontrol etmeyi zorlaştırabilir ve ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu bulgular, ebeveynlerin stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ebeveynler, stresle başa çıkma stratejileri edinerek, duygularını daha iyi kontrol edebilir ve çocuklarıyla daha sağlıklı bir iletişim kurabilirler. Ayrıca, ebeveynlere öfke kontrolü, duygu düzenleme ve iletişim becerileri konularında eğitim verilmesi de faydalı olabilir. Bu sayede, ebeveynler stresli durumlarda daha bilinçli davranabilir ve çocuklarına karşı olumsuz tutumlar sergilemekten kaçınabilirler.

Katılımcı 6, stresli olduğunda çocuğun algısını dağıtmak için ona bir şeyler almayı teklif ettiğini belirtmiştir. Dışarıdaysa oyuncak veya kıyafet, evdeyse waffle veya pizza gibi şeylerle çocuğun dikkatini dağıtarak stresi hissetmemesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu yöntem, ebeveynin çocuğun dikkatini stresli ortamdan uzaklaştırma çabasını göstermektedir. Katılımcı 7, stresli anlarda çocuğun hissetmemesi adına onun en sevdiği etkinlikleri birlikte yapmaya çalıştığını ve sürekli gülümsemeye özen gösterdiğini belirtmiştir. Bu eylem ebeveynin stresli anlarda bile çocuğuyla pozitif bir ilişki kurma çabasını yansıtmaktadır. Ayrıca Katılımcı 8, stresli olduğunda çocuğun isteklerine kulak vererek ve onu mutlu etmeye çalışarak kendi stresini bastırdığını belirtmiştir. Bu yöntemle ebeveyn, stresini çocuğuna yansıtmamayı amaçlamaktadır.

Bu temalar ve alt temalar, ebeveynlerin stresli anlarda çocuklarıyla nasıl iletişim kurmaya çalıştıklarını ve hangi stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Ebeveynlerin farklı yaklaşımlar benimsediği ve bu yaklaşımların çocuğun duygusal ve psikolojik durumunu nasıl etkilediği de bu bulgulardan anlaşılmaktadır.

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimi üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda sekiz katılımcı ile yapılan mülakatlar sonucunda elde edilen veriler analiz edilerek araştırma bulguları ortaya koyulmuştur. Bulgular, ebeveynlerin stres düzeyleri ve bu stresin çocuklarla olan iletişimlerine yansımaları konusundaki farklılıkları ortaya koymaktadır. Araştırmada varılan sonuçlar ve literatürle tartışması aşağıda sunulmuştur;

Katılımcıların stres kaynakları çeşitli olmakla birlikte, iş hayatı ve ailevi sorumluluklar en belirgin stres faktörleri olarak öne çıkmıştır. İş hayatı, iş yoğunluğu, iş zorluğu ve iş arkadaşlarıyla ilişkiler gibi alt temalarla açıklanırken, ailevi sorumluluklar ise eş ile problemler, komşu ilişkileri ve akraba ilişkileri şeklinde detaylandırılmıştır. Katılımcıların bir kısmı, iş hayatından kaynaklanan stresin günlük yaşamlarını ve çocuklarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Katılımcıların stres kaynaklarının iş hayatı ve ailevi sorumluluklar olarak öne çıkması, literatürde geniş bir şekilde incelenmiş ve doğrulanmış bir bulgudur. İş hayatından kaynaklanan stres, iş yoğunluğu, iş zorluğu ve iş arkadaşlarıyla ilişkiler gibi çeşitli alt temalarla açıklanabilir. Literatürde, iş hayatındaki stresin çalışanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Daniel, 2019; Jain vd., 2013; Ganster ve Rosen, 2013). Örneğin, Daniel'in (2019) iş stresi modeline göre, iş yerindeki yüksek talepler ve düşük kontrol düzeyi, çalışanların stres seviyelerini artırmaktadır. Bu durum, bireylerin iş tatmini ve genel yaşam kalitesinde azalmaya yol açabilir. Öte yandan bir diğer stres kaynakları ailevi sorumluluklar, eş ile problemler, komşu ilişkileri ve akraba ilişkileri şeklinde belirlenmiştir. Bu bulgular özellikle kadın çalışanlar arasında yaygın bir stres kaynağıdır, çünkü genellikle ev içi sorumluluklar ve çocuk bakımının büyük bir kısmı onların omuzlarındadır. Literaturede, ailevi sorumlulukların iş ile olan çatışmasının, bireylerin genel stres seviyesini artırdığı ve bu durumun iş performansı ve aile içi ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2009; Sun, 2014; McCubbin

ve McCubbin, 2013). Katılımcıların bir kısmının iş hayatından kaynaklanan stresin günlük yaşamlarını ve çocuklarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkilediğini belirtmesi, literatürde de sıkça vurgulanan bir durumdur (Ilies vd., 2007; Joley vd., 2011; Ayar vd., 2022). İş stresi, sadece çalışan bireyleri değil, onların ailelerini ve sosyal çevrelerini de etkiler. Örneğin, Frone, Russell ve Cooper (1992) tarafından yapılan araştırma, iş stresi ile aile içi çatışma arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İşten eve getirilen stres, ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir, bu da çocukların duygusal ve davranışsal gelişiminde sorunlara yol açabilir. Bu bulgular, iş ve aile sorumluluklarının bireyler üzerindeki etkilerini anlamak için önemlidir ve stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ebeveynlerin stresle başa çıkma yöntemleri de çeşitlilik göstermektedir. Sosyal destek arama, kendini kontrol etme, dikkat dağıtma ve pozitif etkileşim kurma gibi farklı stratejiler kullanılmıştır. Sosyal destek arama, arkadaşlarla buluşma, yakın akraba ile buluşma ve eş ile sohbet etme şeklinde alt temalara ayrılmıştır. Ebeveynlerin bu stratejilerle streslerini yönetmeye çalışmaları, çocuklarıyla olan ilişkilerini koruma çabalarını göstermektedir. Ebeveynlerin stresle başa çıkma yöntemleri üzerine yapılan araştırmalar, bu konuda çeşitli stratejilerin kullanıldığını ortaya koymaktadır. Literatürde, sosyal destek arama (Agbaria ve Natur, 2018; Wlodarczyk, 2016; Orkibi ve Ronen, 2015), kendini kontrol etme (Schmidt ve Neubach, 2007; Agbaria ve Natur, 2018; Orkibi vd., 2018), dikkat dağıtma (Wlodarczyk vd., 2016 ve pozitif etkileşim kurma (Orkibi ve Ronen, 2015; Orkibi vd., 2018) gibi stratejiler sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu başa çıkma mekanizmaları, ebeveynlerin stres seviyelerini yönetmede ve çocuklarıyla olan ilişkilerini korumada etkili olabilir. Sosyal destek arama, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları yaygın bir stratejidir. Araştırmalar, sosyal destek aramanın bireylerin stres düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Agbaria ve Natur, 2018; Wlodarczyk, 2016; Orkibi ve Ronen, 2015). Sosyal destek arama, arkadaşlarla buluşma, yakın akraba ile buluşma ve eş ile sohbet etme gibi alt temalarla açıklanabilir. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin duygusal yüklerini paylaşmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olabilir. Berkman ve Glass (2000), sosyal desteğin dört ana türünü tanımlamıştır: duygusal destek, enstrümantal destek, bilgi desteği ve değerlendirme desteği şeklinde

sayılabilir. Ebeveynlerin, arkadaşları ve aile üyeleri ile etkileşime girerek bu destek türlerinden yararlandıkları anlaşılmaktadır. Kendini kontrol etme, bireylerin stresle başa çıkarken duygusal tepkilerini ve davranışlarını düzenleme çabalarını içerir. Bu strateji, bireylerin stresli durumlarla daha rasyonel ve sakin bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Lazarus ve Folkman (1984) stres ve başa çıkma teorisinde, kendini kontrol etmenin bireylerin algılanan stres düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Dikkat dağıtma, stresli düşüncelerden uzaklaşmak için bireylerin başka aktivitelere yönelmesini içerir. Bu, televizyon izleme, kitap okuma veya hobilerle ilgilenme gibi çeşitli faaliyetler olabilir. Dikkat dağıtma stratejisi, bireylerin kısa vadeli rahatlama ve zihinlerini stresli durumlardan uzaklaştırma fırsatı bulmalarını sağlar (Liu vd., 2013). Pozitif etkileşim kurma, olumlu sosyal etkileşimlerin bireylerin stres düzeylerini azaltmada etkili olduğunu vurgular. Ebeveynlerin çocuklarıyla pozitif etkileşimlerde bulunmaları, hem ebeveynlerin hem de çocukların duygusal sağlığını iyileştirebilir. Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar (Schofield vd., 2012). Ebeveynlerin bu başa çıkma stratejilerini kullanmaları, stres yönetiminde ve çocuklarıyla olan ilişkilerini korumada önemli bir rol oynar. Literatürde, stresle başa çıkma stratejilerinin etkin bir şekilde kullanılması, ebeveynlerin genel yaşam tatmini ve aile içi huzuru artırdığı belirtilmektedir (Neece, 2014; Peer ve Hillman, 2014). Bu nedenle, ebeveynlerin bu tür stratejileri öğrenmeleri ve uygulamaları, hem kendi refahları hem de çocuklarının refahı için kritik öneme sahiptir.

Ebeveynlerin stresli olduklarında çocuklarıyla olan iletişimlerinde çeşitli zorluklar yaşadıkları gözlemlenmiştir. Stresli ebeveynlerin çocukları, duygusal ve davranışsal tepkiler vererek bu durumu hissetmektedir. İçer kapanma, huzursuzluk, endişe ve kaygı gibi duygusal tepkilerin yanı sıra, fiziksel ve sosyal tepkiler de gözlemlenmiştir. Çocukların, ebeveynlerinin stresini algılayarak kendi davranışlarını değiştirdikleri ve bu durumun onların duygusal gelişimlerini olumsuz etkilediği görülmüştür. Ebeveynlerin stresli olduklarında çocuklarıyla olan iletişimlerinde çeşitli zorluklar yaşadıkları, literatürde geniş yer bulan bir konudur. Stresli ebeveynlerin çocukları, bu durumu hissederek duygusal ve davranışsal tepkiler göstermektedir (Pinderhughes vd., 2000; Loman ve Gunnar, 2010; Spinelli vd., 2020). Bu tepkiler arasında içer kapanma, huzursuzluk, endişe ve kaygı gibi duygusal reaksiyonların yanı

sıra, fiziksel ve sosyal tepkiler de yer almaktadır. Çocuklar, ebeveynlerinin stresini algıladıklarında genellikle duygusal olarak etkilenirler. Bu durum, çocukların huzursuzluk, kaygı ve endişe gibi duygular yaşamasına yol açar. Stresli bir aile ortamında büyüyen çocukların, duygusal düzenleme becerilerinde zorluklar yaşadıkları ve bu durumun uzun vadeli psikolojik sorunlara yol açabileceği gösterilmiştir (Compas vd., 2014). Çocukların duygusal tepkilerinin, ebeveynlerin stres seviyelerine doğrudan bağlı olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin stresli dönemlerinde çocuklar, genellikle davranışsal değişiklikler gösterirler. İçer kapanma, saldırganlık ve sosyal çekilme gibi davranışlar, çocukların ebeveynlerinin stresine verdikleri tepkiler arasında yer alır. Ebeveynlerin stresli olduklarında çocuklarına yeterince ilgi gösterememeleri veya onlarla sağlıklı iletişim kuramamaları, çocukların bu tür olumsuz davranışlar sergilemesine neden olabilir (Bergmann vd., 2016). Ebeveynlerin stresi, çocukların fiziksel sağlığını da etkileyebilir. Uyku sorunları, mide ağrıları ve baş ağrıları gibi psikosomatik belirtiler, çocukların ebeveynlerinin stresine verdikleri fiziksel tepkiler arasında yer alır. Ayrıca, stresli bir aile ortamında büyüyen çocuklar, sosyal becerilerinde de zorluklar yaşayabilir. Bu çocuklar, akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilir ve sosyal çekilme eğilimi gösterebilirler (Bergmann vd., 2016). Ebeveynlerin stres düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda, çocuklarla olan iletişimleri genellikle olumsuz etkilenir. Stresli ebeveynler, çocuklarına karşı sabırsız, anlayışsız ve eleştirel olabilirler. Bu durum, çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir ve güvenli bir bağlanma geliştirmelerini zorlaştırabilir (Cooke vd., 2019). Güvensiz bağlanma, çocukların uzun vadeli duygusal ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Ebeveynlerin stresli dönemlerinde çocuklarıyla olan ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar, hem kısa hem de uzun vadede çocukların duygusal ve davranışsal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Literatürde, ebeveynlerin stres yönetimi becerilerini geliştirmelerinin, çocukların sağlıklı duygusal ve sosyal gelişimi açısından kritik öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Deater-Deckard vd., 2012). Bu bağlamda, ebeveynlerin stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri ve uygulamaları, hem kendi refahları hem de çocuklarının refahı için gereklidir.

Ebeveynlerin büyük çoğunluğu, çocuklarıyla iletişim kurarken çeşitli zorluklarla karşılaştıklarını ifade etmiştir. Algısal ve bilişsel problemler, çocukların

ebeveynlerinin stresli anlarını anlamakta zorlandıklarını ve bu durumun iletişimi daha da zorlaştırdığını göstermektedir. Ebeveynlerin kendi duygusal tepkilerini kontrol edememeleri, çocuklarla olan ilişkilerinde gerginlik yaratmakta ve samimi bir iletişimi engellemektedir.

Araştırmanın sonuçları, ebeveyn stresinin çocuk ve ebeveyn iletişimini olumsuz etkilediğini açıkça göstermektedir. Stresli ebeveynlerin, çocuklarıyla sağlıklı ve samimi bir iletişim kurmakta zorlandıkları, bu durumun çocukların duygusal ve davranışsal tepkilerini tetiklediği gözlemlenmiştir. Ebeveynlerin, stresli anlarda çocuklarıyla iletişim kurma şekillerini değiştirme çabaları da dikkat çekicidir. Bazı ebeveynler, stresli olduklarında çocuklarından uzaklaşmayı tercih ederken, bazıları pozitif etkileşim kurarak durumu yönetmeye çalışmaktadır. Stresli ebeveynler, genellikle daha sabırsız, toleranssız ve duyarsız hale gelebilirler. Bu durum, çocuklarıyla olan etkileşimlerini olumsuz yönde etkileyerek, çocukların kendilerini güvensiz ve anlaşılamamış hissetmelerine neden olabilir (Giovagnoli vd., 2015). Stresli anlarda ebeveynlerin verdiği tepkiler, çocukların duygusal ve davranışsal gelişimini doğrudan etkileyebilir. Örneğin, ebeveynlerin stresli olduklarında daha eleştirel veya mesafeli davranışları, çocukların özgüvenini zedeleyebilir ve duygusal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Deater-Deckard vd., 2012).

Sonuç olarak bulgular, ebeveynlerin stres yönetimi ve çocuklarla olan iletişimlerine yönelik farkındalık yaratma ihtiyacını ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin, stresli durumlarda çocuklarıyla daha sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri için desteklenmeleri ve bu konuda eğitilmeleri önemlidir. Ayrıca, ebeveynlerin stres kaynaklarının azaltılması ve stres yönetim becerilerinin geliştirilmesi, çocukların duygusal ve psikolojik gelişimlerine olumlu katkılar sağlayacaktır. Bu çalışma, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin güçlendirilmesi için atılabilecek adımların belirlenmesi açısından değerli bilgiler sunmaktadır.

Araştırma neticesinde şu öneriler getirilmiştir;

- Ebeveynler için stres yönetimi ve gevşeme teknikleri üzerine eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, ebeveynlerin stres kaynaklarını tanımlamalarına, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmalıdır. Farkındalık, nefes egzersizleri ve zaman yönetimi gibi konular bu eğitimlerde ele alınabilir.

- Ebeveynlerin çocuklarıyla daha etkili ve sağlıklı iletişim kurabilmeleri için iletişim becerileri üzerine eğitimler verilmelidir. Bu eğitimlerde empati, aktif dinleme, pozitif dil kullanımı ve duygusal farkındalık gibi konular işlenmelidir.
- Ebeveynlerin ve çocukların birlikte katılabilecekleri aile terapisi seansları düzenlenmelidir. Bu seanslar, aile içi iletişimi güçlendirmeye ve stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Ebeveynlerin bireysel olarak psikolojik danışmanlık alabileceği hizmetler sunulmalıdır. Bu hizmetler, ebeveynlerin kendi streslerini daha iyi yönetmelerine ve çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir.
- Ebeveynlerin bir araya gelebileceği sosyal etkinlikler ve destek grupları oluşturulmalıdır. Bu gruplar, ebeveynlerin deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerine destek olmalarını sağlayabilir.
- Toplum düzeyinde aile dostu politikalar ve programlar geliştirilmelidir. Örneğin, ebeveynlerin streslerini azaltmak için yerel yönetimler tarafından sunulan ücretsiz veya düşük maliyetli çocuk bakım hizmetleri, aile etkinlikleri ve stres yönetimi atölyeleri faydalı olabilir.
- İşverenler, çalışan ebeveynlere esnek çalışma saatleri sunarak onların iş ve aile yaşamları arasında denge kurmalarına yardımcı olabilir. Bu, ebeveynlerin stres düzeylerini azaltabilir ve çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirmelerini sağlayabilir.
- İşyerlerinde, çalışanların stresle başa çıkma ve psikolojik destek alabilecekleri programlar sağlanmalıdır. Bu programlar, ebeveynlerin iş yerinde yaşadıkları stresi yönetmelerine yardımcı olabilir.
- Okullar, ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişimlerini güçlendirmeye yönelik programlar düzenleyebilir. Örneğin, ebeveyn-çocuk atölyeleri, ebeveyn bilgilendirme seminerleri ve aile etkinlikleri düzenlenebilir.
- Okullarda, ebeveyn ve çocuklara yönelik psikolojik destek hizmetleri sunulmalıdır. Bu hizmetler, ebeveynlerin çocuklarıyla yaşadıkları iletişim zorluklarında profesyonel yardım almalarını sağlayabilir.

- Toplumsal düzeyde, ebeveyn stresinin çocuklar üzerindeki etkisi hakkında farkındalık yaratacak kampanyalar düzenlenmelidir. Bu kampanyalar, ebeveynlerin stresle başa çıkma yolları hakkında bilgi edinmelerini ve destek almalarını teşvik edebilir.



KAYNAKÇA

Abidin, R. R. (1983). Parenting Stress Index: Manual, Administration Booklet,[and] Research Update.

- Agbaria, Q., & Natur, N. (2018). The relationship between violence in the family and adolescents aggression: The mediator role of self-control, social support, religiosity, and well-being. *Children and Youth Services Review*, 91, 447-456.
- Akgül, S. K. (2017). Olağanüstü durumlar, iletişim ve habercilik yaklaşımları. *Trt Akademi*, 2(3), 6-47.
- Akın, M. (2014). Ailede etkileşim ve toplumsal benlik. *Medeniyet Vakfı Aile Sempozyumu*. 17-18 Mayıs 2014. Ankara.
- Aktar, E., Nikolić, M., & Bögels, S. M. (2017). Environmental transmission of generalized anxiety disorder from parents to children: Worries, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 137-147.
- Alban, M. Y., & Çalışır, G. (2021). Kişilerarası iletişimin firmalara güven üzerinde etkisi: Gümüşhane örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(2), 756-782.
- Arabacı, N. (2011). *Anne-baba çocuk iletişimini değerlendirme aracının geliştirilmesi ve anne-baba çocuk iletişiminin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslander, M., & Çalışkan, N. (2014). Aile içi iletişim ve siber yaşam: teorik bir çözümleme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 15(2), 263-277.
- Ayar, D., Karaman, M. A., & Karaman, R. (2022). Work-Life balance and mental health needs of health professionals during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 639-655.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 569-585.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2021). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baran, A. (2013). Genç ve gençlik: Sosyolojik bakış. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, ISSN: 2147-8473

- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2016). Sharing the small moments: ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, communication & society*, 19(7), 956-977.
- Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2018). Parental self-efficacy in promoting children care and parenting quality. *Parenting-empirical advances and intervention resources: InTech*, 31-57.
- Bentley, G., & Zamir, O. (2022). The role of maternal self-efficacy in the link between childhood maltreatment and maternal stress during transition to motherhood. *Journal of interpersonal violence*, 37(21-22), NP19576-NP19598.
- Bergmann, S., Schlesier-Michel, A., Wendt, V., Grube, M., Keitel-Korndörfer, A., Gausche, R., ... & Klein, A. M. (2016). Maternal weight predicts children's psychosocial development via parenting stress and emotional availability. *Frontiers in psychology*, 7, 1156.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Bernet, W., Wamboldt, M. Z., & Narrow, W. E. (2016). Child affected by parental relationship distress. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 571-579.
- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A. and Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23-41.
- Bin-Nun, A., Palmor-Haspal, S., Mimouni, F. B., Kasirer, Y., Hammerman, C., & Tuval-Moshiach, R. (2021). Infant delivery and maternal stress during the COVID-19 pandemic: a comparison of the well-baby versus neonatal intensive care environments. *Journal of Perinatology*, 41(11), 2614-2620.
- Buran, A. (2015). Nitel Araştırmada veri toplama. İçinde; Seggie F. N. ve Bayyurt Y (Eds): *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Canel, A. N. (2012). *Aile Yaşam Becerileri*. (2.Baskı), Nakış Ofset, İstanbul.

- Cano-Lozano, M. C., León, S. P., & Contreras, L. (2021). Relationship between punitive discipline and child-to-parent violence: The moderating role of the context and implementation of parenting practices. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 182.
- Chakraborty, B., Yousefzadeh, S., Darak, S., & Haisma, H. (2020). “We struggle with the earth everyday”: parents’ perspectives on the capabilities for healthy child growth in haor region of Bangladesh. *BMC Public Health*, 20, 1-14.
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2022). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of family violence*, 37(5), 801-812.
- Cingi, C. C. (2019). Garsonların sosyal iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Kurgu*, 27(1), 49-59.
- Cizrelioğulları, M. N., & Kilili, R. (2021). Ebeveyn tutumlarının çocukların yetenek ve becerilerine etkisi. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 130-142.
- Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A., & Ledoux, N. (2014). Parent and child stress and symptoms: An integrative analysis. In *Risks and Problem Behaviors in Adolescence* (pp. 20-29). Routledge.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent–child attachment and children’s experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103.
- Craig, F., Operto, F. F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., ... & Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry research*, 242, 121-129.
- Craig, F., Operto, F. F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., ... & Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry research*, 242, 121-129.
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*, 263-284.
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*, 263-284.

- Curlette, W. L., & Kern, R. M. (2010). The importance of meeting the need to belong in lifestyle. *Journal of Individual Psychology*, 66(1), 30-43.
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcana, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3-19.
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcana, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3-19.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İletişim donanımları* (50. Basım). İstanbul: Remzi.
- Çelik, H., Baykal, N. B. ve Memur, H. N. K. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 379-406.
- Daniel, C. O. (2019). Effects of job stress on employee's performance. *International Journal of Business, Management and Social Research*, 6(2), 375-382.
- Deater-Deckard, K., & Panneton, R. (2017). Unearthing the developmental and intergenerational dynamics in parent and child functioning. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 1–10). Springer International Publishing
- Deater-Deckard, K., Wang, Z., Chen, N., & Bell, M. A. (2012). Maternal executive function, harsh parenting, and child conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(10), 1084-1091.
- Demiray, U. (2014). *Etkili iletişim*. Ankara: Pegem.
- Dey, N. E. Y., & Amponsah, B. (2020). Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana. *Heliyon*, 6(11).
- Ding, X., Coplan, R. J., Deng, X., Ooi, L. L., Li, D., & Sang, B. (2019). Sad, scared, or rejected? A short-term longitudinal study of the predictors of social avoidance in Chinese children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(7), 1265-1276.

- Dökmen, Ü. (2015). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Remzi.
- Durmaz, B. (2023). Çocukların Gelişimi İle İlgili Ebeveynlerin Stres Düzeyleri ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Farkas, C., & Valdés, N. (2010). Maternal stress and perceptions of self-efficacy in socioeconomically disadvantaged mothers: An explicative model. *Infant Behavior and Development*, 33(4), 654-662.
- Flykt, M., Palosaari, E., Lindblom, J., Vänskä, M., Poikkeus, P., Repokari, L., ... & Punamäki, R. L. (2014). What explains violated expectations of parent-child relationship in transition to parenthood?. *Journal of Family Psychology*, 28(2), 148.
- Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O., ... & Stroebe, M. (2015). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 124(2), 256.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: testing a model of the work-family interface. *Journal of applied psychology*, 77(1), 65.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of management*, 39(5), 1085-1122.
- Giovagnoli, G., Postorino, V., Fatta, L. M., Sanges, V., De Peppo, L., Vassena, L., ... & Mazzone, L. (2015). Behavioral and emotional profile and parental stress in preschool children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 45, 411-421.
- Gordon, T. (2010). Etkili Anne- Baba Eğitiminde Uygulamalar. 2.Baskı. Profil Yayıncılık: İstanbul.
- Guralnick, M. J., Hammond, M. A., Neville, B., & Connor, R. T. (2008). The relationship between sources and functions of social support and dimensions of child-and parent-related stress. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52(12), 1138-1154.

- Güneş, A. (2014). Çocuk Eğitiminde Pozitif İletişim. 35.Baskı. Nesil Yayın Grubu: İstanbul.
- Hadjicharalambous, D., & Demetriou, L. (2020). The Quality of the Parent-Child Relationship and Children's Family, School and Social Competences in Cyprus. pdf. *International Journal of Social Sciences Perspectives*, 7(1), 22-33.
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R. ve Langer, D. A. (2019). Evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 685-705.
- Hutmacher, F. (2021). Putting stress in historical context: Why it is important that being stressed out was not a way to be a person 2,000 years ago. *Frontiers in Psychology*, 12, 539799.
- Ilies, R., Schwind, K. M., Wagner, D. T., Johnson, M. D., DeRue, D. S., & Ilgen, D. R. (2007). When can employees have a family life? The effects of daily workload and affect on work-family conflict and social behaviors at home. *Journal of applied psychology*, 92(5), 1368.
- Jain, A. K., Giga, S. I., & Cooper, C. L. (2013). Stress, health and well-being: the mediating role of employee and organizational commitment. *International journal of environmental research and public health*, 10(10), 4907-4924.
- Jolley, G., Newman, L., Ziersch, A., & Baum, F. (2011). Positive and negative impacts of job loss on family life: the perceptions of Australian car workers. *Australian Journal of Social Issues*, 46(4), 411-433.
- Kadim, M. (2023). Duygusal Gelişim. *Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi*, 91.
- Karaca, M. (2016). Sosyolojik perspektiften iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(57).
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi “kavramlar ilkeler teknikler (26. Basım). Ankara: Nobel Akademik.

- Kavut, S. (2015). *Kuşaklararası iletişim farklılıklarının aile içi iletişime etkisi*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kazan, H., & Sarısoy, S. (2021). Anne-çocuk ilişkisi bağlamında okul öncesi dönemde iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Istanbul Aydin University Journal of Social Sciences/Istanbul Aydin Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2).
- Köçer, G., & Çınar, F. (2021). Ödül ve ceza olmadan çocuk disiplini mümkün mü? *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 410-429.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lewallen, A. C., & Neece, C. L. (2015). Improved social skills in children with developmental delays after parent participation in MBSR: The role of parent-child relational factors. *Journal of child and family studies*, 24, 3117-3129.
- Liu, X., Wang, S., Chang, S., Chen, W., & Si, M. (2013). Effect of brief mindfulness intervention on tolerance and distress of pain induced by cold-pressor task. *Stress and Health*, 29(3), 199-204.
- Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, 91(9), 617-624.
- Loman, M. M., & Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 34(6), 867-876.
- Lubbers, M. J., García, H. V., Castaño, P. E., Molina, J. L., Casellas, A., & Rebollo, J. G. (2020). Relationships stretched thin: Social support mobilization in poverty. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 689(1), 65-88.
- Maitoza, R. (2019). Family challenges created by unemployment. *Journal of Family Social Work*, 22(2), 187-205.
- McCubbin, M. A., & McCubbin, H. I. (2013). Theoretical orientations to family stress and coping. In *Treating Stress In Families.....* (pp. 3-43). Routledge.

- McQuail, D., & Windahl, S. (2010) *Kitle İletişim Modelleri, Kitle İletişim Çalışmalarında*, İmge Kitabevi, Ankara.
- Moreira, H., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2021). Is mindful parenting a mechanism that links parents' and children's tendency to experience negative affect to overprotective and supportive behaviors?. *Mindfulness*, 12, 319-333.
- Moyer, A. M., & Goldberg, A. E. (2017). 'We were not planning on this, but...': Adoptive parents' reactions and adaptations to unmet expectations. *Child & Family Social Work*, 22, 12-21.
- Naktiyok, S. (2019). *Örgütsel Stres & Yaşam Doyumu*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2015). High self-control protects the link between social support and positivity ratio for Israeli students exposed to contextual risk. *Journal of school psychology*, 53(4), 283-293.
- Orkibi, H., Hamama, L., Gavriel-Fried, B., & Ronen, T. (2018). Pathways to adolescents' flourishing: Linking self-control skills and positivity ratio through social support. *Youth & Society*, 50(1), 3-25.
- Oxford Dictionaries (2017). Communication, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/communication>, erişim tarihi: 13.03.2024.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Öztürk, R., & Fidan, M. (2020). Aile içi iletişimin, çocuğun etkili iletişim kurma becerisi üzerine etkileri. *Dr. Öğr Üyesi Halil Uzun*, 123.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, 11(2), 92-98.

- Pinderhughes, E. E., Dodge, K. A., Bates, J. E., Pettit, G. S., & Zelli, A. (2000). Discipline responses: influences of parents' socioeconomic status, ethnicity, beliefs about parenting, stress, and cognitive-emotional processes. *Journal of family psychology, 14*(3), 380.
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. *Stress and Health, 34*(2), 197-207.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review, 29*(2), 105-115.
- Ranson, K. E., & Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent–child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early child development and care, 178*(2), 129-152.
- Razurel, C., Kaiser, B., Antonietti, J. P., Epiney, M., & Sellenet, C. (2017). Relationship between perceived perinatal stress and depressive symptoms, anxiety, and parental self-efficacy in primiparous mothers and the role of social support. *Women & Health, 57*(2), 154-172.
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). Parenting beliefs, parental stress, and social support relationships. *Journal of Child and Family Studies, 21*, 190-198.
- Robinson, M., & Neece, C. L. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 8*(1), 23-46.
- Saygı, D. (2011). *Ebeveyn-çocuk ilişkisi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve anne-çocuk ilişkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: İstanbul Örneklemi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Schmidt, K. H., & Neubach, B. (2007). Self-control demands: A source of stress at work. *International Journal of Stress Management, 14*(4), 398.
- Schofield, T. J., Conger, R. D., Donnellan, M. B., Jochem, R., Widaman, K. F., & Conger, K. J. (2012). Parent personality and positive parenting as predictors of positive adolescent personality development over time. *Merrill-Palmer quarterly (Wayne State University. Press), 58*(2), 255.

- Seçer, Z., Çeliköz, N., & Yaşa, S. (2007). Bazı kişisel özelliklerine göre okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların babalarının babalığa yönelik tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 425-438.
- Seçer, Z., Yaşa, S., & Çeliköz, N. (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.
- Sigel, I. E., McGillicuddy-DeLisi, A. V., & Goodnow, J. J. (2014). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Psychology Press.
- Sobkin, V. S., Veraksa, A. N., Yakupova, V. A., Bukhalenkova, D. A., Fedotova, A. V., & Khalutina, U. A. (2016). The connection of socio-demographic factors and child-parent relationships to the psychological aspects of children's development. *Psychology in Russia*, 9(4), 59.
- Soenens, B., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2017). How parents contribute to children's psychological health: The critical role of psychological need support. *Development of self-determination through the life-course*, 171-187.
- Solak Arabacı, M. (2018). *5-6 Yaş grubu çocukların ebeveynleri ve akranlarıyla ilişkileri ile ebeveynlerinin evlilik yaşam doyumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in psychology*, 11, 556582.
- Street Jr, R. L., Makoul, G., Arora, N. K., & Epstein, R. M. (2009). How does communication heal? Pathways linking clinician-patient communication to health outcomes. *Patient education and counseling*, 74(3), 295-301.
- Sun, F. (2014). Caregiving stress and coping: A thematic analysis of Chinese family caregivers of persons with dementia. *Dementia*, 13(6), 803-818.
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Stress-buffering effects of social support on depressive problems: Perceived vs. received support and moderation by parental depression. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2209-2219.

- Şahin, S. & Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3),55-56.
- Tekeoğlu, U. (2024). Çocuk ve Ergenlerde Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları. *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 7(1), 21-33.
- Thompson, R. A., Flood, M. F., & Goodvin, R. (2015). Social support and developmental psychopathology. *Developmental psychopathology: Volume three: Risk, disorder, and adaptation*, 1-37.
- Tiryaki, A. (2014). *Stres: aşamaları, kaynakları, sonuçları ve mücadele teknikleri*. Yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Trommsdorff, G., & Kornadt, H. J. (2003). Parent-Child Relations In. *Handbook of dynamics in parent-child relations*, 271.
- Ulutaş, A., Aksoy, A. B., & Çalışkan, Z. (2016). Anne-bebek etkileşimi. *Annals of Health Sciences Research*, 5(1), 38-44.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylede benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Ruler, B., & Dejan, V. (2005). Reflective communication management, future ways for public relations research. *Annals of the International Communication Association*, 29(1), 239-274.
- Volbrecht, M. M., & Goldsmith, H. H. (2010). Early temperamental and family predictors of shyness and anxiety. *Developmental Psychology*, 46(5), 1192-1199. <https://doi.org/10.1037/a0020616>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*, 116, 105218.
- Weiss, A. L., & Theodore, G. (2011). Involving parents in teaching social communication skills to young children. *Topics in Language Disorders*, 31(3), 195-209.

- Wlodarczyk, A., Basabe, N., Páez, D., Amutio, A., García, F. E., Reyes, C., & Villagrán, L. (2016). Positive effects of communal coping in the aftermath of a collective trauma: The case of the 2010 Chilean earthquake. *European Journal of Education and Psychology*, 9(1), 9-19.
- Wolk, C. B., Caporino, N. E., McQuarrie, S., Settiani, C. A., Podell, J. L., Crawley, S., ... & Kendall, P. C. (2016). Parental Attitudes, Beliefs, and Understanding of Anxiety (PABUA): Development and psychometric properties of a measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 71-78.
- Yağcı, T., & Uçar, M. (2018). İletişimde engeller ve etkinlik. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3 Ek), 142-160.
- Yamamoto, R., & Keogh, B. (2018). Children's experiences of living with a parent with mental illness: A systematic review of qualitative studies using thematic analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(2), 131-141.
- Yavuzer, H. (2005). *Ana Baba ve Çocuk*. Yedinci Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 428-440.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, N. (2013). Eğitimciler için 100 kitap önerisi üzerine nitel bir çalışma. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2013(1), 106-118.
- Yıldız, S., & Altay, N. (2021). The parenting attitudes and effects on their gifted children: a literature review. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 9(2), 123-132.
- Yılmaz, H., Yılmaz Cantürk, G. (2020). *Bireysel ve Örgütsel Stres Yönetimi*. Ankara: Ekin Yayınevi
- Yılmaz, M. A. (2021). The Analysis of the Perceptions of Pre-service Social Studies Teachers on Teacher-Student Communications. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(3).

- Yörükoğlu, A., (2000). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.
- Zeng, S., Hu, X., Zhao, H., & Stone-MacDonald, A. K. (2020). Examining the relationships of parental stress, family support and family quality of life: A structural equation modeling approach. *Research in developmental disabilities*, 96, 103523.
- Zeng, S., Yuan, L., Lee, Y., Guan, Y., Volk, K., O’Riordan, M., & Stone-MacDonald, A. K. (2023). Parental Stress in Raising a Child with Mental Health and Behavior Problems. *Handbook of Clinical Child Psychology: Integrating Theory and Research into Practice*, 137-154.
- Zhang, Y., Zhang, J., Ren, R., & Tang, X. (2020). Bidirectional associations of insomnia symptoms with somatic complaints and posttraumatic stress disorder in child and adolescent earthquake survivors: a longitudinal study. *Sleep and Breathing*, 24, 311-320.
- Zorbaz, S. D. (2018). Ebeveyn öz yetkinliğinin yordayıcısı olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 144-153.
- Zyga, O., & Dimitropoulos, A. (2020). Preliminary characterization of parent-child interaction in preschoolers with Prader-Willi syndrome: the relationship between engagement and parental stress. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 125(1), 76-84.