



Yapılandırılmış Aile Eğitim Programının Covid-19 Sürecinde Ebeveynlerin Stres ve Yetkinlik Düzeylerine Etkisi

The Effect of Structured Family Education Program on Parents' Stress and Competence Levels in the Covid-19 Process

Ayfer İLYAS^a

^a Doktora Öğrencisi, Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adapazarı, Türkiye
ORCID: 0000-0003-4311-158X
ayfer.kadalkal@ogr.sakarya.edu.tr

Mehmet ATASAYAR^b

^b Uzm. Psikolojik Danışman, Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adapazarı, Türkiye
ORCID: 0000-0002-0363-7993
mehmetata42@gmail.com

Nesri GİRGIN^c

^c Uzm. Psikolojik Danışman, Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adapazarı, Türkiye
ORCID: 0000-0002-1915-1912
girginnesri@hotmail.com

Halit Murat UYGUN^d

^d Psikolojik Danışman, Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adapazarı, Türkiye
ORCID: 0009-0001-9701-6898
uygun.halitmurat@gmail.com

İbrahim ÇEVİK^e

^e Özel Eğitim Öğretmeni, Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adapazarı, Türkiye
ORCID: 0009-0004-7874-2060
ibrahimcevik76@gmail.com

Anahtar

Kelimeler:

1. Stres
2. Yetkinlik
3. Ebeveyn

Öz

COVID-19 pandemisi, dünya genelinde derin etkilere neden olmuş, özellikle aile yaşamını dönüştüren ve şekillendiren bir dizi değişikliği beraberinde getirmiştir. Salgının yol açtığı kısıtlamalar ve belirsizlikler, ebeveynlerin günlük rutinlerini, iş dengesini ve çocukların eğitim düzenini derinden etkilemiştir. Bu yeni koşullar, ebeveynlerin çocuklarına nasıl rehberlik edeceklerini, çalışma hayatıyla aile sorumluluklarını nasıl dengede tutacaklarını ve kendi stres düzeylerini nasıl yöneteceklerini yeniden düşünmeye yönlendirmiştir. Ebeveynlerin sağlıklı biçimde yetkinlik düzeylerinin artırılması, stres düzeylerinin azaltılması onların sağlıklı kararlar almasında etkilidir. Bu çalışmanın amacı, ebeveynlere yapılandırılmış bir program aracılığıyla çocukla iletişim, çocuk ihmali ve istismarı, ebeveyn tutumları gibi konularda bilgi ve beceri kazandırmaktır. Araştırmacı tarafından 5 oturumdan oluşan yapılandırılmış program hazırlanmış, ön test ve son test uygulanmış, çalışma grubunu oluşturan bireylerin ölçme araçlarından aldıkları puanlar Bağımlı Örneklem T Testi aracılığıyla analiz edilmiş ve karşılaştırılmıştır. Çalışmaya Sakarya ilinde belirlenmiş okullarda çocuğu olan, hem ölçme araçlarından aldıkları puan kriterini sağlayan hem de gönüllü olan 11 ebeveyn katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çalışma grubuna uygulanan ebeveyn stres düzeyi ölçümlerinde ön test ve son test puanlarına ilişkin anlamlı bir farklılık çıkmamakla birlikte ebeveynlerin stres düzeylerinde aritmetik olarak azalma görülmüştür. Ebeveyn yetkinlik düzeyleri özelinde bakıldığında ise son test

¹ Sorumlu yazar/Corresponding author

puanları ön test puanlarından daha düşük çıkmış olup bu durumun sebebi olarak ebeveynlerin yetkinlik düzeylerine ilişkin farkındalıklarının geliştiği ve bu doğrultuda daha doğru bir yetkinlik derecelemesi yaptıkları şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle sonuçlar; çalışmaya benzer diğer çalışmalarla kıyaslanarak tartışılmıştır.

Keywords:

1. Stress
- 2.Competence
- 3.Parent

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused profound effects worldwide, particularly ushering in a series of changes that have transformed and shaped family life. The restrictions and uncertainties brought about by the outbreak have deeply impacted parents' daily routines, work-life balance, and the educational structure of children. These new conditions have prompted parents to reconsider how they will guide their children, balance their work commitments with family responsibilities, and manage their own stress levels. Increasing parent's level of competence status and decreasing the stress level in an healthy way is effective for people to make sound decisions. The purpose of the study is to impart skills and knowledge to parents about communication with child, child neglect, child exploitation and parent attitudes with a structured program. A structured program that consisting of 5 sessions had been prepared by the researcher, pre-test and final test had been applied and the scores of the individuals forming the study group from the measurement tools had been and compared through Dependent Sample T Test. 11 volunteer parent that both has child in designated schools in Sakarya province and meeting the score criteria in measuring tools had been participated in the study. According to the results obtained, in parental stress level measurements that applied to the working group, although there was no significant differences in the pre-test and posttest scores in the parental stress level measurements applied to the study group, but there was an arithmetic decrease in the stress levels of the parents. Based on all these datas, the results were discussed by comparing them with other similar studies.

Geliş Tarihi:

30.03.2023

Kabul Tarihi:

15.08.2023

Yayın Tarihi:

29.12.2023

Atf: İlyas, A., Atasayar, M., Girgin, N., Uygun, H. M. ve Çevik, İ. (2023). Yapılandırılmış aile eğitim programının covid-19 sürecinde ebeveynlerin stres ve yetkinlik düzeylerine etkisi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 150-170. <https://doi.org/10.60107/maunef.1273542>

Citation: İlyas, A., Atasayar, M., Girgin, N., Uygun, H. M. & Çevik, İ. (2023). The effect of structured family education program on parents' stress and competence levels in the covid-19 process. *MAUN Journal of Education*, 3(2), 150-170. <https://doi.org/10.60107/maunef.1273542>

Giriş

Sosyal roller, ilişkileri tanımlamaya, davranışları yönlendirmeye ve karar verme süreçlerini yönetmeye yardımcı oldukları için bireylerin günlük işleyişinin önemli bir parçasıdır (Berryhill, 2016). Bu rollerden biri olan ebeveynlik rolü, çocuğun doğumundan itibaren, birçok yetişkinin rollerinin bir parçasıdır (Chi & Xu, 2018). Ebeveynler için, Covid-19 günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyerek, ciddi mali kayıplar, hastalığa yakalanmayla ilgili endişeler, kendilerinin ve çocukların günlük rutinlerini bozan zorunlu evde kalma talimatlarıyla birtakım zorluklara neden olmuştur (Adams vd., 2021). Amerikan Psikoloji Derneği'nin (2020) yaptığı araştırma, COVID-19 döneminde ebeveynlerin, çocuksuz yetişkinlere göre daha yüksek stres düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Bulgular, COVID-19 süresince genel stres azalırken, birçok aile için ebeveynliğe özgü stresin arttığını göstermiştir (Adams vd.,2021). Bu durum aynı zamanda ebeveynin kendi yetkinliğini sorgulamasına, ebeveynlik rolünde yetersizlik duygusu ile birlikte ebeveynlik becerilerine olan güven kaybına sebebiyet vermiştir (Polizzi vd., 2022). Dolayısıyla ebeveynlik, daha az ebeveynlik bilgisine ve algılanan yetkinlik eksikliğine sahip olan ebeveynler için daha stresli hale gelmiştir (Hong, & Liu, 2019).

Ebeveynlik stresi, ebeveynlerin, anne baba olma sürecinde çocuklarını yetiştirirken hissettikleri zorlanma olarak tanımlanmaktadır (Karageyik,2019). Ebeveynlik stresinin, çocuğun, ebeveynin ve bulunulan ortamın özelliklerini içeren ve aile ortamını etkileyen bir faktör olduğu düşünülebilir. Ebeveynliğin doğasından kaynaklanan bu türden bir stresi etkileyen faktörler oldukça kapsamlıdır (Ostberg & Hagekull, 2010). Araştırmalar, çocuktaki gelişim gerliğinin, davranış problemlerinin, ebeveynlik tarzının ve ebeveynliğe ilişkin algılanan yeterliliğin ebeveyn stresini etkilediğini göstermektedir (Briggs-Gowan vd.,2001; Coleman & Karraker, 2003 ; Woolfson & Grant,2006; Dabrowska & Pisula, 2010). Ayrıca anne öz-yeterliliğinin, ebeveyn- çocuk bağlanmasının ve sosyal desteğin ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğunu ve ebeveynlere verilen sosyal desteğin stres faktörünü azalttığını gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Tahmassian vd., 2011.) Sosyal destek stres karşısında koruyucu bir rol oynamaktadır (Leutar & Oršulić, 2015) Başka bir araştırmada ise ebeveyn yaşıyla stresi arasında ilişkiye vurgu yapılmış olup, ebeveynin yaş düzeyi arttıkça yaşadığı stresin düştüğü göze çarpmaktadır. Yani yaş ilerledikçe ebeveynlerin stres düzeyi azalmaktadır (Osterbg & Hagekull, 2010). Ebeveynlik stresinin aynı zamanda evlilik yaşantılarına yönelik etkisi üzerinde de durulmaktadır. Yapılan araştırmalarda ebeveynlik stresinin kronik bir şekilde bulunduğu bireylerin evlilik yaşantılarında ciddi sorunlar görülmekte aynı zamanda düşük düzeyde ebeveynlerde görülen stres olgusu, anne-babalık ile ilgili görev ve sorumlulukları oluşmasında motivasyonel bir etki oluşturmaktadır. Yaşanan ebeveynlik stresi yalnızca çocukla olan etkileşimini değil; aynı zamanda bireyin, sosyal ve romantik ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir (Bodenmann, 2005).

Aile ortamını etkileyen başka bir faktör, ebeveynlerin yetkinlik hissidir (Coleman & Karraker,2000) Yetkinlik kavramı, psikoloji literatüründe önemli bir yere sahiptir ve bir bireyin bir işe başlaması, devam ettirmesi ve tamamlamasına yönelik eğilimini ifade eder. Bu bağlamda, bireyin bir görevi başarabileceğine ve üstesinden geleceğine olan inancı da yer almaktadır.Ebeveyn yetkinliği ise, ebeveynlerin çocuklarını başarılı bir şekilde yetiştirebileceklerine ve çocuğun davranışı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olabildiklerine duydukları inançtır (Caballero-Peláez vd., 2014). Ebeveyn yeterliliğinin iki boyutu ebeveyn memnuniyeti ve ebeveyn etkililiğidir. Ebeveyn memnuniyeti duygusal bileşeni ifade eder ve ebeveynlikle ilişkili hayal kırıklığı, kaygı ve motivasyonu içerirken, ebeveyn etkililiği ebeveynlikle ilgili etkinlik hissine atıfta bulunur (Caballero-Peláez vd.,2014).

Ebeveyn yetkinliğinin istenilen düzeyde olmaması, ebeveynlerin çocukları ile iletişim kurmada zorlanmaları, zayıf bir ilişki kurmaları, sürekli ceza yöntemini benimsemelerini ifade eder (Coleman & Karraker, 2003). Ebeveyn yetkinliği; ebeveynlerin çocukları ile olan etkileşimine olumlu etki yapmakla birlikte, çocukla olumlu iletişim kurma, bol uyaranlı bir çevreyi çocuğa sunma, çocuğu kabul etme ve etkili bir iletişim geliştirme olarak ifade edilebilir. Yüksek yetkinlik düzeyine sahip ebeveynlerin, problem durumlarını ele alırken tehditkar ve korku uyandıran ifadeler yerine, çözüm odaklı eylemler ve ifadeler kullandığı bilinmektedir (Coleman & Karraker, 1997).

Ebeveyn yetkinliğinin kavramsallaştırılması ve ölçümü sürecinde belirlenmiş olan 4 değişken ön plandadır. Bunlar fiziksel gelişim, ebeveyn disiplin anlayışı, ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli geçirme, ihtiyaçlarına cevap verme, okul başarısını artırıcı etkinlik ve faaliyetlerde bulunma ve genel yetkinlik inancıdır. Bu inanca sahip olan ebeveynler, kendi kapasitelerini ve potansiyellerini artırma eğilimine de sahiptirler (Coleman & Karraker, 2000).

Ebeveynlerin kendi yetkinliklerine duyduğu inanç, insan motivasyonunun, performansında gösterdiği başarının ve refahının bir gösterevidir. İyi performans gösterebileceklerine inanan yüksek yetkinliğe sahip olanlar, zorlayıcı görevleri kaçınılması gereken bir şey olarak görmekten çok, başa çıkmaları gereken bir şey olarak görürler. Güçlü bir yetkinlik hissine sahip ebeveynler, zorlu durumları mücadele edilmesi gereken zorluklar olarak görürken, daha zayıf öz-yeterliğe sahip ebeveynler, baş edemeyeceklerine ilişkin yoğun inançları nedeniyle zorlu görevlerden kaçınırlar (Bandura, Adams ve Beyer, 1977). COVID-19, yaşamı derinden etkileyen bir fenomen olması açısından (Fegert vd., 2020) örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca toplumsal ve travmatik bir olay olan COVID-19 pandemisi, aileler için zorlu ve stres dolu bir süreçtir (Kaya & Koşan, 2021; Coyne vd., 2020). Bu süreci ruh sağlığını ve yaşam kalitesini koruyarak, düzen içinde geçirmede aileyle yapılan çalışmaların, verilen desteğin önemi büyüktür. Bu ve benzer süreçlerde, ailelere yönelik psikolojik danışmanlık desteğinin sağlanması, grup rehberliği çalışmaları, ailelerin ihtiyaç duydukları destek ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, çocuklarına yönelik tutumlarında farkındalık sağlayabilmeleri ve değişime gitmeleri, çocukların en temel gereksinimlerinden biri olan sevgiyi onlara sunabilmeleri, içinde buldukları stres yaşantısını yönetebilmeleri, çocukları ve o ya da bu biçimde ilişkilendikleri çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaları bakımından önem arz etmektedir (Özokçu ve Canpolat, 2013). Hali hazırda var olan farkındalık temelli ebeveyn çalışmaları (0-18 yaş aile eğitimi, 7-19 yaş aile eğitimi, Aile eğitim programı vb.) ebeveynlerin çocuklarına yönelik kişisel davranış kalıplarının farkına varması ve bunları olumlu değişikliklere yol açabilecek şekilde yansıtması için bir araç olarak literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Bu değişiklikler, ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkilerin kalitesini doğrudan etkileyen, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı bir iletişim biçimini teşvik eden, potansiyel olarak aile stres düzeyini azaltan ve güvenli ilişkileri kolaylaştıran bir dizi beceriyle mümkün olabilir (Moreira & Canavarro, 2016). Bu anlamda yapılan grup temelli çalışmaların, ebeveynlerde, depresyon, kaygı, stres, öfke, suçluluk ve olumsuz veya katı ve baskıcı ebeveynlik uygulamalarında istatistiksel olarak anlamlı iyileşmelere yol açtığını, ayrıca çocuklarda görülen davranış problemlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma sağladığını ortaya koyan bulgular mevcuttur (Barlow vd., 2012).

Covid-19 pandemisinin öğrenciler ve ebeveynleri üzerindeki süregelen etkileri ile çocuğun bakımından, gelişiminden ve eğitimiyle yakından ilgili ve sorumlu olan ebeveynlerin yetkinliği ve stresinin birlikte değerlendirildiği çalışmalar literatürde yer almakla birlikte, mevcut çalışma ebeveynlere çocukla iletişim, çocuk ihmali ve istismarı, ebeveyn tutumları gibi konularda bilgi ve beceri kazandırmayı hedefleyen bir programın

etkisini değerlendirmektedir. Bu bağlamda, çalışmada, ebeveynlere yönelik hazırlanan eğitim programının anne babaların yaşadığı stres durumuna ve yetkinliğine etkisini incelemek amaçlanmaktadır.

Yöntem

Çalışmanın bu kısmında çalışmanın modeli, araştırma kapsamında bulunan evren ve çalışma grubu, çalışmanın lme araçları ve verilerin analizinde kullanılan işlem yolu ve analiz teknikleri yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Çalışma kapsamında Sakarya ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilk ve ortaokullarda çocuğu bulunan velilere yönelik Aydoğan ve zbay (2017) tarafından geliştirilen Ebeveyn Stres leği ve geçerlik, güvenirlik ve uyarlama alışmaları Gündüz ve Demir (2014) tarafından yapılan Ebeveyn Yetkinlik leği uygulaması yapılmıştır. Bunun dışında araştırmacı tarafından hazırlanan ve içeriğinde 13 bağımsız sorudan oluşan demografik bilgi formu uygulanmıştır. Bu araştırmada velilerin ebeveyn stres düzeyleri ve ebeveyn yetkinlik düzeyleri araştırılmış ve bunlara müdahale amaçlı 5 oturumluk bir model geliştirilmiştir. Deneysel alışma modeli oluşturularak yapılandırılan bu yaklaşıma göre araştırmacı gereken yer ve zamanda çalışmanın yapısına plan ve programı çerçevesinde müdahale yapabilmektedir.

Evren ve örnekleme

Çalışma kapsamında araştırmanın çalışma grubunu Sakarya ilinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde yer alan ilkokul ve ortaokullarda çocuğu olan 13 kadın veli oluşurmaktadır. 13 veliden oluşan grupta 11 veliden alınan veriler değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Araştırmanın alışma grubunda yer alan bireylere ilişkin demografik değişkenler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	Değişken	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	11	100,0	11
	Yaş			
Yaş	30 yaşa kadar (30 dahil)	1	9,1	11
	31-40	9	81,8	

	41 ve üzeri	1	9,1	
Eğitim Durumu	İlkokul	2	18,1	
	Ortaokul	3	27,3	
	Lise	3	27,3	11
	Lisans	3	27,3	
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Aylık gelirim aylık giderimden az	3	27,3	
	Aylık gelirim aylık giderimle eşit	7	63,6	11
	Aylık gelirim aylık giderimden fazla	1	9,1	
Göç	Hayır	11	100,0	11
Covid geçirip geçirmeme	Hayır	6	54,5	
	Covid 19 geçirdim	5	45,5	11
Maddi gelirdede azalma	Evet	6	54,5	
	Hayır	5	45,5	11
Çalışıp / Çalışmama	Çalışıyorum	1	9,1	
	Çalışmıyorum	10	90,9	11
İnternette zaman geçirme süresi	0-1	3	27,3	11

	1-2	4	36,4	
	2-4	2	18,2	
	4-6	2	18,2	
Salgın nedeniyle internet kullanımında artış	Evet	2	18,2	11
	Hayır	9	81,8	
İnterneti kullanım amacı	Eğitim (online eğitim, seminer vb.)	3	27,3	11
	İletişim ve haberleşme (mesaj, e-mail vb)	8	72,7	
	Değişken	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	11	100,0	11

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan velilerin tamamı %100 kadın velileri kapsayan çalışma grubundan oluşmaktadır (n:11).

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %9,1'i 30 yaş altı (n:1);%81,8'i; 31-40 yaş aralığında (n=9); %9'1'i 41 yaş ve üzeridedir (n=1) .

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %18,1'i ilkokul mezunu (n:2); %27,3'ü ortaokul mezunu (n:3); %27,3'ü lise mezunu (n:3); %27,3'ü lisans mezunu (n:3) bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %27,3'ü Aylık gelirim aylık giderimden az (n:3); %63,6'sı Aylık gelirim aylık giderimle eşit (n:7); %9,1'i Aylık gelirim aylık giderimden fazla (n:1) ifadelerini kullanarak sosyoekonomik durumunu ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin tamamı; %100'ü göç ile bulunduğu şehre gelmediğini (n:11); ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %54,5'i Covid geçirmediğini (n:6); %45,5'i Covid geçirdiğini (n:5) ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %54,5'i Covid Sürecinde Maddi gelirden azalma olduğunu (n:6); %45,5'i maddi gelirden azalma olmadığını (n:5) ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %9,1'i şu an çalıştığını (n=1); %90,9'u şu an çalışmadığını (n:10) ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %27,3'ü internette 0-1 saat arası (n:3); %36,4'ü internette 1-2 saat arası (n:4); %18,2'si internette 2-4 saat arası (n:2); %18,2'si internette 4-6 saat arası (n:2) zaman geçiren bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %18,2'si salgın nedeniyle internet kullanımının arttığını (n:2); velilerin %81,8'i salgın nedeniyle internet kullanımının artmadığını (n:9) ifade etmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan velilerin %27,3 Eğitim (online eğitim, seminer vb.) amaçlı internet kullandığını (n:3); %72,7'si İletişim ve haberleşme (mesaj, e-mail vb) amaçlı interneti kullandığını (n:8) ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacılarca hazırlanan kişisel bilgi formu, Aydoğan ve Özbay (2017)'in geliştirdiği Ebeveyn Stres Ölçeği ve uyarılama çalışmasını Demir ve Gündüz (2014)'ün yaptığı Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu

Çalışmacı tarafından örneklem grubuna yönelik olarak içeriğinde "cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, yaşanan yere göç edilip edilmediği, pandemi sürecinde sağlık problemi olup olmadığı, pandemi sürecinde maddi gelirinde azalma olup olmadığı, şu anki çalışma durumu, salgın sonrası günlük ortalama interneti kullanım süresi, salgın sonrasında internet kullanımında artışın olup olmadığı, genel olarak interneti kullanım amaçlarını" belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

Ebeveyn stres ölçeği

Ebeveyn Stres Ölçeği; ebeveyn olmakla, ebeveynliğin getirdiği sorumluluklarla ilişkili stresin düzeyini belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır (Aydoğan ve Özbay, 2017). Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde 307 ebeveyn çalışmaya dahil edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir.. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre, elde edilen uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir: $\chi^2/df = 2.37$ ($\chi^2=302.01$, $df=135$), $RMSEA=0.06$, $CFI=0.99$, $GFI=0.85$, $NNFI=0.89$. Ayrıca, güvenirlik çalışmaları Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.96

olduğunu göstermiştir. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan 72 olarak belirlenmiş olup puanların yüksekliği ebeveynlikle ilişkili stresin arttığını göstermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri doğrusal olarak puanlanmıştır.

Ebeveyn Yetkinlik ölçeği

Türkçe 'ye uyarlama çalışması Gündüz ve Demir (2014) tarafından yapılan ölçek, Caprara vd. (2004) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik, güvenirlik ve uyarlama çalışmalarında, özgün hali 12 maddeden oluşan ve tek faktörlü yapıya sahip bir form kullanılmıştır. Ancak, açımlayıcı faktör analizi sonucunda, bu formda 11 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında Genel Yetkinlik Ölçeği (GYÖ) uygulanmış ve bu ölçeğin toplam puanı ile Ebeveyn Yetkinliği Ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyon .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve sonuç .92 olarak bulunmuştur. Aynı ölçeğin test-tekrar test güvenirlik sonucu ise .94 olarak elde edilmiştir.

Araştırmada İzlenen İşlem Yolu

Araştırma belli bir plan dâhilinde uygulanmış olup oturumların içeriği aşağıdaki gibi özetlenmiştir;

1.Oturum (Yapılandırma)

Grup üyelerinin birbirleriyle kaynaşması ve tanışması, grup kurallarının ve eğitime ilişkin beklentilerin grup üyeleri tarafından belirlenmesi, psiko-eğitim programının amacının açıklanması, oturumlar hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Oturuma grup lideri kendini tanıtarak başlamış ve diğer grup üyelerinin birbirini tanması ve kaynaşması amacıyla 'bir obje seç ve anlat' etkinliği uygulanmıştır. Üyelerin grupta bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak 'Özverili Olma' isimli hikâye okunmuş grup dayanışmasının ve yardımlaşmasının önemi vurgulanmıştır. Üyelerin programa katılmaya ilişkin beklentileri beklenti formu aracılığıyla alınmış ve grup lideri tarafından program ve içeriğiyle ilgili bilgi verilmiştir. Grup kuralları belirlenerek salonda herkesin görebileceği bir yere asılmıştır. Anne babaların kendileriyle ilgili farkındalıklarının artması, kendilerini tanımalarını sağlama, kendini tanımanın neden önemli olduğunu kavramalarını sağlamak amacıyla, her grup üyesine kendimi tanıyorum kartı verilmiştir. Çocuklarıyla iletişimde kullandıkları tutumlarının neler olduğuna dair paylaşımlar alındıktan sonra oturum değerlendirme etkinliğiyle sonlandırılmıştır.

2.Oturum (Ebeveyn tutumları)

Sıklıkla kullanılan anne-baba tutumları hakkında bilgi edinme, demokratik anne-baba tutumuna ilişkin farkındalığın kazanma, anne-babaların, çocuklarıyla ilişkilendirken benimsedikleri tutumlarını fark etmelerini sağlayabilme amaçlanmıştır. Zaman makinası etkinliğiyle başlayan süreç, ebeveynlerin, senaryo kartları aracılığıyla ebeveyn tutumları hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanmasıyla devam etmiştir. Nasıl bir ebeveyn olduklarına ilişkin paylaşımda bulunmaları konusunda desteklenmişlerdir. Oturum

sonunda gruplara ayrılan katılımcılardan, tutumlara ilişkin şiir yazma, afiş oluşturma ve slogan yazmaları istenerek, gruba sunmaları sağlanmış ve değerlendirme etkinliğinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.Oturum (Çocukla iletişim)

Etkili İletişimin unsurları hakkında bilgi edinmek, günlük yaşamda kullanmak, iletişimin önemini ve iletişim engellerinin neler olduğuna ilişkin farkındalığı sağlamak amaçlanmıştır. Oturuma ısınma etkinliğiyle başlanmıştır. İletişim nedir, sorusuyla giriş yapılmış, Beni oku etkinliğiyle grup üyelerinin 2'li eş olmaları ve kendilerine verilen senaryoları eşlerine anlatmaları istenmiş, iletişim türleri hakkında bilgi verilmiştir. Dinlemenin önemine dikkat çekmek amacıyla oluşturulan durum kartları katılımcılara verilmiş, durumlar karşısında hangi tepkileri verebilecekleri üzerinde konuşulmuş ve iletişim engelleri üzerinde durulmuştur. Değerlendirme etkinliğiyle oturum sonlandırılmıştır.

4.Oturum (Çocuk ihmal ve istismarı)

İhmal ve istismar kavramları ve türleri hakkında bilgi vermek, önleyici ve koruyucu tedbirler ve çocuk hakları konusunda farkındalık sağlamak amaçlanmıştır. Bir önceki oturumun özeti yapılarak oturuma başlanmıştır. Ardından her bir katılımcıya içerisinde çocuk haklarının yazılı olduğu kartların bulunduğu torbadan bir adet kart alması ve çektikleri kartları yüksek sesle okumaları istenmiştir. Çocuk hakları sözleşmesi hakkında bilgi verilmesinin ardından, oluşturulan senaryo aracılığıyla ihmal ve istismar kavramları açıklanmış, gözlemlemeye yardımcı ipuçları hakkında bilgi verilmiştir. Büyük grubun 4 küçük gruba ayrılması sağlanmış ve her gruba durum kartları verilmiş, duruma ilişkin sorular sorularını cevaplamaları istenmiştir. İhmal ve istismarın önlenmesi ve sonrasında atılacak adımlarla ilgili hazırlanan sunum aracılığıyla bilgi verilmiş, oturum değerlendirme etkinliğiyle sonlandırılmıştır.

5.Oturum (Bilinçli teknoloji kullanımı)

Uzun süreli teknoloji kullanımının olumsuz yönlerine dikkat çekme, bilinçli olmayan internet kullanımının akademik başarıyla ilişkisinin farkında olma, siber zorbalık hakkında bilgi sahibi olma ve psiko-eğitim süreci hakkında genel değerlendirme yapılması amaçlanmıştır. Bir önceki oturumun özeti yapılmış, ısınma oyunuyla oturuma başlanmıştır. Katılımcıların, çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarına nasıl müdahale ettiklerini fark etmelerini sağlamak amacıyla öykü tamamlama etkinliğiyle devam edilmiştir. Grup lideri tarafından bilinçli teknoloji kullanımının nasıl gerçekleşebileceği ve dijital ebeveynlik hakkında grup üyelerine bilgi verilmiştir. Ardından, katılımcılar küçük gruplara ayrılarak, 5-7 yaş, 8-11 yaş,12-14 yaş ve 15-18 yaş grubu çocuklar için dijital ebeveynler olarak, çocuklarının kontrolü için hangi sorumluluklarının olduğunu yazmaları ve büyük gruba sunmaları istenmiştir. Grup lideri tarafından siber zorbalık kavramı hakkında bilgi verilmiş ve interneti tadında kullan, siber zorba olma videoları üzerinden etkileşim sürdürülmüştür. Grup lideri tarafından oturumların özeti yapılmış ve grup üyelerinin oturumlara ve sürece

ilişkin duygu ve düşünceleri alınmış sevgi bombardımanı etkinliğiyle oturumlar sonlandırılmıştır.

Tablo 12. Çalışma Planının Uygulama Süreci

Çalışma Grubu	Ön Test Uygulamalar	Eğitim süreci	Son Test Uygulamaları
Çalışma Grubu	Ölçme aracının ilk uygulaması	Araştırmacı tarafından ailelere yönelik olarak geliştirilen aile eğitim programının uygulanması	Ölçme aracının ikinci kez uygulaması

Çalışma grubunu oluşturan ailelere yönelik olarak ebeveyn tutumları, bilinçli teknoloji kullanımı, çocuk ihmal ve istismarı, iletişim, aile içi ilişkiler, çocuğa özgüven ve sorumluluk kazandırma, çocuk eğitimi ve benzeri becerilerin geliştirilmesi amacıyla 2022 – 2023 eğitim öğretim yılında araştırmacı tarafından belirlenen gruba yönelik 5 haftalık bir program hazırlanmıştır. Sakarya ili Adapazarı ve Arifiye ilçelerinde toplamda 10 okul belirlenmiş ve gönüllü katılımcılara yönelik olarak çevrimiçi ortamda ön test olarak Ebeveynlik Stres Ölçeği ve Ebeveynlik Yetkinlik Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra araştırmacı tarafından belirlenen çalışma grubuna 1,5 ay süre ile 5 haftalık bir program uygulanmıştır. Uygulanan program sonunda katılımcılara yönelik son test uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sürecinde yer alan çalışma grubundaki ailelere yönelik uygulanan deneysel araştırma deseninden elde edilen değerlere yer verilmiştir.

Katılımcıların dağılımı

Tablo 13. Çalışma Grubunda Yer Alan Okullar ve Öntest Uygulamasına Katılan Katılımcı Sayıları

Hacıköy İO = Birinci okul

Hacıköy OO = İkinci Okul

Taşkısığı İO = Üçüncü Okul

Taşkısığı OO = Dördüncü Okul

Karakamış İO = Beşinci Okul

Karakamış OO = Altıncı Okul

Berna Yılmaz İO = Yedinci Okul

Berna Yılmaz OO = Sekizinci Okul

Kemaliye İO = Dokuzuncu Okul

Milli Egemenlik İO = Onuncu Okul

Okul Adı	Katılımcı Sayısı	Okul Adı	Katılımcı Sayısı
Birinci okul	15	Yedinci Okul	14
İkinci Okul	4	Sekizinci Okul	17
Üçüncü Okul	40	Dokuzuncu Okul	3
Dördüncü Okul	10	Onuncu Okul	3
Beşinci Okul	13		
Altıncı Okul	6		

Çalışma grubuna yönelik olarak yapılan ön test uygulaması sonucunda (119 katılımcı) elde edilen puan kriterleri (en yüksek puanları alan Ebeveyn Stres ölçeği ve en düşük puanları alan Ebeveyn Yetkinlik ölçeği) ve katılımcılardan çalışmada yer almak isteyen 11 kişi belirlenmiş ve yapılandırılmış program bu katılımcılar üzerinde yürütülmüştür.

Verilerin analizi

Tablo 14. Çalışma Grubunun Ebeveyn Stres Ölçeği ve Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Ön - Test Puanlarına Ait Shapiro - Wilk Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	Shapiro - Wilk	N	p
Puan	Ebeveyn Stres Ölçeği	,273	11	,071
	Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği	,183	11	,200*

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gereken şartlardan biri, bağımlı değişkenin sonuçlarının normal dağılım göstermesidir. Araştırmacı, çalışma gruplarının ön test puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk Testi uygulamıştır. Elde edilen verilere göre, $p < 0.05$ olduğundan dolayı grupların normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, grupların normalliğini sınamak için basıklık ve çarpıklık katsayılarına da bakılmıştır.. Elde edilen değerlere göre Basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğundan (ebeveyn stres ölçeği çarpıklık; 1,346 – ebeveyn stres ölçeği basıklık; 1,876 – ebeveyn yetkinlik ölçeği çarpıklık; -,192 – ebeveyn yetkinlik ölçeği basıklık; -1,619) grupların normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Tablo 15. Aile Eğitim Programına Katılan Çalışma Grubunun Ebeveyn Stres Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı örneklem t Testi Sonuçları

Ebeveyn Stres Ölçeği Puanları	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Ön test	11	8,54	13,46	10	,878	,400
Son Test	11	5,00	3,49			

Tablo 15'te görüldüğü gibi çalışma grubuna yönelik olarak uygulanan iletişim, aile içi ilişkiler, çocuğa özgüven ve sorumluluk kazandırma, cinsel eğitim ve benzeri becerilerin geliştirilmesi amaçlı aile eğitim programının ebeveyn stres ölçeği öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=.400$; $p>0.05$). Çalışma grubunun ebeveyn stres ölçeği öntest puanları ortalaması 8,54 iken son testten aldıkları puanların ortalaması 5,00'dir. Çalışma grubunun öntest – sontest puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(12)}= ,878$; $p > 0.05$). Ancak elde edilen aritmetik değerlerden hareketle ebeveyn stres düzeyinde ön test puanlarına nazaran son test puanlarında azalma görülmüştür.

Tablo 16. Aile Eğitim Programına Katılan Çalışma Grubunun Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı örneklem t Testi Sonuçları

Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Puanları	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Ön test	11	65,36	9,25	10	,275	,789
Son Test	11	64,54	7,31			

Tablo 16'da görüldüğü gibi çalışma grubuna yönelik olarak uygulanan iletişim, aile içi ilişkiler, çocuca özgüven ve sorumluluk kazandırma, cinsel eğitim ve benzeri becerilerin geliştirilmesi amaçlı aile eğitim programının ebeveyn yetkinlik ölçeği öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=.789$; $p>0.05$). Çalışma grubunun ebeveyn yetkinlik ölçeği öntest puanları ortalaması 35,36 iken son testten aldıkları puanların ortalaması 64,54'dür. Çalışma grubunun ön test – son test puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(12)}= ,275$; $p > 0.05$). Ancak elde edilen aritmetik değerlerden hareketle ebeveyn yetkinlik düzeyinde ön test puanlarına nazaran son test puanlarında azalma görülmüştür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Eylül 2022 itibarıyla, Türkiye'de 17 milyondan fazla COVID-19 vakası bildirilmiş olup, bununla ilişkili 100 binden fazla ölüm gerçekleşmiştir. Pandeminin başlangıcından bu yana, Türkiye, COVID-19 salgınına kontrol altına almak için geçici okul kapanmaları, evde kalma uyarıları ve tedbirleri ve karantina dönemleri gibi politikalar uygulamıştır. Bu önlemler, birçok ilde ve dünya genelinde COVID-19 enfeksiyon oranlarında azalma sağlasa da, beraberinde çocuklar ve ebeveynler arasında bir takım problem durumlarını getirmiştir (Kaya & Koşan, 2021; Mathur vd.,2022). COVID-19 ve diğer salgınların bazı aileleri risk altına sokan faktörlerden biri strestir. Bir aile üyesinin stresi, başka bir aile üyesinin stresini doğrudan artırabilir ve dış stres, bakım verme yeteneğini olumsuz etkileyebilir (Achterberg vd., 2021; Mathur vd., 2023).

Araştırmalar, pandemi sürecinde ebeveynlerin stres düzeyinin arttığını ve bu durumun çocuk yetiştirme uygulamalarını etkilediğini göstermektedir (Freisthler vd., 2021). Ebeveynlerin stres düzeyi arttıkça, daha zorlayıcı ve disiplin odaklı davranışlar sergiledikleri ve çocuklarına karşı daha ihmal edici olabilecekleri belirlenmiştir (Freisthler vd., 2021; Kay ve Sağlam, 2021). Ayrıca, pandemi sürecinde ebeveynlerin çocuklarıyla evde daha fazla zaman geçirmesi, ebeveyn-çocuk ilişkisini etkilemiş ve çocuklarda davranışsal ve duygusal değişikliklere yol açmıştır (Bayhan ve Öz, 2022; Şimşek vd., 2023). Tüm bu faktörler, pandemi sürecinin ebeveyn stresi ve yetkinliği üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılmasını gerektirmektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada yapılandırılmış

aile eğitim programının ebeveynlerin stresi ve yetkinliği üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Bu amaçla yapılan çalışmanın bulguları psikoeğitim çalışmasında ailelerin stres düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı yönündedir. Pandemi dönemi boyunca ebeveynlerin genel olarak yüksek stres seviyelerine sahip olduğu göz önüne alındığında, yapılandırılmış aile eğitim programı belirgin bir etki yaratamamış, pandemi süreci, ebeveyn stresini sadece eğitimle çözülemeyecek kadar karmaşık bir şekilde etkilemiş olabilir. Ebeveynlerin stresinin, ekonomik belirsizlikler, sağlık endişeleri, sosyal izolasyon, ebeveynin, ebeveynlik rolündeki kendine ilişkin inançları ve kendinden beklentileri, gibi çeşitli faktörlerle de ilişkili olması (Abidin, 1992; Mathur vd., 2022) bu karmaşıklığı destekleyebilir. Ayrıca programın etkililiği, programın içeriğine, ebeveynlerin programı yeterince uyumlu bir şekilde takip edip etmediklerine, verilen görevleri yerine getirip getirmediğine, gündelik yaşamlarına nasıl entegre ettiklerine ve eğitim sonrası değişimlerin gözlenmesi için gereken zamana göre değişkenlik gösterebilir. Ebeveynlerin programdan beklentileri, programın etkisinin algılanmasında önemli bir rol oynayabilir. Sonuç olarak, ebeveyn stresini etkileyen çok sayıda faktörün varlığı, programın etkisinin görünmemesine veya sınırlı olmasına neden olabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların daha fazla veri toplaması ve daha geniş bir perspektiften konuyu ele alması gerekebilir.

Hazırlanan psikoeğitim programı ebeveynlere yüz yüze uygulanmış ve her oturum sonrasında katılımcılar tarafından yapılan oturum değerlendirmelerinin olumlu olduğu gözlenmiştir. Ancak, araştırmacı tarafından uygulanan eğitim programının, araştırmaya katılan ebeveynlerin yetkinlik puanlarında beklenenin aksine etki ettiği bulgulanmıştır. Bu sonuç, grup temelli ebeveyn eğitim programlarından elde edilen bulgularla çelişmektedir (Pisterman vd., 1992; Leung vd. 2003; Hand vd., 2013; Sayılır ve Kaya, 2015). Bu durum şu şekilde yorumlanabilir; ebeveynler çalışmaya katılmadan önce kendilerini belli bir kapasitede ve yetkin olarak görmekte iken çalışmaya katıldıktan sonra kendi yetkinlikleri ile ilgili farkındalık düzeyleri değişmiş ve mevcut durumlarını sorgulamaya başlamışlardır. Psiko-eğitim programının uygulanmasından sonraki öğrenme süreçleriyle ilgili farkındalıkları ile mevcut durumlarını son test uygulamalarında daha açık ve net olarak ifade edebilmişlerdir. Ayrıca ebeveyn yetkinliğinin etkilendiği faktörler üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, ebeveyn yetkinliği ile cinsiyet değişkeni arasında babaların lehine bir farklılığın olduğu bulunmuştur (Demir,2015). Araştırmaya yalnızca annelerin katılım göstermesi de mevcut araştırmanın sonucunu etkileyen bir etken olarak değerlendirilebilir. Yine ebeveyn yetkinliğinin belirleyicileri üzerinde yapılan çalışmalar ebeveynlik yetkinliğinin, ebeveynin psikolojik kaynaklarından, çocuğun özelliklerinden, destek ve stres kaynaklarından etkilendiğini öne sürmüştür (Belsky, 1984). Destek ve stres kaynakları içerisinde yer alan, evlilik ilişkisinin ve kurulan sosyal ilişkilerin ebeveynlik rolünde uygulanan beceriler üzerinde bir etkiye sahip olarak yetkinliği etkilediğini söylemek mümkündür (Belsky, 1984). Ebeveynlerin, olumsuz durumlarda başvurabilecekleri psikososyal ve bağlamsal kaynaklara sahip olmaması, kontrolü dışındaki olumsuz

durumlarla karşılaşması, psikososyal stresin artmasına ve ebeveynlik rolündeki yeterlilik duygularının azalmasına neden olabilir (Steele vd., 2016). Bu bağlamda, Covid-19 sürecinin getirdiği birtakım ekonomik ve sosyal zorlukların ebeveyn yetkinliği ve programın etkililiğiyle ilişkili olduğunu söylemek mümkün olabilir. Çevresel stresörler ve baskılar, öz yeterliliğin gelişimini ve sürdürülmesini, kişinin kişisel özelliklerini ve yeterliliklerini nasıl gördüğünü etkilediğinden (Edwards vd., 2018; Raikes & Thompson, 2005) hazırlanacak psikoeğitim programının, bu faktörleri de içine alacak biçimde yeniden düzenlenmesi önemlidir.

Araştırma sonuçlarından hareketle şu öneriler getirilebilir;

- Yapılandırılmış eğitim programının kapsamı genişletilerek, farklı ve ebeveynlik sürecine katkı sunan içeriklerle (stres yönetimi, aile içi ilişkiler, çocuklarda davranış yönetimi gibi...) program yeniden oluşturulabilir.
- Hazırlanacak programın spesifik bir alanda olmasının yetkinliğe katkı sağlayacağı düşünülebilir. Örneğin yalnızca iletişim becerileri alanında yetkinliği artırmayı hedefleyen bir eğitim çalışmasının daha etkili olacağı düşünülebilir.
- Başka çalışmaların yapılandırılması veya mevcut çalışmanın geliştirilmesi amacıyla öncelikli olarak ihtiyaç analizi çalışması yapılabilir.
- Mevcut çalışma için ebeveyn katılımını ve devamlılığını sağlamak araştırmacılar için zorlayıcı olmuştur. Ebeveynlerin kırsalda yaşıyor oluşu, ev dışındaki işlerle de meşgul oluşları, eğitim yapılan salonun yerleşim yerine uzaklığı çalışmaya devam etmelerini zorlaştırmıştır. Yurt dışı ve yurt içi çalışmalarında görülen bu tip çalışmalara katılan örneklem grubunu teşvik etme amaçlı yapılan cüzi ödemeler bundan sonraki çalışmalarda örneklem grubuna sağlanarak katılımcıların çalışmalara devamlılığı sağlanabilir.
- Günümüz teknolojik gelişmeleri dikkate alınarak web tabanlı aile eğitim programlarının uygulanması ve yaygınlaştırılması noktasında çalışmalara öncelik verilebilir.
- Mevcut çalışmada 11 katılımcının tamamı kadındır. Yalnızca kadınların tercih edilmesi, erkeklerin çalışmaya katılım konusunda gönülsüz oluşları, çalıştıklarını bildirmeleri, eğitim grubunda çoğunluğu kadınların oluşturduğunu bilmeleri olarak açıklanabilir. Çocuğun yetiştirilmesi sürecinde ebeveyn olgusunun anne ve baba ile birlikte olması gerektiğinden hareketle bundan sonraki çalışmalarda anne ve babaların birlikte yer alması sağlanabilir.

Kaynakça

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

- Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D., & Crone, E. A. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Scientific reports*, 11(1), 2971. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81720-8>
- Adams E.L., Smith D., Caccavale L.J. & Bean M.K. (2021). Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19. *Front. Psychiatry* 12:626456. doi:10.3389/fpsyt.2021.626456
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik Stres Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2 (2), 28-33
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3), 125–139
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V., & Bennett, C. (2012). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *The Cochrane database of systematic reviews*, (6), CD002020. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002020.pub3>
- Bayhan, P. & Öz, S. (2022). Organizmaların Pandemi Sürecindeki Deneyimlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma . *Çocuk ve Gelişim Dergisi* , , 14-31 . DOI: 10.36731/cg.1061800
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Belsky, J. (1994). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55 (1), 83–96
- Berryhill, M.B. (2016). Mothers' Parenting Stress and Engagement: Mediating Role of Parental Competence. *Marriage & Family Review*, 52, 461 - 480.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Briggs-Gowan MJ, Carter AS, Skuban EM, & Horwitz SM (2001). Prevalence of social-emotional and behavioral problems in a community sample of 1- and 2-year-old children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 40(7), 811–819. doi:10.1097/00004583-200107000-00016
- Caballero-Peláez, C., Sierra, P.& Sánchez-Reales, S.(2014). Sentirse inseguro como hijo y como padre: la percepción de competencia parental y el ajuste psicológico infantil. In: Ferrer L, editor. Libro de capítulos del X Simposio Nacional de Casos Clínicos de Trastornos Psicopatológicos, Granada; Instituto Superior de Psicología Clínica y de la Salud (ISPCS)
- Chi, L.C.,& Xu, H.X., (2018) Parenting Stress and its Associated Factors among Parents Working in Hospitality and Services Industries of Macau. *J Tourism Hospit* 7: 362.

- Caprara, G., Regalia, C., Scabini, E., Barbanelli, C. & Bandura A. (2004). Assessment of Filial, Parental, Marital, and Collective Family Efficacy Beliefs, *European Journal of Psychological Assessment*, 20,(4), 247–26.
- Coleman, P. & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental Review*,18, 47–85.
- Coleman, P.K. & Karraker, K.H. (2000). Parenting Self-Efficacy Among Mothers of School-Age Children: Conceptualization, Measurement and Correlates. *Family Relations*, 49, 5-11
- Coleman, P.K. & Karraker, K.H. (2003). Maternal Self-Efficacy Beliefs, Competence in Parenting and Toddlers Behavior and Developmental Status. *Infant Mental Health Journal*, 24, 126-148.
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior analysis in practice*, 14(4), 1092–1098. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Dabrowska, A. & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*. 54(3):266-80.
- Demir, S. (2015). Ebeveyn yetkinliğinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (29), 133-148.
- Demir, S. ve Gündüz, B. (2014). Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği 'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (25), 309-322
- Edwards, T. P., Yopp, J. M., Park, E. M., Deal, A., Biasecker, B. B., & Rosenstein, D. L. (2018). Widowed parenting self-efficacy scale: A new measure. *Death studies*, 42(4), 247–253. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1339743>
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Freisthler, B., Gruenewald, P. J., Tebben, E., Shockley McCarthy, K., & Price Wolf, J. (2021). Understanding at-the-moment stress for parents during COVID-19 stay-at-home restrictions. *Social science & medicine* (1982), 279, 114025. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114025>
- Hand, A., McDonnell, E., Honari, B., & Harry, J. (2013). A community led approach to delivery of the Parents Plus Children's Programme for the parents of children aged 6-11. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(2), 81–90. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70011-5](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70011-5)

- Hong, X., & Liu, Q. (2019). Parenting stress, social support and parenting self-efficacy in Chinese families: does the number of children matter? *Early Child Development and Care*, 1 12. doi:10.1080/03004430.2019.1702036
- Karageyik, K. (2019). *Ebeveyn stresinin ebeveyn yetkinliği ve ebeveynin ocuğu ile iletişimi açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, M. S. & Koşan, Y. (2021). The Psychological Impact of Covid-19 on University Students: Their Expectations of Mental Health Professionals . *International Journal of Psychology and Educational Studies*, Special Issue , 1-20 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/65640/1017098>
- Kay, M. A. & Sağlam, M. (2021). Covid-19 Salgını Srecinin Ailede Ebeveyn Tutumları İle ocuklarda Duygusal ve Davranışsal Durumlar Aısından Değerlendirilmesi. *İnön Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9 (3) , 1115-1130 . DOI: 10.33715/inonusaglik.986414
- Leung, C., Sanders, M. R., Leung, S., Mak, R., & Lau, J. (2003). An outcome evaluation of the implementation of the triple P-Positive Parenting Program in Hong Kong. *Family Process*, 42(4), 531–544.
- Leutar, Z. & Orřulić, V. (2015). Relationship between social support and some aspects of parenting in families with children with disabilities. *Croatian Journal of Social Policy*, 22, 2, 153– 176.
- Mathur, M., Robiolio, H., Ebert, L.& Kerr, B. (2023). Family stress during the COVID-19 pandemic: a qualitative analysis. *BMJ Open*.13(5):e061396. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-061396.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2016). Parental attachment insecurity and parenting stress: The mediating role of parents' perceived impact of children's diabetes on the family. *Families, Systems, & Health*, 34(3), 240–249.
- Ostberg, M. & Hagekull, B. (2010). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 615-625.
- Özoku, O., ve Canpolat, M. (2013). Grup Rehberliği Programının Zihinsel Yetersizliği Olan ocuğa Sahip Annelerin Stres Dzeylerine Etkisi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 181-196.
- Pisterman, S., Firestone, P., McGrath, P., Goodman, J. T., Webster, I., Mallory, R., & Coffin, B. (1992). The effects of parent training on parenting stress and sense of competence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 24(1), 41–58. <https://doi.org/10.1037/h0078699>
- Polizzi, C., Giordano, G., Burgio, S., Lavanco, G., & Alesi, M. (2022). Maternal Competence, Maternal Burnout and Personality Traits in Italian Mothers after the First COVID-19 Lockdown. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9791. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169791>
- Raikes, H.A., & Thompson, R.A. (2005). Efficacy and social support as predictors of parenting stress among families in poverty. *Infant mental health journal*, 26 3, 177-190 .

- Sayılır, A. ve Kaya, A. (2015). Yedi-on bir yaş aile eğitim programının annelerin genel ebeveynlik yetkinlik düzeylerine etkisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 4(1), 64-81.
- Seguin, D., Kuenzel, E., Morton, J. B., & Duerden, E. G. (2021). School's out: Parenting stress and screen time use in school-age children during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders reports*, 6, 100217. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100217>
- Steele, H., Bate, J., Steele, M., Dube, S. R., Danskin, K., Knafo, H., Nikitiades, A., Bonuck, K., Meissner, P., & Murphy, A. (2016). Adverse childhood experiences, poverty, and parenting stress. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 48(1), 32-38. <https://doi.org/10.1037/cbs0000034>
- Şimşek, Z. C. , Canbeldek, M. & Işıkoğlu, N. (2023). Ebeveynlerin Pandemi Sürecinde Dijital Ebeveynliğe Yönelik Deneyimleri . *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* , (55) , 250-271 . DOI: 10.53444/deubefd.1221315
- Tahmassian, K., Anari, M., & Fathabardi, M. (2011). *The Influencing Factors of parenting stress in Iranian mothers*. International Conference on Social Science and Humanity. IACSIT Press, Singapore.
- Woolfson, L.M., & Grant, E. (2006). Authoritative parenting and parental stress in parents of pre-school and older children with developmental disabilities. *Child: care, health and development*, 32 2, 177-84 .