

Araştırma Makalesi / Research Article

EBEVEYNLİK STRESİ: BİR GÖZDEN GEÇİRME

Ezgi ŞEN* 

Özet

Ebeveynlik stresi, çocuğun bakımından sorumlu yetişkinlerin ebeveynliğin ve bakım süreçlerinin gerekliliklerini karşılayacak yeterli kaynağın bulunmadığı durumlarda deneyimlenen role ilişkin ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik tepkileri kapsamaktadır. Yaşam koşullarındaki değişimler ebeveynlik süreçlerine dair dinamikleri etkileyerek ebeveynlik stresini artırabilmektedir. Ebeveynlik stresi tüm bakım verenler tarafından belirli ölçüde deneyimlenmekte olup çok düşük ya da yüksek olduğu durumlarda çocuğun, ebeveynin ve ailenin üzerinde olumsuz etkiler görülebilmektedir. Çalışma sistematik bir inceleme olmayıp, mevcut literatürün kavramsal olarak değerlendirilmesine dayanan kavramsal bir gözden geçirme niteliğindedir. Çalışmanın amacı; ebeveynlik stresi kavramının kuramsal gelişimini incelemek, ilgili kavramın aile üyeleri ve ilişkileri üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaları sunarak literatüre ve alanda çalışan uzmanlara bilgi sunmaktır. Çalışmanın ilk bölümünde ebeveynlik stresi kavramı ele alınmış ve ardından kuramsal gelişimi sunulmuştur. Ardından, ebeveynlik stresinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm araçları gözden geçirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynlik stresi, Evlilik ilişkisi, Aile ilişkileri

PARENTING STRESS: A REVIEW

Abstract

Parenting stress encompasses the psychological and physiological responses that arise from the role of adults responsible for the care of children when there are insufficient resources to meet the demands of parenting and caregiving. Changes in living conditions can affect the dynamics of parenting processes and increase parenting stress. Parental stress is experienced by all caregivers to a certain extent, and when it is either very low or very high, it can have negative effects on the child, the parent, and the family as a whole. The study is not a systematic review but rather a narrative review based on a conceptual evaluation of the existing literature. The aim of this study is to examine the theoretical development of the concept of parental stress and to provide information to the literature and professionals in the field by presenting research that investigates the effects of this concept on family members and their relationships. In the first section of the study, the concept of parental stress is addressed, followed by an overview of its theoretical development. Subsequently, the measurement instruments used in the assessment of parental stress are reviewed. Finally, the theoretical framework and studies explaining the relationship between parenting stress and couple relationships will be compiled.

Keywords: Parenting stress, Marital relationship, Family relationships

* Arş. Gör., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Zonguldak, Türkiye
ezgi.sen@beun.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8968-8205

Giriş

Bireyin başa çıkma kaynaklarını zorlayan, aşan tehdit ya da taleplere ilişkin verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler stres olarak tanımlanmaktadır. Stres, bireylerin psikolojik iyi oluşu ve işlevselliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Lazarus, DeLongis, Folkman ve Gruen (1985) stresi, birey ile çevresi arasındaki ilişkide kişinin kaynaklarının zorlanması ya da aşılması durumunda ortaya çıkarak iyi oluşunun olumsuz etkilenmesi olarak ele almıştır. Bağlama, duruma, role ya da ilişkiye özgü farklı stres türleri bulunmaktadır. Ebeveynlik, genellikle bilinçli bir tercih olsa da ebeveynliğin sonucunda oluşan ve başa çıkılması gereken önemli değişikliklerden biri de algılanan strestir (Aslan-Gördesli ve Aydın-Sünbül, 2021). Doğumun ardından ebeveynlerin yeni rollerine ilişkin yaşadıkları zorlantılar ve adaptasyon süreci bunun bir parçasıdır. Ebeveynlik, bireysel ve bireyler arası alanlarda önemli dönüşümleri gerektiren bir süreçtir. Söz konusu stresin temel kaynağı ise çocuk sahibi olmanın getirdiği yükümlülükler ve sorumluluklar ile doğrudan ilişkilidir.

Ebeveynlik stresi, bireyin ebeveynlik rolü kapsamında yaşadığı zorluklar ve bu zorluklara karşı deneyimlediği stres türü olarak tanımlanabilir. Abidin (1992; 1995), ebeveynin algıladığı kaynakların ebeveynliğin getirdiği talepleri aşması durumunda ortaya çıkan stres türü ve ebeveynlik rolünün gerekliliklerine ilişkin verilen olumsuz psikolojik tepki olarak tanımlamaktadır. Ebeveynliğin getirdiği talepler; çocuğun bakım süreçlerini, ilişkisel ihtiyaçlarını ve çocuk sahibi olmanın ekonomik boyutunu kapsamaktadır. Taleplere ilişkin ebeveynin eşinden (anne ya da baba) ve sosyal çevreden (anne-babanın ebeveynleri, bakıcı, vb.) algıladığı desteğin yetersizliği taleplerin karşılanamamasına ya da buna yönelik endişe sonucunda ebeveynlik stresine yol açmaktadır. Ebeveynlik stresi tüm ebeveynlerin farklı düzeylerde bulunmakta olup; role özgü taleplerin karşılanmasındaki gerekli kaynakların yetersiz ya da erişilmez olarak algılanması bu düzeyi artırmaktadır.

Ebeveynlik stresi, davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenleri içermesi nedeniyle karmaşık bir yapı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Mash ve Johnston, 1990). Belsky (1984), ebeveynlik stresini; ebeveynin psikolojik kaynakları, çocuğun bireysel özellikleri ve

aileyi çevreleyen bağlamsal stres ve destek unsurlarının etkileşimi çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu bağlamda ebeveynlik stresi ebeveyn, çocuk ve çevresel faktörlere bağlı olarak şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Söz konusu belirleyici faktörlerin dinamik doğası, stres düzeyinde farklılaşmalara yol açabilmektedir. Özellikle çocuğun gelişimsel dönemine özgü değişimlerin beraberinde getirdiği adaptasyon gerekliliği, ebeveynin bu sürece yeterli uyum sağlayamaması veya etkili baş etme stratejileri geliştirememesi durumunda ebeveynlik stresinin artmasına neden olabilmektedir. Ebeveyne ait bireysel özellikler yalnızca kendi stres düzeyini etkilemekle kalmayıp, çiftler arasındaki ilişkinin etkileşimsel yapısı doğrultusunda hem eşin psikolojik durumunu hem de çocuğun gelişimini etkileyebilmektedir. Kore’de gerçekleştirilen bir araştırma, ebeveynlerin yaşadığı ebeveynlik stresinin hem kendi depresif semptomlarını hem de eşin depresif belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığını ve bu stresin aynı zamanda çocuğun problemli davranışları (içselleştirme ve dışsallaştırma) üzerinde de doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuştur (Lim ve Shim, 2021). Bu bulgular, ebeveynlik stresinin yalnızca bireysel değil, ilişkisel ve kuşaklar arası bir etki yarattığını göstermektedir.

Bronfenbrenner’in Ekolojik Sistem Kuramına göre ebeveynlik, çocuğun gelişimini doğrudan etkileyen mikro sistemlerden başlayarak, daha geniş çaplı makro sistemlere kadar birçok katmanda işleyen dinamik bir süreçtir (Bronfenbrenner, 1979). Bu bağlamda ebeveynlik; çocuk, aile üyeleri, çift ilişkisi, kültürel normlar ve toplumsal politikalar gibi çok sayıda sistemle karşılıklı etkileşim içerisindedir. Ebeveynlik süreçlerinin yalnızca bireysel düzeyde değil, çok düzeyli sistemler üzerinde ve kuşaklar arası etkili olması bu sürecin kapsamlı biçimde incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlik stresinin tarihsel süreç içindeki kuramsal yaklaşımlarının değerlendirilmesi ve çok boyutlu yapısının anlaşılması önleyici müdahale programlarının geliştirilerek yaygınlaştırılmasına katkıda bulunacaktır. Bu çalışmanın amacı, ebeveynlik stresi kavramının kuramsal çerçevesini, ölçümlenmesini ve çift ilişkisi ile ilişkisini ele alan araştırmaları derleyerek, alanyazına katkı sağlamak ve konuya ilgi duyan uzmanlara kapsamlı bir bilgi sunmaktır.

1. Ebeveynlik Stresinin Kavramsal ve Kuramsal Çerçevesi

Abidin (1989) ebeveynlik stresi kavramını ilk olarak 1976 yılında Ebeveyn Stres İndeksini geliştirme aşamasında ebeveynlik rolüne ilişkin temel oluşturan değişkenleri entegre eden model kapsamında kullandığını bildirmektedir. Ancak, süreç içerisinde elde edilen bilgiler ve araştırma bulguları modelde yeni düzenlemeye gidilmesini gerektirmiştir. Abidin (1989), ilk modelinde stresi merkeze alarak yüksek düzeyde ebeveynlik stresini işlevsel olmayan ebeveynlikle ilişkilendirmiştir. Ancak, iki değişken arasındaki basit doğrusal ilişkinin ötesine geçerek, düşük düzeydeki ebeveynlik stresinin de ebeveynin ilgisizliği ve buna bağlı olarak gelişen düşük düzeyde dikkatli ebeveyn davranışları yoluyla işlevsiz ebeveynlikle ilişkili olabileceğini öne sürmüştür. Bu düzenlenmiş kuramsal yaklaşım, Selye'nin (1974) belirli bir düzeydeki stresin işlevsel olduğu ve performansı artırdığı, ancak hem düşük hem de yüksek düzeydeki stresin bireyde sıkıntı yaratarak işlevselliği bozduğu yönündeki kuramsal bakış açısıyla uyumludur. Ebeveynlik stresine ilişkin kuramsal yaklaşımlar, her ebeveynin belli bir düzeyde rol kaynaklı stres yaşadığı, ancak bu stres düzeyinin çeşitli faktörler tarafından etkilendiği anlayışına dayanmaktadır. Bireysel ve çevresel özelliklerden bağımsız olarak tüm ebeveynler belirli ölçüde bu stre-si deneyimlemektedir.

Ebeveynlik stresinin tanımları alanyazında çeşitlilik göstermektedir. Ebeveynlik stresi, ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinden kaynaklanan taleplerin mevcut kaynaklarını ya da başa çıkma yöntemlerini aştığı durumlarda deneyimledikleri fizyolojik ve psikolojik zorlantı olarak tanımlanmaktadır (Deater-Deckard, 2004). İhtiyaçlar ile kaynaklar arasındaki uyumsuzluğun yüksek olması hâlinde ebeveynlik rolüne ilişkin bu stresin yüksek olması beklenmektedir. Çocuk yetiştirme aşamasında, kaynakların yetersiz algılanması talebin karşılanamaması ile sonuçlanarak stres tepkilerine yol açmaktadır. Kaynakların mevcudiyetine ya da erişilebilirliğine ilişkin değerlendirme, ebeveynin öznel algısıyla doğrudan ilişkilidir. Ebeveynlik stresi bu taleplerin ebeveynlerin bireysel ve sosyal kaynaklarını aştığını algıladığında oluşmaktadır (Abidin, 1992). Bu çerçevede, sosyal destek kaynaklarının mevcut olması tek başına yeterli olmaya-bilmekte; ebeveynlerin bu kaynakları yetersiz olarak

algılamaları ya da bu kaynaklar hakkında bilgilerinin bulunmaması durumunda algılanan stres düzeyi artış gösterebilmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde ebeveynlik stresi kavramı Belsky'nin (1984) Ebeveynlik Süreç Modeli kuramında ele alınmaktadır. İlgili çalışmada ebeveynlik sürecinin belirleyicisi üç temel alanın yer aldığı ekolojik bir yaklaşım sunulmuştur. Model, ebeveynlik davranışlarındaki farklılığının bireysel kökenlerinin anlaşılması ve karşılıklı etkileşiminin belirlenmesine çerçeve oluşturmaktadır. Belsky (1984), çocuk istismarı araştırmalarının ebeveyn davranışlarındaki farklılıkları açıklamada yetersiz kaldığını belirterek, bu farklılıkların anlaşılabilmesi için ampirik bir senteze duyulan ihtiyaca dayanarak kuramsal bir çerçeve geliştirmiştir. Ebeveynlik Süreç Modelinde ebeveynliğin belirleyicisi olarak üç temel alan belirlenmiştir: ebeveynlerin bireysel psikolojik kaynakları, çocuğun özellikleri ve çevresel stres ve destek kaynakları. Davranışların belirleyicisi olarak ebeveyn ve çocuğa ait özelliklerin dışında bu ikili ilişkiyi kapsayan sosyal-çevresel bağlamın rolü vurgulanmaktadır.

Ebeveynlik süreç modelinde Belsky, ebeveyn özellikleri alanında ebeveynin kişiliği ve psikolojik işlevselliği; çocuk özelliklerinde mizaç ve sosyal bağlam alanında ise ebeveynlerin çalışma koşulları, sosyal destek kaynakları ve evlilik ilişkilerinin niteliğini incelemiştir (Taraban ve Shaw, 2018). Bazı kişilik yapılarının ebeveynlik stresi için risk oluştururken bazı-larının ise koruyucu niteliği vurgulanmıştır. Çocuğun problemli davranışları ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide ebeveynin kişilik özelliklerinden uyumluluğun koruyucu rol üstlenirken nevrotikliğinin aradaki ilişkiyi güçlendirdiği bulgulanmıştır (Wen, Ren, Li, Li ve Chen, 2022).. Ebeveynin duygusal zorlanmalarının da ilgili süreci etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Anne depresyonunun çocuğun erken çocukluk ve ergenlik dönemindeki kaygı ve depresif belirtileri üzerindeki yordayıcı rolünde ebeveynlik stresinin aracı etkisi elde edilmiştir (Daundasekara, Beauchamp ve Hernandez, 2021). Modelde ebeveynlik sürecine katkısı bulunan diğer alan çocuk özellikleridir. Çocuğun ebeveynler için zorlayıcı özelliklerinin ebeveynlik stresini artırması beklenmektedir (Baker, Witherspoon, Nicholson ve Fuglestad, 2023). Bireysel düzeydeki belirleyicilere ek olarak Belsky (1984) tarafından sunulan ekolojik bakış açısında ebeveynin stres ve des-

tek kaynakları; evlilik ilişkisi, sosyal çevre ve iş hayatı kapsamında açıklanmaktadır. Evlilik ilişkisindeki çatışmalar ve algılanan sosyal desteğin düşük olması sonucunda ebeveynlik stresi artarak ebeveynlik davranışlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bir başka bakış açısıyla, ebeveynlik stresinin yüksek olduğu durumlar çiftler arasındaki işlevsel iletişim şekillerini ve ilişkilerini etkileyebilmektedir. Dong, Dong ve Chen (2022) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlik stresi ve evlilik memnuniyeti arasındaki yordayıcı ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü elde edilmiştir. Özetle, yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, çiftler arasındaki çatışmaların artmasına ve buna bağlı olarak ilişkisel doyumun azalmasına neden olabilmektedir.

Ebeveynlik stresi kavramının kuramsal temelini oluşmasında ve operasyonel tanımının sunumunda rolü bulunan bir diğer isim ise Richard R. Abidin'dir. Virginia Üniversitesinde yürütülen araştırma projesi kapsamında ebeveynlik stresinin ölçülmesine duyulan ihtiyaç sonucunda yaklaşık üç yıl süren ölçek geliştirme aşamasında kavram ile çalışılmıştır (Abidin, 1989). İlgili çalışmada, o yıllarda gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda ebeveynlik stresinin temel bileşenlerine değinilmiş olup takip eden yıllarda ise model oluşturulmuştur. Önerilen son modelde, ebeveynlik davranışının ve çocuk uyumunun bir dizi sosyolojik, çevresel, gelişimsel ve davranışsal değişkenden etkilendiği varsayılmıştır (Abidin, 1992). İlgili çalışmada, belirtilen faktörlerin, ebeveynlik davranışları üzerindeki etkisinin doğrudan değil; ebeveynin kişilik özellikleri ve ebeveynlik rolüne ilişkin inançları aracılığıyla gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, ebeveynin biliş ve inançlarının belirleyici rolü vurgulanmaktadır.

Abidin (1992), ebeveynlik stresinin belirleyicilerini (1) ebeveyn özellikler, (2) çocuk özellikleri, (3) sosyolojik ve çevresel özellikler şeklinde üç temel faktör altında değerlendirmektedir. Ebeveyne ait özellikler bağlanma (çocuk ve ebeveynler ile), geçmiş yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, bilişleri, duygulanımları, algıları, psikolojik ve fizyolojik sağlığı gibi değişkenleri kapsarken; çocuğa ait özellikler; çocuğun uyum kapasitesi, talepkarlığı, duygu durumu, kabul edilebilirliği, ebeveyne yönelik pekiştireçler, psikolojik ve fizyolojik sağlığı şeklinde sıralanmakta ve son olarak sosyolojik ve çevresel özellikler faktörünü ise eş ilişkisi, sosyal çevre, iş, rol kısıtlamaları ve günlük

yaşam olayları oluşturmaktadır. Tanımlanan belirleyicilerden risk faktörlerinin yüksek olması hâlinde ebeveynlik pratiklerinin olumsuz etkilenmesi ve ebeveynlik stresinin daha yüksek deneyimlenmesi beklenmektedir. Ebeveynin ruhsal bozuklukları (depresyon, vb.), çocuğun gelişimsel bozukluğu (atipik gelişim, vb.), çocuğun ruhsal bozuklukları (dikkat eksikliği, hiperaktivite, vb.) fiziksel sağlık durumundaki bozulmalar (engel durumu, kronik rahatsızlıklar, vb.), eş ilişkisindeki zorlanmalar (evlilik çatışması, vb.) ve sosyal çevrenin desteğindeki kısıtlılık (çocuğun bakımına ilişkin kısıtlı araçsal destek, vb.) belirtilen risk faktörleri arasında sıralanabilmektedir.

Alanyazında hakim olan bir diğer kuramsal yaklaşım ise Deater-Deckard (2004) tarafından sunulan Ebeveyn-Çocuk-İlişki Modeli ve Ebeveynliğin Günlük Zorlukları Modelidir. Ebeveynlik stresini ebeveyn-çocuk ilişkisinin sonucu ve aynı zamanda bu ilişkideki belirleyici faktör olarak ele almaktadır. Çocuğun sahip olduğu özellikler (duygusal ve davranışsal zorlanmalar) ebeveynlik stresini artırabilirken; işlevsellik ve psikolojik sağlık gibi ebeveyne ait özellikler ebeveynlik davranışlarını olumsuz etkileyerek çocuğun davranışsal zorlanmalarına sebep olarak ebeveynlik stresinin artmasına yol açabileceğini öne sürmektedir (Deater-Deckard, 2004). Ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin dinamik, etkileşimsel ve karşılıklı yapısının bağlama özgünlüğünün vurgulandığı yaklaşım, bu ilişkinin yalnızca bireyler arası bir süreç değil, aynı zamanda daha geniş bir sistemin parçası olduğunu öne sürmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin dinamik, karşılıklı etkileşime dayalı ve bağlamsal olarak şekillenen bir yapı olduğu görüşü, aileyi bir bütün olarak ele alan, aileyi oluşturan bireyler ya da alt sistemlerden birinde meydana gelen bir değişimin, tüm sistemin işleyişi üzerinde etkili olacağını varsayan aile sistemleri kuramı (Minuchin, 1988) ile de yakından ilişkilidir.

Ebeveyn-Çocuk İlişki Kuramında (Deater-Deckard, 2004) ebeveynlik stresini oluşturan üç temel bileşen tanımlanmıştır. Ebeveynlik rolüne ilişkin stresi oluşturan bu bileşenler ebeveyn (*parent-P*), çocuk (*child-C*) ve ebeveyn-çocuk ilişkisi (*relationship-R*) kaynaklı boyutları kapsamaktadır. Kurama göre ebeveynlik stresi, ebeveyn faktörleri (kişilik özellikleri, ilişkisel problemler, psikopatoloji), çocuk faktörleri (mizaç gelişimsel bozukluklar) ve işlevsiz ebeveyn-ço-

çocuk etkileşimleri (çatışma) gibi çeşitli bileşenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Kochanova, Pittman ve Pabis, 2021). Stres sonucunda davranışının niteliğinde ve etkinliğinde azalmalara ya da bozulmalara sebep olabilmektedir (Deater-Deckard, 2004). Bu bozulmalar ebeveynin şefkat ve sıcaklık ifadelerinde azalma, katı disiplin yöntemlerinin kullanımında artış, tutarsız ebeveyn davranışları ve rolün gerekliliklerini yerine getirmeme olarak sıralanabilmektedir (Deater-Deckard, 2004; Liu ve Wang, 2015; Szymanska ve Aranowska, 2021; Freisthler vd., 2022; Xu ve Zheng, 2023; Cenuşa ve Turliuc, 2024; Chiang ve Bai, 2024). Abidin (1992) tarafından önerilen yaklaşımdan farklı olarak temel bileşenler arasında çift yönlü (*bidirectional*) ilişki bir başka ifadeyle karşılıklı etkileşimin vurgusu ön plana çıkmaktadır. Örneğin, ebeveynlerin kendi bakım veren figürleriyle bağlanma biçimleri çocuk ile olan bağlanma biçimlerini ve psikopatolojisini etkileyebilmektedir. Duygusal ve davranışsal zorlanmaların ebeveyn ve çocuk tarafından deneyimlenmesi sonucunda ise ebeveynlik stresi artabilmektedir. Öte yandan, çocuğun zorlayıcı mizaç özelliklerine sahip olması, ebeveynin stresle başa çıkma kapasitesini sınamayarak benzer olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Deater-Deckard'ın (2004) geliştirdiği Ebeveynliğin Günlük Zorlukları Modelinde ise çocuğun bakımına ilişkin günlük sorumluluklar, ebeveynlik stresinin önemli bir açıklayıcısıdır. Ebeveynlerin gün içinde karşılaştığı bu zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler etkisiz ya da yetersiz olduğunda tepkiler geçici olmaktan uzaklaşarak, kronik stres tepkileri hâline gelebilmektedir. Bu güçlükler, sabah saatlerinde okula hazırlık aşamasında çocuğun evden ayrılmakta zorlanması, gece uykuya dalmak için bakım verenin sakinleştirmesine ihtiyaç duyması, kıyafetlerini değiştirmek için ebeveyninden gelen destek taleplerinin çocuk tarafından reddedilmesi ya da gün içinde yaptığı yaramazlıklar olarak görülebilmektedir. Ebeveynlerin karşılaştıkları zorlukları değerlendirme biçimlerindeki farklılıklar, bu deneyimlere verilen psikolojik tepkilerin çeşitliliğini açıklamada önemli bir belirleyici olarak değerlendirilebilir. Örneğin, üç yaşındaki çocuğunun kıyafetlerini çıkarmakta zorlandığını gözlemleyen bir ebeveynin yardım önerisinin çocuk tarafından reddedilmesi ve bu duruma öfkeyle tepki verilmesi, ebeveynler tarafından farklı biçimlerde değerlendirilebilmektedir. Bir ebeveyn, çocuğun

gelişimsel dönemine özgü farklılaşma ve bireyselleşme sürecinin olağan tepkisi olarak yorumlarken bir diğeri ebeveyni utandırmaya, rahatsız etmeye yönelik bir girişim ya da otoritesinin reddi olarak yorumlayabilmektedir. Deater-Deckard (2004) ebeveynin bu sıkıntı ve zorlukları ele alış biçimi ile biriktirilmesini stresin kronikleşmesi için potansiyel bir risk faktörü olarak değerlendirmektedir.

Sunulan kuramsal yaklaşımların temellerinin atıldığı dönemlerden günümüze, alanda gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar önemli ölçüde artmış; bu süreçte kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinde de yeni yöntem ve teknikler geliştirilmiştir. Ampirik çalışmaların sunduğu bulgular doğrultusunda ebeveynlik davranışlarının açıklandığı Belsky (1984) tarafından sunulan model temel ilkelere sadık kalınarak Taraban ve Shaw (2018) tarafından yakın tarihte revize edilmiştir. Ebeveynlik davranışlarının belirleyicisi olarak tanımlanan ebeveyne, çocuğa ve ailenin içinde bulunduğu sosyal bağlama ait özellikler genişletilmiştir. Ebeveyne ait özelliklere cinsiyet ve biliş-duygu; çocuğa ait özelliklere stres tepkileri, genetik ve duygu düzenleme; aile sosyal çevresine ait alana ise aile yapısı ve kültür boyutları eklenmiştir (Taraban ve Shaw, 2018). İlgili çalışmada, sosyo-ekonomik statü Belsky'nin (1984) önerdiği temel modelde yer alan üç ana bileşenin dışında konumlandırılmış; ancak ebeveynlik davranışları üzerinde önemli bir düzenleyici değişken olduğu gerekçesiyle, modelin tümü üzerinde etkili olacak şekilde yönlendirici oklarla gösterilmiştir. Güncellenmiş model önerisi, mevcut dönemde aile yapısındaki değişimleri, babaların ebeveynlik ve bakım süreçlerine artan katılımını ve kültürel etkileri dikkate alması açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.

Kültürün ebeveyn davranışlarının şekillenmesinde ve ebeveynlik stres düzeyi üzerinde rolü bulunmaktadır. Hollanda'da yaşayan Hollandalı ve Türk göçmen annelerle yürütülen bir çalışmada, Türk annelerin ebeveynlik davranışları açısından daha müdahaleci, buna karşılık otoriter ve destekleyici özelliklerinin düşük olduğu bulunmuştur (Yaman vd., 2010). Çocuk üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen bu tür ebeveynlik davranışlarının, çocuklarda problem davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak ebeveynlik stresinin artışına dolaylı biçimde katkıda bulunması olasıdır. Ebeveynlik stresi düzeyi, ebeveynin kültürel değerlerinin çevresiyle ne derece uyumlu olduğundan

etkilenmektedir (Cardoso vd., 2010). Bu değerlerin sosyal çevreyle uyumunun düşük olması hâlinde ebeveynlik stresinin yüksek olması beklenirken; yüksek uyum ise düşük ebeveynlik stresi ile ilişkilendirilmektedir. Öte yandan, kültürel yönelimin ebeveyn davranışları ve ebeveynlik rolüne ilişkin beklentileri yoluyla role ilişkin stres üzerinde etkisi kaçınılmazdır. Kısıtlı sözel iletişime sahip otizm spektrum bozukluğu tanısı bulunan çocukların aileleriyle gerçekleştirilen bir çalışmada çocuğun iletişim becerileri ile ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide kültürel yönelimin düzenleyici etkisi elde edilmiştir (Suswaram vd., 2024). Söz konusu çalışmada, toplulukçu kültürel özelliklerle özdeşleşim kuran ebeveynlerin bireyci özelliklerle özdeşleşim kuranlara göre çocuklarının gecikmiş iletişim becerileriyle ilişkili olarak daha yüksek ebeveynlik stresi deneyimlediği ortaya konmuştur. Buna karşılık, toplulukçu toplumlarda sosyal destek sistemlerinin etkin biçimde kullanılması, ebeveynlik stresine karşı koruyucu olabilmektedir. Yakın tarihte Çin’de gerçekleştirilen bir çalışmada, aile üyelerinden gelen sosyal desteğin tüm bağlamsal değişkenler içinde ebeveynlik stresini anlamlı biçimde azaltan tek yordayıcı olduğu belirlenmiştir (Lo vd., 2023). Sonuçlar arasındaki farklılıklar kültürel özelliklerin ebeveynlik stresi ile ilişkisinin daha fazla bilimsel çalışmada incelenmesine duyulan ihtiyacı desteklemektedir (Taraban ve Shaw, 2018).

Belsky’nin (1984) kişilik özellikleri ile ebeveynin bilişleri ve duyguları arasındaki ilişkiyi tanımlayan modeliyle benzerlik gösteren, ancak araştırma bulguları doğrultusunda biliş, duygu ve ebeveynlik arasındaki ilişkilere daha ayrıntılı yollar ekleyen bir çerçeve sunulmuştur. Ebeveynlerin kendilerine, çocuklarına ve ebeveynlik rolüne ilişkin bilişsel ve duygusal tepkileri ebeveynlik pratiklerinin önemli bir yordayıcısı olarak ele alınmıştır (Taraban ve Shaw, 2018). Ebeveynlerin bilişleri ve duyguları, role ilişkin stresi; bu stres de ebeveynlik davranışlarını belirler. Temel kuramsal çerçeve, stresin ebeveyn atıflarını etkileyen bir unsur olduğunu savunurken, bazı araştırmacılar (Beckerman vd., 2020) ise bunun aksine, olumsuz atıflara sahip ebeveynlerin bu algılarının bir sonucu olarak daha yoğun stres deneyimlediklerini ileri sürmektedir. Duygu boyutunda değerlendirildiğinde, olumsuz duygulanıma yatkın bireylerin zorlayıcı sosyal uyarılara karşı daha yüksek düzeyde fizyolojik uyarılma

yaşadığı, bu durumun sosyal etkileşimleri olumsuz biçimde algılamaya ve duruma uygun tepkiler geliştirmede zorluklara yol açtığı belirtilmektedir (Leerkes vd., 2015). Bu tür fizyolojik ve psikolojik tepkilerin, ebeveynlik stresinin artmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ebeveynlik stresinin kavramsallaştırılması aşamasında, farklı yaklaşımları kapsayan kuramsal modeller aracılığıyla çok katmanlı bir yapı oluşturulmuştur. Bu kuramsal yaklaşımlar, birbiriyle çelişmekten ziyade, önceki modellerin kavramsal çerçevesini genişleten ve derinleştiren öneriler sunmaktadır. Nitekim Belsky’nin (1984) süreç modelinde ebeveynlik davranışlarının belirleyicileri olarak tanımlanmış olduğu üç temel alan (ebeveyn özellikleri, çocuk özellikleri ve sosyal bağlam) yeni kuramsal modellerin temelini oluşturarak korunmuştur. Bununla birlikte, Belsky’nin (1984) modeli önemli bir açılım sunmuş olsa da Abidin (1992) tarafından ebeveyni düşünen, planlayan ve amaç odaklı bir birey olarak bütünüyle yansıtmadığı gerekçesiyle eleştirilmiş ve bu eksikliği gidermek için bütünleştirici model önerilmiştir. Sunulan bu yeni model, ebeveynlik stresini ölçümlenebilir bir psikolojik durum olarak ele almasının yanı sıra, bu stresin ebeveynlik davranışları ve çocuk üzerindeki sonuçlarına giden yolları tanımlayan sistematik bir çerçeve ortaya koymaktadır. Deater-Deckard (2004) ise ebeveynlik stresi ile bu yollar arasında karşılıklı etkileşimi içeren döngüsel süreçlerin, son yıllarda geliştirilen ileri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmesini mümkün kılan bir model önermiştir. Bu yaklaşım, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki çok katmanlı ve karmaşık süreçleri anlamada, sürece aracılık eden değişkenlerin tanımlanmasına ve incelenmesine olanak sağlayacak çerçeve sunmuştur. Son dönemde toplumsal ve yaşam pratiklerindeki değişimlerin yanı sıra uyumsuz davranış örüntülerinin açıklanmasında sunulan yeni yaklaşımlar modellerin güncelliğine yönelik eleştirileri gündeme getirmiştir. Bu bağlamda, Taraban ve Shaw (2018) Belsky’nin (1984) ebeveynlik modelini yeniden gözden geçirerek, kuramsal kapsamını toplumsal, bağlamsal ve bireysel etmenleri kapsayacak şekilde genişletmişlerdir. Sonuç olarak, tüm bu modeller, ebeveynlik stresinin anlaşılmasında birbirini tamamlayan bir bütünlük sunmakta olup; her bir yaklaşım önceki modellerin çerçevesinin güncel bilimsel bulgular ışığında genişletilmesine hizmet etmektedir.

1.1. Ebeveynlik Stresinin Ölçümü

Ebeveynlik stresi ölçüm araçları ebeveynlik rolüne ilişkin günlük zorlantıları ya da çocuğun doğumunun ardından edinilen bu rolün yarattığı genel stresin değerlendirildiği ifadeleri kapsamaktadır. Ölçüm araçlarının tümü, ebeveynlerin ya da çocuğun bakımından sorumlu yetişkinlerin çocuk yetiştirme sürecindeki rollerine yönelik algıladıkları stres düzeylerini öz bildirim temelli maddeler aracılığıyla değerlendirmeye olanak sağlamaktadır (Abidin, 1983; 1995; Berry ve Jones, 1995). Ebeveynlik stresinin değerlendirildiği ilk ölçüm aracı 1976 yılında başlayan ve yaklaşık 3 yıl süren çalışma sonucunda Virginia Üniversitesi Ebeveyn Araştırma Projesi ekibi tarafından (Abidin ve Burke, 1978) geliştirilmiştir. Uygulama pratikliği sebebiyle kullanım yaygınlığı devam etmektedir (Haskett vd., 2006; Rios vd., 2022). Ölçüm aracının Amerikan Psikoloji Derneğinin 1989 yılında gerçekleştirilen toplantısında sunulmuş olan ilk formu (Abidin, 1989) yeniden düzenlenerek formun uygulama ve kullanım kitapçığı yayımlanmıştır (Abidin, 1983). Uygulama süresinin kısaltılması ve puanlamanın kolaylaştırılması amacıyla yeniden gözden geçirilmesine duyulan ihtiyaç (Loyd ve Abidin, 1985) doğrultusunda, çocuk (Duygu Durum, Kabul Edilebilirlik, Uyumluluk, Talepkarlık, Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite ve Desteklenen Ebeveyn) ve ebeveyn (Eş İlişkisi, Depresyon, Sağlık, İzolasyon, Rol Kısıtlanması, Yeterlik ve Bağlanma) alanlarındaki çeşitli faktörleri kapsayan 120 maddelik özgün form (101 madde ebeveynlik stresi, 19 madde yaşam stresi) temel alınarak geliştirilmiş kısa form, üç alt boyuttan (Ebeveyn Sıkıntısı, Ebeveyn-Çocuk Etkileşiminde Bozulma ve Zor Çocuk) oluşan 36 maddelik bir yapı sunmaktadır (Abidin, 2012). 11-19 yaş aralığındaki ergenlik döneminde çocuğu bulunan ebeveynlerin kullanımı için alternatif form (Ergen Ebeveynleri için Stres İndeksi-Stress Index for Parents of Adolescents) [SIPA]) oluşturulmuştur (Sheras, Abidin ve Konold, 1998) fakat formun Türkçe adaptasyon çalışmasına alanyazında rastlanmamıştır.

Ebeveyn Stres İndeksi Kısa Formunun 1995 yılında yayımlanan ilk versiyonunun (Abidin, 1995) Türkçe adaptasyon çalışması Mert, Hallıoğlu ve Ankaralı Çamdeviren (2008) tarafından gerçekleştirilirken 2012 yılında revize edilen formun (Abidin, 2012) Türkçe uyarlama çalışmasını Çekiç, Akbaş ve Hamamcı (2015) gerçekleştirmiştir. Mert ve diğerleri (2008) ça-

lışmasını oluşturan örneklem konjenital kalp hastalığı bulunan çocukların annelerinden oluşurken güncel revize formun Türkçe adaptasyon çalışması klinik ve klinik olmayan örneklem ile yürütülmüştür (Çekiç vd., 2015). Yürütülen her iki çalışmada da ölçeğin üç faktörlü yapısı (Ebeveyn Stresi / Ebeveyn Sıkıntısı, Başarısız Ebeveyn Çocuk Etkileşimi / Ebeveyn Çocuk Etkileşiminde Bozulma ve Zor Çocuk) doğrulanmıştır (Mert vd., 2008; Çekiç vd., 2015). Yürütülen iki çalışma, ulaşılan örneklem özellikleri, ebeveynin cinsiyeti ve kullanılan ölçek versiyonu açısından farklılık göstermektedir. Mert ve diğerleri (2008) çalışmasında örneklem, doğumsal kalp hastalığı nedeniyle klinik başvuruda bulunan çocukların yalnızca annelerinden oluşmakta; bu nedenle sağlıklı çocuklara sahip ebeveynler ile babalar kapsam dışı bırakılmıştır. Öte yandan, Çekiç ve diğerleri (2015) çalışmasında örneklem, psikiyatri servisi, rehberlik ve araştırma merkezi (RAM) ile okul rehberlik ve psikolojik danışma birimlerine başvuran çocukların ebeveynlerinden oluşan klinik grup ile bu kurumlara başvurusu bulunmayan çocukların ebeveynlerinden oluşmaktadır. Söz konusu çalışmada her iki ebeveynin (anne ve baba) verilerine erişilmiştir. Ebeveynlik stresinin ölçümlemesinde sıklıkla kullanılan bir diğer ölçüm aracı olan Ebeveyn Stres Ölçeği'nin (Berry ve Jones, 1995) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Aslan-Gördesli ve Aydın-Sünbül (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olup orijinal ölçekteki dört faktörlü yapı (Ebeveynlik Ödülleri, Ebeveyn Kontrol Eksikliği, Ebeveyn Memnuniyeti, Ebeveyn Stres Etkenleri) desteklenmiştir. Her iki değerlendirme aracı genel ebeveynlik stresine yönelik bilgi sunmakta iken günlük ebeveynlik stresinin sıklığının ve yoğunluğunun belirlenmesi amacıyla geliştirilen Ebeveyn Gündelik Zorluklar Ölçeği'nin (Crnic ve Greenberg, 1990) Türkçe adaptasyon çalışması Küçükturan ve Keleş (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, genel ebeveynlik stresine ilişkin bütüncül bir değerlendirme sunmaktan ziyade, gündelik yaşamda çocuğun bakımında karşılaşılan zorlukların yarattığı stresin sıklığını ve yoğunluğunu belirlemeye yönelik bir yapı sunmaktadır.

Türkiye'de, ebeveynlerin günlük yaşamda çocuklarıyla olan ilişkilerinde deneyimledikleri stresi değerlendirmek amacıyla kültürel bağlam gözetilerek geliştirilen ilk ölçüm aracı Anne Baba Stres Ölçeği'dir (Özmen Kaymak ve Özmen, 2012). Bu ölçeğin, ebeveynlik rolünün ebeveyn üzerindeki psikolojik etkilerini, çocuğun ihtiyaçlarını karşılama yeterliliğini, çocuğun

davranışlarını anlamlandırma sürecini ve ebeveynlerden çocuğa yönelik beklentileri kapsayan ögelere yer verdiği görülmektedir. Ancak, ölçek geliştirme çalışmalarında ulaşılan örneklemelerin çoğunlukla gelişimsel bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinden oluşması ve kültüre özgü ebeveynlik stresi ölçeklerinin sınırlı sayıda olması, alanyazında yeni ölçeklere duyulan ihtiyacı ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen Ebeveynlik Stres Ölçeği, normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle kullanılmak üzere tasarlanmış ve ebeveyn, çocuk ve bu ikili ilişkinin özelliklerini değerlendiren tek boyutlu bir yapı sunmuştur. Elde edilen bilgiler, Türkiye’de uyarlama çalışması tamamlanmış ya da geliştirilmiş ölçeklerin sıklıkla ilköğretim döneminde eğitimine devam eden çocukların ebeveynlerini kapsadığını göstermektedir. Ancak, çocuğun gelişimsel dönemine özgü basamaklar ve değişimler ebeveynlerin role ilişkin streslerinin belirleyicisi olduğundan (Craig vd., 2016; Fitzgerald ve Gallagher, 2021), daha küçük yaş grubundaki çocukların ebeveynlerinin stres seviyesini belirlemede kullanılabilecek ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gereksinim doğrultusunda, 0-2 yaş aralığında bebeği bulunan ebeveynlerin stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla Ebeveyn Stres Ölçeği geliştirilmiştir (Savcı ve Köksal Akyol, 2024). Son yıllarda Türkiye’de geliştirilen ebeveynlik stresi ölçeklerinin, alanyazındaki güncel değerlendirme araçlarına duyulan ihtiyacı kısmen giderdiği ve ebeveyn profillerine, çocuğun gelişimsel özelliklerine ya da klinik durumuna göre hedeflenen örneklemeye özgü çeşitlilik sunarak alana önemli katkılar sağladığı görülmektedir. Ancak söz konusu ölçeklerin kapsamı, uygulama alanı ve yaş gruplarına özgü geçerlilik sınamaları açısından daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu da dikkate değerdir.

1.2. Ebeveynlik Stresi ve Çift İlişkisi

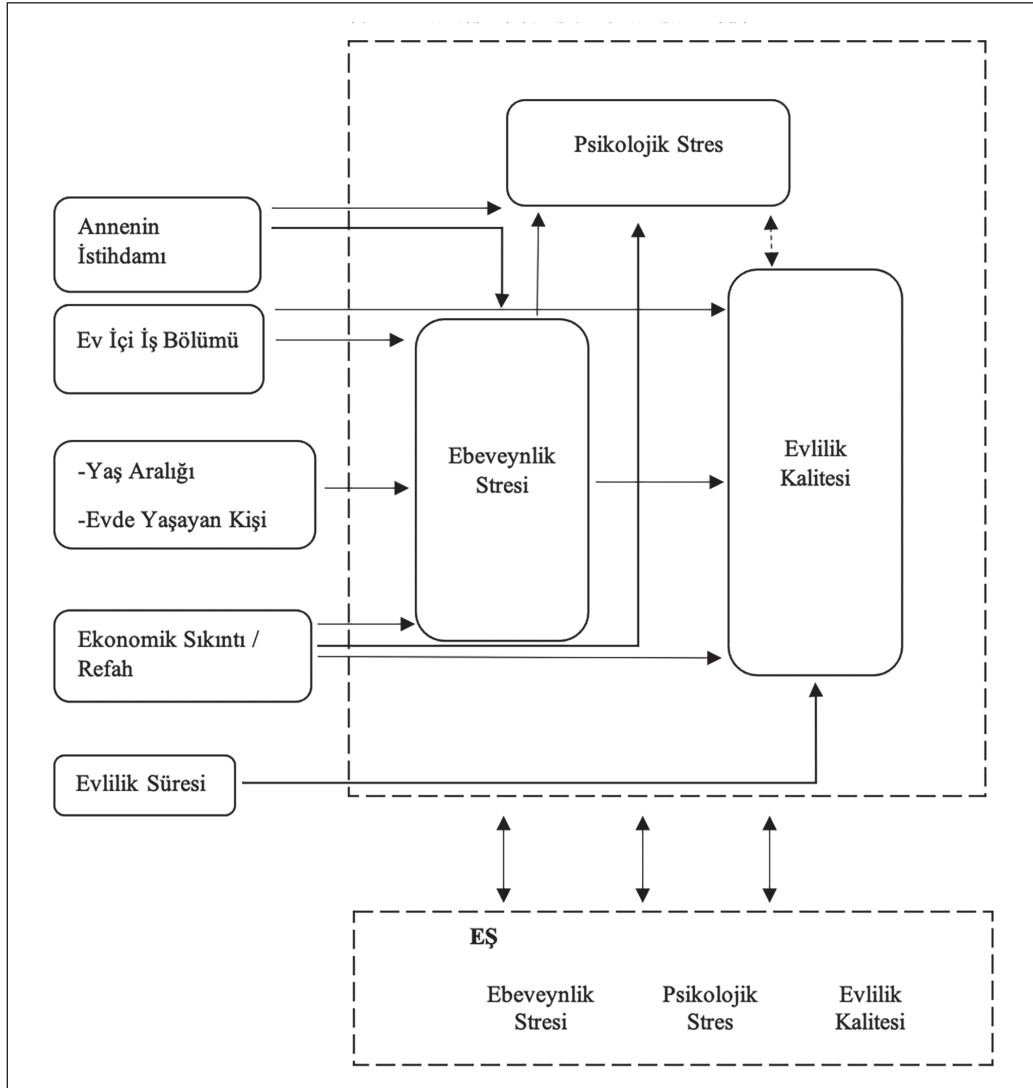
Aile, ebeveyn, eş ve kardeş gibi daha küçük alt sistemlerden oluşan; aynı zamanda toplum gibi daha geniş bir sistemin parçası olan ve bu farklı düzeyler arasında karşılıklı etkileşimlerin gerçekleştiği hiyerarşik bir yapı olarak tanımlanabilir (Cox ve Paley, 1997). Aile sistemleri kuramına göre aile; aile üyelerinin davranışlarının, duygularının ve rollerinin karşılıklı ve dinamik etkileşimi yoluyla şekillenen birim olarak ele alınmaktadır (Bowen, 1978). Aile alt sistemi olarak ebeveynlik ve eş ilişkisindeki dinamiklerin karşılıklı etkileşimleri de bu kapsamda kaçınılmazdır.

Aile üyesinin ikili ilişkilerindeki deneyimler, olay ya da durumlar karşısında gösterdikleri duygusal ya da davranışsal tepkiler diğer aile üyelerini etkilemekte ve onlardan etkilenmektedir. Ebeveynlik çocuğun dünyaya gelmesinin ardından edinilmektedir ve bu yeni role uyum sağlama gerekliliği stres tepkilerine sebep olabilmektedir. Ebeveynlik rolüne ilişkin yaşanan bu stres, eşler arasındaki ilişkinin niteliğini hem etkileyebilmekte hem de bu ilişkiden etkilenebilmektedir (Williams ve Parra, 2019). Literatürde elde edilen bulgular, ebeveynlik stresi ile çift ilişkisi arasındaki etkileşimin çift yönlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Williams ve Parra, 2019). Ayrıca bulgular, aile sisteminde yer alan alt sistemlerin karşılıklı olarak birbirini etkilediğini ve bu alt sistemlerden birinde meydana gelen değişimin, diğerlerini de önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.

Lavee, Sharlin ve Katz (1996) ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesinin belirleyicileri ile bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimlerini inceledikleri kuramsal bir yaklaşım (bkz. Şekil 1) sunmuştur. Çalışma kapsamında çocukla (çocuğun yaşı ve evdeki çocuk sayısı), sosyo-ekonomik statü ve üstlenilen roller (annenin çalışan rolü ve ev içi sorumlulukları) ilişkili faktörler belirlenerek bunların ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sunulan entegre model, ebeveynlik stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin evlilik kalitesini etkilediğini ve bundan etkilendiğini göstermektedir. Geçmiş araştırmalar ebeveynlik sürecinin ardından evlilik memnuniyetindeki düşüşün birçok faktörden etkilendiğini (Ponnet vd., 2012; Ding vd., 2022; Zhong ve Xu, 2024) fakat ebeveynlik stresinin öne çıkan faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Dong vd., 2022).

Ebeveynlerin evlilik memnuniyeti, ebeveynlik stresi ve öz-duyarlılıkları arasındaki iki yönlü ilişkinin boylamsal olarak incelendiği Çin’de gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveynlik stresi ve evlilik memnuniyeti arasındaki iki yönlü ilişki hem anneler hem babalar için elde edilmiştir (Wang vd., 2022). Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış 69 çocuğun anne-babası ile yürütülen bir başka çalışmada ise ikili başa çıkma stratejilerinin evlilik memnuniyeti ile pozitif, ebeveynlik stresi ile negatif ilişkisi elde edilirken evlilik memnuniyeti ve ebeveynlik stresi arasında ise negatif yönde ilişki bulgulanmıştır (Brown, Whiting, Kahumoku-Fessler, Witting ve Jensen, 2020). Ben-

Şekil 1: Ebeveynlik Stresinin Evlilik Kalitesine Etkisi: Kuramsal Model



Kaynak: Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114-135. (Şekil yazar tarafından Türkçeye çevrilmiştir.)

zer şekilde gelişimsel gecikmesi bulunan 2.5-5 yaş aralığındaki çocukların ebeveynlerinin evlilik memnuniyetinin, ebeveynlik stresinin ve çocukların davranış problemlerinin incelendiği araştırmada, evlilik memnuniyeti ve ebeveynlik stresi ile çocuk davranış problemleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki sunulmuştur (Robinson ve Neece, 2015). Çalışmalardan elde edilen sonuçlar, ebeveynlik stresi arttığında çiftlerin evliliklerine ilişkin memnuniyetlerinin düşeceğini göstermektedir.

Ampirik çalışmalardan elde edilen bulgular, ebeveynlik stresini azaltmaya yönelik müdahalele-

rin; bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin artırılması gibi bireysel düzeydeki uygulamaların yanı sıra, çift destekli başa çıkma stratejilerinin güçlendirilmesi gibi ilişkisel düzeydeki yaklaşımların ebeveyn, çocuk ve çift uyumunu artıracak önemli bir etki alanına sahip olduğunu göstermektedir. Duyguların işlevsel biçimde düzenlenmesi, bireyin özdenetim kapasitesini artırarak kaygı düzeyini yönetmesine ve problem çözümüne yönelik daha uyumlu bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmesine olanak tanımaktadır (Hafshah ve Pratiwi, 2024). Ancak yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde et-

kileyerek duyarlılıklarının azalmasına ve dolayısıyla işlevsel olmayan ebeveynlik davranışlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Carreras, Carter, Heberle, Forbes—ve Gray, 2019). Okul öncesi dönemdeki çocukların ebeveynlerinin katılımını kapsayan duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahale programının ardından, ebeveynlerin işlevsel duygu düzenleme becerilerinde artış ve çocukların davranış problemlerinde anlamlı derecede azalma bildirilmiştir (Wilson, Havighurst ve Harley, 2012). Okul öncesi dönemdeki çocukların ebeveynleriyle yürütülen psikolojik farkındalık temelli bir diğer müdahale çalışmasının bulguları da benzer yönde sonuçlar ortaya koymaktadır (Kakhki, Mashhadi, Yazdi ve Saleh, 2022). Söz konusu çalışmada, kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda işlevsel bilişsel ve duygusal düzenleme becerilerinde artış, ebeveynlik stresi düzeyinde azalma ve ebeveynin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan ebeveyn-çocuk çatışmalarında belirgin bir azalma gözlenmiştir. İşlevsel duygu düzenleme ile ebeveynin olumsuz duygular karşısında tepkisel ve işlevsel olmayan davranışlar yerine uyumlu düzenleme yollarını kullanarak ebeveyn-çocuk ilişkisindeki olumsuz etkileri azaltmaktadır. Öte yandan, bilişsel yeniden yapılandırma, ebeveynlerin stres düzeyini artıran durumları yeniden değerlendirmelerine olanak tanıyarak olumsuz atıflarını azaltmakta ve ebeveynlik yeterliliğine ilişkin algılarını güçlendirmektedir.

Ebeveynlik stresinin, bireysel bir deneyimin ötesinde her iki ebeveyn tarafından belli ölçüde deneyimlendiği, karşılıklı etkileşim içinde olduğu ve çift ilişkisinin niteliği üzerinde önemli etkiler yarattığı bilinmektedir (Brandao, Quintino, Diniz, Vara-García ve Babore, 2025). Bu kapsamda, bireysel düzeyde gerçekleştirilen önleyici ya da müdahale programları tek başına yetersiz kalabilmektedir. Yakın tarihte İran'da gerçekleştirilen bir çalışmada, otizm spektrum bozukluğu tanısı bulunan çocukların ebeveynlerinin ebeveynlik stresi, çift uyumu, çocukların davranış problemleri ve ikili başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Fallahchai ve Fallahi, 2022). Araştırma sonuçları, ebeveynlik stresinin çift uyumu üzerindeki negatif yöndeki yordayıcı etkisinde stresle ikili başa çıkma stratejilerinin düzenleyici rolü bulunduğunu göstermiştir. Bu sonuç, çiftlerin stresli durumlar karşısında ikili başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanmaları ve probleme yönelik destek algılarının

yüksek olması, ebeveynlik stresinin çift üzerindeki olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Literatürde yer alan bulgular, ebeveynlik stresinin ve olumsuz etkilerinin düzenlenmesinde çiftlerin ilişkisel süreçlerine ve iletişim dinamiklerine yönelik müdahalelerin kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Çiftlerin evlilik sürecine ve ebeveynlik rolüne uyum aşamalarında olası stres kaynaklarını önlemeye, destek mekanizmalarını artırmaya yönelik sosyal politikaların ve önleyici müdahale programlarının geliştirilmesinin aile üyelerinin psikolojik iyi oluşuna katkı sunacağı düşünülebilir. Evlilik döneminde sıklıkla deneyimlenen zorlantıların ve çocuğun doğumuyla birlikte artan stres kaynaklarının belirlenerek kültüre ve ekolojik bağlamlara özgü koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi, sağlıklı aile yapısını destekleyerek yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de olumlu etkileri ortaya çıkarır.

Sonuç

Ebeveynlik stresi, edinilen yeni rolün adaptasyon sürecinin ve sorumluluğunun sonucu olarak belirli ölçüde anne-babalar tarafından deneyimlenmektedir. Ancak, role bağlı bu stresin artması aile dinamikleri, aile üyeleri ve ilişkileri üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Anne, baba ve çocuk üzerindeki bu etkiler bireysel etkilerin ötesinde ikili ilişkilerine de yansımaktadır. Çalışmalardan elde edilen bilgiler bireysel düzeydeki etkileri stres tepkileri ve psikopatoloji ile ilişkilendirmektedir. Bu durumun ise kuşaklararası aktarım süreçleri ile etkisinin uzun vadede varlığını sürdüreceği; kişiler arası ilişkilerdeki bozulmaların ise toplumsal boyutta görünüm kazanaacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, kavramın daha fazla araştırılmasına, farklı değişkenler ile incelenmesine ve döneme özgü özelliklerinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Alanyazın gözden geçirildiğinde ebeveynlik stresi kavramı ile Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar görece kısıtlı olduğundan bu ihtiyaç güncelliğini korumaktadır. Ebeveynlik stresinin değişen yaşam stilleri (iş hayatına katılım, çalışma süresi, ev içi sorumluluklar, vb.) ve döneme özgü faktörlerden etkilenmesi kaçınılmazdır. Değişen dönemsel koşullar içinde ilgili kavramın incelenmesi ve belirleyici faktörlerin tespit edilmesi koruyucu müdahale programlarının geliştirilerek önleyiciliğin sağlanmasında önem taşımaktadır. Farklı yaşam koşullarına sahip şehirlerde yaşamakta olan, demografik açıdan çeşitli-

lik gösteren (aile yapısı, eğitim, sosyoekonomik statü, yaşam koşulları, kültürel yapı, vb.) aileleri kapsayan araştırmalar ile örneklem çeşitliliğinin ve bulguların temsil gücünün artırılmasının daha detaylı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, boylamsal çalışmaların, ebeveynlik stresinin aile üyelerinin gelişim dönemlerine bağlı olarak nasıl değiştiğini ve bireyler üzerindeki etkilerinin zaman içindeki seyrini ortaya koymada istatistiksel açıdan daha güçlü ve kapsamlı veriler sunma olanağı tanınması beklenmektedir.

Ebeveynlik deneyimi öncesinde çiftlerin, ebeveynlik stresinin kaynakları hakkında bilgilendirilmesi, koruyucu faktörlerin aile sistemine erken dönemde entegre edilmesine olanak tanıyarak, sağlıklı aile yapılarının oluşmasını ve sürdürülmesini destekleyecektir. Çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda anne, baba, çocuk ve ailelerle çalışan uzmanların; ebeveynlik stresinin aile üyeleri ve toplumsal düzeydeki etkileri hakkında, bu kişilerle temas edilen alanlarda (örneğin, gebe okulları, danışmanlık merkezleri vb.) bilgilendirme yaparak bireysel düzeyde farkındalık ve destek sağlamaları beklenmektedir. Bunun yanı sıra, çocuk, çift ve aile ile çalışan danışmanlık hizmetleri ve klinik uzmanların, birey odaklı stresle başa çıkma stratejilerine yönelik müdahale uygulamalarına ek olarak çift temelli yaklaşımları da tedavi sürecine dahil etmeleri önerilmektedir. Tedavi süreçlerine her iki ebeveynin de aktif katılımının desteklenmesi; ebeveynlik uygulamalarına yönelik etkileşimlerin ve iş birliklerinin güçlendirilmesiyle, çift ilişkilerine yönelik müdahaleler aracılığıyla aile sisteminin bütüncül biçimde güçlendirilmesi tavsiye edilmektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların sağlık politikalarıyla kapsanmasıyla kamusal düzeyde önleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sunulması beklenmektedir.

Kaynakça

- Abidin, R. R. (1983). *Parenting Stress Index: Manual, administration booklet and research Update*. Virginia: Pediatric Psychology Press.
- Abidin, R. R. (1989, Ağustos). *The determinants of parenting: What variables do we need to look at?* Paper presented at American Psychological Association Annual Meeting, New Orleans, Amerika Birleşik Devletleri.
- 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
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional manual*. 3. Baskı, Psychological Assessment Resources.
- Abidin, R. R. (2012). *Parenting stress index*. 4. Baskı, PAR.
- Abidin, R. R., & Burke, W. T. (1978, August). *The development of the Parenting Stress Index*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Aslan Gördesli, M., & Aydın Sünbül, Z. (2021). The psychometric properties of parental stress scale-Turkish form. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 199-213.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik Stres Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38.
- Baker, L. N., Witherspoon, D. O., Nicholson, J. S., & Fuglestad, A. J. (2023). The roles of child temperament, parent stress, and parenting style in family mealtimes. *Appetite*, 188, 106758. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106758>
- Beckerman, M., van Berkel, S. R., Mesman, J., Huffmeijer, R., & Alink, L. A. R. (2020). Are Negative Parental Attributions Predicted by Situational Stress?: From a Theoretical Assumption Toward an Experimental Answer. *Child Maltreatment*, 25(3), 352-362. <https://doi.org/10.1177/1077559519879760>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New Jersey: Jason Aronson.
- Brandao, T., Quintino, P., Diniz, E., Vara-García, C., & Babore, A. (2025). Parenting stress, emotion regulation, and social skills in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(6), 801–815. <https://doi.org/10.1080/17405629.2025.2540804>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brown, M., Whiting, J., Kahumoku-Fessler, E., Witting, A. B., & Jensen, J. (2020). A dyadic model of stress, coping, and marital satisfaction among parents of children with autism. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 69(1), 138–150. <https://doi.org/10.1111/fare.12375>

- Cardoso, J. B., Padilla, Y. C., & Sampson, M. (2010). Racial and Ethnic Variation in the Predictors of Maternal Parenting Stress. *Journal of Social Service Research*, 36(5), 429–444. <https://doi.org/10.1080/01488376.2010.510948>
- Carreras, J., Carter, A. S., Heberle, A., Forbes, D., & Gray, S. A. O. (2019). Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of sensitive parenting among parents of preschool children experiencing high sociodemographic risk. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 2953–2962. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01471-z>
- Cenuşa, M., & Turliuc, M. N. (2024). Parental stress, inconsistent discipline and children's emotion regulation: A dyadic analysis. *Revista de Psihologie*, 70(2), 97–116.
- Chiang, S-C., & Bai, S. (2024). Bidirectional associations between parenting stress and child psychopathology: The moderating role of maternal affection. *Development and Psychopathology*, 36(4), 1810–1820. <https://doi.org/10.1017/s0954579423001177>
- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243–267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Craig, F., Operto, F. F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., Ivagnes, S., Monaco, M., & Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with Neurodevelopmental Disorders. *Psychiatry Research*, 242, 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.016>
- Crnic, K., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1628–1637. <https://doi.org/10.2307/1130770>
- Çekiç, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2015). Anne Baba Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 647–667.
- Daundasekara, S. S., Beauchamp, J. E. S., & Hernandez, D. C. (2021). Parenting stress mediates the longitudinal effect of maternal depression on child anxiety/depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 295, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.002>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.
- Ding, W., Xiuyun, L., Hinshaw, S. P., Liu, X., Tan, Y., & Meza, J. I. (2022). Reciprocal influences between marital quality, parenting stress, and parental depression in Chinese families of children with oppositional defiant disorder symptoms. *Children and Youth Services Review*, 136, 106389. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106389>
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682–690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Fallahchai, R., & Fallahi, M. (2022). Parental stress and dyadic adjustment among parents of children with ASD: Moderating effects of dyadic coping and perceived social support. *Research in Developmental Disabilities*, 123, 104192. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104192>
- Fitzgerald, J., & Gallagher, L. (2021). Parental stress and adjustment in the context of rare genetic syndromes: A scoping review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 26(2), 522–544. <https://doi.org/10.1177/1744629521995378>
- Freisthler, B., Price-Wolf, J., Chadwick, C., & Renick, K. (2022). Daily stress and use of aggressive discipline by parents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37, 1101–1109. <https://doi.org/10.1007/s10896-021-00340-y>
- Hafshah, N. N., & Pratiwi, A. (2024). A challenge in parenting: The relation between parenting stress and regulation emotion in parent with preschool children. *Proceeding of The International Conference of Inovation, Science, Technology, Education, Children, and Health*, 3(1), 170–180. <https://doi.org/10.62951/icistech.v3i1.59>
- Haskett, M. E., Ahern, L. S., Ward, C. S., & Allaire, J. C. (2006). Factor Structure and Validity of the Parenting Stress Index-Short Form. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(2), 302–312. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3502_14
- Kakhki, Z. B., Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., & Saleh, S. (2022). The effect of Mindful Parenting Training on parent-child interactions, parenting stress, and cognitive emotion regulation in mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3113–3124. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02420-z>
- Kochanova, K., Pittman, L. D., & Pabis, J. M. (2021). Parenting Stress, Parenting, and Adolescent Externalizing Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 30(9), 2141–2154. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01996-2>
- Küçükturan, A. G., & Keleş, S. (2019, Ekim). *Ebeveyn Gündelik Zorluklar Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması: 36-72 ay arasında çocuğa sahip ebeveynlere ilişkin bir büyüteç*. 6. Uluslararası Okul Öncesi Eğitimi Kongresi, Kars, Türkiye.
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114–135. <https://doi.org/10.1177/019251396017001007>
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770–779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>

- Leerkes, E. M., Supple A. J., O'Brien, M., Calkins, S. D., Haltigan, J. D., Wong, M. S., & Fortuna, K. (2015). Antecedents of maternal sensitivity during distressing tasks: integrating attachment, social information processing, and psychobiological perspectives. *Child Development, 86*(1), 94-111. <https://doi.org/10.1111/cdev.12288>
- Lim, J., & Shim, M. (2021). The actor and partner effects of parenting stress and depressive symptoms on preschoolers' behavioral problems. *Journal of Child and Family Studies, 30*(1), 244-257. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01929-z>
- Liu, L., & Wang, M. (2015). Parenting stress and harsh discipline in China: The moderating roles of marital satisfaction and parent gender. *Child Abuse & Neglect, 43*, 73-82. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.014>
- Lo, C., Chen, M., Chen, Q., Chan, K., & Ip, P. (2023). Social, Community, and Cultural Factors Associated with Parental Stress in Fathers and Mothers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1128. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021128>
- Loyd, B. H., & Abidin, R. R. (1985). Revision of the Parenting Stress Index. *Journal of Pediatric Psychology, 10*(2), 169-177. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/10.2.169>
- Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of Parenting Stress: Illustrations from Families of Hyperactive Children and Families of Physically Abused Children. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 313-328. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_3
- Mert, E., Hallıoğlu, O., & Ankaralı Çamdeviren, H. (2008). Ebeveyn stres indeks kısa formun Türkçe uyarılması: Bir psikometrik çalışma. *Türkiye Klinikleri, 28*, 291-296.
- Minuchin, P. (1988). Relationship within the family: A systems perspective on development. R. A. Hinde ve J. Stevenson-Hinde (Ed.), *Relationships within families: Mutual influences içinde* (7-26). Oxford: Clarendon Press.
- Özmen Kaymak, S., & Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 42*(196), 20-35.
- Ponnet, K., Mortelmans, D., Wouters, E., Van Leeuwen, K., Bastiaens, K., & Pasteels, I. (2012). Parenting stress and marital relationship as determinants of mothers' and fathers' parenting. *Personal Relationships, 20*(2), 259-276. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01404.x>
- Rios, M., Zekri, S., Alonso-Esteban, Y., & Navarro-Pardo, E. (2022). Parental Stress Assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A Systematic Review of Its Psychometric Properties. *Children (Basel), 9*, 1649. <https://doi.org/10.3390/children9111649>
- 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. <https://doi.org/10.1080/19315864.2014.994247>
- Savcı, F., & Köksal Akyol, A. (2024). Ebeveyn stres ölçeği'nin geliştirilmesi: Metodolojik çalışma. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi, 10*(2), 485-495. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2024-106568>
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Sheras, P. L., Abidin, R. R., & Konold, T. R. (1998). *Stress index for parents of adolescents: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Suswaram, S., Brady, N. C., & Boyd, B. (2024). The impact of parenting stress and cultural orientation on communication skills in minimally verbal children with autism spectrum disorders: A comparative study in India and the US. *Research in Autism Spectrum Disorders, 112*, 102337. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102337>
- Szymanska, A., & Aranowska, E. (2021). Parental stress in the relationship with the child and personality traits that parents shape in their children. *Early Child Development and Care, 191*(2), 198-209. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1611569>
- Taraban, L., & Shaw, D. S. (2018). Parenting in context: Revisiting Belsky's classic process of parenting model in early childhood. *Developmental Review, 48*, 55-81. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.03.006>
- Xu, J., & Zheng, Y. (2023). Parent- and child-driven daily family stress processes between daily Stress, parental warmth, and adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 52*, 490-505. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01691-5>
- Wang, D., Xie, R., Ding, W., Yuan, Z., Kayani, S., & Li, W. (2022). Bidirectional longitudinal relationships between parents' marital satisfaction, parenting stress, and self-compassion in China. *Family Process, 62*, 835-850. <https://doi.org/10.1111/famp.12785>
- Wen, X., Ren, J., Li, X., Li, J., & Chen, S. (2022). Parents' personality, parenting stress, and problem behaviors of children with special needs in China before and during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology, 42*(31), 27305-27316. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03869-3>
- Williams, D. T., & Parra, G. R. (2019). The longitudinal and bidirectional association between parenting stress and couples' relationship quality. *Personal Relationships, 26*(4), 713-732. <https://doi.org/10.1111/pere.12301>

- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2012). Tuning in to Kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 56–65. <https://doi.org/10.1037/a0026480>
- Yaman, A., Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Linting, M. (2010). Parenting in an Individualistic Culture with a Collectivistic Cultural Background: The Case of Turkish Immigrant Families with Toddlers in the Netherlands. *Journal of Child and Family Studies*, 19(5), 617–628. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9346-y>
- Zhong, Q., & Xu, Y. (2024). Dyadic coping mediates between parenting stress and marital adjustment among parents of 0–6 years old children. *Journal of Child and Family Studies*, 33(7), 2337–2347. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02774-y>