

OCAK 2025 | Aylık

DÜNYADAN

Araştırma Gündemi

Eğitim

Araştırmaları

İçerik, Özellikler ve Fonksiyonların Potansiyel Riskleri: Sosyal Medyanın Gençleri Nasıl Etkilediğine Dair Bilimsel Gerçekler

Ruh Sağlığını ve Akademik Başarıyı Desteklemek: COVID-19 Pandemisinden Eğitimciler İçin Çıkarılacak Dersler

Ergenlerin Sağlıklı Video İzleme Alışkanlıkları İçin APA Önerileri

Aileler İçin Çocuklarının Okulda Öğrenmesine ve Başarıya Ulaşmasına Yardımcı Olacak 10 İlke

Toplum

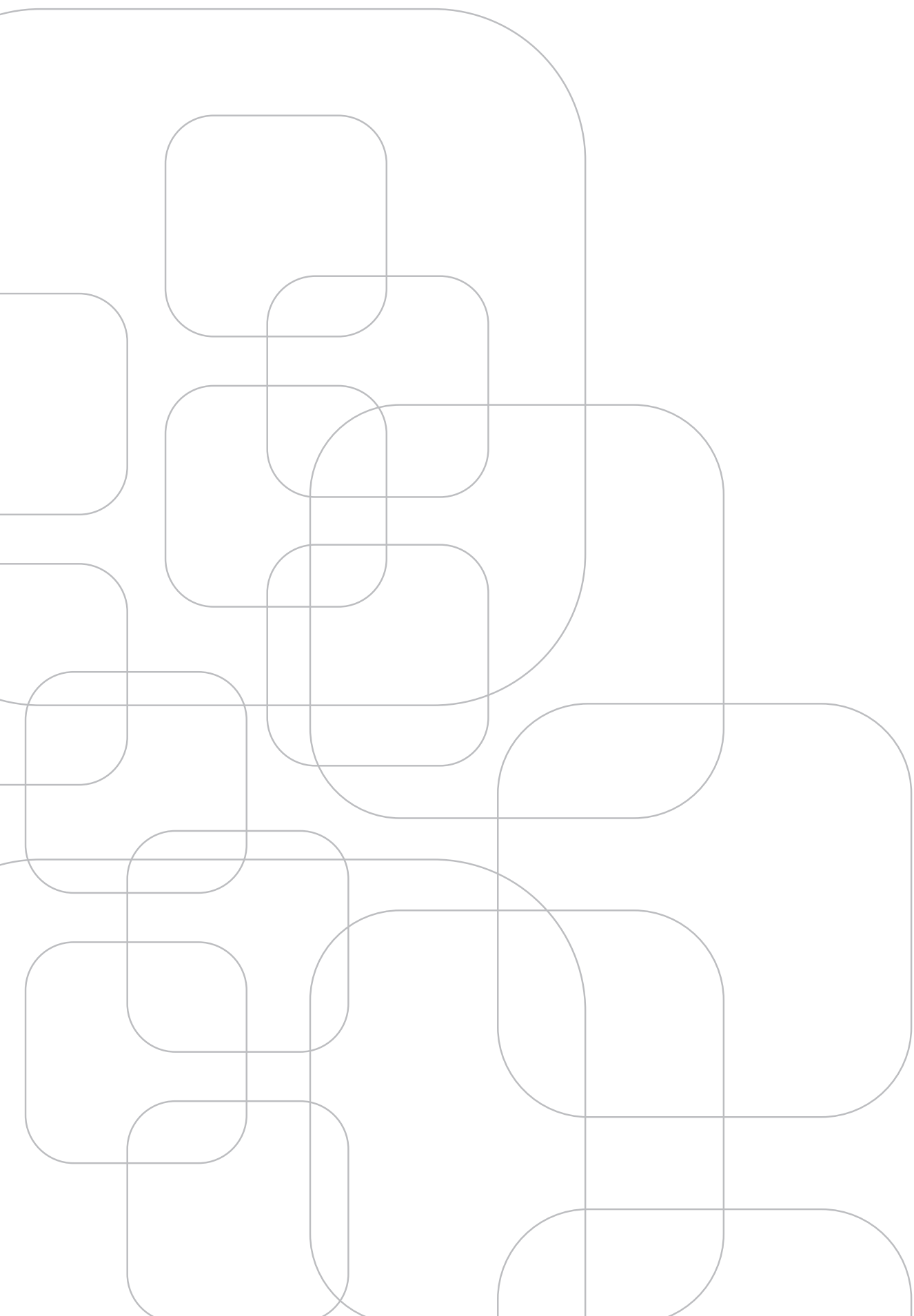
Araştırmaları

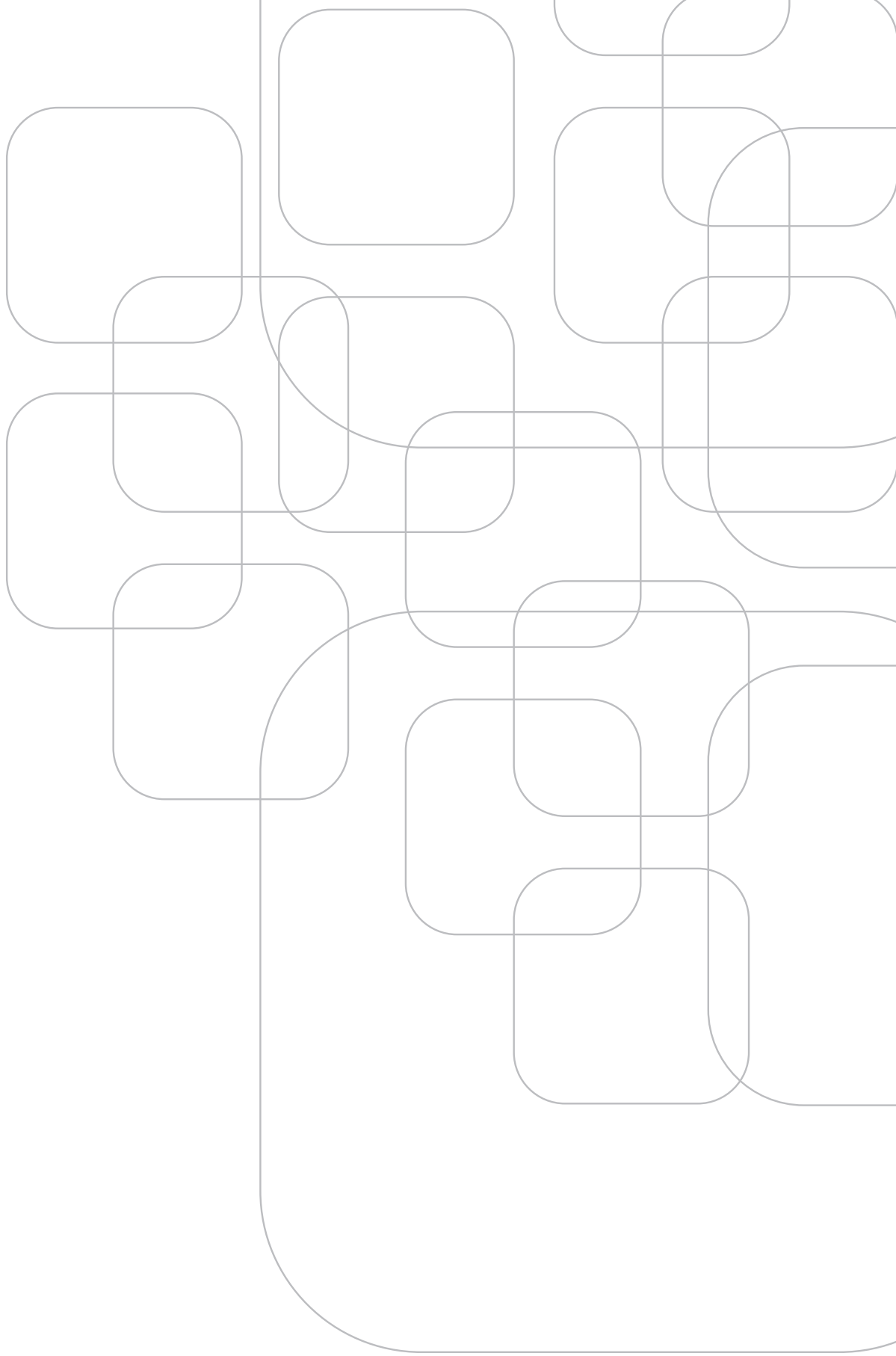
İş-Aile Çatışması ve Çift Gelirli Ailelerde İkinci Çocuk Sahibi Olma Niyeti: Ebeveyn Tükenmişliğinin Etkisi ve Büyükanne-Büyükbaba Desteğinin Belirleyici Rolü

Anne ve Babaların Helikopter Ebeveynlik Davranışlarının Genç Yetişkinlerin Öz Belirlenimi ve Yaşam Doymu Üzerindeki Etkileri

Çocuk Sahibi Olma Kararıyla İlgili Çatışmalarda Çiftlere Yardım Etmek İçin Anlatı Terapisinin Kullanımı

Bekâr Annelerde Birikimli Stres: Potansiyel Risk Faktörlerinin İncelenmesi





Genel Yayın Yönetmeni

Volkan Levent Akgünlü

Editör

Amine Ertürk

Hazırlayanlar

Fatma Betül Karalı

Nursen Tekgöz

Grafik Tasarım

Brand Factory

Yayın Türü

Bülten

Yönetim Yeri

Burhaniye Mah. Hacı Reşit Paşa Sok. No:18

Üsküdar/İstanbul

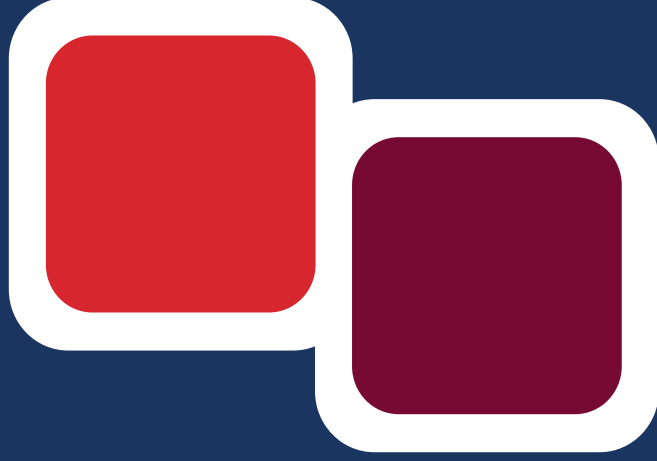
İletişim

0216 422 00 22

www.enstitososyal.org

info@enstitososyal.org

Dünyadan Araştırma Gündemi, eğitim ve toplum bilimleri alanlarında akademik seçki sunan ücretsiz bir yayındır.



■ ■ OCAK 2025 | Aylık

DÜNYADAN

Araştırma Gündemi

EĞİTİM

ARAŞTIRMALARI

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Amerikan Psikoloji Derneği (*American Psychological Association-APA*), ABD’de psikologları temsil eden önde gelen bilimsel ve profesyonel bir organizasyondur. Araştırmacılar, eğitimciler, klinisyenler, danışmanlar ve öğrencilerden oluşan geniş bir üye profiline sahip olan APA, psikoloji alanında standartları belirleyen yayınlar, etik kurallar ve eğitim programları geliştirir. Ayrıca, bilimsel araştırmaları teşvik ederek psikolojik sağlığı iyileştirmeye yönelik politikalar oluşturur ve toplumun psikolojiye dair farkındalığını artırmak için çeşitli etkinlikler düzenler.

Dünyadan Araştırma Gündemi’nin bu sayısında Eğitim Araştırmaları bölümünde, APA’nın toplumun güncel ihtiyaçlarına yanıt olarak hazırladığı, anlaşılır ve çözüme yönelik raporları ele alınacaktır. Bu raporlar, sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki etkilerinden, COVID-19 pandemisinin eğitim ve zihinsel sağlık üzerindeki sonuçlarına kadar geniş bir yelpazede önemli konuları kapsamaktadır.

İÇERİK, ÖZELLİKLER VE FONKSİYONLARIN POTANSİYEL RİSKLERİ: SOSYAL MEDYANIN GENÇLERİ NASIL ETKİLEDİĞİNE DAİR BİLİMSEL GERÇEKLER

POTENTIAL RISKS OF CONTENT, FEATURES, AND FUNCTIONS: THE SCIENCE OF HOW SOCIAL MEDIA AFFECTS YOUTH

Rapor, gençlerin sosyal medya kullanımının potansiyel risklerini, içerik, özellikler ve işlevler bağlamında değerlendiren bir bilimsel inceleme sunmaktadır. Rapor, sosyal medyanın gençler üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkilerin zararlarını en aza indirmek için yeni güvenlik standartlarının oluşturulması gerektiğini vurgulamaktadır. Yetişkinlere göre düzenlenmiş olan sosyal medya platformlarının ergenler ve gençler için belli riskleri beraberinde getirdiğine dikkat çekmektedir.

Temel Bulgular

1. Gençlerin Sosyal Geri Bildirime Aşırı Duyarlılığı:

Ergenlik döneminde beyin gelişimi, sosyal geri bildirimde yüksek duyarlılık yaratmaktadır. Bu durum, gençlerin beğeni ve takipçi sayıları gibi sosyal medya metriklerinden etkilenmesine yol açmaktadır. Özellikle yapay zekâ tarafından önerilen içeriklerin, duygusal tepkileri tetikleyerek gençler üzerinde güçlü bir etki bıraktığı belirtilmiştir. Bu tür içeriklerin güvenlik önceliklerini göz önünde bulunduracak şekilde tasarlanması gerekmektedir.

2. Karmaşık İlişki Becerileri Geliştirme İhtiyacı:

Ergenlik dönemi, duygusal olarak derin ve anlamlı ilişkiler kurma becerilerinin gelişimi için kritik bir süreçtir. Ancak sosyal medyada ağırlık verilen tek yönlü etkileşimler (takipçi ve beğeni odaklı) gençlerin bu becerilerini geliştirmesini engellemektedir. Daha sağlıklı ilişki becerilerinin desteklenmesi için sosyal medya tasarımlarının grup veya birebir etkileşimleri teşvik etmesi önerilmektedir.

3. Zararlı İçeriklere Karşı Hassasiyet:

Ergenler, kendine zarar verme, siber zorbalık ve yasa dışı davranışları teşvik eden içerikler gibi zararlara karşı daha savunmasızdır. Bu içeriklerin hedefi olan veya tanık olan gençlerin ruh sağlığı sorunları yaşama olasılığı yüksektir. Sosyal medya platformlarının bu tür içeriklerle başa çıkma süreçlerinde daha şeffaf ve etkili mekanizmalar sunması gerekmektedir.

4. Dürtü Kontrolünde Gelişim Eksikliği:

Ergenlerin gelişmekte olan beyindeki dürtü kontrol sistemi, kısa vadeli ödüllere odaklanmalarına ve uzun vadeli riskleri göz ardı etmelerine yol açmaktadır. Sosyal medya tasarımlarında "sonsuz kaydırma" gibi

düşünceye ilham değişime yön

özellikler, gençlerin platformlardan kopmamasına neden olmaktadır. Benzer şekilde, dikkat dağınıcı bildirimler ve sosyal medya kullanımına zaman sınırlaması getirilmeyişi, gençlerde akademik performans, uyku düzeni ve genel zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bu dönemde, gençlerin karar alma süreçlerindeki biyolojik kırılmalardan faydalanılarak verilerinin toplanması ve bu verilere dayalı kişiselleştirilmiş içeriklerin sunulması da önemli bir risk oluşturmaktadır. Gençler, çevrim içi aktivitelerinin uzun vadeli sonuçlarını tam anlamıyla değerlendiremeyebilir ve verilerinin kullanımının olası etkilerinden habersiz olabilir. Özellikle gençlerin rızasının gelişimsel uygunluk gözetilmeden alınması, etik ve güvenlik sorunlarına neden olmaktadır.

5. Uyku Düzeni ve Gelişim Üzerindeki Etkiler:

Sosyal medya, gençlerin uyku düzenini olumsuz etkileyerek dikkat, ruh hali ve akademik başarıda düşüşlere yol açmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanım saatleriyle ilgili sınırlamaların olmaması, ergenlerde kronik uyku eksikliğine sebep olmaktadır.

6. Zararlı Aktörlere Açıklık:

Gençler, çevrim içi ortamda kimlik hırsızlığı, cinsel istismar ve diğer zararlı etkileşimler gibi tehditlere karşı savunmasızdır. Yetişkin yabancılarla doğrudan mesajlaşma gibi özellikler, bu riskleri daha da artırmaktadır.

7. Ebeveyn Katılımı:

Araştırmalar, ebeveyn desteğinin gençlerin güvenli kararlar alması ve karmaşık sosyal etkileşimleri anlaması açısından önemli olduğunu göstermektedir. Ancak mevcut ebeveyn denetim araçlarının kullanımı zor ve yetersizdir. Ailelerin çocuklarıyla birlikte

çevrim içi ortamda etkin olmasını kolaylaştıracak araçların geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Sonuç

Rapor, mevcut sosyal medya politikalarının önemine dikkat çekmekle birlikte, alan yazında kullanılan yöntemlere dair bazı sınırlılıkların öne çıktığını belirtmektedir. Rapora göre, sadece uygulama mağazaları üzerinden yaş sınırlaması getirilmesi, gençlerin bu platformlara erişimini tamamen engellemekte yetersiz kalmaktadır. Platformların içsel riskleri göz ardı edilmekte, sorumluluk uygulama mağazalarına devredilmektedir. Yaş doğrulaması için kimlik belgelerinin saklanması da gençler için güvenlik riski oluşturabilmekte ve belirli grupların platformlara erişimini engelleyebilmektedir. Rapor ayrıca yaş sınırlarının, bireysel gelişim farklılıklarını göz önüne almadığına dikkat çekmektedir. 18 yaş üzerindeki gençlerin bile sosyal medya tasarımlarının risklerinden etkilenmeye devam ettiği, çünkü nörolojik gelişimin 25 yaşına kadar sürdüğü belirtilmektedir. Bunun yanında, sosyal medyanın topluluk desteği ve bilimsel bilgilere erişim gibi olumlu yönlerinden faydalanan gençler için bu sınırlar dezavantaj yaratabilmektedir. Ebeveyn kontrolüne dayalı çözüm çabaları da kendi içinde bazı sınırlılıkları içermektedir. Bazı ebeveynler teknolojiye erişim veya bilgi açısından dezavantajlı olabilir ve bu durum gençler arasında eşitsizliklere neden olabilir. Bu sınırlılıklardan yola çıkarak rapor, politikaların etkili olabilmeleri için teknoloji şirketlerinin de platformun içinden riski azaltacak belli adımlar atması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, rapor, bilimsel temellere

dayanarak gerekli önlemlerin alınması için ergenlerle ilgili üç önemli noktaya dikkat çekmektedir:

- **Teorilerin Test Edilmesi:**

Gençler arasında sosyal medya kullanım biçimleri ve bu kullanımın etkileri büyük farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medya deneyimlerinin yalnızca içerik veya işlevlerle değil, gençlerin bireysel kırılganlıkları, güçlü yönleri ve büyüdükleri sosyal bağlamlarla birlikte ele alınması gereklidir.

- **Kolektif Refleksiyon:**

Gençlerin biyolojik ve psikolojik gelişim süreçleri, sosyal medya platformlarının tasarımındaki risklerle doğrudan ilişkilidir. Tasarım, içerik ve işlevlerin gençlerin gelişimsel kapasitelerine uygun şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

- **Liderlik Eğitimi:**

Mevcut yaş sınırlamaları, sosyal medyanın zararlı etkilerini önlemekte yetersiz kalmaktadır. Araştırmalar, 12 yaş altındaki çocukların yaygın şekilde sosyal medya kullandığını ve yaş doğrulama sistemlerinin bu durumu engelleyemediğini göstermektedir.

2 RUH SAĞLIĞINI VE AKADEMİK BAŞARIYI DESTEKLEMELER: COVID-19 PANDEMİSİNDEN EĞİTİMCİLER İÇİN ÇIKARILACAK DERSLER

PROMOTING MENTAL HEALTH AND ACADEMIC SUCCESS: LEVERAGING LESSONS FROM
THE COVID-19 PANDEMIC FOR EDUCATORS

Bu rapor, COVID-19 pandemisinin eğitim ve öğrencilerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerinden hareketle, eğitimcilerin akademik başarıyı ve öğrencilerin zihinsel sağlığını desteklemek için öğrenmesi gereken derslere odaklanmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneğinin hazırladığı bu rehber, sınıf içi öğretim, toplumsal bağlantılar, zihinsel sağlık, bilim temelli bilgilendirme ve teknolojinin etkin kullanımı başlıklarında çıkarılan dersleri ele almaktadır. Rapor pandeminin ortaya çıkardığı eşitsizlikler ve zorluklar üzerinden eğitimde daha güçlü ve sürdürülebilir stratejiler geliştirilmesini hedeflemektedir.

Temel Bulgular

1. Sınıf İçi Öğretimde Alınan Dersler

- **Öğrencilerin Seviyesinden Başlamak:** Öğrencilerin mevcut bilgi sistemi ile bağ kurmak, yeni öğrenmelerin oluşması için kıymetli bir anahtardır. Pandemi, öğrencilerin mevcut bilgi birikiminde önceki dönemlere kıyasla önemli değişimleri beraberinde getirmiştir. Bu nedenle eğitimciler, öğrencilerin mevcut bilgi seviyelerini değerlendirip, yeni öğrenmeleri var olan bu mevcut bilgi sistemi ile ilişkilendirme konusunda eskiye kıyasla daha fazla emek vermelidir.

- **Hassas ve Duyarlı Öğretim:** Pandemi öncesine göre öğrencilerin öğrenim süreçlerinde daha fazla çeşitlilik görülmektedir. Eğitimciler, bu çeşitliliği dikkate alarak farklılaştırılmış öğretim yöntemleri uygulamalıdır.
- **İlgi ve Yaratıcılığı Teşvik Etme:** Öğrencilerin kişisel ilgi alanlarına hitap eden projeler ve karar fırsatları sunmak, içsel motivasyonu ve yaratıcılığı artıracaktır.
- **Sosyal Duygusal Destek Sağlama:** Travma yaşayan öğrenciler için destekleyici bir sınıf ortamı yaratmak, uzun vadeli öğrenme ve duygusal dayanıklılık açısından kritik öneme sahiptir.

2. Toplum ve Okul İlişkilerinde Alınan Dersler

- **Eğitimin Değerinin Fark Edilmesi:** Pandemi sürecinde veliler, öğretmenlik mesleğinin karmaşıklığını ve zorluğunu daha iyi anlamışlardır. Bu durum, öğretmenlik mesleğine yönelik yeni bir takdir ortamı yaratmıştır.
- **Farklılıklarla Baş Etme:** Süreçte velilerle eğitimciler arasında zaman zaman çatışmalar söz konusu olmuştur. Bu durum, sorunların çözülmesi için karşılıklı olarak anlayışlı

ve ilgili bir tavrın gerekliliğini ortaya koymuştur. Paydaşların ortak hedefi olan “gelecek nesilleri eğitmek” için iş birliği, çatışmaların çözümünde en kıymetli odak olacaktır.

3. Zihinsel Sağlıkta Alınan Dersler

Pandemiyle birlikte öğrencilerin ruh sağlığı ve iyi oluşu okulların en önemli önceliği olarak görülmeye başlamıştır.

- **Artan Zihinsel Sağlık Sorunları:** Pandemiyle beraber, öğrencilerin kaygı, depresyon ve belirsizlik gibi zihinsel sağlık sorunlarında bir artış görülmüştür. Eğitimciler, bu sorunları tanımlamak ve uygun müdahaleler sağlamak için daha proaktif olmalıdır.
- **Eğitimcilerin Tükenmişliği:** Eğitimciler pandemi süresince, öğrencilerin ve ailelerin ihtiyaçlarını karşılarken kendi zihinsel sağlıklarını koruma konusunda zorlanmıştır. Dünya genelinde öne çıkan öğretmen tükenmişliğine karşı okul sistemleri, öğretmenler için daha sürdürülebilir destek mekanizmaları oluşturmalıdır.
- **Hizmetlere Erişim ve Uygulama:** Okullarda ruh sağlığı programlarının yaygınlaştırılması ve bu hizmetlere erişimin kolaylaştırılması, öğrencilerin akademik başarılarıyla doğrudan ilişkilidir.

4. Doğru Bilgiye Ulaşmada Alınan Dersler

Pandemiyle birlikte öğrenciler daha da yoğun biçimde çeşitli kaynaklardan çok sayıda bilgiye ulaşabilir hale gelmiştir. Bu durum öğrencilerin güvenilir (bilimsel) bilgi ile yanlış bilgi arasındaki ayrımı yapmasını zorlaştırmaktadır.

- **Bilgi Tüketimi:** Öğrencilerin doğru ve bilimsel bilgilere ulaşabilme becerileri geliştirilmelidir. Bilgi kirliliğinin (yanıltıcı bilgilerin) etkilerini azaltmak için

eleştirel düşünme ve bilgi doğrulama yöntemleri öğretilmelidir.

- **Bilimsel Bilginin Değerinin Anlatılması:** Eğitimciler ve veliler, çocukların bilime ve bilimsel anlayışa olan ilgisini artırmak için aktif bir rol almalıdır.

5. Teknolojinin Rolüne Dair Alınan Dersler

Pandemi sürecinde, eğitim için çevrim içi kaynakların ne kadar geniş bir imkân tanıdığı görülmüştür. Ancak teknolojinin eğitimde kullanımı fırsatlar ve zorluklarla birlikte kapsamlı olarak ele alınması gereken bir husustur.

- **Erişim Eşitsizliklerinin Azaltılması:** Teknolojik altyapının ve internet erişiminin eşit dağıtılması, pandemi sürecinde yaşanan eğitim eşitsizliklerinin azaltılmasında önemli bir faktördür.
- **Uzaktan Değerlendirme:** Eğitim teknolojileri, daha sık ancak kısa süreli değerlendirmelerle öğrenme süreçlerini desteklemek için kullanılabilir. Pandemi süreci, online değerlendirmelerin zaman kazandırıcı bir yönü olabileceğini göstermiştir.
- **Etkileşim ve İletişimin Artırılması:** Teknoloji, veliler ve eğitimciler arasındaki iletişimi artırarak öğrencilerin eğitim sürecine daha fazla dâhil olmalarını sağlayabilir. Pandemi sürecinde veliler eğitim teknolojilerine ve çocuklarının eğitim süreçlerine daha çok aşına olmuşlardır. Bu kazanım pandemi sonrası süreçte de sürdürülebilir.
- **Sınırların Belirlenmesi:** Uzaktan öğrenimin, ev ve okul yaşamı arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı, görevlerin iç içe geçebildiği görülmüştür. Eğitimciler ve öğrenciler için bu sınırların netleştirilmesi önemlidir.

Sonuç

COVID-19 pandemisi, eğitimde var olan eşitsizlikleri ve eksiklikleri daha belirgin hâle getirirken, aynı zamanda eğitimciler için yeni fırsatlar sunmuştur. Raporda ele alınan hususlar, sınıf içi öğretimden teknolojinin kullanımına kadar geniş bir yelpazede pandemi sürecini eğitsel bir gözle değerlendirmekte ve alınabilecek derslere odaklanmaktadır. Küresel bir kriz olan COVID-19 pandemisine dair bu çıkarımlar, kriz sonrası eğitim kayıplarının telafisi ve olası krizlere karşı hazırlıklı olmak için büyük bir öneme sahiptir.

3 ERGENLERİN SAĞLIKLI VİDEO İZLEME ALIŞKANLIKLARI İÇİN APA ÖNERİLERİ

APA RECOMMENDATIONS FOR HEALTHY TEEN VIDEO VIEWING

Video içeriklerinin ergenlerin refahı üzerindeki etkileri, psikologlar ve sosyal bilimciler tarafından yoğun bir şekilde araştırılmaktadır. Günümüzde video içeriklerine erişimin kolaylaşması, ergenlerin bu platformlarda daha fazla zaman geçirmesine yol açmıştır. Ancak bu içeriklerin, gençlerin sağlıklı gelişimini destekleyen politikalar olmaksızın üretilmesi önemli bir sorunu beraberinde getirmiştir. Bilimsel bulgular, video içeriklerinin gençler üzerinde hem destekleyici hem de olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir. Bu etkilerin yönetimi, sosyal medya platformları, içerik üreticileri, ebeveynler, eğitimciler ve politika yapımcılar dâhil olmak üzere birçok paydaşın iş birliğini gerektirir. Bu rapor, ergenlerin video içeriklerinden olumlu etkilenmesi için uygulanabilir stratejiler ve uzun vadeli çözümler sunmaktadır. Paydaşların bu önerileri hayata geçirmesi, gençlerin dijital platformlarda daha sağlıklı ve güvenli bir deneyim yaşamalarına olanak sağlayacaktır.

Temel Bulgular

1. İçeriğin Belirleyici Rolü: Araştırmalar, video içeriklerinin gençler üzerindeki etkilerinin, platform veya format fark etmeksizin içeriğin niteliğiyle belirlendiğini ortaya koymaktadır. İçerik, filmlerden kısa çevrim içi videolara kadar tüm ortamların etkisinden daha baskın bir faktördür.

2. Platform Özelliklerinin Etkisi: Video platformlarında kullanılan yapay zekâ teknolojileri, gençlerin davranışlarını analiz ederek kişiselleştirilmiş içerik ve reklam önerileri sunmaktadır. Bu özellikler, gençlerin çevrim içi platformlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Bu durum, gençlerin refahını hem destekleme hem de olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir.

3. Gelişimsel Farklılıklar: Ergenlik dönemi, bireylerin gelişim hızlarının ve becerilerinin önemli ölçüde farklılık gösterdiği bir süreçtir. Araştırmalar, çeşitli video içerik türlerinin genel gelişimsel uygunluk hakkında bilgi sağladığını, ancak bu dönemde gençler için kesin yaş sınırları belirlemenin zorluklarını ortaya koymaktadır. Bu süreçte gençler, gelişim seviyelerine paralel olarak, ebeveyn gözetiminin azaldığı durumlarda, tükettikleri veya ürettikleri içeriklerde daha bilinçli ve kişisel tercihlere dayalı kararlar alabilirler.

4. Gelişimsel Kazanımlar: Ergenlik dönemi, gençlerin karmaşık bilgileri anlamaya başladığı, sosyal ilişkilerde daha olgun yaklaşımlar geliştirdiği ve kişisel kimliklerini oluşturduğu bir dönemdir. Bu dönemi destekleyen, yaratıcılığı teşvik eden ve kendini ifade etme fırsatları sunan içeriklerin gençler üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği belirlenmiştir.

5. Bireysel Tepki Farklılıkları:

Her genç, mizaç, duyarlılık ve tepkiler açısından benzersizdir. Aynı içerik, gençler arasında farklı tepkilere yol açabilir. Araştırmalar, risk altındaki gençlerin belirli içeriklere daha duyarlı olduğunu ve bu içeriklerin olumsuz etkilerini daha yoğun yaşayabileceğini göstermektedir.

6. Ebeveynlerin Rolü:

Gençlerin video içeriklerle etkileşiminde ebeveynlerin ve diğer güvenilir yetişkinlerin rehberliği kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynler, izleme alışkanlıklarına yönelik net kurallar koyarak ve içerikler üzerine açıklayıcı tartışmalar yaparak olumsuz etkileri hafifletebilir. Bununla birlikte, çevrim içi etkinliklerin sürekli denetlenmesi mümkün olmadığından, zararlı içeriklere karşı düzenleyici önlemler alınması ve medya okuryazarlığının yaygınlaştırılması gerekmektedir.. Ayrıca, gençlerin medya davranışlarını gözlem yoluyla öğrendiği göz önüne alındığında, ebeveynlerin sağlıklı medya kullanımı konusunda örnek olması büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Rapor, gençlerin sağlıklı şekilde video içeriklerine maruz kalabilmeleri için yaptığı çıkarımların ardından kapsamlı önerilere yer vermiştir. Ebeveynleri, sosyal medya platformlarını ve politika yapıcılarını sorumluluk almaya teşvik eden rapor aşağıdaki on öneriyi sunmuştur:

- **Olumsuz Video İçeriklerine Maruziyetin Engellenmesi:** Şiddet, riskli davranışlar ve olumsuz stereotipler içeren videolar gençlerde saldırganlık, empati kaybı, sağlıksız davranışlar ve toplumsal önyargıları artırabilir. Ebeveynler, çocuklarının izlediği içerikleri kontrol etmek için rehber kaynaklardan yararlanmalıdır.

- **Olumlu İçeriklere Erişimin Desteklenmesi:** Empatiyi, öğrenmeyi ve mutluluğu teşvik eden içerikler gençlerin sosyal bağlarını güçlendirir, becerilerini geliştirir ve psikolojik iyi oluşlarını artırır. Platformlar olumlu içeriklerin görünürlüğünü artırmalı; ebeveynler ise çocuklarının izleme alışkanlıklarına rehberlik etmelidir.
- **Kaliteli ve Doğru Bilgiye Erişim:** Gençlerin dengeli beslenme, egzersiz ve ruh sağlığı gibi konularda doğru içeriklere yönlendirilmesi sağlanmalıdır. Platformlar, eğitici içerikleri eğlence amaçlı ya da doğruluğu şüpheli içeriklerden ayırmalıdır.
- **Sağlıklı İlişki Becerilerinin Geliştirilmesi:** Kimlik arayışı ve duygusal gelişim döneminde olan gençler için sağlıklı ilişki becerilerini teşvik eden içerikler üretilmeli ve desteklenmelidir.
- **Sosyal Medya Fenomenlerinin Etkisi:** Gençlerin sosyal medya fenomenlerinin içeriklerine maruziyeti izlenmeli, gerekirse sınırlandırılmalıdır. Bu içeriklerin sponsorlu olduğu belirtilerek yanıltıcı etkilerinin önüne geçilmelidir.
- **Dijital Okuryazarlığın Desteklenmesi:** Gençlere güvenilir bilgiye ulaşma, sahte içerikleri tanıma ve duygusal etkileri yönetme becerileri kazandırılmalıdır. Bu eğitimler okullarda, kütüphanelerde ve gençlik merkezlerinde sunulmalıdır.
- **Platformların Özelliklerinin Düzenlenmesi:** Otomatik oynatma ve bildirimler gibi özellikler gençlerin refahını olumsuz etkileyebilir. Bu özellikler sınırlandırılmalı ve olumlu gelişimi teşvik eden algoritmalar geliştirilmelidir.
- **Ekran Sürelerinin Yönetimi:** Uzun süreli ekran kullanımı biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilir.

Platformlar, ekran süresini sınırlayan özellikler geliştirmeli; ebeveynler ise bu süreçte aktif rol almalıdır.

- **Yapay Zekâ Üretimi İçeriklerin Riskleri:** Gençlere yapay zekânın neden olabileceği bilgi doğruluğu ve önyargı sorunları öğretilmeli, platformlar yapay zekâ ile üretilen içerikleri tanımlayabilir hale getirmelidir.
- **Reklamlara Maruziyetin Sınırlandırılması:** Reklamsız içeriklerin teşvik edilmesi, gençlerin verilerinin korunması ve reklamların etkileri hakkında farkındalık oluşturulması önemlidir.



4 AİLELER İÇİN ÇOCUKLARININ OKULDA ÖĞRENMESİNE VE BAŞARIYA ULAŞMASINA YARDIMCI OLACAK 10 İLKE

TOP 10 PRINCIPLES FROM PSYCHOLOGY FOR FAMILIES TO HELP CHILDREN LEARN AND SUCCEED IN SCHOOL

Aileler çocukların öğrenme süreçleri ve okul başarılarında oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Bu rapor, Amerikan Psikoloji Derneğinin (APA) çocukların okulda öğrenim ve başarılarını desteklemek için ailelere yönelik önerdiği 10 psikolojik ilkeyi içermektedir. Rapor, her bir prensiple birlikte çocukların öğrenme süreçlerine katkıda bulunabilecek yöntemleri, ailelerin oynayabileceği rolleri ve bu süreçte kullanılabilecek stratejileri kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır.

ÖNE ÇIKANLAR

1. İlke: Çocuklar zekâlarının gelişebileceğine inandıklarında daha iyi öğrenirler.

Çocukların zekâyâ dair kabulleri, onların öğrenmeleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Zekâlarının çaba ve farklı stratejilerle geliştirilebileceği fikrini benimsemeleri, öğrenme süreçlerini olumlu etkiler. Çaba/öğrenme ile zekânın ve becerilerin gelişebileceğine inanan çocuklar, daha zorlu görevler için çabalamaya dair istekli olmaktadır. Bu ilke doğrultusunda aileler:

- Çocuklarına başarının ya da başarısızlıkların onların yeteneklerinden ziyade çabaları ile ilişkili olduğunu hissettirmeli,

- Çocuklarının karşılaştıkları bir problemi çözme sürecinde onları cesaretlendirmeli ve çabalarına yönelik yapıcı geri bildirimler vermeli,
- Başarısızlıkların öğrenme sürecinin kıymetli bir parçası olduğunu kabul etmeli ve çocuklarına da açıklamalı,
- Çocuklarının başarısız olma korkusu ile denemekten uzak durduğu zamanları fark ederek destek olmalıdırlar.

2. İlke: Çocukların ön bilgileri öğrenmelerini şekillendirir.

Çocukların öğrenme sürecinde önceki bilgi ve deneyimleri önemli bir etki yaratır. Çocuklar yeni bilgileri, sahip oldukları bu ön bilgi ve deneyimlerle ilişkilendirerek öğrenirler. Ancak bazı durumlarda bu ön bilgiler, öğrenmeyi zorlaştırıcı bir hâl alabilir. Yanlış bilgiyi yenisi ile değiştirmek, yeni bir bilgiyi öğrenmekten daha zor bir süreç olabilir. Bu ilke doğrultusunda aileler:

- Önceki bilgilerini paylaşmaları noktasında çocuklarını cesaretlendirmeli, bir konuyla ilgili bilgi vermeden o konuda ne bildiklerini sormalı,

- Yeni bir bilgi öğrenirken önceki bilgileriyle bağlantı kurması noktasında çocuklarına destek olmalı,
- Eğer çocuklarının bir konuda yanlış öğrenmeleri olduğunu fark ederlerse, zaman vererek bu bilgi üzerinde konuşmalı ve doğrusunu öğrenmesine yardımcı olmalıdır.

3. İlke: Çocukların öğrenmeleri ev, okul ve toplum olmak üzere birçok farklı bağlamda gerçekleşir.

Çocuklar sadece okulda değil, evde ve toplum içinde de öğrenir. Ailelerin, öğretmenlerle iş birliği yaparak çocuklarına çeşitli öğrenme ortamları sunması önerilmektedir.

4. İlke: Çocukların yaratıcılık becerileri geliştirilebilir.

Çocuklar ilgilendikleri alanlarda çalışma imkânı bulduklarında ve yaptıkları işe bir anlam yüklediklerinde yaratıcılık becerileri gelişme eğilimindedir. Aynı zamanda çocukların karşılaştıkları durumlara yaratıcı çözümler geliştirebilmeleri için "yargılanmadıkları" bir ortamın oluşturulması kıymetlidir. Bu ilke doğrultusunda aileler:

- Çocuklarının özgün fikirlerine açık olmalı, anlayışlı bir şekilde karşılamalı,
- Bir sorunla karşılaştıklarında onlar için hemen çözüm üretmek yerine, var olan bilgi ve becerilerini kullanarak sorunu çözmeye çalışmalarını için cesaretlendirmeli,
- Çocukların çözüm önerisi geliştirebileceği belli problem durumları ile karşılaşmalarına alan sağlamalı,

- Çocukların yeni fikirler üretmeleri gereken zamanlarla, net bir cevap oluşturmaları gereken zamanları ayırt edebilmelerine yardımcı olmalıdır.

5. İlke: Çocuklar bir şeyi ilginç ve önemli gördüklerinde daha kolay öğrenirler.

Çocuklar, ilgi çekici ve anlamlı buldukları aktivitelerde daha başarılı olurlar. Aileler, çocukların ilgi alanlarını desteklemeli ve yaptıkları faaliyetlerin önemini açıklamalıdır.

6. İlke: Çocuklar ne yapacakları konusunda net beklentilere sahip olduklarında daha iyi performans gösterirler.

Çocuklar, açıkça ifade edilmiş ve yaşlarına uygun beklentilerle daha iyi yönlendirilir. Ailelerin çocuklarından birçok farklı beklentisi olabilir; ancak bu beklentileri nasıl ifade ettikleri, çocuklarından aldıkları karşılığı belirleyen önemli bir faktördür. Bu ilke kapsamında aileler:

- Beklentilerini çocukların yaşlarına uygun bir dille, net bir şekilde ifade etmeli,
- Beklentilerini çocuklarının mevcut becerileri ile ilişkilendirerek, mevcutta yaptıklarının ulaşılabilir bir adım ötesinde tutmalı,
- Beklentilerini oluştururken çocukları ile etkileşimde olmalı,
- Bir beklenti ifade ettikten sonra onun için gerçekçi ve ulaşılabilir bir zaman planlaması yapmalı,
- İşler beklendiği gibi gitmediğinde sorunun nereden kaynaklandığı anlamaya çalışmalı ve tüm süreçte çocuklarına gelişimlerine dair geri bildirim sunmalıdır.

düşünceye ilham
değişime yön

7. İlke: Çocuklar hedef belirlediklerinde daha iyi performans gösterirler.

Çocuklar, kısa vadeli, spesifik ve ulaşılabilir hedefler belirlediklerinde daha iyi performans gösterebilirler. Nasıl hedef belirlemeleri gerektiği ile ilgili ebeveyn rehberliği önemlidir. Aileler bu ilke kapsamında:

- Özellikle okulun ilk yıllarında kısa vadeli, spesifik ve ulaşılabilir hedefler koymaları için çocuklarına destek olmaları,
- Çocukların kısa vadeli hedeflerini gerçekleştirmeleri için onlara rehberlik ederek, bu kısa vadeli hedefleri onlar için anlamlı uzun vadeli hedeflerle ilişkilendirmelidir.

8. İlke: Çocuklar, çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinden etkilenirler.

Çocukların, öğretmenleri, akranları ve topluluk üyeleriyle olan ilişkileri öğrenme ve duygusal gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Aileler bu ilke kapsamında:

- Çocuklarının öğretmenleri ile olumlu ilişkiler kurmalı,
- Çocuklarının öğretmenleriyle yaşadıkları anlaşmazlıklarda taraf haline gelmemeli,
- Çocuklarını iyi örnekler sunduğunu düşündükleri ortamlarda daha çok bulunmaları için teşvik etmelidir.
- Çocuklarının arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal medyada geçirdikleri zaman ve bu etkileşimlerdeki hisleriyle konuşmalıdır.

9. İlke: Çocuklar ve ergenler zorlu durumlarda duygularını ve davranışlarını düzenlemeyi öğrenebilirler.

Bebekken duygu düzenlemede ebeveynlerin rolü büyükken, zamanla çocukların kendi duygularını ve davranışlarını düzenleyebilme becerileri gelişir. Bu noktada ebeveyn rehberliği kritik bir role sahiptir. Bu ilke kapsamında ebeveynler:

- Zorlayıcı bir durum öncesinde duygu düzenlemeye dair becerileri (nefes teknikleri, uzaklaşma, harekete geçmeden durma vb.) inşa etmeli,
- Çocuklarının aldıkları kararların kısa ve uzun vadeli etkilerini fark etmelerine yardımcı olmalı,
- Çocukların zorlayıcı durumlarda kendilerini ifade becerilerini geliştirecek şekilde duygu ifadelerini kullanmalı,
- Diğerlerinin duygularını anlama ve empati noktasında çocuklarını cesaretlendirmeli,
- Duygu düzenlemeye dair bir örnek olduklarını hatırlamalıdır.

10. İlke: Okulların çocukları nasıl değerlendirdiğini bilmek, ailelerin çocuklarının öğrenmelerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

Okullardaki değerlendirme süreçlerini anlamak, ailelerin çocuklarının eğitimine daha bilinçli bir şekilde katkıda bulunmalarını sağlar. Bu ilke kapsamında aileler:

- Çocuklarının öğrenecekleri konuların kapsamına dair bilgi sahibi olmalı,
- Yapılan toplantılarda notların ötesinde çocuklarının çoklu gelişimine ve öğrenmelerini nasıl destekleyebileceğine dair bilgi almalı,

- İhtiyaç duyduğu alanlarda çocuklarını destekleyebilecek aktiviteler konusunda bilgi almalıdır.

SONUÇ

Bu rapor, ailelerin çocuklarının akademik ve sosyal başarılarına nasıl katkıda bulunabileceği konusunda bir rehber olmayı hedeflemektedir. Çocukların öğrenmelerini ve okul başarılarını desteklemeye dönük psikoloji temelli bu on ilke, ebeveynlere çocuklarının öğrenme süreçleri hakkında bilgi vermeyi hedeflemektedir. Bunun yanında her ailenin kendine has dinamikleri, her çocuğun biricikliği düşünüldüğünde buradaki önerilerin bağlama uygunluğu göz önünde bulundurulmalıdır.

TOPLUM

ARAŞTIRMALARI

JOURNAL OF MARRIAGE AND FAMILY

Journal of Marriage and Family (JMF), aile, evlilik ve yakın ilişkiler üzerine güncel ve kapsamlı kuramsal ve ampirik araştırmaları yayımlayan saygın bir akademik dergidir. Alanında öncü olan JMF, aile çalışmalarının disiplinler arası doğasını yansıtarak, sosyoloji, psikoloji, ekonomi ve antropoloji gibi farklı bilim dallarından araştırmacıların katkılarını bir araya getirir. JMF, aile yapılarının, evlilik dinamiklerinin ve bireyler arası ilişkilerin değişen toplumsal bağlamlarda nasıl şekillendiğini ele alır. Dergide yayımlanan makaleler, teorik perspektifleri zenginleştirirken, araştırma bulgularını sosyal politika yapıcılar ve uygulayıcılar için anlamlı önerilere dönüştürme potansiyeli taşır. Coğrafi veya kültürel bir sınırla kendini kısıtlamayan JMF, küresel ölçekte aile yaşamını ve ilişkileri etkileyen meseleleri inceler. Dergi, aile çalışmaları alanında güçlü bir akademik zemin oluşturarak, ailelerin toplumsal değişimler karşısındaki dönüşümünü anlamaya yönelik önemli katkılar sağlar. Her sayı, farklı metodolojik yaklaşımlar ve geniş bir konu yelpazesi sunarak okuyuculara aile ve evlilik çalışmalarını çok yönlü bir perspektifle inceleme fırsatı tanır. JMF, akademisyenlerden politika yapıcılara kadar geniş bir kitleye hitap eden kapsamlı ve derinlemesine içerikleriyle, aile çalışmalarının gelişimine öncülük eden bir referans kaynağıdır.

İŞ-AİLE ÇATIŞMASI VE ÇİFT GELİRLİ AİLELERDE İKİNCİ ÇOCUK SAHİBİ OLMA NİYETİ: EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN ETKİSİ VE BÜYÜKANNE-BÜYÜKBABA DESTEĞİNİN BELİRLEYİCİ ROLÜ

WORK-FAMILY CONFLICT AND THE INTENTION OF HAVING A SECOND CHILD IN DUAL-INCOME FAMILIES: THE MEDIATING ROLE OF PARENTAL BURNOUT AND THE MODERATING ROLE OF GRANDPARENTING SUPPORT

İş-aile çatışması, modern toplumlarda bireylerin hem iş hem de aile rollerini dengede tutmasını zorlaştıran kritik bir sorundur. Bu çalışma, Çin'deki iki çocuk politikası bağlamında iş-aile çatışmasının ikinci çocuk sahibi olma niyeti üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Araştırma, işten aileye ve aileden işe yönelen çatışmaların bireylerin karar alma süreçleri üzerindeki etkisini analiz etmektedir. Bu analiz sırasında, ebeveyn tükenmişliği ve büyükanne-büyükbaba desteği gibi önemli aracılık ve düzenleyici faktörler de ayrıntılı olarak değerlendirilmektedir. Makale, çift yönlü çatışmaların doğurganlık kararları üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerken, büyükanne-büyükbaba desteğinin bu olumsuz etkileri azaltmadaki potansiyelini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, ebeveyn tükenmişliğinin çatışma ve doğurganlık niyeti arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiği ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Çalışma, düşük doğurganlık oranlarıyla mücadelede aile içi destek mekanizmalarının ve kurumsal düzeyde sağlanacak yardımın önemine dair politika yapıcılar için değerli çıkarımlar sunmaktadır. Bu yönüyle, araştırma, iş-aile dinamikleri ve doğurganlık kararları üzerine çalışan sosyal bilimciler ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak niteliği taşımaktadır.

Amaç

Bu makalenin amacı, Çin'deki çift gelirlili ailelerde iş ve aile yaşamı arasındaki çatışmaların, ikinci çocuk sahibi olma niyeti üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma ayrıca, ebeveyn tükenmişliği ve büyükanne-büyükbaba desteğinin bu ilişki üzerindeki aracı ve düzenleyici rollerini incelemeyi hedeflemektedir.

Yöntem

Metodoloji:

- Bu çalışma, nicel bir araştırma metodolojisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. 1072 katılımcının yer aldığı iki dalgalı boylamsal bir model uygulanarak iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması ile ikinci çocuk sahibi olma niyeti arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Veri Toplama:

- Bu çalışmada veri toplama süreci iki dalgalı boylamsal anketler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Çin'in altı farklı bölgesinde, ekonomik ve sosyal çeşitliliği yansıtacak şekilde seçilen çift gelirlili aileler arasında yürütülmüştür. İlk aşamada, anaokulundan ortaokula kadar çocukları bulunan ebeveynlere iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması, büyükanne-büyükbaba desteği ve

düşünceye ilham değişime yön

demografik değişkenlere ilişkin sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Altı ay sonra, aynı katılımcılara ebeveyn tükenmişliği ve ikinci çocuk sahibi olma niyetiyle ilgili soruları içeren ikinci bir anket gönderilmiştir. Katılımcılar, anketlere çevrim içi platformlar (WeChat ve QQ) üzerinden erişmiştir. İlk dalgada 2332 anket toplanmış, uygun olmayan yanıtlar elendikten sonra 1072 katılımcıdan oluşan bir örneklem oluşturulmuştur. Verilerin geçerliliğini sağlamak amacıyla ölçekler önce dil ve kültürel uyarlamalara tabi tutulmuş, ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

• **Veri Analizi:**

Bu çalışmada veri analizi süreci, çoklu regresyon modelleri ve yapısal eşitlik modelleme (SEM) teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği ve büyükanne-büyükbaba desteği gibi değişkenlerin arasındaki ilişkileri anlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Daha sonra, dolaylı ve doğrudan etkileri test etmek için Bootstrap yöntemi kullanılmış ve bu bağlamda 5000 yinleme ile güven aralıkları hesaplanmıştır. Moderasyon ve aracılık ilişkilerini değerlendirmek için hiyerarşik regresyon modelleri uygulanmış, büyükanne-büyükbaba desteğinin düzenleyici rolü ve ebeveyn tükenmişliğinin aracılık etkisi detaylı şekilde analiz edilmiştir. Tüm analizler, Stata ve AMOS yazılımları kullanılarak yürütülmüştür.

Temel Bulgular

Araştırmacıların ortaya koyduğu temel bulgulara göre, iş-aile çatışması, çift gelirli ailelerde ikinci çocuk sahibi olma niyeti üzerinde önemli bir etkidir. Bu etkiler, dört ana tema etrafında şekillenmiştir:

- **İş-aile çatışması, aile-iş çatışmasına kıyasla daha güçlü bir etkiye sahiptir:** İş-aile çatışması, ebeveynlerin ikinci çocuk sahibi olma niyetini daha fazla olumsuz etkilemiştir. Bu durum, iş yükünün aile içindeki rollerle doğrudan çatışmaya yol açtığını göstermektedir. Aile-iş çatışmasının etkisi ise daha sınırlı kalmıştır.
- **Ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması ile doğurganlık niyeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir:** Hem iş-aile çatışması hem aile-iş çatışması, ebeveyn tükenmişliğini artırmakta; bu da ikinci çocuk sahibi olma niyetini zayıflatmaktadır. Tükenmişlik, ailevi sorumlulukların duygusal yükünü artırarak bireylerin doğurganlık kararlarını etkilemektedir.
- **Büyükanne-büyükbaba desteği, iş-aile çatışmasının etkilerini hafifletmektedir:** Büyükanne-büyükbaba desteği, ebeveyn tükenmişliğini azaltarak işten aileye çatışmanın olumsuz etkilerini zayıflatmıştır. Ancak bu destek, aile-iş çatışması üzerinde benzer bir düzenleyici etki göstermemiştir.
- **Ebeveyn tükenmişliği, iş tükenmişliğinden daha belirgin bir etkiye sahiptir:** Çalışma, iş-aile çatışmasının doğurganlık kararlarına etkisinde ebeveyn tükenmişliğinin, iş tükenmişliğine göre daha belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, çatışma türleri ve etkileri arasındaki farkları vurgulamaktadır.

Sonuç

Bu makale, çift gelirli ailelerde iş-aile çatışmasının ikinci çocuk sahibi olma niyeti üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemektedir. Araştırma, hem iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması, ebeveyn tükenmişliğini artırarak doğurganlık niyetini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. İşten aileye çatışmanın etkisinin daha belirgin olduğu ve bu çatışmanın büyükanne-büyükbaba desteği ile hafifletilebildiği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, büyükanne-büyükbaba desteğinin aile-iş çatışması üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması ile doğurganlık kararları arasındaki ilişkide önemli bir aracılık rolü üstlenmiştir. Çalışma, iş yükü ve aile sorumluluklarının dengelenmesinde dış destek mekanizmalarının önemini vurgulayarak, politika yapıcılar için değerli çıkarımlar sunmaktadır. Sonuç olarak, iş-aile çatışmasının ve tükenmişliğin azaltılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi, doğurganlık oranlarının artırılması ve aile refahının desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Kaynak: Li, X., Wang, C., Zhang, S., Wei, H., & Zhang, Y. (2024). Work-family conflict and the intention of having a second child in dual-income families: The mediating role of parental burnout and the moderating role of grandparenting support. *Journal of Child and Family Studies*, 33(1), 12-28. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02972-2>

ANNE VE BABALARIN HELİKOPTER EBEVEYNLİK DAVRANIŞLARININ GENÇ YETİŞKİMLERİN ÖZ BELİRLENİMİ VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

*THE EFFECTS OF MATERNAL AND PATERNAL HELICOPTER PARENTING ON THE
SELF-DETERMINATION AND WELL-BEING OF EMERGING ADULTS*

Schiffrrin ve çalışma arkadaşlarının gerçekleştirdiği bu araştırma, helikopter ebeveynlik olarak bilinen, çocukların yaşamlarına aşırı derecede müdahil olma eğiliminin, yetişkinliğe adım atan gençlerin öz-belirlenim ve iyi oluş durumları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırma, bu ebeveynlik tarzının temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişki kurma duyguları üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. 18-25 yaş arası 446 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma, ebeveyn cinsiyetine ve çocuğun cinsiyetine göre farklı etkiler olup olmadığını değerlendirmiştir. Sonuçlara göre, annelerin çocuklarına yönelik helikopter ebeveynlik davranışları babalardan daha yoğun olarak algılanmıştır. Ayrıca, annelerin aşırı müdahaleci tutumlarının çocukların özerklik ve yeterlik duygularını daha fazla zedelediği ve bu durumun anksiyete ve depresyon gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, babaların helikopter ebeveynlik davranışlarının ise genellikle özerklik üzerindeki etkileriyle sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma, annelerin ve babaların çocukları üzerindeki farklı etkilerini ele alarak, cinsiyet uyumu teorisi gibi yaklaşımlar çerçevesinde ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki dinamikleri derinleştirmeyi hedeflemiştir. Araştırma,

helikopter ebeveynliğin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için özerklik destekleyici ebeveynlik yöntemlerinin önemini vurgulamaktadır.

Amaç

Bu makale, anne ve babaların helikopter ebeveynlik davranışlarının genç yetişkinlerin öz belirlenim ihtiyaçları (özerklik, yeterlik ve ilişki kurma) üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yazılmıştır. Araştırma ayrıca ebeveyn ve çocuk cinsiyetinin, helikopter ebeveynliğin gençlerin iyi oluşuna olan etkilerini nasıl şekillendirdiğini analiz etmeyi hedeflemektedir.

Yöntem

Metodoloji:

- Bu çalışma nicel bir yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, 18-25 yaş arasındaki 446 üniversite öğrencisinin katıldığı çevrim içi anketlerden elde edilen verilerle, anne ve babaların helikopter ebeveynlik düzeylerinin özerklik, yeterlik ve ilişki kurma üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir.

Veri Toplama:

- Bu çalışmada veri toplama süreci çevrim içi anketler aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki iki farklı üniversiteden seçilmiştir. Ayrıca, sosyal medya üzerinden kar topu örnekleme yöntemiyle katılımcılar dâhil edilmiştir. Ankette, anne ve babaların helikopter ebeveynlik davranışlarını ve katılımcıların özerklik, yeterlik ve ilişki kurma düzeylerini ölçen ölçekler kullanılmıştır. Katılımcılar, 18-25 yaş arasında olup ebeveyn davranışlarını değerlendirebilme kriterini sağlamıştır.

Veri Analizi:

- Bu çalışmada veri analizi süreci, hem betimsel istatistikler hem de modelleme yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, katılımcıların helikopter ebeveynlik davranışları, öz-belirlenim ihtiyaçları (özerklik, yeterlik, ilişki kurma) ve iyi oluş düzeyleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Daha sonra, ebeveyn ve çocuk cinsiyetine bağlı olarak helikopter ebeveynlik davranışlarında farklılık olup olmadığını belirlemek için iki yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ek olarak, bağımsız değişkenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin iyi oluş değişkenlerine yansımalarını test etmek için yol analizi (path analysis) yapılmıştır. Modelin, hem anne hem de baba helikopter ebeveynliğinin özerklik, yeterlik ve ilişki kurma gibi değişkenler aracılığıyla genç yetişkinlerin anksiyete, depresyon ve yaşam doyumuna olan dolaylı etkilerini açıklaması hedeflenmiştir. Verilerin analizinde, eksik veri sorununu en aza indirmek için maksimum olasılık tahmini yöntemi (FIML) kullanılmıştır. Modelin uygunluğu, çoklu grup

analizleri ile test edilmiştir ve kız ve erkek çocuk grupları arasında istatistiksel farklılık gösteren yollar belirlenmiştir. Son olarak, modelin dolaylı etkileri bootstrap yöntemleriyle test edilmiştir.

Temel Bulgular

Araştırmanın temel bulgusu, helikopter ebeveynliğin genç yetişkinlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik ve ilişki kurma) zedeleyerek iyi oluşlarını olumsuz etkilediğidir. Anne helikopter ebeveynliği, özerklik ve yeterlik ihtiyaçları üzerinde daha geniş bir olumsuz etkiye sahipken, baba helikopter ebeveynliği yalnızca özerklik üzerinde dolaylı bir etki yaratmaktadır. Araştırmada öne çıkan bulgular şu şekilde kategorize edilebilir:

Helikopter Ebeveynlik ve Ebeveyn Cinsiyeti:

- Katılımcılar, annelerinin babalarına kıyasla daha fazla helikopter ebeveynlik davranışı sergilediğini belirtmiştir.
- Hem erkek hem de kadınlar için algılanan helikopter ebeveynlik düzeyleri benzerdir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Üzerindeki Etkiler:

- Annelik helikopter ebeveynliği, çocukların özerklik, yeterlik ve ilişki kurma ihtiyaçlarını olumsuz etkilerken, babalık helikopter ebeveynliği yalnızca özerklik üzerinde etkili bulunmuştur.
- İlişki kurma ihtiyacı, her iki ebeveynin helikopter davranışlarından daha az etkilenmiştir.

Cinsiyetler Arası Farklılıklar:

- Annelerin helikopter ebeveynliği, kız çocuklarında özerklik duygusunu erkek çocuklara kıyasla daha fazla azaltmıştır.

düşünceye ilham değişime yön

- Babaların helikopter ebeveynliği, erkek çocukların ilişki kurma duygusunu kız çocuklara göre daha fazla etkilemiştir.

İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkiler:

- Annelik helikopter ebeveynliği, özerklik ve yeterlik duyguları aracılığıyla yaşam doyumunu azaltmış; anksiyete ve depresyonu artırmıştır.
- Babalık helikopter ebeveynliği, yalnızca özerklik üzerinden iyi oluş üzerinde dolaylı etkiler yaratmıştır.

Psikolojik Sorunlarla İlişkisi:

- Helikopter ebeveynlik, artan depresyon ve anksiyete semptomları ile ilişkilendirilmiştir.
- Yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının azalması, düşük yaşam doyumuyla bağlantılı bulunmuştur.

Ebeveyn Davranışlarının Karşılıklı İlişkisi:

- Anne ve babaların helikopter ebeveynlik davranışları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir; bir ebeveynin helikopter davranışı sergilemesi, diğersinin de benzer şekilde davranma olasılığını artırmaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, helikopter ebeveynliğin genç yetişkinlerin temel psikolojik ihtiyaçları ve iyi oluşları üzerindeki etkilerini inceleyerek, ebeveyn cinsiyetinin ve çocukla olan etkileşimlerinin önemini ortaya koymuştur. Bulgular, helikopter ebeveynlik davranışlarının özerklik ve yeterlik duygularını zedeleyerek yaşam doyumunu azaltırken, anksiyete ve depresyon düzeylerini artırdığını göstermektedir. Annelerin helikopter ebeveynlik davranışları, daha geniş bir olumsuz etki yaratırken, babaların etkisi daha sınırlı ve özerklikle ilişkilidir. Ayrıca, anne ve baba davranışlarının çocukların

cinsiyetine göre farklı sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir; annelerin helikopter davranışları kız çocuklarında özerklik üzerinde daha güçlü bir olumsuz etki yaratırken, babaların davranışları erkek çocukların ilişki kurma ihtiyacını daha fazla etkilemiştir. Bu sonuçlar, özerklik destekleyici ebeveynlik yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır ve ebeveynlerin çocuklarının bağımsızlıklarını geliştirme süreçlerini desteklemeleri gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kaynak: Schiffrin, H. H., Erchull, M. J., Sendrick, E., Yost, J. C., Power, V., & Saldanha, E. R. (2019). The effects of maternal and paternal helicopter parenting on the self-determination and well-being of emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3246–3257. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01513-6>

THE FAMILY JOURNAL

The Family Journal, aile terapisi ve çift danışmanlığı alanlarında uluslararası düzeyde tanınan saygın bir akademik dergidir. Sage Publications tarafından yayımlanan dergi, aile ilişkileri, çift dinamikleri, ebeveynlik ve bireyler arası bağlar gibi konularda teorik, metodolojik ve uygulamalı araştırmalara yer vermektedir. *The Family Journal*, aile ve çift terapisi disiplininde özgün ve yenilikçi yaklaşımları destekleyen çalışmalarıyla tanınmakta; alandaki bilimsel bilgi üretimine öncülük etmektedir.

Dergide yayımlanan makaleler, aile yapılarındaki değişimler, toplumsal cinsiyet dinamikleri, çatışma çözümü, duygusal dayanıklılık ve ebeveyn-çocuk ilişkileri gibi geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bunun yanı sıra, terapötik müdahaleler ve danışmanlık süreçlerine ilişkin yeni modeller ve yaklaşımlar geliştiren araştırmalara da sıklıkla yer verilmektedir. *The Family Journal*, hem akademisyenler hem de uygulayıcılar için önemli bir kaynak niteliği taşımakta, teorik bilgi ile pratik uygulamalar arasındaki bağı güçlendiren bir köprü işlevi görmektedir.

Dergi, nitel ve nicel araştırmalara eşit derecede değer vermekte; bu yönüyle metodolojik çeşitliliği desteklemektedir. *The Family Journal*, aile ve çift terapisi alanında çalışan profesyonellerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunurken, aynı zamanda disiplinin entelektüel sınırlarını genişletmeye devam etmektedir.

3 ÇOCUK SAHİBİ OLMA KARARIYLA İLGİLİ ÇATIŞMALARDA ÇİFTLERE YARDIM ETMEK İÇİN ANLATI TERAPİSİNİN KULLANIMI

YES OR NO: USING NARRATIVE THERAPY TO HELP COUPLES WITH CHILDBEARING DECISION CONFLICT

Bu makale, çiftler arasında çocuk sahibi olma kararıyla ilgili yaşanan çatışmaları ele almak için Anlatı Terapisi'nin nasıl etkili bir araç olabileceğini araştırmaktadır. Çalışma, çocuk sahibi olma kararı üzerinde etkili olan bireysel tutumlar, sosyoekonomik faktörler ve çiftlerin iletişim dinamiklerini detaylı şekilde incelemektedir. Anlatı Terapisi'nin tarihçesi ve tekniklerine odaklanan araştırma, özellikle çift terapisi bağlamında, bireylerin ve çiftlerin çocuk sahibi olma kararı üzerindeki çatışmaları çözmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Makale, bir vaka analizi üzerinden Anlatı Terapisi tekniklerinin uygulanışını göstererek, bireylerin kendi hikayelerini yeniden anlamlandırmalarına ve çatışmaları yeni bir bağlamda ele almalarına olanak tanımaktadır. Anlatı yazımı, dışsallaştırma ve geleceğe yönelik sorular gibi tekniklerin çiftler arasındaki empatiyi artırmada ve problem çözme stratejileri geliştirmede nasıl bir rol oynadığı tartışılmaktadır. Bu yönüyle çalışma, çocuk sahibi olma kararı üzerine yaşanan anlaşmazlıkları çözmek için uygulayıcılar ve araştırmacılar için değerli bir kaynak sunmaktadır.

Amaç

Bu makale, çiftler arasında çocuk sahibi olma kararıyla ilgili yaşanan

çatışmaları ele almak ve bu çatışmaları çözmeye Anlatı Terapisi'nin etkinliğini araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışma, çiftlerin çocuk sahibi olma konusundaki kararlarını etkileyen bireysel, sosyoekonomik ve ilişki dinamiklerini inceleyerek, terapi süreçlerinde uygulanabilecek stratejiler geliştirmeyi hedeflemektedir.

Yöntem

Metodoloji

- Bu çalışma nitel bir yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma, çocuk sahibi olma kararı konusunda anlaşmazlık yaşayan bir çiftin katıldığı bir vaka analizine dayanmaktadır. Çalışmada, bireylerin anlatıları üzerinden terapi süreçlerinin çatışmaların çözümüne nasıl katkı sağladığı incelenmiştir.

Veri Toplama:

- Veriler, çocuk sahibi olma kararıyla ilgili çatışma yaşayan bir çiftin katıldığı yapılandırılmış terapi oturumlarından elde edilmiştir. Anlatı Terapisi'nin temel tekniklerinden olan anlatı yazımı, dışsallaştırma ve geleceğe yönelik sorular, oturumlar boyunca kullanılmıştır. Oturumlar sırasında katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimleri, terapinin

etkisini ölçmek amacıyla dikkatle kaydedilmiştir.

Veri Analizi:

- Terapinin etkilerini analiz etmek için vaka çalışması yöntemi kullanılmış ve oturumlarda elde edilen veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Çiftin anlatılarındaki değişimler, terapi öncesi ve sonrası karşılaştırılarak incelenmiş ve anlatıların yapılandırılmasıyla çatışmaların nasıl dönüştürüldüğü detaylandırılmıştır. Araştırma, terapi sürecindeki duygusal ve bilişsel değişimleri ortaya koymak amacıyla Anlatı Terapisi'nin uygulanabilirliğini değerlendirmiştir.

Temel Bulgular

Araştırmacıların ortaya koyduğu merkezî temaya göre, Anlatı Terapisi, çiftlerin çocuk sahibi olma kararıyla ilgili çatışmaları çözmekte etkili bir araçtır. Terapinin etkileri üç ana tema etrafında şekillenmiştir:

• Çiftler arasındaki çatışmaların çözümüne yönelik farkındalık artmıştır:

Anlatı Terapisi, çiftlerin çocuk sahibi olma kararıyla ilgili çatışmalarını daha yapıcı bir şekilde ele almalarını sağlamıştır. Terapinin dışsallaştırma tekniği, bireylerin sorunlarını kişisel bir eksiklik olarak görmek yerine, haricî bir problem olarak algılamalarına yardımcı olmuştur. Bu yaklaşım, çiftlerin birbirlerini suçlamadan ortak bir çözüm arayışına girmesini kolaylaştırmıştır.

• Çiftlerin bireysel ve toplumsal beklentilerle ilişkisi yeniden değerlendirilmiştir:

Anlatı Terapisi, çiftlerin çocuk sahibi olma kararıyla ilgili toplumsal normlar ve bireysel arzular arasındaki çatışmayı anlamalarına yardımcı olmuştur. Terapide kullanılan yöntemler, bireylerin üzerlerindeki

sosyal baskıları sorgulamalarını ve bu baskıların kendi kararlarına etkisini yeniden değerlendirmelerini sağlamıştır.

• Karar alma süreçlerinde bireylerin anlatıları yeniden şekillenmiştir:

Terapinin anlatı yazımı ve yapılandırma teknikleri, bireylerin kendi hikayelerini yeniden anlamlandırmalarını sağlamış; karar alma süreçlerini daha bilinçli bir şekilde ele almalarına olanak tanımıştır. Çiftler, kararlarının toplumsal ve kişisel bağlamını daha derinlemesine değerlendirerek ortak bir uzlaşya varabilmiştir.

• Empati ve duygusal bağ güçlenmiştir:

Anlatı Terapisi, çiftler arasında empatiyi artırarak iletişim dinamiklerini olumlu yönde etkilemiştir. Geleceğe yönelik sorular ve pozitif anlatılar, çiftlerin uzun vadeli hedeflere odaklanmalarına ve kararlarının ortak bir bağlamda değerlendirilmesine olanak tanımıştır.

• Çocuk sahibi olma kararıyla ilgili duygusal yük hafifletilmiştir:

Anlatı Terapisi, çiftlerin bu konuyla ilgili yaşadığı stres ve duygusal baskıyı azaltmıştır. Terapideki pozitif anlatı teknikleri, bireylerin kendilerini daha güvenli hissetmesine ve daha az kaygı duymasına yardımcı olmuştur.

Sonuç

Bu makale, çocuk sahibi olma konusunda anlaşmazlık yaşayan çiftlerin karar verme süreçlerine destek olmak için Anlatı Terapisi'nin nasıl kullanılabileceğini incelemektedir. Çift terapisi bağlamında çocuk sahibi olma kararı gibi karmaşık ve uzlaşmaya açık olmayan bir konuda, Anlatı Terapisi'nin çiftlerin iletişimlerini derinleştirmede ve yeni hikâyeler inşa etmelerine yardımcı olmada etkili bir

düşünceye ilham
değişime yön

yöntem olduğu vurgulanmaktadır. Makalede, Anlatı Terapisi'nin temel teknikleri olan dışsallaştırma, yapıbozum ve geleceğe dair sorular kullanılarak, çiftlerin bireysel hikâyelerinden hareketle ortak bir anlam yaratmalarına nasıl olanak sağlandığı ele alınmıştır. Ayrıca, çalışmada bir vaka örneği sunularak, yazılı hikâye tekniklerinin çiftlerin empati geliştirme, iletişim kurma ve karar verme süreçlerine katkısı detaylı şekilde analiz edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma, çiftlerin çocuk sahibi olma gibi önemli kararlar karşısında daha sağlıklı ve iş birliğine dayalı bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olacak terapötik stratejiler önererek, hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için değerli bir yaklaşım sunmaktadır.

Kaynak: Yu, F., Ahmed, I., Salerno, R., & Sarli, T. (2022). Yes or no: Using narrative therapy to help couples with childbearing decision conflict. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 31(1), 51-59. <https://doi.org/10.1177/10664807221126195>

4 BEKÂR ANNELERDE BİRİKİMLİ STRES: POTANSİYEL RİSK FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

CUMULATIVE STRESS OF SINGLE MOTHERS: AN EXPLORATION OF POTENTIAL RISK FACTORS

Bu çalışma, Almanya'da yaşayan 923 bekâr anne üzerinde yapılan bir araştırmaya dayanarak, bu annelerin yaşadığı stresin temel nedenlerini ve bu faktörlerin birbirleriyle olan etkileşimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, bekâr annelerde stres yaratan düşük ebeveynlik öz yeterlik inancı, çocuklardan birinin engelli olması, algılanan düşük sosyal destek, yeni bir ilişki içinde olma ve en küçük çocuğun yaşı gibi risk faktörlerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Ayrıca, bu risk faktörlerinin birikimli etkilerinin, annelerin çocuk davranışlarından kaynaklanan stres düzeylerini nasıl önemli ölçüde artırdığı ortaya konmuştur. Çalışma, bireysel risk faktörlerinin ötesine geçerek, bu faktörlerin bir arada ortaya çıktığında neden oldukları kümülatif stresin önlenmesi ve yönetilmesi için öneriler sunmaktadır. Bu kapsamda, sosyal destek mekanizmalarının ve psikolojik dayanıklılık artırıcı müdahalelerin önemine vurgu yapılmıştır. Makale, yalnız ebeveynlerin stres düzeylerinin anlaşılması ve bu stresin azaltılmasına yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirilmesi için değerli bir kaynak sunmaktadır. Sosyal bilimciler, politika yapıcılar ve uygulayıcılar için rehber niteliği taşıyan bu çalışma, yalnız annelerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine ışık tutmaktadır.

Amaç

Bu çalışma, Almanya'da yaşayan yalnız annelerin stres düzeylerini etkileyen faktörleri ve bu faktörlerin birikimli etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ebeveyn öz yeterlik inancı, sosyal destek düzeyi, çocukların özel ihtiyaçları ve diğer çevresel etmenlerin stres üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir.

Yöntem

Metodoloji:

- Bu çalışma, Almanya'daki bekâr annelerin yaşadığı stresin belirleyici faktörlerini ve bu faktörlerin bir araya gelerek stres düzeyini nasıl etkilediğini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntem kullanılmış ve çok değişkenli regresyon analizleri ile ANOVA testleri uygulanmıştır. Çalışma, bekâr annelerin ebeveynlik stresini çocuk ve ebeveyn kaynaklı stres alanları üzerinden değerlendirmiştir.

Veri Toplama:

- Veri toplama süreci altı hafta boyunca çevrim içi bir anket aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, Almanya genelindeki bekâr ebeveynlere yönelik bir derneğin üyeleri ve sosyal medya gruplarından seçilmiştir. Ankette sosyodemografik bilgiler,

düşünceye ilham değişime yön

ebeveynlik stresi ve kaynaklar değerlendirilmiştir. Toplamda 18-60 yaş arası 923 bekâr anne çalışmaya katılmıştır.

Veri Toplama:

- Veri toplama süreci altı hafta boyunca çevrim içi bir anket aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, Almanya genelindeki bekâr ebeveynlere yönelik bir derneğin üyeleri ve sosyal medya gruplarından seçilmiştir. Ankette sosyodemografik bilgiler, ebeveynlik stresi ve kaynaklar değerlendirilmiştir. Toplamda 18-60 yaş arası 923 bekâr anne çalışmaya katılmıştır.

Veri Analizi:

- Çalışmada, bekâr annelerin potansiyel risk faktörleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiler ikili korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile incelenmiştir. Ayrıca, stresörlerin bir arada bulunmasının stres üzerindeki etkisini test etmek için tek faktörlü varyans analizleri (ANOVA) gerçekleştirilmiştir.

Temel Bulgular

Araştırmacılar, bekâr annelerin stresini etkileyen faktörleri şu başlıklar etrafında incelemiştir:

- **Anne öz yeterlik inancının düşüklüğü stresi artırmaktadır:**

Araştırma, öz yeterlik inancı düşük olan annelerin çocuk yetiştirme sürecinde daha fazla stres yaşadığını ortaya koymuştur. Bu, ebeveynlik rollerinde kendine güven eksikliğiyle ilişkilendirilmiştir.

- **Çocuklarda engellilik veya kronik hastalık varlığı önemli bir stres faktörüdür:**

Annelerden bir veya daha fazla çocuğunda engellilik ya da kronik hastalık bulunanlar, diğerlerine göre daha yüksek düzeyde

stres bildirmiştir. Çocuğun özel ihtiyaçları, bakım taleplerini artırmaktadır.

- **Sosyal destek eksikliği stresi şiddetlendirmektedir:**

Düşük düzeyde algılanan sosyal destek, tek ebeveynli annelerin stresini artıran önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Destek mekanizmalarının zayıflığı, annelerin yükünü artırmaktadır.

- **Birden fazla stres faktörünün birleşimi stresi katlamaktadır:**

Araştırma, birden fazla risk faktörünün bir arada bulunmasının stres üzerinde kümülatif bir etki yarattığını göstermiştir. Özellikle çocuk davranışlarına bağlı stres, bu risk faktörlerinin birikimiyle belirgin şekilde artmaktadır.

- **Yeni bir partnerin varlığı stres düzeyini azaltabilir:**

Araştırma, yeni bir romantik ilişki içinde olan annelerin stres düzeylerinin, yalnız olanlara kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Ancak bu durum, ilişkinin kalitesine ve partnerin destekleyici olup olmamasına bağlıdır.

- **En küçük çocuğun yaşı stres seviyesini etkiler:**

Küçük yaşta çocuklara sahip anneler, çocukların bağımlılık düzeyinin yüksekliği nedeniyle daha fazla stres yaşamaktadır. Çocuk büyüdükçe, annenin üzerindeki bakım yükü azalmaktadır.

- **Stres kaynaklarının farklı kategorilere göre değişimi:**

Stres, çocuk davranışları, ekonomik zorluklar ve kişisel yeterlik hissi gibi kategoriler arasında farklı yoğunluklarda yaşanmaktadır. Çocuk davranışlarından kaynaklanan stres, annelerin genel stres düzeyine en büyük katkıyı sağlamaktadır.

- **Sosyoekonomik durum stres üzerinde belirleyici bir role sahiptir:**

Ekonomik olarak daha dezavantajlı durumda olan annelerin, gelir düzeyi daha yüksek olanlara kıyasla daha fazla stres yaşadığı tespit edilmiştir. Finansal kaygılar, anne ve çocukların yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Sonuç

Bu makale, Almanya'daki bekar annelerin karşılaştıkları stres faktörlerini ve bu faktörlerin birleşik etkilerini incelemektedir. Çalışma, düşük ebeveynlik öz yeterlik inancı, engelli çocukların bakım gereksinimleri, yetersiz sosyal destek ve yeni bir ilişki içinde olmanın yarattığı ek yükler gibi risk faktörlerini tanımlamaktadır. Ayrıca, stresin çocukların özellikleri ve davranışlarıyla ilgili boyutlarda yoğunlaştığı ve birden fazla stresörün birleşik etkisinin, algılanan stres seviyesini ciddi şekilde artırdığı vurgulanmaktadır. Araştırma, sosyal destek ve ebeveynlik öz yeterlik inancı gibi psikolojik kaynakların, stresin azaltılmasında önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, makale, tek ebeveynli annelerin yaşadıkları zorlukların kapsamlı bir şekilde ele alınmasının gerekliliğini vurgulamakta ve bu grubun yaşam kalitesini artırmak için çok yönlü müdahale stratejilerinin geliştirilmesini önermektedir. Bu bulgular, yalnızca tek ebeveynli aileler için değil, aynı zamanda sosyal politika yapımcılar ve aile destek hizmetleri için de önemli çıkarımlar sunmaktadır.

enstitü
sosyal



DÜNYADAN

Araştırma Gündemi

Enstitü Sosyal tarafından hazırlanmıştır.

