

AİLEYE İLİŞKİN GÜNCEL DERLEMELER – VII

EDİTÖR

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL



AİLEYE İLİŞKİN GÜNCEL DERLEMELER VII

EDİTÖR

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL

YAZARLAR

Prof. Dr. Hatice Zekâvet KABASAKAL

Doç. Dr. Yağmur SOYLU

Uzm. Psk. Betül DİKKAYA

Uzm. Psk. Berfu KARGÖREN

Uzman Psk. Mine KORA

Uzman Psikolojik Danışman Gülizar AKINCI

Aile Danışmanı Serkan YAVUZ

Nisa Nur YAPAR



Copyright © 2026 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or
transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical
methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses
permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social
Researches Publications®

(The Licence Number of Pubicator: 2014/31220)

TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2026©

ISBN: 978-625-378-603-8

Cover Design: İbrahim KAYA

March / 2026

Ankara / Türkiye

Size: 16x24cm

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	1
-------------------	----------

BÖLÜM I

AİLEDE BABA ROLÜNÜN DÖNÜŞÜMÜ: KUŞAKLAR ARASI KARŞILAŞTIRMALI BİR LİTERATÜR DEĞERLENDİRMESİ

Nisa Nur YAPAR

Doç. Dr. Yağmur SOYLU.....	3
----------------------------	---

BÖLÜM II

HELİKOPTER EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARIN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Aile Danışmanı Serkan YAVUZ

Prof. Dr. Hatice Zekâvet KABASAKAL.....	49
---	----

BÖLÜM III

KANSER TANISI ALMIŞ KİŞİLERİN BAKIM VERENLERİNE YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOSOSYAL MÜDAHALE PROGRAMLARININ İNCELENMESİ

Uzman Psikolog Mine KORA.....	87
-------------------------------	----

BÖLÜM IV

EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Uzman Psikolojik Danışman Gülizar AKINCI

Doç. Dr. Yağmur SOYLU.....	109
----------------------------	-----

BÖLÜM V

BABA KAYBI YAŞAMIŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PROGRAMLARI: KURAMSAL BİR DERLEME

Uzm. Psk. Betül DİKKAYA

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL.....	141
---	-----

BÖLÜM VI

BOŞANMIŞ EBEVEYNLERE SAHİP ERGENLERDE YEME TUTUMLARI

Uzm. Psk. Berfu KARGÖREN

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL.....163

Önsöz

Aileye ilişkin çalışmaların hız kazandığı günümüzde, aile pek çok açıdan ele alınmaktadır. Bireyin gelişimi için en temel çerçeveyi oluşturmaya devam etmektedir. Bu çalışmaların bir parçası olarak bu kitapta farklı başlıklarda toplanmış altı bölüm bulunmaktadır. Her bir bölüm son yıllarda yapılan çalışmalara ağırlık verilerek, olabildiğinde güncel derlemeler yapmak üzere tasarlanmıştır.

Birinci bölümde, ailenin en önemli temel öğelerinden olan baba kavramı ele alınmıştır. Babaların ele alındığı az sayıda çalışmada biridir. Baba rolünü kuşaklar arası karşılaştırmalı olarak, güncel çalışmalarda göz önünde bulundurularak incelemektedir.

İkinci bölümde, günümüzde ebeveynlerin, çocuklarının eğitim ve gelişim süreçlerine yönelik yoğun müdahale biçimlerini, tanımlayan "helikopter ebeveynlik" kavramı ele alınmaktadır. Helikopter ebeveynlik alan yazında güncel çalışma konularından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Üçüncü bölüm, kanserin, sadece kişinin kendisini değil, beraberinde kişinin ailesini ve çevresini de hem fiziksel hem de psikososyal açıdan etkilemesi üzerine odaklanmaktadır. Bu bölümde kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik hazırlanan psiko sosyal müdahale programlarının incelenmesi yapılmıştır.

Dördüncü bölüm, Ebeveynlik tükenmişliğini konu almaktadır. Ebeveynlik süreci, artan sorumluluklar, sürekli bakım gereksinimi, zaman kısıtlılığı ve duygusal talepler nedeniyle bireylerin tükenmişlik yaşama riskini artıran önemli bir yaşam alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bölüm güncel çalışmalara vurgu yaparak bu konuyu incelemektedir.

Beşinci bölüm, Psikolojik sağlamlık kavramını baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenler açısından ele almaktadır. Bu bölümde baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık programları ele alınmaktadır.

Altıncı bölümde ise boşanmanın ergenler üzerine etkilerine yer verilmektedir. Boşanma süreci, aile sisteminde köklü değişikliklere neden olmakta ve bu geçiş dönemi, ergenlik dönemindeki bireyler de duygusal ve davranışsal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir. Bu bölümde özellikle yeme tutumları açısından çalışmalara odaklanmıştır.

Bu kitabın aile konusu ile ilgilenen öğrenciler, ruh sağlığı çalışanları, uzmanlar ve ailelere güncel çalışmalar konusunda katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Kitabın ortaya çıkmasında emek veren yazarlara, kitabın sizlere ulaşmasını sağlayan İksad yayınevine teşekkür ederim. İyi okumalar dilerim.

Prof. Dr. Zekavet KABASAKAL

BÖLÜM I

AİLEDE BABA ROLÜNÜN DÖNÜŞÜMÜ: KUŞAKLAR ARASI KARŞILAŞTIRMALI BİR LİTERATÜR DEĞERLENDİRMESİ

Nisa Nur YAPAR¹

Doç. Dr. Yağmur SOYLU²

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19074923>

¹ psk.nisanur@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-5190-6070>

² Dokuz Eylül Üniversitesi, yagmur.soylu@deu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-00025562-6233>

1. GİRİŞ

Aile, bireyin yaşamındaki ilk sosyal etkileşim alanı olmasının yanı sıra, toplumsal değerlerin, normların ve rollerin öğrenildiği temel bir sistem olarak işlev görmektedir. Bu sistem içerisinde ebeveynlik rolleri, tarihsel süreç boyunca toplumsal değişimlerden etkilenecek dönüşüme uğramıştır. Özellikle babalık rolü, geleneksel aile yapısından modern aile yapısına geçiş sürecinde yeniden tanımlanan ebeveynlik rollerinden biri olarak dikkat çekmektedir (Lamb, 2010).

Geleneksel aile yapısında baba, çoğunlukla ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayan, otoriteyi temsil eden ve disiplin sağlayıcı bir figür olarak konumlandırılmıştır. Bu anlayışta çocuk bakımına ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasına yönelik sorumluluklar büyük ölçüde anneye atfedilmiştir. Ancak sanayileşme, kentleşme ve kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış gibi toplumsal değişimler, aile içindeki rol dağılımının yeniden yapılandırılmasına neden olmuştur (Pleck, 2012).

Modern toplumlarda ebeveynlik rollerine ilişkin beklentilerin değişmesiyle birlikte, babalık rolü yalnızca ekonomik sorumlulukla sınırlı bir yapı olmaktan çıkarak; çocuk bakımına aktif katılım sağlayan, duygusal destek sunan ve gelişimsel süreçlere eşlik eden bir ebeveynlik rolüne doğru evrilmiştir (Cabrera ve ark., 2014). Bu dönüşüm süreci, babalığın sabit ve tek boyutlu bir rol olmadığını; aksine kültürel değerler, toplumsal normlar ve ekonomik koşullar doğrultusunda şekillenen dinamik bir ebeveynlik deneyimi olduğunu ortaya koymaktadır (Parke, 2002).

Babalık rolündeki değişimin anlaşılmasında kuşaklar arası farklılıkların incelenmesi önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Nitekim farklı kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarının, içinde bulundukları dönemin sosyo-kültürel yapısından etkilendiği ve bu doğrultuda farklılaştığı görülmektedir (Sarkadi ve ark., 2008). Bu bağlamda, babalık rolünün geçmişten günümüze geçirdiği dönüşümün kuşaklar arası bir perspektifle ele alınmasının, aile içi rol dağılımının yeniden yapılandırılmasına ilişkin önemli ipuçları sunacağı düşünülmektedir. Tarihsel süreçte babalık rolü, babalık rolünün kuramsal çerçevesi, babalık rolünün psikolojik boyutu, babalık rolünün sosyolojik boyutu, Türkiye’de babalık rolünün gelişimi, kuşaklar arası babalık rolü farklılıkları, ilgili araştırma bulgularının değerlendirilmesi tartışma, sonuç ve öneriler başlıkları kapsamında ailede baba rolünün dönüşümü ele alınmıştır.

Tarihsel Süreçte Babalık Rolü

Babalık rolü, tarihsel süreç içerisinde toplumsal yapıdaki değişimlere paralel olarak dönüşüm geçiren önemli bir ebeveynlik rolü olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile yapısının ve ebeveynlik rollerinin toplumdan topluma farklılık göstermesi, babalık rolünün de sabit bir yapıdan ziyade sosyal, kültürel ve ekonomik koşullar doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda babalık rolünün tarihsel gelişimi incelendiğinde, söz konusu rolün farklı dönemlerde farklı anlamlar ve sorumluluklar içerdiği görülmektedir (Michael E. Lamb, 2010).

Geleneksel toplum yapılarında babalık rolü, büyük ölçüde ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayan ve otoriteyi temsil eden bir figür olarak tanımlanmıştır. Bu dönemde baba, aile içerisinde karar verici konumda yer almakta ve disiplin sağlayıcı bir rol üstlenmektedir. Çocuk bakımına ilişkin sorumluluklar ise çoğunlukla anneye atfedilmekte; babanın çocukla kurduğu ilişki daha sınırlı ve dolaylı bir etkileşim biçiminde gerçekleşmektedir. Bu durum, babalığın uzun yıllar boyunca bakım veren bir ebeveynlik rolünden ziyade koruyucu ve düzenleyici bir rol olarak algılanmasına neden olmuştur (Joseph H. Pleck, 2012).

Sanayi Devrimi ile birlikte üretim süreçlerinin ev ortamından ayrılarak iş yaşamına taşınması, aile yapısında ve ebeveynlik rollerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Bu süreçte babaların çalışma hayatına daha fazla zaman ayırmaları, çocuklarıyla geçirdikleri sürenin azalmasına neden olmuş; böylece babalık rolü aile içinde ekonomik sorumlulukların yerine getirilmesiyle özdeşleşmiştir. Çocukların bakımına ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik sorumluluklar ise büyük ölçüde annelere yüklenmiştir. Bu durum, ebeveynlik rollerinin keskin bir biçimde ayrışmasına ve babalığın aile içindeki duygusal katılımının sınırlı kalmasına zemin hazırlamıştır (Ross D. Parke, 2002).

Yüzyılın ikinci yarısından itibaren yaşanan toplumsal değişimler, babalık rolünün yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmıştır. Kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış, eğitim düzeyinin yükselmesi ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesi, aile içindeki sorumluluk paylaşımının yeniden yapılandırılmasına neden olmuştur. Bu dönemde babaların yalnızca ekonomik sorumlulukları yerine getiren bir figür olmanın ötesinde; çocuk bakımına aktif katılım sağlayan ve gelişimsel süreçlere eşlik

eden bir ebeveyn olarak rol almaları beklenmeye başlanmıştır (Natasha J. Cabrera ve ark., 2014).

Modern toplumlarda babalık rolü, çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerine katkı sağlayan aktif bir ebeveynlik biçimi olarak ele alınmaktadır (Michael E. Lamb, 2010). Günümüzde babalığın yalnızca fiziksel varlıkla sınırlı olmadığı; çocukla kurulan duygusal bağ, bakım süreçlerine katılım ve gelişimsel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik sorumlulukların paylaşımı gibi çok boyutlu bir yapıyı içerdiği kabul edilmektedir (Kuzucu, 2011). Bu değişim, babalığın tarihsel süreç içerisinde ekonomik sorumluluk merkezli bir yapıdan; bakım, etkileşim ve duygusal katılımı içeren çok boyutlu bir ebeveynlik rolüne doğru evrildiğini göstermektedir (Pleck, 2012). Dolayısıyla babalık rolü, tarihsel süreç içerisinde sabit bir ebeveynlik davranışı olarak değil; toplumsal dönüşümlerden etkilenen ve zamanla yeniden tanımlanan bir rol olarak değerlendirilmektedir.

Babalık Rolünün Kuramsal Çerçevesi

Babalık rolüne ilişkin kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde, bu rolün zaman içerisinde önemli bir dönüşüm geçirdiği görülmektedir. İlk dönem çalışmalarda babalık, büyük ölçüde ekonomik sorumluluk ve otorite figürü olma gibi işlevlerle tanımlanırken; ilerleyen yıllarda çocuk gelişimi üzerindeki etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte daha kapsamlı bir ebeveynlik rolü olarak ele alınmaya başlanmıştır (Lamb, 2010).

Babalık rolünün kuramsal olarak ele alınmasında en çok başvurulan yaklaşımlardan biri, Lamb tarafından geliştirilen *baba katılımı modelidir*. Bu modele göre baba katılımı; etkileşim, erişilebilirlik ve sorumluluk olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Etkileşim boyutu, babanın çocukla doğrudan iletişim kurmasını ve birlikte zaman geçirmesini ifade ederken; erişilebilirlik boyutu, babanın fiziksel veya psikolojik olarak çocuk için ulaşılabilir olmasını kapsamaktadır. Sorumluluk boyutu ise çocuğun bakımına yönelik planlama, karar alma ve ihtiyaçların karşılanması gibi dolaylı ebeveynlik davranışlarını içermektedir (Lamb ve ark., 1987). Bu model, babalığın yalnızca çocukla geçirilen zamanla sınırlı olmadığını; aynı zamanda bakım süreçlerine yönelik bilişsel ve duygusal yatırımı da içerdiğini ortaya koymaktadır. Nitekim modern babalık anlayışında, babaların çocuklarının gelişimsel süreçlerine aktif katılım

sağlaması ve bakım süreçlerinde sorumluluk üstlenmesi beklenmektedir (Pleck, 2012).

Babalık rolüne ilişkin bir diğer önemli kuramsal yaklaşım ise *sosyal öğrenme kuramı* çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyler, ebeveynlik davranışlarını gözlem yoluyla öğrenmekte ve kendi ebeveynlerinden edindikleri rol modeller doğrultusunda ebeveynlik stillerini şekillendirmektedir. Bu durum, babalık rolünün kuşaklar arası aktarımını açıklamada önemli bir temel oluşturmaktadır (Parke, 2002).

Ekolojik sistemler kuramı kapsamında değerlendirildiğinde ise babalık rolünün yalnızca bireysel özelliklerle değil; aynı zamanda toplumsal, kültürel ve ekonomik faktörlerle de şekillendiği görülmektedir. Babaların ebeveynlik davranışları; iş yaşamı, sosyal destek sistemleri ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi makro düzeydeki değişkenlerden etkilenmektedir (Cabrera ve ark., 2014). Dolayısıyla babalık rolü, bireysel tercihlerden bağımsız olarak içinde bulunulan sosyal bağlam tarafından biçimlenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu çok boyutlu yapı, babalık deneyiminin kuşaklar arası farklılaşmasını anlamada önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır.

Babalık Rolünün Psikolojik Boyutu

Babalık rolü, çocukların yalnızca fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla sınırlı olmayan; aynı zamanda duygusal, sosyal ve bilişsel gelişim süreçlerini doğrudan etkileyen önemli bir ebeveynlik deneyimi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliği, çocukların psikolojik gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Lamb, 2010).

Çocukların erken dönem gelişim süreçlerinde ebeveynleriyle kurdukları etkileşim, güvenli bağlanma ilişkilerinin oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır. Babaların çocuk bakımına aktif katılım sağlamaları, çocukların kendilik algısının gelişmesine, duygusal düzenleme becerilerinin kazanılmasına ve sosyal ilişkiler kurma süreçlerinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda babanın çocukla kurduğu etkileşimin niteliği, çocuğun psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Parke, 2002).

Babaların çocuklarının yaşamına aktif katılım göstermesi, çocukların özgüven gelişimini desteklemekte ve problem çözme becerilerinin gelişmesine

katkı sağlamaktadır. Özellikle babaların çocuklarıyla oyun oynama, birlikte zaman geçirme ve gündelik bakım süreçlerine katılım sağlama gibi davranışlarının, çocukların bilişsel gelişim süreçleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Cabrera ve ark., 2014).

Bununla birlikte babaların ebeveynlik süreçlerine katılım düzeyi, çocukların davranışsal uyumlarını da etkilemektedir. Baba katılımının yüksek olduğu ailelerde çocukların sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve davranış problemlerinin daha az görüldüğü belirtilmektedir. Bu durum, babalığın çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkisini ortaya koyan önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir (Joseph H. Pleck, 2012).

Öte yandan babanın çocukla kurduğu duygusal ilişkinin niteliği, çocuğun stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesinde de etkili olmaktadır. Destekleyici ve ilgili bir baba figürü ile büyüyen çocukların, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirdikleri ifade edilmektedir. Bu durum, babalık rolünün yalnızca çocukluk dönemine özgü bir etki alanı oluşturmadığını; bireyin yaşam boyu psikolojik uyum sürecini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Lamb, 2010; Pleck, 2012). Dolayısıyla babalık rolü, çocukların psikolojik gelişim süreçlerinde güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulması, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve sosyal uyumun desteklenmesi açısından önemli bir işlev üstlenmektedir.

Babalık Rolünün Sosyolojik Boyutu

Babalık rolü, yalnızca bireysel ebeveynlik davranışları çerçevesinde değil; aynı zamanda toplumsal yapı, kültürel normlar ve ekonomik koşullar doğrultusunda şekillenen bir sosyal rol olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda babalığın nasıl tanımlandığı ve hangi sorumlulukları içerdiği, içinde bulunulan toplumun değer yargıları ve toplumsal cinsiyet rolleri ile doğrudan ilişkilidir (Lamb, 2010).

Geleneksel toplum yapılarında babalık rolü, çoğunlukla ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayan ve aile içi otoriteyi temsil eden bir konumda ele alınmıştır. Bu anlayış doğrultusunda baba, aile içerisinde karar verici bir figür olarak konumlandırılırken; çocuk bakımına yönelik sorumluluklar büyük ölçüde anneye atfedilmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerine dayalı bu iş bölümü, ebeveynlik rollerinin keskin sınırlarla ayrılmasına neden olmuş ve babalığın bakım süreçlerine katılımı sınırlı kalmıştır (Pleck, 2012).

Sanayileşme ve kentleşme süreçleriyle birlikte aile yapısında meydana gelen dönüşümler, ebeveynlik rollerinin yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmıştır. Kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış ve eğitim düzeyinin yükselmesi, aile içerisindeki sorumluluk paylaşımının yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlamıştır. Bu süreçte babaların yalnızca ekonomik sorumlulukları yerine getiren bir figür olmanın ötesinde; çocuk bakımına katılım sağlayan ve aile içi etkileşim süreçlerinde aktif rol üstlenen bir ebeveyn olarak konumlandırılmaları gerektiği yönünde toplumsal beklentiler oluşmaya başlamıştır (Cabrera ve ark., 2014).

Modern toplumlarda babalık rolü, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesiyle birlikte daha katılımcı ve paylaşımcı bir yapıya bürünmüştür. Babaların çocuklarının bakım süreçlerine aktif katılım sağlamaları, aile içi iş bölümünün daha dengeli bir biçimde yeniden düzenlenmesine katkı sunmaktadır. Bu durum, babalık rolünün yalnızca bireysel bir ebeveynlik deneyimi olmadığını; aynı zamanda toplumsal yapının dönüşümü ile birlikte yeniden şekillenen bir sosyal rol olduğunu göstermektedir (Parke, 2002).

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde ise toplumsal değişimlerin etkisiyle babalık rolünün geleneksel yapıdan modern ebeveynlik anlayışına doğru evrildiği görülmektedir. Kentleşme oranının artması, eğitim olanaklarının yaygınlaşması ve kadınların iş yaşamındaki rollerinin güçlenmesi, babaların aile içindeki sorumluluklarını yeniden tanımlamalarına zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda babalık rolü, toplumsal dönüşümlerin etkisiyle yeniden şekillenen ve kuşaklar arasında farklı biçimlerde deneyimlenen bir sosyal rol olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla babalık rolü, bireysel tercihlerden bağımsız olarak toplumsal normlar, kültürel değerler ve ekonomik koşullar doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye’de Babalık Rolünün Gelişimi

Türkiye’de babalık rolünün gelişimi, toplumsal yapının tarihsel dönüşümü ile yakından ilişkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel aile yapısının uzun yıllar boyunca etkisini sürdürdüğü Türk toplumunda baba, çoğunlukla ailenin geçimini sağlayan, otoriteyi temsil eden ve aile içi düzeni sağlayan bir figür olarak konumlandırılmıştır. Bu bağlamda

babalık rolü, ekonomik sorumlulukların yerine getirilmesi ve disiplinin sağlanması gibi işlevlerle tanımlanmış; çocuk bakımına ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasına yönelik sorumluluklar ise büyük ölçüde anneye atfedilmiştir (Kağıtçıbaşı,2007).

Türkiye’de özellikle kırsal yaşamın hâkim olduğu dönemlerde aile yapısı, geniş aile modeline dayalı olarak şekillenmiş ve babanın aile içindeki rolü daha çok koruyucu ve denetleyici bir işlev çerçevesinde ele alınmıştır. Bu süreçte babanın çocukla kurduğu ilişki, çoğunlukla otorite temelli bir yapıya dayanmakta ve duygusal etkileşim sınırlı kalmaktadır. Baba figürü, aile içerisinde karar verici konumda yer almakta ve çocukların sosyalleşme süreçlerinde daha çok disiplin sağlayıcı bir rol üstlenmektedir (İmamoğlu,2003).

Cumhuriyetin ilanı ile birlikte yaşanan toplumsal ve kültürel dönüşümler, aile yapısında ve ebeveynlik rollerinde önemli değişimlere zemin hazırlamıştır. Kentleşme sürecinin hızlanması, eğitim olanaklarının artması ve kadınların iş gücüne katılım oranındaki yükseliş, aile içerisindeki rol dağılımının yeniden yapılandırılmasına neden olmuştur. Bu değişim sürecinde babaların yalnızca ekonomik sorumlulukları yerine getiren bir figür olmanın ötesinde; çocuk bakımına katılım sağlayan ve gelişimsel süreçlerde aktif rol üstlenen bir ebeveyn olarak konumlandırılmaları gerektiği yönünde toplumsal beklentiler oluşmaya başlamıştır (Sümer, 2012).

1980’li yıllardan itibaren Türkiye’de hız kazanan kentleşme ve modernleşme süreçleri, aile yapısının çekirdek aile modeline doğru evrilmesine katkı sağlamıştır. Bu dönüşüm, ebeveynlik rollerinin yeniden tanımlanmasına ve babalık rolünün daha katılımcı bir yapıya bürünmesine zemin hazırlamıştır. Geleneksel babalık anlayışında ön planda olan otorite ve ekonomik sorumluluk gibi unsurların yanı sıra, çocukla geçirilen zaman, duygusal destek sağlama ve bakım süreçlerine katılım gibi unsurlar da babalık rolünün bir parçası olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Sayıl, 2010).

Günümüzde Türkiye’de babalık rolü, toplumsal değişimlerin etkisiyle çok boyutlu bir ebeveynlik deneyimi olarak ele alınmaktadır. Modern babalık anlayışı çerçevesinde babaların çocuklarının gelişimsel süreçlerine aktif katılım sağlamaları, bakım süreçlerinde sorumluluk üstlenmeleri ve duygusal ihtiyaçlara yanıt vermeleri beklenmektedir. Bu durum, babalık rolünün yalnızca ekonomik sorumluluklarla sınırlı olmadığını; aksine sosyal, kültürel ve

psikolojik boyutları içeren kapsamlı bir ebeveynlik rolü olarak yeniden tanımlandığını göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Sümer, 2012).

Türkiye’de babalık rolüne ilişkin bu dönüşüm süreci, kuşaklar arasında farklı ebeveynlik yaklaşımlarının ortaya çıkmasına neden olmuş; geleneksel babalık anlayışı ile modern babalık anlayışı arasında belirgin farklılıkların oluşmasına zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda babalık rolünün kuşaklar arası bir perspektifle ele alınması, ebeveynlik rollerinin zaman içerisindeki değişimini anlamada önemli bir bakış açısı sunmaktadır.

Kuşaklar Arası Babalık Rolü Farklılıkları

Babalık rolünün zaman içerisinde geçirdiği dönüşüm, farklı kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarında belirgin farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Toplumsal değişimlerin hız kazanmasıyla birlikte aile yapısında meydana gelen dönüşümler, ebeveynlik rollerinin yeniden tanımlanmasına zemin hazırlamış ve babalık rolünün kuşaklar arasında farklı biçimlerde deneyimlenmesine yol açmıştır (Lamb, 2010).

Geleneksel kuşaklara mensup babalar incelendiğinde, bu bireylerin ebeveynlik yaklaşımlarının çoğunlukla otorite temelli bir yapıya dayandığı görülmektedir. Bu kuşak içerisinde baba, aile içerisinde disiplin sağlayıcı ve karar verici bir figür olarak konumlandırılmakta; çocukla kurulan ilişki daha çok kontrol ve yönlendirme odaklı bir nitelik taşımaktadır. Çocuk bakımına yönelik sorumlulukların büyük ölçüde anneye ait olduğu bu anlayışta, babanın çocukla kurduğu etkileşim çoğunlukla sınırlı kalmaktadır (Parke, 2002).

Buna karşın modern kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarında daha katılımcı bir tutumun benimsendiği görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesi ve kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış, aile içerisindeki sorumluluk paylaşımının yeniden yapılandırılmasına katkı sağlamıştır. Bu doğrultuda babaların çocuk bakımına aktif katılım sağlamaları, gelişimsel süreçlerde destekleyici bir rol üstlenmeleri ve çocuklarıyla duygusal bağ kurmaları beklenmektedir (Cabrera ve ark., 2014).

Kuşaklar arası farklılıkların ortaya çıkmasında bireylerin kendi ebeveynlerinden gözlemledikleri ebeveynlik davranışlarının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Sosyal öğrenme süreci içerisinde bireyler, ebeveynlik rollerine ilişkin tutum ve davranışları model alma yoluyla öğrenmekte ve bu doğrultuda

kendi ebeveynlik yaklaşımlarını şekillendirmektedir. Bu durum, babalık rolünün kuşaktan kuşağa aktarımını açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Pleck, 2012).

Öte yandan toplumsal, ekonomik ve kültürel koşullarda meydana gelen değişimler, her kuşağın ebeveynlik rolünü farklı biçimlerde deneyimlemesine neden olmaktadır. Eğitim düzeyinin artması, kentleşme oranının yükselmesi ve iş yaşamındaki değişimler, modern babaların çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmelerine ve bakım süreçlerinde daha aktif rol almalarına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda günümüz babalarının ebeveynlik yaklaşımlarının, önceki kuşaklara kıyasla daha demokratik ve destekleyici bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir (Parke, 2002). Dolayısıyla babalık rolü, kuşaklar arası farklılıklar doğrultusunda yeniden şekillenen bir ebeveynlik deneyimi olarak ele alınmakta; bu farklılıkların anlaşılması, aile içi rol dağılımındaki değişimin değerlendirilmesi açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır.

İlgili Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi

Literatür kapsamında elde edilen bulgular, babalık rolünün kuşaklar arasında farklı biçimlerde deneyimlendiğini ve bu farklılıkların toplumsal değişimlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lamb, 2010; Pleck, 2012). Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, özellikle önceki kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarının daha çok otorite temelli bir yapıya dayandığı görülmektedir (Coltrane, 1996). Bu kuşak içerisinde baba figürü, çoğunlukla ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayan ve aile içi düzeni sağlayan bir otorite olarak tanımlanmakta; çocuk bakımına yönelik sorumlulukların ise büyük ölçüde anneye ait olduğu ifade edilmektedir (Pleck, 2012).

Önceki kuşaklara ilişkin aktarılan deneyimlerde, babanın çocukla kurduğu ilişkinin daha sınırlı olduğu ve duygusal etkileşimin görece düşük düzeyde gerçekleştiği dikkat çekmektedir (Lamb, 2010). Bu durum, babalık rolünün geçmişte daha çok koruyucu ve denetleyici bir işlev çerçevesinde ele alındığını göstermektedir. Katılımcılar tarafından yapılan değerlendirmelerde, babanın çocukla geçirdiği zamanın çoğunlukla disiplin sağlama ve yönlendirme amacı taşıdığı; gündelik bakım süreçlerine katılımın ise sınırlı olduğu ifade edilmektedir (Coltrane, 1996).

Buna karşın günümüz kuşağına mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarında daha katılımcı bir tutumun benimsendiği görülmektedir (Lamb, 2010; Cabrera ve diğ., 2014). Katılımcı ifadeleri, modern babalık anlayışı çerçevesinde babaların çocuk bakımına daha aktif katılım sağladıklarını ve çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Özellikle çocukla birlikte vakit geçirme, oyun oynama ve gündelik bakım süreçlerine katılım gibi davranışların, günümüz babaları tarafından babalık rolünün önemli bir parçası olarak değerlendirildiği anlaşılmaktadır (Pleck, 2012).

Bulgular incelendiğinde (bkzn. Tablo 1), kuşaklar arasında babalık rolüne ilişkin beklentilerin de farklılaştığı görülmektedir. Önceki kuşaklarda babadan beklenen temel sorumluluk, ailenin ekonomik ihtiyaçlarının karşılanması ve disiplinin sağlanması olarak ifade edilirken; günümüz kuşağında babaların çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermeleri ve gelişimsel süreçlere aktif katılım sağlamaları beklenmektedir (Cabrera ve diğ., 2014). Bu durum, babalık rolünün zaman içerisinde yalnızca işlevsel bir sorumluluk alanı olmaktan çıkarak duygusal ve sosyal boyutları içeren çok yönlü bir ebeveynlik deneyimine dönüştüğünü göstermektedir (Lamb, 2010).

Katılımcıların kendi babaları ile kurdukları ilişkiyi değerlendirmeleri ile kendi ebeveynlik yaklaşımlarına ilişkin ifadeleri karşılaştırıldığında, babalık rolünün kuşaklar arasında belirli ölçüde farklılaştığı dikkat çekmektedir. Bu farklılaşma, özellikle çocukla kurulan iletişim biçimi, bakım süreçlerine katılım düzeyi ve duygusal etkileşim açısından belirginleşmektedir (Pleck, 2012). Önceki kuşak babaların daha mesafeli bir ilişki kurdukları ifade edilirken; günümüz babalarının çocuklarıyla daha yakın ve destekleyici bir iletişim kurmaya çalıştıkları görülmektedir (Cabrera ve diğ., 2014). Dolayısıyla araştırma bulguları, babalık rolünün kuşaklar arasında farklı biçimlerde deneyimlendiğini ve bu farklılıkların toplumsal değişimlerle birlikte yeniden şekillendiğini ortaya koymaktadır (Lamb, 2010; Pleck, 2012).

Tablo 1. Babalık Rolüne ile İlgili Araştırmaların Özeti

Yazar (Yıl)	Ülke	Örneklem	Yöntem	İncelenen Değişkenler	Temel Sonuçlar
Kuzucu (2011)	Türkiye	Derleme	Nitel	Baba Katılımı, Çocuk Gelişimi	Baba-çocuk etkileşimi çocukların sosyal-duygusal gelişimini desteklemektedir.
Barutçu & Hıdır (2016)	Türkiye	50 Baba	Nitel	Sosyoekonomik Düzey, Babalık Rolü	Babalık anlayışı kültürel ve sınıfsal olarak farklılaşmaktadır.
Mercan & Tezel Şahin (2017)	Türkiye	240 Baba	Nicel	Eğitim, Gelir, Babalık Algısı	Eğitim düzeyi arttıkça baba katılımı artmaktadır.
Yılmaz & Yıldız (2018)	Türkiye	15 Baba	Nitel	İş-yaşam Dengesi	Rol çatışması stres ve tükenmişliği artırmaktadır.
Sevinç (2022)	Türkiye	200 Baba	Nicel	Kuşak, Babalık Algısı	Y kuşağı babaları daha demokratik ve katılımcıdır.
Lamb (2010)	ABD	Derleme	Kuramsal	Baba Katılım Boyutları	Etkileşim kalitesi çocuk gelişiminde belirleyicidir.
Cabrera et al. (2018)	Çoklu Ülke	Meta-analiz	Nicel	Baba Katılımı	Baba katılımı çocuk gelişimini olumlu etkilemektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, babalık rolünün kuşaklar arasında farklı biçimlerde deneyimlendiğini ve bu farklılaşmanın toplumsal değişimlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde, özellikle önceki kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarının daha çok otorite temelli bir yapıya dayandığı; buna karşın günümüz kuşağına mensup babaların çocuk bakımına daha aktif katılım sağlayan ve duygusal destek sunan bir ebeveynlik anlayışını benimsedikleri görülmektedir.

Elde edilen bu bulgular, babalık rolünün zaman içerisinde ekonomik sorumluluk merkezli bir yapıdan; bakım, etkileşim ve duygusal katılımı içeren çok boyutlu bir ebeveynlik rolüne doğru evrildiğini ortaya koyan literatürle paralellik göstermektedir (Lamb, 2010). Bu durum, modern toplumlarda babalığın yalnızca ailenin geçimini sağlayan bir rol olmaktan çıkarak çocuk gelişimine doğrudan katkı sağlayan bir ebeveynlik biçimi olarak ele alındığını desteklemektedir.

Araştırma bulguları aynı zamanda, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesinin aile içerisindeki sorumluluk paylaşımını etkilediğini göstermektedir. Kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış ve eğitim düzeyinin yükselmesi, ebeveynlik rollerinin yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlamış; bu süreçte babaların çocuk bakımına katılım sağlamaları yönünde toplumsal beklentiler artmıştır. Bu bulgu, babalık rolünün toplumsal değişimlerle birlikte yeniden şekillendiğini ortaya koyan çalışmalarla da örtüşmektedir (Cabrera ve ark., 2014).

Önceki kuşak babalar ile günümüz babalarının ebeveynlik yaklaşımları arasındaki farklılıklar, çocukla kurulan iletişim biçimi ve bakım süreçlerine katılım düzeyi açısından belirginleşmektedir. Katılımcıların ifadeleri, geçmiş kuşaklarda babaların çocuklarıyla daha mesafeli bir ilişki kurduklarını; buna karşın günümüz babalarının çocuklarıyla daha yakın ve destekleyici bir iletişim kurmaya çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, babalık rolünün kuşaklar arasında yeniden tanımlandığını ve modern ebeveynlik anlayışı doğrultusunda dönüşüme uğradığını göstermektedir (Parke, 2002).

Bununla birlikte araştırma bulguları, babalık rolüne ilişkin beklentilerin kuşaklar arasında farklılaştığını da ortaya koymaktadır. Önceki kuşaklarda babadan beklenen temel sorumluluk ekonomik ihtiyaçların karşılanması ve

disiplinin sağlanması iken; günümüz kuşağında babaların çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermeleri ve gelişimsel süreçlere aktif katılım sağlamaları beklenmektedir. Bu durum, babalık rolünün yalnızca işlevsel bir sorumluluk alanı olmaktan çıkarak sosyal ve psikolojik boyutları içeren çok yönlü bir ebeveynlik deneyimine dönüştüğünü göstermektedir (Pleck, 2012).

Literatür incelemesi kapsamında elde edilen tüm bu bulgular, babalık rolünün kuşaklar arasında farklılaşan bir yapıya sahip olduğunu ve bu farklılaşmanın toplumsal dönüşüm süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları doğrultusunda, önceki kuşaklara mensup babaların ebeveynlik yaklaşımlarının daha çok otorite temelli bir yapıya dayandığı; buna karşın günümüz kuşağına mensup babaların çocuk bakımına daha aktif katılım sağlayan ve duygusal destek sunan bir ebeveynlik anlayışını benimsedikleri görülmektedir.

Babalık rolüne ilişkin bu dönüşüm, aile yapısında meydana gelen değişimlerin ebeveynlik rollerini yeniden şekillendirdiğini göstermektedir. Özellikle kadınların iş gücüne katılım oranındaki artış, kentleşme sürecinin hızlanması ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıların değişmesi, aile içerisindeki sorumluluk paylaşımının yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlamıştır. Bu süreçte babaların yalnızca ekonomik sorumlulukları yerine getiren bir figür olmanın ötesinde; çocuklarının gelişimsel süreçlerine aktif katılım sağlayan bir ebeveyn olarak konumlandırılmaları gerektiği yönünde toplumsal beklentilerin arttığı dikkat çekmektedir.

Araştırma bulguları, babalık rolünün yalnızca bireysel bir ebeveynlik davranışı olarak değil; aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlam içerisinde şekillenen bir sosyal rol olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda babalık rolüne ilişkin kuşaklar arası farklılıkların anlaşılması, aile içi rol dağılımındaki değişimin değerlendirilmesi açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler sunulması mümkündür. Babaların çocuk bakımına katılımını destekleyen sosyal politikaların geliştirilmesi ve ebeveynlik rollerine ilişkin toplumsal farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca babaların çocuklarının gelişimsel süreçlerine aktif katılımını teşvik eden eğitim programlarının yaygınlaştırılması, aile içi etkileşim süreçlerinin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte ilerleyen çalışmalarda,

babalık rolünün farklı sosyoekonomik ve kültürel bağlamlarda nasıl deneyimlendiğinin incelenmesi; babalık rolüne ilişkin kuşaklar arası farklılıkların daha kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır. Sonuç olarak babalık rolü, toplumsal değişimlerle birlikte dönüşen ve kuşaklar arasında farklı biçimlerde yeniden tanımlanan dinamik bir ebeveynlik deneyimi olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- AÇEV. (2017). Türkiye’de babalığı anlamak serisi I: Türkiye’de ilgili babalık ve belirleyicileri ana raporu. Anne Çocuk Eğitim Vakfı.
- AÇEV. (2018). Türkiye’de babalığı anlamak serisi II: Ebeveynlik, erkeklik ve çalışma hayatı arasında Türkiye’de babalık. Anne Çocuk Eğitim Vakfı.
- AÇEV. (2018). Türkiye’de babalığı anlamak serisi III: Ebeveynlik, erkeklik ve babalık halleri. Anne Çocuk Eğitim Vakfı.
- Aydın, B. (2020). Erkeklik ve babalık rolleri bağlamında ev içi emeğin dönüşümü. *Toplum ve Hekim*, 35(3), 198–210.
- Balin, H. (2021). Aile içi rollerde babalığın önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 351–366.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Barutçu, A., & Hıdır, N. (2016). Türkiye’de babalığın değişen rolleri: (Pro)feminist babalar. *Fe Dergi*, 8(2), 27–45.
- Barutçu, A., & Hıdır, N. (2016). Türkiye’de babalığın değişen rolleri: Sosyolojik bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 113–132.
- Batu, M., & Tos, O. (2022). Kültürel değişim temelinde X ve Z kuşağının ebeveynlik algısı: ZMET tekniği temelinde bir analiz.
- Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*, 12, 67–92.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bozok, M. (2018a). Türkiye’de ataerkillik, kapitalizm ve erkeklik ilişkilerinde biçimlenen babalık. *Fe Dergi*, 10(2), 31–42.
- Bozok, M. (2018b). Türkiye’de babalığı anlamak serisi II: Ebeveynlik, erkeklik ve çalışma hayatı arasında Türkiye’de babalık. Anne Çocuk Eğitim Vakfı.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Cabrera, N. J., Volling, B. L., & Barr, R. (2018). Fathers are parents, too! Widening the lens on parenting for children’s development. *Child Development Perspectives*, 12(3), 152–157.

- Chodorow, N. (1999). *The reproduction of mothering* (2nd ed.). University of California Press.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
- Çelik, B. (2019). Modernleşme sürecinde babalık rolündeki dönüşüm. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 89–112.
- Çelik, B., Bilir, S., Çantalı, E., & Kalaycı, İ. (2023). Kuşaklar arası farklılıklar bağlamında ebeveynlik algısı ve aile rolleri.
- Dermott, E. (2008). *Intimate fatherhood: A sociological analysis*. Routledge.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Flouri, E. (2011). Fathering and child outcomes. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 200–240). Wiley.
- Gençoğlu, C., & Türkmen, T. (2020). Yeni babalık anlayışı ve toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkek kimliği. *Kadın/Woman* 2000, 21(2), 23–48.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (4th ed., pp. 119–146). Wiley.
- Güngörmüş Özkardeş, O., & Arkonaç, S. (1998). İki farklı eğitim düzeyinde baba olma algısı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10, 253–263.
- Harrington, B., Van Deusen, F., & Humbert, B. (2012). *The new dad: Right at home*. Boston College Center for Work & Family.
- Johansson, T., & Plantin, L. (2017). Fatherhood, gender and the making of the “good father”. *Men and Masculinities*, 20(1), 56–72.
- Karadayı, F. (2001). Gençlerin babalık rolüne ilişkin tutumları, kendi babalarının davranışı ve sosyo-demografik faktörlerle ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 165–188.
- Karakurt, G., & Keiley, M. (2009). Domestic violence, family system, and depression. *Journal of Family Violence*, 24, 151–159.
- Kocatepe, B., & Bilgi, S. (2018). Toplumsal bir inşa olarak babalık: Annelerin yaşam öykülerinde baba imgesi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 215–232.
- Kuzucu, Y. (2011). Değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 79–89.

- Lamb, M. E. (Ed.). (2010). *The role of the father in child development* (5th ed.). Wiley.
- Lamb, M. E., & Lewis, C. (2013). Father-child relationships. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (pp. 119–143). Wiley.
- Marsiglio, W., & Roy, K. (2012). *Nurturing dads: Fatherhood initiatives beyond the wallet*. Russell Sage Foundation.
- Mercan, Z., & Tezel Şahin, F. (2017). Babalık rolü ve farklı kültürlerde babalık rolü algısı. *International Journal of Early Childhood Education Studies*, 2(2), 1–10.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Parke, R. D. (2002). Fathers and families. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., Vol. 3, pp. 27–73). Lawrence Erlbaum.
- Pleck, J. H. (2012). *Fatherhood and masculinity*. Routledge.
- Sevinç, S. (2022). Kuşaklar arası babalık algısı: X ve Y kuşaklarının karşılaştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 1056–1070.
- Taşkın, N. (2011). Çocukların gelişiminde katkıları unutulmuşlar: Babalar. *Eğitime Bakış Dergisi*, 7(21), 14–18.
- Tol, U. U., & Taşkan, D. (2018). Erkeklik ve babalık halleri. *Anne Çocuk Eğitim Vakfı (AÇEV)*.
- Tüzün, C. (2021). Sosyal medya ve babalık: Dijital çağda baba rollerinin dönüşümü. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 53, 132–152.
- Uludağlı, N. P. (2017). Baba katılımında etkili faktörler ve baba katılımının baba, anne ve çocuk açısından yararları. *Toplum ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 88–102.
- Yılmaz, F., & Yıldız, B. (2018). Çalışan babaların babalık algıları: Nitel bir araştırma. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(4), 325–348.
- Zeybekoğlu, Ö. (2013). Günümüzde erkeklerin gözünden babalık ve aile. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(2), 297–328.

BÖLÜM II

HELİKOPTER EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALARIN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Aile Danışmanı Serkan YAVUZ¹

Prof. Dr. Hatice Zekâvet KABASAKAL²

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19074946>

¹ ¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Tezsiz Yüksek Lisans Programı (İ.Ö.), İzmir, Türkiye.

E-posta: serkanyv105@gmail.com ORCID: 0009-0001-1112-6587

² Profesör Doktor, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı İzmir, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3450-1060

GİRİŞ

Son yıllarda ebeveynlerin, çocuklarının eğitim ve gelişim süreçlerine yönelik sergiledikleri yoğun müdahale biçimleri, "helikopter ebeveynlik" (helicopter parenting) kavramını çağdaş gelişim psikolojisi ve eğitim bilimleri alanyazında merkezi bir inceleme alanı hâline getirmiştir. Helikopter ebeveynlik; çocukların fiziksel ve psikolojik sınırlarını ihlal eden, onlara gelişimsel düzeylerinin ötesinde bir koruma ve kontrol sunan, müdahaleci bir ebeveynlik stili olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Bu tutum, ebeveynlerin çocuklarının etrafında bir helikopter gibi sürekli "pervane olması" ve onları her türlü hayal kırıklığından sakınma çabasını sembolize etmektedir (Bannayeva ve Sarandöl, 2025).

Söz konusu ebeveynlik tarzı, ebeveynler tarafından çocuklarının başarısını garantileyen bir "destek mekanizması" olarak rasyonalize edilse de kuramsal boyutta ciddi gelişimsel riskler barındırmaktadır. Özellikle Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya konulan 'Kendini Belirleme Kuramı' (Self-Determination Theory) çerçevesinde değerlendirildiğinde, helikopter ebeveynlik; bireyin temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gereksinimlerini doğrudan tehdit etmektedir (Chigbu, 2021). Ebeveynin aşırı kontrolü, çocuğun kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma algısını zayıflatarak, problem çözme ve risk alma gibi hayati becerileri deneyimleme fırsatlarını kısıtlamaktadır (Özdemir, 2020).

Alanyazındaki güncel araştırmalar, bu tür bir kontrolcü yaklaşımın çocuk ve gençlerde özgüven ve öz-yeterlik algılarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır (Kara Gömeç ve Çelik, 2025; Schiffrrin ve ark., 2014). Ebeveynleri tarafından her türlü engelin kaldırıldığı bir ortamda büyüyen bireylerde; içsel motivasyon kaybı, yüksek performans kaygısı ve 'bağımlı benlik' yapısının geliştiği görülmektedir (Güçlü ve Çok, 2021; Tolibov, 2024). Ayrıca, bu tutumların üniversite döneminde akademik erteleme ve sosyal kaygı gibi ikincil problemlere yol açarak bireyin psikolojik iyi oluşunu zayıflatığı belirlenmiştir (Arslan ve Kırıl, 2022).

Bu bağlamda; helikopter ebeveynlik tutumlarının çocuk ve ergenlerin özgüven gelişimi üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmesi elzemdir. Mevcut çalışma, farklı eğitim kademelerindeki örneklemeler üzerinde yürütülen araştırmaları sentezleyerek; ebeveyn müdahalesinin gelişimsel sonuçlarını kuramsal temelde analiz etmeyi

amaçlamaktadır. Elde edilen verilerin, ebeveynlerin farkındalık kazanması ve eğitimcilerin sağlıklı ebeveynlik stratejileri geliştirmesi açısından rehber niteliğinde olacağı öngörülmektedir.

Helikopter ebeveynlik üzerine yapılan çalışmaların sayısı son yıllarda artmış olsa da, özgüven gelişimini doğrudan ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut literatürde çoğu çalışma genel olarak helikopter ebeveynliğin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerine odaklanmakta; özgüvenin gelişimsel süreç içerisindeki konumu ve yaş dönemi farklılıkları yeterince bütüncül biçimde incelenmemektedir (Schiffrrin et al., 2014; Conover & Daiute, 2017). Ayrıca ebeveynlik tutumlarının kültürel bağlama göre farklılaşabildiği dikkate alındığında, özgüven üzerindeki etkilerin yalnızca Batı merkezli araştırmalar üzerinden değerlendirilmesinin sınırlayıcı olduğu belirtilmektedir (Kwon, Yoo & De Gagne, 2017). Dolayısıyla helikopter ebeveynliğin özgüven gelişimine etkisini kültür, yaş grubu ve kullanılan ölçme araçları bağlamında karşılaştırmalı biçimde ele almak, alanyazındaki boşluğun giderilmesi açısından önem taşımaktadır.

1. Tanımlar

Helikopter Ebeveynlik: Helikopter ebeveynlik; ebeveynlerin çocuğun yaşam sürecine aşırı düzeyde dâhil olması, çocuğun yerine karar alma eğilimi göstermesi ve riskleri en aza indirme amacıyla sorumlulukları çocuğun üstünden alarak yönetmesi şeklinde ortaya çıkan bir ebeveynlik tutumudur. Bu yaklaşım, çocuğun bağımsızlık kazanma fırsatlarını sınırlandırması ve kişisel özerklik gelişimini engellemesiyle dikkat çekmektedir.

Özgüven: Özgüven, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini, kişisel yeterlilik algısını, başarıya ulaşabileceğine dair inançlarını ve sosyal çevrede kendini ifade edebilme kapasitesine ilişkin öznel algısını içeren çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Kişinin kendi özelliklerini kabul etmesi, güçlü ve zayıf yönlerini gerçekçi biçimde değerlendirebilmesiyle ilişkilidir.

Öz Yeterlik: Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi yerine getirebilme, bir problemle etkili biçimde başa çıkabilme veya belirli bir durumda gerekli davranışları ortaya koyabilme kapasitesine yönelik inanç ve kişisel yeterlik

algısıdır. Kişinin hedefe ulaşabileceğine dair algısı, davranışlarını başlatma, sürdürme ve zorluklarla başa çıkma konusundaki kararlılığını belirlemede önemli rol oynar.

Aşırı Koruyuculuk: Aşırı koruyuculuk, ebeveynlerin çocuğu hata yapma, başarısız olma veya riskle karşılaşma olasılığından uzak tutma amacıyla gelişimsel deneyimlerini sınırlandırması ve çocuğun kendi başına hareket etmesine izin vermemesi şeklinde ortaya çıkan ebeveyn tutumudur. Bu yaklaşım, çocuğun problem çözme, karar verme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesini engelleyerek özerkliğe geçiş sürecini geciktirebilmektedir.

Bağımsızlık: Bağımsızlık, çocuğun görev ve sorumluluklarını kendi başına yerine getirebilmesi, günlük yaşamda karar alma süreçlerine etkin biçimde katılabilmesi ve kişisel gelişim sürecinde özerk davranışlar gösterebilmesi anlamına gelmektedir. Bu özellik, çocuğun benlik gelişimi, özgüven ve öz düzenleme becerileriyle yakından ilişkilidir.

Psikososyal Uyum: Psikososyal uyum, bireyin sosyal ilişkiler, duygusal yaşantı ve akademik yaşam gibi farklı alanlarda işlevselliğini sürdürebilmesi, çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi ve karşılaştığı güçlüklerle etkili stratejiler kullanarak başa çıkabilmesi sürecidir. Bu kavram, sağlıklı sosyal katılım, duygusal denge ve davranış düzenleme becerilerini kapsamaktadır.

Sosyal Girişkenlik: Bireyin sosyal ortamlara katılma, etkileşime girme, iletişim kurma ve kendini ifade etme davranışlarını içeren sosyal katılım düzeyi.

Hata Yapma Kaygısı: Hata yapma kaygısı, çocuğun aile baskısı ya da olumsuz değerlendirilme beklentisi nedeniyle yanlış yapmaktan kaçınma, risk almama ve yeni deneyimlere karşı çekimser davranma eğilimini ifade etmektedir. Bu durum, yetkinlik algısının zayıflamasına ve performans gerektiren durumlarda kaygının yükselmesine yol açabilmektedir.

Bağımlı Davranış: Bağımlı davranış, çocuğun karar verme, problem çözme ve sorumluluk alma süreçlerinde ebeveyne aşırı derecede ihtiyaç

duyması ve ebeveyn onayı olmadan harekete geçmemesi şeklinde ortaya çıkan davranış örüntüsüdür. Bu eğilim, çocuğun kendi başına hareket etme kapasitesini sınırlayarak özerklik ve özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

2. Kuramsal Çerçeve / Kavramsal Çerçeve / İlgili Araştırmalar

2.1. Kuramsal Çerçeve

Helikopter ebeveynlik kavramı, gelişim psikolojisi alanyazında farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlar, ebeveyn tutumlarının çocuğun psikolojik yapısı üzerindeki etkilerini farklı boyutlarla açıklamaktadır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde kontrol ve yakınlık dengesinin önemini vurgulayan Bağlanma Kuramı'na göre, sağlıklı bir gelişim için ebeveynin duyarlı ve destekleyici olması şarttır. Ancak bu desteğin, çocuğun özerkliğini engelleyecek düzeyde müdahaleci olmaması beklenir (Güçlü ve Çok, 2021). Helikopter ebeveynlikte korunma ve yakınlık ihtiyacı aşırı derecede karşılandığından, çocuk bağımsız deneyimler yoluyla özerklik geliştirme fırsatlarını sınırlı yaşar (Bannayeva ve Sarandöl, 2025). Bu durum uzun vadede ayrışma ve kimlik gelişimi süreçlerini geciktirerek, bireyin yetişkinlik döneminde kaygılı veya bağımlı bağlanma örüntüleri sergilemesine zemin hazırlayabilmektedir (Tolibov, 2024).

Bandura tarafından temelleri atılan Öz-Yeterlik Kuramı, bireyin belirli bir görevde etkin davranabileceğine dair kişisel inancını ifade eder. Çocuğun bu inancı geliştirebilmesi için sorumluluk alması ve hatalarının sonuçlarıyla yüzleşmesi gerekmektedir (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Helikopter ebeveynler, çocuğun yerine karar alıp riskleri ortadan kaldırdığında, çocuk başarıyı kendi çabasıyla ilişkilendirememektedir. Alanyazındaki bulgular, bu müdahaleci tutumun çocuklarda "kendi başıma yapamam" inancını pekiştirdiğini ve genel öz-yeterlik algısını zayıflattığını göstermektedir (Chigbu, 2021; Özdemir, 2020).

Deci ve Ryan'ın Kendini Belirleme Kuramı'na göre psikolojik iyi oluş; özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Helikopter ebeveynlikte artan kontrol, çocuğun özerklik alanını daraltmakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisini bağımlı bir yapıya dönüştürmektedir (Güçlü ve

Çok, 2021). Bu doğrultuda çocuk, akademik veya sosyal hedeflerini kendi içsel motivasyonu ile değil, yalnızca ebeveyn beklentilerini karşılamak amacıyla gerçekleştirmeye başlamaktadır (Okant Yaşın ve Özcan Demir, 2020).

Minuchin'e göre aile, her bireyin belirli rollerinin ve sınırlarının olduğu bir sistemdir. Sağlıklı bir sistemde çocukların gelişim görevlerini yerine getirebileceği bağımsız alanlar mevcuttur. Ancak helikopter ebeveynlikte sınırlar aşırı geçirgen hale gelmekte ve ebeveyn, çocuğun bireysel alanına yoğun biçimde dâhil olarak hiyerarşik bir karmaşaya yol açmaktadır (Ankaralı ve Savaş, 2021). Bu durum, çocuğun sorunlarla doğrudan yüzleşme ve baş etme becerisi kazanmasını engellemektedir (Kara Gömeç ve Çelik, 2025).

Güncel yaklaşımlar, helikopter ebeveynliğin yalnızca bireysel bir tercih değil, toplumsal bir olgu olduğuna dikkat çekmektedir. Rekabetçi eğitim sistemleri, "proje çocuk" yetiştirme eğilimi ve medyanın idealize ettiği "mükemmel ebeveyn" imgesi bu tutumu beslemektedir (Dursun Çirci, 2021; Dursun Çirci ve Zeybekoğlu Akbaş, 2023). Özellikle Türkiye gibi değişen aile yapısına sahip toplumlarda, ebeveynlik performansının sosyal bir statü göstergesi haline gelmesi, helikopter ebeveynliğin yaygınlaşmasını destekleyen dışsal etkenler arasında yer almaktadır (Okant Yaşın ve Özcan Demir, 2020).

2.2. Kavramsal Çerçeve

Araştırmanın temel kavramı olan helikopter ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının yaşamına aşırı düzeyde müdahil olmaları, hata yapma ve bağımsız deneyim kazanma fırsatlarını sınırlamalarıyla karakterize edilen müdahaleci bir ebeveynlik biçimidir (Özdemir, 2020). Helikopter ebeveynler; çocuklarının akademik, sosyal ve duygusal süreçlerine yoğun biçimde katılmakta; karar verme, risk alma ve problem çözme gibi gelişimsel sorumlulukları çocuğun yerine üstlenmektedir (Bannayeva ve Sarandöl, 2025). Bu tutum kısa vadede çocuğun güvenlik gereksinimlerini karşılarsa da uzun vadede özerklik ve psikolojik dayanıklılık açısından ciddi riskler barındırmaktadır (Güçlü ve Çok, 2021).

Helikopter ebeveynliğin etkilerinin anlaşılabilmesi için ele alınan ikinci temel kavram özgüvendir. Özgüven, bireyin kendine ilişkin olumlu değerlendirmelerini ve yetkinlik inancını içeren çok boyutlu bir yapıdır.

Çocuğun başarısını kendi çabasıyla ilişkilendirmesi gelişimsel bir zorunluluktur; ancak sorumluluk ebeveyn tarafından üstlenildiğinde çocuk başarıyı kendinden bağımsız görmeye başlamaktadır (Yaşın ve Özcan Demir, 2020). Alanyazındaki bulgular, ebeveynin aşırı korumacı tutumu ile çocukların öz-yeterlik inançları arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Chigbu, 2021; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019).

Özerklik, bireyin kendi davranışlarından sorumlu olması ve yaşamına ilişkin kararları kendi başına alabilmesi anlamına gelmektedir. Helikopter ebeveynlik, çocukların yaşına uygun riskler alma ve hata yapma deneyimlerini kısıtladığı için özerklik gelişimine ket vurmaktadır (Güçlü ve Çok, 2021). Bu durum, bireyin yetişkinlik döneminde dahi ebeveyn onayına bağımlı hale gelmesine ve psikolojik bağımlılık örüntüleri sergilemesine neden olabilmektedir (Tolibov, 2024).

Sosyal beceriler; iletişim kurma, duygu düzenleme ve sosyal normlara uyum sağlama davranışlarını kapsamaktadır. Helikopter ebeveynler çocuğun sosyal etkileşimlerine sürekli aracılık ettiğinde, çocuk sosyal problemlerle başa çıkma fırsatını kaybeder (Kara Gömeç ve Çelik, 2025). Bu süreç, okul öncesinden üniversite yıllarına kadar sosyal çekingenlik, sosyal kaygı ve akran ilişkilerinde yetersizlik hissi olarak karşımıza çıkabilmektedir (Ankaralı ve Savaş, 2021).

Psikolojik iyi oluş; yaşam doyumu, öz-değer ve olumlu kişilerarası ilişkiler gibi unsurları içermektedir. Aşırı ebeveyn kontrolü ve buna bağlı gelişen başarısızlık korkusu, bireyin içsel motivasyonunu zayıflatarak genel iyi oluş düzeyini düşürmektedir (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, algılanan helikopter ebeveyn tutumunun depresyon ve anksiyete riskini artırdığını vurgulamaktadır (Okant Yaşın ve Özcan Demir, 2020).

Akademik başarı sadece not ortalaması değil, aynı zamanda sorumluluk alma ve zaman yönetimi becerilerini de içerir. Helikopter ebeveynlik kısa vadede yüksek notlar getirirse de uzun vadede öğrencinin içsel motivasyonunu azaltarak akademik erteleme davranışına ve performans kaygısına yol açmaktadır (Schiffrin ve ark., 2014; Kara Gömeç ve Çelik, 2025).

2.3. İlgili Araştırmalar

Helikopter ebeveynlik ile çocuk ve gençlerin gelişimsel çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, aşırı ebeveyn kontrolünün bağımsız davranış geliştirme, öz-yeterlik, özgüven, duygusal düzenleme, sosyal beceriler ve akademik uyum üzerinde çoğunlukla olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Padilla-Walker ve Nelson (2012), bu tutumun kısa vadede güven duygusu verebilse de uzun vadede psikolojik bağımlılık ve ayrışma güçlüğü oluşturduğunu belirtmiştir. Bradley-Geist ve Olson-Buchanan (2014) ebeveyn yönlendirmesinin sorumluluk alma ve karar verme davranışlarını zayıflatıldığını; LeMoyne ve Buchanan (2011) ise helikopter ebeveynliğin bağımlı davranışları güçlendirerek bireyin yaşamını yönetme kapasitesini sınırladığını ifade etmiştir. Alanyazında psikolojik iyi oluş ve duygusal süreçlere odaklanan çalışmalar çoğunluktadır. Yılmaz ve Bütün (2020), helikopter ebeveynliğin psikolojik iyi oluşla negatif ilişkili olduğunu, Şahin (2020) ise akademik motivasyonun dışsal bir yapıya dönüştüğünü belirtmiştir. Çelik ve Arslan (2018) kaygı ve duygu düzenleme güçlüklerinin arttığını; Kaya (2020) ise duygusal bağımlılık ve onay arayışının yükseldiğini ortaya koymuştur. Genel eğilim, kısa vadeli koruma hissinin uzun vadede psikolojik kırılganlığa dönüştüğüdür. Sosyal gelişim alanındaki araştırmalar da benzer yönde bulgular sunmaktadır. Demirtaş (2021), okul öncesi dönemde aşırı ebeveyn müdahalesinin işbirliği ve akran ilişkilerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Erdoğan ve Dere (2020) helikopter ebeveynlik arttıkça akran ilişkilerinin zayıfladığını; Turan ve Özdemir (2019) öğrencilerin hata yapma ve değerlendirilme kaygısıyla sosyal ortamda çekingen davrandığını rapor etmiştir. Aydın ve Polat (2017) ilkökul döneminde akran çatışmaları ve davranış problemlerinin arttığını bildirmiştir. Akademik işlevsellik açısından da benzer bir tablo bulunmaktadır. Reed ve arkadaşları (2016), helikopter ebeveynlik düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik uyumunu azaltıldığını belirtmiştir. Doğan ve Yücel (2019) akademik erteleme davranışıyla pozitif ilişki tespit etmiş; Şahin (2020) aşırı ebeveyn kontrolünün akademik motivasyon kaybına yol açıldığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, öğrenme sürecinin dışsal beklentileri karşılamaya dayandığını ve başarı davranışının kaygı temelli hâle gelebildiğini göstermektedir. Alan yazıda az sayıda çalışma helikopter ebeveynliğin kısa vadede güven ve destek algısını artırabileceğini belirtse de, araştırmaların büyük çoğunluğu bu olumlu etkinin geçici olduğunu

ve zamanla bağımlılık, öz-yeterlik eksikliği ve psikolojik kırılganlıkla sonuçlandığını vurgulamaktadır. Genel olarak, helikopter ebeveynlik iyi niyetli olsa da sınırların aşılması nedeniyle bağımsızlaşma, sosyal uyum ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen bir tutum olarak değerlendirilmektedir. Literatür, çocuğun desteklenmesi ile kendi deneyimlerini yaşayarak gelişmesi arasında dengeli bir ebeveynlik yaklaşımının gerekliliğine işaret etmektedir.

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama süreci, analiz yaklaşımı ve geçerlik-güvenirlik uygulamaları ayrıntılı biçimde açıklanmaktadır. Çalışmada, helikopter ebeveynlik ile çocukların özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bilimsel araştırmalar belirli ölçütler doğrultusunda seçilmiş ve ilgili yayınlardan elde edilen veriler doküman analizi yoluyla değerlendirilmiştir. Alanyazındaki bulguların bütüncül biçimde anlaşılabilmesi amacıyla sistematik tarama yaklaşımı kullanılmış; çalışmaların ortak eğilimleri, farklı sonuçları ve ulaşılan çıkarımlar karşılaştırmalı biçimde analiz edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu çalışma, helikopter ebeveynlik davranışının çocukların gelişimsel çıktıları ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bilimsel yayınların sistematik analizine dayanan "Nitel Betimsel Tarama" modeli ve "Doküman Analizi" deseni çerçevesinde yürütülmüştür. Doküman analizi deseni; daha önce yürütülmüş bağımsız araştırmalarda yer alan verilerin belirli akademik kriterlere göre seçilmesini, sentezlenmesini ve karşılaştırmalı olarak yorumlanmasını kapsamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, helikopter ebeveynlik ile özgüven arasındaki korelasyonu konu alan toplam 22 bilimsel çalışmanın (A1-A22) bulgularının sistematik bir çerçevede çözümlenmesi üzerine yapılandırılmıştır.

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini, helikopter ebeveynlik ile çocukların özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal ve uluslararası bilimsel yayınlar oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2018–2023 yılları arasında yayımlanan ve araştırmanın dahil edilme ölçütlerini karşılayan toplam **22 bilimsel çalışma** meydana getirmektedir. Sistematik derleme niteliğindeki bu

çalışmada katılımcılar değil, bilimsel yayınlar veri kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Örnekleme dâhil edilme ölçütleri şu şekildedir:

- * Helikopter ebeveynlik ile çocukların özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan araştırma olması,
- * Hakemli bilimsel yayın niteliği taşıması,
- * Tam metin erişilebilir olması,
- * Türkçe veya İngilizce dillerinde yayımlanmış olması.

Bu ölçütleri karşılamayan; konuya dolaylı değinen, tam metnine erişilemeyen veya belirlenen yayın formatına uygun olmayan çalışmalar araştırma kapsamına alınmamıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

"Araştırmanın verileri, helikopter ebeveynlik tutumları ile çocukların özgüven ve gelişimsel çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen nitel ve nicel bilimsel yayınlardan doküman analizi yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde geniş kapsamlı bir literatür taraması yürütülmüş; ulusal ve uluslararası düzeyde kabul görmüş Google Scholar, Web of Science, ERIC, ResearchGate, ULAKBİM ve DergiPark veri tabanları kullanılmıştır.

Tarama süreci, araştırmanın odak noktasına uygun olarak belirlenen "helikopter ebeveynlik", "helicopter parenting", "özgüven", "self-esteem", "self-efficacy", "child confidence" ve "parenting styles" anahtar kelimeleri ile yürütülmüştür. Bu anahtar kelimeler, arama motorlarında 'VE' (AND) ile 'VEYA' (OR) bağlaçları kullanılarak farklı kombinasyonlarla (Örn: 'Helicopter parenting' AND 'Self-efficacy') taranmıştır.

Veri toplama işlemi üç aşamalı bir filtreleme süreciyle gerçekleştirilmiştir:

Ön Tarama: Belirlenen anahtar kelimelerle ulaşılan yayınlar başlık ve özet düzeyinde incelenmiş, konu dışı çalışmalar elenmiştir.

Uygunluk Değerlendirmesi: Kalan çalışmaların yöntem ve bulgular bölümleri incelenerek, araştırmanın 'dâhil edilme ölçütlerine' uygunluğu denetlenmiştir.

Nihai Seçim: Tam metnine erişilebilen ve veri kalitesi yüksek olan 22 yayın araştırma kapsamına alınarak doküman analizine tabi tutulmuştur.

Sistematik bir derleme olması hasebiyle, veri toplama sürecinde doğrudan bir anket veya görüşme formu kullanılmamış; veriler tamamen seçilen bilimsel yayınların raporladığı birincil bulgular üzerinden derlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Helikopter Ebeveynlik ve Çocukların Özgüveni Üzerindeki Etkisini Ele Alan Çalışmalar

A1- ARAŞTIRMA NIN ADI	YAZ AR- YIL	ÇALIŞMA GRUBU	ÜLKE	DEĞİŞKE NLER	VERİ TOPLAM A ARAÇLA RI	ARAŞTI RMA VERİ ANALİZ YÖNTE Mİ	SONUÇ
A1-HelikopterE beveynlik Tutumlarının Ergenlerin Özgüveni Düzeyine Etkisi	Türk, Kılıç & Yılmaz – 2021	450 lise öğrencisi (14–17 yaş) — %52 kız, %48 erkek	Türkiy e	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Özgüven / özsaygı Kontrol değişkenle ri: Cinsiyet, akademik başarı, sosyoekon omik düzey	Helikopte r Ebeveynli k Ölçeği (HES) Rosenber g Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	Yapısal eşitlik modelle mesi (SEM) ve korelasy on analizleri	Helikopter ebeveynlik puanı yükseldikçe ölgüven düzeyi anlamlı biçimde düşmekte di r. Aşırı koruyucu müdahaleci ebeveyn tutumları ölgrencilerin hata yapma kaygısını artırmakta, bağımsız hareket etme becerisini azaltmakta ve sosyal çekingenlik davranışları nı güçlendirm ektedir.

A2 Helicopter Parenting and Its Influence on University Students' Self-Efficacy Levels	Smith & Brown – 2020	312 üniversite öğrencisi (18–22 yaş)	ABD	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Öz yeterlik (self-efficacy) Kontrol değişkenleri: Cinsiyet ve anne-baba eğitim durumu	Helicopter Parenting Scale General Self-Efficacy Scale	Regresyon analizi ve korelasyon analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça öz yeterlik düzeyi anlamlı biçimde azalmış; öğrencilerin bağımsız problem çözme ve girişim davranışları zayıflamıştır
A3 Ebeveyn Aşırı Müdahaleciliğinin Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi	Kara & Demir – 2019	268 ortaokul öğrencisi (11–14 yaş)	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik / aşırı müdahalecilik Bağımlı değişken: Benlik saygısı Ara değişken: Akademik özgüven	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği	t-testi, ANOVA ve hiyerarşik regresyon	Aşırı müdahaleci ebeveyn tutumu benlik saygısını düşürmüştü; özellikle anneden gelen kontrol davranışının benlik saygısını daha güçlü olumsuz etkilediği bulunmuştur.
A4 Helikopter Ebeveynlik	Özcan &	385 ilkökul	Türkiye	Bağımsız değişken:	Helikopter	Çoklu regresyon	Helikopter ebeveynlik

Davranışlarının Çocukların Sosyal Girişkenlik Becerilerine Etkisi	Şentürk – 2022	öğrencisi (9–11 yaş) – öğretmen değerlendir- meleri de dahil	e	Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Sosyal girişkenlik / sosyal katılım Kontrol değişkeni: Çocuğun cinsiyeti ve kardeş sayısı	Ebeveynli- k Ölçeği Sosyal Girişkenli- k ve Katılım Ölçeği (öğretmen formu)	n analizi ve Pearson korelasy- on	arttıkça çocukların sosyal girişkenlik ve sosyal etkileşime katılma düzeyleri düşmüş; çocukların inisiyatif alma davranışı zayıflamıştı- r
A5 Helicopter Parenting and Academic Confidence in Adolescents: A Cross-Cultural Investigation	Lee, Park & Choi – 2020	524 ergen (13–18 yaş)	Güney Kore	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Akademik özgüven / akademik öz yeterlik Ek değişken: Başarı motivasyo- nu	Helicopte- r Parenting Scale Academic Self- Confiden- ce Scale Motivatio- n for Academic Achievem- ent Inventory	Yapısal eşitlik modelle- mesi (SEM) ve yol analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça akademik özgüven düşmüş; öğrencilerin kendi kararlarıyla çalışma başlatma ve sorumluluk alma davranışları zayıflamıştı- r.
A6 Ebeveyn Kontrolünün Çocukların Öz- Yeterlik Algısı Üzerindeki Rolü: Helikopter Ebeveynlik Bağlamında	Arslan & Güven – 2021	297 ortaokul öğrencisi (10–13 yaş)	Türkiy- e	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik / ebeveyn kontrolü Bağımlı değişken: Öz- yeterlik	Helikopte- r Ebeveynli- k Ölçeği Çocuk Öz- Yeterlik Ölçeği Okul	Çoklu regresyo- n analizi ve aracı değişken analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça çocukların öz-yeterlik algısı azalmış; yüksek düzeyde ebeveyn

				algısı Ara değişken: Okul motivasyo nu	Motivasy onu Ölçeği		kontrolü okul motivasyon unu düşürerek öz-yeterliği dolaylı biçimde de zayıflatmış tır.
A7Helikopter Ebeveynliğin Çocukların Risk Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi	Gómez & Martín – 2019	421 ortaokul öğrencisi (11–15 yaş)	İspanya	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Risk alma davranışla rı / karar verme cesareti Kontrol değişkeni: Aile sosyoekon omik düzeyi	Helicopte r Parenting Scale Risk- Taking Behavior Questionn aire	Korelasy on ve çoklu regresyo n analizi	Helikopter ebeveynlik düzeyinin artması, çocukların risk alma ve bağımsız karar verme davranışları nı azaltmış; özellikle baba kaynaklı aşırı kontrolün risk alma davranışını en güçlü biçimde engellediği belirlenmiş tir
A8 Ebeveyn Aşırı Koruyuculuğun un Çocukların Duygusal Dayanıklılığına Etkisi	Hernandez & Lopez – 2022	358 ilkokul ve ortaokul öğrencisi (9–13 yaş)	Meksika	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik / aşırı koruyuculu k Bağımlı değişken: Duygusal dayanıklılı	Overprote ctive Parenting Scale Child Resilienc e Scale Emotion Regulatio n Skills	Yapısal eşitlik modelle mesi (SEM)	Helikopter ebeveynlik arttıkça çocukların duygusal dayanıklılığ ı düşmüş; duyguları düzenleme becerisinin zayıflaması bu etkiyi

				k (resilience)	Inventory		güçlendirmiştir.
A9 Helikopter Ebeveynliğin Çocukların Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi	Yıldırım & Aksoy – 2020	302 lise öğrencisi (15–17 yaş)	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Sosyal kaygı / sosyal anksiyete Kontrol değişkenleri: Aile yapısı ve akademik başarı	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği Sosyal Kaygı Ölçeği (Social Anxiety Scale for Adolescents)	Çoklu regresyon analizi ve Pearson korelasyon	Helikopter ebeveynlik arttıkça sosyal kaygı düzeyi yükselmiş; öğrencilerin sosyal ortamlarda kendini ifade etme ve yeni etkileşim başlatma davranışları azalmıştır.
A10 Helicopter Parenting and Children's Decision-Making Autonomy	Johnson & Miller – 2018	289 ortaokul öğrencisi (12–14 yaş)	Kanada	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Karar verme özerkliği / bağımsızlık Ara değişken: Aile iletişim biçimi	Helicopter Parenting Inventory Decision-Making Autonomy Scale Parent-Child Communication Questionnaire	Yol analizi (path analysis) ve korelasyon	Helikopter ebeveynlik arttıkça çocukların karar alma özerkliği azalmış; ebeveyn denetimi arttığında çocukların kendi kararları doğrultusunda hareket etme becerisi zayıflamıştır.

A11 Ebeveyn Aşırı Kontrolünün Çocukların Özgüven Gelişimine Etkisi: Boylamsal Bir İnceleme	Polat & Erden – 2022	236 ilkokul öğrencisi (9–10 yaş) — 1 yıl boyunca izleme çalışması	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik / aşırı kontrol Bağımlı değişken: Özgüven gelişimi Ara değişken: Akran ilişkileri kalitesi	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği Çocuk Özgüven Ölçeği Akran İlişkileri Değerlendirme Formu	Tekrarlayan ölçümler ANOVA ve yol analizi	Helikopter ebeveynlik, özgüven gelişimini zaman içinde olumsuz etkilemiş; akran ilişkileri bozuldukça özgüven düşüşü daha da belirginleşmiştir
A13 Helikopter Ebeveynliğin Ergenlerin Hata Yapma Kaygısı Üzerindeki Etkisi	Duman & Sezer – 2019	318 lise öğrencisi (15–18 yaş)	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Hata yapma kaygısı (fear of failure) Kontrol değişkeni: Akademik başarı ve ebeveyn eğitim düzeyi	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği	Çoklu regresyon analizi ve korelasyon	Helikopter ebeveynlik arttıkça hata yapma kaygısı yükselmiş; öğrencilerin yeni görev ve sorumluluklardan kaçınma eğilimi güçlenmiştir
A14 Helikopter Ebeveynlik	Aydın &	344 ortaokul	Türkiye	Bağımsız değişken:	Helikopter	Yol analizi	Helikopter ebeveynlik

Davranışlarının Çocukların Özerklik Gelişimi Üzerindeki Etkisi	Çetink aya – 2021	öğrencisi (11–14 yaş)	e	Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Özerklik gelişimi (autonomy developme nt) Ara değişken: Ebeveyn– çocuk çatışma düzeyi	Ebeveynli k Ölçeği Çocuklar da Özerklik Ölçeği Ebeveyn– Çocuk Çatışma Düzeyi Formu	(path analysis) ve regresyo n	arttıkça özerklik gelişimi azalmış; çatışma düzeyi arttığında bu olumsuz etki daha güçlü hâle gelmiştir
A15 Helicopter Parenting and Peer Relationship Quality Among Adolescents	Willia ms & Coope r – 2021	356 ergen (13–17 yaş)	Birleş k Krall k (İngilt ere)	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Akran ilişkileri kalitesi Ara değişken: Sosyal yeterlik	Helicopte r Parenting Scale Peer Relations hip Quality Questionn aire Social Competen ce Scale	Yapısal eşitlik modelle mesi (SEM) ve regresyo n	Helikopter ebeveynlik arttıkça akran ilişkileri kalitesi düşmüş; öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyi azaldığında bu düşüş daha belirgin hale gelmiştir.
A16Helikopter Ebeveynlik Davranışlarının Çocukların Sorumluluk Alma Becerileri Üzerindeki Etkisi	Çelik & Uçar – 2020	327 ilkokul ve ortaokul öğrencisi (10–13 yaş)	Türkiy e	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik / aşırı ebeveyn gözetimi Bağımlı	Helikopte r Ebeveynli k Ölçeği Çocuklar da Sorumlul uk Alma	Regresy on analizi ve korelasy on	Helikopter ebeveynlik arttıkça çocukların sorumluluk alma düzeyi düşmüş;

				değişken: Sorumluluk alma becerisi Ara değişken: Görev tamamlama motivasyonu	Ölçeği Görev Tamamlama Motivasyonu Ölçeği		görev tamamlama motivasyonu düşük olan öğrencilerde bu olumsuz etki daha güçlü görülmüştür.
A17 Helicopter Parenting and Emotional Regulation Skills in Adolescence	Rodriguez & Silva – 2021	341 ergen (13–18 yaş)	Brezilya	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Duyguları düzenleme becerisi (emotional regulation) Ara değişken: Stresle başa çıkma stratejileri	Helicopter Parenting Scale Emotional Regulation Questionnaire Coping Strategies Inventory	Yapısal eşitlik modellemesi (SEM) ve regresyon analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça duyguları düzenleme becerisi zayıflamış; stresle başa çıkma stratejileri yetersiz olan öğrencilerde bu olumsuz etki daha belirgin görülmüştür.
A18 Helikopter Ebeveynlik ve Çocukların Karar Verme Güveni Arasındaki İlişki	Benli & Sarı – 2022	312 lise öğrencisi (15–17 yaş)	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Karar verme güveni (decision-	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği Karar Verme Güveni Ölçeği Kendini Yeterli	Regresyon analizi ve yol analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça öğrencilerin karar verme güveni azalmış; özellikle kendini yeterli hissetme

				making confidence) Ara değişken: Kendini yeterli hissetme (self-perceived competence)	Hissetme Ölçeği		düzeyi düşük olan öğrencilerde düşüş daha güçlü görülmüştür
A19 Helicopter Parenting and Adolescents' Problem-Solving Skills	Thompson & Harris – 2018	298 ergen (14–18 yaş)	Avustralya	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Problem çözme becerisi Ara değişken: Akademik kendine güven	Helikopter Parenting Scale Problem-Solving Inventory Academic Confidence Scale	Çoklu regresyon analizi ve korelasyon	Helikopter ebeveynlik arttıkça problem çözme becerileri düşmüş; akademik kendine güveni düşük olan öğrencilerde bu olumsuz etki daha güçlü görünmüştür.
A20 Helikopter Ebeveynliğin Çocukların Öz-Saygı ve Öz-Disiplin Düzeyleri Üzerindeki Etkisi	Erkoç & Bal – 2021	331 ortaokul öğrencisi (11–14 yaş)	Türkiye	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişkenler: Öz-saygı ve öz-disiplin Ara değişken:	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Çocuk Öz-Disiplin	Regresyon analizi ve korelasyon	Helikopter ebeveynlik arttıkça hem öz-saygı hem öz-disiplin düşmüş; içsel motivasyon düşük olduğunda bu olumsuz etki daha

				İçsel motivasyo n	Ölçeği İçsel Motivasy on Ölçeği		belirgin hâle gelmiştir
A21Helicopter Parenting and Children’s Self- Regulation Skills: A Comparative Study	Nguye n &Ho – 2020	347 öğrenci (10–15 yaş)	Vietna m	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Öz- düzenleme becerisi (self- regulation) Ara değişken: Duygusal kontrol	Helicopte r Parenting Scale Self- Regulatio n Skills Scale Emotion Control Index	Yapısal eşitlik modelle mesi (SEM) ve çoklu regresyo n	Helikopter ebeveynlik arttıkça öz- düzenleme becerisi düşmüş; düşük duygusal kontrolü olan öğrencilerd e bu olumsuz etki daha güçlü görülmüştü r
A22 Helikopter Ebeveynliğin Çocukların Bağımsız Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisi	Sanch ez & Rivera – 2022	305 lise son sınıf öğrencisi (17–18 yaş)	ABD	Bağımsız değişken: Helikopter ebeveynlik Bağımlı değişken: Bağımsız yaşam becerileri (independ ent life skills) Ara değişken: Kendine güven düzeyi	Helicopte r Parenting Scale Independ ent Life Skills Inventory Self- Confiden ce Scale	Regresy on analizi ve yol analizi	Helikopter ebeveynlik arttıkça bağımsız yaşam becerileri azalmış; kendine güven düzeyi düşük öğrencilerd e bu olumsuz etki daha güçlü görülmüştü r.

A1 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik davranışlarının genç bireylerin gelişimsel özellikleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma nicel yöntem ile yürütülmüş ve ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Helikopter Ebeveynlik Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Veriler betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, ebeveynlerin aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumlarının gençlerin özerklik ve karar verme becerilerini olumsuz etkilediği; psikolojik iyi oluş ve özgüven düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur. Ayrıca helikopter ebeveynlik davranışlarının bağımlı ilişkiyi artırdığı belirlenmiştir.

A2 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik kavramını kuramsal bağlamda tanımlamak ve bu stilin gelişimsel süreçlere etkilerini incelemektir. Nitel yöntemle yürütülen bu literatür derlemesinde, ulusal ve uluslararası bilimsel kaynaklar içerik incelemesi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları; helikopter ebeveynliğin çocukların kimlik gelişimi, sosyal beceri edinimi ve bağımsız karar verme yetileri üzerinde kısıtlayıcı bir rol oynadığını göstermektedir. Çalışmada, ebeveynin çocuk adına tüm sorumluluğu üstlenmesinin kısa vadede bir güvenlik alanı yaratsa da uzun vadede psikolojik bağımlılık ve özgüven eksikliğine yol açtığı saptanmıştır.

A3 kodlu araştırmanın amacı, rekabetçi toplumsal yapılarda helikopter ebeveynlik davranışlarının ergenlerin öz-yeterlik, özgüven ve bağımsızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve nedensel karşılaştırmalı desenin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, Hindistan'da öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde ilgili ölçekler üzerinden toplanan veriler, regresyon ve korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin bağımsız karar alma ve özgüven becerilerinin anlamlı biçimde azaldığı saptanmıştır. Özellikle rekabet düzeyi yüksek eğitim ortamlarında başarı odaklı sergilenen aşırı korumacı tutumların; öğrencilerde kaygı, performans baskısı ve sosyal çekingenliği artırdığı belirlenmiştir.

A4 kodlu araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin helikopter ebeveyn davranışlarına ilişkin gözlemlerini ve bu davranışların öğrencilerin okul

yaşantılarına yansımalarını ortaya koymaktır. Nitel yöntem ve fenomenoloji deseninin kullanıldığı araştırmada, veriler sınıf öğretmenleriyle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. İçerik ve tematik analiz yöntemleriyle çözümlenen veriler; helikopter ebeveynlerin ödev, sorumluluk alma ve problem çözme süreçlerine müdahalesinin, öğrencilerin bağımsız hareket etme ve akademik özgüven geliştirme süreçlerini engellediğini göstermektedir. Ayrıca öğretmenler, bu tutumların öğrencilerin başarısızlıkla başa çıkma becerilerini azaltarak okul yaşamında kaygı ve bağımlılık riskini artırdığını vurgulamıştır.

A5 kodlu araştırmanın amacı, ilkökul öğretmenlerinin helikopter veliler ile yaşadıkları deneyimleri ve bu tutumların sınıf içi öğrenme süreçleri ile okul–aile iletişimi üzerindeki etkilerini incelemektir. Nitel yöntem ve fenomenoloji deseninin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu, farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki okullarda görev yapan ilkökul öğretmenleri oluşturmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen veriler, içerik ve tematik analiz yöntemleriyle çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda; helikopter velilerin öğrencilerin sosyal–duygusal gelişim ve sorumluluk alma süreçlerine aşırı müdahale ettiği, bunun da öğrencilerin görev bilinci ve problem çözme becerilerini zayıflattığı saptanmıştır. Ayrıca öğretmenler, bu tutumların okul–aile iletişiminde çatışmalara ve öğrencide yoğun başarı baskısı ile kaygı artışına neden olduğunu belirtmiştir.

A6 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik kavramının tanımsal boyutlarını, ortaya çıkış nedenlerini ve çocuk ile ergen gelişimi üzerindeki psikolojik sonuçlarını alan yazın doğrultusunda incelemektir. Nitel yöntem ve literatür derleme deseninin kullanıldığı çalışmada, ebeveynlik stilleri, bağlanma kuramı ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ulusal ve uluslararası bilimsel veriler tematik içerik analiziyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, helikopter ebeveynliğin kısa vadede bir destek mekanizması gibi algılansa da uzun vadede psikolojik bağımlılık, özgüven düşüklüğü ve başarısızlıkla başa çıkma becerisinde zayıflama gibi sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Ayrıca ebeveyn kontrolünün erken dönemde yüksek olmasının, bireylerin yetişkinlikte karar alma sorumluluğu ve öz-yeterlik algısını olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

A7 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik davranışlarının çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini

incelemektir. Nitel yöntem ve tematik analiz deseninin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu, Pakistan’da öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen veriler; helikopter ebeveynliğin yoğun korumacı yapısının öğrencilerde kaygı, başarısızlık korkusu ve bağımlı davranış örüntülerini artırdığını ortaya koymuştur. Katılımcılar, ebeveynlerin yüksek başarı beklentisi ve mükemmeliyetçi tutumlarının üzerlerinde duygusal baskı yaratarak öz-yeterlik hislerini zayıflatmış olduğunu ifade etmişlerdir.

A8 kodlu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde ilgili ölçekler üzerinden elde edilen veriler, betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları; helikopter ebeveynlik davranışları arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin özellikle karar verme ve yaşam sorumluluğu gerektiren alanlarda ebeveyn müdahalesi nedeniyle yetersizlik hissi yaşadıkları; bunun da yaşam doyumu ve benlik algısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı saptanmıştır

A9 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik kavramının tanımsal çerçevesini açıklamak ve bu stilin gelişimsel etkilerini kuramsal ve araştırma temelli bulgular doğrultusunda değerlendirmektir. Nitel yöntem ve literatür derleme deseninin kullanıldığı çalışmada; bağlanma biçimleri, ebeveynlik stilleri ve psikolojik iyi oluşa ilişkin ulusal ve uluslararası yayınlar tematik içerik analiziyle incelenmiştir. Araştırma sonuçları; helikopter ebeveynliğin kısa vadede güven ve destek sunsa da uzun vadede bağımlı ilişki örüntüsü, özgüven eksikliği, başarısızlıkla başa çıkamama ve sosyal beceri yetersizliği gibi ciddi gelişimsel sorunlara yol açtığını göstermiştir.

A10 kodlu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmada; veriler Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Regresyon ve korelasyon analizleri sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı biçimde azaldığı saptanmıştır. Bulgular;

ebeveynlerin aşırı müdahaleci tutumlarının öğrencilerde bağımsızlık hissini zayıflattığını, öz-yeterlik algısını düşürdüğünü ve bu durumun yaşam doyumu ile duygu düzenleme becerisi üzerinde negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

A11 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik davranışlarının ergenlerin özgüven ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin benimsendiği araştırmanın örneklemini, Nijerya’da öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde ilgili ölçekler üzerinden elde edilen veriler; betimsel istatistikler, korelasyon ve regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça öğrencilerin özgüven ve benlik saygısı puanlarının anlamlı ve negatif yönde azaldığı saptanmıştır. Bulgular; ebeveynlerin aşırı kontrolcü tutumlarının ergenlerde yetersizlik duygusunu ve hata yapma kaygısını tetiklediğini, buna karşılık bireysel inisiyatif alma ve benlik değeri geliştirme süreçlerini zayıflattığını ortaya koymuştur.

A12 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının okul öncesi dönem çocuklarının sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM) temelli bir desenin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocuklar ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde öğretmen değerlendirmeleri ve ebeveyn ölçekleri üzerinden toplanan veriler, doğrulayıcı faktör analiziyle çözümlenmiştir. Araştırma bulguları; helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe çocukların işbirliği, akran ilişkisi geliştirme ve duygusal düzenleme gibi temel sosyal becerilerinin anlamlı ve negatif yönde azaldığını ispatlamıştır. Ayrıca aşırı müdahaleci ebeveyn davranışlarının, çocukların akran etkileşiminde bağımlı eğilimler sergilemesine ve sosyal çevreye uyumda güçlük çekmesine neden olduğu belirlenmiştir.

A13 kodlu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının akademik uyum ve başarı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmada; veriler ölçek uygulamaları ve resmi başarı kayıtları üzerinden toplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin akademik uyumlarının anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır. Bulgular; ebeveynlerin aşırı

müdahalesinin öğrencilerin öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunu zayıflattığını, akademik sorumluluk alma davranışlarını düşürdüğünü ve performans kaygısını artırarak başarı üzerinde dolaylı bir negatif etki yarattığını ortaya koymuştur.

A14 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının ergenlerin kaygı düzeyleri ve duygusal düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde ilgili ölçekler üzerinden toplanan veriler; korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça ergenlerin kaygı puanlarının anlamlı biçimde yükseldiğini, buna karşılık duygularını düzenleme ve stresle sağlıklı başa çıkma becerilerinin azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca ebeveynlerin aşırı korumacı tutumlarının, öğrencilerde hata yapma korkusu yaratarak psikolojik dayanıklılığı zayıflattığı belirlenmiştir.

A15 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının genç bireylerin duygusal bağımlılık eğilimleri ve ilişkisel benlik gelişimleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nitel yöntem ve fenomenoloji deseninin kullanıldığı çalışmada; veriler üniversite öğrencileriyle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış ve tematik analizle çözümlenmiştir. Araştırma bulguları; helikopter ebeveynlik düzeyi yüksek ailelerde yetişen gençlerin sosyal ve romantik ilişkilerinde bağımlı davranış örüntülerine yatkın olduğunu, kendi başına karar verme ve duygusal sınır koyma süreçlerinde zorlandıklarını ortaya koymuştur. Katılımcılar, ebeveyn müdahalesinin sağlıklı ayrışma sürecini geciktirerek güvenli bağlanma geliştirmeyi zorlaştırdığını vurgulamıştır.

A16 kodlu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı çalışmada; veriler Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Bulgular; öğrencilerin sosyal ortamlarda hata yapma ve yetersiz görünme korkusu yaşadıklarını,

başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlılık geliştirdiklerini ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur.

A17 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının çocukların davranış problemleri ve davranışsal uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve nedensel karşılaştırmalı desenin kullanıldığı araştırmanın örneklemini ilkökul çağındaki çocuklar ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde ebeveyn ve öğretmen değerlendirmelerine dayalı ölçeklerden elde edilen veriler; korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Araştırma bulguları; helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça çocuklarda saldırganlık, içe kapanma, öfke kontrol güçlüğü ve akran çatışmalarının yükseldiğini göstermiştir. Ayrıca aşırı müdahaleci tutumların, çocukların özdenetim ve sosyal davranış uyum becerilerini zayıflattığı belirlenmiştir.

A18 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının ergenlerin problem çözme becerileri ve bağımsız karar verme süreçleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama desenin kullanıldığı araştırmada; veriler Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin problem çözme becerilerinin anlamlı ve negatif yönde etkilendiği saptanmıştır. Bulgular; özellikle belirsizlikle baş etme, alternatif çözüm üretme ve kendi kararını uygulama alanlarında ciddi güçlükler yaşandığını ortaya koymuştur. Ayrıca aşırı korumacı tutumların, ergenlerin hata yapma ve risk alma deneyimlerini sınırlandırarak bilişsel esneklik gelişimini engellediği belirlenmiştir.

A19 kodlu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama desenin kullanıldığı araştırmada; veriler Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışlarının anlamlı biçimde yükseldiği saptanmıştır. Bulgular; öğrencilerin özellikle zorlayıcı akademik görevlerden kaçınma ve zaman yönetimi konusunda yetersizlik yaşadıklarını, ebeveyn kontrolünün bu süreci tetikleyerek bağımlı davranış örüntülerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Ayrıca ebeveynlerin yarattığı başarı baskısı ve hata yapma korkusunun, erteleme davranışını dolaylı yoldan artırdığı belirlenmiştir.

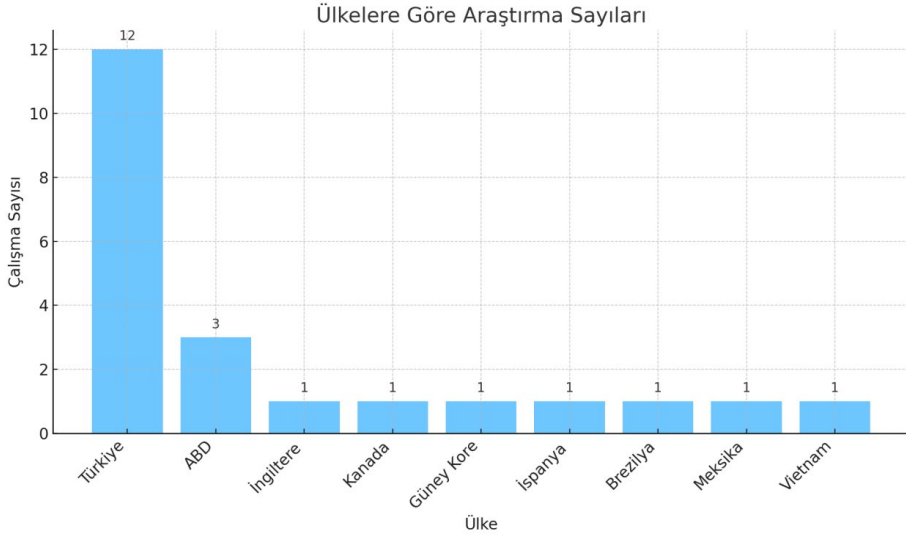
A20 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının öğrencilerin akademik motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği uygulanmış; veriler korelasyon ve regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, helikopter ebeveynlik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin akademik motivasyon puanlarının anlamlı biçimde azaldığını saptanmıştır. Özellikle öğrencilerin içsel motivasyonun düştüğü, öğrenme hedeflerinin dışsal beklentilere kaydığı ve sorumluluk alma konusunda bağımlı davranış örüntülerinin arttığı ortaya konmuştur

A21 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının öğrencilerin akran ilişkileri ve sosyal uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmanın örneklemini okul çağındaki çocuklar ve ergenler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Akran İlişkileri Ölçeği üzerinden elde edilen veriler; korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça öğrencilerin akran ilişkileri, işbirliği kurma ve sosyal girişkenlik düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını saptanmıştır. Ayrıca aşırı korumacı tutumların çocuklarda bağımlı davranışları güçlendirerek akranlara yönelik çekingenlik, sosyal kaygı ve dışlanma hissini artırdığı belirlenmiştir.

A22 kodlu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumlarının ergenlerin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel yöntem ve ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmada; veriler Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Bağlanma Stilleri Ölçeği aracılığıyla toplanmış; korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, helikopter ebeveynlik düzeyi arttıkça ergenlerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin anlamlı biçimde yükseldiğini, buna karşılık güvenli bağlanma puanlarının azaldığını saptanmıştır. Bulgular; aşırı kontrolcü ebeveyn tutumlarının duygusal özerklik ve kimlik gelişimini zayıflatarak ilişkilerde bağımlılık, onay arayıcılık ve terk edilme korkusu gibi sorunları tetiklediğini ortaya koymuştur.

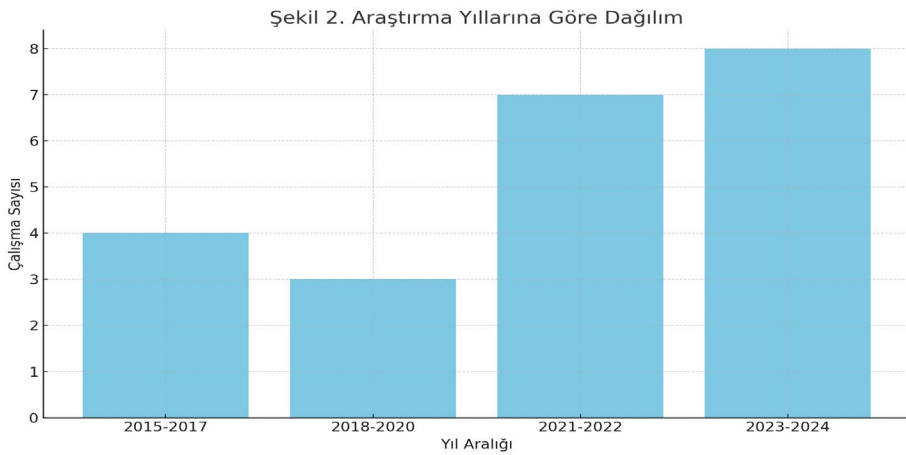
A1–A22 kodlu çalışmaların karşılaştırmalı analizi, helikopter ebeveynlik davranışlarının tüm gelişim dönemlerinde temel fonksiyonlar üzerinde kısıtlayıcı bir rol oynadığını doğrulamaktadır. İncelemeler sonucunda; aşırı korumacı ve müdahaleci ebeveyn tutumlarının; özerklik, öz-yeterlik, problem çözme ve psikolojik iyi oluş gibi kritik alanlarda gelişimsel bir engel teşkil ettiği saptanmıştır. Özellikle ergen ve genç yetişkin örneklemelerinde elde edilen bulgular, ebeveyn kontrolünün 'kimlik oluşumu ve bireyselleşme' süreçlerini sekteye uğrattığını ortaya koymaktadır. Bu genel eğilim, literatürde helikopter ebeveynliği 'gelişimsel bir ihlal' olarak nitelendiren LeMoyne ve Buchanan (2011) ile Schifffrin ve ark. (2014) tarafından ortaya konulan kuramsal çerçeveye tam bir tutarlılık sergilemektedir.

Okul öncesi ve ilkokul düzeyindeki araştırmalar; sosyal uyum ve duygusal düzenleme becerilerindeki zayıflamaya dikkat çekerken, üniversite düzeyindeki çalışmalar akademik motivasyon kaybı ve zaman yönetimi güçlüğü gibi doğrudan fonksiyonel kayıplara işaret etmektedir. Çalışmalarda görülen 'kısa vadeli destek hissinin uzun vadede bağımlılığa dönüşmesi' paradoksu, literatürdeki 'başarı tuzağı' tartışmalarını (Chigbu, 2021) ve özerklik desteğinin önemini vurgulayan Deci ve Ryan (2000) verilerini destekler niteliktedir. Sonuç olarak, ebeveyn niyetinin koruma odaklı olmasına rağmen, kontrol düzeyinin aşırılığı; bireylerde kaygı, özgüven yoksunluğu ve sosyal yetkinsizlik gibi kalıcı gelişimsel sorunlara zemin hazırlamaktadır. Elde edilen tüm bu sentez, Türkiye literatüründeki güncel çalışmaların (Okant Yaşın ve Özcan Demir, 2020; Kara Gömeç ve Çelik, 2025) sonuçlarını genel bir perspektifte doğrulamakta ve helikopter ebeveynliğin evrensel bir risk faktörü olduğunu teyit etmektedir



Şekil 1. Ülkelere göre araştırma sayıları

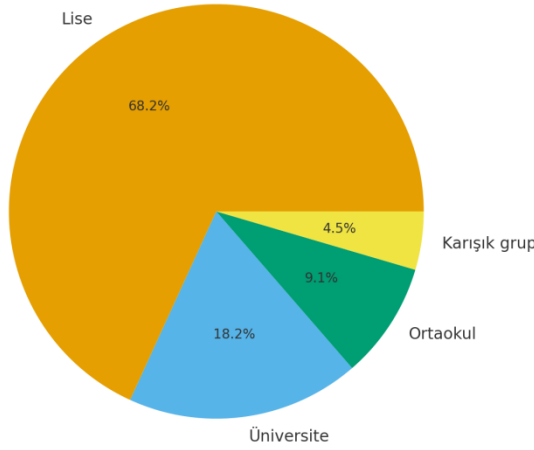
Şekil 1'e göre incelenen çalışmaların çoğunluğu Türkiye'de yürütülmüş, diğer ülkelerde yapılan çalışma sayısı daha düşük kalmıştır. Bu durum helikopter ebeveynlik konusunun Türkiye'de daha yoğun biçimde araştırıldığını göstermektedir.



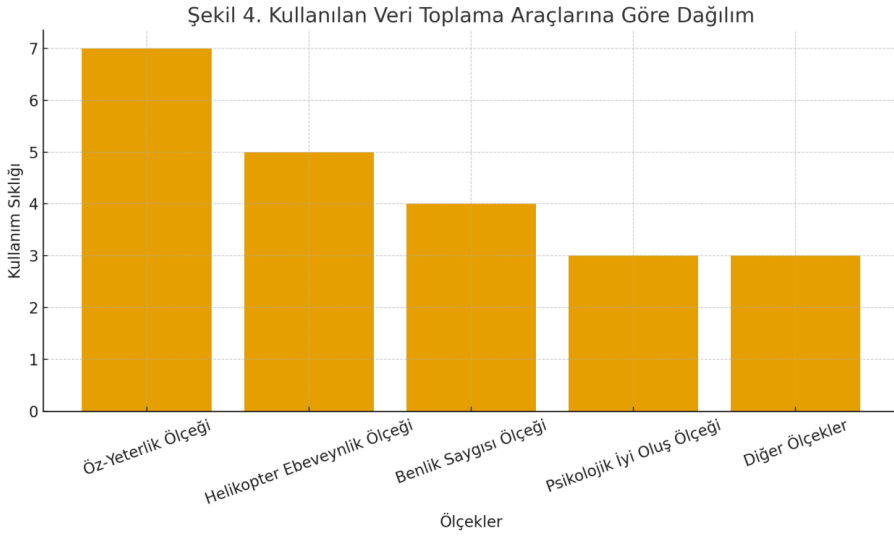
Şekil 2. Araştırma yıllarına göre dağılım

Şekil 2’ye göre çalışmaların yıllara göre dağılımında belirgin bir artış görülmektedir. 2015–2017 döneminde sınırlı sayıda araştırma yapılmışken, 2021 yılından sonra helikopter ebeveynlik temasına yönelik bilimsel ilginin hızla yükseldiği dikkat çekmektedir. 2023–2024 döneminde çalışma sayısının en yüksek seviyeye ulaşması, konunun son yıllarda akademik alanda giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir.

Şekil 3. Çalışmaların Hedef Kitlelerine Göre Dağılım



Şekil 3’e göre çalışmaların büyük çoğunluğu lise öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Üniversite öğrencilerini temel alan araştırmalar daha sınırlı sayıdadır. Ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmalar oldukça az olup yalnızca bir çalışmada karışık hedef grup kullanıldığı görülmektedir. Bu dağılım, helikopter ebeveynlik konusunun özellikle ergenlik döneminde daha yoğun olarak incelendiğini göstermektedir.



Şekil 4 incelendiğinde araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama aracının Öz-Yeterlik Ölçeği olduğu görülmektedir. Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ikinci sırada yer almakta; benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin ise daha sınırlı kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, çalışmaların çoğunlukla bireylerin öz-yeterlik algıları üzerine yoğunlaştığını ve helikopter ebeveynliğin özellikle kişisel yeterlik ve özgüven boyutlarıyla ilişkilendirildiğini göstermektedir.

Tablo 2: Araştırmalarda Kullanılan Veri Analiz Yöntemlerine Göre Dağılım

Analiz Yöntemi	Kullanım Sıklığı
Betimsel İstatistik	8
Korelasyon Analizi	5
Regresyon Analizi	3
ANOVA	2
İçerik Analizi	2
Tematik Analiz	2

Tablo 2 incelendiğinde araştırmalarda en sık kullanılan analiz yönteminin betimsel istatistik olduğu görülmektedir. Korelasyon ve regresyon analizleri de sıklıkla tercih edilmiştir. ANOVA, içerik analizi ve tematik analiz ise daha sınırlı sayıda çalışmada yer almaktadır. Bu bulgu, helikopter ebeveynlik konusundaki çalışmaların çoğunlukla nicel analiz yöntemlerine yöneldiğini ve daha az oranda nitel analiz tekniklerinin kullanıldığını göstermektedir.

Tablo 3: Araştırma Sonuç Eğilimleri

Sonuç Eğilimi	Çalışma Sayısı
Olumlu	3
Olumsuz	17
Nötr	2

Tablo 3'e göre çalışmaların büyük çoğunluğu olumsuz sonuç eğilimi taşımaktadır. Olumlu sonuçlara ulaşan araştırmalar sınırlı sayıdadır ve yalnızca iki çalışma nötr bulgular raporlamıştır. Bu durum literatürde helikopter ebeveynlik davranışlarının çocuk ve gençlerin gelişimsel süreçleri üzerindeki etkilerinin çoğunlukla olumsuz yönde değerlendirildiğini göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada doküman analizi yöntemiyle incelenen 22 temel çalışma (A1-A22), helikopter ebeveynlik tutumlarının çocuk ve gençlerin gelişimsel serüveninde engelleyici bir bariyer oluşturduğunu saptamıştır. Elde edilen bulgular, literatürdeki köklü kuramlar ve güncel araştırma verileri ışığında şu şekilde derinlemesine tartışılmıştır:

Öz-Yeterlik ve Özgüven Dinamikleri: İncelenen A1, A3, A6 ve A11 kodlu araştırmaların ortak paydası olan düşük öz-yeterlik ve özgüven bulgusu, literatürde bu ebeveynlik stilini bir "başarı tuzağı" olarak gören Chigbu (2021) ve Schiffrin ve ark. (2014) verileriyle tam bir uyum

içerisindedir. Bu durum, Bandura'nın Öz-Yeterlik Kuramı açısından değerlendirildiğinde; ebeveynin çocuğun karşılaşacağı riskleri önceden bertaraf etmesi, çocuğun "kendi başına başarabilme" deneyimini elinden almaktadır. Literatürdeki Yılmaz ve Büyükcebeci (2019)'nin vurguladığı gibi, sorumluluğu üstlenilen çocuk, başarıyı kendi çabasına değil ebeveynine atfettiği için içsel bir yetkinlik geliştirememektedir.

Akademik Motivasyon ve Erteleme Paradoksu: Bulgular kısmındaki A13, A19 ve A20 kodlu çalışmaların işaret ettiği akademik erteleme ve motivasyon kaybı, literatürde Doğan ve Yücel (2019) ile Kara Gömeç ve Çelik (2025)'in saptadığı "performans kaygısı" bulgularını desteklemektedir. Deci ve Ryan (2000)'in Kendini Belirleme Kuramı'na göre, sağlıklı bir gelişim için gerekli olan "özerklik" ihtiyacı, helikopter ebeveynlerin aşırı kontrolüyle bastırılmaktadır. Sonuç olarak çocuk, akademik görevleri kendi merakı veya gelişimi için değil, ebeveynin yarattığı dışsal baskıyı dindirmek için yapmakta; bu da baskı arttığında görevden kaçma (erteleme) davranışını tetiklemektedir.

Sosyal Alan ve İlişkisel Bağımlılık: A4, A12 ve A21 kodlu çalışmalarda saptanan sosyal çekingenlik ve akran çatışmaları, literatürde Demirtaş (2021) ve Erdoğan ile Dere (2020)'nin rapor ettiği "sosyal yetkinlik kaybı" ile paralellik gösterir. Ebeveynin çocuk adına sosyal arabuluculuk yapması, çocuğun çatışma çözme becerisini köreltmektedir. Ayrıca A15 ve A22'de saptanan kaygılı bağlanma ve ayrışma güçlüğü , literatürde LeMoyne ve Buchanan (2011)'in "bağımlı benlik" yapısı ve Okant Yaşın ile Özcan Demir (2020)'in "güvensiz bağlanma" uyarıları ile birebir örtüşmektedir.

Duygusal Dayanıklılık ve Toplumsal Yansımalar: A8, A14 ve A16 kodlu çalışmalarda saptanan yüksek kaygı ve düşük duygu düzenleme becerisi, literatürde helikopter ebeveynliği "uzun vadeli bir gelişimsel risk" olarak gören görüşleri teyit etmektedir. Şekil 1 ve Şekil 2'deki veriler ışığında, Türkiye'de bu konudaki çalışmaların 2021 sonrasında zirve yapması, Dursun Çirci (2021)'nin belirttiği "proje çocuk" yetiştirme ve toplumsal rekabet algısının bir yansıması olarak okunabilir

Bu araştırmada incelenen 22 bilimsel çalışmanın (A1-A22) bütüncül bir değerlendirmesi yapıldığında, helikopter ebeveynlik davranışlarının çocuk ve gençlerin gelişimsel, sosyal, duygusal ve akademik işlevsellikleri üzerinde çok yönlü olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Araştırmanın alt problemlerinden hareketle ulaşılan temel sonuçlar şunlardır:

Psikososyal Gelişim: Ebeveynlerin aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumları, çocukların öz-yeterlik inançlarını zayıflatmakta ve özgüven gelişimini sekteye uğratmaktadır. Özellikle üniversite dönemi gençlerinde bu durum, ebeveyne psikolojik bağımlılık, karar verme güçlüğü ve bağımlı benlik yapısı olarak tezahür etmektedir.

Akademik Süreçler: Helikopter ebeveynlik, kısa vadede akademik başarıyı destekliyor gibi görünse de uzun vadede öğrencilerin işsel motivasyonunu düşürmekte ve akademik erteleme davranışlarını anlamlı ölçüde artırmaktadır.

Sosyal Alan: Okul öncesi ve ilkokul döneminde helikopter ebeveynliğe maruz kalan çocukların, akran ilişkilerinde daha çekingen oldukları, sosyal problem çözme becerilerinin zayıf kaldığı ve sosyal anksiyete risklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Betimsel Dağılım: Literatürdeki çalışmaların 2021 yılından itibaren hız kazandığı, genellikle Türkiye merkezli örneklemelere odaklandığı ve örneklemelerin büyük çoğunluğunun lise öğrencilerinden oluştuğu saptanmıştır.

Tüm sonuçlar birlikte ele alındığında; helikopter ebeveynlik yaklaşımı, ebeveyn niyeti "koruma ve destek" olsa dahi, çocuğun yaşamla doğrudan karşılaşmasını ve hata yaparak öğrenmesini geciktirerek; bağımlılık, kaygı ve düşük psikolojik dayanıklılık gibi uzun dönemli riskler doğurmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ankaralı, F.,& Savaş, G. (2021). Okul öncesi çocuklarda öğretmen açısından helikopter ebeveyn tutumlarının şiddet bağlamında değerlendirilmesi. *Sosyoloji Dergisi*, (41-42), 117-143.
- Bannayeva, A.,& Sarandöl, A. (2025). Helikopter ebeveynlik: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(2), 272-282.
- Bradley-Geist, J. C.,& Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education + Training*, 56(4), 314–328.
- Chigbu, E. F. (2021). Helicopter parenting as correlate of self confidence and esteem of adolescents in secondary schools in Anambra State, Nigeria. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 21(2), 35-42.
- Dalkıran, Z. (2023). *Helikopter ebeveyn tutumunun okul öncesi dönem çocuklarda sosyal becerilere etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirtaş, A. S. (2021). Öz-düzenleme ve çocukluk dönemi uyum sorunları üzerine bir inceleme. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(1), 45-62.
- Doğan, M.,& Yücel, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde helikopter ebeveyn tutumları ve akademik erteleme ilişkisi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 210-225.
- Dursun Çirci, C. (2021). Helikopter ebeveynin yeni nesil çocukları. *Sanat ve Sosyal Bilimler Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 375-388.
- Erdoğan, S.,& Dere, Z. (2020). Okul öncesi dönemde akran ilişkileri ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 88-110.
- Güçlü, C. H.,& Çok, F. (2021). Helikopter anababalık ve gençler üzerindeki gelişimsel etkileri. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(8), 134-150.
- Kara Gömeç, G.,& Çelik, Y. (2025). Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre helikopter anne-baba davranışlarının çocuklarının eğitim sürecine yansımalarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 26(2), 129-145.

- LeMoyne, T.,& Buchanan, T. (2011). Does “helicopter parenting” create dependent children? *Journal of Child and Family Studies*, 20(3), 332–338.
- Okant Yaşın, Ç.,& Özcan Demir, N. (2020). Türkiye'de helikopter ebeveyn sahibi olan Y neslinin aidiyet, yaşam becerisi ve özgüven problemleri. *DEÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 450-470.
- Özdemir, M. B. (2020). Değişen dünyada yeni bir ebeveynlik yaklaşımı: Helikopter ebeveynlik. *CRES Journal Critical Reviews in Educational Sciences*, 4(1), 31-42.
- Padilla-Walker, L. M.,& Nelson, L. J. (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177–1190.
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C., & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and adjustment outcomes in young adulthood: Emerging role of parent–child communication. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1363–1373.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K., Erchull, M., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students’ well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548–557.
- Segrin, C., Wosizdlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. (2012). The association between overparenting, parent–child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237–252.
- Turan, G.,& Özdemir, S. (2019). Genç yetişkinlerde helikopter ebeveyn tutumları ve sosyal kaygı ilişkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(35), 412-428.
- Tolibov, E. G. (2024). The impact of helicopter parenting on psychological dependency. *Golden Brain*, 2(20).
- Yılmaz, H.,& Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 707-744.
- Yılmaz, R.,& Bütün, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

BÖLÜM III

KANSER TANISI ALMIŞ KİŞİLERİN BAKIM VERENLERİNE YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOSOSYAL MÜDAHALE PROGRAMLARININ İNCELENMESİ

Uzman Psikolog Mine KORA¹

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19074989>

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi , Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye. mine.kora00@gmail.com, orcid id: 0009-0008-4988-6523

1. GİRİŞ

Kronik bir hastalık olan kanser, insan hayatını fiziksel, psikolojik, sosyal, maddi ve manevi açıdan kritik şekilde etkilemektedir. Bununla birlikte her geçen gün hem dünya çapında hem de ülkemizde kanserin prevalans oranı giderek yükselmektedir (Arslan vd., 2022). Uluslararası Kanser Araştırma Ajansının tahminlerine göre 2022 yılında görülen yeni kanser vakalarının sayısı 20 milyona yakındır. Yine aynı yıl içinde, 9.7 milyon insan kanser sebebiyle yaşamlarını yitirmiştir (Bray vd., 2024). Bu verilere dayanarak kanser görülme sıklığının ve kansere bağlı ölüm oranlarının oldukça yüksek seyrettiğini söylemek mümkündür.

Öte yandan kanser tanısı almak yalnızca kişinin kendisini değil, beraberinde kişinin ailesini ve çevresini de hem fiziksel hem de psikososyal açıdan etkilemektedir. Eşler, yakın aile üyeleri veya arkadaşlar gibi resmi olmayan bakım verenler hastalığın seyri boyunca kanser hastalarına destek sağlarlar (Romito vd., 2013). Bu süreçte, kanserin hastalar üzerinde olduğu kadar bakım verenler üzerinde de büyük etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür (Sternberg vd., 2010). Genellikle kronik bir stres kaynağı olarak algılanan bu deneyim, bakım verenlerin gündelik yaşamları ve sağlık durumları üzerinde olumsuz psikolojik, davranışsal ve fizyolojik etkiler yaratır (Bevans & Sternberg, 2012). Ancak genellikle bakım verenlerin rolü ve ihtiyaçları sağlık sistemleri tarafından göz ardı edilmektedir (Kent vd., 2016). Yapılan araştırmalar, kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerinin sıklıkla anksiyete, depresyon, sıkıntı ve korku gibi psikolojik sorunlar; yorgunluk, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi fiziksel sorunlar; maddi zorluklar ve yaşam kalitesinde belirgin düşüşler yaşadıklarını göstermektedir. Bunlara ek olarak, sosyal çevreleriyle ilişkilerinde de düşüş olduğu saptanmıştır (Nielsen vd., 2024; Sternberg vd., 2010; Unsar vd., 2021; Yıldız vd., 2016).

Bu bağlamda kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahalelere duyulan ihtiyacın yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu müdahalelerin yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete, iyilik hali ve bakım yükü açısından umut vaat ettiğini göstermektedir (Ahn vd., 2020; Fu vd., 2017; Liu vd., 2023; Sak Dankosky vd., 2022; Secinti vd., 2023).

2. KANSER KAVRAMI

Kanser, vücuttaki bazı hücrelerin kontrolsüz bir şekilde çoğalması ve vücudun diğer bölgelerine yayılmasıyla oluşan bir hastalıktır (National Cancer Institute [NCI], 2025). Buna ek olarak, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre kanser terimi, vücudun herhangi bir bölgesini etkileyebilen geniş bir hastalık grubunu tanımlamaktadır. Bu hastalık grubunu tanımlamak için kullanılan diğer terimler malign tümörler ve neoplazmlardır (World Health Organization [WHO], 2025).

Güncellenmiş bir tanıma göre ise kanser, doğal seçim yoluyla evrimleşen değişime uğramış hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile karakterize edilen bir hastalıktır (Brown vd., 2023). Mevcut çalışma bağlamında kanser, yalnızca biyolojik bir hastalık değil, aynı zamanda bakım verenin yaşamını psikososyal açıdan etkileyen bir olgudur.

3. BAKIM VEREN KAVRAMI

3.1. Tanım ve Roller

Bakım veren, bazen “informal” yani resmi olmayan bakım veren olarak adlandırılan, başkalarına günlük yaşam aktivitelerinde ve tıbbi görevlerde destek sağlayan, ücret karşılığı çalışmayan, örneğin eş, aile üyesi, arkadaş veya komşu gibi, kişidir. Öte yandan, resmi (formal) bakım verenler, evde veya çeşitli bakım merkezlerinde ücretli hizmet sunan kişilerdir (Family Caregiver Alliance, 2016).

Bir diğer tanıma göre aile bakım verenleri, aylardan yıllara kadar uzanan bir süre boyunca yakınlarına, arkadaşlarına veya eşlerine önemli miktarda zaman harcayarak destek olan kişilerdir. Bu rol, fiziksel, sosyal, duygusal veya finansal açıdan yoğun ve çeşitli sorumlulukları üstlenmeyi gerektirir (Alam vd., 2020).

Bu çalışma bağlamında bakım veren kavramı, resmi olmayan (informal) bakım verenleri kapsamaktadır. Bu kişiler başkalarına gerek günlük hayatta gerekse tıbbi görevlerde destek sağlarlar ve ücret karşılığı çalışmazlar. Resmi olmayan bakım verenlere eş, aile üyeleri, arkadaş veya komşular örnek gösterilebilir (FCA, 2016). Bakım verenler, bakım verme sürecinde birçok rol üstlenmektedir. Bu rolleri ve beraberinde getirdiği görevleri üstlenen bakım verenler fiziksel, duygusal ve bilişsel sorunlar yaşayan yakınlarına destek

sağlamakta fakat kendileri çoğu zaman gerekli desteği alamamaktadır (Coutinho Borges vd., 2025; Dionne-Odom vd., 2023).

Bakım verenlerin üstlendiği bu roller değişebilmekte ve karmaşık olabilmektedir. Örneğin, karmaşık kronik bakım sağlayan aile üyelerinin %46'sının tıbbi ve hemşirelik görevlerini yerine getirdiği bilinmektedir. Bunun yanı sıra, %96'dan fazlası ise kişisel hijyen, giyinip soyunma, yatağa girip çıkma gibi günlük hayat aktivitelerine ya da reçeteli ilaçları alma, market alışverişi yapma, ulaşım veya teknoloji kullanımı gibi aktivitelere ya da her ikisine de yardım etmektedir. Bakım veren bir kişi; alışveriş, yemek hazırlığı, ev işleri, çamaşır, ulaşım ve ilaç verme gibi görevleri yerine getirmek için bir ayda ortalama olarak 13 gün harcamaktadır. Buna ek olarak, besleme, giydirme, kişisel bakım, yürüme, banyo ve tuvalet yardımı gibi görevler için 6 gün harcarken; doktor ziyaretlerini düzenleme, bakım hizmetleri ya da hastalıklarla ilgili bilgileri araştırma veya finansal yönetim gibi konular için 13 saat harcamaktadır (FCA, 2016).

Bunlara ek olarak, özellikle kanser hastaları ile onlara bakım veren aile üyeleri arasında karşılıklı bağımlı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Hem hasta bakım vereni hem de bakım veren hastayı etkileyebilmektedir. Bu sebeple, bakım veren aile üyeleri kanser hastası sevdiklerine bakım verme sürecinde çok çeşitli taleplerle karşılaşmaktadır (Northouse, 2012). Örneğin Kim ve Schulz tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kanser ve demans hastalarına bakım veren kişilerin, haftalık bakım verme süresinin daha yüksek olduğu, günlük aktivitelere daha fazla yardımcı oldukları ve bunlara ek olarak; diyabet hastalarına ve yaşlılara bakım verenlere kıyasla, fiziksel yük ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (2008).

3.2. Bakım Vermenin Zorlukları

Birçok bakım veren, üstlendikleri bakım verme rollerinden memnuniyet duyduklarını bildirmektedir. Öte yandan, çok daha fazlasının, özellikle fiziksel ve psikolojik sağlıkları, ekonomik durumları, sosyal ve kişisel ilişkileri bakımından büyük bir yük taşıdıkları bilinmektedir (Girgis vd., 2012). Bakım veren yükü; bakım veren kişilerin, bakım verme sürecine bağlı olarak duygusal ya da fiziksel sağlıklarının, sosyal hayatlarının ve mali durumlarının zarar gördüğünü hissetmesidir (Zarit vd., 1980). Bakım verme sürecinin, bakım verenlerin refahı üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğu bilinmesine karşın;

bakım veren kişilerin ihtiyaçları sıklıkla hastanın ihtiyaçlarına kıyasla ikincil olarak değerlendirilir ya da göz ardı edilir (Payne vd., 1999). Bunlara bağlı olarak, bakım verenler pek çok fiziksel, psikolojik ve sosyal zorlukla karşı karşıya kalmaktadır (Biney vd., 2024).

Stenberg ve arkadaşları tarafından yürütülen bir derleme çalışmasında toplam 164 araştırma incelenmiştir ve bulgular, 97 çalışmada fiziksel, sosyal ve duygusal problemlerin bir arada görüldüğü göstermektedir. Ayrıca bu problemler bakım verme yükü ile de ilişkilendirilmiştir. 29 çalışmada sosyal güçlükler ve aile üyesi bakım verenlerin bilgi ihtiyacına odaklanılmıştır. Bunlara örnek olarak; finansal sorunlar, iş veya eğitimle ilişkili zorluklar, rol çatışması, izolasyon ve çevresel koşulları yönetmede sorunlar verilebilir. 20 çalışmada aile üyesi bakım verenlerin sorumlulukları ele alınırken, 11 çalışmada kaygı, depresyon, korku, belirsizlik, güçsüzlük hissi, duygu durum bozuklukları ve cinsel sorunlar gibi duygusal problemler ele alınmıştır. Bunların yanı sıra, 5 çalışmada yaşam kalitesi, 2 çalışmada ise yorgunluk, uyku bozukluğu ve ağrı gibi fiziksel problemler üzerinde durulmuştur (2010).

Literatürde yer alan bazı çalışmalar, kanser tanısı almış kişilere bakım verenlerin sosyal hayatlarının, üstlendikleri bakım verme rolü sebebiyle sekteye uğradığını göstermektedir. Bakım verme rolünün, bakım verenlerin planlı etkinliklere katılım sağlamalarını zorlaştırdığı; katılım sağlanabilen durumlarda ise bakım verenlerin kendilerini rahat hissetmemeleri sebebiyle katıldıkları etkinlikten keyif alamadıkları bulunmuştur (Biney vd., 2024). Bakım veren aile üyelerinin katılım sağladığı sosyal aktivitelerdeki düşüş ise yalnızlık ve çaresizlik gibi durumlara yol açabilmekte ve duygusal destek ihtiyacını arttırabilmektedir (Xu vd., 2024).

Aile üyesi bakım verenler, kanser tedavisi kararlarıyla karşı karşıya kalan hastaları desteklerken çeşitli roller üstlenmektedir. Buna bağlı olarak kanser tanısı almış kişilerin bakım verenleri, tedavi planına ilişkin karar alma sürecinde de birçok güçlükle karşılaşmaktadır. En sık rastlanan güçlükler, tedavilerin hastanın fiziksel durumunu ve yaşam kalitesini nasıl etkileyeceğini bilmemektir. Bu güçlükler, tedavi planına ilişkin karar alma sürecine dahil olan bakım verenlerde daha belirgin şekilde görülmektedir (Dionne-Odom vd., 2023). Tedavi planına hasta/hekim tarafından karar verilen durumlarda, bakım verenlerin zaman ve sağlığı üzerindeki etkilerin, finansal etkilerin, kaygı

düzeylerinin ve depresif belirtilerin daha düşük olduğunu bulunmuştur (Ozdemir vd., 2023).

Yapılan bir diğer araştırma, bakım veren rolünün kişilerin suboptimal sağlık durumları üzerinde de etkileri olduğunu göstermiştir. Bakım verenlerin, klinik tanı konulabilen bir rahatsızlık bulunmamasına rağmen, genel bir yorgunluk, rahatsızlık ya da belirsiz sağlık şikayetleri yaşama riskinin genel nüfusa kıyasla çok daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bakım verenlerin eğitim düzeyleri, yıllık gelir ya da medeni durum açısından farklılık göstermemesine rağmen genel nüfusa kıyasla suboptimal sağlık durumlarının daha kritik olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, bakım verme rolünün bakım verenlerin sağlığı üzerindeki etkilerini açık şekilde göstermektedir (Garcia vd., 2024).

3.3. Bakım Verenlerde Psikososyal İhtiyaçlar

Bakım verenlerin üstlendikleri roller ve yaşadıkları zorluklarla ilişkili olarak, bu süreçte psikososyal destek ihtiyaçları artmaktadır. Özellikle de kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerinin ihtiyaçları, tıpkı kanser bakım verme sürecinin kendisi gibi karmaşıktır (Kim vd., 2019). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, bakım verenlerin üstlendikleri rol ve yüklerin yanı sıra, karşılanmamış birçok ihtiyaçları olduğu da görülmüştür. Hashemi ve arkadaşlarının, yaşamının son dönemindeki kanser hastalarına bakım verenlerle yürüttüğü bir araştırmada elde edilen veriler üç ana ihtiyaç kategorisine işaret etmektedir. Bunlardan ilki; bakım desteği, etkili iletişim ve maddi destek alt kategorilerinden oluşan sosyal ihtiyaçlar kategorisidir. Eğitim desteği ve karar alma konusunda destek ihtiyacı, ikinci ana başlık olan bilişsel ihtiyaçlar ana kategorisini oluşturmaktadır. Son olarak, psikolojik ihtiyaçlar kategorisi ise; psikolojik travmaya yönelik destek, sevilen birinin ölümü ile yüzleşmeye hazırlık ve yas aşamasında destek ihtiyacından oluşmaktadır (2018).

Literatürde yer alan diğer çalışmalar da yoğunlukla karşılanmamış bilgisel ihtiyaçlar, duygusal ihtiyaçlar ve finansal ihtiyaçlara dikkat çekmektedir. Kanser tanısı öğrenildikten hemen sonra bakım verenler ve hastalar sıkça tanı, prognoz veya farklı tedavi yöntemlerinin etkilerine dair kapsayıcı, nesnel ve güvenilir bilgi edinme ihtiyacı duyarlar (Dave vd., 2024). Bakım verenlerin, en çok kaygı duyduğu konular bilgi ihtiyacı ve sağlık iken, bunların ardından duygusal ve psikolojik ihtiyaçlar gelmektedir. Sklenarova ve

arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada alternatif tedavi yöntemlerine, tedavinin faydalarına ve yan etkilerine, hastanın prognozuna ilişkin bilgi ihtiyacının yanı sıra; bakım verenlerin sıkça “hastanın kötüleşmesine dair korkuların ele alınması”, “kanserin geri gelmesi hakkındaki kaygıların yönetilmesi”, “ölüm ve ölmek hakkındaki duyguların yönetilmesi” konularında da desteğe ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Bu çalışma, bakım verenlerin büyük bir kısmının destek ihtiyacının yüksek olduğunu göstermiştir (2015). Komorbid demans ve kanser hastalarına bakım verenlerle yapılan bir araştırmada ise pek çok katılımcı, hastalar için sıkıntı ve kafa karışıklığı yaratan tedavi yöntemleri ve ameliyatlardan ötürü kendisini sorumlu tuttuğunu belirtmiştir. Öte yandan, kanser tedavisi görmeme kararını almış olan bakım verenler ise hastaların ölmelerine izin verdiklerini düşünerek kendilerini suçlu hissettiklerini ifade etmiştir. Bakım verenler bu aşamada “doğru” kararı aldıkları konusunda onaylanma ihtiyacı duyduklarını ve buna ek olarak, başkaları tarafından yargılanmadan dürüstçe konuşabilecekleri güvenli bir alana ihtiyaç duyduklarını dile getirmişlerdir (Price vd., 2024).

4. PSİKOSOSYAL MÜDAHALE KAVRAMI

Psikososyal müdahaleler, farmakolojik olmayan ve genellikle psikolojik ile eğitsel öğeleri bir araya getiren uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımlar; gevşeme egzersizleri, bilişsel ve davranışçı başa çıkma yöntemleri, kanserle ilgili bilgilendirme oturumları ve grup temelli sosyal destek gibi unsurları içerebilmektedir. Müdahalelerin süresi tek bir oturumdan haftalık olarak düzenlenen çoklu seanslara kadar değişmekte, hem bireysel hem de grup formatında uygulanabilmektedir (NCI, 2025).

Bir diğer tanıma göre psikososyal müdahaleler, hem belirli ruhsal rahatsızlıklar için geliştirilmiş farklı ekollere dayalı psikoterapi yaklaşımlarını (örneğin kişilerarası terapi, bilişsel-davranışçı terapi, kısa süreli psikodinamik terapi) hem de farklı bozukluk türlerinde tedavi sonuçlarını geliştirmeyi hedefleyen uygulamaları (örneğin destekli istihdam ve barınma programları, ailelere yönelik psikoeğitim, yoğun toplum temelli tedavi modelleri, eş tanıılı bireyler için bütüncül programlar ve akran desteği hizmetleri) kapsamaktadır (England vd., 2015). Ancak psikososyal müdahale teriminin tanımı konusunda, özellikle yayımlanmış kanser çalışmaları bağlamında, uzlaşmaya varıldığını söylemek mümkün değildir (Hodges vd., 2011).

5. KANSER BAKIM VERENLERİNE YÖNELİK PSİKOSOSYAL MÜDAHALE PROGRAMLARI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Tablo 1. Kanser Bakım Verenlerine Yönelik Psikososyal Müdahale Programları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Araştırma Kodu/ İsmi	Yazar(lar), Yıl	Müdahale Türü	Kontrol Grubu	Ölçüm Sıklığı ve İzlem	Temel Bulgular
A1/An intervention module for caregiver of children with acute lymphoblastic leukemia (ALL)	Sze Chong vd. (2025)	Psikososyal öz-yardım modülü	Standart tedavi	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası, T3: 1 ay izlem	T2 sonrası müdahale grubu travmatik stress semptomlarında azalma görülürken, T3'te anlamlı farklılık bulunamamıştır. Gruplar depresyon ve anksiyete açısından anlamlı farklılık göstermemiştir.
A2/Application of family-based dignity therapy program in primary caregivers of advanced cancer patients	Wu vd. (2025)	Aile odaklı onur terapisi	Rutin bakım ve standart eğitim materyalleri	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası (1 hafta sonra) T3: müdahale sonrası izlem (4 hafta sonra)	Müdahale grubu kaygı puan ortalamalarında T2 ve T3'te anlamlı azalmalar görülmüştür. Depresyon puan ortalamalarında anlamlı farklılık gözlemlenememiştir. Müdahale grubu travma sonrası büyüme puan ortalamaları kontrol grubuna kıyasla T2 ve T3'te daha yüksek bulunmuştur. Ailenin işlevi uyum açısından müdahale grubu T2 ve T3'te iyileşme göstermiştir.
A3/Support based on psychoeducation intervention to address quality of life and care burden among caregivers of patients with cancer: a randomized controlled trial	Mirhosseini vd. (2025)	Destek temelli psikoeğitim programı	Rutin bakım	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası (1 ay sonra)	Müdahale grubu bakım yükü puan ortalamalarında müdahale sonrası düşüş gözlemlenirken, yaşam kalitesi puan ortalamalarında artış gözlemlenmiştir. Regresyon analizi, psikoeğitim grubunun müdahale sonrasında kontrol grubuna kıyasla daha düşük bakım verme yükü ve daha yüksek yaşam kalitesi puanları gösterdiğini ortaya koymuştur.
A4/The CARING intervention for neuro-oncology family caregivers: primary outcomes from an abbreviated randomized controlled trial	Reblin vd. (2025)	CARING müdahalesi	Bekleme listesi	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası (8 hafta sonra)	T2'de müdahale grubu bakım veren stress puanlarında değişiklik gözlemlenmezken, kontrol grubunda artış gözlemlenmiştir. T2'de müdahale grubu bakım veren depresif semptomlarında değişiklik görülmezken, kontrol grubunda artış gözlemlenmiştir. Ayrıca, müdahale grubu bakım veren kişisel kazanım ve öz-yeterlilik alanlarında istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler bulunmuştur.
A5/Effectiveness of a family empowerment program on caregiving capacity and adverse mood in caregivers of children with acute leukemia: A quasi-experimental study	Guo vd. (2024)	Aile temelli güçlendirme programı	Rutin bakım ve 8 haftalık sözlü öğretim oturumu	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası (8 hafta sonra)	Müdahale grubu anksiyete puanı ortalamalarında müdahale sonrasında düşüş gözlemlenmiştir. Müdahale grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Müdahale grubu puan ortalamaları, kontrol grubu puan ortalamalarından düşük saptanmıştır.
A6/The effect of mindfulness-based psychoeducation on parental psychology after leukemia diagnosis	Orak vd. (2024)	Mindfulness temelli psikoeğitim programı	Bekleme listesi	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası	Müdahale grubu ruminative düşünme ve algılanan stress düzeylerinde anlamlı azalma izlenirken, psikolojik iyi oluş düzeyinde ise anlamlı artış izlenmiştir.
A7/A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for cancer caregivers: A mechanism-targeted approach to addressing caregiver distress	Applebaum vd. (2022)	8 haftalık kanser bakım verenlerine yönelik duygu düzenleme terapisi	8 haftalık kanser bakım verenlerine yönelik bilişsel davranışçı terapi	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası T3: 3 ay sonra izlem T4: 6 ay sonra izlem	Kanser bakım verenlerine yönelik duygu düzenleme terapisi, kanser bakım verenlerine yönelik bilişsel davranışçı terapiye kıyasla anksiyete, depresyon, endişe ve ruminasyonda anlamlı derecede daha büyük azalma göstermiştir.

A8/Effect of family-centered empowerment model on knowledge and caring performance of mothers of children with leukemia: A randomized clinical trial	Boshagh vd. (2022)	Aile temelli güçlendirme programı	Standart tedavi, etik değerler gereği eğitim kitapçıları ve broşürler	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası	Müdahale grubu lösemiye ilişkin bakım bilgisi düzeyi puan ortalamaları T2'de pozitif yönde anlamlı farklılık göstermiştir.
A9/Multimodal psychosocial intervention for family caregivers of patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: a randomized clinical trial	El-Jawahri vd. (2020)	BMT-CARE: çok yönlü, kılavuzlu bir psikososyal müdahale	Rutin bakım	T1: müdahale öncesi (HCT öncesi) T2: müdahale sonrası (HCT'den 30 gün sonrası) T3: müdahale sonrası izlem (HCT'den 60 gün sonrası) Toplam izlem süresi 2 ay	T2'de müdahale grubu puan ortalamalarında kontrol grubuna kıyasla yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve başa çıkma becerileri açısından iyileşmeler gözlemlenirken; bakım veren yükü, kaygı ve depresyon semptomlarında azalma gözlemlenmiştir.
A10/Acceptance and commitment therapy for symptom interference in advanced lung cancer and caregiver distress: a pilot rancomized trial	Mosher vd. (2019)	Kabul ve kararlılık temelli ikili müdahale	Eğitim/destek (kısa görüşmeler ve basılı materyaller)	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası T3: 2 ay sonra izlem	T2'de müdahale grubu ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Müdahalenin ileri seviye akciğer kanseri hastaları ve bakım verenleri için uygulanabilirliği desteklenmiştir.
A11/Comparing dyadic cognitive behavioral therapy (CBT) with dyadic integrative body-mind-spirit intervention (I-BMS) for Chinese family caregivers of lung cancer patients: a randomized controlled trial	Xiu vd. (2019)	İkili bilişsel davranışçı terapi, ikili bütüncü beden-zihin-ruh müdahalesi	Olağan kontrol grubu yok; iki aktif müdahale arasında karşılaştırma.	T1: müdahale öncesi T2: Müdahale sonrası (1 hafta içinde) T3: 8. hafta izlemi T4: 16. hafta izlemi	T2'de her iki müdahale grubundaki bakım verenlerin yaşam kalitesinde ve uykusuzluk semptomlarında iyileşmeler gözlemlendi. Özellikle T2'de BDT grubunda kaygı ve algılanan stress düzeylerinde azalma görüldü. T3 ve T4'te iki müdahale grubundada yaşam kalitesi, kaygı ve algılanan stress düzeylerinde iyileşmeler gözlemlenmiştir. Uykusuzluktaki iyileşmeler takip ölçümlerinde sürmemiştir. Depresyon ve bakım veren yükünde anlamlı farklılık görülmemiştir.
A12/Reducing acute stress disorder in mothers of leukemic children by means of the Family Centered Empowerment Module (FACE)	Krisnana vd. (2019)	Aile temelli güçlendirme programı	Standart hastane danışmanlığı	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası (2 hasta sonra)	Müdahale grubu stress puan ortalamalarında müdahale sonrası düşüş gözlemlenmiştir. Stres ölçeğinden alınan müdahale öncesi puanları ve müdahale sonrası puanları anlamlı farklılık göstermiştir.
A13/Delivering problem-solving therapy to family caregivers of people with cancer: a feasibility study in outpatient palliative care	Washington vd. (2018)	3 oturumluk problem çözme terapisi	Standart bakım	Makalede ayrıntılı olarak raporlanmamıştır	Müdahale grubu anksiyete puan ortalamaları kontrol grubuna kıyasla daha düşük ölçülmüştür. Çalışma sonucunda problem çözme terapisinin bakım veren anksiyetesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğine dair ön bulgular elde edilmiştir.
A14/Evaluating a psychosocial intervention for men with prostate cancer and their partners: outcomes and lessons from a randomized controlled trial	McCaughan vd. (2018)	9 haftalık ikili psikososyal müdahale program CONNECT	Standart bakım	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası T3: 1 ay sonra izlem	Müdahale grubundaki eşler, çoğu sonuçta kontrol grubuna göre daha iyi performans göstermiştir. Müdahale grubundaki erkekler iletişim ve sosyal destek alanlarında daha iyi performans göstermiştir.
A15/mHealth supportive care intervention for parents of children with acute kymphoblastic leukemia: Quasi-experimental pre and postdesign study	Wang vd. (2018)	Mobil sağlık (mHealth) destekleyici bakım müdahalesi	Standart sağlık eğitimi	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası (3 ay sonra)	3 aylık müdahalenin ardından ebeveynlerin kaygı, depresyon, hastalığındaki belirsizlik ve bilgi ihtiyacı düzeyleri önemli ölçüde azalmıştır.
A16/Exploring the cancer caregiver's journey through web-based meaning-centered psychotherapy	Applebaum vd. (2017)	Care for the Cancer Caregiver (CCC); internet tabanlı kendi kendine uygulanan anlam odaklı psikoterapi	Bekleme listesi kontrol grubu	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası (2 hafta sonra) T3: müdahaleden 2-3 ay sonra izlem	T2'de müdahale grubundaki bakım verenler, kontrol grubuna kıyasla bakım vermenin anlamı, fayda bulma ve depresif semptomlarda iyileşme göstermiştir fakat gruplar arası anlamlı farklılık bulunamamıştır. T3'te bakım vermenin anlamı ve fayda bulmadaki artışlar müdahale grubunda sürmüştür. Bakım veren yükü, kaygı ve depresyon için istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir.

A17/Randomized controlled trial of family therapy in advanced cancer continued into bereavement	Kissane vd. (2016)	Aile odaklı yas terapisi	Standart bakım	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası (6 ay sonra) T3: müdahale sonrası (13 ay sonra)	Yas semptomları müdahale grubunda düşük iletişimli ve yüksek çatışmalı gruplarda elde edilen bulgular kontrol grubuna kıyasla daha iyidir. Depresyon semptomları açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır.
A18/Effect of instructing care program through group discussion on the quality of life of parents of the children afflicted with leukemia	Noughabi vd. (2015)	Grup tartışması ile yürütülen 8 oturumluk bakım programı	Rutin bakım	T1: müdahale öncesi, T2: müdahale sonrası (2 ay sonra)	Müdahale grubu yaşam kalitesi puan ortalamaları son test puanları anlamlı farklılık göstermiştir.
A19/Dyadic psychosocial intervention for advanced lung cancer patients and their family caregivers: results of a randomized pilot trial	Badr vd. (2014)	6 oturumluk telefon temelli ikili psikososyal müdahale	Standart bakım	T1: müdahale öncesi T2: müdahale sonrası (8 hafta sonra)	Müdahale grubu depresyon, anksiyete ve bakım yükü puan ortalamalarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı farklılık gözlemlenmiş, iyileşme bulunmuştur.

Tablo 1’de yer alan çalışmaların on dördü randomize kontrollü deneysel çalışma, beşi ise yarı-deneysel çalışmadır. Randomize kontrollü çalışmalar A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A13, A14, A16, A17 ve A19 şeklinde listelenmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, dokuz çalışmada terapi temelli müdahale programlarının uygulandığı görülmektedir. Bu çalışmaların kodları; A2, A7, A9, A10, A11, A13, A16, A17 ve A19’dur. Dört çalışmada eğitim/ psikoeğitim temelli müdahale programlarının uygulandığı görülmüştür. Bu çalışmaların kodları; A1, A3, A6 ve A18’dir. Öte yandan, dört çalışmada güçlendirme (empowerment) temelli müdahale programlarının uygulandığı görülmüştür. Bu çalışmaların kodları; A5, A8, A12 ve A14’tür. Son olarak, A15 ve A4 kodlu çalışmalar ise modül temelli müdahale programları kapsamında ele alınmıştır.

Buna ek olarak, Tablo 1 incelendiğinde kanser hastalarına bakım veren kişilere yönelik geliştirilmiş olan müdahale programlarının hedeflediği değişkenlerin çok çeşitli olduğu görülmektedir. Anksiyete, depresyon, bakım yükü, yaşam kalitesi gibi değişkenlere dair çalışmalara sıkça rastlanmaktadır.

A1, A2, A7, A9, A10, A11, A14, A16 ve A17 kodlu çalışmalarda follow up (izlem) ölçümleri (T3/T4) gerçekleştirilmiştir. A3, A4, A5, A12, A15, A18 ve A19 kodlu çalışmalarda ise izlem ölçümü yapılmamış ancak müdahale sonrası ölçüm 2 haftadan daha uzun süre geçtikten sonra yapılmıştır. A6 ve A8 kodlu çalışmalarda müdahale sonrası ölçüm 2 haftadan daha kısa süre içerisinde yapılmış olup, müdahalenin hemen ardından gerçekleştirilmiştir.

6. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde kanser, bakım veren ve psikososyal müdahale kavramları ele alınmış ve sonrasında kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahale programları ile ilgili araştırmalar gözden geçirilmiştir.

6.1. Tartışma

Mevcut çalışma, kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahale programlarının çeşitlilik gösterdiğine işaret etmektedir. İncelenen çalışmaların büyük bir kısmını terapi temelli müdahaleler oluşturmaktadır. Derlemeye dahil edilmiş olan terapi temelli müdahaleleri içeren çalışmaların (A2, A7, A9, A10, A11, A13, A16, A17, A19) psikososyal değişkenler üzerindeki etkileri farklılaşmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları ele alındığında terapi temelli psikososyal müdahalelerin kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerini ele alan çalışmalarda sıkça tercih edildiğini ancak etkilerinin müdahale özelliklerine ve hedeflenen sonuçlara bağlı olarak değiştiğini düşündürmektedir. Benzer olarak, mevcut literatürde var olan sistematik bir inceleme de terapi temelli müdahalelerin heterojenliğini ortaya koymaktadır (Applebaum & Breitbart, 2013). Öte yandan, A1, A3, A6 ve A18 kodlu çalışmalarda eğitim/psikoeğitim temelli müdahale programları uygulanmış olup; travmatik stres, bakım yükü, yaşam kalitesi, algılanan stres, iyilik hali, tekrarlanan düşünceler gibi değişkenlerde iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu veri, kanser bakım verenlerine yönelik psikoeğitimsel çalışmaları ele alan sistematik derlemelerin bulgularıyla uyumaktadır (Cheng vd., 2022; Kusi vd., 2022). Bu doğrultuda, psikoeğitim müdahaleleri kanser hastalarının bakım verenleri için potansiyel bir müdahale yaklaşımı olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde A5, A8, A12 ve A14 kodlu güçlendirme (empowerment) temelli müdahale programlarının ele alındığı çalışmalarda da olumlu sonuçlar elde edilmiştir. A5, A8 ve A12 kodlu çalışmalarda aile temelli güçlendirme programlarından faydalanılmıştır ancak programlar içerik ve uygulama biçimi açısından çeşitlilik göstermektedir.

Derleme çalışmasına dahil edilen araştırmalarda odaklanılan değişkenler önemli ölçüde çeşitlilik göstermiş olup, bu durum kanser bağlamında bakım vermenin çok boyutlu psikososyal etkisini gözler önüne sermiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Özellikle stres, depresyon, anksiyete, bakım yükü, psikolojik sıkıntı, yaşam kalitesi gibi

değişkenler mevcut çalışmada yer alan araştırmaların en çok ele aldığı değişkenler arasında yer almaktadır. Türkiye’de kanser hastalarına bakım veren 150 yetişkin ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların %72 oranında depresyon riski altında olduğu bulunmuştur (Karabulutlu, vd., 2013). Bu risk oranıyla doğrultulu olarak, mevcut derlemede yer alan birçok çalışmada depresyon değişkenine odaklanılmıştır. A4, A7, A9, A10, A11, A15, A16 ve A19 kodlu çalışmalarda depresyon sonuç değişkeninde olumlu değişimler gözlemlenirken; A1, A13, A16, A17 kodlu çalışmalarda depresyon sonuç değişkeninde anlamlı bir değişim saptanamamıştır. Bu durum, müdahale içeriğindeki farklılıktan kaynaklanıyor olabilir. Yapılan bir diğer araştırma akut lenfoblastik lösemi tanısı almış kişilere bakım verenlerin yüksek düzeyde bakım yükü yaşadıkları ve bu durumun sosyal destek eksikliği ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Kumari, vd., 2018). Bu bulgular, bakım verme yükünün birçok bireysel faktörle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bakım yükü değişkeniyle alakalı sonuçlardaki değişkenlikler bu doğrultuda açıklanabilir. Depresyon bulgularıyla benzer şekilde; A3, A4, A9, A10, A19 kodlu çalışmalarda bakım verenlerin bakım yükünde azalma görülürken, A15 ve A16 kodlu çalışmalarda anlamlı bir farklılık gözlemlenememiştir. Buna ek olarak, Nguyen ve arkadaşları tarafından kanser bakım verenleriyle yapılan bir araştırmada yük (burden) yaşam kalitesiyle ilişkili bulunmuştur (2024). İncelenen çalışmalarda en sık incelenmiş olan bir diğer değişken de yaşam kalitesidir. Literatür, kanser hastalarına bakım veren kişilerde yaşam kalitesi düşüklüğüne işaret etmektedir (Ellis vd., 2024). Toplamda dokuz çalışmada yaşam kalitesi değişkeni incelenmiş ancak yalnızca A3, A9, A11, A14 ve A18 kodlu müdahaleler sonucunda yaşam kalitesi değişkeninde iyileşmeler saptanmıştır. Ayrıca, yapılan bir araştırma yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki karşılıklı bir ilişkiye dikkat çekmektedir (Friðriksdóttir vd., 2011). Bu durum, müdahale programlarının çok boyutlu bir şekilde ele alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Literatürde randomize kontrollü çalışmalar, tedavi etkinliğini ve değişkenler üzerindeki farklılaşmayı inceleyebilmek için altın standart olarak kabul görmektedir (Akt., Yastıbaş ve Dirik, 2018). Bu sebeple, başlangıçta derleme çalışmasına yalnızca randomize kontrollü çalışmaların dahil edilmesi planlanmıştır. Ancak mevcut literatürde kanser tanısı almış hastalara bakım

veren kişilere yönelik müdahale programlarının sayısı kısıtlıdır. Kanser hastalarının bakım verenlerine yönelik dahil etme kriterlerini karşılayan 14 randomize kontrollü çalışmaya ulaşılabilmektedir. Bu durumun, derlemenin kapsayıcılığını düşüreceği düşünülmüş ve bu gerekçeyle derleme çalışmasına yarı-deneysel, kontrol gruplu çalışmalar da dahil edilmiştir. Dahil etme kriterlerini karşılayan 19 çalışmanın çeşitli müdahale türlerini içerdiği ve bu çalışmaların büyük çoğunluğunun psikososyal sonuç değişkenlerine odaklandığı görülmüştür. Derlemeye dahil edilmiş olan randomize kontrollü çalışmalar A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A13, A14, A16, A17 ve A19'dur. Güçlü bir çalışma modeli olan ön test son-test kontrol gruplu desen beraberinde deneklerin duyarlılığında düşüş riskini de getirmektedir. Bu sebeple, uygulamanın sonlanmasından belli bir zaman geçtikten sonra izlem ölçümü yapılması önerilmektedir (Akt., Totan ve Kabasakal, 2012). Listelenen çalışmalardan yalnızca A1, A2, A7, A9, A10, A11, A14, A16 ve A17 kodlu araştırmalar follow up (izlem) ölçümü kriterini sağlamaktadır. Bu durum, kalan çalışmaların uzun vadeli sonuçları hakkında yorum yapılmasını güçleştirmektedir.

6.2. Sonuç ve Öneriler

Bu sistematik derleme çalışması bağlamında, kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahale programları ele alınmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, kanser bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahale programlarının tür, içerik ve uygulama biçimi açısından çeşitlilik gösterdiği görülmüştür. Buna ek olarak, bu müdahale programlarının metodolojik açıdan da farklılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Derlenen çalışmalar literatür çerçevesinde incelendiğinde, kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerinin psikososyal açıdan desteklenmesinin büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu doğrultuda, kanser tanısı almış kişilerin bakım verenlerine yönelik psikososyal müdahale programlarının gelecekte daha büyük çalışma gruplarıyla yürütülmesi, gelecek çalışmalarda izlem (follow up) ölçümlerine yer verilmesi önerilmektedir. Öte yandan, Türkiye örnekleminde gerçekleştirilmiş olan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Gelecek yıllarda benzer çalışmaların Türkiye'de yapılması mevcut literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ahn, S., Romo, R. D., & Campbell, C. L. (2020). A systematic review of interventions for family caregivers who care for patients with advanced cancer at home. *Patient Education and Counseling*, 103(8), 1518-1530.
- Alam, S., Hannon, B., & Zimmermann, C. (2020). Palliative care for family caregivers. *Journal of Clinical Oncology*, 38(9), 926-936.
- Arslan, A., & Batmaz, M. (2022). Onkoloji hastalarında yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *Van Tıp Dergisi*, 29(2). doi:10.5505/vtd.2022.26529
- Applebaum, A. J., Loschiavo, M., Morgan, K., Mennin, D. S., Fresco, D. M., Hoyt, M. A., ... & Jacobs, J. M. (2022). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for cancer caregivers: a mechanism-targeted approach to addressing caregiver distress. *Contemporary Clinical Trials*, 122.
- Applebaum, A. J., & Breitbart, W. (2013). Care for the cancer caregiver: a systematic review. *Palliative & Supportive Care*, 11(3), 231-252.
- Applebaum, A. J., Buda, K. L., Schofield, E., Farberov, M., Teitelbaum, N. D., Evans, K., ... & Cannady, R. S. (2017). Exploring the cancer caregiver's journey through web-based meaning-centered psychotherapy. *Psycho-oncology*, 27(3), 847-856.
- Badr, H., Smith, C. B., Goldstein, N. E., Gomez, J. E., & Redd, W. H. (2014). Dyadic psychosocial intervention for advanced lung cancer patients and their family caregivers: results of a randomized pilot trial. *Cancer*, 121(1), 150-158.
- Bevans, M., & Sternberg, E. M. (2012). Caregiving burden, stress, and health effects among family caregivers of adult cancer patients. *Jama*, 307(4), 398-403.
- Biney, A., Sarfo, J. O., Poku, C. A., Deegbe, D. A., Atibila, F., Ti-enkawol Nachinab, G., ... & Attafuah, P. Y. A. (2024). Challenges and coping strategies when caring for terminally ill persons with cancer: perspectives of family caregivers. *BMC Palliative Care*, 23(1), 175.
- Boshagh, F., Hakim, A., Alghasi, A., & Haghighizadeh, M. H. (2022). Effect of family-centered empowerment model on knowledge and caring performance of mothers of children with leukemia: a randomized clinical

- trial. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 11(3), 1-7.
<https://doi.org/10.5812/jjcdc-116854>
- Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229-263. <https://doi.org/10.3322/caac.21834>
- Brown, J. S., Amend, S. R., Austin, R. H., Gatenby, R. A., Hammarlund, E. U., & Pienta, K. J. (2023). Updating the definition of cancer. *Molecular Cancer Research*, 21(11), 1142-1147.
- Cheng, Q., Xu, B., Ng, M. S., Duan, Y., & So, W. K. (2022). Effectiveness of psychoeducational interventions among caregivers of patients with cancer: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 127.
- Countino Borges, B. E. C., Dantas, A. C., De Lima, J. P. M., da Silva, C. L. B., Fernandes, M. I. D. C. D., & Vitor, A. F. (2025). Analysis of the concept of caregiver role strain in informal caregivers: an approach according to meleis. *Revista Cuidarte*, 16(1).
- Dave, R., Friedman, S., Miller-Sonet, E., Moore, T., Peterson, E., Fawzy Doran, J., ... & Wilson, T. (2024). Identifying and addressing the needs of caregivers of patients with cancer: evidence on interventions and the role of patient advocacy groups. *Future Oncology*, 20(33), 2589-2602.
- Dionne-Odom, J. N., Kent, E. E., Rocque, G. B., Azuero, A., Harrell, E. R., Gazaway, S., ... & Ornstein, K. A. (2023). Family caregiver roles and challenges in assisting patients with cancer treatment decision-making: analysis of data from a national survey. *Health Expectations*, 26(5), 1965-1976.
- Ellis, K. R., Furgal, A., Wayas, F., Contreras, A., Jones, C., Perez, S., ... & Langford, A. T. (2024). Symptom burden and quality of life among patient and family caregiver dyads in advanced cancer. *Quality of Life Research*, 33(11), 3027-3038.
- El-Jawahri, A., Jacobs, J. M., Nelson, A. M., Traeger, L., Greer, J. A., Nicholson, S., ... & Temel, J. S. (2020). Multimodal psychosocial intervention for family caregivers of patients undergoing hematopoietic

- stem cell transplantation: a randomized clinical trial. *Cancer*, 126(8), 1758-1765.
- England, M. J., Butler, A. S., & Gonzalez, M. L. (2015). Psychosocial interventions for mental and substance use disorders. *A framework for establishing evidence-based standards, institute of medicine*.
- Family Caregiver Alliance. (2016). *Caregiver statistics: Demographics*. <https://www.caregiver.org/resource/caregiver-statistics-demographics/>
- Friðriksdóttir, N., Sævarsdóttir, Þ., Halfdánardóttir, S. Í., Jónsdóttir, A., Magnúsdóttir, H., Ólafsdóttir, K. L., ... & Gunnarsdóttir, S. (2011). Family members of cancer patients: Needs, quality of life and symptoms of anxiety and depression. *Acta Oncologica*, 50(2), 252-258.
- Fu, F., Zhao, H., Tong, F., & Chi, I. (2017). A systematic review of psychosocial interventions to cancer caregivers. *Frontiers in Psychology*, 8, 834.
- Garcia, M., Guo, Z., Zheng, Y., Wu, Z., Visser, E., Balmer, L., & Wang, W. (2024). The caregiving role influences suboptimal health status and psychological symptoms in unpaid carers. *EPMA Journal*, 15(3), 453-469.
- Girgis, A., Lambert, S., Johnson, C., Waller, A., & Currow, D. (2013). Physical, psychosocial, relationship, and economic burden of caring for people with cancer: a review. *Journal of Oncology Practice*, 9(4), 197-202.
- Guo, F., Li, L., Jiang, H., Yu, J., & Wang, Y. (2024). Effectiveness of a family empowerment program on caregiving capacity and adverse mood in caregivers of children with acute leukemia: a quasi-experimental study. *BMC Nursing*, 23(1), 307.
- Hashemi, M., Irajpour, A., & Taleghani, F. (2018). Caregivers needing care: the unmet needs of the family caregivers of end-of-life cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 26(3), 759-766.
- Hodges, L. J., Walker, J., Kleiboer, A. M., Ramirez, A. J., Richardson, A., Velikova, G., & Sharpe, M. (2011). What is a psychological intervention? A metareview and practical proposal. *Psycho-Oncology*, 20(5), 470-478.
- Karabulutlu, E. Y., Akyıl, R., Karaman, S., & Karaca, M. (2013). Kanser hastalarına bakım verenlerin uyku kalitesi ve psikolojik sorunlarının incelenmesi. *Türk Onkoloji Dergisi*, 28(1), 1-9.

- Kent, E. E., Rowland, J. H., Northouse, L., Litzelman, K., Chou, W. Y. S., Shelburne, N., ... & Huss, K. (2016). Caring for caregivers and patients: research and clinical priorities for informal cancer caregiving. *Cancer*, 122(13), 1987-1995.
- Kim, Y., & Schulz, R. (2008). Family caregivers' strains: comparative analysis of cancer caregiving with dementia, diabetes, and frail elderly caregiving. *Journal of Aging and Health*, 20(5), 483-503.
- Kissane, D. W., Zaider, T. I., Li, Y., Hichenberg, S., Schuler, T., Lederberg, M., ... & Del Gaudio, F. (2016). Randomized controlled trial of family therapy in advanced cancer continued into bereavement. *Journal of Clinical Oncology*, 34(16), 1921-1927.
- Krisnana, I., Sulistyarini, H., Rachmawati, P. D., Arief, Y. S., & Kurnia, I. D. (2019). Reducing acute stress disorders in mothers of leukemic children by means of the family centered empowerment module (FACE). *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 10(2), 1035.
- Kumari, R., Kohli, A., Malhotra, P., Grover, S., & Khadwal, A. (2018). Burden of caregiving and its impact in the patients of acute lymphoblastic leukemia. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(2), 249–258. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_75_18
- Kusi, G., Atenafu, E. G., Boamah Mensah, A. B., Lee, C. T., Viswabandya, A., Puts, M., & Mayo, S. (2022). The effectiveness of psychoeducational interventions on caregiver-oriented outcomes in caregivers of adult cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 32(2), 189-202.
- Liu, Q., Ye, F., Jiang, X., Zhong, C., & Zou, J. (2023). Effects of psychosocial interventions for caregivers of breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(2).
- McCaughan, E., Curran, C., Northouse, L., & Parahoo, K. (2018). Evaluating a psychosocial intervention for men with prostate cancer and their partners: outcomes and lessons learned from a randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 40, 143-151.
- Mirhosseini, S., Imani Parsa, F., Moghadam-Roshtkhar, H., Basirinezhad, M. H., Ameri, M., & Ebrahimi, H. (2025). Support based on psychoeducation intervention to address quality of life and care burden

- among caregivers of patients with cancer: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Mosher, C. E., Secinti, E., Hirsh, A. T., Hanna, N., Einhorn, L. H., Jalal, S. I., ... & Johns, S. A. (2019). Acceptance and commitment therapy for symptom interference in advanced lung cancer and caregiver distress: a pilot randomized trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 58(4), 632-644.
- National Cancer Institute. (2025). *What is cancer?* <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>
- Nguyen, H. T., Nguyen, P. T. N., Lin, C. K., & Do, P. M. (2024). Association between quality of life and burden of cancer caregivers: An example in a low and middle income country. *European Journal of Oncology Nursing*, 70.
- Nielsen, I. H., Tolver, A., Piil, K., Kjeldsen, L., Grønbaek, K., & Jarden, M. (2024). Family caregiver quality of life and symptom burden in patients with hematological cancer: A Danish nationwide cross-sectional study. *European Journal of Oncology Nursing*, 69.
- Noughabi, F. A., Iranpoor, D., Yousefi, H., Abrakht, H., & Dehkordi, F. G. (2015). Effect of instructing care program through group discussion on the quality of life of the parents of the children afflicted with leukemia. *Global Journal of Health Science*, 8(5), 197.
- Northouse, L. L. (2012, September). Helping patients and their family caregivers cope with cancer. In *Oncology nursing forum* (Vol. 39, No. 5, pp. 500-506). Oncology Nursing Society.
- Orak, O. S., Tunç, E., & Albayrak, C. (2024). The effect of mindfulness-based psychoeducation on parental psychology after leukemia diagnosis. *Journal of Loss and Trauma*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2423063>
- Ozdemir, S., Ng, S., Chaudhry, I., Teo, I., Malhotra, C., Finkelstein, E. A., & COMPASS Study Group. (2023). Caregiver-reported roles in treatment decision making in advanced cancer and associated caregiving burden and psychological distress: a longitudinal study. *Medical Decision Making*, 43(2), 191-202.
- Payne, S., Smith, P., & Dean, S. (1999). Identifying the concerns of informal carers in palliative care. *Palliative medicine*, 13(1), 37-44.

- Price, M. L., Surr, C. A., Gough, B., & Ashley, L. (2024). Understanding the experiences and psychosocial support needs of caregivers of people with comorbid dementia and cancer. *Psychology & Health*, 39(10), 1428-1450.
- Reblin, M., Sutton, S. K., Choi, H., Witte, D., Wells, K. J., Zebrack, B. J., ... & Byrne, M. M. (2025). The CARING intervention for neuro-oncology family caregivers: Primary outcomes from an abbreviated randomized controlled trial. *Neuro-Oncology Practice*.
- Romito, F., Goldzweig, G., Cormio, C., Hagedoorn, M., & Andersen, B. L. (2013). Informal caregiving for cancer patients. *Cancer*, 119, 2160-2169.
- Sak-Dankosky, N., Sherwood, P., Vehviläinen-Julkunen, K., & Kvist, T. (2022). Interventions improving well-being of adult cancer patients' caregivers: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 78(9), 2747-2764
- Secinti, E., Fischer, I. C., Brennan, E. A., Christon, L., & Balliet, W. (2023). The efficacy of psychosocial interventions for cancer caregiver burden: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 99.
- Sklenarova, H., Krümpelmann, A., Haun, M. W., Friederich, H. C., Huber, J., Thomas, M., ... & Hartmann, M. (2015). When do we need to care about the caregiver? Supportive care needs, anxiety, and depression among informal caregivers of patients with cancer and cancer survivors. *Cancer*, 121(9), 1513-1519.
- Stenberg, U., Ruland, C. M., & Miaskowski, C. (2010). Review of the literature on the effects of caring for a patient with cancer. *Psycho-Oncology*, 19(10), 1013-1025.
- Sze Chong, A. S., Ahmad, M., Alias, H., Iqbal Hussain, R., Lateh, A., & Chan, C. M. H. (2025). An intervention module for caregivers of children with acute lymphoblastic leukemia (ALL). *Journal of Psychosocial Oncology*, 43(1), 73-87.
- Totan, T., & Kabasakal, Z. (2012). Problem çözme becerileri eğitiminin ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin sosyal ve duygusal öğrenme ihtiyaçları ve becerileri üzerine etkisi. *İlköğretim Online*, 11(3), 813-828.

- Unsar, S., Erol, O., & Ozdemir, O. (2021). Caregiving burden, depression, and anxiety in family caregivers of patients with cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 50.
- Wang, J., Howell, D., Shen, N., Geng, Z., Wu, F., Shen, M., ... & Yuan, C. (2018). mHealth supportive care intervention for parents of children with acute lymphoblastic leukemia: quasi-experimental pre-and postdesign study. *JMIR mHealth and unHealth*, 6(11). doi:10.2196/mhealth.9981
- Washington, K. T., Demiris, G., Parker Oliver, D., Albright, D. L., Craig, K. W., & Tatum, P. (2018). Delivering problem-solving therapy to family caregivers of people with cancer: A feasibility study in outpatient palliative care. *Psycho-Oncology*, 27(10), 2494-2499.
- World Health Organization. (2025). Cancer. <https://www.who.int/health-topics/cancer>
- Wu, B., Chen, Q., Sun, X., Xing, Y., Zhao, Y., Yu, R., ... & Zhang, L. (2025). Application of family-based dignity therapy program in primary caregivers of advanced cancer patients. *Precision Medical Sciences*.
- Xiu, D., Fung, Y. L., Lau, B. H. P., Wong, D. F., Chan, C. H., Ho, R. T., ... & Chow, A. Y. (2020). Comparing dyadic cognitive behavioral therapy (CBT) with dyadic integrative body-mind-spirit intervention (I-BMS) for Chinese family caregivers of lung cancer patients: a randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, 28(3), 1523-1533.
- Xu, Y., Liu, Y., Kang, Y., Wang, D., Zhou, Y., Wu, L., & Yuan, L. (2024). Experiences of family caregivers of patients with end-of-life cancer during the transition from hospital to home palliative care: a qualitative study. *BMC Palliative Care*, 23(1), 230.
- Yastıbaşı, C., & Dirik, G. (2018). Kanseri ve farkındalık temelli müdahale programları: sistematik derleme. *Psikiyatri ve Güncel Yaklaşımlar*, 10(3), 385-403. doi:10.18863/pgy.357261
- Yıldız, E., Dedeli, Ö., & PAKYÜZ, S. Ç. (2016). Kanseri hastalarına bakım veren aile üyelerinin bakım yükü ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 216-225.
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649-655.

BÖLÜM IV

EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Uzman Psikolojik Danışman Gülizar AKINCI¹

Doç. Dr. Yağmur SOYLU²

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19075011>

¹ gulizarakinci@outlook.com, <https://orcid.org/0009-0006-7319-0249>

² Dokuz Eylül Üniversitesi, yagmur.soylu@deu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-00025562-6233>

GİRİŞ

Tükenmişlik kavramı, ilk olarak iş yaşamı bağlamında duygusal bitkinlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma boyutlarıyla ele alınmış (Freudenberger, 1974); zamanla yalnızca mesleki alanla sınırlı olmadığı, ebeveynlik, öğrencilik ve evlilik gibi farklı yaşam rollerinde de ortaya çıkabildiği anlaşılmıştır. Özellikle ebeveynlik süreci, artan sorumluluklar, sürekli bakım gereksinimi, zaman kısıtlılığı ve duygusal talepler nedeniyle bireylerin tükenmişlik yaşama riskini artıran önemli bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda ebeveyn tükenmişliği; ebeveynlik rolüne ilişkin yoğun duygusal yorgunluk, çocuklara karşı duygusal uzaklaşma ve ebeveynlikten alınan doyumun azalması ile karakterize edilen çok boyutlu bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Crocket, Woodfield ve Smith, 2005; Kendall-Tackett, 2001).

Alanyazında yer alan araştırmalar, ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn–çocuk ilişkisini olumsuz etkilediğini, ebeveyn-ergen çatışmasını artırdığını ve aile içi sorunların döngüsel biçimde sürmesine zemin hazırladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca tükenmişliğin, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu zayıflatarak çocukların duygusal, sosyal ve gelişimsel uyumlarını da dolaylı olarak etkilediği belirtilmektedir. Özellikle özel gereksinimli ya da kronik sağlık problemi olan çocukların ebeveynlerinde tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu; bu durumun bakım yükü, sürekli stres ve sınırlı sosyal destekle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Lindström, Aman ve Norberg, 2010; Norberg, 2007; Norbergve diğ., 2014; Poslawsky, Naber, Van Daalen ve Van Engeland, 2014; Shearn ve Todd, 1997).

Bununla birlikte, araştırma bulguları ebeveyn tükenmişliğinin annelerde daha yaygın görüldüğünü; iş–aile çatışması, çocuk sayısı, ebeveynin yaşı ve cinsiyeti, psikolojik dayanıklılık, öz-şefkat ve ebeveynlik öz-yeterliği gibi çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Ancak mevcut çalışmaların büyük bir kısmının belirli değişkenlere odaklandığı, ebeveyn tükenmişliğini bütüncül bir çerçevede ele alan derleme çalışmalarının sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca koruyucu ve önleyici faktörlerin sistematik biçimde incelenmesine yönelik kapsamlı sentezlere duyulan gereksinim devam etmektedir (Liang ve Chen, 2025).

Bu doğrultuda, ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili risk ve koruyucu faktörlerin alanyazın temelinde bütüncül olarak ele alınması; ebeveynlerin

psikolojik sağlığını güçlendirmeye ve çocukların sağlıklı gelişimini desteklemeye yönelik müdahale ve önleme çalışmalarının kuramsal temellerinin güçlendirilmesi açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmada ebeveyn tükenmişliği kavramının kuramsal çerçevesinin, yaygınlığının, ilişkili değişkenlerin ve koruyucu faktörlerin incelenmesi hedeflenmektedir. Ebeveyn tükenmişliği kavramını kuramsal ve ampirik alanyazın ışığında kapsamlı biçimde incelemek; ebeveyn tükenmişliğinin tanımı, boyutları, yaygınlığı, risk ve koruyucu faktörleri ile ebeveyn ve çocuk üzerindeki olası sonuçlarını sistematik olarak ortaya koyulacaktır. Bu doğrultuda, ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili bireysel, ailesel ve çevresel değişkenlerin alanyazındaki bulgular temelinde bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesi ve mevcut araştırmalar arasındaki ortaklıklar ile farklılıkların sentezlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, öz-şefkat, sosyal destek ve ebeveynlik öz-yeterliği gibi koruyucu faktörlerin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki rolünün incelenmesi yoluyla, alandaki kuramsal bilgi birikimine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Ebeveyn tükenmişliği, yalnızca ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliğini ve çocukların duygusal, sosyal ve gelişimsel uyumunu etkileyen önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, ebeveyn tükenmişliğinin kapsamlı biçimde ele alınması, aile işlevselliğini güçlendirmeye yönelik önleyici ve müdahaleye dayalı çalışmaların geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Mevcut alanyazın incelendiğinde, ebeveyn tükenmişliğine ilişkin çalışmaların sayısının giderek arttığı ancak bulguların dağınık olduğu ve özellikle koruyucu faktörleri bütüncül biçimde ele alan derleme çalışmalarının sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu incelemenin ebeveyn tükenmişliği alanındaki güncel araştırmaları sistematik biçimde bir araya getirerek alanyazındaki boşluğu doldurması; uygulayıcılar, ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar için kuramsal ve uygulamaya dönük bir kaynak oluşturması beklenmektedir. Ayrıca elde edilen bulguların, ebeveynlere yönelik psikoeğitim programları ve destekleyici müdahalelerin planlanmasına ışık tutacağı düşünülmektedir (Roskam ve Mikolajczak, 2018).

Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı, alanyazına ilk kez Freudenberg'er'in 1974 yılında yayımladığı çalışmayla girmiştir. Freudenberg'er, tükenmişliği bir *mesleki risk* olarak ele almış ve bireyin aşırı talepler, yoğun iş yükü ve karşılanamayan beklentiler sonucunda yaşadığı fiziksel ve psikolojik enerji kaybı ile içsel kaynaklarının tükenmesi durumu şeklinde tanımlamıştır (Freudenberg'er, 1974). Bu tanım, tükenmişliğin bireyin başa çıkma kapasitesinin zorlandığı durumlarda ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Tükenmişlik kavramına ilişkin alanyazında, içerik bakımından benzerlik gösteren ancak kavramsal vurgu açısından farklılaşan çok sayıda tanım bulunmaktadır. Freudenberg'er'den sonra tükenmişlik alanında en çok atıf alan kuramcılarının başında gelen Maslach (2003), tükenmişliği iş ortamında var olan stres artırıcı unsurlara uzun süre maruz kalınması sonucunda gelişen psikolojik bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Pines ve Aronson (1988) ise tükenmişliği, özellikle duygusal açıdan yoğun talepler içeren durumlara sürekli maruz kalmanın yol açtığı fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme hali olarak ele almaktadır (akt. Schaufeli & Van Dierendonck, 1993).

Bazı araştırmacılar tükenmişliği, bireyin stresle etkili bir biçimde başa çıkamamasının bir sonucu olarak değerlendirmektedir (Friesen & Sarros, 1989; Torun, 1997; Kaçmaz, 2005). Bu bakış açısına göre, stres kaynaklarının ortadan kaldırılamaması ya da yönetilememesi, tükenmişliğin gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Tükenmişlik, hem bireysel hem de örgütsel düzeyde iş yaşamını olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. İngilizce alanyazında “job burnout” ya da “staff burnout” kavramlarıyla ifade edilen tükenmişlik, Türkçede “tükenmişlik”, “tükeniş sendromu” veya “mesleki tükenmişlik” terimleriyle karşılık bulmaktadır. Genel anlamda tükenmişlik, bireyin ruhsal ve fiziksel enerjisinin azalması olarak tanımlanabilir ve bu durum, işe ve örgüte ilişkin stres kaynaklarının uzun süreli etkisi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte, bireyin sahip olduğu kişisel kaynakların stres etmenleriyle başa çıkmada yetersiz kalması temel belirleyici faktörlerden biri olarak görülmektedir. Tükenmişliği diğer stres türlerinden ayıran en önemli özellik ise, bireyin çalışma ortamındaki sosyal ve mesleki etkileşimlerinden kaynaklanmasıdır (Ashforth & Lee, 1997; Budak & Sürgevil, 2005; Maslach, 2003; Özdemir ve ark., 2003; Singh ve ark., 1994).

Ebeveynlik

Ebeveynlik, anne ve babaların çocuklarıyla kurdukları iletişim ve etkileşim örüntüleri doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreçtir (Gürmen, 2019; Karadeniz, 2019). “Ebeveyn olmak” kavramı tarihsel olarak uzun süredir anne ve baba olma durumunu ifade etse de, bu kavramın içerdiği sorumluluklar, beklentiler ve anlamlar, içinde bulunulan dönemin toplumsal yapısı ve kültürel özelliklerine bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu yönüyle ebeveynlik, oldukça esnek bir kavram olup gelişim psikolojisi çerçevesinde değerlendirildiğinde tarihsel bağlam, toplumsal normlar ve sosyokültürel dönüşümlerden önemli ölçüde etkilenmektedir (Karakuş Öztürk, 2017).

Alanyazında sıklıkla “çağdaş ebeveynlik” kavramı ile ele alınan günümüz ebeveynlerine ilişkin tutum ve yaklaşımlar, yalnızca anne-baba olma rolüyle sınırlı olmayan, çok boyutlu ve değişken bir yapıya sahiptir. Çağdaş ebeveynlerin ebeveynlik sürecine yükledikleri anlamların; çocuğun temel bakımını sağlama ve gelişim sürecinde rehberlik etmenin ötesine geçerek, bu süreci yoğun sorumluluklar içeren bir görev ya da rekabet alanı olarak algılamaya yöneldiği görülmektedir (Rayana & Atak, 2022).

Ebeveyn Tükenmişliği

Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlik bağlamında uzun süreli ve yoğun strese maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan, bağlama özgü ve ayırt edici bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Mikolajczak ve ark., 2018b; Roskam ve ark., 2017). Bu sendromun temel göstergesi, ebeveynlik rolüne ilişkin derin ve süregelen bir duygusal tükenme halidir. Bu durumda ebeveynler, güne başlarken ve çocuklarıyla bir günü daha geçirmek durumunda olduklarında yoğun bir yorgunluk hissi yaşamakta; ebeveynlik sorumlulukları, duygusal kaynaklarını önemli ölçüde tüketmektedir. Hatta ebeveynlik rolünü düşünmek dahi, bireyin kendisini kapasitesinin sınırına ulaşmış gibi algılamasına neden olabilmektedir.

Ebeveyn tükenmişliğinin ikinci temel boyutu, ebeveynlerin çocuklarına yönelik duygusal uzaklaşma yaşamasıdır. Tükenmişlik yaşayan ebeveynlerin, ebeveynlik rolüne ve çocuklarıyla olan ilişkilerine duygusal katılımları giderek azalmakta; ebeveyn-çocuk etkileşimleri daha çok işlevsel ve araçsal gerekliliklerle sınırlı hale gelmektedir. Üçüncü boyut ise ebeveynlik rolüne ilişkin algılanan yeterlik ve başarı duygusunun azalmasıdır. Bu bağlamda

ebeveynler, ebeveynlikten duydukları tatminin azaldığını, anne ya da baba olma rolüne karşı tahammüllerinin zayıfladığını ve çocuklarıyla vakit geçirmekten eskisi kadar keyif almadıklarını ifade etmektedirler. Dikkat çekici biçimde, söz konusu belirtiler ebeveynlerin tükenmişlik öncesindeki ebeveynlik deneyimleri ve tutumlarıyla belirgin bir karşıtlık göstermektedir (Roskam ve ark., 2018). Ebeveyn tükenmişliğinin, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile sistemi ve çocukların gelişimi üzerinde de uzun vadeli ve yaygın etkiler oluşturduğu belirtilmektedir.

Ebeveyn tükenmişliği; yoğun bitkinlik, çocuklara karşı duygusal uzaklaşma ve ebeveynlikten alınan doyumun azalmasıyla tanımlanan, hem anne-babalar hem de çocuklar üzerinde geniş kapsamlı etkileri olan bir durumdur. Araştırmalar, ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn–çocuk ilişkisinin niteliğini olumsuz biçimde yordadığını göstermektedir (Zhang ve ark., 2025). Ayrıca yoğun ebeveynlik anlayışı, ebeveyn tükenmişliği ile çocuklarla kurulan etkileşimin kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ederek, olumsuz sonuçların birbirini beslediği sorunlu bir döngünün oluşmasına neden olmaktadır (Zhang ve ark., 2025).

Sullivan, hem mesleki tükenmişlik hem de ebeveyn tükenmişliğinin ortaya çıkışında etkili olan süreçlerin birbirine benzer olduğunu belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre ebeveyn tükenmişliği; çocuk bakımının sürekliliği, çocukların günlük gereksinimleri ve gündelik yaşamda karşılaşılan çeşitli güçlüklerin birikimli etkisiyle zaman içinde artan bir enerji ve güç kaybı süreci olarak değerlendirilmektedir. Özellikle annelerin, geleneksel olarak engelli çocuğun bakımını üstlenme, yetiştirilmesi ve eğitim sürecine aktif biçimde katılma gibi sorumluluklarla daha fazla ilişkilendirilmeleri nedeniyle, tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kwiatkowski ve Sekulowicz, 2017: 825).

Roskam ve Mikolajczak, *Ebeveynlerde Tükenmişlik: Kaçınmanın ve Kurtulmanın Yolları (2017)* adlı eserlerinde şöyle belirtmektedir: “1980’lerden itibaren bazı araştırmacılar, anne ve babalara özgü bir tükenmişlik sendromunun varlığından söz etmeye başladılar. Beş yıl öncesine kadar çoğu araştırmacı, ebeveynlerde tükenmişlik sendromunun yalnızca kronik hastalığı olan çocukların anne-babalarında görüldüğünü düşünüyordu. Bu nedenle yürütülen tüm çalışmalar, hasta çocukların ebeveynleri üzerinde yapılmış ve genel toplumu kapsayan araştırmalara yer verilmemişti. Ancak son yıllarda,

toplumun daha geniş ve temsil kabiliyeti yüksek örneklemeleri üzerinde gerçekleştirdiğimiz araştırmalar, birden fazla risk faktörünü aynı anda taşıyan anne-babaların da tükenmişlik sendromu geliştirebileceğini göstermektedir.”

Ebeveyn Tükenmişliğinin Kavramsallaştırılması

Ebeveyn tükenmişliği, hem tündengelimci yaklaşım (iş yerindeki tükenmişlik kavramından hareketle) hem de tümevarımsal yaklaşım (ebeveynlik deneyimlerinden yola çıkarak) çerçevesinde tanımlanmıştır. Tümevarımsal perspektifle geliştirilen Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği (PBA), bu sendromun dört temel boyutunu belirlemiştir (Roskam ve ark., 2018). Ebeveyn tükenmişliğinin dört temel boyutu şu şekilde özetlenebilir:

1. **Ebeveynlik rolünde duygusal ve fiziksel tükenme:** Genellikle en erken ortaya çıkan boyuttur. Ebeveyn, kendini bitkin, tükenmiş ve enerjisinin tükendiğini hisseder. Bu tükenmişlik, kişiden kişiye farklı şekillerde ve yoğunlukta kendini gösterebilir (Roskam ve ark., 2018; Le Vigouroux ve Scola, 2018).
2. **Önceki ebeveynlik benliğiyle çelişki:** Bu boyut, ebeveynin mevcut durumu ile geçmişteki ebeveynlik kimliği arasındaki uyumsuzluğu değerlendirir. Anne-baba, artık eskisi gibi ya da olmak istediği gibi bir ebeveyn olmadığını fark eder; kendini tanıyamayabilir veya dönüştüğü ebeveyninden utanabilir. Tükenmişlik sendromu değerlendirilirken, önceki ve mevcut ebeveynlik durumları arasındaki fark göz önünde bulundurulur (Roskam ve ark., 2018).
3. **Ebeveynlikten bıkkınlık ve tatmin kaybı:** Bu boyut, ebeveynin ebeveynlikten keyif alma duygusunun azalmasını ifade eder. Ebeveyn, artık bu rolü sürdürmekten tatmin olmayacağını ve daha fazla enerji veya keyif alamayacağını hisseder (Roskam ve ark., 2018).
4. **Çocuklardan duygusal olarak uzaklaşma:** Tükenmiş ebeveynler, çocuklarına karşı ilgisiz veya sevgisiz değildir; ancak duygusal olarak mesafe koyabilirler. Yoğun yorgunluk, ebeveynin çocuklarla kurduğu ilişkiye yeterli enerjiyi harcamasını engeller. Ebeveyn, çocukların anlattıklarına daha az dikkat eder, onları eskisi kadar önemsemez veya eğitim süreçlerine eskisi kadar dahil olamaz. Ancak temel ihtiyaçları

karşılamaya devam eder (okula götürmek, yemek hazırlamak, tuvalet, uyku gibi) fakat daha fazlasını veremez (Roskam ve ark., 2018).

Tükenmişlik sendromu, genellikle yılgınlıkla başlayan ve zamanla daha derin bir noktaya ulaşan bir sürecin sonucudur. Bu ilk aşama, koşullara ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişiklik gösterebilir ve ebeveyni, ebeveynlikten aldığı tatmin ve keyfin azaldığı bir noktaya taşır. Ardından, yorgun ve yılgın ebeveyn, çocuklarından duygusal olarak yavaş yavaş uzaklaşır; bu duygusal mesafe, büyük olasılıkla geriye kalan azıcık enerjiyi korumak için geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır. Sorun, bu semptomların birbirini tetiklemesi ve zamanla tam anlamıyla kısır bir döngü oluşturmalarıdır. Ebeveyn, bu yılgınlık içinde kendini kaybeder ve bir zamanlar sahip olduğu ebeveyn kimliğini tanıyamaz hale gelir. Bunun üzerine çoğu zaman yoğun utanç ve suçluluk duyguları deneyimler. Eğer ebeveyn, başına gelenleri anlamıyorsa, bu duygular çok daha şiddetli hissedilir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Güncel araştırmalar, ebeveyn tükenmişliğinin son derece yıkıcı etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, ebeveynlerde yalnızca intihar ve kaçış düşüncelerine yol açmakla kalmaz; aynı zamanda madde ve davranış bağımlılıkları ile uyku problemleri gibi çeşitli sorunları da beraberinde getirebilir. Ebeveyn tükenmişliğine uzun süre maruz kalmak, bireylerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşunu önemli ölçüde azaltır ve depresif belirtilerin ortaya çıkma olasılığını artırır. Ayrıca, bu durum çocuklar üzerinde de ciddi etkiler yaratır; ebeveynlerin çocuklarına karşı ihmalkâr veya zaman zaman şiddet yanlısı davranışlar sergilemesine neden olabilir (Ren ve ark., 2024).

Roskam ve Mikolajczak (2017), ebeveynlerde tükenmişlik sendromunun çocuklara yönelik ihmal ve/veya şiddet davranışlarını artırıp artırmadığını ve artıyorsa hangi koşullarda ortaya çıktığını incelemek amacıyla iki uzun süreli çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalar, bir yıl boyunca yaklaşık 1.500 Frankofon ve 1.000 Anglosakson ebeveyn üzerinde yürütülmüştür ve sonuçlar, ebeveyn tükenmişliğinin çocuklara yönelik ihmal ve şiddet davranışı riskini on kat artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmalar da tükenmişlik sendromunun ciddi olumsuz etkilerini belgelemektedir. Örneğin, Huguenotte ve Truchot'un bakıma muhtaç yaşlıların bulunduğu huzurevlerinde görev yapan 500 bakım personeli üzerinde yaptığı

çalışmada, tükenmişlik sendromunun ihmal riskini dört kat, kötü muamele riskini ise beş kat yükselttiği saptanmıştır.

Bununla birlikte, tükenmişlik sendromu yaşayan tüm ebeveynlerin mutlaka ihmal veya şiddet davranışı sergileyeceği anlamına gelmediğini belirtmek önemlidir. Ancak bazı ebeveynler, sahip oldukları kaynaklardan yoksun kaldıklarında, çocuklarını tehlikeye atabilecek duruma gelebilirler. Bu ebeveynler genellikle, çocuklarından duygusal olarak uzaklaşacak kadar tükenmiş ve bitkin hale gelmiş olanlardır. Araştırmalar, ebeveynin çocuklarından duygusal olarak uzaklaşmaya başladığı noktadan itibaren ihmal ve/veya şiddet davranışlarının sıklığında ciddi bir artış yaşandığını göstermektedir. Şiddet genellikle önce sözlü olarak ortaya çıkar; başlangıçta şiddet eğilimi göstermeyen ebeveynlerde ise fiziksel şiddet, tükenmişlik sendromunun ileri aşamalarında ve ebeveynin derin bir yılgınlık içine girmesiyle görülebilir.

Roskam ve Mikolajczak (2017), *Ebeveynlerde Tükenmişlik* adlı eserlerinde, tükenmişlik sendromu öncesinde ebeveynlerin yaşadığı beş temel evreyi belirlemişlerdir. Her anne-baba bu evrelerin tamamından geçmeyebilir ve evrelerin süresi kişiden kişiye değişiklik gösterebilir; ancak bu model, tükenmişlik sürecinin genel olarak nasıl ilerlediğini anlamak için açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Birinci Evre – İdeal Ebeveyn ve Mükemmel Aile Görseiliği: Ebeveyn, kafasında yüksek idealler ve beklentilerle başlar. Kendini süperanne veya süperbaba olarak görmek ister. Bu mükemmel olma arzusu farklı kaynaklardan beslenebilir ve birbiriyle çelişmez. Bunlar; ebeveynin kendi ailesinden getirdiği deneyimler, geçmişte yaşanan travmalar veya eksiklikler, toplumun klişe bakış açıları, sosyal baskılar ve ebeveynin kendi üzerine koyduğu mükemmeliyetçi standartlar olabilir.

İkinci Evre – Aşırı Bağlılık ve Yatırım: Ebeveyn, rolünün önemine ikna olduğundan, çocuklarına büyük bir enerji ve zaman yatırımı yapar. Çocuğun her ihtiyacına karşı sınır tanımadan kendini verir. Bu çaba genellikle gönüllü olsa da, bazı durumlarda (örneğin hastalık veya engel durumlarında) zorunlu hale gelebilir. Bu aşamada yapılan yoğun yatırım, çocuğun verdiği mutluluk ve ebeveynin kendini vazgeçilmez hissetmesiyle telafi edilir. Bu his, tükenmişlik

sendromunun ileride ortaya çıkmasında kritik bir rol oynar çünkü ebeveynin tükenmeye daha yatkın olmasına katkıda bulunur.

Üçüncü Evre – Kendini Feda Etme: Ebeveyn, hala her şeyi kontrol edebileceğine inanır ve gücüne fazla güvenir. Kendi ihtiyaçlarını çocukların ihtiyaçlarının önüne koymaz, çoğu zaman tamamen görmezden gelir. Dışarıdan bakıldığında sorunlu görünen bu durum, ebeveyn tarafından fark edilmez. Bu özveri ileri düzeylere ulaşabilir ve bedensel ihtiyaçların ihmal edilmesine kadar gidebilir. Bu evrede ebeveyn, kimliğini tamamen ebeveynlik rolüyle özdeşleştirir ve bunun dışında başka bir olasılık hayal edemez.

Dördüncü Evre – Hüsrân: Ebeveyn, bu aşamada yoğun bir hayal kırıklığı ve hüsrân duygusu yaşamaya başlar. Başlangıçta bu, küçük olaylar karşısında ortaya çıkan geçici tatminsizlikler şeklindedir; zamanla bu duygu daha derin ve bazen acıya dönüşecek kadar yoğunlaşır. Hüsrânın kaynağı çeşitli olabilir; ebeveynin çabalarının sonuç vermemesi, kendi hayatından fedakarlıklar yapmak zorunda kalması veya eş ve çocukların katkısız veya nankör davranması bu duyguyu tetikleyebilir.

Beşinci Evre – Enerji Kaybı ve Bezginlik: Hüsrân kalıcı hâle geldiğinde ebeveyn, beşinci evreye geçer. Geçmiş aylar veya yılların birikmiş yorgunluğunu hissetmeye başlar, ebeveynlik rolü uğruna neleri feda ettiğinin farkına varır. Tüm ihtiyaçları karşılayamadığını anlar ve hayaller ile gerçekler arasındaki farkla yüzleşir. Bu evre, enerji kaybı ve bezginlikle eşdeğerdir. Ebeveyn, hâlâ görevlerini yerine getirmeye çalışsa da yorgunluğun ilk belirtileri ortaya çıkar; sabırsızlık, dalgınlık ve genel bir tükenmişlik hissi kendini göstermeye başlar.

Ebeveyn Tükenmişliğinin Özel Bağlamları ve Risk Faktörleri

1. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olma

Araştırmalar incelendiğinde, engelli bir çocuğa sahip olma sürecine uyum sağlama konusunda farklı yaklaşımlar bulunmasına rağmen (Fortier ve Wanlass, 1984), ailelerin genel olarak denge ve uyum sağlamaya çalışırken bir dizi aşamadan geçtiği görülmektedir. Engelli çocuğa sahip olmak, aileye çeşitli sorumluluklar yükler ve beraberinde bazı güçlükler getirir. Bu güçlükler arasında ekonomik sıkıntılar, sosyal çevreyle ilişkilerin zayıflaması, aile içi

ilişkilerde bozulmalar ve psikolojik sorunlar yer almaktadır (Özusta, Özkahraman ve Çallı, 2006).

Özel gereksinimli bir çocuğun varlığı, aile sistemi üzerinde önemli krizlere yol açabilmektedir (Güler ve ark., 2022). Yetersizliği olan çocuklara bakım sağlamak, normal gelişim gösteren çocuklara bakım vermektense daha güç ve karmaşık bir süreçtir. Özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerde, çocukların ihtiyaçlarına duyarlı ve destekleyici bir ortam sağlamak, aile üyeleri arasındaki bağılılığı güçlendirirken; zorlayıcı veya stresli bir ebeveynlik deneyimi, aile aidiyetini zayıflatabilir ve ebeveyn tükenmişliğini artırabilir (Kazak & Marvin, 1984; Deniz ve ark., 2009).

OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu): Otizm spektrum bozukluğu (OSB), semptomları çocukluk döneminde ortaya çıkan ve etkileri yaşam boyu süren, bireylerin sosyal etkileşim ve iletişim becerilerini olumsuz etkileyen, sınırlı ilgi alanları ve tekrarlayan davranışlarla kendini gösteren nöro-gelişimsel bir bozukluktur (CDC, 2017; Tohum Otizm Vakfı, 2017). OSB, hem dünya genelinde hem de Türkiye’de yaygınlığı giderek artan bir durumdur ve en sık rastlanan gelişimsel bozukluklar arasında yer almaktadır (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2016; Tohum Otizm Vakfı, 2017).

OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu) tanısı alan çocuklar, ebeveynleri için otizmlili bir çocukla yaşamı yönetme sürecini başlatır. Bu süreçte ebeveynler, sosyo-ekonomik, psikolojik ve duygusal açıdan çeşitli güçlüklerle karşılaşır ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşama eğiliminde olurlar (Ünlü ve Gökler, 2021, s. 194). Araştırmalar, özel gereksinimli bir çocuğu olduğunu düşünen ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek, psikolojik iyi olma hâllerinin ise düşük olduğunu göstermektedir (Shenaar-Golan, 2017, s. 5). Ayrıca OSB tanılı çocuklara sahip ebeveynlerin yaşam memnuniyeti, diğer özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine kıyasla daha düşük bulunmuştur (Aktan vd., 2020, s. 679).

Literatürde, OSB’li çocuk annelerinin duygusal açıdan daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve çocuğun engellilik düzeyi arttıkça annelerin depresyon ve umutsuzluk seviyelerinin yükseldiğı belirtilmektedir (Kandaş, 2019). Özel gereksinimli çocuklara bakım veren bireylerde tükenmişlik düzeyi genel olarak yüksektir ve stres arttıkça tükenmişlik de belirgin şekilde artmaktadır (Elçi, 2004). OSB tanılı çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik

düzeyi, normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine göre daha yüksek bulunmuş, ayrıca sosyal destek düzeyleri, ebeveynlerin duygusal tükenmişlik durumlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Kurban, 2019; Çengelci, 2009).

OSB tanılı çocukların anneleri, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerine kıyasla daha yüksek düzeyde tükenmişlik gösterebilmektedir. Ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi, demografik değişkenlere göre de farklılık gösterebilir; örneğin, okuryazar anneler ile lise mezunu anneler arasında duygusal tükenmişlik alt boyutunda anlamlı farklar saptanmıştır.

Otizmlili çocuk anneleri, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılarken kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmek ve kendilerine ayırmaları gereken zamanı ihmal etmek durumunda kalabilir; bu durum annelerde anksiyete düzeyinin artmasına yol açmaktadır (Artan ve ark., 2000; Bilal ve Dağ, 2005). Çalışmalar, otizmlili çocukların annelerinin daha fazla problem bildirdiğini, utanç, hayal kırıklığı yaşadıklarını ve kalabalık ortamlara çocuklarını daha az götürdüklerini göstermektedir (Holroyd ve Mc Artur, 1976 akt. Kaygusuz, 1993).

Otistik çocukların sosyal etkileşimde yaşadığı zorluklar, ebeveynlerin çocuklarıyla bağ kurmasını güçleştirir. Bu çocuklar çoğunlukla fiziksel olarak normal görünmekle birlikte, engelin doğası ve derecesi belirsizlik taşır. Bu nedenle ailelerin çocuğun kapasitesi ve potansiyeli hakkında gerçekçi beklentiler oluşturması zorlaşır ve bu durum ailede kaygı düzeyini artırır (Tunalı ve Power, 1993 akt. Çengelci, 2009).

Zihinsel Yetersizlik (ZY): Zihinsel yetersizlik, bireyin öğrenme, anlama ve karmaşık bilgi ile becerileri kullanma yetisinin kısmen veya tamamen bozulması olarak tanımlanan, gelişimsel dönemlerde etkilerini gösteren heterojen bir bozukluktur. 2019 verilerine göre dünya genelinde yaklaşık 108 milyon kişiyi etkilemektedir (Nair, Chen, Hagoptan, Singh, Du, 2022). Önceden “mental retardasyon” olarak adlandırılan bu durum, DSM-V’de “zihinsel yetersizlik” terimiyle tanımlanmış ve böylece nörogelişimsel bozukluklar kapsamında değerlendirilmeye başlanmıştır; bu yaklaşım, zihinsel yetersizliği bir engellilik olarak değil, gelişimsel bir sağlık sorunu olarak ele almayı sağlamıştır (Görmez, 2019).

Zihinsel yetersizliği olan bireyler, yetersizlik düzeyine bağlı olarak değişmekle birlikte, yaşamlarını sürdürebilmek için sürekli ve uzun süreli bakıma ihtiyaç duyarlar. Bu bakım genellikle ebeveynler tarafından

sağlanmaktadır. Zihinsel yetersizliği olan bir çocuğa sahip olmak, özellikle annelerin yaşamında önemli değişiklikler ve zorluklar yaratır; aynı zamanda kaygı, öfke, suçluluk, stres, kronik keder ve tükenmişlik gibi psikososyal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Homan, Mailick, 2020).

Araştırmalar, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinde bakım yükü ve tükenmişliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışan anneler, çalışmayan annelere göre algılanan sosyal desteği daha yüksek bildirir de, bakım yükü arttıkça—özellikle orta gelir düzeyindeki annelerde—duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinde belirgin bir artış görülmektedir.

İşitme Kaybı: İşitme kaybı olan çocuklara sahip aileler, çeşitli zorluk ve güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu güçlüklerin yoğunluğu, çocuğun işitme kaybının derecesi, teşhis yaşı ve mevcut destek olanaklarına göre değişiklik gösterebilir (Fışıloğlu & Fışıloğlu, 1997). Karşılaşılan başlıca sorunlar arasında iletişim güçlükleri, duygusal stres, sosyal izolasyon ile ebeveynlerin bilgi ve destek eksikliği sayılabilir. Bu problemlerin etkisi, işitme kayıplı çocukların ebeveynlerinde aile aidiyeti ve tükenmişlik düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir (Allen, 2020). İşitme kaybı olan çocuğa sahip ebeveynler, normal işiten çocuğu olan ebeveynlere kıyasla evlilik ilişkilerinde daha yüksek tükenmişlik ve daha düşük aile aidiyeti düzeyleri deneyimlemektedir.

Nadir Hastalıklar: Lizozomal depo hastalıkları gibi nadir hastalıklara sahip çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri, özellikle destek hizmetlerinin iyileştirilmesi açısından araştırılmaya başlanmıştır. Lizozomal depo hastalıkları, lizozomal enzimlerin işlevinin bozulması sonucu, hücre içinde istenmeyen maddelerin birikmesiyle ortaya çıkan bir hastalık grubunu ifade etmektedir (Kahraman, Çelik, 2024).

Kaynaştırma Eğitimi: Kaynaştırma sınıfına devam eden bir çocuğa sahip olan ebeveynlerde tükenmişlik düzeyinin yüksek olmasının, çocuğun öz bakım ihtiyaçlarının fazla olması ve eğitimle ilgili maliyetlerin yüksekliği ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

2. Genel Ebeveynlik ve Çatışma Bağlamı Riskleri

Ebeveynlik Stresi: Araştırmalar, ebeveynlik stresi ile tükenmişlik arasında güçlü ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir [AKTU, 2024; Güler ve ark., 2022]. Ebeveynlik stresi, ebeveynin kendi ebeveynlik

yeterliliğine olan güvenini azaltarak, tükenmişliğe giden süreci hızlandırabilir [AKTU, 2024].

İş-Aile Çatışması (İAÇ): İş ve aile rollerinin çatışması, ebeveyn-çocuk ilişkisini doğrudan olumsuz etkilerken, aynı zamanda ebeveyn tükenmişliğini artırarak dolaylı olarak da ilişkileri zedeleyebilir [Liang & Chen, 2025]. Özellikle pandemi döneminde evden çalışan annelerde, iş-aile ve aile-iş çatışmaları depresyon riskini öngörmede önemli bir faktör olmuştur.

Sosyo-Demografik Faktörler: Ebeveyn tükenmişliğinde etkili olan temel sosyo-demografik etkenlerden biri hem çocuk hem de ebeveynin yaşıdır. Çocuk açısından bakıldığında, küçük yaştaki iki veya daha fazla çocuğun varlığı zorlukları artırsa da araştırmalar, her yaş grubundaki çocuğun bakımının tükenmişlik riskini yükseltebileceğini göstermektedir. Günümüzde ergen çocuklarla ilgilenmek de küçük çocuklarla uğraşmak kadar yorucu olabilmektedir. Ebeveynin yaşı açısından ise, çok genç yaşta ebeveyn olmak (henüz ergenlikten çıkmadan) önemli bir risk faktörüdür. Öte yandan 45–50 yaş ve üzeri ebeveynler, normalin üzerinde stres yaşama olasılığı nedeniyle yine risk grubuna girmektedir.

Cinsiyet de önemli bir sosyo-demografik faktör olarak öne çıkmaktadır. Çocukla ilgili sorumluluklar günümüzde daha eşit paylaşılmaya başlasa da, kadınların üzerindeki yük hâlâ erkeklere kıyasla daha fazladır; bu da kadınların tükenmişliğe yakalanma riskini artırmaktadır [AKTU, 2024]. Evdeki çocuk sayısı da tükenmişliği etkileyen bir değişkendir. Çocuk sayısının artması, ebeveynin sorumluluklarını çoğaltarak tükenmişlik riskini yükseltir. Özellikle tek başına ebeveynlik, hem bedensel hem de duygusal tükenmeye yol açmaktadır. Türk ebeveynler arasında ise çocuk sayısı arttıkça, ebeveynlik öz-yeterliliğinin (PSE) tükenmişlik üzerindeki koruyucu etkisinin azaldığı gözlenmiştir [AKTU, 2024].

Eğitim seviyesi de tükenmişliği etkileyen bir başka faktördür. Düşük eğitim seviyesi risk oluştururken, bazı çalışmalar yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin (yüksek lisans, doktora vb.) de tükenmişlik açısından risk altında olduğunu göstermektedir. Anne ve babanın çalışma durumu da önemli bir etkidir. İş hayatı, kişiye sosyal destek, yeni insanlarla tanışma, kendini gösterme ve başarıma fırsatları sunar. Tatmin edici bir işin olmaması, ebeveynin yalnızca ebeveyn rolüne bağlı kalmasına ve tükenmişlik riskinin artmasına yol

açabilir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).Gelir seviyesi de tükenmişlikle ilişkilidir; düşük gelir risk faktörü iken, yüksek gelirli ebeveynlerin de tükenmişlik yaşayabildiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Ayrıca, yaşanılan çevre ve ev koşulları tükenmişlik riskini etkileyebilir. Tehlikeli mahallelerde ve kötü yaşam koşullarında çocuk yetiştirmek, ebeveynin stresini ve tükenmişlik olasılığını artırır (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Son olarak kültürel faktörler de önem taşımaktadır. Günümüzde bireysel özgürlük ve özerklik ihtiyacı, ebeveynin kendi ihtiyaçlarını çocuğun gereksinimlerinin önüne koymasına yol açabilir. Ancak ebeveynlik, genellikle fedakârlık ve çocuğun yararını öncelikli kılmayı gerektirir. Bu kültürel çatışma, ebeveynin hem kendi bireyselliğini hem de çocuğunu ön plana koyma çabası, tükenmişlik riskini artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Durumsal Risk Faktörleri: Durumsal riskler, ebeveynin veya çocuğun özel yaşam koşullarından kaynaklanan risklerdir. Bu tür riskler, örneğin ebeveynlerden birinin ya da çocuğun ciddi bir hastalık geçirmesi veya ölüm gibi olağan dışı yaşam olaylarını kapsar. Bu tür olaylar normalin ötesinde travmatik etkiler yaratır ve ebeveyni hem psikolojik hem de fiziksel olarak zorlar, hastalanma veya depresyon riskini artırır. Ölüm dışında, yangın gibi ev kazaları veya işten çıkarılma gibi durumlar da benzer şekilde kaynak tüketici etki gösterir. Bu tür olaylar, ebeveynin sahip olduğu enerji ve kaynakları tüketerek, ebeveynlik için gerekli kapasitenin azalmasına yol açar (Roskam ve Mikolajczak, 2017). Ayrıca çocukla ilgili durumsal riskler de mevcuttur. Bunlar, çocuğun kişilik özellikleri veya sağlık durumuna bağlı olarak ortaya çıkan güçlükleri kapsar. Örneğin bazı çocuklar zor mizaçlı veya kronik hastalıklı olduklarından, ebeveyn üzerinde ekstra enerji ve dikkat yükü oluşturabilir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Tükenmişlik süreci, anne açısından hamilelik döneminde bile başlayabilir. Hamilelik sırasında ilaç tedavisi gerektiren durumlar, hastanede yatış, ultrasonla tespit edilen anomaliler veya erken doğum riski gibi faktörler stres düzeyini yükselterek ebeveyn tükenmişliğini daha erken tetikleyebilir. Bu durum, doğum sonrası depresyon belirtileriyle de kendini gösterebilir. Özellikle engelli, gelişimsel sorunları olan veya kronik ciddi bir rahatsızlığı bulunan çocukların ailelerinde tükenmişlik sendromu daha sık görülmektedir. Bu tür

koşullar, ebeveynin hem fiziksel hem de duygusal kaynaklarını önemli ölçüde zorlamaktadır (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Kişisel Risk Faktörleri: Bireyin karakter özellikleri, tükenmişlik sendromuna yakalanma olasılığında öncelikli rol oynar. Bu bağlamda en kritik etken, ebeveynin duygusal yeterliliğidir; yani hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, anlama, ifade etme, dinleme ve yönetme becerisi. Kendi duygularını tanımlamakta, anlamakta ve yoğunluğunu düzenlemekte zorlanan anne babalar, ebeveynlik görevini daha yorucu ve zorlayıcı bulma eğilimindedir. Çocuklarının duygularını anlamakta ve onlara uygun şekilde yanıt vermekte başarısız olan ebeveynler, çatışmalı ebeveyn-çocuk ilişkileri yaşama riskini artırır. Diğer önemli bir faktör, ebeveynin kendi çocukluk deneyimleri ve kendi anne babasıyla kurduğu ilişkilerdir. Ebeveynin çocuklarıyla olan iletişimi, geçmişte yaşadığı deneyimlere ve bu deneyimlerin duygusal etkilerine bağlı olarak şekillenir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Mükemmeliyetçilik de kişisel risk faktörlerinden biridir. Mükemmeliyetçi ebeveynler sürekli olarak kusursuz bir anne veya baba olmaya çalışır; bu durum zamanla fiziksel ve zihinsel yorgunluğa yol açar. Mükemmeliyetçilik ile birlikte yanlış yapma korkusu veya yapılan çabanın karşılığının alınamaması, ebeveynin yılgınlık hissetmesine neden olabilir. Son olarak, ebeveynin kişilik yapısı da tükenmişlik riskini etkiler. Duygusal olarak istikrarsız bir kişiliğe sahip ebeveynler, karşılaştıkları olaylar karşısında yoğun ve kontrolsüz tepkiler verebilir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Eğitsel Riskler: Ebeveynlerin eğitim sürecinde dikkat etmesi gereken üç temel olumsuz tutum bulunmaktadır: tutarsızlık, baskıcılık ve tırmandırma.

1. **Tutarsızlık:** Bu tutum, ebeveynin çocuğu bir ceza ile tehdit edip sonrasında bu tehdidi uygulamaması durumudur. Tutarsız davranış, ebeveynin otoritesini zedeler ve çocuğun ebeveyn karşısında kendi patronu olduğunu hissetmesine yol açar. Çocuk, ebeveynin “hayır” dediğinde bile kararlılığı sürdüremeyeceğini çabucak anlar ve sınırları zorlamaya başlar. Bu durum, ebeveyn için ciddi bir stres kaynağı oluşturur.
2. **Baskıcılık:** Ebeveynin çocuğa psikolojik veya fiziksel sert cezalar uygulaması anlamına gelir. Bu tür cezalar, çocuğa davranışlarının

kabul edilemez olduğu mesajını verir. Uzun vadede bu baskı, ebeveyn-çocuk ilişkisine zarar verir ve çocuğun özgüvenini olumsuz etkiler.

3. **Tırmandırma:** Bu tutum, ebeveyn ve çocuk arasındaki güç mücadelesini temsil eder. Hem ebeveyn hem de çocuk, tartışmalarda son sözü söylemek ve üstünlük sağlamak ister. Bu durum, iletişimde gerginlik yaratır ve çatışmaları derinleştirir.

Ailevi Riskler: Bu risk faktörleri hem çiftlerin birbirleriyle ilişkilerini hem de aile içi düzenlemeleri kapsar (Roskam ve Mikolajczak, 2017). Ebeveynler, çocuk yetiştirmede temel bir birlik oluşturur. Eğer çiftler kendi aralarındaki ilişkiden memnun değilse veya çocuklarına sunacakları eğitimin biçimi ve içeriği konusunda ortak bir anlayış geliştirememişlerse, bu durum önemli bir stres kaynağı haline gelebilir (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

İlk risk unsuru, uygunsuz ortak ebeveynliktir. Ortak ebeveynlik, anne ve babanın çocukların bakımı ve eğitimi konusunda iş birliği yapmasını ifade eder; görev paylaşımını ve eğitim değerleri konusundaki uyumu kapsar. Örneğin, bir ebeveynin verdiği cezayı diğer ebeveyn onaylamadığında, bu durum otoritenin zayıflamasına yol açar. Çiftler arasındaki sürekli anlaşmazlık ve birbirini eleştirme, tükenmişlik riskini artırır (Roskam ve Mikolajczak, 2017).. İkinci risk faktörü, eşler arasındaki evlilik memnuniyetsizliğidir. Eşlerin huzuru, aile dengesinin temelidir; evlilik çatışmaları arttığında ebeveynin stres düzeyi yükselir. Çocuklar bu çatışmanın parçası hâline geldiğinde, olumsuz etkiler daha da büyür (Roskam ve Mikolajczak, 2017)..

Aile organizasyonuna bağlı riskler de önemlidir. Ailede öngörülebilir ve tekrar eden rutinlerin olmaması, ebeveynin tükenmişlik yükünü artırır. Organizasyon, ev işleri dışında çocuklara, eşler arası ilişkiye, işe, boş zaman ve yalnız kalma gibi alanlara ayrılan zamanın dengeli paylaşımını da içerir. Düzgün bir paylaşım, anne babanın stresini ve mutsuzluğunu azaltır (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Son olarak, destek eksikliği de bir risk faktörüdür. Ebeveynler, partnerlerinden veya eşlerinden alacakları desteğin yanı sıra geniş aile, yakın arkadaşlar veya sosyal yardım hizmetlerinden de destek almalıdır. Bu sosyal

destek eksikliği, ebeveynin tükenmişlik yaşamasını kolaylaştıran bir durumdur (Roskam ve Mikolajczak, 2017).

Ebeveyn Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İncelenen araştırmalar dikkate alındığında, ebeveyn tükenmişliği ile ilgili yapılan çalışmaların üç başlık altında toplanabileceği söylenebilir. Bunlar, özel gereksinimli çocuğa sahip olan aileler, çalışan anne-babalar, aile içi iletişim ve çatışmalar.

1. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aileler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Çengelci (2009) tarafından yürütülen araştırmada, otizm ve Down sendromu (DS) tanısı almış çocuklara sahip anneler ile normal gelişim gösteren çocukların annelerinin tükenmişlik, kaygı ve umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Toplam 92 annenin katıldığı çalışmada (33 otizimli, 30 DS'li ve 29 normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne) Maslach Tükenmişlik Envanteri, Umutsuzluk Envanteri ve Spielberger Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bulgular, engel türüne göre annelerin tükenmişlik, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını; çocuğun cinsiyetinin tek başına belirleyici olmadığını, ancak engel türü ile cinsiyetin birlikte annelerin duygusal tükenmişlik, kişisel başarı ve kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etki oluşturduğunu göstermiştir. Ayrıca, çalışmayan ve günün büyük bölümünde engelli çocuğun bakımını üstlenen annelerin daha yüksek duygusal tükenmişlik ve motivasyon kaybı yaşadığı; annenin çalışmasının ve çocuk bakımında sosyal destek almasının tükenmişlik ve kaygı düzeylerini azaltarak koruyucu bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Tunçel (2017) tarafından 194 OSB tanılı çocuğa sahip anne ile yürütülen çalışmada, çocuklardaki otizmin şiddeti arttıkça annelerin depresyon düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği ve çocuğun yetersizlik derecesinin ebeveyn depresyonunu doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediği belirlenmiştir. Tükenmişlik açısından ise otizmin ağırlık derecesi yalnızca duygusal tükenmişlik alt boyutuyla anlamlı ilişki göstermiş; semptomları daha ağır olan çocukların annelerinin daha yüksek duygusal tükenmişlik yaşadığı, buna karşın duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır.

Buluş ve Ersoy (2019) tarafından 12 engelli çocuğa sahip anne ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla yürütülen nitel çalışmada, annelerin bakım deneyimleri, yalnızlaştırılma süreçleri ve tükenmişliğe etki eden etmenler yedi tema altında incelenmiştir. Bulgular, annelerin geleneksel rollerine ek olarak özel bakım yükünü üstlenmelerinin, çocuğun engellilik düzeyi ve çevresel tutumlarla birlikte stres ve tükenmişliği artırdığını; engelliliği kabullenme ve sosyal destek (eş, aile, arkadaş) düzeyinin ise başa çıkmayı güçlendirerek tükenmişliği azalttığını göstermiştir. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe destek hizmetlerine yönelimin arttığı, annelerin temel beklentisinin ise çocuklarının bağımsızlık ve yaşam becerileri kazanması olduğu belirlenmiş; yetersiz destek mekanizmalarının tükenmişlik riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tunç ve Özkardaş (2020) tarafından 120 otizm tanılı çocuğun annesiyle yürütülen çalışmada, algılanan sosyal desteğin artmasının anksiyete ve ebeveyn tükenmişliğini anlamlı biçimde azalttığı belirlenmiştir. Algılanan sosyal destek cinsiyete göre farklılaşmazken, erkek çocuk annelerinin anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmış; bulgular sosyal desteğin psikolojik stres ve tükenmişliği azaltmada koruyucu bir rol oynadığını göstermiştir. Mroskova, Relovska ve Schlosserova (2020) tarafından gerçekleştirilen derleme, fiziksel ve psikososyal hastalığı ya da engeli olan çocuklara bakım veren ebeveynlerin, özellikle birden fazla ya da ağır hasta çocuğa sahip olanların, tükenmişlik açısından risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, ebeveyn tükenmişliğinin değerlendirilmesinde çocuğun hastalık durumunun yanı sıra ebeveynin bireysel özellikleri, aile işleyişi ve eş ilişkilerinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamakta; tükenmişliğin bakım kalitesi üzerindeki olası olumsuz etkileri nedeniyle sağlık profesyonellerine önemli sorumluluklar yüklemektedir.

Nuri, Akün ve Karabıyık (2022) tarafından kaynaştırma sınıfında çocuğu olan 150 ebeveynle yürütülen çalışmada, tükenmişliğin bazı alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Yaş, cinsiyet ve medeni durum genel tükenmişlik üzerinde anlamlı fark yaratmazken, 40 yaş ve üzeri ebeveynlerin ve daha az çocuk sahibi olanların kişisel başarı puanlarının daha yüksek olduğu; annenin haftalık 40 saat çalışmasının kişisel başarıyı düşürdüğü, buna karşılık babalarda 40 saat ve üzeri çalışmanın kişisel başarıyı artırdığı; ayrıca yüksek gelir grubunda duygusal tükenmişlik-duyarsızlaşma puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgular, demografik ve

sosyoekonomik değişkenlerin tükenmişliğin alt boyutları üzerinde farklı etkiler oluşturduğunu göstermektedir.

Elgin ve Erkan (2022) tarafından 150 OSB tanılı çocuğun annesiyle yürütülen çalışmada, algılanan sosyal desteğin stres ve tükenmişlik düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bulgular, genç, bekar/boşanmış, çocuk sayısı fazla ve düşük gelirli annelerde stres ve tükenmişliğin daha yüksek olduğunu; eğitim düzeyi lisans ve üzeri olan annelerde tükenmişliğin daha belirgin olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, sosyal destek algısının annelerin psikososyal uyumunda temel bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Özülkü ve Bağlama (2022) tarafından öğrenme güçlüğü tanılı çocuğa sahip 212 ebeveynle yürütülen çalışmada, umutsuzluk ile tükenmişlik arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunduğu ve umutsuzluk arttıkça tükenmişliğin yükseldiği belirlenmiştir. Kadın ebeveynlerin umutsuzluk ve tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu; kız çocuğa sahip ebeveynlerde umutsuzluğun, erkek çocuğa sahip ebeveynlerde ise tükenmişliğin daha yüksek olduğu saptanmış, ayrıca çocuğun yaşı arttıkça ebeveynlerin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Güler, Bedel ve Çelik (2022) tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip 184 ebeveynle yürütülen çalışmada, tükenmişliğin cinsiyet ve yaşla ilişkili olmadığı; aile stresiyle orta düzeyde pozitif, yaşam doyumu ve aile işlevselliğiyle ise orta düzeyde negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. İlgili değişkenler tükenmişliğin yaklaşık %52'sini açıklamış olup en güçlü yordayıcının aile stresi olduğu belirlenmiş; bulgular, artan ve süregelen aile stresinin tükenmişlik riskini yükselttiğini göstermiştir.

Ateş, Ogelman ve Güven (2022) tarafından 231 OSB tanılı çocuğa sahip anneyle yürütülen çalışmada, eğitim düzeyinin evlilik doyumu ve duygusal tükenmişlik üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun yükseldiği; ancak ilkökul ve lise mezunu annelerde duygusal tükenmişliğin daha yüksek olduğu ve genel olarak eğitim düzeyindeki artışın duygusal tükenmişliği artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çimen, Yeğin, Gümüşsoy ve Kapucu (2023) tarafından COVID-19 sürecinde özel gereksinimli çocukların ebeveynleriyle yürütülen çalışmada, ergenlik öncesi çocuğa sahip annelerin daha yüksek tükenmişlik yaşadığı; tükenmişliği yüksek ebeveynlerin çocuk gelişiminde gerileme, iletişimde mesafe ve uyumsuz davranış olasılığının arttığı, 11 yaş ve altı çocukların

ebeveynlerinin ise daha olumlu ilişkiler kurduğu belirlenmiştir. Çalışma, ebeveyn tükenmişliğinin çocuk gelişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde belirleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Serçe, Diken ve Günden (2023) tarafından 0–6 yaş arası gelişimsel yetersizliği olan çocuğa sahip 87 anneyle yürütülen çalışmada, annelerin genel ve bilgi gereksinimleri yüksek, tükenmişlik düzeyleri ise orta seviyede bulunmuştur. Öz-yeterlik arttıkça tükenmişlik ve aile gereksinimlerinin azaldığı; aile gereksinimi ile tükenmişlik arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiş; çocukların yetersizlik türleri ile anne-baba tükenmişliği arasında anlamlı fark gözlenmemiştir.

Roskam ve Mikolajczak (2023) tarafından 2.563 ebeveynle yürütülen çalışmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin kontrol gruplarına kıyasla daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip olduğu ve riskler ile kaynaklar arasındaki dengenin düşük olduğu belirlenmiştir. Evlat edinilmiş çocuğu olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri kontrol grubuna benzerken, tek ebeveynler daha yüksek tükenmişlik göstermiştir. Birden fazla güvenlik açığı faktörüne sahip ebeveynlerin tükenmişlik riski daha yüksek bulunmuştur.

Çelik ve Kahraman (2024) tarafından lizozomal depo hastalığı olan çocukların 18 ailesiyle yürütülen çalışmada, ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin genel olarak düşük olduğu ve tedavinin olumlu klinik sonuçlarının ebeveynlerin umut ve moralini artırdığı belirlenmiştir. Çalışma, tedavi süreçlerinin ebeveynlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde de olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Kaya ve Çavuşoğlu (2024) tarafından yürütülen çalışmada, kadın katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; 34–41 yaş aralığındakilerin yaşam doyumunun 18–25 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğu ve tükenmişlik ile yaşam doyumu arasında zayıf pozitif ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Keskin ve Çetin (2024) tarafından 151 otizm tanılı çocuğun ebeveyniyle yürütülen çalışmada, çocuk sayısı, yaşı, cinsiyeti ve beslenme sorunlarının yemek zamanı davranışlarını etkilediği; problemlili yemek davranışlarının ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Babaların annelere göre, özellikle çalışmayanların tükenmişliği daha yüksek bulunmuş ve ağır otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri artmıştır.

Sağlam, Birsen ve Karaçetin (2025) tarafından 77 psikiyatrik tanılı çocuk ve ergenin bakım verenleriyle yürütülen çalışmada, bakım verenlerin orta

düzeyde bakım yükü ve yüksek tükenmişlik ve stres yaşadığı, umutsuzluk düzeyinin ise hafif olduğu belirlenmiştir. Psikiyatrik tanılı çocukların ebeveynlerinde stres daha yüksek olup özellikle kız çocuk sahibi kadın bakım verenlerde tükenmişlik ve yük düzeyleri erkeklere göre daha belirgindir.

Türk, Uğurlu, Turgut ve Karaşahan (2025) tarafından 56 zihinsel yetersiz çocuğun annesiyle yürütülen çalışmada, gelir durumu ve çocuk sayısının tükenmişliğin alt boyutları üzerinde etkili olduğu; sosyal destek azaldıkça bakım yükü, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın arttığı, kişisel başarı algısının ise azaldığı belirlenmiştir. Bulgular, sosyal desteğin annelerin psikososyal iyilik hali üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Yılmaz ve Bahçalı (2025) tarafından 191 özel gereksinimli çocuğun ailesiyle yürütülen çalışmada, tükenmişlik demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemiştir; ancak yılmazlık ile tükenmişlik arasında orta düzeyde negatif, umutsuzluk ile tükenmişlik arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Bulgular, ailelerin yılmazlık düzeyinin tükenmişliği azaltırken, umutsuzluk düzeyinin artırdığını göstermektedir.

Kent, İhtiyar, Yılmaz ve Gül (2025) tarafından 11–14 yaş arası işitme kaybı olan 100 çocuğun ebeveyniyle yürütülen çalışmada, bu ebeveynlerin aile aidiyeti ve tükenmişlik puanlarının normal işiten çocuk ebeveynlerine göre daha düşük olduğu; çocuk sayısının artmasıyla tükenmişlik düzeyinin yükseldiği belirlenmiş, annelerin stres, kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin babalara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışan Anne-Babalar İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Parlak ve Karaköse (2021) tarafından 495 evden çalışan annelerle yürütülen çalışmada, düzenli evden çalışan ve 0–2 yaş çocuğa sahip annelerde iş-aile çatışmasının daha yüksek olduğu; iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin duygusal tükenmişlik ve eskiye zıtlık boyutlarıyla depresyonu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Durgut ve Şahin (2023) tarafından 0–6 yaş çocuğu olan doktor annelerle yürütülen çalışmada, evli olmayanlar, vardiyalı ve gece nöbeti tutan annelerde tükenmişlik ve algılanan stres yüksek bulunurken, sosyal destek, izin kolaylığı ve anneliği zorlanmadan sürdürebilme tükenmişlik ve stresi azaltmıştır; COVID-19 döneminde genel tükenmişlik ve stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Gawlik, Melnyk ve Tan (2024) tarafından 1.285 ABD’li çalışan ebeveynle yürütülen çalışmada, %65 ebeveyn tükenmişliği bildirilmiş; kadınlarda tükenmişlik oranı erkeklere göre daha yüksek bulunmuş, tükenmişlik çocukların ruh sağlığı sorunları ve ebeveynin anksiyete öyküsü, 18 yaş altı çocuk sayısı ile ilişkili saptanmıştır. Çok değişkenli analizlerde cinsiyet, çocuk sayısı ve hem ebeveyn hem çocuk ruh sağlığı risk faktörleri bağımsız tükenmişlik belirleyicileri olarak belirlenmiştir.

Liang ve Chen (2025) tarafından 818 Çinli çalışan ebeveynle yürütülen çalışmada, iş–aile çatışması ebeveyn–çocuk ilişkilerini doğrudan ve ebeveyn tükenmişliği aracılığıyla dolaylı olarak olumsuz etkilerken, öz–şefkat bu negatif etkileri azaltmış ve tükenmişlik riskini düşürmüştür.

Aile İçi İletişim ve Çatışma Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Vigouroux ve Scola (2018) tarafından 372 Fransız ebeveynle yürütülen çalışmada, genç ebeveynler ve küçük yaşta çocuk sahibi olanlar daha fazla tükenmişlik yaşarken, çocuk sayısının artışı duygusal mesafeyi artırmıştır; ebeveynin titizlik ve duygusal kontrol eksikliği risk, uyumluluk ve azim ise koruyucu faktör olarak belirlenmiş, çocukların yüksek nevrotizmi tükenmişliği artırırken dışa dönüklük ve açıklık etkisiz bulunmuştur.

Hubert ve Aujoulat (2018) tarafından yürütülen çalışmada, tükenmiş annelerin ebeveynlik deneyimleri, aşırı yorgunluk, duygusal mesafe ve yetersizlik hissi gibi iş tükenmişliği ile ortak özellikler gösterirken; hapsolme hissi, çocukları koruma amaçlı uzak tutma ve öz suçlama gibi benzersiz yönler de içerdiği, anneliğin öz tanımlarının merkezi bir parçası olarak korunduğu saptanmıştır.

Zhuo, Shi ve Wu (2022) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveyn–çocuk ilişkisi doğum öncesi depresif belirtilerle negatif ilişkili bulunmuş ve ebeveyn tükenmişliği, bu ilişkinin doğrudan değil dolaylı aracısı olarak rol oynamıştır.

Yöyen, Topçu, Barış ve Duyar (2022) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye’deki ebeveynlerde tükenmişlik düzeyi, cinsiyet, yaş, çocuğun yaşı, eş ilişkisi kalitesi ve kişilik özelliklerinden etkilenmiş; annelerde, en küçük çocuğu 5 yaşından küçük olanlarda ve yüksek duygusal dengesizlik veya içe dönüklük ile düşük sorumluluk düzeyine sahiplerde tükenmişlik daha yüksek bulunmuştur.

Moron, Jach, Atlas ve Moron (2023) çalışmasında, duygusal tükenme ve bıkkınlık ebeveyn tükenmişliğinin merkezi belirtileri olarak belirlenmiş; bu durum, ergen çocuklarla az paylaşılan aktivite ve düşük bağlantılılıkla ilişkilendirilmiş ve tükenmişliğin depresyon, anksiyete ve pandemi tükenmişliğinden bağımsız bir sendrom oluşturduğu bulunmuştur.

Aktu (2024) çalışmasında, ebeveynlik stresi ebeveyn tükenmişliğini artırırken ebeveyn öz-yeterliliğini azaltmış ve çocuk sayısının artması, öz-yeterliliğin tükenmişlik üzerindeki etkisini zayıflatmıştır.

Özcan ve Ceylan (2024) çalışmasında, 1–3 yaş çocuğa sahip babalarda tükenmişlik düzeyi düşük bulunmuş; erkek çocuk sahibi babaların duyarlılığı daha yüksek olup, tükenmişlik alt boyutları baba-çocuk etkileşimini olumsuz etkilememiştir.

Kılıç (2025) çalışmasında, ebeveynlikte öz-şefkatin, ebeveynlerin psikolojik sağlığını destekleyerek çocukların sağlıklı gelişimini ve duygusal dayanıklılığını artırmada merkezi rol oynadığı vurgulanmıştır.

Aslanabadi, Khanjani, Abad ve Jamalpour (2025) çalışmasında, COVID-19 sürecinde ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn-çocuk etkileşim sorunlarını ve fiziksel/duygusal çocuk istismarı riskini artırdığı, düşük kaliteli etkileşimin ise istismarı yükselttiği saptanmıştır. Yang, Zhou, Qu ve Chen (2025) çalışmasında, ebeveyn tükenmişliği ile ebeveyn-ergen çatışmasının karşılıklı olarak birbirini güçlendirdiği ve dinamik bir süreç içinde sürdürdüğü saptanmıştır; tükenmişlik ihmal ve düşmanlık davranışlarını artırırken, çatışma da tükenmişliği yükseltmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ebeveyn tükenmişliği, özellikle özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerde ve pandemi gibi stresli dönemlerde belirgin bir şekilde gözlemlenen psikolojik bir durumdur. Araştırmalar, tükenmişliği artıran risk faktörlerinin çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Bu risk faktörleri arasında demografik özellikler öne çıkmaktadır; genç ebeveynler ve özellikle kadın ebeveynler daha yüksek tükenmişlik yaşamaktadır. Çocuğun yaşı ve özel gereksinimleri de önemli bir etkidir. Örneğin, 0–6 yaş arası veya erken çocukluk dönemindeki çocuklara sahip anneler, yeni tanı almış çocukların bakımında tükenmişlik ve stres düzeylerinin orta veya yüksek olduğunu bildirmektedir (Serçe, Diken ve Günden, 2023; Durgut & Şahin, 2023). Otizm, işitme kaybı ve yeme davranışı

sorunları olan çocukların ebeveynlerinde tükenmişlik düzeyleri artmaktadır (Keskin & Çetin, 2024; Kent vd., 2025). Ayrıca çocuk sayısının artması ve erkek veya kız çocuk sahibi olmanın bazı durumlarda tükenmişliği etkilediği görülmüştür (Kent vd., 2025; Özcan & Ceylan, 2024).

Ebeveynin bireysel özellikleri de tükenmişlik üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Kadın ebeveynler, erkeklere kıyasla daha yüksek duygusal tükenme yaşamaktadır (Gawlik, Melnyk & Tan, 2024; Yöyen vd., 2022). Eğitim düzeyi ve yaş da bazı çalışmalarda etkili bulunmuş, ileri yaşın tükenmişliği azaltabileceği gözlemlenmiştir (Yöyen vd., 2022). Bununla birlikte, ebeveynin kişilik özellikleri de önemlidir; yüksek duygusal dengesizlik ve düşük sorumluluk tükenmişlik için risk faktörüdür, uyumluluk ve azim ise koruyucu özellikler olarak öne çıkmaktadır (Vigouroux & Scola, 2018; Yöyen vd., 2022).

Sosyal ve çevresel faktörler de tükenmişliği etkilemektedir. Algılanan sosyal destek düzeyi düşük olduğunda, ebeveynlerde duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve stres artmaktadır (Türk vd., 2025; Serçe vd., 2023). İş-aile çatışması, özellikle evden çalışan ve çocuk bakımını üstlenen annelerde tükenmişliği artırmakta ve depresyon ile pozitif ilişki göstermektedir (Parlak & Karaköse, 2021; Liang & Chen, 2025). Pandemi ve kriz dönemleri, ebeveyn tükenmişliğini artıran ek riskler oluşturmaktadır (Moron vd., 2023; Serçe vd., 2023). Ayrıca aile içi ilişkilerin kalitesi de önemlidir; eşler arası duygusal destek ve aile aidiyeti yüksek olduğunda tükenmişlik düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Kent vd., 2025; Yöyen vd., 2022).

Çocukla etkileşim ve davranış faktörleri de tükenmişliği şekillendirmektedir. Problemlili yemek zamanı davranışları, uyumsuzluk ve davranış problemleri olan çocukların ebeveynlerinde tükenmişlik artmaktadır (Keskin & Çetin, 2024). Yüksek tükenmişlik yaşayan ebeveynlerde çocuklarla etkileşim kalitesi düşmekte, mesafe alma, daha az paylaşılan aktivite ve düşmanlık gibi davranışlar gözlemlenmektedir (Yang vd., 2025; Moron vd., 2023). Ebeveyn tükenmişliği, çocuk istismarı riskini de artırabilmektedir; tükenmişliği yüksek ebeveynlerde çocuklara yönelik fiziksel ve duygusal zarar verme olasılığı daha fazladır (Aslanabadi vd., 2025).

Öte yandan, bazı faktörler ebeveyn tükenmişliğine karşı koruyucu etki göstermektedir. Ebeveynin öz-yeterliliği, tükenmişlik ve aile gereksinimlerini azaltmaktadır (Serçe vd., 2023; Aktu, 2024). Öz-şefkat, ebeveynin kendine

şefkatli yaklaşması, hata yapma izni vermesi ve duygusal dayanıklılığı artırmasıyla tükenmişliği düşürmektedir (Kılıç, 2025; Liang & Chen, 2025). Sosyal destek ve sağlıklı aile içi ilişkiler, duygusal tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı azaltırken, ebeveyn-çocuk ilişkisi kalitesini artırmaktadır (Türk vd., 2025; Zhuo, Shi & Wu, 2022). Ayrıca çocukla kurulan güvenli ve kaliteli ilişki, depresif belirtileri azaltmada ve tükenmişliği önlemede önemli bir rol oynamaktadır (Zhuo, Shi & Wu, 2022).

Sonuç olarak, ebeveyn tükenmişliği çok boyutlu ve dinamik bir süreçtir; demografik özellikler, çocuk ve ebeveynin bireysel özellikleri, sosyal destek, iş-aile çatışması ve çocukla etkileşim kalitesi gibi bir dizi faktör tarafından etkilenmektedir. Ebeveyn tükenmişliği hem ebeveynin psikolojik sağlığını hem de çocukla ilişkisini doğrudan etkilediğinden, koruyucu faktörlerin desteklenmesi ve risk faktörlerinin minimize edilmesi önem taşımaktadır. Öz-yeterlik, öz-şefkat ve sosyal destek, ebeveynlerin tükenmişliği azaltmada kritik öneme sahip araçlar olarak öne çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aktu, Y. (2024). RESEARCH Open Access The role of parenting stress on parenting self efficacy and parental burnout among Turkish parents: a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 12, 475. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01980-7>
- Aslanabadi, S., Khanjani, Z., Abad, T. H. N., Jamalpour, Y. (2025). The Relationship Between Parental Burnout and Parent-Child Interaction Quality and Child Abuse. *Appl Psychol Health Promot*, 2(1), e148860. <https://doi.org/10.5812/aphp-148860>
- Ateş, S., Ogelman, H. G., Güven, D. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukları Olan Annelerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Premium E-Journal of SocialSciences*, 6(19), 59-75. <http://dx.doi.org/pejoss.2221>
- Bağlama, E., Özülkü, B. (2022). *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 39-57. DOI: 10.31461/ybpd.1114881
- Balahorli, B., Karadeniz, G. (2025). Kavramların Çoğulluğu: Ortak, Paylaşılan, Birlikte ve Eşit Ebeveynlik Üzerine Bir Derleme. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 124-147. <https://doi.org/10.47793/hp.1606928>
- Buluş, S., Ersoy, A. F. (2019). Engelli Çocuğu Olan Annelerde Tükenmişlik: Nitel Bir Çalışma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 764-781.
- Çengelci, B. (2009). Otizm ve Down Sendrom'lu Çocuğa Sahip Annelerin Kaygı, Umutsuzluk ve Tükenmişlik Duygularının Karşılaştırılması. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(2), 1-221.
- Çimen, İ. D., Yeğın, Z., Gümüşsoy, A. S., Kapucu, T. (2023). COVID-19 Pandemisinde Özel Gereksinimli Çocuklar ve Ebeveyn Tükenmişliğı. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 17, 466-475. DOI: 10.12956/tchd.1317146
- Daban Durgut, Z., Şahin, M. K. (2023). Çocuğu 0-6 Yaş Grubu Olan Doktor Annelerde Tükenmişlik ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(2), 226-232. DOI: 10.21763/tjfmpe.1190036
- Gawlik, K. S., Melnyk, B. M., Tan, A. (2024). Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications. *J Pediatr*

- Health Care.* (2025) 39, 41–50.
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.07.014>
- Güler, G., Bedel, A., Çelik, S. (2022). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Tükenmişlik: Aile Stresi, Aile Yaşam Doyumu ve Aile İşlevselliğinin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 274-292.
- Hubert, S., Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers Psychology*, 9, 1021. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021
- Kahraman, A. B., Çelik, H. (2024). Lizozomal depo hastalıklarında ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinin değerlendirilmesi – Tek merkez deneyimi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 1, 110-114.
- Kaya, A., Çavuşoğlu, S. B. (2024). Ebeveynlerin Tükenmişlikleri İle Yaşam Doyumları İlişkisi: Özel Gereksinimli Bireylerin Aileleri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 1(3), 112-120. ISSN:2822-5619
- Kent, A. E., İhtiyar, U., Yılmaz, M., Gül, S. Ü. (2025). *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 123-136. <https://doi.org/10.47115/jsbs.1643854>
- Kılıç, K. M. (2025). Ebeveynlikte Tükenmişlik ve Öz Şefkat. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(38), 90-108. DOI 10.52096/usbd.9.38.06
- Le Vigouroux, S., Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*, 9(887). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00887
- Liang J, Chen Z (2025). Parents' Work–Family Conflict and Parent Child Relationship: The Mediating Role of Parenting Burnout and The Moderating Role of Self-Compassion. *Plos One*, 20(3): e0319675. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319675>
- Moron, M., Jach, L., Atlas, K., Moron, R. (2023). Parental and Pandemic Burnout, Internalizing Symptoms, and Parent Adolescent Relationships: A Network Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45, 428–443. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10036-w>
- Mrosková, S., Reřovská, M., Schlosserová, A. (2020). Burnout In Parents Of Sick Children And Its Risk Factors – A Literature Review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11(4), 196–206. doi: 10.15452/CEJNM.2020.11.0015

- Nuri, C., Akün, B., Karabıyık, V. (2022). Çocuğu Kaynaştırma Sınıfına Devam Eden Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, (XIII-II): 122-137.
- Parlak, Ü., Karaköse, S. (2021). COVID-19 Sürecinde Evden Çalışan Annelerde Depresyonu Yordayan Faktörler: İş-Aile Çatışması, Evlilik Uyumu ve Ebeveyn Tükenmişliği. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 149-189. DOI: 10.21798/kadem.2022.56
- Rayana, S., Atak, H. (2022). Gestalt Terapi Perspektifinden Güncel Ebeveynlik Yaklaşımları: Pozitif, Bağ Odaklı Ve Yeterince İyi Ebeveynlik. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 101-114.
- Roskam, I., & Mikolojczak, M. (2017). Ebeveynlerde Tükenmişlik Kaçınmanın ve Kurtulmanın Yolları. İletişim.
- Roskam, I., Mikolojczak, M. (2023). Parental Burnout in the Context of Special Needs, Adoption, and Single Parenthood. *Children*, 10, 1131. <https://doi.org/10.3390/children10071131>
- Sağlam Arı, G., Çına Bal, E., (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Sağlam, Y., Birsen, N., Karaçetin, G. (2025). Yatan Çocuk ve Ergen Psikiyatri Hastalarının Klinik Özellikleri ile Bakım Verenlerin Kaygı, Umutsuzluk, Bakım Yükü ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 47(4), 606-613. DOI: 10.20515/otd.1625419
- Serçe, A., Diken, İ. H., Günden, U. O. (2023). COVID-19 Pandemi Sürecinde Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Gereksinimleri, Öz Yeterlikleri ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 1037-1057.
- Şit Elgin, S., Erkan, N. S. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocukların Annelerinin Sosyal Destek İle Stres Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki.
- Teki Keskin, R. N., Çetinkaya, B. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Yemek Zamanı Davranışları ve Ebeveyn Tükenmişliği: Kesitsel ve İlişki Arayıcı Çalışma. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 5(3), 19-35.

- Tunç, S., Özkardaş, O. (2020). Otizmlı Çocuğu Olan Annelerde Algılanan Sosyal Desteğin Anksiyete ve Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(4), 247-253.
- Tunçel, A. (2017). *Çocuklarında Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Annelerin Depresyon, Tükenmişlik Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çocuktaki Otizmin Ağırılık Derecesine Göre Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Türk, A., Bulut Uğurlu, N., Öztürk Turgut, E., Karaşahan, H. (2025). Çocuęunda Zihinsel Yetersizlik Bulunan Annelerde Algılanan Sosyal Destek, Bakım Yüku ve Tükenmişlik. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 729 – 740.
- Yang, B., Zhou, Z., Qu, Y., Chen, B. (2025). Is There a Vicious Cycle Between Parental Burnout and Parent–Adolescent Conflict? A Three- Wave Within- Family Analytic Approach. *Family Process*, 64. e70015. <https://doi.org/10.1111/famp.70015>
- Yazgan Özcan, E., Ceylan, Ş. (2024). *Baba Tükenmişliği ve Baba-Çocuk Etkileşimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi. DOI: 10.33308/2687248X.202463347
- Yılmaz, E., Bahçalı, T. (2024). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Yılmazlık, Tükenmişlik ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 1424-1446.
- Yöyen, E. Topçu, Z. B., Barış, T., Duyar, A. B. (2022). Parent burnout in the COVID-19 pandemic: In the context of personality traits, perfectionism, and demographic variables. *International Journal of Population Studies*, <https://doi.org/10.36922/ijps.387>
- Zhuo, R., Shi, X., Wu, Y. (2022). Association between Parent-Child Relationship and Second-Time Mother’s Prenatal Depressive Symptoms: The Mediation Role of Parenting Burnout. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 20(491). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010491>

BÖLÜM V

BABA KAYBI YAŞAMIŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PROGRAMLARI: KURAMSAL BİR DERLEME

Uzm. Psk. Betül DİKKAYA¹

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL²

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19075064>

¹ pskbetuldikkaya@gmail.com, orcid id: 0009-0000-6430-1134

² Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi , Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü, İzmir, Türkiye. zekavet.kabasakal@deu.edu.tr orcid id: xxxx-xxxx-xxxx-xxxx

1.GİRİŞ

Sevilen birinin kaybı, bireyin yaşayabileceği en yoğun acı verici deneyimlerden biridir; yas, bu kayba verilen doğal ve evrensel bir tepkidir (Bowlby, 1980; Bonanno vd., 2005; Bildik, 2013). Yas sürecindeki birey, anlamsızlık ve boşluk hissinin yanında çaresizlik, terk edilme, suçluluk, öfke gibi karmaşık duygular yaşayabilir. Bu duygulara çoğu zaman depresyon, anksiyete ve çeşitli psikolojik belirtiler de eşlik etmektedir (Ürer, 2017; Stroebe & Schut, 2010). Bildik'e (2013) göre, yas zorlu bir süreçtir, fakat bir hastalık olarak görülmemelidir. Kayıptan sonra yasın yaşanması ve tamamlanması, bireyin yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gerekliliktir. Bu sürecin sonunda kayıp, yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir (Güven vd., 2022). Her kayıp deneyimi, kişiler için benzersizdir; yas tepkileri kaybı yaşayan kişinin yaşı, kaybedilen kişiyle ilişki biçimi, kişilik özellikleri ve kültürel bağlam gibi birçok faktöre göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin, bazı kültürlerde ağlama davranışı yasın sağaltıcı bir parçası olarak kabul edilirken, bazı bireylerde süreci daha karmaşık hale getirebilir (Özbay & Aydoğan, 2019; Bowen,1978). Bowen'a (1978) göre, ölümün aile üzerindeki etkisi, her durumda aynı yoğunlukta yaşanmaz. Bazı kayıplar ailede güçlü bir şok dalgası oluştururken, bazıları olağan yas tepkileriyle sınırlı kalabilir. Hatta kimi kayıplar ailede bir tür rahatlama hissine dahi yol açabilir ve bu durum geçici bir işlevsellik artışıyla kendini gösterebilir. Ancak ailede önemli bir bireyin kaybı, aile sisteminde uzun süre devam eden aksamalara neden olabilir. Ürer'e (2017) göre, bir ebeveyn kaybı, ailenin duygusal bütünlüğünü önemli ölçüde zedeler ve aile bireyleri kayıp sonrasında yeni yaşam koşullarına uyum sağlama sürecinde hem duygusal hem de işlevsellik açısından iniş çıkışlar yaşayabilir. Ruh sağlığının koruyucu ve geliştirilebilen, dinamik bir kavramı olarak karşımıza çıkmakta olan psikolojik sağlık kavramı ise kişinin olumsuz yaşam deneyimlerinin üstesinden başarıyla gelebilmesi ve yeni hayata uyum sağlayabilmesi anlamına gelmektedir (Öz & Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu ve risk faktörleri tanımlanmaktadır ve bu faktörler, kişinin zorlu durumlarla baş edebilmesi hakkında bize bilgi vermektedir. Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan birçok araştırmada ebeveyn kaybının ve tek ebeveynle yaşamının kişiler için önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (Gizir, 2007). Türkiye'de 2024 yılı Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, tek ebeveynli ailelerin oranı %10,9'dur; bu ailelerin %8,4'ü

anne ve çocuklardan, %2,6'sı baba ve çocuklardan oluşmaktadır. Bu bulgu, tek ebeveynli ailelerin ve özellikle baba ile yaşamama durumunun Türk toplumunda önemli bir kesim oluşturduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, öncelikli olarak baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik yapılacak psikolojik sağlamlık temelli müdahale programlarının geliştirilmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir gereklilik olarak düşünülmektedir. Bu çalışma da, baba kaybı yaşamış olan çocuk ve ergenlere uygulanan psikolojik sağlamlık programlarını kuramsal bir çerçevede incelemeyi amaçlamaktadır.

1. Ebeveyn Kaybının Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri

Çocuk ve ergenlik döneminde ebeveyn kaybı, bireyin yaşamında köklü değişimlere yol açabilen travmatik bir deneyimdir ve bireyin erken yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığına kadar uzanan kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Hua vd., 2020; Li vd., 2022; Özbay & Aydoğan, 2019). Bir bağlanma figürünün kaybı, ölüm nedeni ne olursa olsun, çocukların hayat akışını sekteye uğratabilir, gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Burns vd., 2020). Bu çerçevede ani ölümlerin, beklenen kayıplara göre çocuklar üzerinde daha güçlü psikolojik etki yarattığı belirtilmektedir (Iloakasia & Conceição, 2025). Yas tepkileri, çocuğun yaşına, gelişimsel düzeyine ve ölüm kavramını anlama kapasitesine bağlı olarak farklılık göstermekte; şok, inkar ve korku tepkileri sık görülmektedir (Ürer, 2017). Bu durum, çocukluk döneminin ilerleyen evrelerinde yeniden tetiklenebilmesine ve sürecin döngüsel bir yapıya sahip olmasına neden olmaktadır (Ürer, 2017). Bergman ve arkadaşları (2017), bireyin yaşamında iki belirleyici geçiş dönemini yas ve ergenlik olarak belirtmektedir. Ergenlik dönemi, gençlerin gelişimsel olarak yoğun değişimler yaşadığı bir dönemdir ve bu dönemde yaşanan ebeveyn kaybı, ailede değişen roller ve artan sorumluluklarla birlikte gençlerin yetişkin davranışları sergilemesine neden olabilir (Ürer, 2017). Bu dönemdeki hızlı değişimler, kayıplara karşı verilen duygusal tepkilerin şiddetini yükseltebilmektedir. 12-18 yaşındaki bireyler, soyut düşünme becerilerinin gelişmesiyle ölümün evrenselliğini ve geri döndürülemezliğini daha iyi kavrar ve bu kavrayış, kendi felsefi ve dini inanç sistemleri çerçevesinde şekillenebilir. Li ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, ebeveyn kaybı yaşayan çocuk, ergen ve genç yetişkinlerde şizofreni, depresif bozukluk, bipolar bozukluk riskinin yas yaşamayan gruba kıyasla belirgin düzeyde yüksek olduğu belirtilmektedir. Diğer çalışmalar,

ebeveyn kaybı yaşayan çocuk ve ergenlere yönelik ortaya çıkan psikopatolojik sonuçlarda en sık görülenin depresyon ve anksiyete olduğunu; uzun vadede diğer psikiyatrik eş tanılarının da ortaya çıkabildiğini göstermektedir (Burrell vd., 2022; Aguirre vd., 2024). Sandler ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında ebeveyn kaybı yaşayan çocuklar, yaşadıkları üç temel zorlayıcı alanı şu şekilde belirtmişlerdir: (1) aile içi ve ebeveynin ölümüyle ilgili çatışmalar, (2) akrabaların ölen ebeveyn hakkında yaptığı olumsuz yorumlar, (3) geride kalan ebeveynin duygusal ve psikolojik güçlükleri. Ebeveyn kaybının ardından görülen bu sonuçlar, bireyin günlük yaşamını ve işlevselliğini önemli derecede olumsuz etkileyebilmektedir (Aguirre vd., 2024). Ayrıca araştırmalar, kız çocuklarının sosyal destek ağlarından daha fazla yararlanabildiğini; erkek çocuklarda ise fazla riskli davranışlar ve madde kullanımı olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bunun yanı sıra, komplike yas süreçleri, duygudurum dalgalanmaları, sosyal izolasyon, okul başarısızlığı, madde kullanımı, intihar düşünceleri, dikkat dağınıklığı da ebeveyn kaybı sonrasında görülen olası sonuçlar arasında yer almaktadır (Ürer, 2017).

2.Baba Kaybının Özel Etkileri

Araştırmalar, baba kaybı ya da baba yokluğunun çocukların sosyal-duygusal gelişimi, eğitimle ilgili göstergeleri ve ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (McLanahan vd., 2013; Cas vd., 2014). Baba kaybı -ister ölüm ister ayrılık ya da boşanma yoluyla gerçekleşsin- özellikle okul öncesi çocuklarda benlik algısında bozulma ve sosyal ilişkilerde olumsuz değişikliklere neden olmaktadır (Cas vd., 2014; McLanahan et al., 2013). Ayrıca, bu süreçte annenin yas tepkisi, duygusal durumu ve ev içi ortamının niteliği, çocuğun bu kaybı nasıl deneyimlediği üzerinde belirleyici bir role sahiptir. (Haine vd., 2008). Cas ve arkadaşları (2014), babasını veya her iki ebeveynini kaybeden erkek çocuklarının erken yaşta iş hayatına katılma olasılığının daha yüksek, eğitim düzeylerinin ise daha düşük olduğunu belirtmektedir. Kız çocuklarında ise baba kaybı sonrasında ev işlerine katılım oranlarının arttığı ve kayıp sonrasında annelerinin sorumluluklarını üstlenme olasılıklarının yükseldiği görülmektedir. Öte yandan McLanahan ve arkadaşlarının (2013) çalışmaları, ölüm dışı baba yokluğu durumunun etkilerinin zamana yayılarak ortaya çıkabileceğini ve bu etkilerin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşabildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular

özellikle erken çocukluk dönemindeki baba yokluğunun çocukların sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimindeki olumsuz etkilerinin, orta çocukluk dönemine kıyasla daha belirgin bir şekilde olabildiğine işaret etmektedir (McLanahan vd., 2013). Bununla birlikte, her çocuk ve ergen benzer kayıp ya da yokluk deneyimlerinden aynı düzeyde etkilenmemektedir; bireysel özellikler, aile içindeki ilişki dinamiği ve özellikle hayatta kalan ebeveynin duygusal durumu gibi etmenler çocuğun uyum sürecini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Haine vd., 2008). Ek olarak, yalnız anneleriyle yaşayan ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, davranım bozukluğu, karşı olma ve karşıt gelme bozukluğunun yaşanma oranlarının; iki ebeveyniyle yaşayan akranlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Daryanani vd., 2016). Türkiye bağlamında yapılan nitel bir çalışmada Özbay ve Aydoğan (2019), baba kaybını yalnızca bireysel bir yas deneyimi olarak değil; aile sisteminin tamamını etkileyen bir yeniden yapılandırma süreci olarak ele almaktadır. Çalışmada yazarlar, baba kaybını izleyen süreçte aile üyeleri arasındaki duygusal bağlanma düzeyini, iletişim süreçlerinin açıklığını ve rollerin esnek bir şekilde yeniden düzenlenmesini aile sağlamlığını güçlendiren önemli dinamikler olarak değerlendirmektedir.

Luo ve arkadaşlarının (2012) ergenlik dönemindeki bireylerle yaptıkları çalışmaya göre, babasıyla yaşamayan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek, benlik saygısı puanlarının ise düşük olduğu ifade edilmektedir. Yazarlar, baba yokluğunun ergenlerdeki benlik ve kaygı düzeylerine etkisinin beklediklerinden daha fazla olduğunu bildirmektedir. Bu çalışmalar birlikte ele alındığında, baba kaybı ya da baba yokluğunun çocuk ve ergenlerin benlik gelişimi, duygu düzenleme, davranış kontrolü ve sosyal işlevsellik alanlarında artan risklerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Luo vd., 2012; McLanahan vd., 2013; Cas vd., 2014; Haine vd., 2008; Daryanani vd., 2016). Bu nedenle baba kaybının; çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlık çerçevesinde kritik öneme sahip öz yeterlik, duygu düzenleme, sosyal destekten yararlanma ve baş etme becerilerinde kırılganlık oluşturabileceği ve bu noktada uyum sürecinde ek koruyucu kaynaklara duyulan ihtiyacı artırabileceği ileri sürülmektedir (Masten, 2001; Masten & Powell, 2003; Gizir, 2007; Walsh, 2003).

3. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler

Risk ve örseleyici yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl uyum gösterebildiklerini anlamak için psikolojik sağlamlık kavramı önemli bir çerçeve sunmaktadır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatını kesintiye uğratan zorlu yaşam koşullarına rağmen psikolojik ve duygusal dengesini koruyabilme, direnebilme, toparlanabilme ve yeni durumlara uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Bonanno, 2004; Walsh, 2003; Öz & Yılmaz, 2009). Bonanno (2004), travmatik yaşantıların ardından bireylerin önemli bir kısmında ciddi ve uzun süre devam eden psikopatolojik belirtiler geliştirmediğini; yaşanan kısa süreli ve geçici aksaklıklar ardından işlevselliğin yeniden kurulabildiğini ifade etmektedir. Doğuştan gelen bir özellikten ziyade bireyin davranış ve yaşam pratikleri aracılığıyla şekillenen dinamik bir örüntüdür (Masten & Powell, 2003). Psikolojik sağlamlık, bilişsel ve davranışsal süreçleri kapsayan bir yapı olduğu için bu süreçlere yapılacak müdahalelerle geliştirilebilir bir özelliğe sahiptir (Pinto vd., 2021). Tıpkı bir kası güçlendirmek gibi, sürekli ve bilinçli bir çabayla psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi sağlanabilir (American Psychological Association (APA), 2020). Çocuklarla yürütülen araştırmalar, psikolojik sağlamlığın nadir gerçekleşen bir fenomen değil; aksine, çoğu insanda gözlenen ve normatif kabul edilen bir süreç olarak ele alınabileceğini ortaya koymaktadır (Masten, 2001). Üstelik yalnızca bu zorlu süreçlerin üstesinden gelebilme becerisini değil, kişisel gelişim ve büyümeyi de içerebilir. Çocukluk dönemindeki psikolojik sağlamlık ise; çocuğun önemli yaşam güçlüklerine karşın uyumu sürdürebilme kapasitesine odaklanmaktadır (Masten & Powell, 2003). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında özellikle risk faktörünün süreçte kritik bir unsur olduğu öne sürülmektedir (Gizir, 2007).

Literatürde yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ve risk ile koruyucu faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel düzeylerde işlediğini göstermektedir (Garmezy, 1985; Masten & Powell, 2003; Gizir, 2007). Bu sınıflamayı Türkiye bağlamında sistematik olarak inceleyen Gizir (2007), bireysel düzeyde öz yeterlik, olumlu benlik algısı ve problem çözme becerileri; ailesel düzeyde duygusal destek, tutarlı ebeveynlik ve etkili iletişim; çevresel düzeyde ise okul bağlılığı, öğretmen ve akran desteği, sosyal kaynaklara erişimi öne çıkan koruyucu etmenler arasında

ifade etmektedir. Garnezy'e göre (1985), çocuğun mizaç özellikleri, aile bütünlüğü, aile dışındaki destekleyici sosyal kaynakların varlığı, stresli durumlarla baş etmede önemli koruyucu rol oynamaktadır.

Aile sağlamlığı modeline göre ise aile üyelerinin ilişki örüntüleri, gelişim ve etkileşimleri aile sağlamlığını farklı düzeylerde etkileyebilen, karmaşık bir yapıya sahiptir (Louw, 2018); bu çerçevede aile sağlamlığı yaklaşımı, eksikliklere odaklanan bakış açısını değiştirerek, aileleri sorunlu ya da onarılamayacak derecede zarar görmüş olarak ele almak yerine, ailenin tüm üyelerini iyileşme ve gelişme potansiyeline sahip bireyler olarak görmektedir (Walsh, 2003). Bu kuramsal temel üzerine inşa edilen psikolojik sağlamlık kuramı, ergenlerde risk faktörlerine rağmen olumlu gelişimin sürdürülebilmesini açıklarken odak noktasını güçlü yönler çeviren bir yaklaşımı benimsemektedir (Fergus & Zimmerman, 2005). Bu çerçevede bakıldığında, ebeveyn desteği, sınır koyma ve açık iletişim, duygusal gözetim gençlerin psikolojik sağlamlığını besleyen en önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bunun yanında, yüksek özgüven ve gelişmiş sosyal beceriler de ergenlerin riskli yaşam koşulları karşısında daha avantajlı konumda olmalarını sağlayan önemli bireysel kaynaklardır (Fergus & Zimmerman, 2005).

Bir ebeveynin ölümü, çocukların psikolojik sağlamlığını tehdit eden güçlü risk faktörlerinden biridir (Draper & Hancock, 2011). Bu süreçte, çocuğun cinsiyeti, yaşı ve sosyal statüsü gibi değişkenler çocuğun savunmasızlığını artırabilir. Ayrıca, kişilik özellikleri, aile içi iletişim örüntüleri, ardışık stresörlere maruz kalma ve yetersiz sosyal destek gibi etmenler psikolojik sağlamlığı azaltan risk faktörleri arasında yer almaktadır (Draper & Hancock, 2011). Haine ve arkadaşlarına (2008) göre, sosyal desteğin kayıp sonrası ortaya çıkan stresin şiddetini azalttığı ve çocukların uyum sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir.

4.Müdahale Programları ve Literatürdeki Boşluklar

Yasın, çocuk ve ergenler üzerindeki kalıcı ve yaygın etkileri göz önüne alındığında, bu yaş gruplarına yönelik etkili müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasına duyulan ihtiyaç vurgulanmaktadır (Rodriguez vd., 2025).

4.1 Ebeveyn Kaybı Sonrası Psikolojik Sağlamlık Temelli Önleyici Programlar

Bir ebeveynin kaybı, çocuklar açısından yoğun stres içeren bir yaşam deneyimi olarak görülmektedir. Bu kaybı izleyen dönemde aile içi düzenin bozulması ve bakım verenin işlevlerinde yaşanan aksaklıklar, çocukların uzun vadeli ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Sandler vd., 2002). Family Bereavement Program, ebeveyn kaybı yaşamış çocukların baş etme becerilerini güçlendirmeyi ve hayatta kalan ebeveynin sağlıklı, etkili ebeveynlik uygulamalarını desteklemeyi hedefleyen önleyici bir müdahale programı olarak geliştirilmiştir (Sandler vd., 2002). Program, ebeveyn kaybı sonrasında çocukların ruh sağlığıyla ilişkili olduğu belirtilen ve müdahale yoluyla değiştirilebilen risk ve koruyucu süreçleri hedef alacak biçimde yapılandırılmıştır (Sandler vd., 2003). Programda, ebeveyn kaybı sonrasında aile işleyişini etkileyen süreçler ele alınmış; bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, bakım verenin ruhsal iyilik hali ve çocuğun ek stresörlere maruz kalma düzeyi müdahale kapsamında çalışılmıştır (Sandler vd., 2003). Bireysel düzeyde program, çocukların benlik saygısını güçlendirmeyi, stresörlere ilişkin daha uyumlu bilişsel yorumlar geliştirmelerini ve olumlu baş etme stratejilerini artırmayı amaçlamaktadır (Sandler vd., 2003). Programın etkililiği, ailelerin deney ve kontrol gruplarına rastgele atandığı deneysel bir araştırma deseni kapsamında ele alınmış; ön test, son test ve 11 aylık izlem ölçümleri kullanılmıştır (Sandler vd., 2003). Araştırma bulguları, programa katılan ailelerde ebeveynlik becerilerinin ve çocukların baş etme kapasitelerinin güçlendiğini, bakım verenin ruh sağlığında anlamlı iyileşmelerin yaşandığını ve çocukların maruz kaldığı stresli yaşam olaylarında azalma olduğunu göstermektedir (Sandler vd., 2003). Uzun dönem izlem bulguları, programın yaşla ilişkili sonuçlar üzerindeki etkilerinin ebeveynlik ve baş etme süreçlerinde sağlanan iyileşmeler aracılığıyla şekillendiğini ve müdahale etkilerinin uzun vadede sürdüğünü göstermektedir (Sandler vd., 2010)

4.2 Yas ve Travma Odaklı Müdahale Programları

Salloum ve Overstreet (2008); afet bağlamında kayıp yaşayan çocuklarda ortaya çıkan yas ve travma tepkilerini ele alacak biçimde, yapılandırılmış baş etme becerileri eğitimi ile travma anlatısına dayalı çalışmaların bir arada kullanıldığı bir program olarak geliştirilmiştir.

Araştırmalar, afetle ilişkili kayıp yaşayan çocukların travmatik stres tepkileri ile yas tepkilerini çoğu zaman eş zamanlı olarak deneyimlediklerini bildirmektedir (Salloum & Overstreet, 2008). Grief and Trauma Intervention (GTI), kayıp yaşamış çocuklarda hem travmatik stres belirtilerini hem de yas tepkilerini hedeflemek üzere geliştirilmiş bir müdahale programı niteliğindedir (Salloum & Overstreet, 2008). Müdahale kapsamında, çocuklara yönelik baş etme becerileri eğitiminin yanı sıra gevşeme uygulamaları ve travmatik yaşantıların anlatımına dayalı yapılandırılmış biçimde ele alındığı oturumların yer aldığı belirtilmektedir (Salloum & Overstreet, 2008). Çalışma bulguları, müdahale sonrasında çocukların travma sonrası stres belirtilerinde, travmatik yas tepkilerinde ve depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğunu ortaya koymaktadır (Salloum & Overstreet, 2008). Salloum ve Overstreet (2012), çalışmada karşılaştırılan her iki müdahale koşulunun PTSD, depresyon ve travmatik yas belirtilerini azaltmada etkili olduğunu bildirmektedir. Araştırma bulguları, baş etme becerileri ile travma anlatısını bir arada içeren müdahalenin, yalnızca baş etme becerilerine odaklanan müdahaleye kıyasla bazı alanlarda daha güçlü etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Salloum & Overstreet, 2012).

Trauma and Grief Component Theory for Adolescents (TGCTA), ergenlerde travma ve uyumsuz yas tepkilerini hedefleyen, yapılandırılmış bir grup müdahalesi olarak tanımlanır (Layne vd., 2008). Müdahale grubundaki ergenlerde PTSD ve depresyon belirtilerinde anlamlı biçimde azalmalar gözlenmiş; uyumsuz yas belirtilerindeki iyileşmenin ise yalnızca müdahale grubunda ortaya çıktığı bildirilmiştir (Layne vd., 2008). Dört aylık izlem bulguları, müdahale sonrası dönemde elde edilen kazanımların dört ay sonrasında da büyük ölçüde korunduğunu ortaya koymaktadır (Layne vd., 2008).

4.3 Baba Kaybına Özgü Müdahale Örneği

Fereydooni ve Sheykhani (2024), baba kaybı yaşamış depresif ergenlerde şema terapisinin depresyon, benlik saygısı ve sıkıntıya tolerans üzerindeki etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ön test ve son test ölçümlerini içeren, kontrol gruplu yarı deneysel bir araştırma deseniyle yürütülmüştür (Fereydooni & Sheykhani, 2024). Çalışmanın örneklemini, son 1-2 yıl içerisinde babasını kaybetmiş ve Beck Depresyon Envanteri'nden yüksek düzeyde puan

alan toplam 30 ergen oluşturmaktadır (Fereydooni & Sheykhan, 2024). Araştırmada yer alan katılımcılar, deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Deney grubunda, Young ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen protokole dayalı olarak, her biri 90 dakika süren 10 oturumluk grup şema terapisi yürütülmüştür (Fereydooni & Sheykhan, 2024). Elde edilen bulgular, şema terapisi uygulamasının ergenlerde depresyon belirtilerini azalttığını, benlik saygısını artırdığını ve sıkıntıya toleransı güçlendirdiğini göstermektedir (Fereydooni & Sheykhan, 2024). Araştırma bulguları, şema terapisi gibi yapılandırılmış müdahalelerin, baba kaybı deneyimine eşlik eden olumsuz sonuçların hafifletilmesinde etkili olabileceğine işaret etmektedir (Fereydooni & Sheykhan, 2024).

4.4 Müdahale Programları ve Literatürdeki Boşluklar

2000-2025 yılları arasında yürütülen kapsamlı literatür taramasında, baba kaybı yaşayan çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesini doğrudan hedefleyen ve hakemli bir dergide yayımlanmış müdahale programlarına rastlanmamıştır. Buna karşılık, mevcut müdahale literatürünün önemli bir bölümü ebeveyn kaybını çoğunlukla ‘parental bereavement/parental loss’ başlığı altında bütüncül bir kategori olarak ele almakta; baba kaybının etkileri ise çoğu çalışmada ayrı bir odak olarak ayrıştırılmamaktadır. Bununla birlikte, baba yokluğu/kaybının çocukların sosyal-duygusal uyumu ve ruh sağlığı gibi sonuçlarıyla ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (McLanahan vd., 2013). Ebeveyn kaybının çocuk iyi oluşu ve eğitim gibi alanlarda olumsuz sonuçlarla ilişkisini ortaya koyan bulgular, kayıp türlerinin ve kaybın gerçekleştiği bağlamın (ör. Afet/kriz koşulları) sonuçlar üzerinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir (Cas vd., 2014). Bu bulgulara karşın, baba kaybına özgü yapılandırılmış bir müdahale programının hakemli literatürde sınırlı görünmesi, alandaki kuramsal ve uygulamalı boşluğa işaret etmektedir. Türkiye bağlamında bu alanda erişilebilen sınırlı örneklerden biri, Tatarer’in (2020) yüksek lisans tezi düzeyindeki çalışmasıdır. Bu durum, baba kaybı yaşayan çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını desteklemeye yönelik yapılandırılmış ve bilimsel temelli müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu derleme, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik müdahale programlarını psikolojik sağlamlık bileşenleri çerçevesinde ele

olarak, alandaki müdahale eksikliğini görünür kılmayı ve gelecekte geliştirilecek programlar için kavramsal bir zemin sunmayı amaçlamaktadır.

2.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

1.Tartışma

Bu çalışmada, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik sağlık literatürü kuramsal ve müdahale temelli çalışmalar çerçevesinde incelenmiştir. Tartışma bölümünde, elde edilen bulgular araştırmanın alt problem cümleleri doğrultusunda ele alınmış ve mevcut literatür ile ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

1.1 Baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen risk faktörleri

Bu derleme kapsamında elde edilen bulgular, baba kaybının çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı üzerinde tek başına belirleyici bir unsur olmadığını; bu etkinin kayıp sonrası dönemde şekillenen bireysel, ailesel ve çevresel süreçlerin etkileşimi ile birlikte bir risk alanı oluşturduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmalarda (Sandler vd., 2003; Haine vd., 2008), hayatta kalan ebeveynin (annenin) ruh sağlığındaki olumsuz değişimler ile aile yaşamındaki rutinlerin kesintiye uğramasının, çocuk ve ergenler açısından önemli risk faktörleri arasında yer aldığı belirtilmektedir. Ayrıca, baba kaybı ya da yokluğunun (ölüm, ayrılık, boşanma) çocuk ve ergenlerde benlik algısında, duygu düzenleme, davranışsal işlevsellik ve akademik uyum alanlarında güçlüklerle ilişkili olduğu bildirilmektedir (McLanahan vd., 2013; Cas vd., 2014; Luo vd., 2014). Bu bulgular, Masten (2001) ve Gizir (2007) tarafından ele alınan psikolojik sağlık yaklaşımıyla uyumlu olup, psikolojik sağlamlığın bireysel bir özellikten ziyade aile içi ve bağlamsal süreçlerle birlikte değerlendirilen çok boyutlu bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, literatürde bu olumsuz sonuçların tüm çocuk ve ergenlerde aynı düzeyde ortaya çıkmadığı; bireysel özellikler, gelişimsel dönem ve hayatta kalan ebeveynin ruhsal işlevselliği gibi etmenlerin uyum sürecini etkilediği ifade edilmektedir (Haine vd., 2008).

1.2 Baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik geliştirilen psikolojik sağlık programlarının dayandığı kuramsal yaklaşımlar

Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik sağlık temelli müdahalelerin doğrudan baba kaybına özgü olarak yapılandırılmadığını; büyük ölçüde ebeveyn kaybı bağlamında geliştirilen ve psikolojik sağlık bileşenlerini içeren kuramsal yaklaşımlara dayandığını ortaya koymaktadır. İncelenen müdahale programlarının kuramsal temellerinin, risk ve koruyucu faktör modeli, gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı, bilişsel davranışçı kuramsal çerçeve ve aile temelli müdahale yaklaşımları doğrultusunda şekillendiği görülmüştür (Sandler vd., 2003; Masten & Powell, 2003; Fergus & Zimmerman, 2005).

Family Bereavement Program gibi müdahale programlarında psikolojik sağlık, yalnızca çocukların bireysel baş etme becerilerinin geliştirilmesine odaklanmanın ötesinde, bakımveren ebeveynin ruh sağlığı, aile içi iletişim örüntüleri ve çocuğun maruz kaldığı ek stresörlerin azaltılması gibi çok boyutlu süreçler üzerinden ele alınmaktadır (Sandler vd., 2003; Sandler vd., 2010). Bu yaklaşım, özellikle çocuk ve ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanmadığı; aile ve çevre bağlamında işleyen koruyucu süreçlerle birlikte ele alan kuramsal yaklaşımlar ile örtüşmektedir (Masten, 2001; Walsh, 2003).

Bilişsel davranışçı temelli yas ve travma müdahale programlarında ise psikolojik sağlık, kayba ilişkin işlevsel olmayan bilişsel örüntülerin yeniden yapılandırılması, duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi ve baş etme stratejilerinin kazandırılması üzerinden tanımlanmaktadır. İncelenen çalışmalarda, çocuk ve ergenlere yönelik müdahale programlarının psikoeğitim, beceri geliştirmeye yönelik uygulamalar ve travma ile yas odaklı grup temelli bileşenleri kapsadığı belirtilmektedir (Salloum & Overstreet, 2008; Layne vd., 2008). Bu programlarda, psikolojik sağlık genellikle açık bir hedef olarak tanımlanmamakla birlikte, baş etme becerilerinin güçlenmesi ve duygu düzenleme süreçlerine odaklanması aracılığıyla dolaylı bir biçimde ele alınmaktadır. Diğer yandan, literatürde baba kaybına özgü olarak yapılandırılmış sınırlı sayıda müdahale örneği de bulunmaktadır. Bu bağlamda, şema terapi modelli bir müdahale çalışmasının baba kaybı yaşayan ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı sorunları ve duygu düzenleme

güçlüklerini hedeflediği yer almaktadır (Fereydooni & Sheykhan, 2004). Ancak bu yaklaşımın literatürde tekil bir çalışmayla yer alması; şema terapinin alanın baskın kuramsal yönelimlerinden biri olmaktan çok, baba kaybına özgü müdahale geliştirme açısından sınırlı bir örnek olarak değerlendirilebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bu çerçevede yapılan değerlendirmeler, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik müdahalelerin psikolojik sağlıkla yaklaşımıyla büyük ölçüde örtüştüğü, ancak bu yaklaşımların genellikle ebeveyn kaybı bağlamında ele alındığı görülmektedir. Mevcut programlarda, psikolojik sağlamlığı destekleyen süreçler incelenmekle birlikte, baba kaybına özgü dinamiklerin kuramsal olarak yeterince yapılandırılmadığı yer almaktadır. Bu durum, alana özgü müdahale programlarının geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

1.3 Baba kaybına özgü geliştirilen programların diğer ebeveyn kaybı türlerinde ayrışan durumu

Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar, baba kaybına özgü olarak yapılandırılmış müdahale programlarının oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Mevcut müdahale literatürünün büyük bir bölümü, anne ya da baba kaybı ayrımı yapmaksızın ‘ebeveyn kaybı’ genel başlığı altında ele almış; müdahaleler çoğunlukla kayıp sonrası ortaya çıkan ortak risk ve koruyucu faktörlere odaklanmıştır (Sandler vd., 2003; Sandler vd., 2010). Bunun sonucunda, baba kaybının çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki özgün etkilerinin müdahale düzeyinde yeterince ayrıştırılmadığı görülmektedir.

Araştırmalar, baba kaybının çocuk ve ergenlerde benlik gelişimi, cinsiyet rolleri, davranışsal uyum ve erken yaşta üstlenilen sorumluluklar gibi alanlarda anne kaybından farklı bazı dinamikler içerebildiğini belirtmektedir (McLanahan vd., 2013; Cas vd., 2014). Ancak, mevcut müdahale programlarında bu ayrışmanın müdahale içeriklerine açık ve sistematik biçimde dahil edilmediği öne çıkmaktadır. Baba kaybına eşlik eden rol boşluğu, otorite figürünün kaybı, ekonomik ve ilişkisel yeniden yapılandırma süreçlerinin mevcut müdahale programlarında genellikle dolaylı biçimde ele alındığı, açık müdahale hedefleri olarak yapılandırılmadığı anlaşılmaktadır.

Baba kaybını doğrudan ele alan sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri olan şema terapi temelli müdahale programı, baba kaybına özgü müdahalelerin geliştirilebileceğine dair önemli bir örnek sunmaktadır (Fereydooni &

Sheykhan, 2024). Çalışmada baba kaybının ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı ve duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisi doğrudan ele alınmış ve müdahale içeriği de bu alanlara odaklanmıştır. Bununla birlikte, bu tür yaklaşımların literatürde sınırlı sayıda örnek ile temsil edilmesi, baba kaybına özgü müdahalelerin henüz yaygın bir kuramsal çerçeveye sahip olmadığını göstermektedir.

Bulgular birlikte değerlendirildiğinde, baba kaybına yönelik müdahalelerin büyük ölçüde ebeveyn kaybı başlığı altında ele alındığını ve baba kaybına özgü risklerin müdahale programlarında yeterince ayrıştırılmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlerin ihtiyaçlarını daha yakından gözeterek psikolojik sağlık temelli yaklaşımların geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

1.4 Türkiye’de baba kaybına yönelik psikolojik sağlık temelli müdahalelerdeki boşluklar ve sınırlılıklar

Bu derleme kapsamında elde edilen bulgular, Türkiye’de baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik sağlık temelli müdahalelerin son derece sınırlı olduğunu göstermektedir. Uluslararası literatürde ebeveyn kaybı sonrası çocuk ve ergenlere yönelik yapılandırılmış ve etkililiği test edilmiş programlar bulunmasına karşın (Sandler vd., 2003; Layne vd., 2008), bu derleme kapsamında Türkiye bağlamında baba kaybına özgü müdahalelere yönelik hakemli ve deneysel nitelikte müdahale çalışmalarına rastlanmamıştır. Tatarer’in (2020) Türkiye’de baba kaybı konusunu ele alan yayımlanmamış yüksek lisans tezinde de alandaki araştırmaların ağırlıklı olarak betimleyici ve nitel özellikte olduğu; müdahale temelli çalışmaların ise oldukça sınırlı kaldığı vurgulanmaktadır.

Bir diğer önemli sınırlılık, psikolojik sağlık kavramının baba kaybı bağlamında çoğunlukla dolaylı biçimde ele alınmasıdır. İncelenen çalışmalarda psikolojik sağlık, daha çok risk faktörleri, ruhsal belirtiler ve uyum sorunları kapsamında tartışılmakta; bu kavramı merkeze alan yapılandırılmış ve müdahale temelli programların ise sınırlı olduğu görülmektedir. Buna karşılık, psikolojik sağlık kuramı, kayıp sonrası süreci yalnızca semptom düzeyinde ele almak yerine; bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu süreçlerin güçlendirilmesini hedefleyen bütüncül bir çerçeve sunmaktadır (Masten, 2001; Walsh, 2003). Bu durum, Türkiye’de baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlere

yönelik psikolojik sağlamlık temelli, yapılandırılmış ve kültürel bağlama duyarlı müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik açık bir ihtiyaca işaret etmektedir.

Tablo 1. Türkiye’de baba kaybına yönelik müdahale literatüründeki sınırlılıklar

Sınırlılık Alanı	Literatürdeki Görünümü	Gelecek Çalışmalar İçin İhtiyaç
Kavramsal ayrışma	Kayıpların çoğunlukla ‘ebeveyn kaybı’ başlığında genel bir kategori olarak ele alınması.	Baba kaybının çocuk ve ergen üzerindeki özgün psikolojik dinamiklerin ayrıştırılması.
Müdahale odaklılık	Baba kaybına özel yapılandırılmış, hakemli dergilerde yayımlanmış program sayısının azlığı; mevcut müdahalelerde baba kaybının farklı bağlamlarına (ölüm, boşanma, ayrılık) özgü hedeflerin açık biçimde ayrıştırılmaması.	Kanıtı dayalı ve yalnızca baba kaybını hedef alan spesifik modüllerin ve yapılandırılmış müdahalelerin geliştirilmesi.
Kültürel bağlam	Mevcut etkili programların büyük oranda Batı (ABD) menşeli olması.	Türkiye’deki aile yapısına ve kültürel yas süreçlerine uygun yerel müdahale programlarının geliştirilmesi.

Tablo 1’de sunulan bulgular, baba kaybına ilişkin müdahale literatüründe belirgin kavramsal ve uygulamaya dönük sınırlılıkların bulunduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmaların büyük bir bölümünde, baba kaybının ebeveyn kaybı başlığı altında ele alındığı, farklı bağlamlarda (ölüm, boşanma, ayrılık) ortaya çıkan baba yokluğuna özgü psikolojik süreçlerin yeterince ayrıştırılmadığı görülmüştür. Ayrıca, baba kaybına doğrudan odaklanan,

yapılandırılmış ve hakemli dergilerde yayımlanmış müdahale programlarının sınırlı olduğu; mevcut çalışmaların ise ağırlıklı olarak Batı kültürlerinde geliştirildiği görülmektedir. Bu sınırlılıklar, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını desteklemeye yönelik, bağlamsal ve kültürel açıdan duyarlı müdahalelere duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

1. Sonuç ve Öneriler

Bu kuramsal derleme çalışması baba kaybı yaşamış çocuklara ve ergenlere yönelik psikolojik sağlamlık literatürünü risk faktörleri, kuramsal yaklaşımlar ve müdahale programları bağlamında incelemiştir. Elde edilen bulgular, baba kaybının çocuk ve ergenlerin kayıp sonrasında uyum sürecini etkileyen önemli bir yaşam olayı olduğunu; bununla birlikte bu etkinin bireysel, ailesel ve çevresel süreçlerin karşılıklı etkileşimi içinde şekillendiğini göstermektedir. Çalışma sonucunda, baba kaybına özgü ve doğrudan psikolojik sağlamlığı hedefleyen yapılandırılmış müdahale programlarının hakemli literatürde oldukça sınırlı olduğu; mevcut müdahalelerin ise büyük ölçüde ebeveyn kaybı genel başlığı altında geliştirildiği belirlenmiştir.

Öte yandan mevcut ebeveyn kaybı müdahalelerinin içerdiği baş etme becerileri, duygu düzenleme, aile işlevselliği ve sosyal destek bileşenlerinin, baba kaybı yaşayan çocuk ve ergenler için de koruyucu süreçler sunduğu görülmektedir. Bu bulgular, baba kaybına özgü psikolojik sağlamlık müdahalelerinin geliştirilmesinin hem bilimsel hem de uygulamaya dönük bir gereksinim olduğunu göstermektedir.

Uygulamaya yönelik öneriler:

1. Baba kaybına özgü, doğrudan psikolojik sağlamlık temelli yapılandırılmış müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir.
2. Baba kaybına özgü psikolojik sağlamlık müdahale programları geliştirilene kadar, ebeveyn kaybı sonrası etkili olduğu gösterilmiş mevcut programların baba kaybı bağlamına kültürel olarak uyarlanarak uygulanması önerilir.
3. Baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlerle yürütülecek müdahalelerde, yalnızca bireysel semptomlara odaklanmak yerine aile içi işlevselliği ve hayatta kalan ebeveynin duygusal işlevselliğini de güçlendiren aile temelli bileşenlerin programa entegre edilmesi dikkate alınmalıdır.

4. Okul temelli psikososyal destek uygulamalarında, baba kaybı yaşamış çocuk ve ergenlerin erken dönemde belirlenmesi ve rehberlik servisi tarafından uygun hizmetlere yönlendirilmesi önem taşımaktadır.

Araştırmaya yönelik öneriler:

1. Baba kaybı (ölüm) ile baba yokluğu (boşanma/ayrılık vb.) kavramlarının hem ölçüm hem de müdahale hedefleri açısından ayrıştırılması gerekmektedir.
2. Baba kaybına özgü müdahale programlarının geliştirilmesi, etkililiğinin test edilmesi ve izlem ölçümleriyle uzun dönem etkilerin değerlendirilmesi önerilir.
3. Türkiye bağlamında, kültüre duyarlı müdahale programlarına ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Aguirre, L. C., Jaramillo, A. K., Victoria, T. S., & Carvajal, A. B. (2024). Mental health consequences of parental death and its prevalence in children: A systematic literature review. *Heliyon*, 10(2).
- American Psychological Association. (2020, February 1). Building Your Resilience <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Bergman, A. S., Axberg, U., & Hanson, E. (2017). When a parent dies—a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers. *BMC palliative care*, 16(1), 39.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Burns, M., GRIESE, B., King, S., & Talmi, A. (2020). Childhood bereavement: Understanding prevalence and related adversity in the United States. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(4), 391.
- Burrell, L. V., Mehlum, L., & Qin, P. (2022). Parental death by external causes during childhood and risk of psychiatric disorders in bereaved offspring. *Child and adolescent mental health*, 27(2), 122-130.
- Cas, A. G., Frankenberg, E., Suriastini, W., & Thomas, D. (2014). The impact of parental death on child well-being: evidence from the Indian Ocean tsunami. *Demography*, 51(2), 437-457.
- Daryanani, I., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Single mother parenting and adolescent psychopathology. *Journal of abnormal child psychology*, 44(7), 1411-1423.
- Draper, A., & Hancock, M. (2011). Childhood parental bereavement: The risk of vulnerability to delinquency and factors that compromise resilience. *Mortality*, 16(4), 285-306.
- Fereydooni, F., & Sheykhan, R. (2024). The effectiveness of schema therapy on depression, Self-Esteem, and distress tolerance in fatherless depressed adolescents. *J Adolesc Youth Psychol Stud*, 5, 87-96.

- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26(1), 399-419.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Güven, B. B., Maden, Ö., Satar, A. D., & Ersoy, A. (2022). Factors affecting the emotional reactions of patient relatives who receive news of death: a prospective observational study. *BMC psychology*, 10(1), 58.
- Hua, P., Huang, C., Bugeja, L., Wayland, S., & Maple, M. (2020). A systematic review on the protective factors that reduce suicidality following childhood exposure to external cause parental death, including suicide. *Journal of affective disorders reports*, 2, 100032.
- Haine, R. A., Ayers, T. S., Sandler, I. N., & Wolchik, S. A. (2008). Evidence-based practices for parentally bereaved children and their families. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(2), 113.
- Iloakasia, A. J., & da Conceição, D. V. (2025). The Psychological and Emotional Impact of Sudden Parental Death on Children's Grief. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 2(2).
- Layne, C. M., Saltzman, W. R., Poppleton, L., Burlingame, G. M., Pašalić, A., Duraković, E., ... & Pynoos, R. S. (2008). Effectiveness of a school-based group psychotherapy program for war-exposed adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(9), 1048-1062.
- Li, D. J., Tsai, S. J., Chen, T. J., Liang, C. S., & Chen, M. H. (2022). Risks of major mental disorders after parental death in children, adolescents, and young adults and the role of premorbid mental comorbidities: a population-based cohort study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57(12), 2393-2400.
- Louw, J. A. (2018). Adolescents' perceptions of family resilience in an absent father family. University of Pretoria (South Africa).
- Luo, J., Wang, L. G., & Gao, W. B. (2012). The influence of the absence of fathers and the timing of separation on anxiety and self-esteem of adolescents: A cross-sectional survey. *Child: care, health and development*, 38(5), 723-731.

- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2001). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98.
- Masten, A. S., & Powell, L. (2003). A Resilience framework for research, policy. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1.
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. *Annual review of sociology*, 39(1), 399-427.
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, Y., & Aydoğan, D. (2019). Losing childhood along with the father: father loss, sibling relationships and family resilience. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 126-39.
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 754115.
- Rodriguez, L., Lyons, J., Maloy, A., & O'Brien, A. (2025). PROTOCOL: Bereavement Interventions for Children and Adolescents: An Evidence and Gap Map of Primary Studies and Systematic Reviews. *Campbell Systematic Reviews*, 21(2), e70027.
- Salloum, A., & Overstreet, S. (2008). Evaluation of individual and group grief and trauma interventions for children post disaster. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(3), 495-507.
- Salloum, A., & Overstreet, S. (2012). Grief and trauma intervention for children after disaster: Exploring coping skills versus trauma narration. *Behaviour research and therapy*, 50(3), 169-179.
- Sandler, I. N., Ayers, T. S., & Romer, A. L. (2002). Fostering resilience in families in which a parent has died. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 945-956.
- Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., Tein, J. Y., Kwok, O. M., Haine, R. A., ... & Griffin, W. A. (2003). The family bereavement program: efficacy evaluation of a theory-based prevention program for parentally bereaved children and adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(3), 587.

- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Tatarer, Z. (2020). Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık programı'nın baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). İstatistiklerle aile, 2023. TÜİK.
- Ürer, E. (2017). Çocuklarda ölüm ve yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, 20(52 (15-12-2017)), 131-140.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42(1), 1-18.

BÖLÜM VI

BOŞANMIŞ EBEVEYNLERE SAHİP ERGENLERDE YEME TUTUMLARI

Uzm. Psk. Berfu KARGÖREN¹

Prof. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL²

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.19075124>

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. pskberfukargoren@gmail.com, ORCID: 0009-0001-1112-6587 2

² Profesör Doktor, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı İzmir, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3450-1060

1. GİRİŞ

Aile kurumu, bireyin psikososyal gelişiminin temelini oluşturan dinamik bir sistemdir. Bu sistemin yapısal bütünlüğünün bozulmasına neden olan boşanma, yalnızca eşler arasındaki hukuki bir ayrılık değil; aile üyelerinin tümünü etkileyen, rollerin ve sınırların yeniden tanımlandığı karmaşık bir yaşam krizidir. Boşanma süreci, aile sisteminde köklü bir yeniden yapılanmayı zorunlu kılar ve bu geçiş dönemi, çocukların uyum becerilerini zorlayarak duygusal ve davranışsal sorunlara zemin hazırlayabilir.

Özellikle gelişimsel açıdan kritik bir evre olan ergenlik döneminde ebeveyn ayrılığının yaşanması, bireyin baş etme mekanizmalarını daha derinden etkileyebilmektedir. Ergenlik; kimlik inşasının, özerklik arayışının ve duygusal dalgalanmaların yoğun olduğu, biyopsikososyal bir geçiş sürecidir. Bu dönemde birey, bir yandan fiziksel değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, diğer yandan aileden ayrışıp bireyselleşme çabası içindedir. Ebeveyn boşanması, ergenin bu doğal gelişimsel stresörlerine ek bir yük getirerek güven duygusunu sarsabilir ve benlik algısını zedeleyebilir. Aile birliğinin bozulmasıyla ortaya çıkan belirsizlik ortamı, ergenlerin duygu düzenleme kapasitelerini zorlayarak içe yönelim veya riskli davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir.

Bu süreçte ergenin uyumunu belirleyen en kritik faktörlerden biri ebeveyn tutumlarıdır. Literatürde genellikle demokratik, otoriter ve izin verici olarak sınıflandırılan ebeveynlik stilleri, çocuğun sınır algısını ve duygusal gelişimini doğrudan şekillendirir. Demokratik ebeveynler, kurallar ile sevgi arasında denge kurarak ergenin psikolojik sağlamlığını desteklerken; otoriter veya ihmalkâr tutumlar, ergenin stresle baş etme becerilerini zayıflatabilir. Boşanma sonrası süreçte ebeveynlerin yaşadığı stres ve çatışmalar, tutarlı ebeveynlik sergilenmesini zorlaştırabilir. Bu durum, ergenin duygusal boşluklarını veya kontrol kaybı hissini farklı alanlara yönelterek telafi etmeye çalışmasına yol açabilir; bu telafi mekanizmalarının en sık gözlemlendiği alanlardan biri de yeme davranışlarıdır.

Yeme davranışı, fizyolojik bir ihtiyaç giderme eylemi olmasının ötesinde, psikolojik süreçlerle güçlü bir etkileşim içindedir. Aile içi ilişkilerin niteliği, ebeveyn kontrolü ve duygusal destek düzeyi, ergenlerin yeme tutumlarını belirleyen önemli değişkenlerdir. Araştırmalar, aile işlevselliğindeki bozulmaların ve yüksek stres düzeyinin, ergenlerde duygusal

yeme, kısıtlayıcı yeme veya tıknırcasına yeme gibi patolojik örüntüleri tetikleyebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla, boşanma gibi travmatik potansiyeli olan bir yaşam olayı, ergenin yeme davranışlarını bir baş etme mekanizması olarak kullanmasına zemin hazırlayabilir.

Ergenlik döneminde ebeveyn boşanması gibi travmatik bir yaşam olayının deneyimlenmesi; bireyin henüz tam olarak olgunlaşmamış baş etme mekanizmalarını zorlayarak, psikolojik sağlamlığı tehdit eden çok yönlü bir kriz ortamı yaratmaktadır. Bu süreçte aile bütünlüğünün bozulmasıyla ortaya çıkan belirsizlik, duygusal boşluk ve kontrol kaybı hissi; ergenlerin kendilerini regüle etmekte zorlanmalarına ve bu kontrol ihtiyacını "kendi bedenleri ve yeme davranışları" üzerinden telafi etmeye çalışmalarına neden olmaktadır.

Literatürde, boşanma stresiyle baş edemeyen ergenlerin, duygusal gerilimi azaltmak amacıyla tıknırcasına yeme, kısıtlayıcı yeme veya duygusal yeme gibi patolojik örüntülere yönelme eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Bu patolojik yönelimin şiddetini belirleyen temel unsur ise boşanma sonrası ebeveynlerin sergilediği tutumlardır. Ancak boşanma sürecinin getirdiği stres, ebeveynlerin tutarlı ve demokratik bir tutum sergilemesini zorlaştırmakta; ihmalkâr veya otoriter tutumlara yönelmesine yol açarak ergenin yeme bozukluğu riskini artırmaktadır. Sorunun temel kaynağı, yeme davranışlarının sadece biyolojik bir süreç değil, aile içi etkileşimlerin ve ebeveyn yaklaşımının bir yansıması olmasıdır.

Bu çalışmanın temel amacı, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin yeme tutumlarını ve bu tutumları şekillendiren ebeveyn tutumlarını, PRISMA yönergeleri doğrultusunda sistematik bir yöntemle inceleyerek kuramsal bir çerçeve sunmaktır. Araştırma, boşanma olgusunun yeme davranışlarına etkisini yalnızca bireysel faktörlerle sınırlı tutmayıp; aile dinamikleri ve ebeveyn tutumları ekseninde de ele alarak literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Boşanma Kavramı ve Tanımı

Boşanma, evlilik birliğinin çeşitli psikososyal, ekonomik veya kültürel nedenlerle işlevini yitirmesi sonucunda, eşler arasındaki yasal ve duygusal bağın resmen sona erdirilmesidir. Hukuki açıdan bakıldığında boşanma, Türk

Medeni Kanunu'nda (2001) belirtilen; evlilik birliğinin temelinden sarsılması, terkedilme veya şiddetli geçimsizlik gibi gerekçelerle hâkim kararıyla gerçekleşen bir ayrılık sürecini ifade eder. Ancak psikososyal perspektiften boşanma, yalnızca bir dava süreci değil; aile sistemindeki dengelerin değiştiği, rollerin yeniden tanımlandığı ve tüm aile üyelerinin uyum sağlamasını gerektiren kapsamlı bir yaşam krizidir (Amato, 2010).

Evliliğin sonlanması, eşler için bir kayıp süreci olabileceği gibi, çocuklar ve ergenler için de güven duygusunun sarsıldığı bir dönemi temsil edebilir. Aile yapısındaki bu parçalanma; ekonomik standartların değişmesi, sosyal çevreden uzaklaşma, ebeveynlik becerilerinde azalma ve duygusal stres gibi çok boyutlu sonuçlar doğurabilir (Kelly ve Emery, 2003). Özellikle çocuklu ailelerde boşanma, ebeveynlerin karı-koca rollerini sonlandırmasını gerektirirken, anne-baba rollerini sürdürmelerini zorunlu kılan dinamik bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı yönetilememesi, aile üyelerinde kaygı, depresyon ve uyum sorunlarına zemin hazırlayabilmektedir.

2.1.2 Boşanma Nedenleri ve Yaygınlığı

Boşanma olgusu, yalnızca eşler arasındaki bireysel dinamiklerle sınırlı kalmayıp, ekonomik ve toplumsal değişimlerin gölgesinde şekillenen çok yönlü bir süreçtir. Literatür incelendiğinde, boşanmanın kök nedenlerinin genellikle yapısal ve ilişkisel olmak üzere iki farklı düzlemde ele alındığı görülür. Toplumsal boyutta; bireyselleşme kültürünün yaygınlaşması ve evliliğe yüklenen anlamın "kurumsal bir zorunluluk" olmaktan çıkıp "kişisel mutluluk arayışına" dönüşmesi belirleyici olmuştur. Buna kadının ekonomik özgürlüğünü kazanması da eklendiğinde, boşanma kararı almak geçmişe kıyasla daha erişilebilir hale gelmiştir (Coontz, 2007; Cherlin, 2009). Geleneksel yapıdaki bu dönüşüm, evliliğin devamlılığını çiftlerin karşılıklı duygusal doyumuna bağımlı kılmıştır.

Bireysel ve ilişkisel faktörlere bakıldığında ise tablonun merkezinde daha somut çatışmalar yer alır. Yapılan kapsamlı araştırmalar, çiftleri ayrılığa götüren en yaygın nedenlerin iletişim kopukluğu, duygusal olarak uzaklaşma, sadakatsizlik ve kronikleşen çatışmalar olduğunu ortaya koymaktadır (Hawkins ve ark., 2012). Özellikle Gottman (1994), eşler arasındaki eleştiri, savunma veya aşağılama gibi yıkıcı iletişim kalıplarının, evliliğin sonlanacağını öngören en güçlü işaretler olduğunu vurgular. Bu yüksek

çatışmalı aile iklimi, aynı zamanda boşanma sürecinde ergenlerin deneyimlediği stresin de temel kaynağıdır.

İstatistiksel veriler de bu teorik altyapıyı doğrular niteliktedir. OECD raporları, sanayileşmiş ülkelerde boşanma hızlarının tarihsel bir zirveye ulaştığını gösterirken, bu durum Türkiye verileriyle de paralellik taşır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2024) yayınladığı güncel verilere göre, 2024 yılı içerisinde 187.343 çift boşanmış ve kaba boşanma hızı binde 2,19 seviyesinde gerçekleşmiştir. Bir önceki yıl (2023) 173.342 olan boşanma sayısındaki bu artış dikkat çekicidir. Verilerdeki bir diğer çarpıcı detay ise zamanlamadır; boşanmaların yaklaşık üçte birinin evliliğin ilk beş yılında gerçekleşmesi, çiftlerin uyum sorunlarını aşmakta zorlandığını ve aile birliğinin henüz inşa aşamasında kırılma başladığını düşündürmektedir.

2.1. Boşanma ve Ergenler Üzerindeki Psikososyal Etkileri

Boşanma, evlilik birliğinin çeşitli psikososyal, ekonomik veya kültürel nedenlerle işlevini yitirmesi sonucunda, eşler arasındaki yasal ve duygusal bağın resmen sona erdirilmesidir. Hukuki açıdan bakıldığında boşanma, Türk Medeni Kanunu'nda (2001) belirtilen; evlilik birliğinin temelinden sarsılması, terk edilme veya şiddetli geçimsizlik gibi gerekçelerle hâkim kararıyla gerçekleşen bir ayrılık sürecini ifade eder. Ancak psikososyal perspektiften boşanma, yalnızca bir dava süreci değil; aile sistemindeki dengelerin değiştiği, rollerin yeniden tanımlandığı ve tüm aile üyelerinin uyum sağlamasını gerektiren kapsamlı bir yaşam krizidir.

Konuyla ilgili kapsamlı araştırmalar, ebeveyn ayrılığının ergenlerde hem içselleştirme (kaygı, depresyon, içe kapanma) hem de dışsallaştırma (saldırganlık, kural ihlali) sorunları için önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle ebeveynler arasındaki çatışmanın boşanma sonrasında da devam ettiği durumlarda, ergenin hissettiği arada kalmışlık duygusu ve stres düzeyi belirgin şekilde artmaktadır. Bu psikososyal zorlanmaların bedensel dışavurumu ise sıklıkla yeme davranışlarında kendini gösterir. Boşanma kaynaklı stresle baş edemeyen ergen, kontrol edemediği dış dünyadaki kaosa karşı bir tepki olarak, kendi bedeni üzerinde kontrol kurmaya çalışabilir veya beslenme alışkanlığını olumsuz duyguları yatıştırma ve baş etme aracı olarak kullanabilir.

2.2. Ergenlikte Beden Algısı ve Yeme Davranışları

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktaki bedeninden ayrılıp yetişkin bedenine geçiş yaptığı, fiziksel değişimin en hızlı yaşandığı evrelerden biridir. Bu süreçte ergenin en temel gelişimsel görevlerinden biri, değişen bedenini kabullenmek ve ona uyum sağlamaktır. Beden imgesi (body image); bireyin kendi bedenini zihninde nasıl canlandırdığı, bu görüntüden ne kadar memnun olduğu ve bedenine yönelik tutumlarının tamamını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır.

Beden algısındaki bozulma, yeme davranışlarına genellikle iki uçlu bir tepki olarak yansır: Ya ideal bedene ulaşmak arzusuyla yapılan katı diyetler (kısıtlayıcı yeme) ya da yaşanan kaygı ve yetersizlik hissini bastırmak için yemeğe yönelme (duygusal yeme). Neumark-Sztainer (2005), ergenlerin bedenlerini değiştirmek için başvurdukları sağlıksız yeme davranışlarının, aslında altta yatan duygusal ihtiyaçların bir maskesi olduğunu belirtir. Özellikle boşanma gibi aile yapısını sarsan yaşam olaylarında, bu ilişki daha karmaşık bir hal alır. Ailesindeki parçalanma nedeniyle hayatındaki kontrolü kaybettiğini hisseden bir ergen için, "kendi bedeni" kontrol edebileceği en somut ve güvenli alandır.

2.3. Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Yeme Bozuklukları

İnsan yaşamının devamlılığı için biyolojik bir zorunluluk olan beslenme eylemi, psikolojik süreçlerden bağımsız düşünülemez. Literatürde bu süreç, tutum, davranış ve bozukluk olmak üzere hiyerarşik bir düzlemde ele alınmaktadır. Psikoloji literatüründe "tutum"; bireyin bir nesneye, kişiye veya duruma yönelik geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bütünü olarak tanımlanır (Arkonanç, 2008; Kağıtçıbaşı, 2014). Bu bağlamda yeme tutumu; bireyin besinlere ve yeme eylemine atfettiği anlamı, kendi bedenine yönelik inançlarını ve yemekle kurduğu duygusal ilişkiyi ifade eder.

Yeme tutumlarının eyleme dökülmüş hali olan yeme davranışları ise; neyin ne zaman ve ne kadar yendiğini belirleyen alışkanlıklardır. Sağlıklı bir gelişim sürecinde, yeme davranışı fizyolojik açlık-tokluk sinyalleriyle düzenlenir. Ancak işlevsel olmayan yeme tutumları söz konusu olduğunda, birey fizyolojik ihtiyaçtan ziyade duygusal ihtiyaçlarına veya beden algısına göre hareket etmeye başlar (Garner ve ark., 1982). Özellikle ergenlik

döneminde yeme tutumlarındaki bu bozulma; kısıtlayıcı yeme (diyet yapma), duygusal yeme veya dışsal uyaranlara aşırı duyarlılık şeklinde kendini gösterebilir.

Bu bozulmaların şiddetlenerek bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eder hale gelmesi ise Yeme Bozukluğu tablosunu ortaya çıkarır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) yayınladığı DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) sınıflandırmasına göre yeme bozuklukları; Anoreksiya Nervosa, Bulimiya Nervosa ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu gibi klinik tanıları kapsar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Anoreksiya Nervosa: Bireyin beden algısındaki bozulmaya bağlı olarak kilo almaktan yoğun korku duyması ve besin alımını hayati tehlike yaratacak düzeyde kısıtlamasıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Bulimiya Nervosa: Denetim kaybının yaşandığı aşırı yeme ataklarını (binge), kilo alımını engellemek için yapılan uygunsuz telafi davranışlarının (kusma, laksatif kullanımı vb.) takip ettiği bir döngüdür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu: Bireyin kontrolünü kaybederek kısa sürede aşırı miktarda yemek yemesi, ancak bulimiya nervozadan farklı olarak sonrasında telafi davranışına (kusma vb.) başvurmaması durumudur; bu durum genellikle yoğun suçluluk ve utanç duygusuyla sonlanır (APA, 2013; Morrison, 2017).

2.4. Ebeveyn Tutumlarının Rolü

Ebeveyn tutumları, anne ve babanın çocukla kurduğu ilişkinin duygusal tonunu ve davranışsal sınırlarını belirleyen, çocuğun psikososyal uyumunda kritik rol oynayan davranış örüntülerinin bütünüdür. Gelişim psikolojisi alanındaki temel kuramlar incelendiğinde, ebeveynlik stillerinin tek boyutlu bir yapı olmadığı, aksine iki temel eksen üzerindeki etkileşimle şekillendiği görülmektedir (Maccoby & Martin, 1983).

Literatürde kabul gören bu modele göre ebeveynliği tanımlayan iki ana boyut; "Duygusal Kabul ve Tepkisellik" ile "Talepkarlık ve Denetim" şeklindedir. Duygusal Kabul ve Tepkisellik boyutu, ebeveynin çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına ne kadar duyarlı olduğu ve destekleyici bir yaklaşım sergileyip sergilemediği ile ilgilidir. Talepkarlık ve Denetim boyutu ise, ebeveynin çocukta beklediği olgunluk düzeyi, kurallara uyma

zorunluluğu ve disiplin sağlama konusundaki kararlılığını ifade eder. Bu iki boyutun farklı düzeylerdeki bileşimi, literatürde yaygın olarak kullanılan dört temel ebeveynlik stilini (Demokratik, Otoriter, İzin Verici ve İhmalkâr) oluşturmaktadır.

2.4.1. Demokratik (Yetkili) Ebeveyn Tutumu

Demokratik tutum, yüksek düzeyde duygusal sıcaklık ile tutarlı bir disiplin anlayışının dengelendiği ideal ebeveynlik stildir. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlıdır ve onlarla açık iletişim kurarlar; ancak aynı zamanda net sınırlar belirler ve kurallara uyulmasını beklerler (Steinberg, 2001). Ergenin fikirlerine değer verilmesi ve kararlara katılımının desteklenmesi, gencin "bireyselleşme" ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılamasını sağlar. Araştırmalar, demokratik aile ortamında yetişen ergenlerin yüksek benlik saygısına, gelişmiş sosyal becerilere ve daha düşük düzeyde psikolojik soruna sahip olduklarını tutarlı bir şekilde göstermektedir (Baumrind, 1991).

2.4.2. Otoriter Ebeveyn Tutumu

Otoriter tutum, ebeveyn kontrolünün çok yüksek, ancak duygusal yakınlığın ve iletişimin düşük olduğu bir yapıdır. Ebeveynler, kuralların tartışmasız kabul edilmesini bekler ve itaati sağlamak için sıklıkla cezalandırıcı yöntemlere başvururlar. Çocuğun özerklik talepleri genellikle "saygısızlık" olarak algılanır ve bastırılır (Baumrind, 1991). Bu baskıcı ortam, ergenin dış denetime bağımlı hale gelmesine neden olabilir. Sonuç olarak, otoriter ailelerde büyüyen ergenlerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, özgüvenlerinin düşük olduğu ve öfke duygusunu içselleştirme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir.

2.4.3. İzin Verici (Müsamahakâr) Ebeveyn Tutumu

İzin verici tutumda ebeveynler çocuklarına karşı son derece sıcak, kabul edici ve hoşgörülüdür; ancak kontrol ve disiplin mekanizmaları neredeyse yok denecek kadar azdır. Çocuğa sınırsız bir özgürlük alanı tanınır ve olgunlaşmamış davranışlara dahi müdahale edilmez (Maccoby & Martin, 1983). Ergenlik döneminde sınırsızlık, gencin dürtü kontrolü geliştirmesini zorlaştırabilir. Bu nedenle izin verici ebeveynlere sahip ergenlerin, akademik

motivasyonlarının düşük olduğu ve madde kullanımı veya düzensiz yeme gibi riskli davranışlara daha yatkın oldukları belirtilmektedir. (Baumrind, 1991).

2.4.4. İhmalkâr (Kayıtsız) Ebeveyn Tutumu

İhmalkâr tutum hem duygusal desteğin hem de denetimin en alt düzeyde olduğu, çocuk açısından en riskli ebeveynlik biçimidir. Ebeveynler genellikle kendi yaşam stresleriyle veya sorunlarıyla meşgul oldukları için çocuğun hayatına dahil olmazlar. Ergen, aile içinde kendini "görünmez" veya "değersiz" hisseder (Steinberg, 2001). Duygusal ihmalin yaşandığı bu ortam, ergenin ihtiyaç duyduğu destekten yoksun kalmasına neden olur. Güncel sistematik derlemeler, aile işlevselliğinin bozulduğu ve ihmalkâr tutumun sergilendiği aile ortamlarının, ergenlerde yeme bozukluğu belirtileri için en güçlü yordayıcılardan biri olduğunu ortaya koymaktadır (Holtom-Viesel & Allan, 2014).

2.5. Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Ebeveyn Tutumlarının Önemi

Boşanma süreci, ebeveynlerin yalnızca eş rollerini sonlandırdıkları değil, aynı zamanda ebeveynlik rollerini en zorlu koşullarda yeniden inşa etmek zorunda kaldıkları bir dönemdir. Ergen gelişimi alanındaki temel çalışmalar, ergenin sağlıklı psikososyal uyumu için en kritik faktörün, aile yapısından (boşanmış veya evli) ziyade, ebeveynin çocuğa yaklaşım biçimi olduğunu vurgular (Steinberg, 2001). Boşanma süreci ve sonrasında ebeveynlerin tutarlı, kapsayıcı ve koruyucu bir tutum sergileyebilmesi, ergen için koruyucu bir kalkan işlevi görür.

Ancak boşanmanın yarattığı stres, ebeveynlerin disiplin becerilerini zayıflatabilir. Baumrind'in (1991) ebeveynlik sınıflandırması bağlamında değerlendirildiğinde; boşanmış ebeveynlerin stres nedeniyle "Demokratik" tutumdan uzaklaşıp, ya denetimi tamamen elden bıraktıkları "İzin Verici" tutuma ya da stresi çocuğa yansıttıkları katı "Otoriter" tutuma kaydıkları görülebilmektedir. Maccoby ve Martin (1983), özellikle denetim ve sıcaklığın aynı anda düştüğü "İhmalkâr" tutumun, ergenlerde en yüksek risk faktörünü oluşturduğunu belirtir. Boşanma karmaşası içinde ebeveynin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına yanıt verememesi (duygusal erişilemezlik), ergenin yalnızlık hissini derinleştirebilir.

Ergenin aile içinde karşılanmayan bu duygusal ihtiyaçları ve derinleşen yalnızlık hissi, sıklıkla yeme davranışları üzerinden dışa vurulmaktadır. Ebeveyninden beklediği desteği bulamayan genç, yaşadığı kaygıyı yatıştırmak veya kontrol hissini yeniden kazanmak amacıyla yemeğe yönelebilir. Nitekim araştırma bulguları da ebeveynlik yaklaşımındaki bu farklılaşmanın, ergenlerin yeme davranışlarını şekillendiren önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir (Snoek ve ark., 2007). Ebeveynin tutarsız davranışları veya aşırı katı disiplini, ergenin özerklik ihtiyacını zedeler. Ergen, ebeveyninden göremediği tutarlılığı veya hayatındaki kontrol kaybını, yeme davranışlarını kontrol ederek (besin alımını kısıtlayarak veya aşırı tüketime yönelerek) telafi etmeye çalışabilir. Dolayısıyla, boşanma sonrası ebeveyn tutumlarının niteliği, ergenin yeme bozukluğu geliştirip geliştirmeyeceğinin en güçlü yordayıcılarından biri olarak değerlendirilmektedir.

3. YÖNTEM

Bu araştırma, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin yeme tutumlarını inceleyen ulusal ve uluslararası literatürün sistematik bir şekilde taranması, sınıflandırılması ve sentezlenmesi amacıyla hazırlanan kuramsal bir derleme çalışmasıdır. Çalışmanın deseninde, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin yeme tutumlarını konu alan ve belirlenen dahil etme kriterlerine uyan lisansüstü tezler ve araştırma makaleleri oluşturmaktadır. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Tez Merkezi, Google Akademik, Web of Science (WOS), ProQuest ve Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphanesi akademik veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda, PRISMA akış şeması rehberliğinde belirlenen kriterlere uyan toplam 11 adet bilimsel çalışma (7 makale, 3 yüksek lisans tezi, 1 doktora tezi) araştırılmaya dahil edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında incelenen 11 bilimsel çalışmanın bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde, boşanmış ebeveynlere sahip ergenler ile ebeveynleri birlikte yaşayan (çekirdek aile) akranlarının yeme tutumları arasında belirgin farklılıklar olduğu görülmektedir. Çalışmaların özet bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Boşanmış Ebeveynlere Sahip Ergenlerde Yeme Tutumlarını İnceleyen Araştırmaların Özeti

Yazar(lar) ve Yıl	Örneklem ve Yöntem	Temel Bulgular ve Sonuç
Seyfık (2016) <i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Örneklem: İstanbul, 13-18 yaş, 60 kız ergen. Ölçekler: Yeme Tutum Testi (EAT-40), Anoreksiya/Bulimiya Belirtileri Anketi.	Boşanmış aile kızlarında Yeme Tutum Testi (YTT) puanları (32.83), çekirdek aile grubuna (22.46) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Boşanmış grupta yeme bozukluğu riski %56.7 iken, diğer grupta %20'dir. Parçalanmış aile yapısı kritik bir risk faktörüdür.
Ertuğ Toker (2008) <i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Örneklem: Trabzon, 372 üniversite öğrencisi. Ölçekler: Yeme Tutumu Testi (EAT-40), Aile Yapısını Değerlendirme Aracı.	Aile yapısı (boşanmış/evli) açısından yeme tutumlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak aile işlevlerinin 'yönetim' boyutu ile yeme tutumu ilişkilidir. Aile bütünlüğü bozulsa dahi işlevsel yönetim koruyucudur.
Erdoğan (2021) <i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Örneklem: Denizli, 11-21 yaş, 600 ergen. Ölçekler: Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme Bozuklukları Değerlendirme Ölçeği.	Boşanmış aile ergenlerinde 'tıkınırcasına yeme' puanı (M=2.599), evli aile ergenlerine (M=1.398) göre anlamlı düzeyde yüksektir (p=0.005). Üvey ebeveyn varlığı da riski artırmaktadır.

Yazar(lar) ve Yıl	Örneklem ve Yöntem	Temel Bulgular ve Sonuç
Gök & Çimen (2025) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: 49 yeme bozukluğu tanılı ergen, 126 sağlıklı kontrol. Ölçekler: SITA, EDE-Q, CYRM.	Yeme bozukluğu tanısı alan ergenlerde boşanmış aile oranı daha yüksektir. Ayrılma-bireyleşme sürecindeki 'reddedilme beklentisi' ve düşük psikolojik dayanıklılık yeme patolojisi ile ilişkilidir.
Doksat & Korkmaz (2019) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: İstanbul, 15.6 yaş ort., 60 kız ergen. Ölçekler: EAT-40, BITE.	Boşanmış aile kızlarında işlevsel olmayan yeme tutumları ile anoreksiya/bulimiya belirtileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Çekirdek aile grubunda bu ilişki görülmemiştir.
Reichardt (2002) <i>Doktora Tezi</i>	Örneklem: ABD, 18-49 yaş, 201 kadın öğrenci. Ölçekler: IGQ-67, AAS, EAT-26.	Boşanma doğrudan yeme bozukluğunu tetiklememekte; 'kendinden nefret suçluluğu' ve 'güvensiz bağlanma' üzerinden dolaylı etki yaratmaktadır. Suçluluk duygusu bulimik davranışları yordamaktadır.
Gustafsson ve ark. (2009)	Örneklem: İsveç, 429 kız öğrenci (boylamsal).	Yeme tutumları bozulmuş grupta boşanmış aile oranı daha yüksek olsa da (%32.7), gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Fiziksel öz-değerlendirme daha belirleyici bir risk faktörüdür.

Yazar(lar) ve Yıl	Örneklem ve Yöntem	Temel Bulgular ve Sonuç
<i>Araştırma Makalesi</i>	Ölçekler: ChEAT, EDI-C.	
Mauskopf ve ark. (2015) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: ABD, 10.2 yaş ort., 37 pre-adölesan. Yöntem: 5 Günlük Günlük Tutma (Daily Diary).	Boşanmış aile çocuklarında şekerli içecek tüketimi daha yüksek, 'aile yemek rutinleri' ise anlamlı düzeyde daha düşüktür. Rutin eksikliği sağlıklı beslenmeyi artırmaktadır.
Nevonen & Norring (2004) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: İsveç, 223 yeme bozukluğu hastası, 750 kontrol. Yöntem: Vaka-Kontrol.	Yeme bozukluğu hasta grubunda ebeveyn ayrılığı oranı (%45), sağlıklı gruba (%38) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrılmış ebeveynler önemli bir psikolojik risk faktörüdür.
Fragkos & Frangos (2013) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: Yunanistan, 1865 üniversite öğrencisi. Ölçekler: SCOFF, DASS.	Ebeveyn boşanması ile yeme bozukluğu riski arasında tek başına anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak depresyon, stres ve kadın cinsiyet riski artırıcı temel faktörlerdir.

Yazar(lar) ve Yıl	Örneklem ve Yöntem	Temel Bulgular ve Sonuç
Suisman ve ark. (2011) <i>Araştırma Makalesi</i>	Örneklem: ABD, 1810 kadın ikiz. Yöntem: İkiz Çalışması, Gen-Çevre Etkileşimi.	Boşanmış aile bireylerinde 'kilo takıntısı' ve yeme bozukluğu belirtileri anlamlı düzeyde yüksektir. Boşanma, özellikle 'beden memnuniyetsizliği' üzerindeki genetik yatkınlığı tetikleyen bir çevresel faktördür.

Tablodaki veriler, boşanmış aile ergenlerinde "aile yemek rutinlerinin" daha düşük (Mauskopf ve ark., 2015) ve "beden memnuniyetsizliğinin" daha yüksek (Suisman ve ark., 2011) olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, boşanmış aile ergenlerinin yeme davranışları açısından riskli bir grupta yer aldığını ve bu grubun yeme alışkanlıklarının yakından izlenmesi gerektiğini göstermektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin yeme tutumlarını konu alan 11 bilimsel çalışmanın bütüncül bir yaklaşımla sentezlendiği bu sistematik derleme, alana ilişkin kuramsal bir çerçeve sunmayı hedeflemiştir. Analiz edilen araştırmaların bulguları bir arada değerlendirildiğinde; ebeveyn boşanmasının ergenlerin yeme davranışları üzerinde belirleyici bir yaşam olayı olduğu, ancak bu etkinin doğrusal olmaktan ziyade aile içi işlevsellik ve psikolojik süreçlerle şekillendiği görülmektedir.

Derleme kapsamına alınan çalışmaların büyük çoğunluğu, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin, çekirdek ailedekilere kıyasla daha riskli yeme davranışları sergilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle Seyfık (2016) ve Erdoğan'ın (2021) bulguları, boşanmış grupta 'tıkınırcasına yeme' ve 'duygusal yeme' puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde uluslararası örneklemde Suisman ve arkadaşları (2011), ebeveyn ayrılığının yeme bozukluğu patolojisini

doğrudan yordadığını raporlamıştır. Ancak, derlemedeki bazı çalışmalarda (Ertuğ Toker, 2008; Gustafsson ve ark., 2009) gruplar arasında anlamlı fark bulunamamış olması, ilişkinin karmaşıklığını göstermektedir. Bu noktada, mevcut derlemedeki çelişkili gibi görünen bulgular, dış literatürdeki Günaydın ve Kumcağız'ın (2021) 'aile işlevselliği' perspektifiyle anlam kazanmaktadır. Araştırmacılar, yeme tutumunu bozan asıl unsurun medeni durumdan ziyade, 'aile içi işlevsizlik' olduğunu saptamıştır ($p < .001$). Dolayısıyla, bu derlemede Seyfık (2016) gibi çalışmalarda raporlanan yüksek riskin, o örneklemdeki ailelerin işlevlerini kaybetmiş olmasından; fark bulunamayan çalışmalarda ise aile işlevlerinin ve iletişim kanallarının korunabilmiş olmasından kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

İncelenen çalışmalarda öne çıkan en somut bulgulardan biri, Erdoğan'ın (2021) saptadığı yüksek 'tıkınırcasına yeme' davranışı ve Suisman ve arkadaşlarının (2011) raporladığı 'kilo takıntısı' artışıdır ($p = 0.03$). Bu bulgular, ergenlerin boşanma sürecinde ciddi bir 'duygu düzenleme' ve 'dürtü kontrolü' sorunu yaşadığına işaret etmektedir. Nitekim dış literatürden Çakmak ve arkadaşları (2018), boşanma süresi uzadıkça ergenin dürtü kontrolünün zayıfladığını göstererek ($p = 0.002$), Erdoğan'ın (2021) çalışmasındaki tıkınırcasına yeme bulgusunun psikolojik zeminini desteklemektedir. Ayrıca Çakmak Tolan'ın (2023) belirttiği üzere, boşanmanın yarattığı belirsizlik ve öfke, ergeni duygusal boşluğunu gıda tüketimiyle doldurmaya itmektedir.

Çevresel faktörler açısından değerlendirildiğinde, bu derlemede yer alan Mauskopf ve arkadaşlarının (2015) çalışması, boşanmış ailelerde 'aile yemek rutinlerinin' anlamlı düzeyde azaldığını ve bu durumun sağlıksız beslenmeyi artırdığını somut verilerle göstermiştir. Reichardt'ın (2002) bulguları ise boşanma sonrası ergenin hissettiği 'kendine yönelik suçluluk' duygusunun yeme patolojisiyle güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu veriler ışığında, Ertuğ Toker'ın (2008) çalışmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanamamış olması; söz konusu örneklem grubunda aile yemek rutinlerinin sürdürülebilirliği veya Günaydın ve Kumcağız'ın (2021) dikkat çektiği 'ergenin özerkleşme süreciyle birlikte ev dışı sosyal ortamlara yönelmesi' gibi gelişimsel faktörlerin tamponlayıcı etkisiyle ilişkilendirilebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda, analiz edilen 11 çalışmanın verileri; boşanmanın ergenlerde yeme bozukluğu gelişimi için açık bir risk faktörü olduğunu, ancak bu riskin mutlak olmadığını göstermektedir. Yeme davranışlarındaki bozulma; Mauskopf'un (2015) işaret ettiği rutin kayıpları, Erdoğan'ın (2021) vurguladığı dürtüsel yeme eğilimi ve aile işlevlerinin bozulduğu durumlarda belirginleşmektedir. Dolayısıyla boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerde yeme tutumları, sadece biyolojik bir süreç değil, gencin değişen aile dinamiklerine verdiği psikolojik bir yanıt olarak değerlendirilmelidir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, alandaki uygulamaların ve gelecek çalışmaların çok boyutlu bir perspektifle ele alınması gerekmektedir. Klinik uygulamada, boşanma sürecindeki ergenlerle çalışan uzmanların, Erdoğan'ın (2021) dikkat çektiği "tıkınırcasına yeme" ve "duygusal yeme" gibi dürtüsel davranışları sadece bir beslenme sorunu olarak değil, stresle baş etmede kullanılan işlevsiz bir duygu düzenleme çabası olarak ele almaları önem taşımaktadır.

Ebeveynler açısından bakıldığında, boşanma sonrası değişen ev düzeni içinde katı rutinleri sürdürmek her zaman mümkün olmasa da; ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zaman dilimlerinde "kaliteli iletişimi" önceliklendirmeleri gerekmektedir. Ergenin, yaşadığı evde duygusal olarak kapsandığını ve dinlendiğini hissetmesi, yemeği bir kaçış aracı olarak kullanma ihtiyacını azaltan en temel koruyucu faktördür. Gelecek araştırmaların ise, bu derlemedeki çalışmaların çoğunun kesitsel olması sınırlılığını aşarak, boşanma sürecinin ergen üzerindeki etkilerini zaman içinde izleyen boylamsal desenlere odaklanması ve aile işlevselliği değişkenini merkeze alması, literatürdeki boşluğu doldurmak adına kritik bir adım olacaktır.

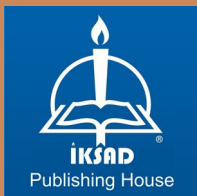
KAYNAKÇA

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayısal el kitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.
- Arkonaç, S. (2008). *Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneyisel ve eleştirel yaklaşımlar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today*. Vintage.
- Coontz, S. (2007). The origins of modern divorce. *Family Process*, 46(1), 7–16.
- Çakmak, S., Gedikli, H., Demirkol, M. E., & Tamam, L. (2018). Ergenlerde ebeveyn ayrılığının dürtüsellik üzerine etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 137–147.
- Çakmak Tolan, Ö. (2023). Boşanma ve etkileri: Çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (50), 320–336.
- Doksat, N. G., & Korkmaz, G. (2019). Relationship between dysfunctional eating attitudes and parental marital status in female adolescents. *Psychology and Behavioral Sciences*, 8(1), 26–32.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the general population. *Appetite*, 51(3), 645–653.
- Erdoğan, H. B. (2021). *Ergenlerde bağlanma stilleri, duygusal yeme davranışı ve diğer problemleri yeme davranışlarının ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

- Ertuğ-Toker, D. (2008). *K.T.Ü. Trabzon Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fragkos, K. C., & Frangos, C. C. (2013). Assessing eating disorder risk: The pivotal role of achievement anxiety, depression and female gender in non-clinical samples. *Eating Behaviors*, 14(1), 49–58.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273–279.
- Gök, E. Ç., & Çimen, İ. D. (2025). Separation individuation process in adolescents with eating disorders and its impact on resilience. *Cukurova Medical Journal*, 50(1), 168–180.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3. baskı). Routledge.
- Günaydın, B., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutumunun aile işlevleri açısından incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 159-173.
- Gustafsson, S. A., Edlund, B., Kjellin, L., & Norring, C. (2009). Risk and protective factors for disturbed eating in adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 17(5), 380–393.
- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Family Issues*, 33(8), 1078–1096.
- Holtom-Viesel, A., & Allan, S. (2014). A systematic review of the literature on family functioning and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 22(3), 163–172.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362.
- Lansford, J. E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140–152.

- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. *Handbook of child psychology*.
- Mauskopf, S. S., O’Leary, A. K., Banihashemi, A., Weiner, M., & Cookston, J. T. (2015). Divorce and eating behaviors. *Journal of Family Issues*, 36(1), 98–122.
- Morrison, J. (2017). *DSM-5’i kolaylaştıran tanı rehberi* (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Neumark-Sztainer, D. (2005). *I’m, like, SO fat! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise*. Guilford Press.
- Nevonen, L., & Norring, C. (2004). Socio-economic variables and eating disorders. *Eating Disorders*, 12(4), 269–278.
- OECD. (2024). *OECD family database*. <https://www.oecd.org/els/family/database.htm>.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193–201.
- Potter, D. (2010). Psychosocial well-being and the relationship between divorce and academic achievement. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 933–946.
- Reichardt, G. R. (2002). *Attachment style, interpersonal guilt, parental alcoholism, parental divorce and eating disordered symptomatology* [Doctoral dissertation]. ProQuest.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18. baskı). McGraw-Hill Education.
- Seyfik, G. (2016). *Boşanmış ailelerin kız çocuklarında yeme tutumu bozukluğunun incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Snoek, H. M., van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2007). Emotional eating and parent-child interactions. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 76–80.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
- Suisman, J. L., Slane, J. D., Burt, S. A., & Klump, K. L. (2011). Parental divorce and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 44(2), 169–177.

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. APA.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/>.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Boşanma. *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türk Medeni Kanunu. (2001). *4721 sayılı Türk Medeni Kanunu*. T.C. Resmi Gazete, 24607.
- van Strien, T., Engels, R. C., van Leeuwe, J., & Snoek, H. M. (2009). The etiology of emotional eating. *Appetite*, 52(1), 196–205.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Seçkin Yayıncılık.



ISBN: 978-625-378-603-8