

ÜRETKEN YAPAY ZEKANIN YAKIN GELECEKTE AİLE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ÖNGÖRÜLERİNİN NİTEL BİR İNCELEMESİ*

A QUALITATIVE EXAMINATION OF GENERATIVE ARTIFICIAL INTELLIGENCE'S PREDICTIONS FOR FAMILY MENTAL HEALTH IN THE NEAR FUTURE

Araştırma Makalesi
Research Paper

Bahanur MALAK AKGÜN**

Burcu ÖZKAN***

Öz:

Çalışma, üretken yapay zeka programlarının (ChatGPT, Gemini, Groq, Claude.ai, Copilot, DeepAI, DeepSeek) yakın geleceğe yönelik aile ruh sağlığına dair öngörülerini nitel araştırma deseni çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. 5–11 Mayıs 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilen görüşmelerin içerik analizi yapılmıştır; bulgular üç ana tema altında yapılandırılmıştır: (1) Sosyoekonomik, çevresel, teknolojik ve kolektif travma riskleri, (2) Yakın gelecekte aile ruh sağlığı, (3) Yakın gelecekte aile ruh sağlığı için strateji ve çözüm önerileri. Bulgular teknolojinin, iklim krizi, toplumsal dönüşüm ve ekonomik değişkenlerin aile yapısını ve dinamiklerini derinlemesine etkileyebileceğini göstermektedir. Teknolojinin iletişimi kolaylaştırıcı yönleriyle birlikte, empati eksikliği, sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı, stres, anksiyete ve yalnızlık gibi aile ruh sağlığını tehdit eden unsurları da öne çıkarmaktadır. Ayrıca dijital bağımlılık, dijital ebeveynlik yetersizliği, eko-anksiyete gibi yeni psikiyatrik tanıların yaygınlaşabileceği öngörülmektedir. Çalışma, aile bağlarını güçlendirmeye yönelik yapay zeka destekli terapi uygulamaları, kuşaklararası dayanışmayı teşvik eden projeler, ruh sağlığı ve dijital okuryazarlık eğitimleri ile yerel destek ağlarının önemine dikkat çekmektedir. Sonuçta yakın gelecekte aile ruh sağlığı için dijital denge, mahremiyetin korunması, kuşaklararası anlayış ve yapay zeka temelli ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi temel stratejik öncelikler olarak ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aile Ruh Sağlığı, Yakın Gelecek, Üretken Yapay Zeka, Nitel Araştırma, İçerik Analizi

Abstract:

This study aims to explore the predictions of generative artificial intelligence programs (ChatGPT, Gemini, Groq, Claude.ai, Copilot, DeepAI, DeepSeek) regarding family mental health in the near future, employing a qualitative research design. Interviews conducted between May 5–11, 2025, were subjected to content analysis, and the findings were categorized under three main themes: (1) Socioeconomic, environmental, technological, and collective trauma risks, (2) The trajectory of family mental health in the near future, (3) Strategic approaches and solution proposals for sustaining family mental health in the future. The results indicate that technology, the climate crisis, social transformation, economic factors will profoundly influence family structures and dynamics. While technology facilitates communication, it also contributes to threats such as empathy decline, social isolation, attention deficits, stress, anxiety, loneliness, all of which adversely affect family mental well-being. Furthermore, emerging psychiatric diagnoses —such as digital addiction, inadequate digital parenting, eco-anxiety— are projected to become increasingly prevalent. The study underscores the significance of artificial intelligence-assisted therapeutic interventions, intergenerational support initiatives, mental health and digital literacy education, the establishment of local support networks to enhance familial cohesion.

Ultimately, digital balance, privacy protection, intergenerational understanding and the development of artificial intelligence-based mental health services for family mental health in the near future emerge as key strategic priorities.

Keywords: Family Mental Health, Near Future, Generative Artificial Intelligence, Qualitative Research, Content Analysis

* Makale Geliş Tarihi: 09.06.2025

Makale Kabul Tarihi: 31.08.2025

** Doç. Dr., Ardahan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
bahanurmalakakgun@ardahan.edu.tr, orcid.org/0000-0001-7151-0145.

*** İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitim Anabilim Dalı,
burcuozkan1@stu.aydin.edu.tr, orcid.org/0000-0002-0920-4507.

GİRİŞ

Aile, kültürel, yapısal ve sistemsel boyutlarıyla toplumsal yaşamın temel hücresidir ve dinamik bir sistemdir (Hallaç ve Öz, 2014). Aile içindeki roller, bireylerin ailelerinden getirdiği kimlikleri ve çiftler arasında iletişim ile şekillenir. Özellikle ilk çocukla birlikte, aile dinamiklerinde ciddi rol değişimleri meydana gelir ve aile içi rollerin yeniden tanımlanmasını gerektirir. Aile dengesi, üyeler arasındaki etkileşim ve stres faktörlerinin yönetimiyle belirlenir (Öztürk, 2021; Gökler ve Atamtürk, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020; Russell, Coleman ve Ganong, 2018; Kılınç, Yıldız ve Harmancı, 2017). Stresle başa çıkmada, ailedeki iç ve dış kaynakların dengeli kullanımı önemli rol oynamaktadır. Ailenin iyi oluş düzeyi, çift ilişkileri ve aile içi etkileşime bağlıdır (Cummins, 2024; Singh, 2021; Jensen ve Sanner, 2021; Sanner ve Jensen, 2021). Çocuğun sağlıklı gelişimi, sevgi ve anlayışla doğrudan bağlantılıdır (Hallaç ve Öz, 2014). Aile bireylerinden birinde meydana gelen yaşam değişikliklerinin (hastalık, ölüm veya stres faktörleri) tüm aileyi üyelerini etkilediği ve bu bağlamda aileyi bütüncül olarak ele almanın önemi vurgulanmaktadır (Öztürk, 2021; Gökler ve Atamtürk, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020; Kılınç vd., 2017; Hallaç ve Öz, 2014).

Teknolojik devrim, dijital dönüşümler, özellikle üretken yapay zekanın gelişimi, iklim krizleri ve toplumsal yapıdaki değişimler, aile dinamiklerini yeniden şekillendirme potansiyeli taşımaktadır (Feher, 2025; Barhalescu, 2025; Kumar, Verma ve Mirza, 2024; Nuğu, 2023). Son yıllarda demografik değişimler aile yapılarında çeşitliliğe yol açmaktadır. Birlikte yaşama, boşanma ve yeniden evlenme oranları aile yapısını giderek farklılaştırırken, ebeveyn-çocuk ilişkileri de bu değişime uyum sağlamaktadır. Bu da aile yapısının bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerine dair araştırmaları gündeme getirmiştir (Sanner ve Jensen, 2021; Jensen ve Sanner, 2021; Raley ve Sweeney, 2020; Umberson ve Thomeer, 2020; Russell vd., 2018).

Aile biçimlerinin çeşitlenmesine yanıt olarak, araştırmacılar aile yapısı ile iyi oluş boyutları arasındaki ilişkileri incelemeye odaklanmıştır. Çünkü ailelerin genel iyi oluşu, aile sağlığı ve uyumunun herhangi bir göstergesidir (Jensen ve Sanner, 2021; Russell vd., 2018). Örneğin, Cavanagh ve Fomby (2019) ve Hadfield, Amos, Ungar, Gosselin ve Ganong (2018), stres ve etkileri (örneğin, ebeveynlik uygulamalarındaki değişiklikler) yoluyla aile geçişleri ile gelişimsel sonuçlar arasında bir bağlantı olduğunu varsayan bir stres aracılığı perspektifi olan "istikrarsızlık hipotezi"ni inceleyen çalışmaların sistematik incelemelerini yürütmüşlerdir.

Aile geçişleri, ebeveynlik uygulamalarında değişiklikler ve yapısal karmaşıklıklar, çocuk ve yetişkinlerin ruh sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir (Jensen ve Sanner, 2021; Umberson ve Thomeer, 2020; Raley ve Sweeney, 2020; Cavanagh ve Fomby, 2019; Jensen ve Lippold, 2018). Ruh sağlığı, toplumların iyi oluşu ve sosyal uyumu açısından temel bir bileşendir (World Health Organization [WHO], 2022; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2021). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2022), bireylerin stresle başa çıkabilmesi, potansiyellerini gerçekleştirmesi ve topluma katkı sağlaması için ruh sağlığının

önemini vurgulamaktadır. Ancak bu konu damgalanmaya devam etmekte ve yetersiz ele alınmaktadır (Singh, 2021).

Aile ruh sağlığı, tarihsel ve sosyal dönüşümlerden doğrudan etkilenmektedir (Gavrila-Ardelean, 2021). Savaşlar, ekonomik krizler ve küresel travmalar, bu süreci olumsuz etkilemektedir. Örneğin, Ukrayna'daki savaş, yaygın olarak travma sonrası stres bozukluğuna yol açmıştır (Yuryeva, Vyshnichenko ve Shornikov, 2022). Travmalar genellikle bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklere yol açar. Yani bireyin davranışları ve tepkileri dış etkenlere bağlıdır. Psikolojik durum, anksiyete ve depresyon düzeyleri, sosyal olayların yoğunluğu ve asteni (zayıflık) ile ilişkilidir (Spytska, 2024; Singh, 2021). Bu tür krizler, yalnızca yerel değil, göç, ayrılık ve belirsizlik yoluyla küresel ruhsal yükler doğurur. Araştırmalar, aile içi dinamikleri anlamak için uygun metodolojik yaklaşımların önemine işaret etmektedir (Russell vd., 2018).

COVID-19, ekonomik krizler ve sosyal izolasyon, aile bireylerinin dayanıklılığını zorlamış, iyi oluşunu derinden etkilemiştir. Süregelen belirsizlik ve stres, ailelerin psikolojik uyumunu zorlamış; uzun karantinalar, yeni psikososyal ihtiyaçlar doğurmuştur (Gavrila-Ardelean, 2021). Çünkü bireylerin sosyal tepkileri, teknik ve sosyo-entelektüel dönüşümlere bağlıdır. Bu dönüşümler, tutum ve davranış değişimini hızlandırır. Pandemi gibi tarihi olaylar bu süreci tetikler (Zhara, 2022; Gavrila-Ardelean, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020). Pandemi döneminde evden çalışma ve dijital iletişimin artması, aile içi etkileşimleri dönüştürürken, yapay zeka destekli algoritmalar (performans izleme, psikolojik destek araçları) ruh sağlığı yönetimine dahil olmuştur (Barhalescu, 2025; European Parliament, 2022; Koçak ve Harmancı, 2020). Ancak bu durum özellikle çocuklar ve ergenlerde sosyal izolasyon, kaygı ve ekran bağımlılığı riskini artırmıştır yani bu değişimler ve dönüşümler aile ruh sağlığını derinden etkilemiştir. Bu süreçte, özellikle çocuklar ve genç yetişkinler ruhsal olarak en kırılgan gruplar arasında yer almıştır (Barhalescu, 2025; Barhalescu ve Costescu, 2023; European Parliament, 2022; Koçak ve Harmancı, 2020).

Dijitalleşmenin hızla artması, özellikle pandemi sonrası evden çalışma modelinin yaygınlaşmasıyla ruh sağlığı üzerinde yeni riskler yaratmıştır. Dijital araçlarla izlenen ve yönetilen çalışanlar, mahremiyet, stres ve ruhsal yüklerle daha fazla yüzleşmiştir (Barhalescu, 2025). Avrupa Parlamentosu (European Parliament) (2022), bu dijital dönüşümün çalışan sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekerek bu alanda önlemler alınması gerektiğini vurgulamıştır. Eurobarometer verilerine göre, Avrupa'daki bireylerin % 46'sı 2023 yılında depresyon ya da anksiyete gibi duygusal veya psikososyal bir sorunla karşılaşmıştır (European Commission, n.d.). Ruh sağlığı artık yalnızca bireysel bir mesele değil; ekonomik üretkenlikten toplumsal uyuma kadar birçok alanı etkileyen bir toplumsal sermaye olarak görülmektedir (WHO, 2022).

Toplumlar gelişmişlik düzeylerine göre sınıflandırılırken, Toplum 5.0 insan odaklı ve refahı önceleyen bir akıllı toplum modeli olarak öne çıkmaktadır. Bu modelle birlikte, dijital toplumlarda ruh sağlığının korunması daha da önemli hale gelmiştir. Dijital sosyoloji ve dijital iletişim, bu dönüşümü anlamada kilit kavramlardır (Kumar vd., 2024; Büyüksu,

2020, 16; Büyükbıngöl, 2021, 24). Toplum 5.0 yapısında, akıllı cihazlar, robotlar, yapay zeka, internet ve siber güvenlik gibi teknolojiler etkin biçimde kullanılarak akıllı toplum oluşur (Büyüksulu, 2020, 16). Vizyon, teknolojinin insanla etkileşimini artırarak yaşam kalitesini yükseltmeyi ve toplumsal eşitliği sağlamayı hedefler. Bu doğrultuda, insan merkezli politikalar ve sürdürülebilir toplum anlayışı için stratejiler ve iş birlikleri gereklidir. Çünkü Toplum 5.0, sorunların çözümünde bireylerin hayallerinden ve çözüm odaklı düşüncelerinden yararlanan, sınırsız iş birliğine dayalı bir refah toplumdur (Büyükbıngöl, 2021, 24). Bu modelde sürdürülebilirlik, yaşam kalitesi ve sosyal eşitlik ön plandadır. Bilgi paylaşımı ve empati temelli iletişim ise merkezdedir (Büyüksulu, 2020, 16; Büyükbıngöl, 2021, 24).

İletişim, toplumsal yaşamda önemli bir unsurdur ve dijital iletişim, günümüzde etkili bir iletişim biçimidir. Dijital iletişim, geleneksel iletişimden farklılaşmakta ve yeni iletişim kalıpları ortaya çıkarmaktadır. Dijital iletişim teknolojileri, toplumsal yapıda değişimlere neden olmakta ve dijital aktivizm gibi yeni olgular ortaya çıkarmaktadır. Dijital iletişim teknolojileri, sanal medya kavramını ortaya çıkarmış ve toplumsal yapıyı etkilemiştir (Kumar vd., 2024; Birinci ve Terkan, 2023; Şahin ve Mermutlu, 2022). İşverenler, çalışanları yönetmek için dijital araçlar ve yapay zekayı giderek daha fazla kullanıyor. Bu durum, algoritmik yönetim ve gerçek zamanlı izleme gibi uygulamalarla çalışma yaşamının geleceğinde yeni zorluklar yaratıyor ve özellikle çalışanların ruh sağlığı, gizlilik ve onurunu tehdit ediyor (Barhalescu, 2025; Nuğu, 2023; Barhalescu ve Costescu, 2023). Çaha'ya (2022) göre, dijital medya sosyal hareketleri zaman ve mekandan bağımsız kılarak dijital aktivizmi doğurmuştur. Üretken yapay zeka teknolojilerinin toplumsal dönüşüm ve özellikle aile ruh sağlığı üzerindeki etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Toplum 5.0 vizyonunda (dijital ve insan odaklı toplum yapısında), bu teknolojilerin aile sistemleri üzerindeki rolünü anlamak kritik bir gerekliliktir. Ancak mevcut literatür, yapay zekanın teknik yönlerine odaklanmakta; sosyopsikolojik etkileri (Öztürk, 2021), özellikle aile içi iletişim ve dijital bağımlılık riskleri, yeterince incelenmemektedir (Scott, Valley ve Simecka, 2017).

Günümüzde bireyler, salgınlar, savaşlar ve sağlık sorunları gibi zorluklarla karşı karşıyadır. Özellikle savaş ve travmalar, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozukluklara yol açabilmekte, zihinsel işlevlerinin ve sosyal etkileşimlerinin çeşitli yönlerini bozmaktadır. Olumsuz dış koşullar altında çağdaş toplumun iyi oluşunu etkilemektedir. Kaygı ve depresif bozukluklarla ilişkili çeşitli faktörler bulunmaktadır ve bu bozuklukların toplumdaki yaygınlığı endişe vericidir. Yaratıcı faaliyetlere katılım ve sosyal destek ağları, ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir (Spytska, 2024; Gavrilă-Ardelean, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020; Kılınç vd., 2017; Scott vd., 2017). Romash ve diğerleri (2022) ve Bryant (2019), çağdaş travmaların akut stres ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sıkıntılara neden olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca travma sıklığı ve çoklu travma deneyimleri bu bozuklukların yaygınlığı ile ilişkilidir (Frans, Rimmö, Åberg ve Fredrikson, 2005). Zhara'ya (2022) göre, sanat terapisi veya yazma gibi yaratıcı uğraşlarla meşgul olan bireyler, karantina sürecinde daha düşük kaygı ve depresyon düzeyleri göstermiştir. Sosyal

destek ağı güçlü olan katılımcılar ise stresle daha etkili başa çıkmış ve daha dayanıklı olmuştur. Bulgular, karantina gibi durumlarda yaratıcı etkinlikler ve sosyal bağların ruh sağlığı için önemli stratejiler olduğunu göstermektedir.

Modern dünyada hızla artan ruh sağlığı sorunları, değişen aile yapıları ve dijitalleşen yaşam biçimleri ekseninde, yapay zekaların nasıl bir gelecek tahayyülü sunduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Modern toplumun hızla değişen dinamikleri, dijitalleşme ve yapay zeka destekli etkileşimler, aile yapılarında yeni psikososyal dengeler yaratmaktadır. Araştırma bu dönüşümlerin aile bireylerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi ve yapay zekanın bu süreçlerde nasıl bir rol oynayabileceği anlaşılmaya çalışmıştır. Çünkü günümüzde yapay zeka, bir tür bizim yerimize karar verecek akıl hocası, dijital asistan, yaşam koçu, danışman ve mentör olarak kullanılmaktadır. Bir Amerikalı yatırım şirketi olan Menlo Ventures, gerçekleştirdiği bir çalışmada 2 milyar insanın yapay zekayı nasıl kullandığını açıklamıştır. Yapay zekayı en çok kullananların ebevenyler olduğu saptanmıştır. Bu yapay zekayı kişiler e-posta yazmak, yapılacakları ve yemeği planlamak, satın almaları, gayrimenkul, sağlık sorunlarını, ev onarımları veya bakımlarını araştırmak, seyahat planlaması, kişisel finans işlemlerini yapmak ve çocuk bakımını, giderleri yönetmek için kullanmışlardır (Menlo Ventures, 2025). Yapay zeka tarafından sunulan bu öneriler çerçevesinde yakın gelecekte birey, aile davranışları ve yaklaşımları şekillenecek kısaca yaşamın akışı yapay zeka tarafından dizayn edilecek gibi görünmektedir. Bunun için üretken yapay zeka programlarının yakın geleceğe yönelik aile ruh sağlığına dair öngörülerini önemlidir. Bu bağlamda çalışma, üretken yapay zeka programlarının (ChatGPT, Gemini, Groq, Claude.ai, Copilot, DeepAI, DeepSeek) yakın geleceğe yönelik aile ruh sağlığına dair öngörülerini nitel bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamıştır. Literatürde yapay zeka programlarıyla gerçekleştirilen görüşmelerin nitel incelemesini gerçekleştiren bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Çalışmamızın özgünlüğü bu noktadadır.

1. YÖNTEM

Bu çalışma, üretken yapay zeka programlarının (ChatGPT, Gemini, Groq, Claude.ai, Copilot, DeepAI, DeepSeek) yakın gelecekte aile ruh sağlığına dair öngörülerini nitel araştırma yöntemiyle incelemeyi amaçlamaktadır. 5-11 Mayıs 2025 tarihleri arasında üretken yapay zekalarla yapılan görüşmeler, katılımcı rolünde yapılandırılmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmış ve çalışmanın tasarımı Yigit (2023) ve Gunawan'ın (2023) çalışmaları örnek alınmıştır. Nitel araştırmalar, olguları doğal ortamlarında derinlemesine, gerçekçi, bütüncül ve katılımcıların düşüncelerini daha kapsamlı anlamayı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2008; Creswell, 2014).

Bu çalışmada ChatGPT (GPT-5) (OpenAI), Claude (Anthropic), Gemini (Google), Copilot (Microsoft), Deepseek ve DeepAI modellerinin ücretsiz versiyonları tercih edilmiştir. Bunlar dünya çapında yaygın kullanılan, sürekli güncellenen ve etik yaklaşıma önem veren yapay zekalardır. Türkçe dil desteği ise çalışmanın yerel bağlamda güvenilirliğini artırır. Claude'un insan merkezli felsefesi ve Deepseek'in araştırma odaklı

yapısı çeşitlilik sunar. Copilot teknik alanlarda, DeepAI ise görsel/metin üretiminde öne çıkar. Bu farklı modellerin kombinasyonu, çok yönlü analiz ve karşılaştırma imkanı sağlar.

Üretken yapay zekaya bir araştırma kapsamında kendisi ile görüşme yapılmak istediği, yönelteceğimiz sorulara yanıt vermesini istediğimiz belirtilmiştir. Çalışmadaki beş yapılandırılmış araştırma sorusu şunlardır; “Yakın Gelecekte Ailenin Ruh Sağlığı Nasıl Olacaktır?, Yakın Gelecekte Aile İçin Olası Ruh Sağlığı Tehditleri Nelerdir?, Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı Sorunları Neler Olacak?, Yakın Gelecekte En Çok Tanılanan Aile ile İlgili Psikiyatrik Tanılar Neler Olacak?, Yakın Gelecekte Üretken Yapay Zekanın Aile Ruh Sağlığına Etkileri Neler Olacak?”

1.1. Verilerin Analizi

Bu çalışmada tümevarımsal içerik analiz yöntemi tercih edilmiştir. Bu yaklaşımda araştırmacıların araştırma sorularını yanıtlayabilmeleri için veriler belirli bir süreçte azaltılır ve sınıflandırılır. Analiz yöntemi belirlendikten sonra verilerden açık kodlar elde edilir; bu kodlar, benzer içerikler ile bir araya getirilerek alt kavramlar, kategoriler ve temaların oluşturulmasına temel sağlar (Kyngäs, 2020). Çalışmada nitel veri analizinde yaygın olarak önerilen üç yöntem birlikte kullanılmıştır. İlk olarak, elde edilen verilerin özgün yapısına mümkün olduğunca bağlı kalınmış, gerekli görülen durumlarda üretken yapay zeka yanıtları doğrudan alıntılanarak sunulmuş ve bu yolla verilerin özgünlüğünün geçerliği güçlendirilmiştir. İkinci olarak, veriler betimsel bir çerçevede aktarılmış; kodların belirlenmesi, bu kodlardan kategorilerin oluşturulması ve kategorilerden temalara ulaşılması sağlanmıştır. Ayrıca ortaya çıkan temalar arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Üçüncü yöntem olarak ise, araştırmacıların konuya ilişkin bilgi birikiminden yararlanılarak tematik analiz gerçekleştirilmiş ve bu yolla temaların belirlenmesi sağlanmıştır (Kyngäs, 2020; Creswell, 2014; Mayring, 2014; Balcı, 2011; Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmanın raporlanması için Nitel Araştırma Raporlama Kriterleri (the Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ)) uygulanmıştır (Tong, Sainsbury ve Craig, 2007).

Görüşme yanıtları, iki yazar tarafından bağımsız olarak Nvivo programında içerik analiziyle kodlanıp temalara ayrılmıştır. Sıklıkla tekrarlanan ve yoğun vurgu yapılan olay ve olgulardan kodlar çıkarılmıştır. İki yazarın tema ve alt temaları daha sonra karşılaştırılmıştır. Benzer veriler, belirli kavramlar ve temalar altında toplanmış, tematik çerçeve oluşturulmuştur. Analizde, özgün yanıtlar korunarak doğrudan alıntılar yapılmış; veriler betimsel olarak sunulmuş ve kodlardan temalara geçiş sağlanmıştır. Ayrıca temalar arasındaki ilişkiler ve araştırmacıların bilgi düzeyi doğrultusunda tematik analizler yapılmıştır (Mayring, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2008).

2. BULGULAR

Bulgular üç ana tema altında yapılandırılmıştır: (1) Sosyoekonomik, çevresel, teknolojik ve kolektif travma riskleri, (2) Yakın gelecekte aile ruh sağlığı, (3) Yakın gelecekte aile ruh sağlığı için strateji ve çözüm önerileri. Bu temaların alt temaları ve alt temaların oluşmasını sağlayan kodlara ait bilgiler Şekil 1’de verilmiştir.

Sosyoekonomik, çevresel, teknolojik ve kolektif travma riskleri temasının birinci alt teması sosyoekonomik, çevresel ve kolektif travma riskleridir. Bu alt temanın varoluşsal kaygıların ve gelecek endişesinin aile içi iletişime etkisi adlı bir kodu vardır. İkinci alt teması dijitalleşmenin ve yapay zekanın psikososyal dinamiklere yansımalarıdır. Bu alt temanın dijital eşitsizlik ve uçurum, bilgi yükü ve sosyal medya baskısı, aile üyelerinin rol dağılımlarının değişimi sonucu performans baskısı, aile yapısında değişim, sosyal becerilerin azalması, gizlilik, mahremiyet ve siber zorbalık riskleri ve Türkiye’ye özgü dijital dönüşüm adlı yedi kodu vardır. Dijitalleşmenin ve yapay zekanın aile ilişkilerine etkisi adlı üçüncü alt temanın ise sanal gerçeklikte yaşam: sanal gerçeklik ilişkileri, yüz yüze iletişimin azalması, aile içi iletişimin zayıflaması ve kuşaklararası dinamikler ve ilişkiler olmak üzere dört kodu vardır.

Yakın gelecekte aile ruh sağlığı temasının birinci alt teması teknolojinin (dijitalleşmenin ve yapay zekanın) aile ruh sağlığına etkisidir. Bu alt temanın dijital bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, sosyal izolasyon, empati eksikliği, duygusal bağlanma ihtiyacının karşılanamaması, duygusal bağlanma sorunları, sezgisel düşünme becerilerinin zayıflaması, dikkat dağınıklığı, yetersizlik, yalnızlık, değersizlik, kıskançlık ve anlaşılmamış hissetme, anksiyete ve stres seviyesinin artması ve uyku problemleri adlı on bir kodu bulunmaktadır. Aile ruh sağlığına yönelik psikiyatrik tanılar adlı ikinci temanın ise yaygınlaşacak psikiyatrik tanılar ve olası yeni psikiyatrik tanılar şeklinde iki kodu vardır.

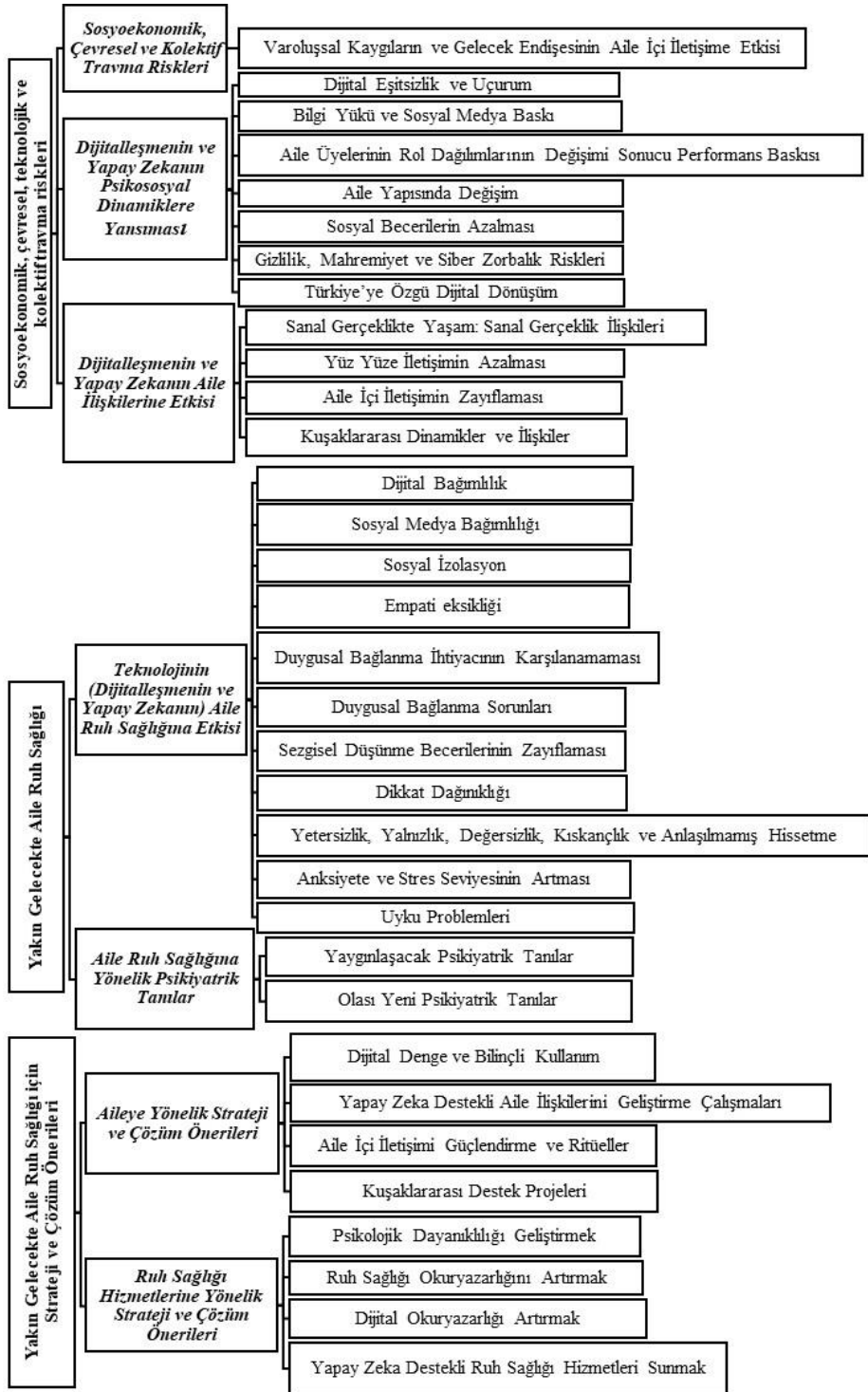
Yakın gelecekte aile ruh sağlığı için strateji ve çözüm önerileri adlı temanın aileye yönelik strateji ve çözüm önerileri alt temasının dijital denge ve bilinçli kullanım, yapay zeka destekli aile ilişkilerini geliştirme çalışmaları, aile içi iletişimi güçlendirme ve ritüeller ve kuşaklararası destek projeleri şeklinde dört kodu vardır. Ruh sağlığı hizmetlerine yönelik strateji ve çözüm önerileri adlı ikinci alt temanın ise psikolojik dayanıklılığı geliştirmek, ruh sağlığı okuryazarlığını artırmak, dijital okuryazarlığı artırmak ve yapay zeka destekli ruh sağlığı hizmetleri sunmak adlı dört kodu vardır.

2.1. Tema 1: Sosyoekonomik, Çevresel, Teknolojik ve Kolektif Travma Riskleri

Üretken yapay zekanın öngörülerine göre, günümüzde aile ruh sağlığını en çok etkileyen unsurların başında dijitalleşme ve yapay zeka gelmektedir. Bunun yanında çevresel riskler, sosyoekonomik değişimler ve toplumsal dönüşümler de aile dinamiklerini doğrudan şekillendirmektedir. Yakın gelecekte ailelerin psikososyal yapısının bu üç temel eksen etrafında yeniden biçimleneceği öngörülmektedir (Tablo 1).

2.1.1. Alt Tema 1: Sosyoekonomik, Çevresel ve Kolektif Travma Riskleri

Ekonomik dalgalanmalar, işsizlik kaygısı, iklim değişikliği ve benzeri çevresel tehditler, bireylerde derin bir gelecek korkusu yaratmaktadır. Bu süreçte ekososyal kaygı, eko-anksiyete ve varoluşsal endişeler giderek yaygınlaşmakta, özellikle genç kuşaklarda umutsuzluk duygularını tetiklemektedir. Söz konusu kaygılar yalnızca bireysel düzeyde kalmamakta; aile içi iletişimi ve karşılıklı anlayışı da olumsuz yönde etkilemektedir.



Şekil 1: Tema, Alt Tema ve Kodlar

2.1.2. Alt Tema 2: Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın Psikososyal Dinamiklere Yansıması

Dijitalleşme, aile yaşamına yeni imkanlar sunarken aynı zamanda önemli riskler de doğurmaktadır. Dijital bağımlılık, sosyal izolasyon, ekonomik baskılar ve çevresel stres faktörleri aile ilişkilerini derinden sarsabilmektedir. Metaverse gibi sanal platformların giderek yaygınlaşması, geleneksel aile yapısını zayıflatmakta ve gerçek bağların sanal ilişkilerle yer değiştirmesine neden olabilmektedir. Bu durum, dayanışma ağlarını gevşetirken kuşaklararası çatışmaları da artırabilmektedir.

Ayrıca dijitalleşme, geleneksel değerlerle modern yaşam biçimleri arasında bir gerilim yaratmaktadır. Kuşaklar arasında büyüyen dijital uçurum, aile içi uyumu zorlaştırırken, ebeveynlik rollerinde belirsizlikler ortaya çıkarmaktadır. Rol karmaşası ve performans baskısı, aile bireylerinde tükenmişliğe ve duygusal zorlanmalara yol açabilmektedir. Ebeveynlik artık ekran temelli bir yapıya kaymakta, dijital ebeveynlik yeni bir norm haline gelmektedir. Bununla birlikte, sosyal yaşam alanlarının ve dini ritüellerin sanal ortama taşınması, bireylerin sosyal becerilerini ve aile bağlarını zayıflatabilmektedir. Dahası gizlilik, mahremiyet ihlalleri ve siber zorbalık gibi riskler özellikle çocuklar için ciddi tehditler oluşturmaktadır.

2.1.3. Alt Tema 3: Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın Aile İlişkilerine Etkisi

Yapay zeka destekli araçlar ve dijital platformlar, aile içi iletişimi güçlendirme potansiyeline sahip olsa da aşırı teknoloji kullanımı çeşitli riskleri beraberinde getirmektedir. Dijital bağımlılık, yüz yüze iletişimin azalması ve yalnızlık hissinin artması bu risklerin başında gelmektedir. Sürekli ekran kullanımı, aile bireyleri arasındaki doğal etkileşimi azaltarak duygusal bağların zayıflamasına ve iletişim sorunlarına yol açabilmektedir.

Öte yandan dijital uçurum ve kuşaklararası farklılıklar aile ilişkilerinde yeni çatışma alanları doğurmaktadır. Gençler ve yaşlılar arasında farklı dijital okuryazarlık düzeyleri, teknolojiye uyum hızındaki farklılıklar ve yaşam tarzı tercihleri, karşılıklı anlayışın azalmasına neden olmaktadır. Bu durum, geleneksel değerlerle bireyci yaşam biçimleri arasındaki gerilimi artırmakta ve aile içi uyumun bozulmasına yol açmaktadır.

2.2. Tema 2: Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı

Gelecek yıllarda aile ruh sağlığı, ekonomik dalgalanmalar, çevresel tehditler, toplumsal baskılar ve teknolojik dönüşümlerin ortak etkisiyle daha da kırılgan bir hale gelebilecektir. İşsizlik, gelir güvencesizliği ve enflasyon gibi ekonomik sıkıntılar aile bireylerinde belirsizlik duygusunu artırırken; iklim değişikliği, göç ve toplumsal şiddet gibi çevresel ve sosyal faktörler de kaygı bozukluklarını beslemektedir. Özellikle geçmiş travmaların kuşaktan kuşağa aktarılması, gençlerin ruhsal dayanıklılığını zayıflatabilir ve ruh sağlığı sorunlarını derinleştirebilir (Tablo 2).

2.2.1. Alt Tema 1: Teknolojinin (Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın) Aile Ruh Sağlığına Etkisi

Dijitalleşme, aile yaşamını dönüştürürken beraberinde ciddi riskler de getirmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, dikkat dağınıklığı, uykusuzluk, depresif ruh hali, tükenmişlik ve sosyal izolasyona neden olabilir. Bu etkiler özellikle çocuklar ve gençler üzerinde daha belirgin şekilde gözlenmektedir. Dijital ortamlarda yoğun vakit geçirmek, bireyleri fiziksel dünyadan kopararak yalnızlaşmaya sürükleyebilir. Bu durum yaşlı bireyler ve yalnız ebeveynler için daha da tehditkar hale gelmektedir.

Sosyal medyada sürekli paylaşılan idealize edilmiş yaşam tarzları, bireylerde kıyaslama davranışlarını artırarak yetersizlik, değersizlik ve kıskançlık hislerini tetiklemektedir. Bu durum hem stres hem de anksiyete düzeylerini yükseltmektedir. Ekran başında geçirilen uzun süreler aile bireyleri arasındaki duygusal bağı zayıflatmakta, empatiyi azaltmakta ve iletişim sorunlarına yol açmaktadır. Aile içinde yüz yüze iletişimin yerini ekran temelli etkileşimlerin alması yalnızlık hissini derinleştirmektedir.

Artırılmış gerçeklik ve metaverse gibi sanal dünyaların yaygınlaşmasıyla, aile üyelerinin fiziksel dünyayla bağları zayıflayabilir. Bu durum duygusal kopukluk, yabancılaşma ve yalnızlık hissini artırabilir. Yapay zeka destekli sanal arkadaşlık veya terapi uygulamaları, bireylere geçici bir bağlanma yanılsaması sunsa da gerçek duygusal ihtiyaçları karşılamada yetersiz kalabilir. Öte yandan dijital eşitsizlikler, bazı bireylerin psikolojik destek hizmetlerine erişimini kısıtlayarak ruh sağlığı alanında adaletsizliklere yol açabilmektedir.

Sürekli çevrim içi olma hali, bilgi bombardımanı ve bildirim baskısı zihinsel yorgunluğu artırırken; yapay zeka destekli “ideal yaşam” imgeleri kaygı, yetersizlik duygusu ve depresyon riskini yükseltmektedir. Bu süreç, kimi bireylerde travma sonrası stres bozukluğuna, göçmen ailelerde ise kimlik krizlerine neden olabilmektedir. Ayrıca akıllı cihazların duyguları algılama yetisi, bireylerde mahremiyet duygusunu zedelerken; veri güvenliği sorunları ve siber zorbalık, aile içi güven ilişkilerini de tehdit etmektedir.

2.2.2. Alt Tema 2: Aile Ruh Sağlığına Yönelik Psikiyatrik Tanılar

Yakın gelecekte aile ruh sağlığında yaygınlaşması beklenen psikiyatrik tanılar arasında bağlanma bozuklukları, nörogelişimsel bozukluklar, bipolar bozukluklar, madde kullanım bozuklukları, kişilik ve davranış bozuklukları, uyku-uyanıklık bozuklukları, yeme bozuklukları, travma ve stresle ilişkili bozukluklar, depresyon ve anksiyete bozuklukları yer almaktadır. Bunlara ek olarak, teknolojik gelişmelerle birlikte yeni psikiyatrik tanıların da gündeme gelmesi öngörülmektedir. Dijital bağımlılık, teknoloji bağımlılığına bağlı aile işlevsizlikleri, siber zorbalık, aile içi dijital şiddet, çevresel değişim kaygısı, nesiller arası iletişim bozuklukları, yalnızlık, kimlik krizi, sanal aile sendromu, sanal ilişki bağımlılığı, dijital ebeveynlik yetersizliği, yapay zeka kaygısı bu yeni tanılar arasında yer almaktadır. Ayrıca evden çalışma ve sürekli çevrim içi olma hali, iş-aile sınırlarının belirsizleşmesine yol açarak “iş-aile sınır bulanıklığı sendromu” adı verilen yeni bir risk alanı oluşturabilir. İklim krizi ve geleceğe yönelik kaygılar da ruh sağlığı alanına yeni tanılar eklemektedir.

Eko-anksiyete, eko-paranoya ve göç sonrası aile travması gibi sorunların yaygınlaşması, aile ruh sağlığının gelecekteki en kritik gündemlerinden biri haline gelebilir.

2.3. Tema 3: Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı için Strateji ve Çözüm Önerileri

Üretken yapay zekanın öngörülleri, araştırma sorularımızın sınırlarını aşsa da aile ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik önemli stratejiler sunmuştur. Özellikle dijitalleşmenin bilinçli yönetilmesi, kuşaklararası dayanışmanın artırılması ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması, gelecekte aileler için kritik çözüm alanları olarak öne çıkmaktadır (Tablo 3).

2.3.1. Alt Tema 1: Aileye Yönelik Strateji ve Çözüm Önerileri

Yakın gelecekte ailelerin karşılaşabileceği stres faktörleri ve travmatik deneyimler karşısında izlenecek yollar, psikososyal dayanıklılığı doğrudan etkileyecektir. Dijital bağımlılık, kaygı, stres ve kuşak çatışmaları tehdit unsurları arasında öne çıkarken; yapay zeka çözümler, psikolojik destek sistemleri ve dayanışma pratikleri koruyucu faktörler olarak görülmektedir. Dengeli teknoloji kullanımı, bilinçli ebeveynlik, duygusal destek mekanizmaları ve geleneksel değerlerin güçlendirilmesi, aile ruh sağlığının korunmasında temel stratejilerden biridir.

Yapay zeka destekli terapistler, ebeveyn asistanları ve empati simülasyonları, aile bireyleri arasındaki iletişimi geliştirme potansiyeli taşımaktadır. Benzer şekilde, yapay zeka destekli arabuluculuk uygulamaları, aile içi çatışmalarda tarafsız bir çözüm aracı olarak kullanılabilir. Topluluk temelli yaklaşımlar, dijital denge uygulamaları, ekran süresi sınırlamaları ve dijital detoks gibi yöntemler aile dayanıklılığını artırabilir. Ayrıca aile ritüelleri (örneğin birlikte yemek yemek, bayramlaşma, dua etme) bağların güçlenmesine katkı sağlar ve bu ritüellerin sürdürülebilirliğinde yapay zeka destekli uygulamaların kolaylaştırıcı bir rol üstlenebileceği öngörülmektedir.

Kuşaklararası çatışmaların önlenmesi ve uyumun sağlanması da önemli bir stratejik alan olarak öne çıkmaktadır. Kuşaklararası destek projeleri, ortak dijital aktiviteler, teknoloji köprüleri ve sanal gerçeklik aracılığıyla kültürel aktarım yöntemleri empatiyi ve dayanışmayı pekiştirebilir. Çok kuşaklı aile modelleri, yaşlıların deneyimlerini gençlerin teknoloji becerileriyle birleştirerek aile işlevselliğini artırabilir. Bu süreçte ebeveynlerin, çocukların teknolojiyle olan ilişkilerinde rehberlik ve dengeleyici rolü kritik bir faktör olarak vurgulanmaktadır. Yapay zeka tabanlı araçların, aile içi iletişim ve bağlılığı güçlendirmek üzere geliştirilmesi de geleceğe dönük umut verici stratejiler arasında değerlendirilmektedir.

2.3.2. Alt Tema 2: Ruh Sağlığı Hizmetlerine Yönelik Strateji ve Çözüm Önerileri

Yakın gelecekte ruh sağlığı hizmetlerinin, teknolojik yeniliklerin sunduğu fırsatlardan maksimum düzeyde yararlanırken, beraberinde getirdiği riskleri azaltmaya yönelik yeni etik çerçevelere, yasal düzenlemelere ve eğitim programlarına ihtiyaç duyulacağı öngörülmektedir. Bu kapsamda, kuşaklararası destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve

ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması kritik öneme sahiptir. Psikolojik dayanıklılık, dijital ve ruh sağlığı okuryazarlığı, damgalamanın azaltılması ve toplumsal farkındalığın artırılması öncelikli stratejiler arasında yer almaktadır.

Yapay zeka destekli terapiler ve kişiselleştirilmiş müdahaleler, ruh sağlığı hizmetlerinin daha geniş kitlelere ulaştırılmasını sağlayabilir. Uygun maliyetli ve erişilebilir sanal aile danışmanları, erken teşhis süreçlerini destekleyebilir; ebeveynlik becerileri, eğitim ve psikolojik destek alanlarında yol gösterici olabilir. Üretken yapay zeka ayrıca aile içi ve kuşaklararası iletişimi güçlendirmek için bir araç olarak değerlendirilebilir.

Tablo 1: Sosyoekonomik, Çevresel, Teknolojik ve Kolektif Travma Riskleri Teması Örnek İfadeleri

Tema	Alt Tema	Kodlar	Anlam Birimleri / Örnek İfadeler
Sosyoekonomik, çevresel, teknolojik ve kolektif travma riskleri	Sosyoekonomik, Çevresel ve Kolektif Travma Riskleri	1. Varoluşsal Kaygıların ve Gelecek Endişesinin Aile İçi İletişime Etkisi	- Belirsizlik ve değişim kaynaklı kaygı: İklim değişikliği, siyasi istikrarsızlık ve ekonomik dönüşümler gibi büyük toplumsal değişimler, aileler için kronik belirsizlik ve kaygı kaynağı olabilir. Bu tür stresörlerle başa çıkmak, aile sistemlerinde yeni zorluklara yol açabilir... İklim değişikliği kaynaklı çevresel kaygılar ... (Claude.ai) - Ekososyal Anksiyete (Eco-Anxiety): İklim değişikliği, doğal afetler ve çevresel bozulma gibi ekolojik riskler, gelecek kaygısı, çaresizlik ve endişe gibi duyguları tetikleyebilir. Bu "ekososyal anksiyete", aile üyelerinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir ve aile içi gerilimi artırabilir. (DeepAI). - İklim Kaygısı ve Gelecek Korkusu: İklim değişikliği, çevresel krizler ve kaynak savaşları gibi tehditler, çocukların ve ebeveynlerin gelecekle ilgili kaygılarını artırabilir. Bu tür bir varoluşsal stres, aile içi iletişimi ve bireysel ruh sağlığını etkileyebilir. (Chatgpt) - İklim Değişikliği ve Çevresel Kaygılar: İklim değişikliğinin etkileri ve geleceğe dair çevresel kaygılar, özellikle genç nesiller arasında anksiyete ve umutsuzluk duygularını artırabilir... Ekososyal Risklerin Tetiklediği Stres ve Travma: İklim değişikliği, doğal afetler, salgın hastalıklar ve ekonomik krizler gibi ekososyal riskler, aile bireylerinde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kaygı bozuklukları ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilir... Artan Şehirleşme ve Sosyal İzolasyon: Şehirlerdeki yaşamın getirdiği yoğunluk ve bireyselleşme, komşuluk ilişkilerini zayıflatabilir ve sosyal destek sistemlerinin azalmasına yol açarak yalnızlık ve izolasyon duygularını artırabilir. (Gemini)
	Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın Psikososyal Dinamiklere Yansıması	1. Dijital Eşitsizlik ve Uçurum	- Dijital Eşitsizlik: Teknolojiye erişimdeki eşitsizlikler, bazı ailelerin bu avantajlardan faydalanamamasına ve toplumsal uçurumların derinleşmesine yol açabilir. (Claude.ai) - Dijital Uçurumun Derinleşmesi: Farklı nesillerin teknolojiye adaptasyon hızlarındaki farklılıklar, "dijital uçurumun" derinleşmesine neden olabilir. Bu durum, aile üyeleri arasındaki iletişimi zorlaştırabilir ve yanlış anlaşılmalara yol açabilir. (DeepAI) - Eşitsizliklerin Artması: Üretken yapay zeka destekli ruh sağlığı hizmetlerine erişimdeki eşitsizlikler, sosyoekonomik olarak dezavantajlı grupların bu teknolojilerden yeterince faydalanamamasına ve ruh sağlığı uçurumunun derinleşmesine neden olabilir. (Gemini)
		2. Bilgi Yüğü ve Sosyal Medya Baskısı	- Bilgi bombardımanı ve sürekli erişilebilir olma baskısı... "Hiçbir şeyi kaçırmama korkusu" (FOMO) nedeniyle sürekli çevrimiçi olma baskısının artması (Claude.ai) - Sosyal medya ve dijital dünyada baskı hissi, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. (Copilot) - AI'nın ürettiği "ideal aile" temsilleri (sosyal medyada, reklamlarda), gerçek ailelerde mükemmeliyetçilik baskısı yaratabilir. (Deepseek) - Bilgi Aşırı Yüklenebilirliği ve Yanlış Bilgi: Sürekli bilgi akışı ve özellikle sosyal medyada yayılan yanlış veya manipülatif bilgiler, kaygı ve güvensizlik duygularını artırabilir. (Gemini)

		3. Aile Üyelerinin Rol Dağılımlarının Değişimi Sonucu Performans Baskısı	- Değişen Aile Yapıları ve Rol Dağılımları: Tek ebeveynli aileler, eşcinsel aileler gibi farklı aile yapılarının artması, sosyal uyum ve psikolojik desteğin sağlanmasında yeni ihtiyaçlar doğurabilir. Bu farklılıklar, toplumsal kabul ve içsel uyum sorunlarına yol açabilir...Aile İçi Rol ve Sorumluluk Çatışmaları: Ebeveynlik ve aile içi rollerin belirsizliği veya çatışmaları, depresyon, anksiyete veya stres bozukluklarının aile bağlamında ortaya çıkmasına neden olabilir. (DeepAI) - İşsizlik kaynaklı aile stresi: AI'nın iş gücünü ele geçirmesi, geleneksel "aile reisi" rollerini sarsabilir... Biyolojik, yapay zeka destekli ve sosyal ebeveynler arasındaki rol karmaşası... İşini, ilişkilerini veya ebeveynlik rolünü yapay zekaya "kaptırma" korkusu. (Deepseek)
		4. Aile Yapısında Değişim	- Aile Rollerinin Değişimi: Üretken yapay zeka sistemleri bazı geleneksel aile rollerini üstlendiğinde (örneğin çocuk bakımı, duygusal destek), aile yapısında ve kimlik duygusunda belirsizlikler oluşabilir... Genişleyen aile yapıları uyumu: Değişen demografik yapılar ve aile kavramının yeniden tanımlanması, farklı kültürel normlar ve beklentilerle başa çıkma konusunda zorluklar yaratabilir. Çok nesilli haneler, birleştirilmiş aileler ve geleneksel olmayan aile yapıları daha yaygın hale geldikçe, bunlar benzersiz ruh sağlığı düzenlemeleri gerektirebilir. (Claude.ai) - Çok Ebeveynli veya Sanal Aileler: Yeni aile modelleri, geleneksel yapıların reddine bağlı çatışmalar yaratabilir. (Deepseek) - Aile yapıları daha esnek hale gelebilir: tek ebeveynli, çoklu ebeveynli, dijital ebeveyn destekli yapılar artabilir. Bu durum, çocuklar için rol model karmaşası ve ebeveynler için roller arası çatışma ve ebeveyn tükenmişliği gibi sorunlara yol açabilir. (Chatgpt) - Çekirdek Aileden Uzaklaşma: Geleneksel geniş aile yapısının azalması ve daha fazla çekirdek aile veya tek ebeveynli ailelerin oluşması, sosyal destek ağlarının daralmasına ve ebeveynler üzerindeki yükün artmasına neden olabilir. Ebeveynlik Stresinin Artması: Modern yaşamın karmaşıklığı, iş-yaşam dengesizlikleri ve çocuk yetiştirme konusundaki artan beklentiler ebeveynler üzerinde önemli bir stres yaratabilir, bu da kendi ruh sağlıklarını ve çocuklarıyla ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. (Gemini)
		5. Sosyal Becerilerin Azalması	- Dijital platformlarda geçirilen uzun süreler, gerçek sosyal becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir... Aile içi iletişimin dijital platformlara kayması, bireylerin sosyal becerilerini zayıflatır. (Copilot) - Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık: Üretken yapay zeka ile etkileşimin artması, yüz yüze iletişimin azalmasına ve sosyal izolasyona yol açabilir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında sanal etkileşimlerin gerçek dünya ilişkilerinin yerini alması, yalnızlık ve sosyal beceri eksikliklerine neden olabilir. (Gemini) - Yapay zeka partnerler, metaverse evlilikleri veya sosyal medya üzerinden kurulan sahte yakınlıklar nedeniyle gerçek insan ilişkilerine adapte olamama. (Deepseek)

Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın Aile İlişkilerine Etkisi	6. Gizlilik, Mahremiyet ve Siber Zorbalık Riskleri	- Mahremiyet ve Güven Meseleleri: Ailenin en özel anlarının ve bilgilerinin sürekli izlenmesi ve analiz edilmesi, mahremiyet ve özerklik duygusu üzerinde olumsuz etki yaratabilir. (Claude.ai) - Aile bireylerinin ruh sağlığı verileri yapay zeka sistemleri tarafından işlenirken, mahremiyet ihlalleri yaşanabilir. (Copilot) - Siber Zorbalık ve Çevrimiçi Taciz: Özellikle çocuklar ve gençler için siber zorbalık ve çevrimiçi taciz, ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. (Gemini) - Dijital zorbalık: Yakın gelecekte dijital zorbalık aileler için daha büyük bir tehdit haline gelebilir. (Grog)
	7. Türkiye'ye Özgü Dijital Dönüşüm	- Kahvehane Yerine Sanal Gerçeklik Kafe, Dini Ritüellerin Sanallaşması: Teravih namazını VR'da kılan ebeveynler... Kuşaklararası Dayanışma ve İlişkiler: a) Dijital Köprüler: "Dede Torun Sanal Gerçeklik Oyunları": Nineler, çocuklarla Minecraft'ta geleneksel köy inşa ederek kültür aktaracak. Göçmen Aileler İçin "Sanal Akraba": Almanya'daki Türkler, Anadolu'daki akrabalarıyla hologramlı bayramlaşacak. b) Türk Ailesinin Psikolojik Direnç Noktaları: "Komşu Dayanışması 2.0": Mahalle WhatsApp grupları, psikolojik destek ağına dönüşecek. Dini İnanç ve Psikoloji: Camilerde "ruh sağlığı sohbetleri", depresyondaki erkekleri tedaviye yönlendirecek. (Deepseek)
	1. Sanal Gerçeklikte Yaşam: Sanal Gerçeklik İlişkileri	- Dijital/Fiziksel Gerçeklik Uyumsuzluğu: Aile üyelerinin sanal deneyimlerle fiziksel dünya arasında geçiş yapma zorluğu yaşaması ve bunun aile ilişkilerini etkilemesi... Teknoloji-insan ilişkileri dengesi zorlukları: Artan dijitalleşmeyle birlikte, aile üyeleri arasında gerçek bağlantıların kurulması ve sürdürülmesi daha zorlaşabilir. Sanal gerçeklik ve yapay zeka teknolojilerinin gelişmesiyle, gerçek dünya etkileşimleriyle dijital etkileşimler arasındaki sınırlar bulanıklaşabilir. (Claude.ai) - Yapay Zeka Destekli Yaşam Uyumsuzluğu: Yapay zeka ve dijital danışmanların hayatın her alanına entegre olmasıyla bireyler, insan etkileşiminden uzaklaşabilir. Uzaktan çalışma ve sanal iletişim, fiziksel birlikteliğin önemini azaltabilir. Yapay zeka destekli sosyal etkileşimler, doğal insan ilişkilerinin yerine geçebilir, bu da aile bağlarını zayıflatır. Yapay zeka destekli sosyal ağlar ve sanal dünya, bireylerin gerçek hayattan uzaklaşmasına neden olabilir. (Copilot) - İnsanlarla fiziksel teması tamamen reddederek sanal dünyada yaşama eğilimi... Metaverse'de Kaçış: Aile üyeleri, gerçek dünyadaki çatışmalardan sanal dünyaya sığınabilir. (Deepseek)
	2. Yüz Yüze İletişimin Azalması	- Farklı kuşakların bilgi paylaşımı ve ortak deneyimleri daha fazla dijitalleşebilir, ancak bu durum yüz yüze etkileşimi azaltabilir. (Copilot) - Yüz yüze iletişimin yerini avatar sohbetleri alacak, duygusal bağlar zayıflayacak. (Deepseek) - Aileler, sosyal medya ve dijital teknolojilerin getirdiği kolaylıklar nedeniyle birbirleriyle yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınırlar. (Grog)
	3. Aile İçi İletişimin Zayıflaması	- Dijital alanda geçirilen sürenin kaliteli aile zamanını azaltması ... Aşırı ekran kullanımının aile içi iletişimi zayıflatması (Claude.ai) - Erkeklerin sosyalleşme alışkanlıklarının dijital kayması, aile içi iletişimi koparabilir. (Deepseek)

			- Teknolojik Bağımlılık ve Aile İletişimi: Gelecekte, dijital cihazlar ve internet daha fazla hayatımızın parçası olacak ve dijital bağımlılık artacaktır. Aile üyelerinin özellikle gençlerin, teknolojiye olan bağımlılığı aile içindeki yüz yüze iletişimi olumsuz etkileyebilir. Aile üyelerinin zamanlarının büyük bir kısmını dijital platformlarda geçirmesi, duygusal bağların zayıflamasına ve yalnızlık hissiyatına yol açabilir. Dijital bağımlılık, psikolojik sorunlara, depresyon ve kaygıya neden olabilir. Çocuklar ve Teknoloji: Gençlerin erken yaşta teknoloji ile tanışması, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkileyebilir. Özellikle sosyal medya kullanımı, çocuklar arasında özgüven eksikliği, sosyal kaygı ve yalnızlık hissi gibi sorunlara yol açabilir. Aileler, dijital dünyada sağlıklı sınırlar koyarak bu tehditleri yönetmeye çalışacaklardır. (Chatgpt)
		4. Kuşaklararası Dinamikler ve İlişkiler	- Nesiller Arası Dijital Uçurum: Farklı nesillerin üretken yapay zeka teknolojisiyle ilişkilene biçimleri arasındaki farklar yeni aile çatışmaları yaratabilir... Nesiller Arası İletişim Bozukluğu: Farklı teknolojik ortamlarda büyüyen ve farklı dijital okuryazarlık seviyelerine sahip nesiller arasındaki iletişim kopukluğunu tanımlayan durum... Gençler ve ebeveynler/yaşlılar arasındaki dijital uçurumun büyümesi, Farklı kuşakların değer yargıları ve dünya görüşleri arasındaki farkların artması, Kuşaklararası iletişim zorluklarının derinleşmesi (Claude.ai) - Kuşaklar arasındaki yaşam tarzı farkları, anlaşmazlıkları artırabilir ve aile içi ilişkileri zorlaştırabilir... Yeni nesillerin farklı değerler benimsemesi nedeniyle ebeveynler ve çocuklar arasında anlayış farklılıkları ortaya çıkabilir... Geleneksel ve modern yaşam biçimleri arasındaki gerilimler bazı ailelerde kopmalara neden olabilir. (Copilot) - Kuşaklararası İletişim Sorunları: Gelecekte farklı kuşaklar arasında kültürel, teknolojik ve toplumsal değerler nedeniyle daha fazla çatışma yaşanabilir. Gençler ve yaşlılar arasındaki değer farkları, aile içindeki iletişimi zorlaştırabilir ve kuşaklararası ilişkileri gergin hale getirebilir. Bu, aile üyeleri arasındaki ruhsal bağları zayıflatabilir. (Chatgpt) - Teknoloji Uyumunda Farklılıklar: Farklı kuşakların teknolojiye uyum sağlama hızındaki farklılıklar, iletişim kopukluklarına ve yanlış anlaşılmalara neden olabilir. Yaşlı nesillerin dijital dünyayı anlamakta zorlanması, gençlerle aralarındaki etkileşimi sınırlayabilir. Değer ve Yaşam Tarzı Çatışmaları: Farklı kuşakların benimsediği değerler, yaşam tarzları ve dünya görüşlerindeki farklılıklar, aile içinde çatışmalara ve gerilimlere yol açabilir. Özellikle toplumsal değişimlerin hızlı olduğu dönemlerde bu çatışmalar artabilir. (Gemini)

Tablo 2: Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı Teması Örnek İfadeleri

Tema	Alt Tema	Kodlar	Anlam Birimleri / Örnek İfadeler
Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı	Teknolojinin (Dijitalleşmenin ve Yapay Zekanın) Aile Ruh Sağlığına Etkisi	1. Dijital Bağımlılık	- Dijital bağımlılık, şimdiden önemli bir sorun haline gelmiş durumda ve bu eğilimin artarak devam etmesi muhtemel. (Claude.ai) - Artan Dijital Bağımlılık: Üretken yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi sürükleyici teknolojilerin yaygınlaşması, aile üyeleri arasında dijital platformlara ve cihazlara aşırı bağımlılığı tetikleyebilir. Bu durum, aile içi iletişimi ve yüz yüze etkileşimleri azaltarak duygusal bağları zayıflatır. (DeepAI) - Yakın gelecekte, dijital teknolojilerin daha da yaygınlaşması ve gelişmesi, aile üyelerinin dijital bağımlılık riskini artırabilir. (Grog)
		2. Sosyal Medya Bağımlılığı	- Ekran süresi ve sosyal medya bağımlılığı, aile içi iletişimi zayıflatır. (Copilot) - Çocuk ve Ergenlerde Dijital Bağımlılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Teknolojiye bağlı gelişen bağımlılıklar, aile içi ilişkileri olumsuz etkileyebilir ve bu sorunlar aileyle ilişkili psikiyatrik tanılar arasında yer alabilir. (DeepAI) - Yaygınlaşma ve Yeni Formlar: Dijital teknolojilerin ve sanal gerçekliklerin daha da gelişmesiyle, dijital bağımlılık her yaşta aile bireyi için ciddi bir tehdit haline gelebilir. Sadece sosyal medya ve oyun bağımlılığı değil, sanal dünyalara kaçış, sürekli bilgi tüketimi ve yapay zeka destekli etkileşimlere aşırı bağlanma gibi yeni formları ortaya çıkabilir. (Gemini)
		3. Sosyal İzolasyon	- Sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularının artması (Claude.ai) - ... aşırı teknoloji kullanımı dijital bağımlılık ve sosyal izolasyon risklerini artırabilir. (Copilot) - Yalnızlık ve Aile İçi Bağların Zayıflaması: Aile üyelerinin dijital dünyaya daha fazla odaklanması, gerçek yaşam bağlarını zayıflatır ve aile içindeki sosyal izolasyonu artırabilir. (Chatgpt) - Sosyal izolasyon: Aileler, sosyal medya ve dijital teknolojilerin getirdiği kolaylıklar nedeniyle birbirleriyle yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınırlar. (Grog)
		4. Empati eksikliği	- Empati ve Duygusal Bağların Zayıflaması ... İnsan ilişkilerinin yerini algoritmik öneriler alabilir, bu da duygusal bağların azalmasına neden olabilir. (Copilot) - Teknolojinin ve sosyal medyanın etkisiyle aile bireyleri arasında iletişim sorunları, anlayış eksikliği ve empati yetersizliği artabilir. Bu durum, yeni tanılar veya var olanların çeşitlenmesine neden olabilir. (DeepAI). - Empati yoksunluğu, duygusal ihtiyaçların karşılanmamasına yol açabilir. (Chatgpt) - Aile İçi İletişimde Azalma: Dijital cihazlara aşırı odaklanma, aile üyeleri arasındaki yüz yüze iletişimi ve etkileşimi azaltabilir. Bu durum, yalnızlık hissini artırabilir, empati yeteneğini zayıflatır ve aile bağlarını zedeleyebilir... İnsan Bağlantısının Yerini Alma Riski: Ruh sağlığı desteği ve terapi süreçlerinde insan empatisi, anlayışı ve terapötik ilişki hayati önem taşır. Üretken yapay zekanın bu insani unsurların yerini alması, iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir ve duygusal derinliği azaltabilir. (Gemini)

		5. Duygusal Bağlanma İhtiyacının Karşılanamaması	- Yapay zeka destekli "arkadaşlık" ve "ilişki" modellerinin duygusal bağlanma ihtiyacını karşılama yanılığısı (Claude.ai) - Yapay zeka partnerler, metaverse evlilikleri veya sosyal medya üzerinden kurulan sahte yakınlıklar nedeniyle gerçek insan ilişkilerine adapte olamama... Gerçek duygusal bağ kuramama, yalnızlık hissi, sosyal izolasyon. (Deepseek) - Destek Ağı Eksikliği: Ailelerin, özellikle büyük şehirlerdeki bireylerin birbirlerinden fiziksel olarak uzaklaşması, duygusal destek ağlarını zayıflatır. Aile üyeleri, yalnızlık ve izolasyon gibi duygusal sorunlarla daha fazla mücadele edebilir. (Chatgpt)
		6. Duygusal Bağlanma Sorunları	- İnsan Dokunuşunun Azalması: Yapay zeka destekli yaklaşımlar, özellikle duygusal ve empatik yönlerde sınırlı kalabilir. Bu, aile bireyleri arasında derin bağların oluşmasını engelleyebilir. (DeepAI). - Aile İçi İletişim Eksikliği: Bireylerin ekranlara hapsedilmesi, yüz yüze iletişimi azaltarak duygusal kopukluğa yol açabilir... Robotik Ebeveynlik: Çocuk bakımında yapay zeka destekli sistemlerin yaygınlaşması, insan duygusal bağlarını aşındırabilir. (Deepseek) - Dijital Yalıtılmışlık ve Yalnızlık: Gelişen teknolojiyle birlikte yapay zeka, robotik sistemler ve sanal gerçeklik aile içi ilişkileri dönüştürebilir. İnsanlar birbirleriyle fiziksel temas kurmak yerine dijital ortamlarda vakit geçirebilir. Bu, özellikle çocuklar ve yaşlılar arasında yalnızlık hissini, duygusal uzaklaşmayı ve bağ kurmada zorlanmayı tetikleyebilir. (Chatgpt)
		7. Sezgisel Düşünme Becerilerinin Zayıflaması	- Yapay zeka ile desteklenen aile içi kararlar, bireylerin sezgisel düşünme becerilerini zayıflatır. (Copilot)
		8. Dikkat Dağınıklığı	- ... teknolojik uyaranların artması ve dikkat dağınıklığının yaygınlaşması tanılama süreçlerini etkileyebilir. (Gemini) - Çocuklarda Dikkat Eksikliği: Sürekli kısa videolara maruz kalan çocuklarda odaklanma sorunları patlayacak. (Deepseek)

		9. Yetersizlik, Yalnızlık, Değersizlik, Kıskançlık ve Anlaşılmamış Hissetme	- Sosyal medya kaynaklı karşılaştırma ve yetersizlik hisleri (Claude.ai) - Sosyal Karşılaştırma ve Yetersizlik Hissi: Sosyal medya platformlarındaki idealize edilmiş yaşamlar ve sürekli bilgi bombardımanı, bireylerde yetersizlik, kıskançlık ve sosyal karşılaştırma kaynaklı anksiyeteyi tetikleyebilir. (Gemini) - İnsani Temas Eksikliği: Otomatik yanıt veren sistemler bireylerin "anlaşılmama" ve "değer görmeme" hissini artırabilir... Psikolojik Destek Sistemlerinin Yetersizliği veya Aşırı Mekanizasyonu: Terapi hizmetlerinin dijitalleşmesiyle birlikte bireyler insani teması eksik hissedebilir. Otomatik terapistler, duygusal derinliği karşılamayabilir. Bu da "görülme" ve "anlaşılmama" hissini artırabilir. ... Aile İçi İletişim Bozuklukları: Gelecekte, aile içindeki iletişim problemleri daha fazla görünür hale gelebilir. Teknolojik bağımlılık, aile üyeleri arasında yüz yüze etkileşimin azalmasına yol açabilir. Bu da, aile içindeki ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir. Aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişimin olmaması, duygusal uzaklık, yalnızlık ve stres gibi ruhsal bozukluklara neden olabilir. (Chatgpt) - Bireyselleşme ve Sosyal Bağların Zayıflamasına Bağlı Depresyon: Geleneksel aile yapılarının değişmesiyle yalnızlık hissi güçlenebilir. (Copilot)
		10. Anksiyete ve Stres Seviyesinin Artması	- Aşırı veri tüketimi, bilgi kirliliği ve sürekli online olma zorunluluğu, anksiyete ve depresyon riskini artırabilir... Kaygı ve Depresyon Artışı: Küresel ekonomik belirsizlikler, iş güvencesizliği ve gelecek kaygısı aile bireyleri arasında anksiyete ve depresyon oranlarını artırabilir. Rekabetçi eğitim ve iş ortamları, aile içinde psikolojik yükleri artırabilir. (Copilot) - Güvenlik ve Gizlilik Endişeleri: Dijital teknolojilerin ve yapay zekanın yaygınlaşması, ailelerin gizliliği ve güvenliği konusunda endişelere yol açabilir. Bu endişeler, sürekli bir alarm durumu ve anksiyete yaratabilir... Artan Depresyon ve Anksiyete Oranları: Dijital bağımlılık, ekososyal anksiyete, ekonomik zorluklar ve sosyal izolasyon gibi faktörler, aile üyelerinde depresyon ve anksiyete oranlarını artırabilir. (DeepAI). - Yakın gelecekte aileler daha fazla stres ve anksiyete yaşayabilirler. Bu, teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişim temposu, ekonomik belirsizlikler ve sosyal medya baskıları gibi faktörlerden kaynaklanabilir. (Grog)
		11. Uyku Problemleri	- Uyku Bozuklukları ve Fiziksel Sağlık Sorunları: Aşırı dijital kullanım, uyku düzenini bozabilir, fiziksel aktiviteyi azaltabilir (DeepAI). - Uyku Bozuklukları: Artan stres, ekran maruziyeti ve değişen yaşam tarzları uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir, bu da ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına veya kötüleşmesine katkıda bulunabilir. (Gemini)

	Aile Ruh Sağlığına Yönelik Psikiyatrik Tanılar	1. Yaygınlaşacak Psikiyatrik Tanılar	- Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Majör Depresif Bozukluk (Grog, Chatgpt, Deepseek, Gemini, Copilot, DeepAI) - Bağlanma Bozuklukları (Çocuklarda ve Ergenlerde), Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi), Duygudurum Düzenleme Bozuklukları (Çocuklar ve Gençlerde) (Chatgpt) - Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Chatgpt, DeepAI, Grog, Copilot, Gemini) - Uyku Bozuklukları (Gemini, Copilot, Deepseek) - Yeme Bozuklukları (Gemini, Grog) - Davranım Bozuklukları (Gemini) - Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Madde Kullanım Bozuklukları, Otizm Spektrum Bozukluğu (Gemini, Grog) - Bipolar bozukluk (Grog)
		2. Olası Yeni Psikiyatrik Tanılar	- Dijital Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı İlişkili Aile Disfonksiyonu, Çevresel Değişim Kaygı Bozukluğu, Kronik Belirsizlik Sendromu, Çoklu Kimlik Uyum Zorlukları, Nesiller Arası İletişim Bozukluğu, Dijital/Fiziksel Gerçeklik Uyumsuzluğu, İş-Aile Sınır Bulanıklığı Sendromu, Genişletilmiş Aile Sistem Uyum Bozukluğu, Yapay Zeka İlişki Aracılı Bozukluk, Post-Travmatik Büyüme Eksikliği (Claude.ai) - Dijital Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı ve Duygusal İzolasyon, Sanal Dünyaya Aşırı Bağlılık Sendromu, Kuşaklar Arası Çatışmaya Bağlı Anksiyete ve Depresyon, Kuşaklararası Anksiyete Bozukluğu, Uyum Sorunları ve Sosyal Gerilim, Ekonomik Kaygıya Bağlı Kronik Stres Bozukluğu, Bireyselleşme ve Sosyal Bağların Zayıflamasına Bağlı Depresyon, Yapay Zeka Destekli Yaşam Uyumsuzluğu, Algoritmik Karar Verme Kaygısı, Ebeveynlik Kaygısı ve Modern Eğitim Stresi, Duygusal Mesafe ve Yabancılaşma Sendromu (Copilot) - Dijital Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Aile İçi İletişim Bozuklukları, Aile Bağları ve Bağlanma Bozuklukları, Aile İçi Rol ve Sorumluluk Çatışmaları, Aile İçi Güvenlik ve Mahremiyet Sorunları, Kültürel ve Toplumsal Farklılıklara Bağlı Psikiyatrik Durumlar, Kimlik ve Aidiyet Sorunları (DeepAI) - Sanal İlişki Bağımlılığı, Dijital Bağımlılık, Dijital Ebeveynlik Yetersizliği Sendromu, Metaverse Anksiyetesi, Yapay Zeka Kaygısı, Eko-Paranoya, Göç Sonrası Aile Travması, Tasarım Bebek Sendromu, Transhümanizm Kimlik Krizleri, Siber Şiddet, Robotik Ebeveynlik, Robotik İhmal, Çok Ebeveynli Aile Uyum Bozukluğu, Yalnız Yaşam Bağımlılığı, Yapay Zeka Ebeveyn Sendromu, Eko-anksiyete, Sosyal Medya Kaynaklı Kimlik Bunalımları, Nesiller Arası Çatışma, Duygusal Yapay Zeka Bağımlılığı (Deepseek) - Uyum Bozuklukları, Sosyal Medya Kaynaklı Kaygı ve Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişki Sorunları, Aile İçi İletişim Bozukluğu, Ebeveyn-Çocuk İlişki Bozukluğu (Gemini) - Dijital bağımlılık, ilişkisel sorunlar (Grog) - Tükenmişlik Sendromu (Copilot, Chatgpt)

Tablo 3: Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı İçin Strateji ve Çözüm Önerileri Teması Örnek İfadeleri

Tema	Alt Tema	Kodlar	Anlam Birimleri / Örnek İfadeleri
Yakın Gelecekte Aile Ruh Sağlığı için Strateji ve Çözüm Önerileri	Aileye Yönelik Strateji ve Çözüm Önerileri	1. Dijital Denge ve Bilinçli Kullanım	- Bu bağımlılıkla mücadele için "dijital detoks" uygulamaları, teknoloji kullanımını düzenleyen aile anlaşmaları ve bilinçli teknoloji kullanımı yaklaşımları önem kazanacak. (Claude.ai) - ... teknolojinin bilinçli kullanımının teşvik edilmesi... (Gemini) - Teknoloji ile Denge: "Dijital Detoks Günleri", Ailece telefonsuz 24 saat uygulaması... (Deepseek)
		2. Yapay Zeka Destekli Aile İlişkilerini Geliştirme Çalışmaları	- Yapay zeka sayesinde aile bireyleri arasında daha düzenli ve bilinçli iletişim sağlanabilir. Akıllı asistanlar, aile içinde sağlıklı sohbet ortamlarını teşvik edebilir. Yapay zeka destekli eğitim araçları, farklı nesillerin birbirini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. (Copilot) - Stres ve kaygı yönetimi: Yapay zeka, ailelerin stres ve kaygı yönetimi için kişiselleştirilmiş planlar oluşturabilir... İlişkisel sorunların çözülmesi: Yapay zeka, aile bireyleri arasındaki ilişkisel sorunların çözülmesine yardımcı olabilir. Yapay zeka tabanlı araçlar, aile bireylerinin iletişimini kolaylaştırabilir ve çatışmaların çözülmesine yardımcı olabilir. (Grog) - Çocuklara yapay zeka ile empati eğitimi (Finlandiya modeli)... Dijital Hijyen" Eğitimi: Ailelerin teknoloji-aşırılık arasındaki dengeyi öğrenmesi. İnsan-yapay zeka İş Birliği: Terapistlerin AI'yı yardımcı araç olarak kullanması (insan empatisi + AI'nın veri analizi). (Deepseek) - Teknolojinin Birleştirici Rolü: Doğru kullanıldığında teknoloji, farklı coğrafyalarda yaşayan aile üyelerinin iletişimini kolaylaştırabilir ve ortak deneyimler paylaşmalarına olanak tanıyarak dayanışmayı güçlendirebilir. (Gemini)
		3. Aile İçi İletişimi Güçlendirme ve Ritüeller	- Aile içi iletişimi güçlendiren ritüeller ve gelenekler oluşturmak ... İlişki Eğitimi: Aileler için iletişim becerilerini, çatışma çözümünü ve empatiyi geliştirmeye yönelik interaktif deneyimler ve simülasyonlar sunabilir. (Claude.ai) - Aile İçi Destek ve Ruhsal Dayanışma: Aile üyeleri arasındaki sağlıklı iletişim, duygusal bağların güçlenmesi ve karşılıklı destek, bu ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmada önemli bir rol oynayacaktır. Ailedeki dayanışma, bireylerin ruhsal iyilik hallerini iyileştirebilir ve anksiyete gibi duygusal sorunların etkisini hafifletebilir. (Chatgpt) - Geleneksel Değerlerin Güçlendirilmesi: Aile Sofrası" Projesi, haftada en az 3 gün aynı masada yemek zorunlu kılınır. Dede-Torun Festivalleri, UNESCO desteğiyle "Somut Olmayan Dijital Miras" şenlikleri... Dijital Anadolu Ailesinin Psikolojik Sağlamlığı: Teknoloji, kuşaklararası bağları onarabilir (Sanal Gerçeklikteki hıdırellezler gibi). Öngörü: 2100'de sağlıklı aile, "dijitali araçsallaştıran ama insani dokunuşu kaybetmeyen" yapıda olacak. (Deepseek)

		4. Kuşaklararası Destek Projeleri	- Kuşaklararası Dayanışma: Ancak, kuşaklararası dayanışma da ailede ruh sağlığı açısından önemli bir destek mekanizması olabilir. Özellikle yaşlı bireyler, genç kuşağa psikolojik ve duygusal deneyimlerini aktararak onlara rehberlik edebilir. Bu tür bir dayanışma, aile üyelerinin birlikte hareket etmesine ve stresli dönemlerde birbirlerine destek olmalarına yardımcı olabilir. (Chatgpt) - Kuşaklararası Dayanışma ve İlişkiler: Yakın gelecekte , aileler daha fazla dayanışma ve işbirliği içinde olmak zorunda kalabilirler. Bu, aile üyelerinin birbirlerine destek vermelerine ve ortak hedefler için çalışmalarına yardımcı olabilir. Ancak, aile üyelerinin farklı değerleri, inançları ve yaşam tarzları, ilişkilerinde zorluklar yaratabilir. (Grog) - Kuşaklararası Dayanışma ve İlişkiler: Potansiyel Güçlenme Alanları: Aile bağlarının güçlü tutulması, farklı kuşakların birbirlerinin deneyimlerinden ve bilgilerinden yararlanması, dayanışma ve destek mekanizmalarının güçlenmesine katkı sağlayabilir. Özellikle zor zamanlarda aile içi destek, ruh sağlığını koruyucu bir faktör olabilir. Empati ve Anlayışın Önemi: Farklı kuşakların birbirlerinin bakış açılarını anlamaya çalışması, empati kurması ve saygı göstermesi, kuşaklararası ilişkilerin sağlıklı ve yapıcı olmasına yardımcı olabilir. (Gemini) - Kuşaklararası Dayanışma ve Destek: Ekososyal ve teknolojik değişimler, aile üyelerini birbirlerine daha fazla bağımlı hale getirebilir. Farklı nesillerin birbirlerine maddi, manevi ve duygusal destek sağlaması, kuşaklararası dayanışmayı güçlendirebilir. (DeepAI) - Kuşaklararası Bilgi Aktarımı ve Bağ Kurma: Yapay zeka destekli eğitim araçları, farklı nesillerin birbirini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. Kültürel miras ve geleneklerin korunması için dijital arşivler oluşturulabilir. (Copilot)
	Ruh Sağlığı Hizmetlerine Yönelik Strateji ve Çözüm Önerileri	1. Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirmek	- Ailelerin bu stres faktörleriyle başa çıkması için psikolojik dayanıklılık eğitimleri ve aile terapisine erişimin yaygınlaşması gerekecek. Gelecekte aile ruh sağlığını korumak için: Psikolojik dayanıklılık becerilerini geliştirmek ... Post-Travmatik Büyüme Eksikliği: Toplumsal değişim ve krizler karşısında ailelerin dayanıklılık geliştirme ve travmadan sonra büyüme kapasitesinde yetersizlik... Nesiller arası travma ve iyileşme: Toplumsal değişim, göç ve iklim zorlukları bağlamında nesiller arası travma ve dayanıklılığın anlaşılması ve tedavisi daha önemli hale gelebilir. (Claude.ai) - Psikolojik Dayanıklılık Eğitimleri: İklim ve gelecek kaygısına yönelik terapiler. Sonuç olarak, aile ruh sağlığı teknoloji, çevre ve sosyal adaletsizlikle mücadele ederken, esneklik ve dayanıklılık kazanmayı gerektirecek. (Deepseek)
		2. Ruh Sağlığı Okuryazarlığını Artırmak	- Gelecekte aile ruh sağlığını korumak için: Ruh sağlığı okur-yazarlığını artırmak (Claude.ai)

		3. Dijital Okuryazarlığı Artırmak	- ... aile içi dayanışma, etkili iletişim, dijital okuryazarlık ve profesyonel ruh sağlığı hizmetlerine erişim, bu tehditlerle başa çıkmada önemli rol oynayacaktır. (DeepAI) - dijital okuryazarlığın artırılması ... (Gemini) - Etik ve Teknoloji Okuryazarlığı: Genetik ve yapay zeka konusunda bilinçlendirme. (Deepseek)
		4. Yapay Zeka Destekli Ruh Sağlığı Hizmetleri Sunmak	- Yapay zeka destekli terapi ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması ... Yapay Zeka Destekli Aile Terapisi: Terapistler, aile dinamiklerinin karmaşık modellerini analiz etmek, müdahaleleri simüle etmek ve terapötik stratejileri optimize etmek için üretken yapay zeka araçlarından yararlanabilir. (Claude.ai) - Yapay zeka destekli psikolojik danışmanlık hizmetleri, aile bireylerinin ruh sağlığını korumasına yardımcı olabilir. Dijital terapi uygulamaları, duygusal destek ihtiyacını anlık olarak karşılayabilir ve stres yönetimini kolaylaştırabilir. (Copilot) - Kişiselleştirilmiş Ruh Sağlığı Desteği: Üretken yapay zeka, bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmış ruh sağlığı uygulamaları ve destek sistemleri sunabilir. Duygusal durum takibi, stres yönetimi teknikleri, kaygı azaltma egzersizleri ve hatta erken uyarı sistemleri gibi kişiselleştirilmiş araçlar sağlayarak aile bireylerinin ruh sağlığını proaktif bir şekilde destekleyebilir. Erişilebilir ve Uygun Maliyetli Terapi ve Danışmanlık: Üretken yapay zeka destekli sohbet botları ve sanal terapistler, ruh sağlığı uzmanlarına erişimin kısıtlı olduğu bölgelerde veya maliyetin engel teşkil ettiği durumlarda önemli bir kaynak olabilir. Anlık destek ve rehberlik sunarak aile bireylerinin sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Ebeveynlik Desteği ve Eğitimi: Üretken yapay zeka, ebeveynlere çocuk gelişimi, disiplin stratejileri, iletişim becerileri ve ruh sağlığı konularında bilgi ve rehberlik sunabilir. Kişiselleştirilmiş geri bildirimler ve önerilerle ebeveynlerin daha bilinçli ve etkili olmalarına yardımcı olabilir. Aile İçi İletişimi Güçlendirme Araçları: Üretken yapay zeka, aile üyeleri arasındaki iletişimi kolaylaştıracak ve anlayışı artıracak araçlar sunabilir. Ortak ilgi alanlarını belirleme, etkinlik önerileri sunma veya çatışma çözme süreçlerinde rehberlik etme gibi işlevlerle aile bağlarını güçlendirebilir. Rutin İşlerde Yardım ve Stres Azaltma: Üretken yapay zeka destekli ev otomasyon sistemleri ve kişisel asistanlar, ev işleri, planlama ve organizasyon gibi konularda ailelere yardımcı olarak stresi azaltabilir ve daha fazla kaliteli zaman geçirmelerini sağlayabilir. Bu da dolaylı olarak aile ruh sağlığını olumlu etkileyebilir. Erken Tanılama ve Risk Tespiti: Üretken yapay zeka algoritmaları, davranışsal örüntüleri analiz ederek potansiyel ruh sağlığı sorunlarının erken belirtilerini tespit edebilir ve bireyleri uygun destek mekanizmalarına yönlendirebilir. (Gemini) - Kişiselleştirilmiş Terapi ve Koçluk: Yapay zeka tabanlı terapistler, aile üyelerine 7/24 duygusal destek sunabilecek (örneğin, çift terapisi botları, ebeveynlik koçları). Erken teşhis: Konuşma analiziyle depresyon, kaygı veya aile içi şiddet sinyalleri tespit edilebilecek. Sanal Aile Danışmanları: Kültürel/linguistik bariyerleri aşan yapay zeka danışmanlar, göçmen ailelerde uyum sürecini kolaylaştıracak. (Deepseek)

3. TARTIŞMA

Elde edilen temalar, aile ruh sağlığının bireysel faktörlerden olduğu kadar sosyoekonomik, çevresel ve teknolojik faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Ekonomik istikrarsızlık ve finansal krizler, hızlı değişim ve geleceğe dair belirsizlikle birleşerek toplumda genel kaygıyı artırır. İş kaybı veya finansal güvencesizlik korkusu önemli bir stres kaynağıdır (Barhalescu, 2025). Öngörüler, teknolojinin aile ruh sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada üretken yapay zekanın yakın geleceğe dair öngörüler, teknolojik ilerlemelerin aile yapısı, dinamikleri ve ruh sağlığı üzerindeki olası tehditleri ve faydaları üzerine odaklanmıştır.

Günümüzde de teknoloji ve akıllı telefonlar, sosyal medya ve iletişim araçları aracılığıyla bireylerin ve toplumların yaşam, çalışma ve sosyalleşme biçimlerini köklü şekilde değiştirmektedir. Teknolojinin aile ruh sağlığına olumsuz etkileri arasında bağımlılık, dikkat dağınıklığı, yalnızlık, yetersizlik, empati eksikliği, sosyal izolasyon, stres, anksiyete, duygusal bağlanma ve uyku sorunları öne çıkmaktadır. Teknolojik gelişmeler aşırı kullanım ve kötüye kullanıma açıktır. Teknolojik gelişmeler yaşam tarzımızı değiştirirken, ruh sağlığımız üzerinde de önemli etkiler yaratmakta ve normal ile anormal davranışı yeniden tanımlamaktadır. Sürekli bağlantı, erişim ve aşırı bilgi yükü, stres, kaygı ve depresyona yol açabilmektedir (Feher, 2025; Barhalescu, 2025; Kumar vd., 2024; Sptyska, 2024; Barhalescu ve Costescu, 2023; Birinci ve Terkan, 2023; Şahin ve Mermutlu, 2022; Çaha, 2022; Gavrilă-Ardelean, 2021; Scott vd., 2017).

Dijital çağda teknolojinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlamak giderek daha önemli hale gelmektedir. Dijital bağlantı sosyal izolasyona neden olurken, azalan yüz yüze etkileşimler yalnızlık ve sosyal desteğin azalmasına yol açmaktadır. Sosyal medya ise başkalarıyla kişisel karşılaştırmalar yaparak yetersizlik hissini artırabilmektedir (Barhalescu, 2025). Ayrıca çalışmada aile üyelerinin rol değişimleri ve kuşaklararası dinamiklerdeki dönüşüm, sosyal becerilerin azalması, sanal gerçeklik ilişkileri, yüz yüze iletişimin azalması, zayıflayan aile içi bağlar ve iletişim nedeniyle ailelerde artan performans baskısı ve yüksek stres düzeyleri öngörülmektedir. Hızlanan yaşam temposu, bireyleri kronik stresle karşı karşıya bırakmaktadır.

Modern dijital dünya, sürekli bağlantı gerektiren bir ortam sunmakta, aşırı erişim ve bilgi yükü ruhsal sorunları artırabilmektedir (Scott vd., 2017). Sürekli denge kurma çabası, kronik strese yol açarak anksiyete, depresyon ve kardiyovasküler sorunları tetikleyebilir. Modern toplumda performans baskısı, zihinsel yorgunluk ve tükenmişliğe sebep olurken, birçok kişi duygusal bitkinlik ve depresyonla mücadele etmektedir. Elektronik medyaya bağlanmaya olan bağımlılık, teknolojiyle iç içe geçmiş bir ilişki yaratmıştır ve bu ilişkinin ruh sağlığımız için önemli olumsuz sonuçları vardır (Feher, 2025; Barhalescu, 2025; Kumar vd., 2024).

Teknoloji sayesinde profesyonel ve kişisel yaşam arasındaki sınırlar neredeyse ortadan kalkmıştır. COVID-19 pandemisi sürecinde evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla iş ve özel yaşam sınırları daha da belirsizleşmiştir. Toplum genelinde teknolojinin aşırı kullanımıyla

ilgili büyüyen sorunlarla karşı karşıya olduğumuz açıktır (Feher, 2025; Barhalescu, 2025; Kumar vd., 2024). Üretken yapay zeka, teknolojinin patolojik kullanımına ve dijital bağımlılığa dair riskleri vurgulamaktadır. Dijitalleşme, üretken yapay zeka sistemleri, sanal gerçeklik platformları ve algoritmik karar alma mekanizmaları, aile yaşamının gündelik rutinlerini dönüştürürken, yeni psikososyal yükler de yaratmıştır (Tan, Xu, Liang ve Li, 2025; Trisnawaty, Ondeng ve Usman, 2025; Barhalescu, 2025; Tang ve Liu, 2025; Kumar vd., 2024). COVID-19 pandemisiyle birlikte yaygınlaşan uzaktan çalışma modelleri, mahremiyet ihlalleri, dijital bağımlılık, sosyal izolasyon ve dijital ebeveynlik yetersizliği gibi olgular, aile sisteminin ruhsal dengesini sarsmaktadır (Trisnawaty vd., 2025; Kalifia, Astrianty, Sanjaya ve Pramudwiatmoko, 2025; Tang ve Liu, 2025; Choy, Lau ve Wu, 2024). Tüm bunlar aile ruh sağlığını, ailenin psikolojik dayanıklılığını ve bütünlüğünü olumsuz etkilemektedir (Tang ve Liu, 2025; Tan vd., 2025; Barhalescu, 2025; Syukur, Putra, Ardi, Zahri ve Putri, 2024; Barhalescu ve Costescu, 2023; Scott vd., 2017).

Günümüzde literatürde ruh sağlığı sorunlarının erken psikososyal belirtilerinde yer aldığı gibi yeme ve uyku bozuklukları, madde bağımlılığı, sosyal izolasyon, kimlik sorunları, yoğun kaygı ve stres gibi duygularla birlikte sosyal ve mesleki işlev kaybı (Gavrila-Ardelean, 2021) yaşanacağı öngörülmüştür. Travmatik dönemlerde bu belirtiler şiddetlenebilir ve çocuklarda ilişki sorunları, bağımlılıklar, öğrenme güçlükleri veya aile işlev bozukluklarına yol açabilir (Zhara, 2022; Koçak ve Harmancı, 2020; Kılınç vd., 2017). Literatürde sürekli sanal ortamla bağlantının, etkileşimin ve çevrimiçi olmanın çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde sosyal becerilerin azalması, düşük öz motivasyon, empati eksikliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve depresyon gibi sorunlara yol açtığı belirtilmektedir. Artan teknoloji kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı, bireylerde davranışsal, duygusal ve bilişsel düzeyde olumsuz etkiler yaratarak ruh sağlığı risklerini artırmaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı; stres, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, empati eksikliği, sınır koyamama ve anında tatmin ihtiyacında artış gibi sorunlara yol açabilmektedir (Scott vd., 2017). Anksiyete ve depresif bozuklukların da bireyin ve toplumun yaşamındaki sosyal alanları, mesleki aktiviteleri ve genel olarak yaşam standartlarını önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Spytska, 2024).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2002; 2018) göre, sağlıklı ruh halinin göstergeleri arasında duygusal denge, öz saygı, özerklik, empati, yaşam sevinci ve kuşaklararası bağlılık gibi psikososyal özellikler yer alır. Kişisel öz saygı, günlük yaşam ve iş üzerindeki kontrol duygusu ve mizaçsal iyimserlik hakkındaki bireysel algılar ve yargılar, yaşamda tutarlılık ve anlam duygusu ile ilgilidir (Gavrila-Ardelean, 2021). Bu beceriler, bireyin stresle başa çıkmasını ve topluma aktif katılımını sağlar. Çalışmamızda, üretken yapay zekanın yakın gelecekte aile yapısı ve üyeleri için riskli gördüğü durumlar da bu göstergelerle ilişkilendirilmiştir. Özetle yakın gelecekte teknolojinin getirdikleri nedeniyle yüksek düzeyde ve kronik stresle karşı karşıya kalan bireylerin ve ailelerin, sosyal becerileri ve bağları zayıflamış, yüz yüze iletişimi, empati becerisi, mizaçsal iyimserliği azalmış, yaşamda tutarlılık ve anlam duygusu yaşayamayan, düşük öz saygısı olan, günlük yaşam ve iş üzerindeki kontrol duygusu olmayan, duygusal dengesi bozulmuş, yaşam sevinci ve

kuşaklararası bağlılığı azalmış ve bağımlı olmuş kısaca yürüme becerisi yok edilen ama elindeki bastonu alınmış şekilde yaşam mücadelesi vermesi beklenir hale gelecek gibi görünmektedir. Modern toplumda stres ve sosyal izolasyon, ruh sağlığı sorunlarını artırırken, iyimserlik, dayanıklılık ve sosyal katılımın hem ruh sağlığıyla hem de uzun ömürle ilişkili olduğu bilinmektedir (Barhalescu, 2025; Cummins, 2024; Singh, 2021).

Böylece çalışmanın geleceğe dönük bulguları olan yakın gelecekte aile ruh sağlığı temasının alt temaları olan teknolojinin (dijitalleşmenin ve yapay zekanın) aile ruh sağlığına etkisi ve aile ruh sağlığına yönelik psikiyatrik tanılar aralarındaki bağlantı anlaşılabilir. Üretken yapay zeka programları, teknolojinin patolojik kullanımına ve dijital bağımlılığa dair çeşitli ruh sağlığı risklerini sıralarken ruh sağlığı sorunlarının erken psikososyal belirtilerinden bahsetmiştir. Yakın gelecekte teknolojinin (dijitalleşmenin ve yapay zekanın) aile ruh sağlığına etkisi; dijital bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, sosyal izolasyon, empati eksikliği, duygusal bağlanma ihtiyacının karşılanamaması, duygusal bağlanma sorunları, sezgisel düşünme becerilerinin zayıflaması, dikkat dağınıklığı, yetersizlik, yalnızlık, değersizlik, kıskançlık ve anlaşılmamış hissetme, anksiyete ve stres seviyesinin artması ve uyku problemleri şeklinde öngörülmüştür. Bu öngörünün sonucu olarak yaygınlaşacak psikiyatrik tanılar ve olası yeni psikiyatrik tanılar üzerine yorumlarda bulunulmuştur. Anksiyete ve kaygı, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, narsistik ve obsesif-kompulsif kişilik bozuklukları gibi birçok DSM-5 tanısıyla ilişkilidir (Scott vd., 2017). Yakın gelecekte yaygınlaşması muhtemel psikiyatrik tanılar; dijital bağımlılık, sanal ilişki bağımlılığı, dijital ebeveynlik yetersizliği, eko-anksiyete ve aile içi dijital şiddet gibi yeni kavramlarla şekillenmektedir. Bulgulara göre olası yeni psikiyatrik tanılar genellikle teknoloji kaynaklı hastalıklar ile ilgilidir. Evden çalışma ve sürekli erişilebilirlik, iş-aile sınırlarının bulanıklaşmasına ve kronik strese yol açarak iş-aile sınır bulanıklığı sendromunu doğurabilir. Dijitalleşmenin ve yapay zekanın yükselişiyle birlikte ortaya çıkabilecek yeni psikiyatrik tanılar; dijital bağımlılık, teknoloji bağımlılığıyla ilişkili aile disfonksiyonu, siber zorbalık, aile içi dijital şiddet, çevresel değişim kaygı bozukluğu, nesiller arası iletişim bozukluğu, yalnızlık, kimlik krizleri ve sanal aile sendromu, sanal ilişki bağımlılığı, dijital ebeveynlik yetersizliği, tasarım bebek sendromu, yapay zeka kaygısı gibi kavramlar etrafında şekillenmektedir. Dijitalleşmenin ve yapay zekanın aile sistemine, aile ve bireysel ruh sağlığına etkisi yeni psikiyatrik tanılar da gündeme gelmesine neden olmaktadır (Graham vd., 2019; Rush ve Ibrahim, 2018). Bu bağlamda ailenin dijital çağda karşılaştığı psikososyal zorlukların hem bireysel hem de aile düzeyindeki etkilerini disiplinler arası bir bakış açısıyla ele almak gerekmektedir.

Özellikle teknoloji bağımlılığıyla ilişkili aile disfonksiyonu ele alınması gereken bir sorundur. Çünkü zorlu dönemlerde aile fonksiyonları, ruh sağlığını koruyarak yaşam kalitesini sürdürmede önemli rol oynar (Gavrila-Ardelean, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020). Ailenin işlevsel olmaktan çok teknoloji nedeniyle işlevsiz olması yakın gelecekte yaşanacak olası sorunlarda bireylerin ve ailenin ruh sağlığını savunmasız bırakacak ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olacak gibi görünmektedir. Çocukların sevgi ve güven hissettiği işlevsel bir aile ortamı, onları çevresel risklerden koruyacaktır (Cummins, 2024;

Singh, 2021; Saeed, Cunningham ve Bloch, 2019). Ayrıca aile bireyleri için spor ve sağlıklı eğlence aktiviteleri, zararlı alışkanlıklara karşı koruyucu rol oynayabilir (Cummins, 2024; Singh, 2021; Saeed, Cunningham ve Bloch, 2019). Saeed ve diğerleri (2019) egzersiz, yoga ve meditasyonu depresif ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde yardımcı terapi yöntemleri olarak önermiştir.

İklim ve gelecek kaygısına bağlı hastalıklar ile ilgili olası tanılar da tanımlanmıştır. Bunlar ekososyal anksiyete, eko-anksiyete, eko-paranoya ve göç sonrası aile travmasıdır. Bulgulardan ekonomik belirsizlik, iş kaygısı ve iklim değişikliği gibi çevresel sorunlardan kaynaklı gelecek endişesi ve varoluşsal kaygıların aile içi iletişimi olumsuz etkileyeceği anlaşılmaktadır. Günümüzde eko-anksiyete özellikle gençlerde yaygın olup, umutsuzluk ve varoluşsal kaygı yaratabilir (Guthrie, 2023; Passmore, Lutz ve Howell, 2023; Pihkala, 2020). Bunun için insan gelişimi çalışmaları aile ekolojisi alanına genişlemiş olup, bireyin toplumsal işlevi ekolojik etkileşim sistemleri bağlamında değerlendirilmeye başlanmıştır (Bronfenbrenner, 2005).

Birçok disiplinde teknolojik ve ekonomik değişimler bireylerin ruh sağlığını etkilemeye devam ettiği için etkili önleme ve müdahale stratejileri geliştirmek oldukça önemlidir (Barhalescu, 2025; Singh, 2021). Ruh sağlığı bozulduğunda birey çevresiyle dengesini kaybeder ve bu durum erken fark edilmezse ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle ruh sağlığı belirtilerinin toplum tarafından bilinmesi ve erken fark edilmesi büyük önem taşımaktadır (CDC, 2021). Hayatta kalmak için gerekli olan ruh sağlığı homeostazisi (dengeleşim) psiko-duygusal, davranışsal ve sosyal uyumla sağlanır (Cummins, 2024; Singh, 2021). Bu nedenle ruh sağlığının psikososyal tezahürlerini bilmek, bireyin psikososyal durumundaki olumsuz değişiklikleri erken fark etmeye ve aileden başlayan psikoprofilaksi önlemlerine olanak tanır (Cummins, 2024; Singh, 2021). Bazı araştırmacılar, aile yapısı ile bireylerin iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çünkü aile yapılarının çeşitlenmesiyle, bu ilişkinin hangi yapılar ve değişkenler için geçerli olduğunu anlamak önem kazanmıştır. Elde edilen bilgiler, farklı aile türlerindeki bireylerin iyi oluşunu destekleyecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamıştır (Jensen ve Sanner, 2021). Çalışmamızın çağdaş ailelerin günümüzdeki ve yakın gelecekteki sosyal dinamikler içindeki yerini ve iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamada literatüre değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Teknoloji kötüye kullanımının ve gerçek dünyadan izolasyonun etkilerini azaltma ve bireylerin bağlantıda bir denge bulmasına yardımcı olma yöntemleri, avantajlı danışmanlık müdahaleleri ve tedavi seçenekleri olarak tartışılmaktadır (Scott vd., 2017). Çalışmada yakın gelecekte aile ruh sağlığı için psikolojik dayanıklılığı geliştirme, ruh sağlığı ve dijital okuryazarlığı artırma, yapay zeka destekli hizmetler sunma gibi koruyucu strateji ve çözüm önerileri sunulmuştur. Oysa genellikle ruh sağlığını koruma ve geliştirme, hastalıkları önleme hizmetleri kaynaklardan yoksun bırakılır (WHO, 2022). Çalışmamızda yakın gelecekte aile ruh sağlığına dair bakış açımızın değişmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Geçmişte damgalanan ruh sağlığı, günümüzde genel iyilik halinin temel unsuru olarak kabul

edilmektedir. Artan farkındalık, destek ve tedavi hizmetlerinin gelişmesini sağlamıştır (Barhalescu, 2025; Singh, 2021).

Teknolojik ilerleme kişisel ve mesleki sınırları zorladıkça, bu durumun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini danışmanlık süreçlerinde ele almak giderek önem kazanmaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı yaşam boyu sürebilecek sorunlara yol açabilir. Danışmanların bu etkilerin farkında olması, etkili müdahaleler geliştirmesi ve bireylerin yaşam, iş ve teknoloji arasında sağlıklı bir denge kurmasına destek vermesi avantajlı olacaktır (Milasan ve Scott-Purdy, 2025; Luo vd., 2025; Durmuş ve Okanlı, 2024; Dergaa vd., 2024; Johnson vd., 2021; Scott vd., 2017). Çalışmada üretken yapay zeka programları, aile ritüelleri, psikolojik dayanıklılığı, ruh sağlığı ve dijital okuryazarlığı artırmak gibi koruyucu unsurlara da vurgu yapmıştır. Çalışmaya göre yakın gelecekte ailelerin toplumsal düzene uyumu için dijital ve ruh sağlığı okuryazarlığı, kuşaklararası anlayış, dayanışma ve psikolojik destek sistemlerine erişim önem kazanacaktır.

Psikolojik dayanıklılık, dijital çağın karmaşık taleplerine rağmen ailenin üyelerinin ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesini sağlayan önemli bir özelliktir (Yousefi Afrashteh vd., 2024; Niyazova ve Madaliyeva, 2022). Aile desteği, sosyal ağlar, kendilik farkındalığı ve öz-bakım stratejileri ruh sağlığını koruyucu başlıca faktörlerdendir (Farid, 2025; Lin-Lewry vd., 2024; Onishi, 2024). Bu noktada psikoeğitim, stres yönetimi eğitimi ve kendini ifade etme becerileri (Watanabe, 2025; Hong vd., 2025) gibi yöntemlerle aileye destek sağlanması büyük önem taşımaktadır.

Çalışmada üretken yapay zeka, dijital denge ve bilinçli kullanım, yapay zeka destekli aile ilişkilerini geliştirme, aile içi iletişimi güçlendirme, geleneksel ritüeller ve kuşaklararası destek projeleri önermiştir. Sosyolog Karl Mannheim'a (2000) göre nesiller toplumsal rol taşır; ebeveynler kültürü genç nesillere aktarır ve kolektif hafızayı sürdürür. Bu aktarım özellikle çocuğun ilk üç yılında eğitim yoluyla gerçekleşir ve genç neslin tutumlarına yansır (Bronfenbrenner, 2005). Kuşaklararası destek projeleri bu bağlamda üzerinde durulması gereken bir konudur. Bulgular, aile içi ve kuşaklararası çatışmalar ile ruh sağlığı sorunlarını önlemek için danışmanlar, psikiyatristler, hemşireler, psikologlar, öğretmenler ve sosyal hizmet uzmanları için yol gösterici olacaktır.

Kamu politikaları ve ruh sağlığı hizmetlerine erişim, damgalamayı azaltarak ve uygun müdahaleleri teşvik ederek ruh sağlığının korunmasında kritik rol oynar. Kaliteli hizmet sunumu için altyapının geliştirilmesi, personelin eğitilmesi ve bu hizmetlerin kamu destekleriyle erişilebilir hale getirilmesi gereklidir. Dezavantajlı bölgelerde telepsikiyatri ve yerel merkezler aracılığıyla erişim artırılabilir. Ruh sağlığına dair farkındalık kampanyaları, okullarda erken eğitim, ebeveyn ve öğretmenlere yönelik bilgilendirme programları ile erken teşhis desteklenebilir. Gençlerin hayatta karşılaşılabilecekleri sorunlar karşısında daha dirençli hale gelmeleri için duygusal eğitim ve stres yönetimi programlarının tanıtılması gereklidir. Çocukların ve ergenlerin desteklendiğini ve anlaşıldığını hissettikleri bir okul ortamı yaratılabilir. Çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığı bozukluklarının erken belirtilerinin belirlenmesi ciddi sorunların gelişmesini önleyebilir. Bu ebeveynler ve

öğretmenler için eğitim programları uygulanarak başarılabılır. Ruh sağlığı genel sağlık sistemine entegre edilmeli; psikoterapi, danışmanlık gibi destekler yaygınlaştırılmalıdır. Ayrıca aileler, göçmenler, evsizler ve şiddet mağdurları gibi incinebilir gruplara özel hizmetler sunulmalıdır. Bu süreçte hükümetlerin sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içinde çalışması önemlidir (Barhalescu, 2025; Feher, 2025; Milasan ve Scott-Purdy, 2025; Luo, Miao, Zhao, Li ve Wu, 2025; Spyska, 2024; Kumar vd., 2024; Durmuş ve Okanlı, 2024; Dergaa vd., 2024; Johnson vd., 2021; Gavrilă-Ardelean, 2021; Umberson ve Thomeer, 2020; Russell vd., 2018; Scott vd., 2017). Ek olarak, üretken yapay zeka programlarının dijital eşitsizlik ve uçurum, bilgi yükü, sosyal medya baskısı, kuşaklararası çatışma, mahremiyet kaybı, siber zorbalık ve ekran kullanımı gibi tehditleri ele alması, yakın gelecekte veri gizliliği ve etik kullanım için Avrupa Birliği'nin yapay zeka yasası gibi düzenlemelere ihtiyaç duyulacağı düşünülmektedir (Council of the European Union, 2024).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, gelecekte aile yapısının ruh sağlığı bağlamında nasıl dönüşeceğine dair kapsamlı bir perspektif sunmuş, dijitalleşme, iklim krizi, toplumsal değişim ve ekonomik koşullar gibi faktörlerin etkilerini ortaya koymuştur. Yedi üretken yapay zekadan elde edilen öngörüler, aile yapılarının ciddi biçimde dönüşeceğine işaret etmektedir. Çalışma, aile yapısının teknoloji, iklim krizi, toplumsal değişim ve ekonomik koşullarla nasıl dönüşeceğine dair kapsamlı bir perspektif sunmuştur. Öngörüler, teknolojinin aile ruh sağlığı için hem olumlu hem de olumsuz olası etkilerine yöneliktir. Dijital eşitsizlik ve uçurum, bilgi yükü, sosyal medya baskısı, kuşaklararası çatışma, mahremiyet kaybı, siber zorbalık ve ekran kullanımı gibi tehditler ele alınırken; aile ritüelleri, psikolojik dayanıklılığı, ruh sağlığı okuryazarlığını ve dijital okuryazarlığı artırmak gibi koruyucu unsurlara da vurgu yapılmıştır.

Varoluşsal kaygıların ve gelecek endişesinin, sanal gerçeklik ilişkilerinin, yüz yüze iletişimin azalmasının aile içi iletişimi zayıflatacağı ve sosyal becerileri azaltacağı; aile üyelerinin rol dağılımlarının değişimi sonucu performans baskısının gözlemleneceği öngörülmüştür. Teknolojinin hem iletişimi kolaylaştırıcı hem de yalnızlaştırıcı etkileri vurgulanmıştır. Teknolojinin (dijitalleşmenin ve yapay zekanın) aile ruh sağlığına etkisi; sosyal izolasyon, empati eksikliği, duygusal bağlanma ihtiyacının karşılanamaması, duygusal bağlanma sorunları, sezgisel düşünme becerilerinin zayıflaması, dikkat dağınıklığı, yetersizlik, yalnızlık, değersizlik, kıskançlık ve anlaşılmamış hissetme, stres, anksiyete seviyesinin artması, uyku problemleri, dijital bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı şeklinde sıralanmıştır.

Yaygınlaşacak psikiyatrik tanılar; bağlanma bozuklukları, nörogelişimsel bozukluklar, bipolar ve ilişkili bozukluklar, madde kullanım bozuklukları, kişilik ve davranış bozuklukları, uyku-uyanıklık bozuklukları, yeme bozuklukları, travma ve stresle ilişkili bozukluklar, depresif bozukluklar ve anksiyete bozuklukları'dır. Teknoloji etkisiyle gelecekte ortaya çıkabilecek yeni psikiyatrik tanılar; dijital bağımlılık, aile içi dijital şiddet, siber zorbalık, sanal ilişki bağımlılığı, dijital ebeveynlik yetersizliği, yapay zeka kaygısı ve

sanal aile sendromu gibi kavramlar etrafında şekillenmektedir. Evden çalışma ve sürekli çevrimiçi olma hali, iş-aile sınırlarının bulanıklaşmasına ve kronik strese neden olabilir. Ayrıca iklim krizi ve gelecekle ilgili belirsizlikler, eko-anksiyete, eko-paranoya ve göç sonrası aile travması gibi tanılar gündeme getirebilir.

Empati geliştirmek, yapay zeka destekli aile ilişkilerini geliştirme çalışmaları, aile içi iletişimi güçlendirmek, kuşaklararası destek projelerin aile ruh sağlığını destekleyebileceği de belirtilmiştir. Dijital terapi, sanal gerçeklik destekli arabuluculuk, dijital denge, bilinçli teknoloji eğitimi ve yerel destek ağları gibi öneriler sunulmuştur. Sonuç olarak, aile ruh sağlığının sürdürülebilirliği için dijital denge, kuşaklararası anlayış, mahremiyetin korunması psikolojik destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve yapay zeka destekli ruh sağlığı hizmetleri sunmak temel gerekliliklerdendir.

Teknoloji bağımlılığına bağlı ruh sağlığı sorunlarını anlamak ve yönetmek, önümüzdeki yıllarda daha da önemli hale gelecektir. Bu nedenle teknolojiyle ilişkili bozuklukların nedenlerini anlamak, sınıflandırmak ve müdahaleleri geliştirmek için daha fazla klinik ve teorik araştırmaya ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı, ruh sağlığı üzerinde ciddi sonuçlarını saptamak sağlık profesyonelleri ve eğitimciler için önemlidir. Ruh sağlığı uzmanlarının ve öğretmenlerin, ailelerin teknolojiyle sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olma becerisi de önemli olacaktır. Üretken yapay zeka, yakın gelecekte ailelerin karşılaşabileceği olası psikososyal sorunlara dair öngörüler sunmuştur. Bu sorunların yönetiminde uzmanlaşmış ruh sağlığı profesyonellerinin rolü kritik önemdedir. Ailenin bu ruh sağlığı sorunlarının yönetiminde ve belirli aile sorununa bağlı olarak psikiyatri hemşirelerinin, çocuk gelişimi uzmanlarının, aile danışmanlarının, sosyal hizmet görevlilerinin, öğretmenlerin, psikoterapistlerin, psikologların veya hekimlerin uzmanlaşmış müdahalesine ihtiyaç vardır. Bulgular, ailelerin yakın gelecekte ruh sağlığını koruma stratejilerine ışık tutacak önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Makalenin yayın süreçlerinde Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi'nin "Etik Kurallara Uygunluk" başlığı altında belirtilen esaslara uygun olarak hareket edilmiştir. Üretken yapay zeka programlarından elde edilen veriler uygun tanımlamalarla temin edilebilir. Çalışmada tüm bilgiler kamuya açık olup, katılımcılarla doğrudan etkileşim olmadığı için etik kurul onayı gerekmemiştir (Yiğit, 2023; Gunawan, 2023).

Araştırmacıların Katkı Beyanı

Fikir/kavram: BMA; Tasarım: BMA; Danışmanlık: BMA; Veri toplama ve/veya Veri İşleme: BMA, BÖ; Analiz ve/veya Yorum: BMA, BÖ; Kaynak tarama: BMA, BÖ; Makalenin Yazımı: BMA, BÖ; Eleştirel inceleme: BMA.

BMA: Bahanur MALAK AKGÜN

BÖ: Burcu ÖZKAN

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalede yazarlar tarafından beyan edilmiş herhangi bir olası çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Balcı, A. (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Barhalescu, M. (2025). The importance of mental health in modern society. *Journal of Marine Technology & Environment*, 1, 21–24. Doi: 10.53464/JMTE.01.2025.03
- Barhalescu, M., & Costescu, E. (2023). The role of social media in user health. *Journal of Marine Technology and Environment*, 2, 7–11. Doi:10.53464/JMTE.02.2023.01
- Birinci, C. M., & Terkan, R. (2023). İletişim aracı olan sosyal medyanın sosyal değişime kazandırdığı boyut. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 4(2), 180–195.
- Bronfenbrenner, U. (2005). Ecological systems theory (1992). In U. Bronfenbrenner (Ed.), *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* (pp. 106–173). Sage Publications Ltd.
- Bryant, R. A. (2019). Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*, 18(3), 259–269. doi: 10.1002/wps.20656
- Büyükbingöl, A. (2021). *Toplum 5.0'a doğru*. Ankara: Astana Kitabevi.
- Büyükuslu, A. R. (2020). *Toplum 5.0: Süper Akıllı Toplum*. İstanbul: Der Kitabevi.
- Cavanagh, S. E., & Fomby, P. (2019). Family instability in the lives of American children. *Annual Review of Sociology*, 45(1), 493–513. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073018-022633>
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2021). About mental health. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
- Çaha, Ö. (2022). Yeni medya ve değişen toplumsal hareketler. In *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* (pp. 247–264). Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi.
- Choy, Y. N., Lau, E. Y. H., & Wu, D. (2024). Digital parenting and its impact on early childhood development: A scoping review. *Education and Information Technologies*, 29(16), 22147–22187. Doi: 10.1007/s10639-024-12643-w
- Council of the European Union. (2024, March 13). *Artificial Intelligence Act: Council gives final green light to the first worldwide rules on AI*. <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/03/13/artificial-intelligence-act-council-gives-final-green-light-to-the-first-worldwide-rules-on-ai/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cummins, R. A. (2024). Homeostasis. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 3165–3168). Cham: Springer International Publishing.
- Dergaa, I., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., Loch, A. A., Glenn, J. M., Fessi, M. S., ... & Ben Saad, H. (2024). ChatGPT is not ready yet for use in providing mental health assessment and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1277756. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1277756>

- Durmuş, M., & Okanlı, A. (2024). The role of artificial intelligence (ChatGPT) in psychiatric nursing. *Journal of Psychiatric Nursing*, 15(4), 466–467. DOI: 10.14744/phd.2024.75317
- European Commission. (n.d.). Mental health. https://health.ec.europa.eu/non-communicablediseases/mentalhealth_ro
- European Parliament. (2022, July 5). *Texts adopted: The impact of teleworking and digital tools on mental health*. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_EN.html
- Farid, A. S. (2025). The power of faith and social media in healing women's mental health—a theological study. *Pharos Journal of Theology*, 106(1). Doi: 10.46222/pharosjot.106.7
- Feher, K. (2025). *Generative AI, media, and society*. New York: Taylor & Francis.
- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Åberg, L., & Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta psychiatrica scandinavica*, 111(4), 291–290. doi: 10.1111/j.1600-0447.2004.00463.x
- Gavrila-Ardelean, M. (2021). Considerations on the mental health of the contemporary family. In Costin & Khurana (Eds.), *Contemporary family challenges: Psycho-social Perspective in Romania and India*. <https://orcid.org/0000-0002-0321-6953>
- Gökler, R., & Atamtürk, E. (2021). Ebeveynlik rollerindeki değişim. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 151–177.
- Graham, S., Depp, C., Lee, E. E., Nebeker, C., Tu, X., Kim, H. C., & Jeste, D. V. (2019). Artificial intelligence for mental health and mental illnesses: an overview. *Current Psychiatry Reports*, 21(11), 116. Doi: 10.1007/s11920-019-1094-0
- Gunawan, J. (2023). Exploring the future of nursing: Insights from the ChatGPT model. *Belitung Nursing Journal*, 9(1), 1. doi: 10.33546/bnj.2551
- Guthrie, D. (2023). How I learned to stop worrying and love the eco-apocalypse: an existential approach to accepting eco-anxiety. *Perspectives on psychological science*, 18(1), 210–223. <https://doi.org/10.1177/174569162210936>
- Hadfield, K., Amos, M., Ungar, M., Gosselin, J., & Ganong, L. (2018). Do changes to family structure affect child and family outcomes? A systematic review of the instability hypothesis. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 87–110. <https://doi.org/10.1111/jftr.12243>
- Hallaç, S., & Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142–153. <https://doi.org/10.5455/cap.20130625102321>
- Hong, S. H., Chun, T. K., Nam, Y. J., Kim, T. W., Cho, Y. H., Son, S. J., ... & Hong, C. H. (2025). Digital mental health interventions for adolescents: An integrative review based on the behavior change approach. *Children*, 12(6), 770. doi: 10.3390/children12060770
- Jensen, T. M., & Lippold, M. A. (2018). Patterns of stepfamily relationship quality and adolescents' short-term and long-term adjustment. *Journal of Family Psychology*, 32(8), 1130–1141. <https://doi.org/10.1037/fam0000442>

- Jensen, T. M., & Sanner, C. (2021). A scoping review of research on well-being across diverse family structures: Rethinking approaches for understanding contemporary families. *Journal of Family Theory & Review*, 13(4), 463-495. <https://doi.org/10.1111/jftr.12437>
- Johnson, K. B., Wei, W. Q., Weeraratne, D., Frisse, M. E., Misulis, K., Rhee, K., ... & Snowden, J. L. (2021). Precision medicine, AI, and the future of personalized health care. *Clinical and Translational Science*, 14(1), 86-93. <https://doi.org/10.1111/cts.12884>
- Kalifa, A. D., Astrianty, L. E., Sanjaya, F. I., & Pramudwiatmoko, A. (2025). Empowering digital parenting through web-based admission system and technology literacy training for families in early childhood education. *MEKONGGA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 30-38. Doi: 10.69616/mekongga.v2i1.218
- Koçak, Z., & Harmancı, H. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Kyngäs, H. (2020). Inductive content analysis. In H. Kyngäs, K. Mikkonen, & M. Kääriäinen (Eds.), *The application of content analysis in nursing science research* (pp. 13-25). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30199-6_2
- Kumar, S., Verma, A. K., & Mirza, A. (2024). *Digital transformation, artificial intelligence and society*. Singapore: Springer.
- Kılınç, G., Yıldız, E., & Harmancı, P. (2017). Toplumsal travmatik olaylar ve aile ruh sağlığı. *Türkiye Klinikleri J Psikiyatr Nurs-Special Topics*, 3(2), 182-188.
- Lin-Lewry, M., Nguyen, C. T. T., Huda, M. H., Tsai, S. Y., Chipojola, R., & Kuo, S. Y. (2024). Effects of digital parenting interventions on self-efficacy, social support, and depressive symptoms in the transition to parenthood: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Medical Informatics*, 185, 105405. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2024.105405
- Luo, Y., Miao, Y., Zhao, Y., Li, J., & Wu, Y. (2025). Exploring the current applications and effectiveness of ChatGPT in nursing: An integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 81, 3473-3484. <https://doi.org/10.1111/jan.16628>
- Mannheim, K. (2000). A nemzedék problémája. In *Tudásszociológiai tanulmányok* (pp. 213). Budapest: Osiris.
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Klagenfurt. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-395173>
- Menlo Ventures, (2025). 2025: The State of Consumer AI. 2025: The State of Consumer AI | Menlo Ventures
- Milasan, L. H., & Scott-Purdy, D. (2025). The future of artificial intelligence in mental health nursing practice: An integrative review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e70003. <https://doi.org/10.1111/inm.70003>
- Niyazova, A., & Madaliyeva, Z. (2022). Impact of resilience on psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 10(4), 178-186. Doi: 10.6000/2292-2598.2022.10.04.3

- Nuğu, C. S. (2023). Early transhumanism ideas and their extensions regarding evolution of technology and of artificial intelligence. *Journal of Marine Technology and Environment*, 2, 52–57. DOI: 10.53464/JMTE.
- Onishi, R. (2024). Parental information-use strategies in a digital parenting environment and their associations with parental social support and self-efficacy: cross-sectional study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7, e58757. Doi: 10.2196/58757
- Öztürk, E. (2021). Disfonksiyonel aile modellerinden fonksiyonel aile modeline: “Doğal ve rehber ebeveynlik stili”. Öztürk E, editör. Aile Psiko patolojisi. 1. Baskı. p.1-39. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Passmore, H. A., Lutz, P. K., & Howell, A. J. (2023). Eco-anxiety: A cascade of fundamental existential anxieties. *Journal of Constructivist Psychology*, 36(2), 138-153. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2068706>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 81–99. <https://doi.org/10.1111/jomf.12651>
- Romash, I., Neyko, V., Romash, I., Dzivak, K., Gerych, P., Panchyshyn, M., ... & Pustovoyt, M. (2022). Post-traumatic stress disorder as a nosological unit: Difficulties of the past and challenges of the future. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, (50 (53)). doi: 10.33120/. <https://sciendo.com/journal/SSSPPJ>
- Rush, A. J., & Ibrahim, H. M. (2018). Speculations on the future of psychiatric diagnosis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(6), 481-487. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000821
- Russell, L. T., Coleman, M., & Ganong, L. (2018). Conceptualizing family structure in a social determinants of health framework. *Journal of Family Theory & Review*, 10(4), 735–748. <https://doi.org/10.1111/jftr.12296>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *American Family Physician*, 99(10), 620–627.
- Sanner, C., & Jensen, T. M. (2021). Toward more accurate measures of family structure: Accounting for sibling complexity. *Journal of Family Theory & Review*, 13(1), 110–127. <https://doi.org/10.1111/jftr.12406>
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental health concerns in the digital age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 604–613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- Singh, A. (2021). *Mental health and mental disorders*. Psycho Information Technologies: New Delhi.
- Spytska, L. (2024). Anxiety and depressive personality disorders in the modern world. *Acta Psychologica*, 246, 104285. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104285>

- Syukur, Y., Putra, A. H., Ardi, Z., Zahri, T. N., & Putri, J. E. (2024). Global perspectives on digital parenting: Challenges and opportunities in improving family well-being. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 568, p. 04014). EDP Sciences. Doi: 10.1051/e3sconf/202456804014
- Şahin, İ. M., & Mermutlu, M. B. (2022). Dijitalleşme ve topluma etkisi. *SSD Journal*, 7(32), 123-131. Doi: <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.666>
- Umberson, D., & Thomeer, M. B. (2020). Family matters: Research on family ties and health, 2010 to 2020. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 404-419. <https://doi.org/10.1111/jomf.12640>
- Tan, C. Y., Xu, N., Liang, M., & Li, L. (2025). Meta-analysis of associations between digital parenting and children's digital wellbeing. *Educational Research Review*, 100699. doi: 10.1016/j.edurev.2025.100699
- Tang, Y., & Liu, J. (2025). Digital parenting and children's subjective well-being: the mediation role of children's digital overuse. *Child Indicators Research*, 1-18. Doi: 10.1007/s12187-025-10271-5
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Trisnawaty, T., HS, F., Ondeng, S., & Usman, S. (2025). Parent and teacher challenges in navigating the digital era. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 4(2), 539-549. doi: 10.58917/aijes.v4i2.334
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (Genişletilmiş 7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yiğit, S. (2023). Yapay zeka gastronomi eğitimine katkı sunabilir mi? ChatGPT örneği (Can artificial intelligence contribute to gastronomy education? Example of ChatGPT). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(3), 1970-1982. DOI: 10.21325/jotags.2023.1276
- Yousefi Afrashteh, M., Hanifeh, P., & Morovati, Z. (2024). The relationship between family resilience and the psychological well-being and life satisfaction of pregnant women: The mediating role of individual resilience. *BMC Psychology*, 12(1), 60. Doi:10.1186/s40359-024-01547-6
- Yuryeva, L., Vyshnichenko, S., & Shornikov, A. (2022). Analysis of the phenomena of anxiety and depression in the first weeks of the war: gender-age aspects. *Psychosomatic medicine and general practice*, 7(1), e0701351.
- Watanabe, A. (2025). Assertiveness skills training based on the process model of social skills. *Psychology in the Schools*, 62, 3184-3194. Doi: 10.1002/pits.23534
- World Health Organization [WHO]. (2022). *WHO European framework for action on mental health 2021-2025*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization [WHO]. (2002). *Reducing risks, promoting healthy life, World Health Report*, Geneva.

- World Health Organization [WHO]. (2018). *Mental health: strengthening our response*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Zhara, G. I. (2022). Psychosomatic manifestations of anxiety and depression in students in the conditions of the COVID-19 pandemic. In Actual problems of public health: Materials of the 12th international scientific and practical conference “education and health” (pp. 23–25). NMU named after O.O. Bogomolets: Kyiv