



T.C

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYN SUÇLULUĞU VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN EBEVEYN
TÜKENMİŞLİĞİ ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

ZEYNEP ZEHRA GÜNTÜRK

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Cihat ÇELİK

ANKARA, 2025



T.C

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYN SUÇLULUĞU VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN EBEVEYN
TÜKENMİŞLİĞİ ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

ZEYNEP ZEHRA GÜNTÜRK

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Cihat ÇELİK

ANKARA, 2025

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu tez, Ankara Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nın belirlediği etik yönergelere ve genel akademik yazım kurallarına tam olarak uygun, özgün bir çalışma olarak hazırlanmıştır.

Kullanılan tüm kaynaklar APA 7 kurallarına göre doğru şekilde aktarılmış; diğer çalışmalardan yararlanılan bilgiler uygun biçimde kaynakça gösterilerek kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan tüm bireylerin gönüllülük esasıyla katılımı sağlanmış ve veri toplama ile analiz süreci boyunca gizlilik ilkesine büyük bir titizlikle bağlı kalınmıştır.

Bu çalışmanın etik kurallara uygun olduğunu, aksi durumda doğacak tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.

ZEYNEP ZEHRA GÜNTÜRK

TEŞEKKÜR

Lisansın ilk gününden beri hem çalışma disiplini hem etik duruşu ile bana öncü olan kıymetli danışmanım Doç. Dr. Cihat ÇELİK'e teşekkür ediyorum. Her soruma verdiğiniz cevaplarla yolumu aydınlattığınız ve bu yolda beni cesaretlendirdiğiniz için müteşekkirim. Jürim olmayı kabul eden Dr. Öğr. Üye. Kutlu Kağan TÜRKARSLAN, Dr. Öğr. Üye. Ebru AKÜN KAÇAR, Dr. Öğr. Üye. İpek ŞENKAL ERTÜRK ve Prof. Dr. Nilhan SEZGİN hocalarıma teşekkür ediyorum.

Beni ilk günden beri destekleyen kıymetli hocam Prof. Dr. Cemile Müjde ATABEY'e, değerli önerileri ile katkıda bulunan Dr. Öğr. Üye. Zeynep ERTEKİN ve Dr. Öğr. Üyesi İlker DALGAR hocalarıma teşekkür ederim. Birlikte okumaktan mutluluk ve gurur duyduğum, bu yolda her daim birbirimize destek olduğumuz tüm sınıf arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Bu tezin yazılma sürecinde her yakınmamı dinleyen, bana her seferinde motivasyon veren biricik kardeşim ve en yakın arkadaşım Esmâ Betül GÜNTÜRK'e, akademi yolunu benden önce adımlamış, her sorumu dinlemeye hazır değerli dostum Aysun GÜLÜNK'e, yeni fikirleri ile beynimi taze tutan ve bana enerji aşılayan kıymetli arkadaşım ve meslektaşım Elif COŞKUN'a, kilometrelerce ötede olsa da bana desteğini esirgemeyen kuzenim Beyza İBİŞOĞLU'na teşekkür ederim.

Bana tezimin konusu konusunda ilham olan, çocuklarının gelişimi ve etik ilkeler ile büyümesi için olağanüstü çabalar gösteren, sevgili ablalarım Hatice Büşra ÖZBİNGÖL ve Cemile Feyza ATAĞ'a teşekkür ederim. Bu yolda onlardan desteklerini esirgemeyen eşleri Şadi ÖZBİNGÖL ve Mücahid ATAĞ'a teşekkür ediyorum. Her attıkları adımla bana niye bu mesleği seçtiğimi tekrar hatırlatan, 7 yıllık psikoloji eğitimimde kitaplardan okuyarak alamayacağım hayat derslerini bana öğreten, çok sevgili yeğenlerim, Ahmet Tarık ATAĞ, Ahsen ÖZBİNGÖL, Saliha ATAĞ ve Enes ÖZBİNGÖL'e teşekkür ediyorum. Sizler hayatımın ışığısınız. Anaokulundan bugüne kadar eğitimim için her türlü fedakarlıkta bulunan anneciğim NECLA GÜNTÜRK ve babacığım HASAN GÜNTÜRK'e teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Tükenmişlik	1
1.1.1 Ebeveyn Tükenmişliği	2
1.2. Bilişsel Çarpıtmalar	3
1.2.1. Bilişsel Çarpıtma Türleri.....	4
1.2.1.1. Zihin okuma	5
1.2.1.2. Felaketleştirme.....	5
1.2.1.3. Ya hep ya hiç şeklinde düşünme (iki uçlu düşünme)	7
1.2.1.4. Duygudan sonuca ulaşma.....	8
1.2.1.5. Etiketleme	9
1.2.1.6. Zihinsel filtreleme (seçici soyutlama)	10
1.2.1.7. Aşırı genelleme	10
1.2.1.8. Kişiselleştirme	12
1.2.1.9. Zorunluluk ifadeleri (-meli -malı ifadeleri) kullanma	12
1.2.1.10. Olumluyu azımsama ve yok sayma	13
1.3. Suçluluk Hissi	15
1.3.1. Ebeveynlerde Suçluluk Hissi	16
1.3.1.1. Çalışan ebeveynlerde suçluluk hissi	17
1.4. Değişkenler Arası İlişkiler	19
1.5. Araştırmanın Amacı	19
1.6. Hipotezler	20
İKİNCİ BÖLÜM	21
2. YÖNTEM	21
2.1. Araştırma Modeli.....	21

2.2. Örneklem.....	21
2.3. Veri Toplama Araçları	24
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	24
2.3.2. Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ)	24
2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R)	24
2.3.4. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ).....	25
2.4. İşlem	25
2.4. Verilerin Analizi	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
3. BULGULAR	27
3.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	27
3.2. Cinsiyet Değişkeninin Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	29
3.3 Eğitim Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	30
3.4. Çalışma Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	31
3.5. Çocuk Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	32
3.6. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	34
3.6.1 Demografik değişkenler arasındaki korelasyonlar	34
3.6.1 Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar	35
3.7. Ebeveyn Suçluluğu Değişkeninin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	39
4. TARTIŞMA.....	39
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	39
4.1.1. Cinsiyet Değişkeninin Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	39
4.1.2. Eğitim Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	40
4.1.3. Çalışma Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	42

4.1.4. Çocuk Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	43
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışılması	44
4.2.1. Çocuk sayısı ve Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	44
4.2.2. Ebeveyn Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	45
4.2.3.Ebeveynin olma yaşı ve değişkenler arasındaki korelasyonların tartışılması	46
4.3. Ebeveyn Suçluluğu Değişkeninin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	47
4.4. Kısıtlılıklar ve Klinik Öneriler	48
KAYNAKLAR.....	50
ÖZGEÇMİŞ	84

KISALTMALAR

BÇÖ-R : Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

COVID : Coronavirus Disease

ESÖ : Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği

ETÖ : Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

TABLÖLAR

Tablo 1	22
<i>Örneklemin Demografik Özellikleri</i>	<i>22</i>
Tablo 2	23
<i>Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı, çocuğun yaşamına katılma durumu</i>	<i>23</i>
Tablo 3	28
<i>Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri</i>	<i>28</i>
Tablo 4	29
<i>Cinsiyete Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması.....</i>	<i>29</i>
Tablo 5	31
<i>Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması</i>	<i>31</i>
Tablo 6	32
<i>Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması</i>	<i>32</i>
Tablo 7	33
<i>Son Çocuğun Yaşına Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması</i>	<i>33</i>
Tablo 8	36
<i>Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....</i>	<i>36</i>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ebeveyn suçluluğunun ebeveyn tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisini ve bu ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemektir. Araştırma, 0-24 yaş arasında çocuğa sahip olan ve psikiyatrik tanısı bulunmayan 300 ebeveyninden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Doğum sonrası depresyon semptomlarının karıştırıcı etkisini en aza indirmek amacıyla, 0-12 aylık bebeği olan anneler çalışma dışı bırakılmıştır. Katılımcılar, Sosyodemografik Bilgi Formu, Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R) ve Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği'ni (ETÖ) çevrimiçi olarak doldurmuştur. Çocuk sayısı, ebeveyn yaşı, çalışma durumu, eğitim düzeyi ve çocuğun hayatına katılımın kontrol edildiği analizler, ebeveyn suçluluğunun tükenmişlik üzerinde anlamlı bir doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir. Bilişsel çarpıtmaların bu ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracılık rolü oynadığı bootstrap analiziyle doğrulanmıştır. Kadın olmak, genç bir ebeveyn olmak ve 14 yaşından küçük çocuğa sahip olmak, daha yüksek tükenmişlik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, ebeveyn suçluluğunun tükenmişliği hem doğrudan hem de bilişsel çarpıtmalar yoluyla dolaylı olarak artırdığı bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveyn tükenmişliği ile başa çıkmaya yönelik müdahale programlarında, sadece suçluluk duygularını değil, aynı zamanda işlevsiz bilişsel süreçleri hedef almanın kritik önemine işaret etmektedir. Çalışma, ebeveynlik psikolojisi alanında suçluluk, biliş ve tükenmişlik arasındaki ilişkisel süreçlere ışık tutan ilk araştırmalardan biri olarak kuramsal bir katkı sunmaktadır.

Anahtar sözcükler: ebeveynlik, ebeveyn suçluluğu, bilişsel çarpıtmalar, ebeveyn tükenmişliği

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the direct effect of parental guilt on parental burnout and the mediating role of cognitive distortions in this relationship. The research was conducted with a sample of 300 parents who have children aged 0-24 and do not have a psychiatric diagnosis. To minimize the confounding effect of postpartum depression symptoms, mothers with babies aged 0-12 months were excluded from the study. Participants completed the Sociodemographic Information Form, Parental Guilt Scale, Cognitive Distortions Scale, and Parental Burnout Scale online. Analyses controlling for the number of children, parental age, employment status, education level, and involvement in the child's life showed that parental guilt had a significant direct effect on burnout. Bootstrap analysis confirmed that cognitive distortions played a statistically significant partial mediating role in this relationship. Being female, being a younger parent, and having a child under 14 years of age were associated with higher levels of burnout. In conclusion, parental guilt was found to increase burnout both directly and indirectly through cognitive distortions. These findings highlight the critical importance of targeting not only guilt feelings but also dysfunctional cognitive processes in intervention programs aimed at coping with parental burnout. The study provides a theoretical contribution as one of the first research studies in the field of parenting psychology to shed light on the causal processes between guilt, cognition, and burnout.

Keywords: parenthood, parental guilt, cognitive distortions, parental burnout

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Tükenmişlik

Alanyazında tükenmişlik kavramı incelendiğinde genel olarak çalışmaların bazı meslek gruplarında yaşanan tükenmişlik düzeyleri ve bunların etkileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Nitekim tükenmişliğin tanım olarak bu minvalde ele alındığı görülmektedir. Tükenmişlik genel olarak, yüksek iş talepleri nedeni ile strese sürekli maruz kalmanın ve bu stres faktörleriyle etkili bir şekilde başa çıkmak için yeterli kaynaklara sahip olmamanın yol açtığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Bakker ve Demerouti, 2007; Maslach ve ark., 2001). Tükenmişlik, özellikle doğrudan insan etkileşimi gerektiren mesleklerde (sağlık, sosyal hizmetler vb.) incelenen bir kavramdır (Freudenberger, 1974). Bu alanlarda, çalışma saatlerinin uzunluğunun yanı sıra, sorun odaklı ve duygusal yüklü ilişkilerin sürekliliği, kronik strese ve tükenmişlik riskine yol açmaktadır. Sendromun en temel bileşeni, bireyin psikolojik kaynaklarının tükendiği hissini tanımlayan duygusal tükenmedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Aşırı iş yükü ve uzun çalışma saatleri, hekimliği tükenmişlik ve depresyon riski en yüksek mesleklerden biri haline getirmektedir. Araştırmalar, bu sorunun çözümünde önceliğin iş yükünü anlamlı şekilde azaltan sistemsel düzenlemelere verilmesi gerektiğini göstermekte ve bireysel düzeydeki farkındalık temelli müdahaleler ise bu reformları destekleyici bir rol oynamaktadır (Guille ve Sen, 2024; Romani ve Ashkar, 2014).

Bir başka meslek grubu olan öğretmenlerde de tükenmişlik görülebilir. Öğretmenlerde tükenmişlik, işten dolayı zorlanma ve ödüllendirilme ihtiyacının karşılanmaması sonucunda da ortaya çıkabileceği gibi (Sarros ve Sarros, 1987), yoğun stres içeren bir dönem olan pandemi döneminde yeni eğitim tekniklerine adapte olmak zorluğu nedeniyle de ortaya çıkabilmektedir (Agyapong ve ark., 2022). Özel eğitim öğretmenlerinde ise eğitimin doğası gereği, farklı yetenek seviyelerine hitap etmek ve öğrencilerin sosyo-duygusal ihtiyaçlarını karşılamak gerekliliği öğretmenlerin tükenmesinde rol oynamaktadır (De Stasio ve ark., 2017).

Yukarı da sözü meslek alanlarının dışında her ne kadar bir meslek olarak ele alınmasa da ebeveynlik de insan etkileşimi içermesi, yoğun talep, iş ve duygusal yük taşıması nedeniyle tükenmişlik bağlamında ele alınabilir. Ebeveynlik rolünü üstelenen evli çiftler yaşamlarına yeni giren bir birey ile ilgili sorumluluklarını yerine getirme, onu büyütme ve onun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yoğun bir çaba içerisine girmektedirler. Çocuklarını büyütme süreci süregelen bir durum olduğundan dolayı ve çocuklarının gelişim dönemlerine göre ihtiyaçlarının da farklılaşması nedeniyle ebeveynlerin bunlara yetişmesi zaman zaman güç hale gelmektedir. Bu nedenle bazı ebeveynler kendi yaşamlarındaki iş yükü ve sorumluluklarının yanında çocuklarıyla ilgili sorumluluklarını da yerine getirmede zorlanabilir ve bu da onlarda tükenmişliğe götürebilir. Bu çalışma kapsamında ele alınan önemli değişkenlerin başında gelen ebeveyn tükenmişliği bundan sonraki bölümde ele alınacaktır.

1.1.1 Ebeveyn Tükenmişliği

Ebeveyn tükenmişliği, kişinin ebeveynlik rolü ile ilgili yoğun bir tükenmişlik hali yaşaması ile tanımlanır (Roskam ve ark., 2017). Ebeveynler, içinde bulundukları durumdan bir kaçışın olmadığı hissini sıklıkla yaşamakta ve adeta köşeye sıkışmış gibi hissetmektedirler (Hubert ve Aujoulat 2018). Bu his, kronik ve bunaltıcı ebeveynlik stresine verilen ertelenmiş bir tepki olarak tanımlanan ebeveyn tükenmişliğinin temel belirtilerinden biridir (Griffith ve ark., 2020; Mikolajczak ve ark., 2018). Ebeveyn tükenmişliği yaşayan bireyler, fiziksel ve zihinsel yorgunluk, uyku kalitesinde düşüş, çocuklarından duygusal uzaklaşma ve ebeveynlik rollerine dair yetersizlik hissi gibi çeşitli somatik ve psikolojik şikayetler deneyimlemektedirler (Mikolajczak ve ark., 2018; Roskam ve ark., 2018).

Dünya genelinde ebeveynlerin %9'unun yaşadığı ebeveyn tükenmişliği kavramı 2000'lerin başında Avrupa'da ortaya çıkmıştır (Roskam ve ark., 2017; Roskam ve ark., 2021). Kavram ortaya çıktıktan sonra işe yönelik tükenmişlik ile benzer bir yapı şeması oluşturulmuştur. İşe yönelik tükenmişliğin birinci boyutu işin taleplerinden dolayı oluşan duygusal yorgunluktur. İkinci boyut iş arkadaşlarına ve müşterilerine yönelik alaycılık ve duyarsızlaşmadır. Üçüncü boyut ise işyerinde yetersiz hissetmek ve azalan kişisel başarıdır (Maslach ve ark., 2001). Benzer şekilde,

ebeveyn tükenmişliğinin ilk boyutu ise anne ya da babanın ebeveynlik rolü ile ilgili bunalmasını içerir. Örneğin, sabah kalkıp çocukları ile bir gün geçirmek zorunda kaldıklarında ebeveynlik rolleri yüzünden duygusal olarak tükenmiş ve bitkin hissedebilirler. İkinci boyut, işe yönelik tükenmişlikten farklı olarak, çocuklarından duygusal uzaklaşmaları şeklinde tanımlanır. Sonuncusu ise ebeveynlik rolünden tatmin olmama, yetersizlik hissi ve anne baba olmaktan bıkmama, zevk almama şeklinde görülür. Bu üç durumun ebeveynlik sürecinin başındaki hislerle çeliştiği dikkati çekmektedir. Yani ebeveynler, ebeveynlik hakkında önceki hislerini ve duygularını değiştirmişlerdir (Mikolajczak ve ark., 2018; Roskam ve ark., 2018).

Ebeveynlik stresi normal bir durumdur. Fakat ebeveynlerden beklenen taleplerin sürekli artması ve bu taleplerin karşılanması konusunda kaynakların azalması bir dengesizliğe neden olur (Mikolajczak ve ark., 2018). Bu kalıcı uyumsuzluk, ebeveyne rahatsız edici bir durumda kapana kısılmak gibi hissettirmektedir. Örneğin, nitel bir araştırmada anneler iş yerinde tükendikleri zaman en azından hastalık izni gibi haklarının olduğunu, fakat ebeveynlikte hiç molanın olmadığını ifade etmişlerdir (Hubert, 2018). Bir derleme çalışmasında Covid-19'dan sonra ebeveynlerin evdeki stresinin ve yükünün arttığı; dolayısıyla ebeveynlik tükenmişliğinin ve çocuğa yönelik kötü muamelenin artacağı ifade edilmiştir (Griffith ve ark., 2022).

Ebeveynlik stresi ile ilgili yaşanan durumlarda ebeveynlerin bu stresi nasıl yönettiği ve bunlarla başa çıkmada hangi bilişsel yöntemleri kullandığı önem arz etmektedir. Bu kapsamda ebeveynlik ile ilgili görevlerini yerine getirmeye çalışan ebeveynlerin yaptığı görevlerle ilgili ve kendileri ile ilgili yaptığı bilişsel atıflar yaşadıkları stres ve tükenmişlik düzeyini etkileyeceği düşünülebilir. Bu nedenle bu çalışma ebeveynlik tükenmişliğiyle ilişkili olası bir değişken olan bilişsel çarpıtmalar ele alınacaktır.

1.2. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtma stresli yaşam olayları karşısında kişinin kendini, dünyayı ya da geleceği abartarak, negatif şekilde algılamasıdır (Bollen 2021; Dozosis 2008).

Bilişsel çarpıtmalar gerçeğin saptırılması ve bilginin ölçülebilir şekilde yanlış işlenmesinden kaynaklanır (Beck, 1963; Yurica ve ark., 2005). Birbiriyle çelişen inanç, davranış ya da hisler bir rahatsızlık durumu yaratır. Bu rahatsızlık hissini azaltmak için değiştirilen düşünme şekilleri, kişinin muhakeme yeteneğinde hatalar oluşmasına neden olur (Beck, 1963; Festinger, 1957). Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bilgi işleme süreçlerinde yanlışlıklara neden olan, gerçekliği nesnel bir şekilde değerlendirmeyi engelleyen sistematik hatalardır. Bilişsel kurama göre, bireylerin olayları algılama biçimi, hissettikleri ve davrandıkları şekli belirler; yani, olayın kendisi değil, bireyin onu nasıl yorumladığı duygusal ve davranışsal tepkilerini etkiler. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yalnızca yaşadığı olayları değil, kendisi, başkaları ve geleceği hakkındaki algısını da şekillendirerek psikolojik iyi oluşunu bozabilir (Beck, 2001; Beck ve ark. 2005; Türkçapar ve ark., 2000). Bilişsel modelde bir diğer önemli kavram da şemalardır. Bilişsel çarpıtmaların şemalar tetiklendiğinde ortaya çıkan yapılar olduğu söylenebilir. Bu nedenle şemaların ele alınması gerekmektedir.

Şemalar, kişinin bilişsel değerlendirmelerini şekillendiren, erken yaşam deneyimlerinden gelen bilgileri düzenlemeye ve işlemeye yardımcı olan zihinsel yapılardır (Beck, 1976). Bilişsel şemaları olumsuz olan bireyler, olayları çarpıtılmış bir şekilde yorumlamaya daha yatkındır. Bu durum, olumsuz otomatik düşünceleri tetikleyerek ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Örneğin, yaşadığı olayları sürekli felaketleştiren bir birey, ufak bir aksaklığı bile büyük bir kriz olarak görebilir ve yoğun kaygı yaşayabilir. Benzer şekilde, kişiselleştirme yapan bireyler, başkalarının olumsuz davranışlarını doğrudan kendileri ile ilişkilendirerek gereksiz suçluluk hissedebilir (Beck ve ark., 2001; Beck ve ark., 2005). Şimdiye kadar bilişsel çarpıtmaların genel tanımları incelenmiştir. Bundan sonrasında ise tek tek bilişsel çarpıtmaların neler olduğuna, özelliklerine ve hangi kavramlar ile ilişkili olduğuna bakılacaktır.

1.2.1. Bilişsel Çarpıtma Türleri

Beck ve arkadaşları 7 adet (keyfi çıkarım, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişiselleştirme, mutlakçı, ikili düşünme) bilişsel çarpıtma türü tanımlamışlardır (Beck ve ark. 1979). Sonrasında ise Burns'ün katkıları ile bu liste 10

bilişsel çarpıtma türüne ulaşmıştır (Burns, 1980). Sonraki başlıklarda bu on bilişsel çarpıtma türü incelenecektir.

1.2.1.1. Zihin okuma

Zihin okuma, diğer insanların kişinin hakkında negatif yönde bir düşünce ya da tutuma sahip olduğunu düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Hatta zihin okuma yapılan kişi durum ya da olay hakkında hiç negatif bir yorum yapmadığında dahi öyle olduğuna inanır (Covin ve ark., 2011). Zihin okuma üç temel unsurdan oluşur: varsayımda bulunma (kişi karşıdakinin ne düşündüğünü biliyor gibi olumsuz düşündüğü çıkarımına varır), delil yokluğu (karşıdaki kişinin olumsuz bir ifadeye bulunmaması yani somut kanıtın olmadığı durumda ortaya çıkar) ve son olarak duygusal sonuç (varsayımlar sonucunda ulaşılan sonucun kişide değersizlik hissi ya da kaygı gibi durumlara neden olması) (Covin ve ark., 2011).

Bilişsel çarpıtmaların duygusal ifade ve anksiyete ve depresyon düzeyleri ile ilişkisini araştıran bir çalışmada ise yüksek seviyelerdeki zihin okuma artan negatif duygusal tepki ile anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Mercan 2023). Yapılan başka bir çalışma kişiler arası bilişsel çarpıtmaların ve psikolojik iyi oluşun beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerdeki etkisini araştırmış ve zihin okumanın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yazarlar zihin okumayı bilişsel bir çarpıtma türü olarak sınıflandırsa da bireyin başkaları tarafından sezgisel olarak anlaşılma beklentisinin, temel bir sosyal ihtiyacı ve bağlanmayı arzusunu tatmin ettiğini ifade etmişlerdir (Karabacak ve ark., 2017).

1.2.1.2. Felaketleştirme

Felaketleştirme, gelecekte olması muhtemel olaylar ile ilgili olarak kişinin elinde çok az kanıt olmasına karşın, bunları aşırı negatif tahminlerde bulunmak için kullanmasıdır (Covin ve ark., 2011). Bu durum olayların tolere edilemez ve başa çıkılamaz felaketler olarak görülmesi ve doğru perspektiften görülememesine neden olmaktadır (Freeman, 1990). Felaketleştirme stresli bir durumun tehdit edici yönlerini vurgulayan, aynı zamanda kişinin bu tehdidi yönetme yeteneğini küçümseyen uyumsuz bir süreçtir (Garland ve ark., 2007).

Farkındalık ve iş tükenmişliği arasındaki ilişkiye pozitif değerlendirme ve felaketleştirme süreçlerinin ne yönden aracılık ettiğini ölçmek isteyen bir çalışmada iş tükenmişliği ve felaketleştirme arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Çalışmada iş tükenmişliğini azaltmak için felaketleştirilmenin azaltılmasına yönelik bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri önerilmiştir (Ayele ve ark., 2024).

Çocuk ve ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen Romanya'da yapılan bir çalışma ise hangi bilişsel stratejilerin tükenmişlik ile en güçlü bağlantıya sahip olduğunu keşfetmeyi amaçlamıştır. Felaketleştirme ve duygusal tükenmişlik kavramları birbiri ile güçlü ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Felaketleştirme aynı zamanda kendini suçlama ile de güçlü pozitif yönde ilişki göstermiştir. Çalışmada felaketleştirmenin akademik tükenmişlikte en kritik beş bilişsel faktörden biri olduğu öne sürülmüştür (Iuga ve ark., 2025).

Yine ergenler ile yapılan bir çalışmada katılımcıların bireysel duygu düzenleme farklılıklarının utanç ve suçluluk hissetme eğilimi üzerindeki farkı incelenmiştir. İçerisinde felaketleştirmeyi de içeren uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile suçluluk eğilimi arasında negatif bir ilişki varken, utanç ile arasında pozitif bir etki bulunmuştur. Yani olumsuz olayların ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünen, felaketleştiren kişilerin utanç eğiliminin yüksek fakat suçluluk eğiliminin düşük olduğu bulunmuştur. Felaketleştirme, bir başka uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olan kendini suçlama ile de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Szentágotai-Tătar ve ark., 2016).

Bir başka çalışma ise panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaları incelemiştir. Beklendiği gibi üç grup da bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde normale kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Ancak, felaketleştirme bu üç klinik grup arasında anlamlı bir fark göstermemiş; hepsinde benzer ve yüksek düzeyde bulunarak ortak bir temel çarpıtma olduğu anlaşılmıştır (Özdemir ve ark., 2023).

1.2.1.3. Ya hep ya hiç şeklinde düşünme (iki uçlu düşünme)

Ya hep ha hiç biçiminde düşünme kişinin olayın ya da durumun sonucunu siyah ya da beyaz olarak algılamasıdır. Bu bilişsel çarpıtma kişinin tehdit altında esnek ve kompleks düşünmesinden kategorik terimler ile düşünmesini içerir. Kişi kendi davranışlarını değerlendirirken gri alanlardan kaçınıp yalnızca siyah (bu tam bir başarısızlık) ya da beyaz (mükemmel sonuç) şeklinde sınıflandırır. Davranışları yeterli değilken aksini düşünüp risk almak istemez. Bu düşünce tarzı mükemmeliyetçi ihtiyaçları ve hata yapma korkusunu da yansıtabilmektedir. Birey yanlışlıkları ve hataları tehdit olarak etiketlerse daha kategorik bir işleme biçimine geçecektir (Gilbert, 1998).

Japonya'da yapılan araştırmada ya hep ya hiç düşünce tarzının A, B ve C kümedeki kişilik bozuklukları ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu düşünce tarzının A küme (paranoid, şizoid ve şizotipal) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Oshio ve ark., 2012). Ya hep ya hiççi düşünce tarzının borderline ve narsizm kişilik bozukluğu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma da mevcuttur (Oshio ve ark., 2009).

Pozitif ve negatif mükemmeliyetçiliğin incelendiği çalışmada ya hep ya hiç şeklinde düşünme ve katılık kavramlarının ilişkisi klinik örneklem, sporcu örnekleme ve öğrenci örnekleme için incelenmiştir. Üç örneklem arasında ya hep ya hiç şeklinde düşünme açısından belirgin bir fark bulunmamıştır. Ya hep ya hiç şeklinde düşünme ile negatif mükemmeliyetçilik kavramı arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur. Fakat pozitif mükemmeliyetçilik ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu belirtilmiştir (Piek ve ark., 2007). Yapılan bir başka çalışmada Hollanda da ortaokul öğretmenlerinin yapıcı düşünme biçimlerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma özellikle ya hep ya hiç şeklinde düşünme tarzını öğretmenlerin tükenmişlikleri ile ilişkisini incelemiştir. Katı veya ya hep ya hiç şeklinde düşünen öğretmenlerin ideal standartlar sağlanmadığında kendilerini öğrencilerinden ve meslektaşlarından uzaklaştırdıkları bulunmuştur (Evers ve ark., 2005).

1.2.1.4.Duygudan sonuca ulaşma

Duygudan sonuca ulaşma kişinin kendisi ya da dünya hakkında çıkarımlarda bulunurken nesnel bilgiler pahasına duygularına güvenmesi, bir şeyin doğru olduğuna sadece “öyle hissettirdiği” için inanmasıdır (Arntz, 1995). Duygusal bozuklukların anlaşılmasında anahtar rol oynayan bu bilişsel çarpıtma türü aynı zamanda duygular ve gerçekleri birbirine karıştırmak şeklinde de ifade edilir. Örneğin, duygusal bozukluklardan biri olan anksiyete bozukluğuna sahip kişiler “tehlike varsa kaygılı hissederim” düşüncesini “kaygılı hissediyorum yani bir tehlike olmalı” şekline dönüştürmektedir (Arntz ve ark., 1995).

Duygudan sonuca ulaşma, acil durumlarda eşyalara ya da kişilere değer biçmeye yardımcı olmaktadır ve bu nedenle insanlar ve hayvanlar yıllarca hızlı sonuç almak için bu yöntemi kullanmışlardır (Nesse, 1998; Tomkins, 1981). Fakat insanların duyguyu dış olaylar hakkında bilgi kaynağı olarak kullanması bilişi etkilemektedir. Duygusal akıl yürütme, sonuçtan yola çıkarak akıl yürütme ve duygunun bilgi ile karışması kavramları, kişinin duygusu söz konusu olaydan ya da durumdan kaynaklanmasa bile bunları bilgi kaynağı olarak algılamaya iten bir mekanizmayı ifade eder. Önceden var olan duygular alakasız olaylar ya da konuları değerlendirme yeteneğinde yanlılıklara yol açar. Yani belirli bir tür duygulanım ne kadar çok deneyimlenirse, geçerli bir bilgi kaynağı olarak görülmesi o kadar mümkündür (Gangemi ve ark., 2021).

Yapılan bir çalışma OKB, yaygın anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bozukluklara sahip kişileri klinik olmayan bir grup karşılaştırılmış ve duygudan sonuca varma incelenmiştir. Duygusal muhakeme, nesnel olarak güvenli olsa bile, kaygılı bir tepki içerdiğinde bir durumu daha tehlikeli olarak yargılamak olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, algılanan tehlikeyi, nesnel tehlikeye ve duygusal tepkiye göre değişen kısa senaryolarda derecelendirmişlerdir. Sonuçlar tüm kaygılı grupların önemli ölçüde duygudan sonuca varma kullandığını, klinik olmayan katılımcıların ise bunu istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha az kullandığını göstermiştir. Yazarlar, kaygıyı bir tehdit kanıtı olarak yorumlamanın, kendi kendini

sürdüren bir korku döngüsünü güçlendirerek kaygıyı sürdürebileceği sonucuna varmışlardır (Arntz, 1995).

Yapılan bir araştırmada borderline kişilik bozukluğuna sahip hastalarda duygudan çıkarıma varmanın güvenilirlik algısını nasıl etkilediğini anlamak amacıyla borderline semptomu gösteren hastalar ve daha az gösteren hastalar iki gruba ayrılmışlardır. Negatif, nötr ve pozitif duygusal uyaranlara maruz kalan katılımcılar tanımadıkları bir yüzün güvenilirliğini 7’li likert ölçeği ile puanlamışlardır. Borderline semptomları gösteren kişiler negatif duygusal uyarandan daha çok etkilenip, gördükleri yüzü daha güvenilmez olarak tanımlamışlardır. Yazarlar bu bulguyu, olumsuz duygusal bağlamın sosyal ipuçlarının yorumlanmasında önyargıları artırabileceği ve borderline hastalarının deneyimlediği geçici stres paranoyasını destekleyen mekanizmalarla ilişkili olabileceği şeklinde yorumlamışlardır (Masland ve ark., 2020).

1.2.1.5. Etiketleme

Etiketleme olumsuz benlik algısına ve kişilerarası çatışmaya yol açan, duygusal olarak yüklü bir dille kendini gösteren bir bilişsel çarpıtma türüdür. Kişinin kendini etiketlemesi, bireyin kapsamlı bir şekilde olumsuz bir öz imaj oluşturmaya ve aşırı genellemenin bir sonucudur. Bu mantık dışı süreç kişinin bütün kimliğinin tek bir hata ile tanımlanabileceği (ben başarısızım) gibi yanıltıcı varsayımına dayanır. Bu tarz etiketleme insan varlığının doğasının akışkan ve kompleks yapısını görmezden geldiği için temelde kendi kendisini geçersiz kılar. Bireyin kendini tek tip olumsuz bir etiketle tanımlaması aşırı bir basitleştirme olduğu gibi kişi de duygusal strese yol açması da kaçınılmazdır (Burns, 1980; Covin ve ark., 2011).

Panik bozukluk yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu gruplarındaki bilişsel çarpıtma tarzları incelendiği çalışmada etiketleme, sosyal anksiyete bozukluğu grubunda panik bozukluk grubuna kıyasla çok daha yüksek şiddette bulunmuştur (Özdemir ve ark., 2023).

1.2.1.6. Zihinsel filtreleme (seçici soyutlama)

İnsanlar olayları değerlendirirken olumlu yönleri göz ardı edip yalnızca olumsuz ayrıntılara odaklanmaları, zihinsel filtreleme ya da seçici soyutlama olarak tanımlanır. Karmaşık bir durumun yalnızca bir yönüne dikkat edilirken, durumun diğer önemli yönleri göz ardı edilir. Örneğin, iş yerinde alınan bir performans değerlendirmesinde yer alan tek bir olumsuz yoruma odaklanıp, birçok olumlu yorumu görmezden gelmek bu kategoride ele alınabilir (Covin ve ark., 2011).

Çocuk ve ergenlerde bilişsel çarpıtmalar ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış çalışmaya anksiyete tanısı almış 251 çocuk ve ergen katılmıştır. Depresyon kontrol edildiğinde, sadece zihinsel filtrelemenin çocukluk anksiyetesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Depresyonu en güçlü yordayan bilişsel çarpıtmaların da aşırı genelleştirme ve zihinsel filtreleme olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar zihinsel filtrelemenin özellikle anksiyete duyarlılığı ile depresyondan bağımsız kendine özgü bir ilişkisi olduğunu düşündürmektedir (Weems ve ark., 2001).

Amerika'daki bir devlet okulunda yapılan çalışmalar 4, 6 ve 8. sınıftaki çocuklardan veri toplanarak dört bilişsel hataya (felaketleştirme, aşırı genelleştirme, kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme/seçici soyutlama) yönelik öz bildirim ölçeği oluşturmayı amaçlamıştır. Çocukların en çok kullandığı bilişsel çarpıtma türü, seçici soyutlama olarak raporlanmıştır (Leitenberg, 1986). İlkokul çağındaki anksiyete semptomu gösteren çocukların kullandığı bilişsel çarpıtmaları aydınlatmak amacıyla yapılan bir çalışmada, yüksek anksiyeteye sahip çocukların en çok kişiselleştirme ve aşırı genelleme kullandığı, en az ise zihinsel filtreleme (seçici soyutlama) kullandıkları saptanmıştır (Pereira ve ark., 2012). Seçici soyutlamanın depresyon ile olan ilişkisini doğrulayan başka çalışma da mevcuttur (Weems ve ark., 2007).

1.2.1.7. Aşırı genelleme

Aşırı genelleme spesifik bir olayın pek çok başka olayın içerisindeki bir durum olduğunu düşünmektense hayatın içerisindeki tekrar eden karakteristik bir olay olduğuna inanmaktır (Freeman, 1990). Kişi, zamanla sınırlı bir durumu sonsuza kadar

sürecek gibi görebilir, belirli bir sorunun daha önce meydana gelmesi nedeniyle sık sık tekrarlanacağını varsayabilir veya belirli bir durumda herhangi bir zorluk yaşamasının, durumun tehlikeli olduğunu gösterdiğine inanabilir (Burns, 1980).

4 farklı bilişsel çarpıtmanın çocuklarda hangi sıklıkla kullanıldığı araştırılan bir çalışmanın ikinci kısmında depresif çocuklar ve normatif çocuklar kıyaslanmıştır. Depresif çocuklar aşırı genellemeyi daha çok kullanırken normatif çocuklar zihinsel filtreleme (seçici soyutlama) yapmaktadırlar (Leitenberg, 1986).

Yapılan bir araştırmada majör depresyon tanısı almış, borderline tanısı almış ve normatif kişilerin oluşturduğu 3 grup ile aşırı genellemenin sadece olumsuz atıflar ile sınırlı olup olmadığı çalışılmıştır. Beklendiği gibi majör depresyon tanısı almış kişiler tanısız gruba kıyasla daha çok negatif aşırı genelleştirme kullanmışlardır. Fakat majör depresyon grubu içerisinde karşılaştırıldığında kendiliğe yönelik aşırı genellemenin daha çok negatif olduğu, durumlara yönelik aşırı genellemenin ise pozitif olduğu raporlanmıştır. Borderline tanısı almış grup majör depresyon grubu gibi kendine yönelik daha çok negatif aşırı genelleme yapsa da, bu gruptan farklı olarak durumlara yönelik daha çok negatif aşırı genelleme de yapmıştır (van den Heuvel ve ark., 2012).

Kendine odaklanma türlerinin kişinin kendisine yönelik olumsuz yargıları üzerindeki rolünü anlamak için yapılan bir çalışmada depresif ve normatif iki gruba kendisi hakkında ayrıntılı bir şekilde düşünme manipülasyonu uygulanmıştır. Depresif bireyler normatif gruba kıyasla manipülasyon öncesinde ve sonrasında değersizlik ve sevilmemek gibi konularda daha fazla aşırı genelleme yapmaktadır (Rimes ve Watkins, 2005). Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada bilişsel davranışçı danışmanlık programının ıslah evinde kalan ergenlerde bilişsel çarpıtma türlerini azaltmadaki etkinliği araştırılmıştır. Program öncesinde ergenlerde en çok kullanılan bilişsel çarpıtma türünün aşırı genelleme olduğu görülmüştür (Almalki ve ark., 2024).

1.2.1.8. Kişiselleştirme

Kişişelleştirme kişinin olaylar hakkında sorumluluk hissetmesi ve bunun suçluluğa yol açması şeklinde tanımlanabilir (Covin ve ark., 2011). Özellikle bu dışsal olayın nedeni olarak kendini görmesi ve diğer faktörlerin buna sebep olabileceğini göz ardı etmesidir. Kaygılı bireyler olayların kendileriyle doğrudan ilişkili olduğunu ve kendilerine yönelik bir tehdit oluşturduğunu düşünebilmektedir (Freeman, 1990). Burns'e (1980) göre kişiselleştirme suçluluk duygusunun atasıdır. Olumsuz olay üzerinde hissedilen sorumluluk kişinin gerçeği saptırmasına ve olayın kendi hatası olduğuna yönelik bir atfetmeye neden olur. Bu saptırma kişinin diğer kişiler ve olaylar üzerindeki etkisini büyütür bir kontrol yanılsaması yaşamamasından kaynaklanır. Derin ve çoğu zaman yıpratıcı olan suçluluk duygusu ağır bir sorumluluk hissini besleyerek bireylerin orantısız ve gerçekçi olmayan yükler üstlenmesine yol açar (Burns, 1980). Ülkemizde yapılan bir araştırma ergenlerde internet bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi aydınlatmak amacıyla yapılmıştır. Kişiselleştirme felaketleştirme ve zihinsel filtreleme (seçici soyutlama) kişisel çarpıtmalarının üçü de internet bağımlılığını yordamıştır (Özparlak ve ark., 2022).

Bir araştırmada kişiselleştirme, etiketleme ve olumlunun azımsanması bilişsel çarpıtmalarının panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerde kullanılması incelenmiştir. Sonuçlar sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerde panik bozukluğa kıyasla kişiselleştirmenin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Özdemir ve ark., 2023).

1.2.1.9. Zorunluluk ifadeleri (-meli -malı ifadeleri) kullanma

Bireyler bazen belirli özelliklerin kendilerinde ya da bir başkasında olması gerektiğini veya yaşılan durumların spesifik bir şekilde gerçekleşmesi gerektiğini düşünme eğilimi sergilmektedirler. Bu bilişsel çarpıtma türü kişinin kendine ya da başkasına yönelik katı -meli -malı ifadelerini kullanmayı içerir (Covin ve ark., 2011). Zorunluluk ifadeleri kişiye motivasyon sağlamak ya da kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi amacıyla kullanılmaktadır (Freeman, 1990).

Burns'e (1980) göre zorunluluk ifadeleri suçluluk duygusundaki asıl tetikleyici mekanizmayı temsil eder. Kişi duygusunun üstesinden gelmek için sistematik bir şekilde çalışmak yerine kendisine tekrar tekrar ne yapması ve nasıl hissetmesi gerektiğini söyler. Mantık dışı zorunluluk ifadeleri kişinin mükemmel, her şeyi bilen ve her şeye gücü yeten olduğunu ima eder. Mükemmeliyetçi zorunluluk ifadeleri katı, imkânsız beklentilere sahip yaşam kuralları ile kişiyi yenilgiye uğratar. Örneğin "her an mutlu olmalıyım" cümlesi kişinin her üzgün olduğunda kendini başarısız hissetmesine neden olur. Böyle bir kural herhangi biri için gerçek dışı olduğu için kural kendi kendini çürüten bir yapıya sahiptir. Zorunluluk ifadesi bireyin evrende olan her şeyi bildiği ve olacak şeyleri de tahmin edebildiği yanılgısına dayanır. Buna göre kişi kendini ve etrafındakileri kontrol edebilir ve bu amaç doğrultusunda her hedefe ulaşabilir. Zorunluluk ifadesinin oluşturduğu gerçek dışı düzlem, kişinin suçluluk hissetmesine sebebiyet vermektedir (Burns, 1980).

Başka bir çalışmada ise hata yapma endişesi yüksek ve düşük olan bireylerin verdikleri tepkilere ve günlük hayatında kişisel zorunluluk ifadesini kullanımına odaklanılmıştır. Beklendiği gibi hata yapma endişesi yüksek olan kişiler zorunluluk ifadelerini düşük kişilere kıyasla daha fazla onaylamıştır (Frost, 1997).

1.2.1.10. Olumluyu azımsama ve yok sayma

Bu bilişsel çarpıtma türünde kişi başına gelen olayların olumlu olanlarını ya da olumlu taraflarını olduğundan daha az algılar (Covin, 2011). Kişinin olumsuz algısını desteklemeyen, pozitif deneyimleri dikkate alınmaz. Bireyin arkadaşları tarafından edilen iltifatları ya da pozitif yorumları kabul etmemek için "Bunları sadece nazik olmak için söylüyorlar" diye düşünmek bu duruma örnektir (Freeman, 1990).

Depresif duygulanıma sahip kişiler nötr hatta olumlu deneyimleri bile olumsuz olarak anlama eğilimi göstermektedirler. Hatta Burns'e göre bu durum pozitif deneyimleri görmezden gelmenin ötesinde, deneyimleri negatife dönüştürmeye kadar gidebilmektedir. Bunun sonucunda da kişi yoğun bir mutsuzluk yaşar ve yaşanan güzel şeyleri takdir edemez (Burns, 1980). Olumluyu azımsama nadir de olsa bazı durumlarda pozitif bir özellik olarak algılanabilir. Düşük seviyelerdeki olumluyu

azımsama mütevazilik ile ilişkilendirilmiştir (Baumeister, 1982). Olumluyu azımsamanın ileri boyutları farklı fonksiyonlara sahiptir. Bazıları için başarının net bir şekilde algılanamadığı durumlarda bir şeyi başardığını varsaymak başaramadığını varsaymaktan daha çok risk içermektedir. Böyle durumlarda olumluyu azımsama sonradan pişman olmaktansa baştan tedbirli olmak amacı ile kullanılabilir (Gilbert, 1998).

Tekrarlayıcı (yineleyen) depresif bozukluğa sahip bireylerle yapılan bir çalışmada düşünme tarzı ve bilişsel çarpıtmalar incelenmiştir. Sonuçlar hastaların başarılarını küçümsediğini ve olumlu deneyimlerini azımsadıklarını ve etiketleme yaptıklarını göstermektedir. Kronik depresyon hastalarının kendilerini, başkalarını veya durumu değerlendirirken, doğru bir gerekçe olmaksızın olumlu şeyleri abarttığı veya küçümsediği sonucuna ulaşılmıştır (Romek ve ark., 2019). Bundan sonraki bölümde çalışmanın bir diğer değişkeni olan ve ebeveyn suçluluğu ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olduğu düşünülen ebeveyn tükenmişliğinden söz edilecektir.

Yukarıda sözü edilen bilişsel çarpıtmaların birçok türü, farklı örneklem gruplarında ele alınmıştır. Örneğin, yapılan bir araştırmada kanıta dayalı sigara bırakma tedavisi arama ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcılar tedavi arayan grup ve tedavi aramayan grup olarak ikiye ayrılmış ve bu gruplar arasında kullanılan bilişsel çarpıtmaların ne oranda farklılaştığı incelenmiştir. Tedavi arayan grupta ya hep ya hiç şeklinde düşünme tarzı diğer gruptan anlamlı olarak fazla ölçülürken, etiketleme zihinsel filtreleme ve zorunluluk ifadeleri tedavi aramayan grupta diğer gruba kıyasla anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Bu durum tedavi arayan ve aramayan grupların farklı bilişsel profillerde yer aldığını gösterebilmektedir (Arpacıoğlu ve ark., 2024).

Yapılan bir çalışmada depresyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin sosyal medyaya da aynı şekilde yansıyor yansımayacağını anlamak amacıyla kişilerin Twitter (X)'da kullandıkları dil, bilişsel çarpıtma içerikleri açısından incelenmiştir (Bathina ve ark ve ark., 2021). 7000 kişiden fazla kullanıcı attıkları tweetler üzerinden depresyon tanılı ya da tanısız olmak üzere iki gruba atanmıştır. Çalışmanın sonucunda

araştırmacılar depresyon tanılı gruptaki kişilerin diğer gruba kıyasla daha çok bilişsel çarpıtma işaretleri gösteren paylaşımlarda bulunduğunu raporlamışlardır. Özellikle kişiselleştirme ve duygudan sonuca varma bilişsel çarpıtmaları diğer grubun neredeyse iki katı fazla denebilecek bir oranda kullanmışlardır. Fakat zihin okuma iki grupta anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Araştırma bilişsel çarpıtmaların günlük hayatta sosyal medyada depresyona sahip insanlarla daha ilişkili olduğunu göstermesi açısından önemli olsa da hipotezin zihin okuma için doğrulanmaması ilgi çekicidir (Bathina ve ark. ve ark., 2021). Bu çalışmada ebeveyn tükenmişliğini etkileyen faktörlerden biri olduğu düşünülen bilişsel çarpıtmalar ele alınmıştır. Bir başka faktör olduğu düşünülen suçluluk hissi bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

1.3. Suçluluk Hissi

Türk Dil Kurumu'na göre suçluluk, bireyin ahlaki veya dini kuralları çiğnediğini sezmesiyle bilinçli ya da bilinçsiz olarak hissettiği ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2025). Suçluluk, utanç ile karıştırılabilir de temel fark, suçluluğun benlik yerine belirli bir davranışa odaklanmasıdır. Utanç, kişinin tüm benliğini olumsuz değerlendirerek başkalarının kendisini nasıl gördüğü konusunda kaygılanmasına yol açarken, suçluluk eylemin sonuçlarını ve başkalarına verdiği zararı fark etmeye yönlendirir (Tangney ve ark., 2006). Bu nedenle, suçluluk hisseden bireyler, hatalarını telafi etmeye ve sorumluluk almaya daha yatkındır. Aynı zamanda, suçluluk kişisel farkındalık gerektiren bir duygudur; birey yalnızca yaptığı hatayı değil, bu hatanın başkaları üzerindeki etkilerini de değerlendirir (Tangney ve ark., 2006; Topçu, 2019). Suçluluk bir kişinin ahlaki bir standardı ihlal ettiğini veya ihlal edebileceğini kabul etmesi durumunda farklı şekilde düşünmesi, hissetmesi ya da farklı şekilli davranması gerektiği inancıdır (Baumeister, 1994; Kubany ve ark., 2003). Suçluluk içerisinde utanmayı ve pişmanlığı barındıran rahatsız edici bir histir (Eisenberg ve ark., 2000; Tangney ve ark., 2007). Kişinin yüksek bir farkındalık ile dikkatini spesifik negatif davranışına yoğunlaştırmasını gerektirir (Tracy ve ark., 2006; Tangney 2006). Suçluluk duygusu kişinin yaşadığı sosyal değişimlerdeki duygusal dengesizliğin azaltılmasına yardımcı olur (Rodogno ve ark., 2008). Suçluluk duygusu doğasında bulunan sorumluluk özelliği nedeniyle ilişkileri onarma ve sürdürme özelliği de taşımaktadır (Kubany ve ark., 2003; Scarnier

ve ark., 2009). Suçluluk kişinin diğer insanlar için kaygılanması ve diğer insanlara verilen zararın tamiri gibi durumlar ile kendini gösteren bileşenlere sahip olduğundan sosyal bir yön ile de ilişkilendirilir (Tangney ve ark., 2012). Yukarıda suçluluk hissinin genel tanımı verilmiştir. Sonraki bölümde bu çalışmanın konusu olan ebeveynlerde suçluluk hissi açıklanacaktır.

1.3.1. Ebeveynlerde Suçluluk Hissi

Ebeveyn suçluluğu, ebeveynlerin eylemlerinin veya kararlarının çocuklarını olumsuz etkileyebileceğini hissettiklerinde deneyimlenen bilişsel-duygusal bir tepkidir (Haslam ve ark., 2019). Toplumsal beklentilerden, kültürel normlardan ve iş-aile çatışmalarından etkilenen bu durum, daha iyi ebeveynlik yapmaya motive edebilir ancak aşırıya kaçtığında strese ve yetersizlik duygularına yol açabilir (Polat ve ark., 2022). Ebeveynlerde suçluluk hissi alanyazında iki şekilde incelenmiştir. Birincisi çocuğun negatif davranışına yönelik ebeveynin tepkisinin suçluluk olduğu şeklindedir (Dix, 1991). İkincisi çocuğun davranışından bağımsız ebeveynin ebeveynlik rolünü yerine getirememesi ya da becerileri ile ilgili duyduğu kaygılarından kaynaklanmaktadır (Polat ve ark., 2022).

Ebeveynlik, içerisinde mutluluk ve kızgınlık gibi temel duyguların yanı sıra öz değerlendirme içeren suçluluk gibi duyguları da barındıran kompleks bir süreçtir (Holden ve ark., 2003). Ebeveynlik rolünü iyi yerine getiremediğini düşünen anneler ve babalar kendi davranışları hakkında negatif çıkarımlarda bulunarak suçluluk duygusu hissedebilmektedir (Seagram ve ark., 2002). Bu negatif çıkarım bazen çocuğun davranışı tarafından tetiklenebilir. Dolayısıyla çocuklarının yanlış davranışlarına yönelik bir tepki olarak suçluluk duyulabilir. Bu durum anne-babanın ebeveyn rollerini yerine getiremediklerini hissetmelerine neden olabilir (Aron, 1991). Yapılan araştırmalara göre yüksek ebeveynlik suçluluğu hisseden ebeveynlerin çocuklarının duygularına karşı daha duyarlı olduğu, çocuğa yönelik daha az reddedeci ve agresif davranışta bulunduğu, daha adaptif ebeveynlik özelliklerine sahip olduğu görülmüştür. Suçluluk gelecekteki problemlerden kaçınılmasını ve davranışların iyileştirilmesini motive eder (Li ve ark., 2024; Mills ve ark., 2007; Young ve ark.,

2021). Ebeveynlerde suçluluk yalnızca ebeveyni etkileyen bir durum değildir. Yetiştirilen çocuğun hayatını da etkileme potansiyeline sahiptir (Polat ve ark., 2022). Ebeveynlik suçluluğu çocuk ve ebeveynin arasındaki güç dengesizliği problemini çocuğun lehine çevirmede anahtar bir görev oynamaktadır (Li ve ark., 2024).

Ebeveynlik suçluluğunun özellikle annelerde evrensel ve kaçınılmaz bir his olduğu belirtilmektedir (Eyer, 1996). Annelerin %54'ünün suçluluk duygusu hissettiği ifade edilmektedir (Mills ve ark., 2007). Annelik rolüne yönelik aşırı beklenti ve yoğun annelik talebi, annelerin bu beklentiyi karşılayamaması ve yüksek seviyede anksiyete ve suçluluk hissetmesi ile ilişkili bulunmuştur. Modern dünyada anneler, yoğun annelik ideolojilerine bağlı olmaları fark etmeksizin mükemmel anne olma baskısını üzerlerinde hissetmekte ve babalara kıyasla suçluluk duygusunu daha çok içselleştirmektedir (Aycan ve ark., 2005; Henderson ve ark., 2016). Kadın ve erkeğin ebeveynlik rollerine ilişkin yaşadığı suçluluk duygusunun aydınlatılması amacıyla İspanya'da yapılan çalışmada, kadın ve erkeğin yaşadığı ebeveynliğe ilişkin suçluluk hissinin iki durum hariç genel anlamda benzer oranlarda olduğu ifade edilmiştir. Buna göre, erkekler geçim sağlayıcı kişi rolünü yerine getiremediklerini düşündüğünde suçluluk hissederken, kadınlar çocukla ilgili bir durum olduğunda müsait olmamak ve çocukla ilgilenememek konusunda suçluluk hissetmektedir (Martínez ve ark., 2011).

Buradan hareketle çalışan ebeveynlerin de bu gruplar içerisinde ayrı olarak ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Modern zamanda kadınların da iş hayatına daha fazla (Krivkovich ve ark., 2024) dahil olmasıyla birlikte hem ebeveynlik hem de iş hayatındaki sorumluluklar onlar için daha fazla duygusal ve psikolojik yük getirmesi olasıdır. Bu nedenle bundan sonraki bölümde çalışan ebeveynlerde suçluluk duygusu ele alınacaktır.

1.3.1.1. Çalışan ebeveynlerde suçluluk hissi

İş-aile dengesi ile ilgili ebeveynlerin yaşadığı suçluluğu anlamak üzerine çalışmalar yapılmıştır. İş-aile dengesi konusunda hissedilen suçluluk yoğun stres hissinden farklıdır. Fakat ebeveynlik ile ilgili artan bir stres durumunun anlık suçluluk hissinde artış oluşturduğu, dolayısıyla suçluluğun durumsal tetikleyicilere karşı

duyarlı olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada anneler babalara kıyasla daha yüksek oranda suçluluk bildirmişlerdir. İşin, aile hayatına müdahale etmesi ile ilgili suçluluk da yine annelerde babalara kıyasla daha yüksek çıkmıştır (Borelli ve ark., 2017a). Annelerdeki bu suçluluğun izin verici ebeveynliğe ve mesleki dezavantajlara yol açabileceği tartışılmıştır (Borelli ve ark., 2017b).

Çin'de yapılan bir çalışmaya göre ebeveynler tarafından yaşanan iş-aile çatışması; ebeveynlerde suçluluk ve anaokulu çocuklarının sosyal davranış problemleri ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, bu ilişkinin çift yönlü olduğu dikkati çekmiştir. Daha açık bir deyişle, ebeveynlikle ilgili suçluluk duygusu okul öncesi çocuklarının sosyal davranış sorunlarını pozitif yönde etkilese de bu duygu ebeveynleri ebeveyn-çocuk ilişkilerini düzenlemeye yönelttiğinde, okul öncesi çocukların sosyal davranış sorunlarının arttığı görülmüştür (Wang ve ark., 2023).

Yapılan bir başka araştırmaya (Haslam ve ark., 2015) göre çalışma hayatındaki anneler hem profesyonel hem de aile yaşamlarında aktif bir rol oynama ihtiyacını hissetmektedirler. Hem iş hem de aile sorumluluklarını yerine getiremedikleri için suçluluk duyduklarını belirtmişlerdir. Ebeveyn suçluluğunun ortaya çıkmasındaki en büyük etken ise çocuklarını yeterince görememeleridir. Bir başka çalışma ise çalışma saatlerinin uzunluğu ile bilinen asker annelerde suçluluk duygusunun yadsınamaz önemini ortaya koymuştur. Tek Ebeveynin (anneler) yaşadığı annelik suçluluğu duygusu, iş yerinden gördükleri sosyal stres ile ters yönde ilişkili bulunmuştur (Tucker ve Kelley 2009). İtfaiyeci babalar ile yapılan bir çalışmada da yine benzer şekilde iş-aile çatışmasının ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, iş-aile çatışmasının ebeveynlik memnuniyetiyle ters yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Fakat annelerden farklı olarak babalarda iş yerindeki stresörler ile ebeveynlik stresi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Shreffler ve ark., 2011). Bu çalışma kapsamında yukarıda sözü edilen tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve bu kapsamda yapılan çalışmalar bundan sonraki bölümde ele alınacaktır. Böylece alanyazına bu çalışmanın hangi yönlerden katkı sağlayacağı ortaya konulmuş olacak ve sonrasında çalışmanın hipotezlerine geçiş yapılacaktır.

1.4. Değişkenler Arası İlişkiler

Alanyazında sözü edilen değişkenlerden genel tükenmişlik düzeyi ile suçluluk düzeyini incelemek amacıyla yapılan bir araştırma zihinsel engelli bireylerle çalışan profesyoneller ele alınmıştır. Bu çalışmada bu gruptaki bireylerde suçluluk duygusunun tükenmişlik ve depresyon arasındaki aracı rolü incelenmiştir (Gil-Monte ve ark., 2012). Sonuçlara göre varsayılanın aksine duyarsızlaşmanın (tükenmişliğin alt boyutu) depresyona yol açmadığı ve aralarındaki ilişkinin suçluluk duygusu vasıtası ile kurulduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte tükenmişlik ile suçluluk düzeyi arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğu raporlanmıştır (Gil-Monte ve ark., 2012).

Başka bir araştırma ise duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel çarpıtmaların TSSB'deki etkileşimi incelemiştir (Ouhmad ve ark., 2023). TSSB tanılı bireylerde kendini suçlama stratejisi ile olumsuz ikili düşünme, olumsuz küçümseme ve nötrü görmezden gelme gibi bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Yapılan moderasyon analizinden bu ilişkinin sadece tanılı grupta değil travmaya maruz kalmış ama TSSB geliştirmemiş grupta da geçerli olabileceğini göstermiştir (Ouhmad ve ark., 2023). Bir başka çalışma ise hemşirelerdeki empati, empatiye dayalı patojenik suçluluk ve mesleki yaşam kalitesi (tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Tükenmişlik ve şefkat yorgunluğunun kişilerarası suçluluk duygusuyla pozitif bir ilişkisi olduğu raporlanmıştır (Duarte ve Pinto-Gouveia ve ark., 2017).

Yapılan bir çalışmada klinik psikoloji lisansüstü öğrencilerinde tükenmişlik sendromunu ve bunun stres, bilişsel çarpıtmalar ve öz bakıma katılımı ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre algılanan stres, tükenmişliğin en güçlü ve tutarlı yordayıcısıdır. Bilişsel çarpıtmaların ise tükenmişlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Matturro ve ark., 2019).

1.5. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, ebeveyn suçluluğu, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemektir. Buna ek olarak, suçluluk hissinin

ebeveyn tükenmişliği ile olan doğrudan ilişkisini ve bilişsel çarpıtmaların bu ilişkiye aracı olup olmadığını değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bilişsel çarpıtmalar ile tükenmişlik düzeyini ele alan çalışmalar incelendiğinde ise bunların da özgün olarak ebeveynler üzerinde yapılmadığı görülmüştür (Gil-Monte, 2012). Alanyazın incelendiğinde bu üç değişkeni birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulguların, ebeveyn tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Hipotezler

H1: Anneler, babalara kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği yaşamaktadır.

H2: Lise ve altı eğitim almış ebeveynler üniversite ve üzeri eğitim almış kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği yaşamaktadır.

H3: Çalışan ebeveynler çalışmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği yaşamaktadır.

H4: 14 yaş ve altı çocuğa sahip olan ebeveynler olmayanlara kıyasla, daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği yaşamaktadır.

H5: Çocuk sayısı arttıkça ebeveyn tükenmişliği artar.

H6: Ebeveynin yaşı arttıkça ebeveyn tükenmişliği azalır.

H7: Ebeveyn olma yaşı ilerledikçe ebeveyn tükenmişliği artar.

H6: Ebeveyn suçluluğu ebeveyn tükenmişliği ile doğrudan ilişkilidir.

H7: Bilişsel çarpıtmalar, ebeveyn suçluluğu ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir.

Çalışmaya katılan kişilerin soruları dürüst ve içten yanıtladıkları varsayılmıştır. Kullanılan ölçeklerin (Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği, Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) geçerlilik ve güvenilirliklerinin bu çalışmadaki örneklem için de geçerli olduğu kabul edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışma, nicel yöntem ve kesitsel tarama deseninde yürütülmüştür. Bu çalışmada, ebeveyn suçluluğunun ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisi ve bilişsel çarpıtmaların bu ilişkideki aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Örneklem

Bu çalışma 300 ebeveyni kapsamaktadır. Katılımcıların 179'u kadın (%59.7), 121'i erkektir (%40.3). Katılımcıların yaşlarının ortalaması 44.1'dir ($SS = 8.38$, ranj = 25-66). Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 12 kişinin (%4.0) ilkökul mezunu, 18 kişinin (%6.0) ortaokul mezunu, 78 kişinin (%26.0) lise mezunu, 32 kişinin (%10.7) 2 yıllık üniversite programı (önlisans) mezunu, 108 kişinin (%36.0) 4 yıllık üniversite programı (lisans) mezunu olduğu ve 52 kişinin (%17.3) lisanüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında 279 kişinin (%93.0) evli, 1 kişinin (%0.3) bekar, 18 kişinin (%6.0) boşanmış ve 2 kişinin (%0.7) dul olduğu görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumlarına bakıldığında 160 kişinin (%53.3) tam zamanlı çalıştığı ve 22 kişinin (%7.3) yarı zamanlı çalıştığı, 7 kişinin (%2.3) işsiz, 86 kişinin (%28.7) ev hanımı ve 2 kişinin (%0.7) öğrenci ve 23 kişinin (%7.7) emekli olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuk sayılarına bakıldığında 56 kişinin (%18.7) 1 çocuğu, 148 kişinin (%49.3) 2 çocuğu, 73 kişinin (%24.3) 3 çocuğu ve 21 kişinin (%7.0) 4 çocuğu ve 2 kişinin (%0.7) 5 çocuğu olduğu görülmektedir. Katılımcıların ebeveyn olma yaşının ortalaması 26.4'tür ($SS = 4.70$). Katılımcıların ilk çocukları ortalama 17.6 ($SS = 8.57$) yaşındayken son çocukları ortalama 11.7 ($SS = 6.67$) yaşındadır. Katılımcıların çocuklarıyla aynı evde yaşama durumlarına bakıldığında 27 kişinin (%9.0) çocuklarıyla aynı evde yaşamadığı ve 273 kişinin (%91.0) ise çocuklarıyla aynı evde yaşadığı görülmektedir.

Çocuğun yaşamına katılmaya ilişkin bulgular incelendiğinde; 193 kişinin (%64.3) "Evet, çocuğumun günlük bakımına ve gelişimine aktif olarak katılıyorum", 35 kişinin (%11.7) "Kısmen, çocuğumla ilgileniyorum ancak büyük oranda başka biri sorumlu", 62 kişinin (%20.7) "Eşim/partnerim ile eşit düzeyde sorumluluk paylaşıyorum" ve 10 kişinin (%3.3) "Hayır, çocuğumun bakımından büyük ölçüde başka biri sorumlu" şeklinde yanıt verdikleri görülmektedir.

Çalışmaya başlangıçta dahil edilen 379 katılımcı, önceden belirlenen dışlama kriterleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu kriterler (çocuğu olmayanlar, 0-12 aylık çocuğa sahip anneler, engelli çocuğa sahip ebeveynler, psikiyatrik tanısı olan ebeveynler ve son çocuğu 24 yaşından büyük olan ebeveynler) nedeniyle 79 katılımcının yanı sıra, 5 hatalı doldurulmuş anket formu da elenmiştir. Sonuç olarak, nihai örneklem 300 katılımcıdan oluşmuştur.

Tablo 1

Örneklemin Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Frekans/Sıklık	%
Kadın	179	59.7
Erkek	121	40.3
Eğitim Durumu		
İlkokul	12	4
Ortaokul	18	6
Lise	78	26
Önlisans	32	10.7
Lisans	108	36.0
Yüksek lisans ve üzeri	52	17.3
Medeni Durum		
Evli	279	93
Bekar	1	0.3

Boşanmış	18	6
Dul	2	0.7

Çalışma durumu

Tam zamanlı	160	53.3
Yarı zamanlı	22	7.3
İşsiz	7	2.3
Ev hanımı	86	28.7
Öğrenci	2	0.7
Emekli	23	7.7

Tablo 2

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı, çocuğun yaşamına katılma durumu

Çocuk Sayısı	Frekans/Sıklık	%
1 çocuk	56	18.7
2 çocuk	148	49.3
3 çocuk	73	24.3
4 çocuk	21	7
5 çocuk	2	0.7
Çocuğun yaşamına katılım	Frekans/Sıklık	%
Evet, çocuğumun günlük bakımına ve gelişimine aktif olarak katılıyorum.	193	64.3
Kısmen, çocuğumla ilgileniyorum ancak büyük oranda başka biri sorumlu.	35	11.7
Eşim/partnerim ile eşit düzeyde sorumluluk paylaşıyorum.	62	20.7
Hayır, çocuğumun bakımından büyük ölçüde başka biri sorumlu.	10	3.3

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılar, Sosyodemografik Bilgi Formu, Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R) ve Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'ni çevrimiçi (online) olarak Google Forms üzerinden doldurmuşlardır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Formda, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni hali ve çalışma durumu gibi değişkenler sorgulanmıştır. Ayrıca, ebeveynlik rollerine ilişkin sorular ile katılımcının çocuğunun yaşı, ebeveynlik sorumluluklarını nasıl paylaştığı ve birincil bakım veren olup olmadığı gibi bilgiler toplanmıştır. Bunun yanı sıra araştırma için dışlanma koşulu için gerekli bilgiler de bu formda bulunmaktadır.

2.3.2. Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ)

Ölçeğin orijinali Haslam ve arkadaşları tarafından 2019'da geliştirilmiş, Polat ve arkadaşları tarafından 2022'de Türkçeye uyarlanmıştır. Ebeveynlerin ebeveynlik ile ilgili hissettikleri suçluluğa yönelik bilişsel ve duygusal özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Katılımcılardan ebeveynlik ile ilgili duygularına dayalı olarak her maddeyi 7'li Likert tipi ölçek (1 = Kesinlikle katılmıyorum; 7 = Kesinlikle katılıyorum) üzerinden değerlendirmektedir. ESÖ'nün puan aralığı 10 ile 70 arasındadır ve yüksek puanlar ebeveynlik ile ilgili daha yüksek düzeyde suçluluk hissini göstermektedir. İç tutarlılığı değerlendiren Cronbach alfa katsayısı $\alpha=.89$ olarak hesaplanmış olup, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin mevcut araştırma örneklemindeki Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı $\alpha = .86$ olarak saptanmıştır.

2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R)

Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds (2011) tarafından geliştirilen ve Ardanoç (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, bireylerin bilişsel hatalara yatkınlığını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte, 10 farklı bilişsel

çarpıtmayı temsil ede kısa hikayeler yer almakta ve katılımcılardan bu hikâyeleri okuyarak 7’li Likert tipi (1: Asla- 7: Her zaman) ölçeğinde değerlendirme yapmaları istenmektedir. Her bir bilişsel çarpıtma için iki hikâye yer almakta ve ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach- α iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.91$ olarak hesaplanmış olup, yüksek puanlar bireyin bilişsel çarpıtmalara daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin mevcut araştırma örneklemindeki Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı $\alpha = .94$ olarak saptanmıştır.

2.3.4. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Roskam, Raes ve Mikolajczak (2018) tarafından ebeveyn tükenmişliğini ölçmek amacıyla geliştirilen ETÖ, ebeveynlerin yaşadığı tükenmişlik seviyesini dört alt boyutta değerlendirmektedir: mental yorgunluk, duygusal mesafe, doymuşluk duyguları ve ebeveyn benliğinde karışıklık. Toplam 23 maddeden oluşan ölçek, 7’li Likert tipi (0 = Hiçbir zaman, 6 = Hergün) derecelendirme sistemiyle yanıtlanmaktadır. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği’nden alınan yüksek puanlar, ebeveynin zihinsel ve duygusal olarak tükenmiş hissettiğini, ebeveynlikten doyum alamadığını ve çocuğuyla duygusal bağının zayıflayabileceğini gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Arıkan, Budak ve Akgün (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Cronbach- α iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.90$ olarak hesaplanmıştır. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeğinin mevcut araştırma örneklemindeki Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı $\alpha = .95$ olarak saptanmıştır.

2.4. İşlem

Bu araştırmada, veri toplama süreci 15.05.2025-10.11.2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen sosyodemografik bilgi formu, Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R) ve Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları, çevrimiçi anket platformu (Google Forms) aracılığıyla kartopu örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 15-20 dakika sürmüştür. Katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, gönüllülük esası vurgulanmış ve elde edilen verilerin gizliliği taahhüt edilmiştir. Etik kurul onayı

Ankara Medipol Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 02.05.2025 tarih ve Karar No: 12 ile alınmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın analizi için Jamovi 2.6.26 ve SPSS 18 sürümü kullanılmıştır. Öncelikli olarak çarpıklık, basıklık ve normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Demografik değişkenlerin dağılımı incelenmiş ve örnekleme uygun olmayan kişiler elenmiştir. Ardından, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Katsayısı, gruplar arası karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi (Student's t-Test) ve aracılık (mediasyon) hipotezlerini test etmek için ise SPSS PROCESS makro eklentisinin Model 4'ü uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri çeşitli analizler ile test edilmiştir. Önce araştırma değişkenlerine ve demografik değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Verinin çarpıklık, basıklık ve normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında sırasıyla araştırma değişkenleri ile cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuğun yaşı arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonlar raporlanmıştır. Çocuk sayısı, ebeveyn yaşı ve ebeveyn olma yaşı ile araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizi raporlanmıştır. Son olarak ebeveyn suçluluğu değişkeninin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü test edilmiştir.

3.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın değişkenleri için kullanılan ölçüm araçları Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R) ve Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği'nden (ETÖ) alınan minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Ölçek alt boyutları ile toplam puanların çarpıklık değerleri -0.107 ile 2.742 arasında değişmektedir. En yüksek pozitif çarpıklık değerinin Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği'nin Doymuşluk Duyguları alt boyutunda (2.742), en düşük çarpıklık değerinin ise Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği'nde (-0.107) olduğu görülmüştür. Basıklık değerleri ise -0.4643 ile 9.7490 arasında değişmektedir. En yüksek basıklık değeri Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği'nin Doymuşluk Duyguları alt boyutunda (9.7490), en düşük basıklık değeri ise Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Zorunluluk alt boyutunda (-0.4643) olarak tespit edilmiştir.

Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları, incelenen tüm değişkenlerin dağılımlarının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde sapma gösterdiğini ortaya koymuştur ($p < .001$). Ancak, normallik testlerinin büyük

örneklemelerde ($n \geq 300$) küçük sapmaları dahi anlamlı bulma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Kim ve ark., 2013). Kim'e (2013) göre, örneklem büyüklüğü 300'ün altında olduğunda mutlak basıklık değerinin 7'nin üzerinde olması önemli bir normallikten sapma olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada bir alt boyutta basıklık değeri 7'yi aşmış olsa da bu durumun ölçeğin yapısal özelliklerinden veya sosyal beğenirlik yanlılığından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Sosyabilimlerin doğası gereği birçok değişkenin normal dağılım göstermemesi beklendik bir durum olarak değerlendirilmektedir (Bono ve ark., 2017).

Tablo 3

Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	SS.
ESÖ	10	69	42.16	12.16
BÇÖ-R				
Zihin Okuma	2	14	6.97	2.88
Felaketleştirme	2	14	5.60	2.66
İki Uçlu Düşünme	2	14	5.31	2.84
Duygudan Sonuca Ulaşma	2	13	5.87	2.40
Etiketleme	2	14	5.13	2.54
Zihinsel Filtreleme	2	14	5.58	2.63
Aşırı Genelleme	2	14	5.14	2.66
Kişiselleştirme	2	13	5.19	2.56
Zorunluluk İfadeleri	2	14	5.84	2.68
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	2	13	4.97	2.65
ETÖ				
Mental Yorgunluk	0	51	9.84	10.50
Ebeveyn Benliğinde Karşıtlık	0	35	4.59	7.22
Doymuşluk Duyguları	0	28	2.30	4.18
Duygusal Mesafe	0	17	2.81	3.36

3.2. Cinsiyet Değişkeninin Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Kadın ve erkek katılımcıların ebeveyn tükenmişliği, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn suçluluğu ölçeklerinden aldıkları toplam puanları karşılaştırmak amacıyla üç ayrı bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analizden elde edilen değerler Tablo 4'te yer almaktadır. Analiz sonucunda anne ve babaların ebeveyn suçluluğu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -0.38$, $p = .702$).

Analiz sonucunda annelerin bilişsel çarpıtmalar puan ortalamaları ($Ort. = 57.00$, $SS = 19.50$) babalardan ($Ort = 53.50$, $SS = 21.10$) sayısal olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{298} = 1.46$, $p = .145$). Analiz sonucunda annelerin ebeveyn tükenmişliği puan ortalamalarının, babaların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{298} = 1.46$, $p < .001$). Kadın ve erkekler arasındaki ortalama fark 8.86 puandır ve bu farkın %95 güven aralığı [3.81, 13.91] sıfırı içermemektedir. Cohen'in d değeri 0.406 olarak hesaplanmıştır ve bu, bulunan farkın küçük-orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar H1 hipotezini doğrular niteliktedir.

Tablo 4
Cinsiyete Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması

	Cinsiyet	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Ort. Farkı
ESÖ	Kadın	179	41.9	12.80	-0.383	.702	-0.55
	Erkek	121	42.5	11.20			
BÇÖ-R	Kadın	179	57	19.50	1.463	.145	3.47
	Erkek	121	53.5	21.10			
ETÖ	Kadın	179	23.1	24.40	3.452	<.001***	0.406
	Erkek	121	14.2	17.10			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3 Eğitim Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Demografik veri formunda toplanan eğitim düzeyi iki grup şeklinde (lise ve altı, üniversite ve üstü) organize edilmiştir ve analizler buna göre yapılmıştır. Eğitim durumunun ebeveyn tükenmişliği, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn suçluluğu ölçek puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla üç ayrı bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Analiz sonucunda lise ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynler ile üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ebeveyn suçluluğu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = 0.23, p = .818$). Analiz sonucunda üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin bilişsel çarpıtmalar puan ortalamaları ($Ort. = 56.40, SS = 20.70$), lise ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynlerden ($Ort = 54.20, SS = 19.30$) sayısal olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{298} = 0.90, p = .367$).

Analiz sonucunda üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği puan ortalamalarının, lise ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{298} = 2.19, p = .029$). İki grup arasındaki ortalama fark 5.81 puandır ve bu farkın %95 güven aralığı [0.59, 11.03] sıfırı içermemektedir. Cohen'in d değeri 0.25 olarak hesaplanmıştır ve bu, bulunan farkın küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar H2 hipotezinin tam tersi şekilde olduğundan H2 hipotezi doğrulanamamıştır.

Tablo 5*Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması*

	Eğitim Durumu	n	Ort.	SS	t	p	Ort. Farkı
ESÖ	Lise ve altı	108	41.96	13.10	0.230	.818	0.34
	Üniversite ve üzeri	192	42.30	11.60			
BÇÖ-R	Lise ve altı	108	54.20	19.30	0.904	.367	2.20
	Üniversite ve üzeri	192	56.40	20.70			
ETÖ	Lise ve altı	108	15.79	19.20	2.190	.029*	5.81
	Üniversite ve üzeri	192	21.60	23.50			

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

3.4. Çalışma Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma durumunun ebeveyn tükenmişliği, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn suçluluğu ölçek puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla üç ayrı bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Analiz sonucunda çalışan ve çalışmayan ebeveynlerin ebeveyn suçluluğu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -1.68$, $p = .095$). Çalışan ebeveynlerin ortalaması ($Ort. = 43.10$, $SS = 11.80$) çalışmayanlardan ($Ort = 40.70$, $SS = 12.60$) sayısal olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda çalışan ve çalışmayan ebeveynlerin bilişsel çarpıtmalar puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -0.96$, $p = .339$). Çalışan ebeveynlerin ortalaması ($Ort. = 56.50$, $SS = 21.90$) çalışmayanlardan ($Ort. = 54.20$, $SS = 17.20$) sayısal olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu fark anlamlı

değildir. Analiz sonucunda çalışan ve çalışmayan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -0.34, p = .738$). Bu sonuçlar H3 hipotezinin doğrulanamamasını sağlamıştır.

Tablo 6

Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması

	Çalışma Durumu	n	Ort.	SS	t	p	Ort. Farkı
Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ)	Çalışıyor	182	43.10	11.80	-1.675	.095	-2.40
	Çalışmıyor	118	40.70	12.60			
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R)	Çalışıyor	182	56.50	21.90	-0.958	.339	-2.29
	Çalışmıyor	118	54.20	17.20			
Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)	Çalışıyor	182	19.90	22.10	-0.335	.738	-0.88
	Çalışmıyor	118	19	22.40			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.5. Çocuk Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu analize başlamadan önce ebeveynlerin çocuklarının yaşları iki grup şeklinde sınıflandırılmıştır. Buna göre ergenlik ve liseye başlama yaşı için ortalama olarak kabul gören 14 yaş referans alınmıştır. Bu sınıflandırma yapılırken çocukların önemli kimlik arayışı içinde oldukları ergenlik dönemi dikkate alınmıştır. 14 yaşından küçük çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn suçluluğu ölçek puanları karşılaştırmak amacıyla üç ayrı bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Analiz sonucunda 14 yaşından küçük çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin ebeveyn suçluluğu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -0.76, p = .449$). Analiz sonucunda 14 yaşından küçük çocuğu

olan ve olmayan ebeveynlerin bilişsel çarpıtmalar puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{298} = -0.22$, $p = .829$).

Analiz sonucunda 14 yaşından küçük çocuğu olan ebeveynlerin Ebeveyn Tükenmişliği puan ortalamalarının ($Ort. = 23.30$, $SS = 23.00$), 14 yaşından küçük çocuğu olmayan ebeveynlerin ortalamalarından ($Ort. = 14.00$, $SS = 19.80$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{298} = -3.62$, $p < .001$). İki grup arasındaki ortalama fark -9.26 puandır ve bu farkın %95 güven aralığı [-14.29, -4.22] sıfırı içermemektedir. Cohen'in d değeri -0.42 olarak hesaplanmıştır ve bu, bulunan farkın küçük-orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar H4 hipotezinin doğrulanmasını sağlamıştır.

Tablo 7
Son Çocuğun Yaşına Göre Ölçek Puanları Karşılaştırması

	Son Çocuğun Yaşı	n	$Ort.$	SS	t	p	Ort. Farkı
Ebeveyn Suçluluğu Ölçeği (ESÖ)	14 yaşından küçük çocuğu var	178	42.60	12.60	-0.758	.449	-1.09
	14 yaşından küçük çocuğu yok	122	41.51	11.50			
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R)	14 yaşından küçük çocuğu var	178	55.80	20.60	-0.216	.829	-0.51
	14 yaşından küçük çocuğu yok	122	55.30	19.70			
Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)	14 yaşından küçük çocuğu var	178	23.30	23.00	-3.619	<.001	-9.26
	14 yaşından küçük çocuğu yok	122	14	19.80			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.6. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

3.6.1 Demografik değişkenler arasındaki korelasyonlar

Çocuk sayısı ile ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Çocuk sayısı ile ebeveyn suçluluğu (ESÖ) ölçeğinin toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çocuk sayısı ile bilişsel çarpıtmalar (BÇÖ-R) ölçeğinin toplam puanı arasında da anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak, alt boyutlar incelendiğinde, çocuk sayısı ile Felaketleştirme alt boyutu puanları arasında anlamlı bir negatif korelasyon tespit edilmiştir ($r = -.143, p = .013$). Diğer alt boyutlarla anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çocuk sayısı ile ebeveyn tükenmişliği (ETÖ) ölçeğinin toplam puanı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alt boyutlar düzeyinde ise, çocuk sayısı ile Mental Yorgunluk alt boyutu puanları arasında anlamlı bir negatif korelasyon saptanmıştır ($r = -.116, p = .045$). Diğer alt boyutlarla anlamlı bir ilişki yoktur. Sonuç olarak, çocuk sayısının ölçeklerin genel puanları ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, daha fazla çocuğa sahip olmak, felaketleştirme düşüncelerinde ve mental yorgunluk hissinde istatistiksel olarak anlamlı, fakat gücü düşük (küçük etki büyüklüğünde) bir azalma ile ilişkilidir.

Ebeveynin yaşı ile ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ebeveynin yaşı ile Ebeveyn Suçluluğu (ESÖ) ölçeğinin toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Ebeveynin yaşı ile Bilişsel Çarpıtmalar (BÇÖ-R) ölçeğinin toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = -.114, p = .049$). Alt boyutlar düzeyinde ise, yaş ile “Zihin Okuma” ($r = -.163, p = .005$), “Duygudan Sonuca Ulaşma” ($r = -.172, p = .003$), “Zihinsel Filtreleme” ($r = -.126, p = .029$) ve “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” ($r = -.117, p = .043$) puanları arasında da anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Diğer alt boyutlarla anlamlı bir ilişki yoktur. Ebeveynin yaşı ile Ebeveyn Tükenmişliği (ETÖ) ölçeğinin toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = -.250, p < .001$). Alt boyutlar incelendiğinde, yaş ile “Mental Yorgunluk” ($r = -.317, p < .001$) ve “Ebeveyn Benliğinde Karşıtlık” ($r = -.220, p < .001$) puanları arasında da anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak, ebeveynin yaşı arttıkça, bilişsel çarpıtmaların (özellikle bazı alt boyutlarında) ve ebeveyn tükenmişliğinin genel

düzeyinin ve belirli boyutlarının anlamlı şekilde azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Ebeveyn suçluluğu ile yaş arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ebeveyn olma yaşı ile ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ebeveyn olma yaşı ile Ebeveyn Suçluluğu (ESÖ) ölçeğinin toplam puanı ve tüm alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ($p > .05$). Ebeveyn olma yaşı ile Bilişsel Çarpıtmalar (BÇÖ-R) Ölçeğinin toplam puanı ve tüm alt boyutları (Keyfi Çıkarım, Aşırı Genelleme, Felaketleştirme, vb.) arasında da anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p > .05$). Benzer şekilde, ebeveyn olma yaşı ile Ebeveyn Tükenmişliği (ETÖ) Ölçeğinin toplam puanı ve Mental Yorgunluk, Ebeveynlikten Uzaklaşma Duyguları, Duygusal Yıpranma gibi tüm alt boyutları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır ($p > .05$).

3.6.1 Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre ebeveynin tükenmişliği ile ebeveyn suçluluğu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($r = .30$, $p < .001$). Ebeveyn tükenmişliğinin dört alt boyutu ile de ebeveyn suçluluğunun pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre ebeveynin tükenmişliği ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($r = .50$, $p < .001$). Ebeveyn tükenmişliğinin dört alt boyutu ile de bilişsel çarpıtmaların on alt boyutunun tamamının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre ebeveyn suçluluğu ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($r = .39$, $p < .001$). Ebeveyn suçluluğu ile bilişsel çarpıtmaların on alt boyutunun tamamının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Tablo 8
Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 ESÖ	-																
2 BÇÖ-R	.39*	-															
3 ETÖ	.30*	.50*	-														
4 Zihin Okuma	.27*	.63*	.41*	-													
5 Felaketleştirme	.36*	.75*	.41*	.50*	-												
6 İki Uçlu Düşünme	.23*	.65*	.34*	.26*	.44*	-											
7 Duygudan Sonuca Ulaşma	.28*	.81*	.39*	.51*	.56*	.50*	-										
8 Etiketleme	.30*	.82*	.44*	.45*	.56*	.47*	.68*	-									
9 Zihinsel Filtreleme	.23*	.80*	.40*	.46*	.54*	.44*	.62*	.67*	-								
10 Aşırı Genelleme	.28*	.82*	.39*	.37*	.63*	.44*	.60*	.69*	.65*	-							
11 Kişiselleştirme	.35*	.80*	.35*	.38*	.52*	.43*	.59*	.61*	.58*	.70*	-						
12 Zorunluluk İfadeleri	.34*	.79*	.34*	.45*	.47*	.50*	.62*	.59*	.60*	.57*	.63*	-					
13 Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	.33*	.78*	.34*	.41*	.53*	.43*	.58*	.57*	.57*	.63*	.66*	.64*	-				
14 Mental Yorgunluk	.27*	.48*	.93*	.43*	.39*	.27*	.39*	.42*	.41*	.36*	.32*	.33*	.32*	-			
15 Ebeveyn Benliğinde Karşıtlık	.35*	.43*	.89*	.35*	.39*	.30*	.33*	.38*	.33*	.33*	.32*	.27*	.29*	.73*	-		
16 Doymuşluk Duyguları	.20*	.34*	.81*	.25*	.30*	.31*	.24*	.30*	.24*	.29*	.22*	.25*	.24*	.66*	.67*	-	
17 Duygusal Mesafe	.20*	.43*	.78*	.31*	.27*	.34*	.38*	.33*	.33*	.35*	.32*	.33*	.31*	.65*	.61*	.64*	-

*p< .001

Not: ESÖ: Ebeveyn Suçluluk Ölçeği, ETÖ: Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği, BÇÖ-R: Bilişsel Çarpıtma Türleri Ölçeği

3.7. Ebeveyn Suçluluğu Değişkeninin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Ebeveyn suçluluğu değişkeninin, ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS Macrosu Model 4 kullanılmıştır. Analizler SPSS 18 sürümünde yürütülmüştür. 5.000 bootstrap örnekleme ile güven aralıkları elde edilmiştir. Güven aralığında sıfır değerinin bulunmaması ilgili yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Çocuk sayısı, ebeveyn yaşı, çalışma durumu, eğitim düzeyi ve çocuğun hayatına katılım kovaryans (kontrol değişkeni) olarak modele dâhil edilmiştir. Modele ilişkin sonuçlar Tablo 9’te sunulmaktadır.

İlk aşamada, ebeveyn suçluluğunun bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi test edilmiştir. Analiz sonucunda, ebeveyn suçluluğu değişkeninin bilişsel çarpıtmaları anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ($B = .62$, $SH = .09$, $\beta = .37$, $p < .001$, %95 GA [.45, .80]).

İkinci aşamada, ebeveyn suçluluğu ve bilişsel çarpıtmaların birlikte ebeveyn tükenmişliğini yordama düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, ebeveyn suçluluğu ($B = .25$, $SH = .09$, $\beta = .14$, $p = .012$, %95 GA [.06, .45]) ve bilişsel çarpıtmalar ($B = .48$, $SH = .06$, $\beta = .44$, $p < .001$, %95 GA [.36, .59]) değişkenlerinin her ikisi de ebeveyn tükenmişliğini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

Toplam etki değerlendirildiğinde, ebeveyn suçluluğunun ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolüne yönelik model genel olarak anlamlı bulunmuştur ($B = .55$, $SH = .10$, $\beta = .30$, $p < .001$, %95 GA [.35, .75]). Bu model, bağımlı değişkendeki varyansın %28.39’unu açıklamaktadır.

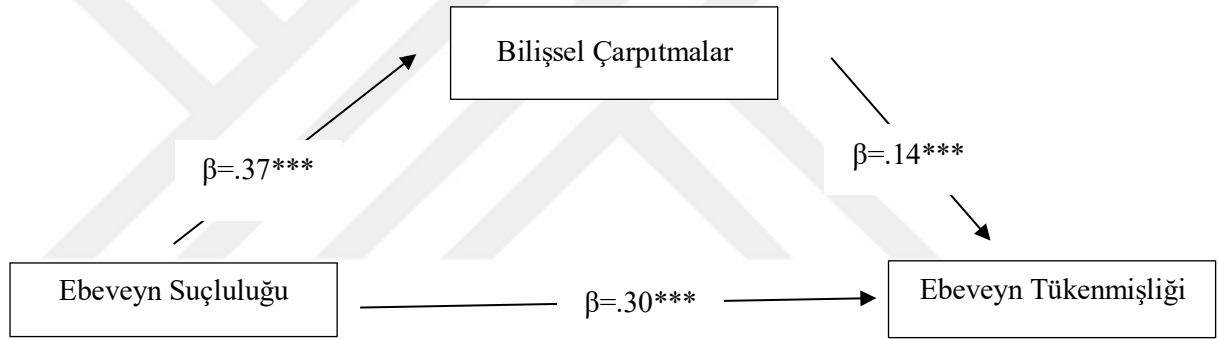
Doğrudan etkiye bakıldığında, ebeveyn suçluluğunun ebeveyn tükenmişliğini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür ($B = .25$, $SH = .09$, $\beta = .14$, $p = .012$, %95 GA [.06, .45]).

Dolaylı etkiye bakıldığında ise, ebeveyn suçluluğu değişkeninin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün pozitif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B = .30$, $SH = .07$, %95 GA [.17, .45]).

Sonuç olarak, ebeveyn suçluluğunun ebeveyn tükenmişliği üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin bulunduğu; bilişsel çarpıtmaların bu ilişkide aracı olarak rol oynadığı söylenebilir.

Şekil 1

Ebeveyn Suçluluğu, Ebeveyn Tükenmişliği ve Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki Aracı Modeli



Tablo 9

Ebeveyn Suçluluğunun Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisinde ve Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü

<i>Değişkenler</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>BootGA Alt</i>	<i>BootGA Üst</i>
ESÖ → BÇÖ-R	6.92	< .001	.37	.62	.09	.45	.80
ESÖ → ETÖ	2.54	.012	.44	.25	.09	.06	.45
BÇÖ-R → ETÖ	8.02	< .001	.14	.48	.06	.36	.59
ESÖ → ETÖ (toplam etki)	5.43	< .001	.30	.55	.10	.35	.75
ESÖ → BÇÖ-R → ETÖ (dolaylı etki)	—	—	.16	.30	.07	.17	.45

Not: ESÖ: Ebeveyn Suçluluk Ölçeği, ETÖ: Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği, BÇÖ-R: Bilişsel Çarpıtma Türleri Ölçeği

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışmanın amaçları doğrultusunda test edilen hipotezlere ilişkin analiz bulguları tartışılacaktır. İlk olarak, örneklemin demografik özelliklerine dair dikkat çeken noktalar değerlendirilecektir. Ardından, cinsiyet ve çocuğun yaşı gibi değişkenlerin ana ölçümlerimiz üzerindeki farklılıkları tartışılacaktır. Sonrasında, ebeveyn suçluluğu, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn tükenmişliği değişkenleri arasındaki ilişkilerin korelasyon bulguları ele alınacaktır. Nihayetinde, çalışmanın temel amacını oluşturan, ebeveyn suçluluğunun tükenmişlik ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolüne yönelik analiz sonuçları detaylı bir şekilde yorumlanacaktır.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

4.1.1. Cinsiyet Değişkeninin Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Analizler sonucunda anne ve babaların hissettikleri ebeveyn suçluluğu arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatürde benzer şekilde fark bulamayan ya da annenin daha çok suçluluk hissettiğini raporlayan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, İş-aile suçluluğu ölçeğinin İspanyolca'ya çevrilmesi için yapılan geçerlilik çalışmasında cinsiyet değişkeninin ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre okul öncesi çocuğu olan anne ve babaların iş-aile suçluluğu ölçeğinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır (Gómez-Ortiz ve Roldán-Barrios ve ark., 2021). Bu bulgular tez çalışması ile uyumludur ancak İspanya'da yapılan çalışmanın örneklemine sadece okul öncesi çocuğu olan ebeveynler dahil edilmesi gözden kaçmamalıdır.

Hollanda'da anneler ve babaların iş-aile suçluluğu (bireyin iş ve aile rolleri arasında kalarak, birini ihmal ettiği düşüncesiyle duyduğu suçluluk) deneyimlerini içselleştirilmiş toplumsal cinsiyet kalıp yargıları çerçevesinde araştıran bir çalışmada katılımcılara hayali bir senaryo sunulmuş ve bunun üzerine ne kadar suçluluk hissettikleri sorgulanmıştır. Çalışmanın sonucunda annelerin babalara kıyasla iş-aile

suçluluğunu daha çok deneyimlediği raporlanmıştır (Aarntzen ve ark., 2023). Geleneksel cinsiyet rollerinde annenin çocuğa bakım veren rolü algısı nedeniyle anneler iş hayatlarına ayırdıkları zamandan dolayı babalara kıyasla daha fazla suçluluk duygusu yaşıyor olabilir. Bu durumun şimdiki çalışmada da benzer şekilde görülmesi beklense de anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, anne ve baba katılımcıların sayısındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabildiği gibi bu çalışmanın örnek grubundaki bütün annelerin çalışmıyor olması da etkili olabilir.

Bu çalışmada ebeveynlerin kullandığı bilişsel çarpıtmalar, anne ve babaların oluşturduğu gruplarda birbirinden anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Eryüksel ve Akün (2003) de benzer şekilde, anlamlı farklılıkların ebeveyn cinsiyetinden ziyade, çocuğun depresyon durumuna bağlı olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu da ebeveynlerin bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulgusunu destekleme birlikte bu konuda sınırlı çalışmaların olması dikkate alınmalıdır. Bu nedenle ileride bu konuyu ele alan çalışmalarla bu farklılık daha detaylı bir şekilde inceleyebilir.

Analiz sonuçlarına göre anneler, babalara kıyasla daha fazla ebeveyn tükenmişliği bildirmişlerdir. Polonya’da yapılan benzer bir çalışmada annelerin babalara kıyasla anlamlı oranda daha fazla ebeveyn tükenmişliği yaşadığı raporlanmıştır (Lin ve ark., 2022). Bu çalışmada en küçük çocuk yaşı 0 ile 28 arasında değişmektedir. Bu özelliği bakımından bu test çalışması ile örtüşen bir örneklem dağılımına sahip olduğu söylenebilir. Lübnan’da yürütülen bir çalışmada da şimdiki çalışmanın bulgularına benzer şekilde anneler, toplam puanda ve dört alt ölçekte babalardan daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirmişlerdir (Gannagé ve ark. 2020). Sonuç olarak bu bulgular annelerin yaşadığı ebeveyn tükenmişliği hissinin babalardan fazla olmasının farklı birçok kültürde de ortaya çıkabileceğini gösterbilmektedir.

4.1.2. Eğitim Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bulgular, farklı eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında ebeveyn suçluluğu açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Eğitim düzeyi ve ebeveyn

suçluluğu arasındaki ilişkiyi doğrudan araştıran bir çalışmaya bilindiği kadarıyla ulaşılamamıştır. Güney Kore’de tek ebeveynli ailelerde (sadece anne) ekonomik refah ve eğitim düzeyinin ebeveynlik suçluluğu ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkileri incelenmiştir. Eğitim düzeyi ile ebeveyn suçluluğu arasında negatif yönde bir ilişki olsa da bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Kim ve ark., 2023). Bu araştırma sonuçları tezin bulguları ile uyumludur.

Çalışmanın bulgularında bilişsel çarpıtmalar bağlamında farklı eğitim düzeyindeki ebeveynler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Ebeveynlerin eğitim düzeylerine ve bilişsel çarpıtmalar düzeyleri arasındaki farklılıkları veya bu iki değişken arasındaki ilişkiyi, doğrudan inceleyen ya da raporlayan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmalarla dolaylı bir ilişkisi olabilecek bir değişken olan problem çözmede esnek düşünme ve zengin bilişsel uyarım ile ebeveynlerde bilişsel çarpıtmaları inceleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada, ebeveynlerin (özellikle annenin) yüksek eğitim düzeyi, çocuklukta daha yüksek sözel ve performans zekâsı ile ilişkilendirilmiştir. Bu, yüksek eğitilmiş ebeveynlerin sağladığı zengin bilişsel uyarımın, çocukların problem çözme becerilerini ve esnek düşünme kapasitelerini desteklediğini göstermektedir (Čermaková ve ark., 2023).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynler üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlere kıyasla daha az ebeveyn tükenmişliği yaşadığı bulgulanmıştır. Hollanda’da ebeveynlik stresini arttıran faktörlerin çalışıldığı bir araştırmada ise annenin eğitim seviyesinin artmasının stres seviyesini azalttığını raporlamışlardır (Fang ve ark., 2022). Bulgular arasındaki bu farklılık, Hollanda çalışmasındaki örneklemin sadece anneden oluşmasıyla açıklanabilir. Türkiye’deki üniversite ve üzeri eğitim görmüş ebeveynlerin lise ve altı eğitim görmüş kişilerden daha çok tükenmesinin nedeni tükenmişliğin boyutları ile ilgili olabilir. Kişinin tükenmesi için taleplerin fazla olması ve bunların karşılanamaması gereklidir. Üniversite ve üstü eğitime sahip kimseler ebeveynlik rolleri açısından kendilerine daha çok görev atayıp “daha iyi ebeveyn” olmak adına

mükemmelliyetçi bir biliş geliştirmiş olabilirler. Bir diğer olası neden de Hollanda kültürünün Türkiye’den farklı olması gibi nedenler bunda rol oynamış olabilir.

4.1.3. Çalışma Durumunun Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Analiz sonuçlarında çalışan ve çalışmayan ebeveynler, ebeveyn suçluluğu düzeyi açısından farklılaşmamıştır. Anneler ve babaların iş-aile suçluluğunu (bireyin iş ve aile rolleri arasında kalarak, birini ihmal ettiği düşüncesiyle duyduğu suçluluk) incelemek için yapılan çalışmada, ebeveynlerin çalışma saati ne kadar az ise, iş nedeniyle ailesini ihmal ettiği bir durumda hissedeceği suçluluk duygusunun o kadar yüksek olduğu görülmüştür (Aarntzen ve ark., 2023).

Bu çalışmanın bulgularında çalışan ve çalışmayan ebeveynler, bilişsel çarpıtmalar bağlamında farklılaşmamıştır. Alanyazında doğrudan bu iki değişkenin ilişkisi inceleyen çalışmalara bilindiğini kadarıyla ulaşılamamıştır. Dolayısıyla bu farklılığın anlamlı çıkmaması yönünde bu bulgu alanyazına katkı sağlayarak sonraki çalışmalar için bir veri olarak sunulabilir.

Bu çalışmanın bulgularında çalışan ve çalışmayan ebeveynler, tükenmişlik bağlamında farklılaşmamıştır. Ancak alanyazında tersi bulgular dikkati çekmektedir. Örneğin, Finlandiya’da gerçekleştirilen çalışmada işsiz ebeveynlerin diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı raporlanmıştır (Sorkkila ve Aunola, 2020). Norveçte pandemi sürecinde ebeveynlerin yaşadığı tükenmişlik hissinin incelendiği çalışmada ise işsiz ebeveynler, çalışanlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirmiştir (Skjerdingsstad ve ark., 2021). Bu çalışma bulgularında anlamlı farkın ortaya çıkmamasının olası nedenlerinden biri, bu çalışmanın örneklemine giren çalışmayan ebeveynlerin çoğunlukla ev hanımlarından oluşması olabilir. Diğer bir deyişle diğer çalışmalardaki ebeveynlerin iş arayıp işsiz kategorisinde değerlendirilecek kişilerden oluşması anlamlı farkın ortaya çıkmasında rol oynamış olabilir.

4.1.4. Çocuk Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Analiz sonuçlarına göre 14 yaşından küçük çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynler arasında ebeveyn suçluluğu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında küçük çocuk sahibi olma durumu ile ebeveynlik suçluluğu arasındaki doğrudan ilişkiyi farklı çocuk yaş gruplarını karşılaştırarak inceleyen bir çalışmaya ulaşamamıştır. Mevcut araştırmalar, özellikle 1–3 yaş arası çocukları olan ebeveynler üzerine odaklanmış ve bu grubun iş-aile çatışmasından kaynaklanan suçluluk duygularını yüksek oranda bildirdiğini göstermiştir (Borelli ve ark., 2017; Martinez ve ark., 2011).

Analiz sonuçlarına göre 14 yaşından küçük çocuğa sahip ebeveynlerin oluşturduğu grup ve diğer ebeveynlerin oluşturduğu grup arasında kullanılan bilişsel çarpıtmalara ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında küçük çocuk sahibi olma durumu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi farklı çocuk yaş gruplarını karşılaştırarak inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır fakat kovaryant (kontrol değişkeni) olarak araştırmaya çocuk yaşı eklenen çalışma mevcuttur. DEHB tanılı çocukların ebeveynleriyle yapılan çalışmada çocuk yaşının ve cinsiyetinin bilişsel çarpıtmalar da dahil olmak üzere sonuç değişkenleriyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı için analizlerden çıkarıldığı bildirilmiştir (Haack ve ark., 2017).

Analiz sonucuna göre 14 yaşından küçük çocuğu olan ebeveynler olmayanlara kıyasla daha fazla ebeveyn tükenmişliği bildirmişlerdir. Bu bulgular alanyazınla uyumludur. Örneğin, bir çalışma COVID-19 pandemisi sırasında ebeveyn tükenmişliği ile çocukların yaşı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Evde 0-4 yaş arası çocuk bulunan ailelerde (özellikle bu çocukların annelerinde), 5-18 yaş arası çocuk bulunan ailelere göre ebeveyn tükenmişliği ölçeğinden daha fazla puan alındığı görülmektedir (Giraldo ve ark., 2022). Yapılan bir başka çalışmada ebeveyn tükenmişliğinin en düşük olduğu grubun 13 yaş üzeri çocuğa sahip ebeveynlerin oluşturduğu grup olduğu raporlanmıştır (Piotrowski ve ark., 2023). Bu çalışma ve benzer çalışmalara bakılarak küçük çocuğa sahip olmanın ebeveyn tükenmişliğini

arttırdığı sonucuna ulaşılabilir. Bunun nedeni çocukların büyüdükçe kendi sorumluluklarını almaları ve dolayısıyla ebeveynin üzerindeki stres unsurlarının azalması olabilir.

4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışılması

4.2.1. Çocuk sayısı ve Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda çocuk sayısı ile ebeveyn suçluluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Güney Kore'de bekar anneler ile yapılan çalışmada da ailedeki kişi sayısı ile ebeveyn suçluluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kim ve ark., 2023).

Yapılan analizler sonucunda çocuk sayısı ile bilişsel çarpıtmalar arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. 19 Avrupa ülkesinde 65 yaş ve üzeri ebeveynler ile yapılan bir araştırmada iki çocuk ve üç çocuklu ebeveynlerin bilişsel becerileri karşılaştırılmış. Üç ve üzeri sayıda çocuğun olmasının bilişsel sağlığı olumsuz etkilediği raporlanmıştır (Bonsang ve Skirbekk, 2022). Çinde ebeveynler ile yapılan bir başka çalışma ebeveynlerin bir çocuktan daha çok çocuğu olduğu durumda ebeveyne ekonomik yük ve stres oluşturacağını ve ebeveynin bilişsel becerilerinin olumsuz etkileneceğini ifade etmiştir (Song ve ark., 2025). Bu bulguların bu çalışma ile uyumlu olmamasının çeşitli nedenleri olabilir. Türkiye örnekleminde Çin'den farklı olarak çok sayıda çocuğa sahip daha çok ebeveyn vardır. Bu durum toplum normlarını da etkilemiş olabilir. Aynı şekilde Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığında genç nüfusun ve aile bireyleri sayısının yüksek olması yönü ile Türkiye diğer Avrupa ülkelerinden farklı bir konumdadır.

Yapılan analizler sonucunda çocuk sayısı ile ebeveyn tükenmişliği arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Fransa'da yapılan araştırmada evdeki çocuk sayısının fazlalığı ve çocukların küçük yaşta olması, ebeveynlerde daha yüksek düzeyde tükenmişlik ile ilişkili bulunmuştur (Vigouroux ve ark., 2018) Belçika'da yapılan bir araştırmaya göre çocuk sayısı arttıkça ebeveyn tükenmişliği artmaktadır

(Mikolajczak ve ark., 2018). İsviçre'de yapılan çalışmada çocuk sayısı ile tükenmişliğin tüm boyutları ve toplam puan arasında güçlü pozitif korelasyonlar vardır (Favez ve ark., 2023). Daha önce bahsedildiği gibi kültürel farklılıklar bu çalışmanın bulguları ile alanyazının farklılaşmasına neden olmuş olabilir. Ülkemizde çocuk sayısının yüksek olması teşvik edilmektedir. Bu da ebeveynlerin daha fazla çocuk sahibi olmalarının onlara avantaj sağlayabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, ebeveynlerin aldıkları sosyal destek artmakta ve hanedeki çocuk sayısı arttıkça büyük çocukların kardeşleriyle ilişkili ebeveynlerin bazı sorumluluklarını azalttığı düşünülmektedir. Bu nedenle ebeveyn tükenmişliğinin çocuk sayısı ile ilişkisi anlamlı çıkmamış olabilir.

4.2.2. Ebeveyn Yaşının Ölçeklerden Alınan Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada ebeveyn yaşı ya da ebeveyn olma yaşı ile ebeveyn suçluluk hissi arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Yapılan araştırmalarda genellikle ebeveyn yaşı ve ebeveyn suçluluğu arasındaki ilişki doğrudan incelenmemiş, karıştırıcı değişken olarak ele alınmıştır. Güney Kore'de bekar anneler ile yapılan bir çalışmada annelerin yaşı arttıkça hissettikleri ebeveyn suçluluğunun azaldığı raporlanmıştır (Kim ve ark., 2023). Bu tez çalışmasında benzer bir ilişki bulunmamasının nedeni kültürel farklar ve Kim'in çalışmasının örnekleminin tüm evreni yansıtmayan sadece bekar annelere odaklanan yapısından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Çin'de iş-aile çatışmasının okul öncesi çocukların sosyal davranış problemleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, araştırmacılar Çin bağlamında 31-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin genellikle kariyerlerinde yükselme evresinde olduklarını ve işverenlerin bu yaş grubundan beklentilerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Wang ve ark., 2023). Çalışmada bu durumun kültüre özgü olduğu ifade edilse de benzer bir durumun Türkiye örnekleminde olabileceği düşünülmüştür. Ortalama ebeveyn olma yaşı 26 olarak hesaplandığı için kişi 31 yaşına geldiğinde 5 yaşında çocuğu olduğu düşünülebilir. 40 yaşına geldiğinde ise 14 yaşında çocuğu olabilir. Bu nedenle 31-40

yaş arası ebeveynlerin 5-14 yaş arası çocuklarının olduğu hesaplanabilir. Bu durum hem ebeveynin kariyer planları hem de ebeveynlik rolleri arasında bocalamasına yol açabilir.

Bu tezde ebeveyn yaşı ya da ebeveyn olma yaşı ile ebeveynlerin kullandığı bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Bilişsel çarpıtmayı inceleyen çalışmalar, ebeveynin ebeveyn olma yaşını birincil değişken olarak dikkate almamıştır. Ebeveyn olma yaşının çocuğun bilişsel gelişimi üzerine etkisini inceleyen çalışmalar olsa da ebeveynin bilişsel süreci dahil edilmemiştir (Wan ve ark., 2024). Yapılacak sonraki çalışmalarda alanyazındaki bu boşluk göz önüne alınarak yeni araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmaya göre ebeveynlerin yaşı arttıkça Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği'nden aldıkları puanlar azalmıştır. Fransa'da yapılan araştırmada, genç ebeveynlerdeki duygusal tükenmişlik düzeyinin, daha yaşlı ebeveynlere kıyasla daha yüksek olduğu raporlanmıştır (Le Vigouroux ve Scola ve ark., 2018). Bu sonuç tezin bulguları ile uyumludur. Ebeveynlik rolleri ile yeni tanışan anne babaların bu role uyum sağlama sürecinde tecrübeli ebeveynlere kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşamaları bu çalışmanın bulgularıyla ve alanyazınla uyumludur. Norveç'te yaşayan ebeveynlerle yapılan bir başka araştırmada COVID 19 pandemisinin başındaki psikososyal faktörlerin, 3 ay sonraki ebeveyn tükenmişliğini yordayıp yordamadığını incelenmiştir. Genç ebeveynlerin yaşlılara kıyasla daha yüksek oranda ebeveyn tükenmişliği bildirdiği raporlanmıştır (Skjerdingsstad ve ark., 2021). Pandemi süreci gibi ebeveyne yüklenen stres unsurlarının arttığı özel durumda da tezin bulguları ve genel alanyazındaki gibi daha genç ebeveynler bu stresle daha zor baş etmiş ve nihayetinde tükenmişlik yaşamışlardır.

4.2.3.Ebeveynin olma yaşı ve değişkenler arasındaki korelasyonların tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaş ortalaması 44.1 olarak hesaplanmıştır. Bu tez çalışmasında ise katılımcıların ebeveyn olma yaşı anneler için ortalama 25.1, babalar için 28.1 ve genel ebeveyn olma yaşı ortalaması

26.3'tür. 250.000 yıllık bir gen araştırmasına göre anneler ortalama 23.2 yaşında, babalar ise ortalama 30.7 yaşında çocuk sahibi olmuştur. Ortalama ebeveyn olma yaşı ise 26.9 yıl olarak hesaplanmıştır (Wang ve ark., 2023). Buna göre tez çalışması için ulaşılan katılımcıların ebeveyn olma yaşı bağlamında evren ile uyumluluk gösterdiği söylenebilir.

Ebeveyn olma yaşı ile ebeveyn suçluluğu, bilişsel çarpıtmalar ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Mevcut alanyazın, ebeveyn olma yaşının hem ebeveynlerin hem de çocukların fiziksel, psikososyal ve davranışsal sağlığı üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak incelemektedir. Bu alandaki bir çalışma ileri ebeveyn yaşının özellikle çocukların psikososyal ve nörogelişimsel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiştir (Neeser vd. ve ark., 2023). İleri yaşta ebeveyn olan bireylerin çocuklarında hem daha yüksek bilişsel performans ve eğitimsel başarı, hem de duygusal ve davranışsal gelişimde karşılaşılabilecek bazı zorlukları içeren sonuçlara ulaşılmıştır. Başka bir çalışma ebeveyn olma durumunun genç yetişkinlerin ruh sağlığı ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini boylamsal bir çalışma ile araştırmıştır. Daha ileri yaşta çocuk sahibi olmanın daha iyi ruh sağlığı ile ilişkili olduğu raporlanmıştır (Mansfield ve Henderson ve ark., 2025).

4.3. Ebeveyn Suçluluğu Değişkeninin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Ebeveyn suçluluğu ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Alanyazında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi doğrudan konu edinen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ebeveynlik stilleri ile çocuklarda gelişen erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bilişsel çarpıtmalar için fikir vermektedir. Bu çalışma işlevsiz ebeveynlik stilleri ile çocuklarda gelişen erken dönem uyumsuz şemalar (bilişsel çarpıtmaların temel ve kalıcı yapıları) arasında kavramsal olarak tutarlı ve güçlü bağlantılar olduğu gösterilmiştir. Örneğin, duygusal yoksun ve küçümseyici ebeveynlik bağlanma ve reddedilme şema alanıyla

mükemmeliyetçi ebeveynlik ise aşırı sorumluluk ve standartlar şema alanıyla anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir (Bach ve ark, 2017).

Bilişsel çarpıtmalar ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Yapılan bir araştırma ebeveynlerin kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkide sosyal bağlılık ve algılanan eş desteğinin aracı rol oynayıp oynamadığını test etmeyi amaçlamıştır (Camadan ve ark., 2024). Çalışma sonucunda ebeveynlerin kişilerarası bilişsel çarpıtmalarının arttıkça, tükenmişliklerinin arttığı raporlanmıştır. Bu bulgular tez çalışmasının bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bu paralel sonuç, farklı örneklemelerde ve bağlamlarda dahi bilişsel çarpıtmaların ebeveyn tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olduğunu güçlü bir şekilde desteklemekte ve bu alandaki teorik çerçevenin geçerliliğini pekiştirmektedir. Dolayısıyla, ebeveyn tükenmişliğini azaltmaya yönelik müdahalelerde, bilişsel çarpıtmaların ele alınmasının evrensel bir gereklilik olabileceği öne sürülebilir.

Ebeveyn suçluluğu ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Fransa’da yapılan bir çalışmada ebeveyn tükenmişliği yaşayan annelerin depresyon, anksiyete ve suçluluk duygularına göre alt gruplara ayrılıp ayrılmayacağını incelenmiştir. Suçluluk duygusu yüksek olan anneler, çocuklarıyla ilişkilerinde daha fazla stres yaşamakta ve tükenmişlik düzeyleri daha yüksek olmaktadır (Sánchez-Rodríguez ve ark., 2019). Bu çalışmanın bulguları tez çalışmasının bulguları ile tutarlıdır.

4.4. Kısıtlılıklar ve Klinik Öneriler

Bu araştırmanın temel sınırlılıklarından biri, örneklemin demografik yapısı ve uygulanan katılımcı seçim kriterlerinden kaynaklanmaktadır. Çalışmaya katılan ebeveynlerin büyük çoğunluğu (%93) evli bireylerden oluşmakta olup, boşanmış, bekar veya dul ebeveynlerin temsili oldukça sınırlıdır (%7). Bu durum, evlilik kurumu dışındaki ebeveynlik deneyimlerine ilişkin geçerli çıkarımlar yapmayı zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla, elde edilen bulgular öncelikle evli ebeveynlere özgü

olarak değerlendirilmeli, benzer şekilde bu araştırmanın bulgularını farklı aile yapılarıyla ilişkilendirilirken temkinli olunmasında yarar olacaktır. Ayrıca, çalışmanın dışlama kriterleri nedeniyle, ebeveynlik deneyiminin önemli ve özel bir kısmı araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Engelli çocuğa sahip ebeveynler ve psikiyatrik tanısı olan bireyler örnekleme alınmamıştır. Bu gruplar, stres ve artan bakım yükü nedeni ile duygusal tükenme riski olan bireyleri içerebilir. Onların deneyimlerinin eksikliği, ebeveyn tükenmişliğinin tüm boyutlarını anlamamızda bir boşluk oluşturabilmektedir. Bu sınırlılık, klinik pratikte en fazla desteğe ihtiyaç duyan ebeveyn gruplarına yönelik müdahale önerileri geliştirilmesini de güçleştirebilmektedir.

Araştırma bulguları, bilişsel çarpıtmaların ebeveyn suçluluğu ile tükenmişlik arasında aracı rol oynadığını göstermiştir. Bu nedenle, tükenmişlik yaşayan ebeveynlere yönelik yapılan müdahalelerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli yaklaşımların da müdahale sürecine dahil edilmesinin yararlı olacağı düşünülebilir. Bu kapsamda, ebeveynlerin “mükemmel ebeveynlik” mitine dayalı işlevsiz şemalarını, “ya hep ya hiç” tarzı düşüncelerini ve felaketleştirme eğilimlerini hedef alan psiko-eğitim ve bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları etkili olabilir. Böylece yapılacak psikoeğitimler ile ebeveynlerin yaşadığı tükenmişlik düzeylerine yönelik farkındalıklarının artacağı ve tükenmişlikle başa çıkmada işlevsel bilişsel beceriler kazanmaları sağlanacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aarntzen L, Derks B, van Steenbergen E ve van der Lippe T. (2023). When work-family guilt becomes a women's issue: Internalized gender stereotypes predict high guilt in working mothers but low guilt in working fathers. *British Journal of Social Psychology*. 62(1):12-29. <https://doi.org/10.1111/bjso.12575>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Arntz, A., Rauner, M. ve Van den Hout, M. (1995). If I feel anxious, there must be danger: Ex-consequencia reasoning in inferring danger in anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 917–925. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00032-S](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00032-S)
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M. ve Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 ve ark., 241–253. doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241
- Arpacioğlu, S., Erzincan, E., Ergelen, M., Arpacioğlu, B., Paltun, S. C., Yalçın, M. ve Bilici, R. (2024). Cognitive Distortions as Barriers to seeking smoking Cessation treatment: A Comparative study. *Journal of Clinical Medicine*, 13(13), 3974. <https://doi.org/10.3390/jcm13133974>
- Aycan, Z. ve Eskin, M. (2005). Relative contribution of childcare, spousal, and organizational support in reducing work–family conflict for males and females: The case of Turkey. *Sex Roles*, 53(7), 453–471. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>

- Ayele, F.A. ve Barchard, K.A. (2024). Positive reappraisal and catastrophizing mediate the relationship between mindfulness and job burnout. *Discov Psychol* 4, 188 <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00229-z>
- Bakker, A. B. ve Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bathina, K. C., Thij, M. T., Lorenzo-Luaces, L., Rutter, L. A. ve Bollen, J. (2021). Individuals with depression express more distorted thinking on social media. *Nature Human Behaviour*, 5(4), 458–466. <https://doi.org/10.1038/s4156202101050-7>
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. ve Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115 ve ark., 243 – 267. <https://doi.org/10.1037/00332909.115.2.243>
- Beck AT (1963) Thinking and depression I. Arch, Gen
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953–959. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Beck, AT, Rush, AJ , Shaw, BF ve Emery G. (1979). Depresyonun bilişsel terapisi . New York: Guilford Press.

- Beck, R. ve Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research ve ark.*, 25(6), 651–663. <https://doi.org/10.1023/A:1012911104891>
- Bollen, J., Ten Thij, M., Breithaupt, F., Barron, A. T., Rutter, L. A., Lorenzo-Luaces, L. ve Scheffer, M. (2021). Historical language records reveal a surge of cognitive distortions in recent decades. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(30).
- Bono, R., Blanca, M. J., Arnau, J. ve Gómez-Benito, J. (2017). Non-normal distributions commonly used in health, education, and social sciences: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1602.
- Bonsang, E. ve Skirbekk, V. (2022). Does childbearing affect cognitive health in later life? Evidence from an instrumental variable approach. *Demography*, 59(3), 975–994. <https://doi.org/10.1215/00703370-9930490>
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A. ve Moss Racusin, C. (2017). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. *Sex Roles*, 76(5–6), 356–368. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0579-0>
- Borelli, J. L., Nelson-Coffey, S. K., River, L. M., Birken, S. A. ve Moss-Racusin, C. (2017b). Bringing work home: gender and parenting correlates of work-family guilt among parents of toddlers. *Journal of Child and Family Studies ve ark.*, 26(6), 1734–1745. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0693-9>
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good. The new mood therapy*. New York: A Signet Book. The New American Library. Inc.
- Camadan, F., Maden Yilmaz, E. ve Demir, M. (2025). The Mediating Role of Social Connectedness and Perceived Spousal Support in Explaining the Relationship

Between Parental Burnout, and Their Interpersonal Cognitive Distortions.
SAGE Open, 15(3), doi:21582440251378391

Čermaková, P., Chlapecka, A., Csajbók, Z., Andrýsková, L., Brázdil, M. ve Marečková, K. (2023). Parental education, cognition and functional connectivity of the salience network. *Scientific Reports*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29508-w>

Collins, C. (2019). Making motherhood work: How women manage careers and caregiving. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A. ve Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International journal of cognitive therapy*, 4(3) ve ark., 297-322.

De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-Malmivaara, L. Ve Di Chiacchio, C. (2017). Burnout In Special Needs Teachers At Kindergarten And Primary School: Investigating The Role Of Personal Resources And Work Wellbeing. *Psychology in the Schools*, 54(5), 472–486. <https://doi.org/10.1002/pits.22013>

Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3>

Dozois, D. J. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. Risk factors in depression, 119-143.

Duarte, J. ve Pinto-Gouveia, J. (2017). Empathy and feelings of guilt experienced by nurses: A cross-sectional study of their role in burnout and compassion fatigue symptoms. *Applied Nursing Research*, 35, 42-47.

Eryüksel, G. N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi [Family relations and cognitive distortions in depressive adolescents and their parents]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 59–73.

Evers, W., Tomic, W. ve Brouwers, A. Constructive Thinking and Burnout among Secondary School Teachers. *Social Psychology Education* 8, 425–439 (2005).
<https://doi.org/10.1007/s11218-005-0663-8>

Eyer, D. (1996). Motherguilt: How our culture blames mothers for what's wrong with society. Random House.

Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., Van Grieken, A. ve Raat, H. (2022). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687–1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>

Favez, N., Max, A., Bader, M. Ve Tissot, H. (2023). When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family Process*, 62(1) ve ark., 272–286.
<https://doi.org/10.1111/famp.12815>

Festinger, L. 1957. A theory of cognitive dissonance, Evanston, IL: Row ve Peterson.

Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. ve Simon, K. M. (1990). Clinical applications of cognitive therapy.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

- Frost, R. O. ve Trepanier, K. L. (1997). Self-monitoring of mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research* ve ark., 21(2) ve ark., 209–222. <https://doi.org/10.1007/BF02284733>
- Gangemi, A., Dahò, M., & Mancini, F. (2021). Emotional reasoning and psychopathology. *Brain Sciences*, 11(4), 471. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040471>
- Gannagé M, Besson E, Harfouche J, Roskam I, Mikolajczak M. Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Dir Child Adolesc Dev*. 2020;2020(174):51–65.
- Gannagé, M., Besson, E., Harfouche, J., Roskam, I. ve Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (174), 51–65. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/10.1177/1533210107301740>
- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 447-463.
- Gil-Monte, P. R. (2008). Magnitude of Relationship between Burnout and Absenteeism: A Preliminary Study. *Psychological Reports*, 102(2), 465-468. <https://doi.org/10.2466/pr0.102.2.465-468>

- Gil-Monte, P. R. (2012). The influence of guilt on the relationship between burnout and depression. *European Psychologist*, 17(3) ve ark., 231–236. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000096>
- Giraldo, C. P., Santelices, M. P., Oyarce, D., Chalco, E. F. ve Escobar, M. J. (2022). Children's age matters: Parental burnout in Chilean families during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 946705. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946705>
- Gómez-Ortiz, O. ve Roldán-Barrios, A. (2021). Work–Family Guilt in Spanish Parents: Analysis of the Measurement, Antecedents and Outcomes from a Gender Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8229. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158229>
- Griffith, A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of family violence*, 37(5), 725–731.
- Guille, C. ve Sen, S. (2024). Burnout, Depression, and Diminished Well-Being among Physicians. *New England Journal of Medicine*, 391(16), 1519–1527. <https://doi.org/10.1056/nejmra2302878>
- Haack, L. M., Jiang, Y., Delucchi, K., Kaiser, N., McBurnett, K., Hinshaw, S. ve Piffner, L. (2017). Parental Cognitive Errors Mediate Parental Psychopathology and Ratings of Child Inattention. *Family Process*, 56(3), 716–733. <https://doi.org/10.1111/famp.12252>
- Haslam, D. M., Patrick, P. ve Kirby, J. N. (2015). Giving voice to working mothers: A consumer informed study to program design for working mothers. *Journal of Child and Family Studies ve ark.*, 24(8) ve ark., 2463–2473. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0049-7>

- Haslam, D., Filus, A. ve Finch, J. (2019). The Guilt about Parenting Scale (GAPS): Development and Initial Validation of a Self-Report Measure of Parenting Guilt, and the Relationship between Parenting Guilt and Work and Family Variables. *Journal of Child and Family Studies ve ark.*, 29(3), 880–894. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01565-8>
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). Guilford Press.
- Henderson, A., Harmon, S. ve Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles: A Journal of Research*, 74(11–12), 512–526. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
- Holden, G. W., Hawk, C. K. ve Kuczynski, L. (2003). Meta-parenting in the journey of child rearing. *Handbook of dynamics in parent-child relations*, 189-210.
- Hubert, S. ve Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Iuga, I.A., Fodor, L.A. ve David, O.A. Cognitive emotion regulation strategies and academic burnout dimensions in children and adolescents: a network analysis approach. *Curr Psychol* 44, 5480–5493 (2025). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07537-0>
- Karabacak, A. (2017). Examination of relationship between interpersonal cognitive distortions and psychological wellbeing among emerging adulthood individuals. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3, 425–433

- Kestler-Peleg, M., Elbaz, S. ve Kagan, M. (2025). Exploring the role of parental guilt in the association between parental self-efficacy and adjustment disorder among parents of children diagnosed with cancer. *Journal of psychiatric research*, 190, 327-332 . <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.08.011>
- Kim, A., Jeon, S. ve Park, I. (2023). Influence of parenting guilt on the mental health among single-parent women: Multiple additive moderating effect of economic well-being and level of education. *Healthcare*, 11(13), 1814. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131814>
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry ve Endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Krivkovich, A., Yee, L., Field, E., McConnell, M. ve Smith, H. (8 Aralık 2025). Women in the Workplace 2024: The 10th-anniversary report. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/women-in-the-workplace>
- Kubany, E. S., Haynes, S. N., Abueg, F. R., Manke, F. P., Brennan, J. M., & Stahura, C. (1996). Development and validation of the Trauma-Related Guilt Inventory (TRGI). *Psychological Assessment*, 8(4), 428–444. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.8.4.428>
- Kütük, M. Ö., Tufan, A. E., Kılıçaslan, F., Güler, G., Çelik, F., Altıntaş, E., Aras, Ş., Gökçen, C., Karadağ, M., Toros, F., Dursun, B. O., Yıldırım, V. Ve Mutluer, T. (2021). High depression symptoms and burnout levels among parents of children with autism spectrum disorders: A multi-center, cross-sectional, case-control study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(11), 4086–4099. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04877-1>

- Le Vigouroux, S. ve Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Leitenberg, H., Yost, L. W. ve Carroll-Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: Development of the Children's Cognitive Error Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2) ve ark., 240–245. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.2.240>
- Li, W., Ng, F. F. ve Chiu, C. (2024). When Parents Are At Fault: Development and validation of the parental guilt and shame proneness scale. *Journal of Personality Assessment*, 106(5), 595–608. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2311208>
- Lin, G.-X. ve Szczygieł, D. (2022). Basic personal values and parental burnout: A brief report. *Affective Science*, 3(2), 498–504. <https://doi.org/10.1007/s4276102200103-y>
- Mansfield, R. ve Henderson, M. (2025). Parenthood and mental health: Findings from an English longitudinal cohort aged 32. *Social Science ve Medicine*, 383, 118471. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118471>
- Martínez, P., Carrasco, M. J., Aza, G., Blanco, A. ve Espinar, I. (2011). Family gender role and guilt in spanish dual-earner families. *Sex Roles*, 65(11–12), 813–826. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0031-4>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Masland, S.R.; Hooley, J.M. When Trust Does Not Come Easily: Negative Emotional Information Unduly Influences Trustworthiness Appraisals for Individuals with Borderline Personality Features. *J. Pers Disord.* 2020, 34, 394–409. https://doi.org/10.1521/pedi_2019_33_404
- Matturro, L. (2019). Stress, cognitive distortions, engagement in self-care, and burnout in psychology graduate students. PCOM Psychology Dissertations. 506. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/506
- Mercan, N., Bulut, M. ve Yüksel, Ç. Investigation of the relatedness of cognitive distortions with emotional expression, anxiety, and depression. *Current Psychology* 42 ve ark., 2176–2185 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02251-z>
- Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H. ve Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mills, R. S., Freeman, W. S., Clara, I. P., Elgar, F. J., Walling, B. R. ve Mak, L. (2007). Parent proneness to shame and the use of psychological control. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 359–374. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9091-4>

- Neeser, N. B., Martani, A., De Clercq, E., De Geyer, C., Vuillemoz, N., Elger, B. S. ve Wangmo, T. (2023). Building a family at advanced parental age: A systematic review on the risks and opportunities for parents and their offspring. *Human Reproduction Open* ve ark., 2023(4), hoad042. <https://doi.org/10.1093/hropen/hoad042>
- Nesse, R. M. (1998). Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 397-415.
- Oshio, A. (2009). Development and validation of the dichotomous thinking inventory. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37, 729–742.
- Oshio, A., Shingo, A. B. E. ve Cutrone, P. (2012). Development, reliability, and validity of the Japanese version of Ten Item Personality Inventory (TIPI-J). *Japanese Journal of Personality/Pasonariti Kenkyu ve ark.*, 21(1).
- Ouhmad, N., El-Hage, W. ve Combalbert, N. (2023). Maladaptive cognitions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Neuropsychiatrie*, 37(2), 65–75. <https://doi.org/10.1007/s40211-022-00453-w>
- Özdemir, İ. ve Kuru, E. (2023). Investigation of Cognitive Distortions in Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12(19), 6351. <https://doi.org/10.3390/jcm12196351>
- Özdemir, N., Kocamer Şahin, Ş., Elboğa, G. ve Altındağ, A. (2020). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaların tedaviye uyuma etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi ve ark.*, 21(4), 380-386. <https://doi.org/10.5455/apd.69647>
- Özparlak, A. ve Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional

study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 322–330.
<https://doi.org/10.1111/jcap.12385>

Pereira, A. I., Barros, L. ve Mendonça, D. (2012). Cognitive errors and anxiety in children: The role of mothers' cognitive error and anxiety. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 533-544.
https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38866

Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1087977.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>

Polat, M., Eryiğit, D., Aydoğdu, B. N., Ekşi, F. ve Ekşi, H. (2022). Adapting the Guilt About Parenting Scale (GAPS) to Turkish culture: Validity and reliability study. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03007-z>

Rimes, K. A. ve Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673–1681. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.002>

Rodogno, R. (2008). Shame and guilt in restorative justice. *Psychology, Public Policy, and Law*, 14(2), 142–176. <https://doi.org/10.1037/a0013474>

Romani, M. ve Ashkar, K. (2014). Burnout among physicians. *Libyan Journal of Medicine*, 9(1), 23556. <https://doi.org/10.3402/ljm.v9.23556>

Romek, V., Antokhin, E., Palaeva, R. ve Maskov, M. (2019). Pathopsychological features of cognitive style and cognitive errors of patients with repeated episodes of depression in manic-depressive disease. *SHS Web of Conferences*, 70, 09013. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20197009013>

- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., BrytekMatera, A., Carbonneau, N., Cesar, F., Chen, B. B., Dorard, G. ve Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science* ve ark., 2, 5879. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M. ve Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. ve Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary validation of the Parental Burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Ruble, L., McGrew, J., Fischer, M., Findley, J. ve Stayton, R. (2023). School and intrapersonal predictors and stability of rural special education teacher burnout. *Rural Special Education Quarterly*, 42(3), 124–135. <https://doi.org/10.1177/87568705231180885>
- S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J. ve Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>
- Sánchez-Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S. ve Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders* ve ark., 259 ve ark., 244–250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>

- Sarros, J. C., & Sarros, A. M. (1987). Predictors Of Teacher Burnout. *Journal of Educational Administration*, 25(2), 216–230.
<https://doi.org/10.1108/eb009933>
- Scarnier, M., Schmader, T. ve Lickel, B. (2009). Parental shame and guilt: Distinguishing emotional responses to a child's wrongdoings. *Personal Relationships*, 16 ve ark., 205–220.
- Seagram, S. ve Daniluk, J. C. (2002). It goes with the territory. *Women and Therapy ve ark.*, 25(1), 61–88. https://doi.org/10.1300/j015v25n01_04
- Skjerdingsstad, N., Johnson, M. S., Johnson, S. U., Hoffart, A. ve Ebrahimi, O. V. (2021). Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 00, 1–15. <https://doi.org/10.1111/famp.12740>
- Sodi T, Kpassagou LB, Hatta O, Ndayizigiye A, Ndayipfukamiye JM, Tenkué JN, et al. Parenting and parental burnout in Africa. *New Dir Child Adolesc Dev*. 2020;2020(174):101–17.
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., Mpinga, E. K., Kabongo, M. L., Bayiling, E. L., Lombo, C. L., Zingué, D. ve Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (174), 101–117.
<https://doi.org/10.1002/cad.20372>
- Song, Y., Guo, L., Zhu, H. ve Yu, B. (2025). Only child or multiple children? The number of children and cognition in older Chinese parents. *Australasian Journal on Ageing*, 44(1), e70009. <https://doi.org/10.1111/ajag.70009>
- Sorkkila, M. ve Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and*

Family Studies ve ark., 29, 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

Szentágotai-Táatar, A. ve Miu, A. C. (2016). Individual differences in emotion regulation, childhood trauma and proneness to shame and guilt in adolescence. *PLoS One*, 11(11).

Tangney, J. P. E. ve Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. In M. R. Leary and J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 446–478). Guilford Press.

Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. J. (2006). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

Tomkins, S. S. (1981). The quest for primary motives. Biography and autobiography. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 49, 306-329.

Topçu, D. (2019). Suçluluk ve utanç eğilimi ölçeğinin güvenilirliğinin ve geçerliliğinin Türk örnekleminde incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Tracy, J. L. ve Robins, R.W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1339–1351. <https://doi.org/10.1177/0146167206290212>

Tucker, M. M. ve Kelley, M. L. (2009). Social support and life stress as related to the psychological distress of single enlisted navy mothers. *Military Psychology ve ark.*, 21(2), S82–S97. <https://doi.org/10.1080/08995600903249198>.

Türk Dil Kurumu. (2025). Suçluluk duygusu. <https://www.tdk.gov.tr>

Türkçapar, M. H. (2000). Kognitif terapi ve psikanalize bakışı. *3P Dergisi*, 8, 1-44.

van den Heuvel, T. J., Derksen, J. J. L., Eling, P. A. T. M. ve van der Staak, C. P. F. (2012). An investigation of different aspects of overgeneralization in patients with major depressive disorder and borderline personality disorder. *British Journal of Clinical*

van den Heuvel, T. J., Derksen, J. J., Eling, P. A. ve van der Staak, C. P. (2012). An investigation of different aspects of overgeneralization in patients with major depressive disorder and borderline personality disorder. *British journal of clinical psychology*, 51(4), 376-395.

Vigouroux SL, Scola C. Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Front Psychol*. 2018;9:887

Vigouroux, S. L. Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 9, 887.

Wan, W., Zhu, Y., Tian, J., Cheng, Y., Zeng, L. ve Zhu, Z. (2024). Associations of parental age at pregnancy with adolescent cognitive development and emotional and behavioural problems: a birth cohort in rural Western China. *BMC Public Health* ve ark., 24(775). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18309-z>

Wang, R. J., Al-Saffar, S. I., Rogers, J. ve Hahn, M. W. (2023). Human generation times across the past 250,000 years. *Science Advances*, 9(1), eabm7047. <https://doi.org/10.1126/sciadv.abm7047>

Wang, Y., Shi, D., Liu, G., Zhang, M. ve Zheng, X. (2023). Can work-to-family conflict lead to preschool children's social behavior problems? The chain

mediating roles of guilt about parenting and parent-child relationships. *Frontiers in Psychology*, 14, 1195994.

Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K. ve Saavedra, L. M. (2001). Cognitive errors in youth with anxiety disorders: The linkages between negative cognitive errors and anxious symptoms. *Cognitive Therapy and Research* ve ark., 25(5), 559–575. <https://doi.org/10.1023/A:1005585529005>

Young, K., Chessell, Z. J., Chisholm, A., Brady, F., Akbar, S., Vann, M., Rouf, K. ve Dixon, L. (2021). A cognitive behavioural therapy (CBT) approach for working with strong feelings of guilt after traumatic events. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14. <https://doi.org/10.1017/s1754470x21000192>

Yurica, C. L. ve DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117-122). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_36

EKLER

EK-1

Sosyodemografik Bilgi Formu

Aşağıdaki sorular, araştırmanın amacı doğrultusunda analiz edilmek üzere hazırlanmıştır. Tüm yanıtlar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuyarak size en uygun yanıtı işaretleyiniz.

Demografik Bilgiler

1. Yaşınız: ____
2. Cinsiyetiniz:
 - ☐ Kadın
 - ☐ Erkek
 - ☐ Diğer (Belirtmek isterseniz: ____)
 - ☐ Yanıt vermek istemiyorum
3. Medeni durumunuz:
 - ☐ Evli
 - ☐ Bekar
 - ☐ Boşanmış
 - ☐ Dul
 - ☐ Diğer (Belirtmek isterseniz: ____)
4. Eğitim durumunuz:
 - ☐ İlkokul
 - ☐ Ortaokul
 - ☐ Lise
 - ☐ Ön lisans
 - ☐ Lisans
 - ☐ Yüksek lisans ve üzeri
5. Çalışma durumunuz:
 - ☐ Tam zamanlı çalışıyorum
 - ☐ Yarı zamanlı çalışıyorum

- ☐ İşsizim
- ☐ Ev hanımıyım
- ☐ Öğrenciyim
- ☐ Emekliyim

Ebeveynlik Bilgileri

6. Kaç çocuğunuz var? ____
7. İlk çocuğunuz doğduğunda kaç yaşındaydınız? ____
8. Çocuklarınızın yaşları nedir?
 - ☐ En büyük çocuğun yaşı ____
 - ☐ En küçük çocuğun yaşı ____
9. Şu anda (en az bir) çocuğunuz ile aynı evde mi yaşıyorsunuz?
 - ☐ Evet
 - ☐ Hayır
10. Şu anda çocuğunuzla günlük yaşamda aktif olarak ilgileniyor musunuz?
 - ☐ Evet, çocuğumun günlük bakımına ve gelişimine aktif olarak katılıyorum.
 - ☐ Kısmen, çocuğumla ilgileniyorum ancak büyük oranda başka biri sorumlu.
 - ☐ Eşim/partnerim ile eşit düzeyde sorumluluk paylaşıyorum.
 - ☐ Hayır, çocuğumun bakımından büyük ölçüde başka biri sorumlu.
11. Çocuğunuzun fiziksel ya da zihinsel engeli bulunmakta mıdır?
 - ☐ Evet
 - ☐ Hayır

Psikolojik ve Ruhsal Durum

12. Daha önce herhangi bir ruh sağlığı profesyoneli tarafından psikiyatrik tanı aldınız mı? (Bu bilgi tamamen gizli tutulacaktır.)
 - ☐ Evet (Belirtmek isterseniz: ____)
 - ☐ Hayır
 - ☐ Yanıt vermek istemiyorum
13. Şu anda herhangi bir ruh sağlığı profesyonelinden destek alıyor musunuz?
 - ☐ Evet, düzenli olarak destek alıyorum.

- ☐ Zaman zaman destek alıyorum.
- ☐ Hayır, destek almıyorum.

Bu form, katılımcıların demografik bilgilerini, ebeveynlik rollerini ve ruhsal durumlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Tüm yanıtlar anonim tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.



Ebeveyn Suçluluk Ölçeği (ESÖ)

Bu form ebeveyn olma konusunda neler düşündüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her soru için, o ifadeye ne kadar katıldığınızı en iyi tanımlayan sayıyı yuvarlak içine alınız. İfadeler üzerinde çok fazla zaman harcamayınız. Lütfen hiçbir cevabı atlamayınız. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Olmam gerektiği kadar iyi bir ebeveyn olmadığım için çoğu zaman endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendi ihtiyaçlarımı çocuğumun ihtiyaçlarının önüne koyduğumda kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Çocuğumla daha fazla vakit geçirmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yanından ayrıldığımda çocuğum üzülürse kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çocuğum üzülürse çoğu zaman bu benim hatamış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ebeveynlikte veya çocuğumun disiplinini sağlamada tutarsız olursam kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Çoğu zaman çocuğuma yeterince sevgi ve ilgi göstermediğimden endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Çocuğumla tam anlamıyla ilgilenecek enerjim olmadığında kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Evde ya da ailemle birlikte olmadığımda kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
10. İş ve aile hayatını daha iyi yönetebilmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ-R)

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünce türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünce türü okuyacaksınız. Size her bir düşünce türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünce türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünce türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünce türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünce türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünce türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

A. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

1. Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

3. Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

4. Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

C. İKİ UÇLU (YA HEP YA HIÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Bu noktayı daha iyi açıklamak için, aşağıdaki pasajları okuyunuz.

5. Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir: “Bir iş ya tam yapılır ya da başarısızlıktır.”

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünce biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

6. Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun ‘İyi’ kitabındasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünce biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

D. DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Örneklemek için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

7. Filiz’in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

8. Patronu Selim’e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

E. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Örneklemek için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

9. Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

10. Ders esnasında, Nihal’in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: “Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?” diye sorar. Nihal kendisine bir salak olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

F. ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgiye ulaşırken filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır.

Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

11. Aslı, erkek arkadaşı Furkan’a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: “Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok” demektedir. Furkan’ın daha çok olumlu şeyler söylemiş olmasına rağmen Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

12. Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: “Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın.” yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

G. AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

13. Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine: “Asla istikrarlı bir ilişki içine giremeyeceğim” şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

14. Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

H. KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

15. Selen'in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

16. Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

İ. ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ)

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

17. Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

18. Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

J. OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz.

19- Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünce biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

20- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi göründüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünce biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

EK-4

Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Ölçeği (ETÖ)							
Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.) Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, “Hiçbir zaman” şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi “Yılda birkaç kez” seçeneğinden “Her gün” seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada bir kez	Haftada birkaç kez	Her gün
1-Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
2-Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3-Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
4-Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
5-Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
6-Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
7-Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
8-Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatige bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6

9-Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
10-Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11-Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olmadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
12-Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13-Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6
14-Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6
15-Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
16-Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17-Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18-Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
19-Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
20-Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21-Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
22-Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapmaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
23-Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6

Etik Kurul Karar Formu

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU									
BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Ebeveyn Suçluluğu ve Bilişsel Çarpıtmaların Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Rolü						
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Zeynep Zehra GÖNTÜRK						
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI		Psikoloji						
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ		Ankara						
	DESTEKLEYİCİ		Doç. Dr. Cihat ÇELİK (Tez Danışmanı)						
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER		TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☐	ULUSLARARASI ☐			
Karar Bilgileri	Karar No: 12			Tarih: 02.05.2025					
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Girişimsel Olmayan Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.								
ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU									
BAŞKANIN UNVANI/ADI/SOYADI			Prof. Dr. F. İlçin GÖNENÇ						
Unvanı/Adı/ Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katılım		İmza
Prof. Dr. F. İlçin GÖNENÇ	Hukuk	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Nurzahid KESKİN	Yönetim Bilişim Sistemleri	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Cihat ÇELİK	Psikoloji	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☒	H ☐	E ☐	H ☒	
Dr. Öğr. Üyesi Didem ÇATAI KILIÇ	Halkla İlişkiler ve Reklamcılık	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed GÖÇGÜN	Hukuk	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	

ÖZGEÇMİŞ

Özgeçmiş ve Eserler Listesi

Adı ve Soyadı: Zeynep Zehra Güntürk

Doğum Tarihi:

Doğum Yeri:

Cep Telefonu:

E-postası:

Bildiği Yabancı Diller (Puan ve Yılı):

İngilizce

Yabancı Dil Bilgisi Seviye Tespit Sınavı (YDS) 2023/1 85,00000

Aldığı Sertifikalar:

2025 Türk Psikologlar Derneği Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği-IV (WÇZÖ-IV)

2023 Ankara Medipol Üniversitesi Çocuklarda Psikolojik Değerlendirme Testleri Eğitimi

2023 Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (Association for Play Therapy (APT) onaylı)
Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği

Uzmanlık alanı:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji Bölümü	Ankara Medipol Üniversitesi	2019-2023
Y. Lisans	Klinik Psikoloji Programı	Ankara Medipol Üniversitesi	2023-2025

Yüksek Lisans Tez Başlığı ve Tez Danışman(lar)ı:

“Ebeveyn Suçluluğu ve Bilişsel Çarpıtmaların Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Rolü”

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Cihat Çelik

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler:

Türk Psikologlar Derneği

Ödüller:

2023 Ankara Medipol Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Psikoloji Bölümü Yüksek Onur Öğrencisi

ESERLER

E. Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

E1. Güntürk, Z. Z., Çelik, C., Aktaş, B. K., Görgün, S. ve Şirin, E. S. (2024). Özgül Öğrenme Bozukluğu Klinik Gözlem Bataryasının Okuma, Yazma ve Öncelik Sonralık Alt Testlerinin Normlarının Geliştirilmesi. VI. Ulusal Psikoloji Lisansüstü Kongresi. Ankara. Haziran 2024 [Sözel Bildiri].

E2. Güntürk, Z. Z., Yücel, B., Coşkun, E., Akkuş, Z. ve Yaşın-Tekizoğlu, F. (2024). Sosyal Medyada Mizah Kullanım Tarzları Ölçeği Geliştirilmesi. 28. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi (UPOK). İstanbul. Ağustos 2024 [Poster sunumu].

E3. Güntürk, Z. Z. ve Atabey-Koca, C. M., (2024). Gençler ve Yaşlılar Arasındaki Ölüm Kaygısının Sanat İlgisi ve Dini Tutum ile İlişkisi. V. Sosyal Psikoloji Kongresi. Ankara. Aralık 2024 [Poster sunumu].

E3. Güntürk, Z. Z. ve Çelik, C. (2025). Ebeveyn Suçluluğu ve Bilişsel Çarpıtmaların Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Rolü Ön Bulgular 22. Ulusal Psikoloji Kongresi (UPK). Bursa. Ekim 2025 [Sözel Bildiri].

G. Diğer yayınlar:

(Yukarıdaki maddelerde yer alan başlıklardaki kategorilere girmeyen ve belirtilmek istenen tüm eserler bu maddenin altında belirtilecektir.)

G1. Güntürk, Z. Z., Yücel, B., Coşkun, E., Akkuş, Z., Yaşın-Tekizoğlu, F., (2025). Sosyal Medyada Mizah Tarzları Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Değerlendirmesi [Hazırlık Aşamasındaki Makale]. Psikoloji Bölümü, Ankara Medipol Üniversitesi.