

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**



**OKULÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE
EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÖNCÜLLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Selin YILDIRIM

Danışman

Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE

SAMSUN
2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Selin YILDIRIM tarafından, Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE danışmanlığında hazırlanan “OKULÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÖNCÜLLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından xx.xx.2023 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Elif ÜNAL Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Esra KISACIK Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

20 /06 / 2023
Selin YILDIRIM

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : OKULÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÖNCÜLLERİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 22/06/2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 13

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

22 /06 / 2023
Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE

ÖZET

OKULÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÖNCÜLLERİNİN İNCELENMESİ

Selin YILDIRIM

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

Yüksek Lisans, Haziran/2023

Danışman: Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE

Ebeveynlik çoğu kültürde ve toplumda hayata; neşe, anlam ve tatmin katma gibi olumlu çıktılarla ilişkilendirilmiş olsa da aynı zamanda önemli bir stres kaynağıdır. Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn olmanın ortaya çıkardığı stres faktörlerine sürekli olarak maruz kalan ebeveynlerde ortaya çıkan spesifik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlerin psikolojik iyi olma halinden uyku bozukluklarına uzanan geniş bir yelpazede ebeveynin kendi hayatına negatif etkide bulunma gücü bulunabilmekle birlikte bu sendromun sadece ebeveyn değil ebeveynin partneriyle yaşadığı ilişkide ve çocuğu üzerinde de önemli sorunlar ortaya çıkarabileceğine işaret eden bulgular mevcuttur.

Bu tez çalışmasının temel amacı okul öncesi dönemde (3-6 yaş) çocuğu olan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncüllerin belirlenmesidir. Çevrimiçi anketlerden yararlanılarak ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışma, kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılan 289 anne üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada araştırmacıların hazırladığı Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikoljczak, ve Roskam, 2020), Birlikte Ebeveynlik Ölçeği (Özdemir, Sağkal, Engin, Şakiroğlu ve Çevik, 2021), Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliliği Ölçeği (Yıldız, Şahin, Haktanır ve Holloway, 2021) ve Ekonomik Güçlük İndeksinden (Ergül-Topçu ve Güre, 2021) veriler toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda demografik değişkenlerden; annenin eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve parasal endişeler ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde çocuk yaşının ise ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Analize dahil edilen diğer değişkenler incelendiğinde ise ebeveyn öz yeterliliği, birlikte ebeveynlik ve evlilik mutluluğunun ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Ebeveyn tükenmişliği, Birlikte ebeveynlik, Ebeveyn öz yeterliliği, Evlilik mutluluğu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PARENTAL BURNOUT PRECURSORS IN MOTHERS WITH PRESCHOOL CHILDREN

Selin YILDIRIM

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Psychology

Master, June/2023

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yeliz KINDAP TEPE

Although parenting is associated with positive outcomes such as adding joy, meaning and satisfaction to life in most cultures and societies, it is also an important source of stress. Parental burnout is defined as a specific syndrome that occurs in parents who are constantly exposed to the stress factors caused by being a parent. Despite parental burnout can have a negative impact on the parent's own life in a wide range from the psychological well-being of the parents to sleep disorders, there are findings indicating that this syndrome may cause significant problems not only in the parent but also in the relationship of the parent with their partner and on the child.

The main purpose of this thesis study is to determine the antecedents that determine the parental burnout of mothers who have children in the preschool period (3-6 years old). This study, which was carried out in the relational screening model by using online questionnaires, was carried out on 289 mothers who were reached by the snowball sampling method. Data were collected from the Demographic Information Form prepared by the researchers, Parental Burnout Assessment (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgun, Mikoljczak, & Roskam, 2020), Co-Parenting Scale (Özdemir, Sağkal, Engin, Şakiroğlu, & Çevik, 2021), Berkeley Parental Self-Efficacy Scale (Yıldız, Şahin, Haktanır, & Holloway, 2021), and Economic Measures Index (Ergül-Topçu & Güre, 2021). As a result of the analysis, demographic variables; it was seen that the education level of the mother, the number of children and financial concerns predicted parental burnout positively and the age of the child negatively predicted parental burnout. When the other variables included in the analysis were examined, it was determined that parental self-efficacy, co-parenting and marital happiness negatively predicted parental burnout. The findings obtained were discussed within the scope of the related field literature and suggestions were made.

Keywords: Parental burnout, Co-parenting, Parental self-efficacy, Marital happiness

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Tarihsel süreçte çocukların toplumdaki ve ailedeki yeri ve önemi sürekli değişime uğramıştır. Önceleri soyun devamı ve iş gücü olarak görülen çocukların toplumdaki yeri Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Çocuk Hakları Sözleşmesiyle birlikte bir dönüşüme uğramış ve onların sürekli olarak yüksek yararı gözetilmiştir. Bu yüksek yarar içinse ebeveynlere büyük sorumluluklar yüklenmiştir. Bu durum elbette çocuklar için olumlu çıktılarla ilişkilendirilse de günümüze geldiğimizde ebeveynlerin nasıl mükemmel çocuklar yetiştireceklerine ilişkin sürekli olarak büyük bir baskı altında kaldığı görülmektedir. Ebeveynliğin doğurduğu stresi sürekli olarak deneyimleyen ve kaynaklarının tükendiğini hisseden ebeveynler için kavramsallaştırılan ebeveyn tükenmişliği hem çocuk gelişimi hem de ebeveynin kendi psikolojik iyi olma haline olumsuz etkide bulanabilmektedir. Bu denli önemli bir kavram için farkındalık sağlamak ve ileride yapılacak çalışmalar için kaynak oluşturmak bu çalışmanın önemli amaçlarındandır.

Öncelikle bu araştırmanın planlanma aşamasından sonuna kadar her aşamasında emeği geçen, umudumu kaybettiğimde bana umut olup güç veren ve her zorlandığımda yardım elini uzatarak bu tez sürecini benim için kolaylaştıran danışman hocam Doç. Dr. Yeliz Kındap Tepe'ye teşekkür ederim.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bana sevdiren, güler yüzünü ve desteğini benden ve tüm öğrencilerinden esirgemeyen bölüm başkanımız Prof. Dr. Bozkurt Koç'a ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Bunun yanında hem lisans hem de yüksek lisans sürecimde üzerimde emeği ve katkısı olup mesleğime olan ilgimi ve sevgimi arttıran tüm Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji bölümü hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum. Değerli hocalarımla yanında bu uzun yolda hem ders dönemi hem de tez döneminde bana yardımcı olup bana motivasyon sağlayan ve yardımcı olan tüm sınıf arkadaşlarıma ve İlhan Özat'a teşekkür ederim.

Son olarak, tanıştığımız günden beri beni hemen her konuda destekleyen, düştüğümde kaldıran, mutsuzluğuma ve mutluluğuma her zaman ortak olan yol arkadaşım Safa Yıldırım'a teşekkür ederim.

Selin YILDIRIM

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.3. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Ebeveyn Tükenmişliği	6
2.1.1. Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramı	9
2.1.2. Ebeveyn Tükenmişliğinde Risk Faktörleri	10
2.1.2.1. Sosyodemografik Faktörler ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki...10	
İlişkiler.....	10
2.1.2.2. Ebeveynin Özellikleri, Eş İlişkileri ve Ebeveyn Tükenmişliği	13
Arasındaki İlişkiler	13
2.1.2.3. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkili Olabilecek Diğer Değişkenler.....	14
2.1.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları	14
2.2. Birlikte Ebeveynlik.....	16
2.2.1. Birlikte Ebeveynliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar	18
2.3. Evlilik Mutluluğu	19
2.3.1. Evlilik Mutluluğuna İlişkin Yapılan Çalışmalar	19
2.4. Ebeveyn Öz Yeterliği	21
2.4.1. Ebeveyn Öz Yeterliğine İlişkin Yapılan Çalışmalar	22
3. YÖNTEM.....	24
3.1. Örneklem.....	24
3.2. Veri Toplama Araçları.....	25
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	25
3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi	26
3.2.3. Birlikte Ebeveynlik Ölçeği (BEÖ).....	26

3.2.4. Ekonomik Güçlük İndeksi (EGİ)	27
3.2.5. Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği (BPSE-R)	28
3.3. İşlem	29
3.4. Verilerin Analizi.....	29
4. BULGULAR	31
4.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	31
4.1.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi	31
4.1.2. Ebeveyn Tükenmişliğinin Annenin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	31
4.1.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Annenin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	33
4.1.4. Ebeveyn Tükenmişliğinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	33
4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	34
4.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Analiz Sonuçları	36
5. TARTIŞMA	38
5.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması.....	38
5.1.1. Çocuğun Cinsiyeti Açısından Ebeveyn Tükenmişliği	38
5.1.2. Annenin Eğitim Durumu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği.....	39
5.1.3. Annenin Çalışma Durumu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği.....	40
5.1.4. Çocuk Sayısı Açısından Ebeveyn Tükenmişliği.....	41
5.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışmalar	42
5.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Tartışmalar.....	43
5.3.1. Birlikte Ebeveynlik Açısından Ebeveyn Tükenmişliği.....	44
5.3.2. Evlilik Mutluluğu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği	45
5.3.3. Ebeveyn Öz Yeterliği Açısından Ebeveyn Tükenmişliği.....	46
6. SONUÇ.....	49
7. ÖNERİLER.....	51
7.1. Araştırmacılara Öneriler	51
7.2. Politika Yapıcılara Öneriler	52
7.3. Psikolog ve Diğer Ruh Sağlığı Meslek Elemanlarına Yönelik Öneriler	52
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	61
ÖZ GEÇMİŞ	73

SİMGELER VE KISALTMALAR

BEÖ	: Birlikte Ebeveynlik Ölçeği
BPSE-R	: Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği
EB_A	: Ekonomik Güçlük İndeksi Kıt Kanaat Geçim Alt Boyutu
EB_B	: Ekonomik Güçlük İndeksi Maddi İhtiyaçlar Alt Boyutu
EGİ	: Ekonomik Güçlük İndeksi
EÖS	: Ebeveynliğe Özgü Strateji Alt Boyutu
ÇK	: Çocuğa Kazandırılabilirler Alt Boyutu
PE	: Ekonomik Güçlük İndeksi Parasal Endişeler Boyutu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1.Ebeveyn tükenmişliğinin Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge kuramına göre şematik gösterimi.....	10
--	----



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Düzeyleri	25
Tablo 4.1. Annenin Eğitim Durumunun Ebeveyn Tükenmişliği Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel İstatistik Değerleri	33
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 4.3. Annelerin Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	37



1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Ebeveyn olmak, çoğu kültürde bireylerin hayatına neşe, anlam ve tatmin katma gibi olumlu çıktılarla ilişkilendirilse de aynı zamanda önemli bir stres kaynağıdır (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak ve Roskam, 2020; Mikolajczak ve Roskam, 2019; Roskam, Raes ve Mikolajczak, 2017). Ebeveyn olmanın getirdiği kronik strese sürekli olarak maruz kalan ebeveynlerde ortaya çıkabilen spesifik bir sendrom olarak tanımlanan ebeveyn tükenmişliği farklı bağlamlarda çalışmalara konu olmakta ve merak edilmektedir (Mikolajczak, Raes, Avolosse ve Roskam, 2018).

Bir ebeveynin; günlük stresörler (ev ödevleri, çocuğun beslenmesi), akut stresörler (yaralanması, kaçırılması) ve kronik stresörler (sağlık problemleri, zorbalığa uğraması) ile baş edebilmesi gerekmektedir (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019). Ancak bu stresörlerle başa çıkmak için gerekli kaynaklara ve desteğe sahip olmayan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği açısından risk altında oldukları söylenebilir (Mikolajczak ve Roskam, 2018).

Ebeveyn tükenmişliği konusunda yakın zamana kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle çocuklarında spesifik zorlanmalar bulunan (zihinsel engel, beyin tümörü, otizm vb.) ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerine odaklanıldığı görülmektedir (Aktan, Orakçı ve Durnalı, 2020; Ardic, 2020; Cin, Aydın ve Ari, 2017; Duran ve Barlas, 2014; Kurt, 2010; Kwiatkowski ve Sekulowicz, 2017; Nergiz ve Uluç, 2018; Norberg, 2010; Sadziak, Tunç ve Özkardaş, 2020; Wilinski ve Wieczorek, 2019). Ancak yapılan çalışmalar herhangi bir spesifik zorlanması bulunmayan çocuklara sahip genel örneklemdeki ebeveynlerin de ebeveyn tükenmişliğinden muzdarip olabileceğini göstermektedir (Mikolajczak, Raes, Avolosse ve Roskam, 2018).

Ebeveyn tükenmişliğine ilişkin yapılan çalışmalarda bu sendromun depresif belirtiler, eşler arası ilişkilerde çatışma ve yabancılaşma gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu ve çocuğun gelişimi açısından da olumsuz sonuçları olabileceği gösterilmiştir (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019; Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Ebeveynin kendi hayatı, partneriyle ilişkisi ve çocuğunun gelişimi üzerindeki olumsuz etkisi göz önüne alındığında ebeveyn

tükenmişliğinin hemen her bakımdan ele alınması gereken bir konu olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazınında ebeveyn tükenmişliğinin ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü sayılabilecek ve ebeveynleri tükenmişliğe sürüklemeye gücüne sahip bazı etkenlerin olabileceği görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın konusunu, okulöncesi dönemde çocuğu olan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncüllerin neler olduğunun incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Genel örneklemdaki ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliğine ilişkin Batı alanyazında birçok çalışma bulunmasına rağmen ülkemizde bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu; yapılan çalışmaların ise çoğunlukla farklı engel gruplarındaki ve özel gereksinimli çocuklara sahip olan ebeveynler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Aktan, Orakçı ve Durnalı, 2020; Ardic, 2020; Cin, Aydın ve Ari, 2017; Duran ve Barlas, 2014; Kurt, 2010; Nergiz ve Uluç, 2018; Sadziak, Tunç ve Özkardaş, 2020).

Mevcut çalışmada 3-6 yaş aralığındaki çocuklara sahip anneler ele alınmıştır. 3-6 yaş aralığındaki çocukların gelişimsel özellikleri incelendiğinde bu yaş dönemindeki çocukların; öz bakım (tuvalet ihtiyacı, giyinme, yemek yeme vb.), basit kararlar verme (oyun tercihi, kıyafet vb.) ve kreş ve anaokuluna başlaması ile özerklik gelişiminin hız kazandığı ancak yine de temel bakım verenlerine olan ihtiyacının devam ettiği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. 0-3 yaş aralığındaki çocuklar ise; sürekli fiziksel bakım, beslenme ve uyku gibi ihtiyaçlarının tamamı temel bakım verenleri tarafından giderilmektedir. Bunun yanında ebeveyn tükenmişliği ile doğum sonrası depresyonun belirtilerindeki benzerlik bu iki farklı durum için karıştırıcı bir etkiyi gündeme getirmesi muhtemeldir, bunun yanı sıra bu yaş grubu aralığında serkeşlik dönemi adı verilen gelişimsel dönem bulunmakta ve bu dönemin kendine has ebeveynleri zorlayıcı etkileri düşünüldüğünde yine ebeveyn tükenmişliği açısından karıştırıcı etkide bulunması muhtemel görünmektedir. Bu bağlamda 3-6 yaş aralığında çocuğu olan annelerle çalışmanın diğer yaş grubuna göre karıştırıcı etkiler açısından daha avantajlı oluşu bu araştırmanın bu yaş grubunda çocuğa sahip anneler üzerinde çalışılmasında itici güç olmuştur.

Bu tez çalışmasının temel amacı okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncüllerin belirlenmesidir. Bu bağlamda alanyazınında ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olabileceği öne sürülen; birlikte ebeveynlik, evlilik mutluluğu, ebeveyn öz yeterliği, ekonomik güçlükler ve sosyodemografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaçtan yola çıkılarak elde edilecek dolaylı bir çıktı da Türkiye'deki ebeveynler için geçerli olabilecek risk faktörlerinin ortaya konması ile birlikte ileride ülkemizde yapılabilecek ebeveyn tükenmişliğine yönelik önleme ve azaltma çalışmalarına yol göstereceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmanın diğer amaçları da ebeveyn tükenmişliği kavramının ülkemiz için daha görünür kılınmasını sağlamak ve bu konudaki alanyazınındaki boşluğa katkıda bulunmaktır.

1.3. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Bu tez çalışması kapsamında okul öncesi dönemde çocuğu olan genel örneklemdaki annelerin ebeveyn tükenmişliğini yordayabileceği değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Daha önce konuya ilişkin alanyazınında yapılan çalışmaların bulgularına göre ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olabileceği bulgularan; birlikte ebeveynlik, evlilik mutluluğu, ekonomik güçlükler, sosyodemografik değişkenler ve ebeveyn öz yeterlik algısının ebeveyn tükenmişliği ile ilişkileri ayrı ayrı incelenmektedir. Bu bağlamda sınanacak soru ve hipotezler aşağıdaki gibidir;

1. Ebeveyn tükenmişliği ekonomik güçlük düzeyi ile ilişkili midir?
2. Ebeveyn tükenmişliği çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.
3. Ebeveyn tükenmişliği annelerin çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılaşmaktadır.
4. Ebeveyn tükenmişliği annelerin eğitim düzeylerine göre farklılaşmaktadır.
5. Ebeveyn tükenmişliği çocukların yaşı ile ilişkili midir?
6. Ebeveyn tükenmişliği çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ebeveyn tükenmişliği annelerin yaşı ile ilişkili midir?
8. Ebeveyn tükenmişliği annelerin evliliklerinde algıladığı mutluluk düzeyi, birlikte ebeveynlik düzeyi ve ebeveynliğine yönelik öz yeterlik inançlarıyla ilişkili midir?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın örneklemini evreni temsil edecek düzeydedir. Katılımcılar onlara sunulan ölçeklerdeki sorulara içtenlikle yanıt vermişlerdir. Özel gereksinimli ve farklı engel gruplarındaki çocuklara sahip annelerin genel örneklemdaki annelere kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği gösterirler. Psikolojik tanı ya da hastalıklar ebeveyn tükenmişliği ile oldukça ilişkilidir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin hepsi ölçtükleri değişkenler açısından geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıdır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma; araştırmacının hazırladığı demografik bilgi formu, ebeveyn tükenmişlik düzeyinin ölçülmesi amacıyla kullanılan Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi, birlikte ebeveynlik düzeyinin ölçülmesi amacıyla Birlikte Ebeveynlik Ölçeği, ebeveynlerin öz yeterliklerini ölçmek amacıyla kullanılan Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği ve yaşanan ekonomik güçlüğü ölçmek amacıyla kullanılan Ekonomik Güçlük İndeksinde bulunan maddelere verilen yanıtlar ile sınırlıdır. Araştırma sadece anneleri kapsamakta ve babalara ilişkin bir veri sağlamamaktadır. Araştırmada evlilik mutluluğu Demografik Bilgi Formuna eklenen tek soruyla ölçümlenmiştir. Araştırma verileri çevrimiçi anketlerden yararlanılarak toplandığından sadece internete erişimi olan anneler araştırmaya katılmıştır.

1.6. Araştırmanın Güçlü Yönleri

1. Ebeveyn tükenmişliği konusundaki yakın zamana kadar yapılan çalışmaların daha önce de belirtildiği üzere genellikle spesifik zorlanmaları bulunan ebeveynler üzerinden yapıldığı görülmekte idi. Bu çalışmanın genel örneklemdaki anneler üzerinde yapılması bu araştırmanın güçlü yönlerinden biri olduğu düşünülmektedir.
2. Yurtiçi alanyazında bugüne kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveyn tükenmişliği ile birlikte ebeveynlik değişkenlerinin beraber ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.
3. Yapılan çalışmalar sosyoekonomik düzeyin partnerlerin iyilik halleri ve ilişkileri ile genel insan gelişimi kapsamındaki etkileri açısından ekonomik sorunların kişiler

tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiğini içeren ekonomik baskının önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedir (Conger ve Elder, 1994; Conger, Ge ve Lorenz, 1994; Conger ve ark., 1990; Lorenz ve ark., 1994; Neppl ve ark., 2016). Ekonomik Güçlük İndeksi bu anlamda ekonomik koşulların nesnel göstergelerinin yanında ekonomik baskıyı da ölçümlemektedir (Ergül-Topçu ve Güre, 2021). Bu çalışmada bu indeksin kullanılmış olmasının araştırmanın güçlü yönlerinden birini oluşturduğu düşünülmektedir.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ebeveyn Tükenmişliği

Tükenmişlik kavramı ilk olarak iş yeri bağlamında gözlemlenmiş ve tanımlanmıştır (Freudenberger, 1975; Maslach, 1976). Çalışma hayatının doğurduğu strese uzun süreli maruz kalan kişilerde ortaya çıkan iş tükenmişliği üç boyutla karakterizedir: Yorgunluk, yetersizlik hissi ve işten kopma duygusu (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bundan sonraki süreçte tükenmişlik kavramı çoğunlukla iş hayatı bağlamında çalışılmıştır. Ebeveyn tükenmişliği kavramı ise alanyazınında çok genç bir kavramdır.

Çocuklara atfedilen anlamlar ve onlara yönelik tutumlar tarihsel süreç içerisinde sürekli değişime uğramıştır (Uğur, 2018). Orta çağ ve öncesinde yalnızca soyun devamı için gerekli görülen çocuklara yönelik tutumun değişmesindeki en önemli dönüm noktalarından biri Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Çocuk Hakları Sözleşmesidir. Toplam 54 maddeden oluşan bu metnin ana fikri çocukların yüksek yararadır. Onların; duygusal, zihinsel, bedensel gelişimi ve sağlığına dikkat çekilmiştir. Bu olumlu gelişimsel çıktılar için de ebeveynler birer araç olarak görülmüştür. Başka bir ifade ile çocukların gelişimi ve çıkarları için ebeveynler araçsallaştırılmıştır. Bu gelişmelerden sonraki süreçte ebeveynlerin çocuklarıyla ne yapmaları ve ne yapmamaları gerektiği bunun yanında çocuklarını mutlu etmek için neler yapılabileceğine ilişkin araştırmaların sayısı artmıştır. 21. Yüzyıla geldiğimizde ise ebeveynler sürekli olarak nasıl mükemmel ebeveynler olabileceklerine ve nasıl daha mutlu ve başarılı çocuklar yetiştirebileceklerine ilişkin baskı altında kaldığı görülmektedir. Her zaman ve her koşulda mükemmel ebeveyn olabilmenin mümkün olmadığı göz önünde bulundurulduğunda ebeveynler bu gibi durumlarda kendilerini yetersiz ve suçluluk hisleriyle dolu halde bulabilmektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2019). Bunun yanında son zamanlardaki gelişim araştırmaları ebeveynlerin ruh sağlığının sadece çocuk gelişimiyle olan ilgisinden ayrı bir şekilde kendi başına önemini de vurgulamaktadır. Bu perspektiften bakıldığında ebeveynin ruh sağlığının hem çocuğun gelişiminde hem de ebeveynin psikolojik iyi olma haliyle ilişkili olduğu görülmektedir (Daly ve Abela, 2007; Kwok ve Wong 2000; Mikolajczak ve Roskam, 2020).

Doğum öncesi psikoloğu Diane Godin anne baba olmanın getirdiği stresi beş kategoride sınıflandırmaktadır. İlk kategoride ebeveynliğe geçişe bağlı stres faktörleri bulunmaktadır. Çoğu ebeveyn, anne baba olmanın stresini hamileliğin kesinleştiği andan itibaren yaşamaya başlamaktadır. Medikal yardımlarla döllenmeye ilişkin zorluklar, eşler arasındaki cinselliğe ilişkin dinamiğin değişimi ve doğuma ve doğacak çocuğun sağlığına ilişkin endişeler bu kategori içindeki stres faktörlerini kapsamaktadır. Doğumun gerçekleşmesinden sonra ortaya çıkabilen stres kaynakları ise bebeğin bakımıyla ortaya çıkabilen yorgunluk, eşlerin birbirine ve kendilerine ayırabildiği zamanın azalması, ev işlerinin artışı ve alım gücünün azalmasını kapsamaktadır. İkinci kategoride anne babanın çocuğunun başına gelebilecek türlü musibetin farkında olmasıyla ortaya çıkan stres faktörlerini içermektedir. Çocuğun; yaralanması, ölmesi, kaçırılması, kaza geçirmesi, hastalanması, kötü arkadaş seçimleri yapması ve arkadaşları tarafından dışlanması bu kategorideki stres kaynaklarından bazılarıdır. Üçüncü kategoride çocuğun bağımlı ve büyüme bakımından geri kalmış durumuna bağlı stres faktörleri bulunmaktadır. Bu kategoride anne babalar çocuklarının; yeme, içme, uyku, tuvalet gibi temel ihtiyaçlarını karşılamamanın yanında; anlamsız ağlama ve öfke krizlerini, söz dinlememelerini, kardeşiyle girdiği kavgaları yönetme gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Bu kategorideki stres faktörleri çocuk büyüdükçe özellikle ergenlik dönemine gelindiğinde anne babanın mücadele etmesi gereken alanlar artmaktadır. Ergenin özerklik ihtiyacı, değişken ruh hali, kötü akran grupların etkisi bu mücadele alanlarına örnek gösterilebilir. Çocuğun doğru gelişimine bağlı stres faktörleri anne baba stres kategorilerinden dördüncüsüdür. Doğru gelişimin kriterleri kültürden kültüre, aileden aileye göre değiştiğinden bu kategorideki maddeler kendileri arasında değişkenlik göstermektedir. Çocukların niteliklerine uygun olmasının yanında bulunduğu topluluğa uygun standartlara sahip okulu bulmak, ileride iş bulmasını kolaylaştıracak kursların maliyetini karşılamak, ders dışı faaliyetlere yöneltmek için mücadele etmesini içermektedir. Son kategoride çocuğun sahip olabileceği özgül zorluklar bulunmaktadır. Zihinsel ya da bedensel engel, gelişimsel sorunlar, psikolojik bozukluklar ve kronik hastalıklar ebeveynler için kronik stres kaynakları olabilmektedir. Görüldüğü üzere ebeveyn olmak, günlük hayatın diğer alanlarındaki stres kaynaklarıyla mücadele ederken bu mücadele alanlarına yenilerinin eklenmesine neden olmaktadır (Mikolajczak ve Roskam, 2019).

Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn olmanın getirdiği kronik strese sürekli olarak maruz kalan ebeveynlerde ortaya çıkabilen spesifik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Mikolajczak, Raes, Avolosse ve Roskam, 2018). Ebeveyn tükenmişliği; ebeveynlik rolüyle ilgili yorgunluk (exhaustion in one's parental role), çocuğa karşı hissedilen duygusal yabancılaşma (emotional distancing from one's children), ebeveynlik rolüne ilişkin hissedilen bıkkınlık duygusu (feelings of being fed up with one's parental role) ve daha önceki ebeveyn benliği ile karşıtlık (contrast with previous parental self) ile karakterize dört boyutlu bir sendromdur (Roskam, Brianda ve Mikolajczak, 2018).

Ebeveyn tükenmişliğinin ilk boyutu ve genellikle de ortaya çıkan ilk semptomu ebeveynlik rolüyle ilgili yorgunluktur. Tükenmiş ebeveynler, çocuklarına bakmak ve ebeveynlik rutinlerini gerçekleştirebilmek için gereken enerjiyi kendilerinde bulmakta zorlanır ve bunların kaynaklarını tükettiklerini düşünürler. İkinci boyutu oluşturan çocuğa karşı hissedilen duygusal yabancılaşma, yorgun ebeveynlerin çocuklarına karşı sevgilerini ifade etmekte zorlanmasını ve onlarla olan ilişkisinde daha az duyarlı olmasını içermektedir. Başka bir ifadeyle, ebeveyn çocuğu için gerçekten yapmak zorunda olduğu işleri (çocuğu yedirmek, altını değiştirmek) yapar daha fazlasını yapmakta ise güçlük çeker. Ebeveynlik rolüne ilişkin hissedilen bıkkınlık duygusu bu sendromun üçüncü boyutunu oluşturur. Ebeveynler ebeveynlik rolünü artık kaldıramadıklarını ve bu role tahammül etmekte zorlandıklarını hissederler. Dördüncü ve son boyut, daha önceki ebeveyn benliği ile karşıtlıktır. Bu boyuta göre, ebeveynler tükenmeden önceki ebeveyn benlikleri ile şu anki arasında tezatlık hissetmektedirler (Roskam, Brianda ve Mikolajczak, 2018). Ebeveynlerin büyük bir bölümü bu semptomları zaman zaman yaşıyor olsa da ebeveyn tükenmişliğinde yaşanan kronik ve kişiyi ezici güçte bir stres olarak görülmektedir (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2021).

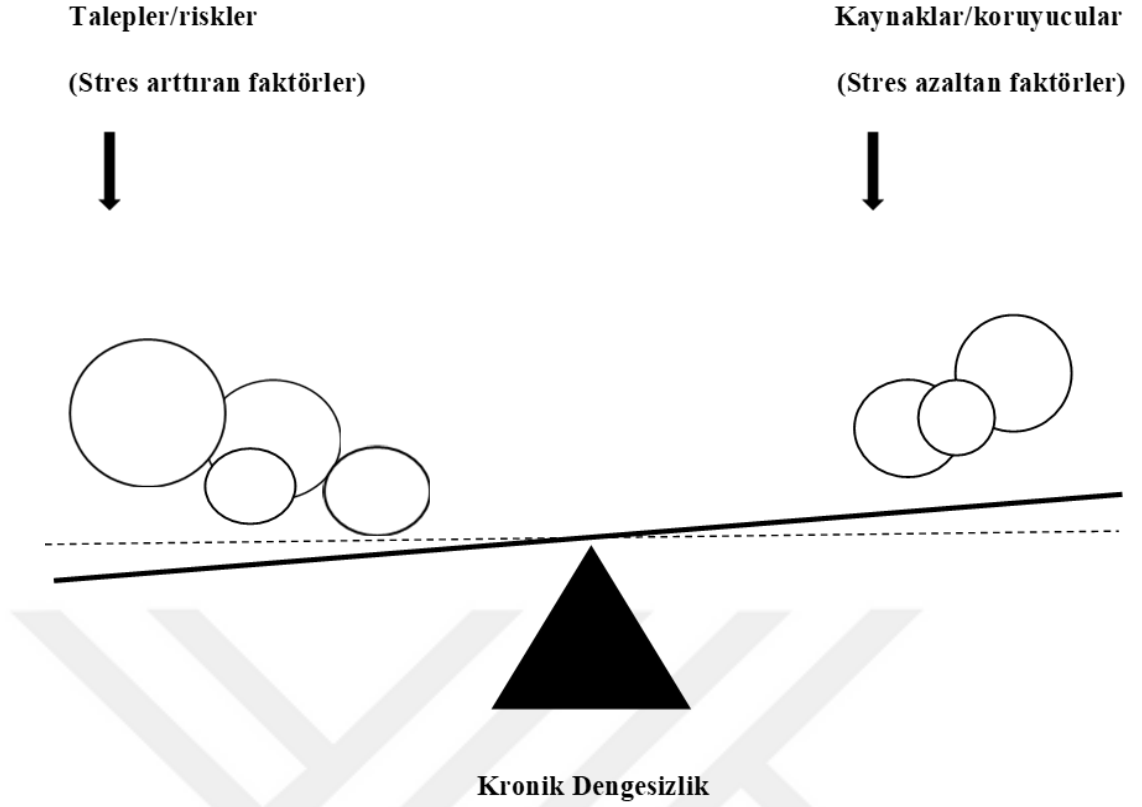
Buraya kadar verilen bölümde ebeveyn tükenmişliğinin tanımı ve alt boyutları ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Bundan sonraki bölümde 'Neden aynı stresörlerle karşı karşıya olmasına rağmen bazı ebeveynler tükenmişlik geliştirebilirken diğer ebeveynlerde bu ortaya çıkmaz?' sorusundan yola çıkılarak geliştirilen Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge (The Balance Between Risks and Resources) adlı kuramla ilgili bilgiler sunulacaktır.

2.1.1. Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramı

Örgütsel psikoloji bağlamında mesleki tükenmişliğin ortaya nasıl çıktığını açıklayan modellerden en popülerleri İş Talepler-Kaynaklar (Job Demand-Resources) modelidir. Bu modele göre, kişinin işinin doğurduğu talepler iş ile ilgili motivasyonunu sağlayan kaynaklara ağır bastığında iş tükenmişliğinin ortaya çıkabileceği gösterilmiştir (Bakker ve Demerouti, 2007; Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001). Mikolajczak ve Roskam (2018) bu modelin temellerini ebeveynliğe taşımışlardır.

Ebeveynlik stresi bütün ebeveynlerde bulunabilmekle birlikte her ebeveynlik stresi yaşayan ebeveyn ebeveyn tükenmişliği sendromuna yakalanmamaktadır. Bu konuyla ilgili Mikolajczak ve Roskam (2018) ‘Neden aynı stresörlerle karşı karşıya olmasına rağmen bazı ebeveynler tükenmişlik geliştirebilirken diğer ebeveynlerde bu ortaya çıkmaz?’ sorusundan yola çıkarak geliştirdiği Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge adlı kuram ile hangi ebeveynlerin risk altında olduğunu ve neden tükenmişliğinin ortaya çıktığına ilişkin bir çerçeve önermişlerdir.

Bu kurama göre ebeveyn tükenmişliği, risk faktörleriyle kaynaklar arasındaki dengenin risk faktörleri lehine ağırlık kazanmasıyla oluşan dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Bu ifadedeki risk faktörleri ebeveynlerin stresini arttıran faktörleri ifade ederken kaynaklar ise ebeveynin stresini azaltmasını sağlayan koruyucu faktörler olarak tanımlanabilir. Kurama göre risk faktörleri ve kaynaklar arasındaki denge durumundan ortaya çıkabilecek üç durum bulunmaktadır: Koruyucu faktörlerin risk faktörlerini telafi ettiği denge durumu, risk faktörlerinin kaynaklara göre ağır bastığı olumsuz denge durumu ve kaynakların risk faktörlerinden daha ağır bastığı olumlu denge durumu (Kalkışım, 2019). Başka bir ifadeyle ebeveynler ebeveyn stresörlerini (risk faktörlerini) telafi edecek kaynaklara sahip olmadığı durumda ebeveyn tükenmişliği sendromuna yakalanabilmektedir.



Şekil 2.1. Ebeveyn tükenmişliğinin Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge kuramına göre şematik gösterimi (Mikolajczak ve Roskam, 2018)

2.1.2. Ebeveyn Tükenmişliğinde Risk Faktörleri

Bundan sonraki verilecek bölümde ‘Hangi faktörler ebeveynleri ebeveyn tükenmişliğine sürükleyebilir?’ sorusuyla ilgili konular ele alınacaktır. Bu kapsamda ilgili alanyazınında sıklıkla ele alınan risk faktörlerinden; sosyodemografik faktörler, ebeveynin özellikleri, eş ilişkileri ve ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkili olabilecek diğer değişkenler ele alınacak ve daha önce yapılan araştırmaların sonuçlarından bahsedilecektir.

2.1.2.1. Sosyodemografik Faktörler ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler

Sosyodemografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara göre; ebeveynin cinsiyeti değişkeni ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkinin ele alındığında alanyazındaki çalışmaların çelişkili bulgularının mevcut olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir bölümünde ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn cinsiyetine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Arıkan vd., 2020; Sodi vd., 2020). Buna karşı kadınlarda ebeveyn tükenmişliğinin daha fazla

olduğunu gösteren araştırmaların yanı sıra (Kalkışım, 2019; Kaner, 2007; Lindström, Aman ve Norberg, 2011; Mandecka, Bernat, Szczygiel ve Matera, 2019; Roskam, Brianda ve Mikolajczak, 2018; Roskam ve Mikolajczak, 2020; Roskan vd., 2021); erkeklerde ebeveyn tükenmişliğı düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Dinç, 2021; Sipahi, 2022). Çocuğun cinsiyeti ile ebeveyn tükenmişliğini inceleyen çalışma sayısı ise yok denecek kadar azdır. Bu iki değişkenin ele alındığı bir çalışmada kız çocuğa sahip ebeveynlerin erkek çocuğa sahip ebeveynlere göre duygusal uzaklaşma puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu, diğer alt boyutlar açısından ise çocuğun cinsiyetine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur (Yönel, 2021).

Ebeveynin yaşı ile ebeveyn tükenmişliğı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda da çelişkilerin mevcut olduğu görülmüştür. Buna göre çalışmaların bir kısmında ebeveynin yaşı ile tükenmişliğı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Lindström, Aman ve Norberg, 2011; Mikolajczak vd., 2018; Mikolajczak vd., 2020; Sipahi, 2022) küçük yaşta ebeveyn olmanın ebeveyn tükenmişliğini arttırabileceğine yönelik bulgular da mevcuttur (Roskam vd., 2021). Kalkışım (2019) yaptığı çalışmada ise annelerin yaşı ile ebeveyn tükenmişliğı arasında anlamlı ilişki bulunmazken babaların yaşı ve ebeveyn tükenmişliğı arasında pozitif yönde ilişki gösterilmiştir. Çocuğun yaşının ele alındığı çalışmalarda ise küçük yaşta çocuğa sahip olmanın ebeveyn tükenmişliğini arttırdığı gösterilmiştir (Dinç, 2021; Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017; Mikolajczak vd, 2018). Kalkışım'ın (2019) yaptığı çalışmada ise çocuğun yaşı ile ebeveynin tükenmişliğı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Eğitim durumu ile ebeveynin tükenmişlik düzeyinin ele alındığı çalışmalar incelendiğinde de çelişkili sonuçlara rastlanmıştır. Çalışmaların bir bölümünde ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile ebeveyn tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Kalkışım, 2019; Kaner, 2007; Lindström, Aman ve Norberg, 2011; Mikolajczak vd., 2018; Vigoroux ve Scola, 2018); diğer araştırmalar ise eğitim düzeyi yükseldikçe ebeveyn tükenmişliğinin azaldığını ortaya koymuştur (Dinç, 2021; Sipahi, 2022; Sodi vd., 2020). Bunun yanında eğitim düzeyi arttıkça ebeveyn tükenmişliğinin; ebeveyn rolünde tükenme ve ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutlarının arttığına yönelik bir çalışma bulgusu da mevcuttur (Yönel, 2021).

Ebeveynlerin evlilik şekilleri ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmanın sonuçlarına göre görücü usulü evlenen ebeveynlerin flört sonrası evlenen ebeveynlere göre daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği gösterdiği bulgulanmıştır (Sipahi, 2022). Dinç'in (2021) yaptığı çalışmada da görücü usulü evlenen ebeveynlerin ebeveynlik stresinin flört sonrası evlenenlerden daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Evlilik süresinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisini incelediği bir çalışmada evliliğinin başlarında olan ebeveynlerin diğer gruplara göre daha yüksek ebeveyn tükenmişliği gösterdiği bulunmuştur (Dinç, 2021). Buna karşı Sipahi (2022) yaptığı çalışmada evlilik süresi ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ebeveynin çalışma durumuna göre ebeveyn tükenmişliğinin nasıl farklılaştığını araştıran araştırmaların bulgularında çelişkiler gözlenmiştir. Çalışmaların bir kısmı ebeveynin işsiz olmasının ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olarak değerlendirebileceğine ilişkin bulgulara ulaşmışken (Arıkan vd., 2020; Lebert-Charron, Dorard, Boujut ve Wendland, 2018; Sorkkila ve Aunola, 2020); Dinç (2021) yaptığı çalışmada ebeveynlerin çalışma durumları ile ebeveyn tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmanın sonucuna göre de çalışan annelerin tükenmişlik açısından büyük oranda risk altında olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir (Akgün, 2014).

Çocuk sayısının artması (Parlak, 2021; Roskam vd., 2021; Sipahi, 2022; Vigoroux ve Scola, 2018) ve düşük gelir (Dinç, 2021; Mikolajczak vd., 2018; Roskam vd., 2021; Sorkkila ve Aunola, 2020; Yönel, 2021) ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olarak gösterilirken; Kalkışım (2019) yaptığı çalışmada ebeveynlerin tükenmişlikleri ile çocuk sayısı ve gelir durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Buraya kadar özetlenen risk faktörlerine ek olarak ilgili alanyazınında bekar ebeveyn olmanın da ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olabileceği tartışılmaktadır (Roskam vd., 2021). Örneğin Arıkan ve arkadaşlarının (2020) tek ebeveyn olmanın diğer iki aile tipi (üvey aile, iki ebeveynli aile) ile karşılaştırıldığında ebeveyn tükenmişliğini daha fazla arttırabileceği görülmüştür.

Son olarak, Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı kapsamlı bir çalışmanın sonucunda sosyodemografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, çocuğun yaşı, eğitim düzeyi, gelir, günlük çalışma saati vd.) ebeveyn tükenmişliği üzerindeki vasyansın çok sınırlı bir kısmını açıkladığı gösterilmiştir. Ancak araştırmacılar sosyodemografik faktörlerin ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir rolünün olmadığını söyleyemeyeceğini ve diğer risk faktörleriyle birlikte ebeveyn tükenmişliğini arttırıcı bir rol oynayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Benzer şekilde Arıkan ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada Türk ebeveynlerin ebeveyn tükenmişlikleriyle sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, eğitim durumu, çocukla geçirilen vakit) arasındaki ilişkinin zayıf olduğu gösterilmiştir.

2.1.2.2. Ebeveynin Özellikleri, Eş İlişkileri ve Ebeveyn Tükenmişliği

Arasındaki İlişkiler

Ebeveynlerin kendileri ve partneriyle arasındaki ilişki ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalardan biri Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) 1723 ebeveyn üzerinde yaptığı çalışmadır. Çalışmanın sonuçlarına göre; pozitif ebeveynlik uygulamaları ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde; algılanan rol kısıtlaması ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Bunun yanı sıra; ebeveynin mükemmeliyetçi yapıda olması (Kawamoto, Furutani ve Alimardani, 2018; Lin, Szczygiel, Hansotte, Roskam ve Mikolajczak, 2021; Lindström, Aman ve Norberg, 2011, Sorkkila ve Aunola, 2020), ebeveynin nevrotik kişilik özelliklerinin olması, stres kontrolü becerilerine sahip olmaması (Gérain ve Zech, 2018), düşük benlik saygısı (Lindström, Aman ve Norberg, 2011), ebeveynlerin kendi ebeveynliklerine ilişkin farkındalık düzeylerinin düşük olması (Vigorous, Scola, Raes ve Roskam, 2017), yeterli düzeyde iyi bir anne olamama korkusu ve öfke kontrolünün düşük olması (Hubert ve Aujoulat, 2018), eşlerin birbirilerine daha az zaman ayırması (Lindström, Aman ve Norberg, 2011), evlilik doyumunun düşük olması (Lindström vd., 2011; Mikolajczak vd., 2018) ve ebeveynin düşük öz yeterlik inançları (Mikolajczak vd., 2018) ebeveyn tükenmişliğini arttırabileceği gösterilmiştir. Kalkışım (2019) yaptığı çalışmada annenin ebeveyn tükenmişliğinde annenin depresyonu belirleyiciyken babanınkinden ise babanın yaşı ve babanın kaygısının belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2.3. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkili Olabilecek Diğer Değişkenler

Sipahi'nin (2022) yaptığı çalışmada ebeveynin iş hayatının da ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğu gösterilmiş. Buna göre ebeveynlerin mesleki tükenmişlikleri ebeveyn tükenmişliklerini pozitif yönde yordamaktadır. Aynı çalışmada ebeveynin tükenmişliği arttıkça ebeveynlerdeki ebeveyn yetkinliği ve evlilik uyumu düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Bunun yanında yapılan başka çalışmalarda da ebeveynlik stresinin partnerlerin aralarındaki ilişki uyumuyla oldukça ilişkili olduğu gösterilmiştir (Canzi, Ranieri, Barni ve Rosnati, 2019; Cheng., 2020; Goetz, Rodriguez ve Hartley, 2019).

Ebeveyn tükenmişliğinde çocuğa özgü özelliklerin ele alındığı çalışmalarda ise çocuğun özel gereksinimli ya da rahatsızlığının olması (Gérain ve Zech, 2018; Lindström vd., 2010; Norberg, 2007; Norberg, Mellgren, Winiarski ve Forinder, 2014; Sorkkila ve Aunola, 2020) ve çocuğun nevrotik kişilik özellikleri göstermesinin (Vigorous ve Scola, 2018) ebeveyn tükenmişliğini arttırabileceği gösterilmiştir.

Kültürel farklılıklar ve ebeveyn tükenmişliğinin ele alındığı Roskam ve arkadaşlarınca (2021) yürütülen 42 ülkeden 17.409 ebeveynle yapılan çalışmada bireyci ve toplulukçu kültür ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, bireyci kültür yapısındaki topluluklarda toplulukçu kültür yapısındaki topluluklara göre ebeveyn tükenmişliğinin daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır.

2.1.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları

Ebeveyn tükenmişliğine ilişkin yapılan çalışmalarda bu sendromun farklı alanlara ilişkin olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu ve çocuğun gelişimi açısından olumsuz sonuçları olabileceği gösterilmiştir.

Ebeveynin kendisi üzerindeki sonuçlar göz önüne alındığında; kaçış düşüncesi (ailesini terk etme, her şeyi arkada bırakıp yeni bir hayata başlama isteği vb.), intihar düşünceleri, uyku problemleri, depresif belirtiler ve bağımlılık davranışları arasında pozitif yönlü, uyku kalitesiyle ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019).

Ebeveynin partneri ile olan ilişkisi için etkileri için bakıldığında ebeveyn tükenmişliği ile eşler arasındaki çatışma ve yabancılaşma arasında pozitif yönlü

anlamli iliskiler elde edilmiştir (Kawamoto vd., 2018; Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Parlak'ın (2021) çalışan anneler üzerinde yaptığı çalışmaya göre de ebeveyn tükenmişliği ile çift uyumu arasında negatif yönde; iş ile aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönlü ilişki olduğu gösterilmiştir. Bir başka çalışmada da ebeveynlik stresinin evlilik ilişkisi üzerinde zararlı etkide bulunabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Lavee, Sharlin ve Katz, 1996). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise kişilerin ebeveyn tükenmişlik düzeyleri arttıkça ebeveyn yetkinliğinin ve evlilik uyumunun azaldığını bulgulamıştır (Sipahi, 2022).

Bu sendromun yalnızca ebeveynler ve partnerler için değil çocuklar için de olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Ebeveynlerin tükenmişlikleriyle çocuklara yönelik ihmalkâr ve şiddet içeren davranışlar arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019). Çocuklara yönelik ihmal ve istismarın uzun vadedeki; ruh sağlığı, madde kötüye kullanımı, obezite ve yetişkinlikteki suç davranışlarına etkisi düşünüldüğünde ebeveyn tükenmişliğinin yol açabileceği sonuçların büyüklüğü anlaşılmaktadır (Gilbert vd. 2009). Ülkemizde yapılan bir çalışmada küçük yaştaki çocukların dışsallaştırma davranış problemlerinin annenin yaşadığı ebeveyn tükenmişliği tarafından yordandığı gösterilmiştir (Kalkışım, 2019).

Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri ise çocuğa yönelik ihmal ve şiddet içeren davranışların ebeveynlerin ekonomik alandaki refahları ya da eğitim düzeyleri her ne olursa olsun çocuklarının ihmal ve şiddet içeren davranışlarla karşılaşabileceğidir. Daha geniş bir perspektiften bakıldığında ise ebeveyn tükenmişliğinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri henüz bilinmemektedir. Ebeveyn tükenmişliğinin çocuk gelişimi üzerindeki sonuçlarının; tükenmişliğin süresi, çocuğun gelişimsel dönemi ve ihmal ve istismarın varlığı/yokluğu durumuna göre değişiklik göstermesi muhtemel görünmektedir.

Görüldüğü üzere ebeveyn tükenmişliği hem ebeveynler hem de çocuklar için ciddi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle bu konuda yapılacak müdahale ve önleme çalışmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Konuya ilişkin toplumun ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi, duyarlılık kampanyalarının düzenlenmesi tükenmiş ebeveynlerin bilinçlenerek yardım arama davranışına yönlendirebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ebeveyn ve çocuk ruh sağlığı alanında çalışan meslek elemanlarının da bilgilendirilmesi gerekli görülmektedir. Toplumsal açıdan

ise ebeveynler üzerindeki mükemmel ve başarılı çocuklar yetiştirme baskısının azaltılması ve devlet desteğinin de ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Müdahale çalışmalarının yanı sıra ebeveyn tükenmişliği ortaya çıkmadan yapılabilecek önleme çalışmalarına yoğunlaşılmalıdır. Buna göre ebeveynlerin stres yaratan durumlarla başa çıkabilmesi için gerekli kaynaklarını güçlendirerek ve arttırarak yapılabilir (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019, Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2021).

Ebeveyn tükenmişliği bilimsel alanda yeni ilgi görmeye başlayan bir alan olması sebebiyle üzerine yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle ebeveyn tükenmişliğinin başka hangi olumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceği açık değildir. Bu bağlamda ebeveyn tükenmişliğini anlama, önleme ve müdahale çalışmalarının yürütülmesi amacıyla yeni çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Konuyla ilgili olarak ülkemizde yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarının yürütülebilmesi için öncelikli olarak ebeveyn tükenmişliğinin öncüllerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda planlanan çalışmada okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncül değişkenlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bundan sonraki bölümde araştırmacıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olabilecek ve araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili alanyazınına yer verilmiştir.

2.2. Birlikte Ebeveynlik

Yaşanan toplumsal değişimlerle birlikte aile yapısı ve ebeveynlik dinamikleri değişime uğramaktadır. Boşanma oranlarının artışı, kadının çalışma hayatına katılım oranının artması ve babanın ebeveynliğe katılımının artmasıyla birlikte yeni kavramlar ortaya atılmaktadır. Bunlardan biri olan birlikte ebeveynlikle ilgili çalışmalar incelendiğinde uzun bir süre ağırlıklı olarak boşanmış çiftlerin yürüttüğü ilişki üzerinde yapıldığı görülmektedir. Ancak yakın zamanda yapılan çalışmalar birlikteliğine devam eden ebeveynlerin de birlikte ebeveynlikleri üzerine odaklanıldığı görülmektedir.

Birlikte ebeveynliğin alanyazınında; ebeveynlik anlaşması (parenting alliance; Cohen ve Weissman, 1984), ebeveynlik iş birliği (parenting partnership; Floyd ve Zmich, 1991) ve paylaşılan ebeveynlik (shared parenting; Deutch, 2001) gibi farklı kavramsallaştırmaları bulunmaktadır. Bunun yanında Türkiye’de yapılan

Çalışmalarda genel olarak dilimize ortak ebeveynlik ve birlikte ebeveynlik olarak çevrildiği görülmektedir.

Birlikte ebeveynlik son yıllarda farklı disiplinler için önem kazanmış ve alanyazınında gittikçe daha görünür bir kavram olmuştur. Birlikte ebeveynlik, anne babaların ya da çocukların bakımını üstlenen kişilerin sorumluluklarını paylaştığı, birbirlerini desteklediği ve ebeveynlikle ilgili yapılan işlerin düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Feinberg, 2003). Bu tanımlamadan da anlaşılacağı ve Feinberg'in (2002) belirttiği üzere birlikte ebeveynlik için çocukların bakımını üstlenen kişilerin evli olmasının ve medeni durumunun bir önemi yoktur. ocukla ilgili sorumlulukların bölüşüldüğü yetişkinler olması yeterlidir (r. büyükanne-büyükbaba, baba-büyükanne) (zdemir ve Sağkal, 2020).

Birlikte ebeveynlik ilişkisi içerisinde çocuğun yetiştirilmesiyle ilgisi olmayan; romantik, cinsel, duygusal ve yasal yönleri içermemektedir (Van Egeren ve Hawkins, 2004; Feinberg, 2003). Bu bağlamda birlikte ebeveynlik ilişkinin eşler arasındaki evlilik ilişkisi ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan ikili ilişkilerinden farklılık gösterdiği söylenebilir. Ebeveynlik ebeveynlerin çocuklarıyla kendi aralarındaki ikili, başka bir ifadeyle bireysel etkileşimlerini (baba-ocuk, anne-ocuk) kapsarken (Salman-Engin, Sümer, Sağel etiner ve Sakman, 2019) birlikte ebeveynlik ocuk yetiştirme konusunda ikili etkileşimlerden en az l etkileşimleri (ebeveynler-ocuk) içermektedir (Mchale ve Irace, 2011; Pilkington, Rominov, Brown ve Dennis, 2019).

Birlikte ebeveynlik ebeveynliğe ilişkin davranışlarda sorumluluk ve inisiyatif paylaşımını içermekle birlikte (Feinberg, 2003; Mchale, 1995) Margolin ve arkadaşları (2001) ocuğun yetiştirilme sürecinde ebeveynlerin birbirlerinin ebeveynliğe ilişkin davranışlarını destekleme ve kmsemeleriyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda etkili birlikte ebeveynliğin ebeveynlerin her ikisinin de çocuğun yetiştirilmesine dahil olduğu ve ebeveynlik davranışlarında birbirlerini desteklemesiyle gerçekleşebileceği söylenebilir (Katz ve Woodin, 2002; Teubert ve Pinquart, 2010).

2.2.1. Birlikte Ebeveynliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar

Birlikte ebeveynlikle ilgili yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde bu kavramın aile dinamiği, ebeveynlik stresi ve çocuğun gelişimi ve uyumu gibi birçok faktörle oldukça ilişkili ve önemli olduğu görülmektedir.

Birlikte ebeveynlik kavramı sadece çocukların gelişimleri üzerinde değil ebeveynlik stilleri ve ebeveynlik stresi gibi farklı değişkenlerle de ilişkili olabileceği araştırmalarca gösterilmiştir. Örneğin, Arap anneler üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre; disiplin konusunda eşinin fikirlerine ne kadar katıldığı ve kocasının çocuk bakımı ve ev işleri sorumluluklarını ne kadar paylaştığına bağlı olarak annelerin çocukları üzerinde fiziksel cezalandırma kullanma olasılığının o denli düşük olduğu belirtilmiştir (Khoury-Kassabri, Attar-Schwartz ve Zur, 2014). Bir başka çalışmada da destekleyici birlikte ebeveynliğin ihmalkâr ebeveynlik (harsh parenting) ile negatif yönde ilişkide olduğu ve bu durumun da çocuğun daha az davranış problemleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Başka bir ifadeyle destekleyici birlikte ebeveynlik düşük düzeyde ihmalkâr ebeveynlikle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Choi ve Becher, 2019). Bunun yanında bazı araştırmalar da ebeveynlik stresi ve destekleyici birlikte ebeveynlik arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir (Choi ve Becher, 2019; Fagan ve Lee, 2014; Solmeyer ve Feinberg, 2011). Solmeyer ve Feinberg (2011) çalışmalarında küçümseyici birlikte ebeveynliğin (coparenting undermining) ebeveynlerde daha fazla depresif belirti ve daha düşük düzey ebeveynlik yeterliliğiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Tersî şekilde birlikte ebeveynlik desteğinin ise daha yüksek düzeyde ebeveynlik yeterliliği ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Birlikte ebeveynliğin ebeveyn öz yeterliliği ile ilişkili olduğu bulgusu başka bir çalışmada da paralel şekilde sonuçlar vermiştir (Merrifield ve Gamble, 2013). Durtschi ve arkadaşlarının (2017) yaptığı araştırmada da ebeveynlerin algıladığı birlikte ebeveynliğin yüksek olması ebeveynlik stresinin düşük olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde birlikte ebeveynlik ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ebeveynlerin birlikte ebeveynlik düzeyleri ile ebeveyn tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre ebeveynlerin partnerleriyle yürüttükleri birlikte ebeveynlik düzeyi azaldıkça ebeveyn tükenmişlikleri artmaktadır. Başka bir ifadeyle düşük

düzeyde birlikte ebeveynlik ebeveyn tükenmişliği açısından bir risk faktörü olarak gösterilmiştir. Son olarak COVID-19 pandemisi sırasında yapılan bir başka çalışmada da bu bulguyu destekleyecek şekilde yüksek düzeyde birlikte ebeveynliğin daha düşük düzeydeki ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Bastiaansen, Verspeek ve van Bakel, 2021).

2.3. Evlilik Mutluluğu

Toplumun temel yapı taşı olan ailenin oluşumunda atılan adımlardan olan evlilik, yetişkin hayatının en önemli kararlarından ve dönüm noktalarından biridir. Bunun yanında evlilik, erkek ve kadının bir araya gelerek ihtiyaçlarını karşıladığı, nesillerinin devamını sağladığı hayatlarındaki en kıymetli ilişkilerden biri olarak nitelendirilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Evlilik, bireyin yaşamı boyunca; sevmek, sevilme, güvenlik ve ait olma vb. ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan ailenin kurulmasında temeli oluşturur (Çelik, 2015). Mutlu evlilik partnerlerin; duygusal, fiziksel ve sosyal anlamda yakın olmalarını sağlar (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Alanyazınında evliliğin değerlendirilmesinde birçok farklı terimin kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan en sık kullanılanları: evlilik mutluluğu, evlilik doyumu ve evlilik uyumudur. Evlilikteki mutluluk, kişinin evlilik ilişkisine ilişkin hissettiği mutluluğun derecesi olarak tanımlanmaktadır (Nurhayati, Faturochman ve Helmi, 2019). Evlilik doyumu; partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını karşıladığına yönelik algılama düzeyi (Peleg, 2008), kişinin eşi ve evliliğine yönelik tüm alanlarda hissettiği nesnel bir doyum ve memnuniyet hissi (Dowlatabadi, Saadat ve Jahangiri, 2013) gibi farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Evlilik uyumu ise; evli kişilerin evliliklerinde başarılı ve işlevsel olabilmesi (Kalkan, 2002), farklı kişiliklere sahip bireylerin evlilikleri içerisinde günlük farklılıklara uyumu, anlaşmazlık durumlarını anlaşılarak çözmeleri, açık iletişim içerisinde bulunmaları ve birbirini tamamlayıcı rol üstlenmesi (Spanier, 1976) olarak tanımlanmaktadır.

2.3.1. Evlilik Mutluluğuna İlişkin Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumu, kişilerin evlilikleri içerisinde yaşadıkları doyum ve mutluluk hissi üzerinde etkilidir ve uyumlu çiftler uyumlu evlilikleri sonucunda evlilik hayatlarındaki memnuniyet ve mutluluğu da tanımlar (Erbek vd., 2005; Sardoğan ve

Karahan, 2005). Dolayısıyla tüm bu terimlerin ayrıştığı noktalar olmakla birlikte hepsinin birbiri ile etkileşim içinde birbirleriyle ortak noktalar barındırdığı söylenebilir. Bu bağlamda bu bölümde evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik mutluluğuna ilişkin yapılan daha önceki çalışmaların sonuçları birlikte verilecektir.

Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) ebeveyn tükenmişliğinin öncüllerinin neler olduğuyla ilgili yaptığı kapsamlı çalışmada evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulgulamıştır. Bu sonuca göre çiftlerin evlilik doyumlarının azaldıkça ebeveyn tükenmişliğinin arttığı söylenebilir. Benzer bir araştırmada partnerle; doyurucu bir ilişki, iletişim ve mutluluğun daha düşük düzeyde ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Lindström vd., 2011). Ebeveyn tükenmişliğinin; ebeveynler, eşleri ve çocukları üzerindeki sonuçlarını araştıran bir araştırmada ebeveyn tükenmişliğinin çiftlerin çatışmaları ve yabancılaşmaları (partner estrangement mindset) üzerinde güçlü bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Son olarak Cheng ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki elde etmişlerdir.

Ülkemizde bu konuya ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde ise Parlak (2021) çalışan anneler üzerinde yaptığı çalışmada ebeveyn tükenmişliği ve çift uyumu arasında negatif yönde sonuç elde etmiş ve buna göre de ebeveyn tükenmişliğinin arttığı durumda çiftlerin uyumunun azalacağı söylenebilir. Benzer bir sonuca Sipahi'nin (2022) çalışmasında da rastlanmış olup bu çalışmaya göre de ebeveyn tükenmişliği ve evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Evlilik ve aileye ilişkin araştırmalara kuramsal zemin sağlayan aile sistemi kuramına göre aile; çiftlerin kendi aralarında (anne-baba), ebeveynler ve çocuklar arasında (anne-çocuk, baba-çocuk) ve çocukların kendileri arasında olmak üzere belli alt sistemlerden oluşmaktadır (Adempira, 2020). Sistem yaklaşımıyla birlikte ele alınan yayılma hipotezine göre de anne baba arasındaki evlilik ile ilgili olarak olumlu ya da olumsuz duyguları ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte oluşturduğu alt sistemlerde de kendisini gösterebilir (Uçak, 2020). Bu bağlamda ebeveynlerin evlilik ilişkisindeki mutluluk derecesinin (anne-baba alt sistemi) ebeveynlerin çocuklarıyla oluşturduğu diğer alt sistemler üzerinde olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebileceği söylenebilir. Evlilik mutluluğunun yüksek düzeyde olduğu durumda Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramındaki ebeveynlerin stresini azaltan

etmenler olarak tanımlanan kaynaklara katkıda bulunup ebeveynleri ebeveyn tükenmişliğinden koruyucu faktör olarak rol oynayabileceği tersi şekilde evlilik mutsuzluğunda da kuramda ebeveynlerin stresini arttırıcı etmenler olarak tanımlanan risklere katkıda bulunup ebeveynleri ebeveyn tükenmişliği açısından risk altına sokabileceği söylenebilir. Bunlardan yola çıkarak bu çalışmada evlilik mutluluğu ve ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

2.4. Ebeveyn Öz Yeterliği

Öz yeterlik kavramının ortaya çıkışı 1977’de Albert Bandura tarafından ortaya atılan Sosyal Öğrenme Kuramına dayanır. Kişilerin muhtemel durumlarla başa çıkabilmek amacıyla göstermesi gereken eylemleri ne derece iyi yapabildiklerine dair inançları öz yeterlik olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1982). Sosyal öğrenme kuramına göre öz yeterlik inancı; kişinin belli bir durum karşısında aksiyon alıp alamayacağı, başarılı olabilmek için ne kadar çabalayacağı, engel ve istenmeyen deneyimlere karşın bir görev üzerine çalışmaya ne kadar devam edeceğini etkilemektedir (Bandura, 1995). Bu inanç, kişilerin göreve yönelik davranışın ortaya konması, devamı, davranışa yönelik güdülenmesi ve performansı konusunda etki gösterir (Kotaman, 2008).

Öz yeterlik algısı, bireyin istenen davranışları başarılı olarak ortaya koyabilmesinde kendisine ilişkin inançlarıdır (Bandura, 2006). Öz yeterliğe ilişkin bu ilke ve tanımlamaların ebeveynlik alanına uygulandığı ebeveyn öz yeterliği ise ebeveynlik alanına ilişkin davranış ve eylemlere ilişkin inançların bulunduğu alanıdır (Aksoy ve Diken, 2009). Teti ve Gelfrand (1991) öz yeterlik kavramını ebeveynlik bağlamında inceleyerek Bandura’nın Sosyal Öğrenme Kuramından yola çıkmış “ebeveyn öz yeterliği” kavramını oluşturmuşlardır. Ebeveyn öz yeterliği, kişilerin ebeveyn rollerini bilgili ve yeterli olarak yerine getirmelerine dair beklentilerinin derecesidir. Bunun yanında ebeveyn öz yeterliğine dair farklı çalışmalarda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Ebeveyn öz yeterliği; ebeveynin çocuğunun bakım ve yetiştirilmesiyle ilgili görevler hakkında sahip olduğu kapasitesine dair yargıları ve inançları (de Montigny ve Lacharite, 2005), ebeveynlerin çocuklarının davranış ve gelişimleri üzerinde olumlu etki bırakabilmeye dair algıları (Coleman, 1998), çeşitli ebeveynlik görev ve durumlarını etkin bir şekilde yönetmek için ebeveynlerin yeteneklerine olan inançları (Sanders ve Woolley, 2005), ebeveynlerin çocuklarını yetiştirmesi ve bakımı ile ilişkili davranışlara ilişkin kendi düzeyine göre yargı ve

inançları olarak tanımlanmaktadır (Coleman ve Karraker, 2003) gibi farklı tanımlamaları yapılmıştır.

Ebeveynlik hemen her kültürde kutsal bir olgu olarak görülmekte ve olumlu durumlarla ilişkilendirilse de pek çok zorluğu da içermektedir. Ebeveynlik dünyaya gelen bebeklerinin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını giderebilmeyi ve onların duygusal, sosyal, bilişsel gelişimleri gibi her gelişim alanı için desteklemeyi içermektedir. Ebeveynler öncelikli olarak çocuklarının bakımı ve gelişimine ilişkin yeterli bilgi düzeyine ve sonrasında da bu bilgilerini ortaya koyabilme yetenek ve yeterliğine sahip olması gerekmektedir. Bunun yanında anne babalar kendilerinin çocuklarının davranış ve gelişimlerini destekleyebileceklerine ve yanı sıra çocuğunun etrafındaki diğer aile bireylerinin de bu duruma ilişkin destek sağlayabileceğinin inancına da sahip olmalıdır. Bunlar ebeveynlik görevlerinde öz yeterlikle ilişkili durumlardır (Ogelman ve Topaloğlu, 2014).

Belirli bir durumla ilgili öz yeterlik algısı yüksek bireyler, başarı için büyük çaba gösterir ve olumsuzluklar karşılaştıklarında kolayca vazgeçmez ve bunun yanında ısrarlı ve sabırlıdırlar (Aşkar ve Umay, 2001). Yüksek ebeveyn öz yeterliği olan ebeveynlerin ise ebeveynlikle ilişkili görevlerini yerine getirirken; kendine güvenmesi, bebeğin var olan ihtiyaçlarını zamanında ve uygun bir şekilde karşılaması, zor durumlarla karşı karşıya kalınca uygun çözüm yollarını aramak için çabalaması beklenmektedir (Sarısoy Aksüt, 2022).

2.4.1. Ebeveyn Öz Yeterliğine İlişkin Yapılan Çalışmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde ebeveyn tükenmişliği ve ebeveyn öz yeterliğinin ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) ebeveyn tükenmişliğinin öncüllerini araştırdığı çalışmanın sonuçlarına göre; ebeveyn öz yeterlik inançlarının ebeveyn tükenmişliği düzeyi ile negatif yönde ilişkide olduğu, başka bir ifadeyle ebeveynlerin öz yeterlik algılarının arttıkça ebeveyn tükenmişliklerinin azaldığı gösterilmiş ve bundan yola çıkarak ebeveyn öz yeterlik inancı daha yüksek olan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği gösterme olasılığı daha düşük olacağına yönelik yorum yapılmıştır. Hubert ve Aujoulat (2018) yaptığı çalışmada ise tükenmişlik deneyimleyen ebeveynlerin aynı zamanda ebeveyn öz yeterliklerinde de azalma deneyimledikleri görülmüştür.

Bunun yanında ebeveynlik stresi ile ebeveyn öz yeterliği arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sonuçlarına bakıldığında Kwok ve Wong (2000) yaptıkları çalışmalarında algılanan öz yeterliğin ebeveynlik stresi ve ebeveyn ruh sağlığı arasında etki ettiği bulunmuştur. Buna göre, ebeveyn öz yeterliğinin ebeveynlik stresinin etkilerini ebeveynin ruh sağlığı üzerindeki etkisini yönettiği görülmüştür. Bunun yanı sıra aynı düzeyde ebeveynlik stresi baz alındığında öz yeterlik algısı daha yüksek olan ebeveynlerin daha iyi zihinsel sağlığa sahip olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde ebeveynlerin öz yeterliğinin ebeveynlik stresıyla arasında önemli ilişkinin olduğu ve daha düşük düzeyde öz yeterliğin daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Bloomfield ve Kendall, 2012; Wells-Parker, Miller ve Topping, 1990). Ebeveyn öz yeterliğinin ebeveynlik stresine karşı önemli bir koruyucu olduğuna dair araştırma bulgusuna rastlanmıştır (Coleman ve Karraker, 1998). Son olarak İranlı anneler üzerinde araştırma yapan bir çalışmada annelik öz yeterliğinin ebeveynlik stresini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tahmassian, Anari ve Fathabardi, 2011). Görüldüğü üzere daha önce yapılan araştırmalarda ebeveynlik stresi ile ebeveyn öz yeterliği arasındaki ilişki farklı birçok çalışma tarafından gösterilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramına göre düşük düzeyde ebeveyn öz yeterliğinin riskler (ebeveynin stresini arttıran etmenler) lehine dengesizlik yaratarak ebeveyn tükenmişliğine yol açabileceği/yordayabileceği beklenmektedir.

Ülkemizde bu konuya ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada Sipahi (2022) mesleki tükenmişlik ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide ebeveyn yetkinliği ve evlilik uyumunun aracı rolünü incelediği çalışmanın sonucuna göre mesleki tükenmişlik ile ebeveyn tükenmişliği ilişkisinde ebeveyn yetkinliğinin aracılık rolü olduğu, bunun yanında ebeveynlerin ebeveyn tükenmişlik düzeylerinin arttıkça katılımcıların ebeveyn yetkinlik düzeylerinde azalmalar olduğu görülmüştür.

Tüm bunlardan yola çıkarak birlikte ebeveynliğin, evlilik mutluluğunun ve ebeveyn öz yeterliğinin hem çocukların gelişimi hem de ebeveynlerin ruh sağlığı için önemli birer değişken olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra ebeveyn tükenmişliği ile bu değişkenlerin alanyazınında sınırlı sayıda çalışma tarafından ele alındığı görülmüş ve bu bağlamda araştırmamızda Türkiye’de bulunan annelerin ebeveyn tükenmişliklerini sosyodemografik özellikler ile birlikte ebeveynlik, evlilik mutluluğu ve ebeveyn öz yeterliği ile ilişkisi araştırılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu çalışmada, kartopu örneklem tekniğiyle örneklem oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme; evli, partneriyle birlikte yaşayan ve 3-6 yaş aralığında en az bir çocuğu olan annelerden oluşmaktadır. Bu belirleyici kriterlere ek olarak örneklemin belirlenmesi esnasında bazı dışlama kriterleri belirlenmiştir. Bu doğrultuda, özel gereksinimli veya engelli çocuğa sahip ebeveynler çalışmaya dahil edilmemiştir. Bunun sebebi özel gereksinimli veya engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olacağının düşünülmesidir. Bunun yanında psikolojik bir hastalığı/tanısı olan ebeveynler de çalışmaya dahil edilmeyeceklerdir bunun sebebi ise tükenmişlik düzeyi ile psikolojik hastalıkların oldukça ilişkili olduğunun düşünülmesidir. Son olarak örneklemimizi oluşturan annelerin çocuklarına temel bakım verenin kendileri olması gerektiğinden Demografik Bilgi Formunda yer alan “Çocuğun bakımına sizin dışınızda yardımcı olabilecek, evde yatılı kalan herhangi biri var mı? (bakıcı, büyükanne, büyükbaba vb.)” sorusuna “Evet.” yanıtı veren anneler veri setinden çıkarılmıştır.

Çevrimiçi anketlerden yararlanılarak 366 gönüllü anneden veri toplanmıştır. Ancak belirleyici kriterleri sağlamayan ve dışlama kriterlerine tabi olan 77 katılımcı veri setinden çıkarılmış ve analizler 289 anneden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların yaş ranjı 30 (21 – 51) olup yaş ortalaması 33.59’dur ($S = 4.73$). Annelerin kendilerinin ve eşlerinin eğitim düzeyleri 8 dereceli (1 = Okur-yazar değil 2 = İlkokul mezunu, 3 = Ortaokul mezunu, 4 = Lise mezunu; 5 = Yüksek okul mezunu (2 yıllık), 6 = Üniversite mezunu (4 yıllık), 7 = Yüksek lisans mezunu, 8 = Doktora mezunu) ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Hem annelerde hem de eşlerinde “Okur-yazar değil” seçeneği işaretlenmemiştir. İlkokul mezunları anneler katılımcıları %3.5’ini ($n = 10$) eşleri ise %4.5’ini ($n = 13$), ortaokul mezunu anneler katılımcıların %5.2’sini ($n = 15$) eşleri ise %6.2’sini ($n = 18$), lise mezunu anneler katılımcıların %15.9’unu ($n = 46$) eşleri %21.1’ini ($n = 61$), yüksekokul mezunu annelerin katılımcıların %15.9’unu ($n = 46$) eşleri %15.6’sını ($n = 45$), üniversite mezunu anneler katılımcıların %46.0’sını ($n = 133$) eşleri ise % 39.8’ini ($n = 115$), yüksek lisans mezunu anneler katılımcıların %11.8’ini ($n = 34$) eşleri ise %11.1’ini

($n = 32$), doktora mezunu anneler katılımcıların %1.7'ini ($n = 5$) eşleri ise %1.4'ünü ($n = 4$) oluşturmaktadır. Araştırmada ebeveyn tükenmişliğini anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyebilmek için anne eğitim gruplarındaki dağılım 4 grupta yeniden sınıflandırılmıştır (1 = Okur-yazar değil, İlkokul mezunu, Ortaokul mezunu, Lise mezunu; 2 = Yüksek okul mezunu (2 yıllık), 3 = Üniversite mezunu (4 yıllık), 4 = Yüksek lisans mezunu, Doktora mezunu). Annelerin %42.6'sı (123) herhangi bir işte çalışmazken; %57.4'ü (166) ise bir işte çalıştığını bildirmiştir.

Annelerin çocuklarının ay cinsinden yaşlarının ranjı 44 (36 – 80) olup ay cinsinden yaş ortalamaları 57.94'tür ($S = 10.71$). Çocukların %47.4'ü (137) kız çocuğuyken %57.4'ü (152) erkektir. Annelerin çocuklarının sayısı 5 dereceli [1 = 1 çocuk, 2 = 2 çocuk, 3 = 3 çocuk, 4 = 4 çocuk, 5 = 5 çocuk ve fazlası] ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. “5 çocuk ve fazlası” seçeneği hiçbir katılımcı tarafından işaretlenmemiştir. Bir çocuğa sahip anneler katılımcıların %38.4'ünü (111), iki çocuğa sahip anneler katılımcıların %51.'sini (148), 3 çocuğu olan anneler katılımcıların %9.3'ünü (27), 4 çocuğa sahip anneler katılımcıların % 1'ini (3) oluşturmaktadır. Araştırmada ebeveyn tükenmişliğini çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyebilmek için çocuk sayısı gruplarındaki dağılım iki grupta yeniden sınıflandırılmıştır (1 = 1 çocuk, 2 = 2 ve daha fazla çocuk) ölçek üzerinden değerlendirilmiştir ve tek çocuğa sahip anneler örneklemin %38.4'ünü (111) oluştururken 2 veya daha fazla çocuğa sahip annelerin ise örneklemin %61.6'sını (178) oluşturduğu gözlenmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Düzeyleri

Demografik Değişkenler	Gruplar	n	%
Annenin Eğitim Durumu	1. Lise ve altı eğitim düzeyi	71	24.6
	2. Yüksek okul	46	15.9
	3. Üniversite	133	46.0
	4. Lisansüstü	39	13.5
Çocuğun Cinsiyeti	Kız	137	47.4
	Erkek	152	57.4
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	111	38.4
	2 Çocuk ve daha fazla çocuk	178	61.6

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından oluşturulan, katılımcıların; cinsiyeti, yaşı, öğrenim durumları, çocuklarının sayısı, çalışma durumları ve sosyoekonomik düzeylerine ilişkin soruları içeren bir formdur (Ek 2).

3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi

Ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Roskam, Brianda ve Mikolajczak (2018) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Arıkan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak, ve Roskam (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal Yorgunluk (9 madde) (ör. “Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.”), Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık (6 madde) (ör. “Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.”), Bıkkınlık Duyguları (5 madde) (ör. “Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.”) ve Duygusal Uzaklık (3 madde) (ör. “Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.”). Ölçek maddeleri yedi dereceli (0- *Hiçbir zaman*, 1- *Yılda birkaç kez*, 2- *Ayda bir veya daha az*, 3- *Ayda birkaç kez*, 4- *Haftada bir*, 5- *Haftada birkaç kez*, 6- *Her gün*) bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin Türk ebeveynler üzerinden hesaplanan Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: Duygusal Yorgunluk alt boyutu için .84, Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık alt boyutu için .77, Bıkkınlık Duyguları alt boyutu için .51 ve Duygusal Uzaklık alt boyutu için .51. Toplam maddeler için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .91’dir (Arıkan vd., 2020). Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa katsayıları; toplam puan için .95, Duygusal Yorgunluk alt boyutu için .89, Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık alt boyutu için .89, Bıkkınlık Duyguları alt boyutu için .72 ve Duygusal Uzaklık alt boyutu için .67’dir.

3.2.3. Birlikte Ebeveynlik Ölçeği (BEÖ)

Bu çalışmada; Özdemir, Sağkal, Engin, Şakiroğlu ve Çevik (2021) tarafından geliştirilen Birlikte Ebeveynlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır: “Birlikte Ebeveynlik Anlaşması” (ör. “Çocuğumuzla ilgili bir karar alınması gerektiğinde eşimle ortak hareket ederiz.”), “Birlikte Ebeveynlik Çatışması” (ör. “Çocuğumuzla ilgili iş bölümü konusunda eşimle çatışıyoruz.”), “Birlikte

Ebeveynlik Desteği” (ör. “Eşim anne/babalık sürecinde ona destek olduğumu söyler.”), “Eşin Ebeveynliğini Küçümseme” (ör. “Çocuğumuzla ilgili sorunlar çıktığında eşim beni suçlar.”), “Birlikte Ebeveynlik İş Bölümü” (ör. “Çocuğumuzla ilgili sorumlulukları eşimle paylaşıyoruz.”) ve “Aile ilişkilerinin Ortak Yönetimi” (ör. “Çocuğumuzun yanında eşimle birbirimiz hakkında olumsuz şeyler konuşmamaya çalışırız.”). Ölçek 46 maddeden oluşmakla birlikte dört dereceli (1- Bize hiç uygun değil, 2- Bize biraz uygun, 3- Bize çoğunlukla uygun, 4- Bize tamamen uygun) bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği birlikte ebeveynlik düzeyinin artışı ifade etmektedir. Ölçekteki 3 madde yapıları nedeniyle ters kodlanmaktadır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemede kullanılan test tekrar test yöntemi 3 hafta arayla gerçekleştirilmiş ve güvenirlik katsayıları .76 ve üzerinde sonuç vermiştir. Bu ölçeğin geliştirilme aşamasında elde edilen Cronbach Alfa katsayıları şu şekildedir: Birlikte Ebeveynlik Anlaşması alt boyutu için .87, Birlikte Ebeveynlik Çatışması alt boyutu için .91, Birlikte Ebeveynlik Desteği alt boyutu için .95, Birlikte Ebeveynliğin Küçümsemesi alt boyutu için .94, Birlikte Ebeveynlik İş Bölümü alt boyutu için .93, Aile İlişkilerinin Ortak Yönetimi alt boyutu için .89 ve Birlikte Ebeveynlik Ölçeği toplam puanı için .97’dir (Özdemir vd., 2021). Bu araştırma kapsamında hesaplanan katsayıları; Birlikte Ebeveynlik Anlaşması alt boyutu için .91, Birlikte Ebeveynlik Çatışması alt boyutu için .90, Birlikte Ebeveynlik Desteği alt boyutu .96, Eşin Ebeveynliğini Küçümseme alt boyutu için .93, Birlikte Ebeveynlik İş Bölümü alt boyutu için .91 ve Aile İlişkilerinin Ortak Yönetimi için .88’dir.

3.2.4. Ekonomik Güçlük İndeksi (EGİ)

Conger ve arkadaşları (1990) tarafından romantik partnerlerin/eşlerin yaşadıkları ekonomik güçlükleri ölçmek amacıyla geliştirilen Ekonomik Güçlük İndeksi’nin Türkçeye uyarlama çalışması Ergül-Topçu ve Güre (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek üç boyut ve bu boyutların alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyutlar; ekonomik güçlük, ekonomik baskı ve parasal endişelerdir. Çalışma kapsamında üç alt boyut kullanılmıştır. İlk ekonomik baskı boyutunun maddi ihtiyaçlar alt boyutudur. Bu boyut çiftlerin kaynaklarıyla; araba, ev, sağlık hizmetleri yiyecek gibi ihtiyaçlarını karşılamadaki yeterliliğini ölçmektedir. 6 maddeden oluşan boyut (ör. Gerekli sağlık hizmetlerini almaya yetecek kadar paramız var.) 5 dereceli (1- *Tamamıyla doğru*, 2- *Doğru*, 3- *Kısmen*, 4- *Doğru değil*, 5- *Hiç doğru*

değil) bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Kullanılan ikinci alt boyut ekonomik baskı boyutunun kıt kanaat geçim (EB_A) alt boyutudur. 2 maddeden oluşan bu alt boyutun ilk maddesi (“Son bir yıl içerisinde faturalarınızı ödemede ne kadar zorlandınız?”) 5 dereceli (1- *Çok fazla zorlandık*, 2- *Oldukça zorlandık*, 3- *Biraz zorlandık*, 4- *Çok az zorlandık*, 5- *Hiç zorlanmadık*) ikinci maddesi ise (“Son bir yılınızı dikkate aldığımızda her ayın sonunda elinizde ne kadar para kalır?”) 4 dereceli (1- *Epeyce kalır*, 2- *Biraz kalır*, 3- *Ancak aylık ödemelere yeter*, 4- *Aylık ödemelere yetmez*) bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan son boyut parasal endişelerdir (PE). Bu boyut parayla ilgili problemlere yönelik kaygıları ölçmektedir. Beş maddeden oluşan boyut (ör. Sağlık harcamalarımı karşılayamayacağım konusunda endişeliyim.) 5 dereceli (1- *Tamamıyla katılıyorum*, 2- *Oldukça katılıyorum*, 3- *Kısmen*, 4- *Tam katılmıyorum*, 5- *Hiç katılmıyorum*) bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Bu boyuttaki maddeler puanlanırken bütün maddeler ters kodlanmakta ve alınan toplam puan arttıkça parasal endişelerin düzeyi artmaktadır. Maddi ihtiyaçlar ve Parasal Endişeler boyutlarına ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .93 ve .89’dur. Kıt kanaat alt boyutu (2 madde) için hesaplanan korelasyon kat sayısı .70’tir (Ergül-Topçu ve Güre, 2021). Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa kat sayıları şu şekildedir: Parasal Endişeler boyutu için .88, Maddi İhtiyaçlar alt boyutu için .87’dir. Kıt kanaat geçim alt boyutu için hesaplanan korelasyon katsayısı .50’dir.

3.2.5. Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği (BPSE-R)

Ebeveynlerin öz yeterliğini ölçmek amacıyla kullanılan Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği’nin (BPSE-R) Türkçeye uyarlama çalışması Yıldız, Şahin, Haktanır ve Holloway (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek Ebeveynliğe Özgü Stratejiler (EÖS) (7 madde, ör. Çocuğuma onun anlayacağı şekilde açıklamalarda bulunma) ve Çocuğa Kazandırılabilirler (ÇK) (11 madde, ör. İhtiyaç duyduklarında diğer çocuklara yardım etme) adlı iki alt ölçekten oluşmaktadır. Toplam 18 maddeden oluşan ölçek, her iki alt ölçekte de 6 dereceli (1- *Hiç güvenmiyorum*, 2- *Biraz güveniyorum*, 3- *Oldukça güveniyorum*, 4- *Güveniyorum*, 5- *Çok güveniyorum*, 6- *Tamamen güveniyorum*) bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: toplam puan için .91, Ebeveynliğe Özgü Stratejiler alt ölçeği için .83 ve Çocuğa Kazandırılabilirler alt ölçeği için .87 (Yıldız vd. 2021). Bu araştırma kapsamında; Ebeveynliğe Özgü

Strateji alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .92, Çocuğa Kazandırılabilirler alt boyutu ise .94'tür.

3.3. İşlem

Ebeveyn tükenmişliğinin ele alındığı bu çalışma ilişkisel tarama modeli temelinde oluşturulmuş ve bu doğrultuda çevrimiçi anketlerden yararlanılarak veri toplanmıştır. Katılımcılar anketleri cevaplandırmaya başlamadan önce oluşturulan bilgi sayfasında; çalışmanın amacı, katılımcılarının sahip olduğu haklar ve bir sorun olduğunu düşündükleri zaman araştırmacılara ulaşabilecekleri iletişim kanalları hakkında bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü onamı (Ek 1) kabul eden gönüllü katılımcıların cevapları veri setine dahil edilmiştir.

Bu çalışmada, Türkiye’de bulunan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncülleri belirleyebilmek amacıyla “Demografik Bilgi Formu” (Ek 2), “Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi” (Ek 3), “Ekonomik Güçlük İndeksinin Maddi İhtiyaçlar Boyutu” (Ek 4), “Ekonomik Güçlük İndeksi Parasal Endişeler Boyutu” (Ek 5), “Ekonomik Güçlük İndeksi Kıt Kanaat Geçim Alt Boyutu” (Ek 2, 13 ve 14. sorular), “Birlikte Ebeveynlik Ölçeği” (Ek 6), ve “Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği” (Ek 7) kullanılmıştır.

Veri toplama aşamasına başlanmadan önce belirtilen ölçeklerin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştiren araştırmacılardan e-posta yolu ile gerekli izinler alınmıştır. Ardından Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan gerekli etik kurul başvurusu yapılmış ve onay (Ek 8) alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

- Katılımcıların ebeveyn tükenmişliği alt boyutları düzeylerinin; annenin eğitim durumuna, çalışma durumuna ve çocuğun cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyebilmek amacıyla MANOVA yapılmıştır.
- Annenin toplam ebeveyn tükenmişliği puanının annelerin sahip olduğu çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA yapılmıştır.
- Ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olarak ele alınan; demografik değişkenler (çocuğun cinsiyeti, annenin yaşı, çocuğun yaşı vd.), ekonomik güçlük (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar), ebeveyn öz

yeterliği, evlilik ilişkisine ilişkin mutluluk düzeyi ve birlikte ebeveynliğin ebeveyn tükenmişliği ile arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla Pearson Momentler  arpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır.

- Alanyazınında ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkisi olduğu belirtilen;  ocuk sayısı, çocuğun yaşı, eğitim düzeyi, ekonomik güçlük düzeyi (maddi ihtiyaçlar, parasal endişeler, kıt kanaat geçim), ebeveyn öz yeterliği, birlikte ebeveynlik ve evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyi değişkenlerinin annelerin ebeveyn tükenmişliklerini ne şekilde ve yönde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde annelerin demografik değişkenlere göre (çocuğun cinsiyeti, annenin eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı) ebeveyn tükenmişliğinin nasıl şekillendiğine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz öncesinde MANOVA sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arası popülasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayıltının karşılandığı durumlarda çok yönlü etkiyi test etmek için Wilks' Lambda; karşılanmadığı durumlarda çok yönlü etkiyi test etmek için Pillai's Trace kullanılmıştır. Ayrıca ANOVA analizi için analiz öncesinde gerekli sayıltılar incelenmiş karşılaştırılan grupların varyansları homojen olmadığı durumda analiz sırasında Welch F Testi kullanılmıştır.

4.1.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Ebeveyn tükenmişliğinin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Yapılan analiz çocuğun cinsiyetinin ($F(4, 284) = 2.60, p < .05$, Pillai's Trace = .03, $\eta^2 = .03$) ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutları açısından temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. MANOVA analizini takiben temel etkinin kaynağını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Duygusal Yorgunluk ($F(1, 287) = 5.65, p < .05, \eta^2 = .01$) ve Bıkkınlık Duygusu ($F(1, 287) = 8.32, p < .05, \eta^2 = .02$) alt boyutları üzerinde cinsiyet temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre erkek çocuğu olan annelerin ($Ort., = 1.27, S = .08$) duygusal yorgunlukları kız çocuğu olan annelerinkine ($Ort., = .97, S = .09$) göre daha yüksektir. Benzer şekilde erkek çocuğu olan annelerinin ($Ort., = .87, S = .07$) bıkkınlık duyguları kız çocuğu olan annelerinin ($Ort., = .56, S = .07$) bıkkınlık duygularına göre daha yüksektir.

4.1.2. Ebeveyn Tükenmişliğinin Annenin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ebeveyn tükenmişliğinin annenin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Yapılan analiz anne eğitim düzeyinin ($F(12, 852) = 2.64, p < .05$, Pillai's Trace = .10, $\eta^2 = .03$) ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutları açısından temel etkisinin istatistiksel olarak

anlamli olduğu görülmüştür. MANOVA analizini takiben temel etkinin kaynağını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda Duygusal Yorgunluk ($F(3, 285) = 6.58, p < .05, \eta^2 = .06$), Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık ($F(3, 285) = 4.33, p < .05, \eta^2 = .04$) ve Bıkkınlık Duygusu ($F(3, 285) = 3.61, p < .05, \eta^2 = .03$) alt boyutları üzerinde annenin eğitim durumu temel etkisinin anlamli olduğu belirlenmiştir. Annenin eğitim durumu temel etkisinin kaynağını belirlemek için varyansların homojenliğini gerektirmeyen *Games-Howell* post-hoc testi ile yapılmıştır. Duygusal yorgunluk açısından; lise altı mezun olan anneler ile üniversite ve lisansüstü mezunu anneler arasında istatistiksel açıdan anlamli farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre; lise altı eğitim düzeyine sahip annelerin duygusal yorgunluk düzeyleri ($Ort., = .66, S = .86$) hem üniversite mezunu ($Ort., = 1.26, S = 1.16$) hem de lisansüstü mezunu ($Ort., = 1.47, S = 1.15$) annelerden daha düşüktür. Lisansüstü mezun ($Ort., = 1.47, S = 1.15$) annelerin ise duygusal yorgunluk düzeyleri üniversite mezunu ($Ort., = 1.26, S = 1.16$) annelerden daha yüksektir. Yüksekokul mezunu anneler ile diğer okul mezunu anneler arasında ise duygusal yorgunluk temelinde istatistiksel olarak anlamli farklılıklar görülmemiştir ($p > .05$). Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık açısından; lise altı mezun anneler ile üniversite ve lisansüstü mezunu anneler arasında istatistiksel açıdan anlamli farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre; lise altı eğitim düzeyine sahip annelerin ($Ort., = .44, S = .89$) önceki ebeveyn benlikleriyle hissettikleri zıtlık hem üniversite mezunu ($Ort., = .88, S = 1.22$) hem de lisansüstü mezunu ($Ort., = 1.16, S = 1.26$) annelerden daha düşüktür. Lisansüstü mezun annelerin ($Ort., = 1.16, S = 1.26$) ise önceki ebeveyn benlikleriyle hissettikleri zıtlık düzeyleri üniversite mezunu ($Ort., = .88, S = 1.22$) annelerden daha yüksektir. Yüksekokul mezunu anneler ile diğer okul mezunu anneler arasında ise önceki ebeveyn benlikleriyle hissettikleri zıtlık temelinde istatistiksel olarak anlamli farklılıklar görülmemiştir ($p > .05$). Bıkkınlık Duygusu açısından; lise altı mezun anneler ile üniversite ve lisansüstü mezunu anneler arasında istatistiksel açıdan anlamli farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre; lise altı eğitim düzeyine sahip annelerin ($Ort., = .45, S = .85$) bıkkınlık duyguları hem üniversite mezunu ($Ort., = .82, S = 1.00$) hem de lisansüstü mezunu ($Ort., = .96, S = .90$) annelerden daha düşüktür (bkz. Tablo 4.1.). Yüksekokul mezunu anneler ile diğer okul mezunu anneler arasında ve üniversite mezunu anneler ve lisansüstü mezunları arasında ise bıkkınlık duyguları temelinde istatistiksel olarak anlamli farklılıklar görülmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.1. Annenin Eğitim Durumunun Ebeveyn Tükenmişliği Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel İstatistik Değerleri

	Annenin eğitim grupları	Ort.,	S	N
Ebeveyn Tükenmişliği	Lise ve altı	.66	.86	71
Duygusal Yorgunluk Alt Boyutu	Yüksekokul Mezunu (2 yıllık)	1.14	1.02	46
	Üniversite Mezunu (4 yıllık)	1.26	1.16	133
	Lisansüstü Mezunu	1.47	1.15	39
Ebeveyn Tükenmişliği	Lise ve altı	.44	.89	71
Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık Alt Boyutu	Yüksekokul Mezunu (2 yıllık)	.65	.86	46
	Üniversite Mezunu (4 yıllık)	.88	1.22	133
	Lisansüstü Mezunu	1.16	1.26	39
Ebeveyn Tükenmişliği	Lise ve altı	.45	.85	71
Bıkkınlık Duygusu Alt Boyutu	Yüksekokul Mezunu (2 yıllık)	.62	.71	46
	Üniversite Mezunu (4 yıllık)	.82	1.00	133
	Lisansüstü Mezunu	.96	.90	39
Ebeveyn Tükenmişliği	Lise ve altı	.87	1.17	71
Duygusal Uzaklık Alt Boyutu	Yüksekokul Mezunu (2 yıllık)	1.01	1.03	46
	Üniversite Mezunu (4 yıllık)	1.02	1.23	133
	Lisansüstü Mezunu	1.25	1.09	39

4.1.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Annenin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Annenin çalışma durumunun ebeveyn tükenmişliği üzerinde anlamlı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla çok değişkenli varyans analizi yapılmıştır. Yapılan MANOVA analizi sonucunda annenin çalışma durumunun ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi görülmemiştir ($F(4, 284) = 1.64, p > .05$, Wilks' Lambda = .98, $\eta^2 = .02$). Başka bir ifade ile annelerin ebeveyn tükenmişliği alt boyutlarının annenin çalışıp çalışmama durumuna göre değişmediği söylenebilir.

4.1.4. Ebeveyn Tükenmişliğinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Çocuk sayısının ebeveyn tükenmişliği toplam puanı üzerinde anlamlı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda çocuk sayısının ebeveyn tükenmişliği toplam puanına göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır ($F(1, 273.74) = 6.37, p < .05, \eta^2 = .02$). Karşılaştırılan grupların varyansları homojen olmadığı için analiz sırasında Welch F Testi kullanılmıştır. Tek çocuğa sahip annelerin ebeveyn tükenmişliği toplam puanı ($Ort., = .75, S = .83$) iki ve daha fazla çocuğu olan annelerden ($Ort., = 1.04, S = 1.07$) daha düşük olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle annelerin sahip olduğu çocuk sayısı arttıkça ebeveyn tükenmişliklerinin arttığı söylenebilir.

4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırma kapsamında ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olarak ele alınan; demografik değişkenler (çocuğun cinsiyeti, annenin yaşı, çocuğun yaşı vd.), ekonomik güçlük (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar), ebeveyn öz yeterliği, evlilik ilişkisine ilişkin mutluluk düzeyi ve birlikte ebeveynliğin ebeveyn tükenmişliği ile arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Demografik değişkenler ile annenin ebeveyn tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; çocuğun cinsiyeti ile anlamlı, çocuk sayısı ile pozitif yönde anlamlı ve çocuğun yaşı ile de negatif yönde sınırda anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Çocuk sayısı arttıkça ve çocuğun yaşı küçüldükçe ebeveyn tükenmişliğinin arttığı söylenebilir. Evlilik mutluluğu puanları ile annelerin ebeveyn tükenmişliği puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Başka bir ifade ile annelerin evlilik ilişkilerinden deneyimledikleri mutluluk düzeyi azaldıkça ebeveyn tükenmişliklerinin arttığı söylenebilir. Buna karşı ekonomik güçlük indeksi bütün alt boyutlarından (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar) alınan puanlar ile annelerin ebeveyn tükenmişliği puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre, annelerin kıt kanaat geçim, maddi ihtiyaçlar ve parasal endişeler boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça ebeveyn tükenmişliklerinin de arttığı söylenebilir. Ebeveynlerin öz yeterlik puanları ile annelerin ebeveyn tükenmişliği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre annelerin ebeveynliklerine ilişkin öz yeterliklerinin arttığı durumlarda ebeveyn tükenmişliğinin azaldığı söylenebilir. Birlikte ebeveynlik puanları ile annelerin ebeveyn tükenmişliği puanları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Annelerin eşleriyle yürütebildikleri birlikte ebeveynlik düzeyi arttıkça ebeveyn tükenmişliğinin azaldığı söylenebilir. Son olarak bu anlamlı ilişkilere karşın annenin ebeveyn tükenmişliği puanı ile annenin yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilere rastlanmazken, ebeveyn tükenmişliği ile çocuğun yaşı arasında ise negatif yönde sınırda anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Ebeveyn Tükenmişliği	.14*	.06	-.11 ⁺	.14*	-.39*	.19**	.29**	.23**	-.33**	-.48**
2. Çocuğun Cinsiyeti	1	.49**	-.03	.01	-.07	.11	.12*	.19**	-.01	-.11
3. Annenin Yaşı		1	.21**	.22**	-.05	-.02	.04	.04	-.06	-.08
4. Çocuğun Yaşı			1	.16**	.02	.03	.10	.08	.04	-.02
5. Çocuk Sayısı				1	-.05	.02	.02	.03	-.11	-.13*
6. Evlilikteki Mutluluk					1	-.15*	-.16**	-.27**	.32**	.58**
7. Kıt Kanaat Geçim						1	.65**	.60**	-.11	-.16**
8. Parasal Endişeler							1	.61**	-.14*	-.17**
9. Maddi İhtiyaçlar								1	-.08	-.22**
10. Ebeveyn Öz Yeterliği									1	.53**
11. Birlikte Ebeveynlik										1

Not. ⁺ $p < .06$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Analiz Sonuçları

Alanyazında ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkisi olduğu belirtilen; çocuk sayısı, çocuğun yaşı, annenin eğitim düzeyi, ekonomik güçlük düzeyi (maddi ihtiyaçlar, parasal endişeler, kıt kanaat geçim), ebeveyn öz yeterliği, birlikte ebeveynlik ve evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyi değişkenlerinin annelerin ebeveyn tükenmişliklerini ne şekilde ve yönde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilk blokta; demografik değişkenler (çocuk sayısı, çocuğun yaşı, annenin eğitim düzeyi, ekonomik güçlük düzeyi), ikinci blokta ebeveyn öz yeterliği, üçüncü blokta ise birlikte ebeveynlik ve evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyi değişkenleri dahil edilmiştir.

Analiz sonucunda ilk blokta dahil edilen değişkenlerin modele anlamlı katkısının olduğu ($R = .48$, $R^2 = .21$, $F(7, 281) = 11.89$, $p < .001$) benzer şekilde ikinci ($R = .54$, $R^2 = .27$, $F(8, 280) = 14.04$, $p < .001$) ve üçüncü blokta ($R = .61$, $R^2 = .35$, $F(10, 278) = 16.51$, $p < .001$) bulunan değişkenlerin de modele anlamlı katkısının olduğu görülmüştür. Buna göre demografik değişkenlerin annelerin ebeveyn tükenmişliğindeki varyansın %21'ini açıklarken ebeveyn öz yeterliği eklendiğinde ise açıklanan varyansın %27 olduğu görülmüştür. Birlikte ebeveynlik ve evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyi eklendiğinde belirtilen değişkenler birlikte ebeveyn tükenmişliğindeki değişimin %35'ini açıklamaktadır.

Yordayıcı değişkenlerden; çocuk yaşının ($\beta = -.11$, $p < .05$) ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı, annenin eğitim düzeyinin ($\beta = .29$, $p < .001$), çocuk sayısının ($\beta = .26$, $p < .05$) ve parasal endişelerin ($\beta = .28$, $p < .05$) pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca ikinci blokta analize dahil edilen ebeveyn öz yeterliğinin ($\beta = -.25$, $p < .001$) ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir. Son olarak son blokta analize dahil edilen birlikte ebeveynliğin ($\beta = -.28$, $p < .001$) ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve annenin evlilik ilişkisinden deneyimlediği mutluluk düzeyinin de ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde ($\beta = -.12$, $p < .05$) anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir (bkz. Tablo 4.3.). Tüm bu sonuçlar; çocuğun yaşının düşmesi, annenin eğitim düzeyinin yüksek olması, çocuk sayısının artması ve annelerin parasal endişelerinin fazla olmasının ebeveyn tükenmişliğinde artışa yol açabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra ebeveynlerin öz yeterlik inançlarının düşük olmasının, annenin eşi ile yürüttüğü birlikte ebeveynliğin düşük düzeyde

olması ve annenin evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyinin düşük düzeyde olması da ebeveyn tükenmişliğinde artışa sebep olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 4.3. Annelerin Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Aşama	Yordayıcı Değişken	R^2	ΔR^2	F	p	β	t	p
1	Çocuk yaşı	.21	.23	11.89	.001	-.11	-1.99	.048
	Annenin eğitim düzeyi					.29	5.33	.000
	Çocuk sayısı					.26	4.47	.000
	Kıt kanaat geçim					-.01	-.06	.956
	Parasal endişeler					.28	3.74	.000
	Maddi ihtiyaçlar					.10	1.37	.172
2	Çocuk yaşı	.27	.06	14.04	.001	-.10	-1.77	.077
	Annenin eğitim düzeyi					.26	4.96	.000
	Çocuk sayısı					.23	4.01	.000
	Kıt kanaat geçim					-.02	-.24	.812
	Parasal endişeler					.25	3.39	.001
	Maddi ihtiyaçlar					.10	1.51	.131
3	Ebeveyn öz yeterliği					-.25	-4.77	.000
	Çocuk yaşı	.35	.09	16.51	.001	-.10	-2.10	.039
	Annenin eğitim düzeyi					.22	4.40	.000
	Çocuk sayısı					.19	3.61	.000
	Kıt kanaat geçim					-.02	-.321	.748
	Parasal endişeler					.26	3.75	.000
	Maddi ihtiyaçlar					.02	.261	.794
	Ebeveyn öz yeterliği					-.07	-1.27	.206
	Birlikte ebeveynlik					-.28	-4.19	.000
	Evlilikteki mutluluk düzeyi					-.12	-1.96	.051

5. TARTIŞMA

Mevcut çalışmada okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncüllerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda ilk olarak annelerin ebeveyn tükenmişliğinin sosyodemografik değişkenlere göre nasıl farklılaşacağı incelenmiştir. Sosyodemografik faktörler arasında: çocuğun cinsiyeti, annenin eğitim durumu, annenin çalışma durumu (bir işte çalışması/çalışmaması) çocuk sayısı, ekonomik güçlük düzeyi (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar), çocuğun yaşı, annenin yaşı ele alınmıştır. İkinci kısımda araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Son olarak çocuk sayısı, çocuğun yaşı, annenin eğitim düzeyi, ekonomik güçlük düzeyi (maddi ihtiyaçlar, parasal endişeler, kıt kanaat geçim), ebeveyn öz yeterliği, birlikte ebeveynlik ve evlilik ilişkisindeki mutluluk düzeyi değişkenlerinin annelerin ebeveyn tükenmişliklerini ne şekilde ve yönde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları ilgili alanyazın kapsamında tartışılacaktır.

5.1. Ebeveyn Tükenmişliğinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması

Bu bölümde demografik değişkenlerden; çocuğun cinsiyeti, annenin eğitim durumu, annenin çalışma durumu ve çocuk sayısına göre ebeveyn tükenmişliğinin nasıl şekillendiğine yönelik araştırma bulguları verilerek ilgili alanyazın kapsamında tartışılacaktır.

5.1.1. Çocuğun Cinsiyeti Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Ebeveyn tükenmişliğinin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde erkek çocuğu olan annelerin kız çocuğa sahip olanlara göre ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutlarından ebeveyn benliğine ilişkin bıkkınlık duygularını ve duygusal yorgunluğu daha yüksek düzeyde bildirmişlerdir. Benzer bir bulgu çocuğun cinsiyeti ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki anlamlı ilişki ile de desteklenmiştir. İlgili alanyazını incelendiğinde ebeveyn tükenmişliği ile çocuğun cinsiyetini inceleyen çalışma sayısı yok denecek kadar azdır ve elde edilen bu sonuç ilgili alanyazınında bulunan sınırlı sayıdaki araştırma ile çelişmektedir. Örneğin 3-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin ebeveyn tükenmişliğinin incelendiği bir çalışmada kız çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal uzaklaşma puanlarının, erkek çocuğa sahip

ebeveynlerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu; diğer alt boyutlar açısından ise çocuğun cinsiyetine göre bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur (Yönel, 2021). Bir başka çalışmada anne ebeveynlik stresinin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Fang, Luo, Boele, Windhorst, van Grieken ve Raat, 2022).

Erkek çocukların kız çocuklara göre daha hareketli olmaları ve fiziksel harekete dayalı oyunlar tercih etmeleri nedeniyle erkek çocuğa sahip anneler daha fazla tükenme puanı bildirmiş olabilirler. Bu bulgu çocuğun cinsiyetinden bağımsız mizacıyla ilgili özelliklerine işaret ediyor olabilir. Ancak ileriki araştırmalarda çocukların mizacı ve ebeveyn tükenmişliği bağlamında derinlemesine incelenmesinde fayda vardır. Bunun yanında cinsiyet stereotipleri ve toplumsal beklentiler bağlamında erkek çocuklar genellikle daha "aktif" ve "enerjik" olarak tanımlanırken, kız çocukları için daha "sakin" ve "uyumlu" olarak tanımlama yapılabilir. Bu tanımlamalar nedeniyle annenin beklentileri annelerin erkek çocuklarına daha fazla enerji ve dikkat harcamalarına neden olabilir, bu da daha stresli ebeveynlik deneyimine yol açabilir. Erkek çocuğa sahip olmanın daha ayrıcalıklı olduğuna dair bir algının bulunduğu bir aile ortamındaysa anneler bu nedenle erkek çocuklarından daha yüksek beklentide bulunuyor ve daha fazla baskı altında kalıyor olabilirler.

5.1.2. Annenin Eğitim Durumu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Annenin eğitim durumu ile ebeveyn tükenmişliğinin annenin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; lise altı eğitim düzeyine sahip annelerin duygusal yorgunluk, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ve ebeveyn benliğine ilişkin bıkkınlık duygusu düzeylerinin üniversite ve lisansüstü mezuniyete sahip annelerden düşük olduğu görülmüştür. Lisansüstü mezun annelerin ise duygusal yorgunluk düzeyleri üniversite mezunu annelerden daha yüksek olduğu ve benzer şekilde lisansüstü mezun annelerin ise önceki ebeveyn benlikleriyle hissettikleri zıtlık düzeyleri üniversite mezunu annelerden daha yüksektir. Benzer bir bulgu annenin eğitim düzeyinin ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı sonucu ile de desteklenmiştir. Başka bir ifadeyle annelerin eğitim düzeyi arttıkça ebeveyn tükenmişliği düzeylerinin arttığı söylenebilir. İlgili alanyazını incelendiğinde ebeveyn tükenmişliğini annenin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Bazı

araştırmalar eğitim düzeyi arttıka ebeveyn tükenmişliğinin azaldığını gösterirken (Dinç, 2021; Sipahi, 2022; Sodi ve ark., 2020); bazı araştırmalarda annenin eğitim seviyesi arttıka ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutlarından ebeveyn rolünden tükenme ve ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutlarının arttığı (Yönel, 2021); bazı çalışmalarda ise ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile ebeveyn tükenmişlik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı gösterilmiştir (Kalkışım, 2019; Kaner, 2007; Lindström vd., 2011; Vigouroux ve Scola, 2018).

Yüksek düzeyde eğitim düzeyi genellikle daha yüksek beklentilerle ilişkilidir. Çocuğunun bakımı ve geleceği konusunda daha yüksek beklentiler anneler üzerinde baskı oluşturuyor olabilir. Bu durum da daha yüksek düzeyde stres düzeylerine yol açabileceğinden ebeveyn tükenmişliğine yol açabilir. Bunun yanı sıra annelerin eğitim düzeyi arttıka annelerin iş hayatına katılımı, iş yerinde aldığı sorumluluklar ve iş hayatına ayırdıkları süreleri arttığından çocuklarına, kendilerine ve ev hayatlarına ayırdıkları vakti azaltıyor olabilir. Başka bir ifadeyle annelerin işleriyle hayatları arasındaki dengeyi kurmaları zorlaşıyor olabilir. Son olarak eğitimli annelerin genel olarak toplumda “ideal anne” ya da “ebeveynlik davranışlarında her zaman doğru yolu bulabilen anne” beklentisi mükemmeliyetçilik, diğer annelerle kendini kıyaslama ve sürekli olarak başarılı anne olma isteğini getirebileceğinden annelerin ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir.

5.1.3. Annenin  alışma Durumu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Annenin  alışma durumu ile annelerin ebeveyn tükenmişliği alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmaya göre; ebeveyn tükenmişliği alt boyutlarının annelerin bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde ettiğimiz bulgu Dinç’in (2021)  alışmasıyla paralel iken diğer araştırmalarca belirtilen işsiz olmanın ebeveyn tükenmişliği açısından risk faktörü olabileceği bulgusuyla çelişmektedir (Arıkan vd., 2020; Lebert-Charron, Dorard, Boujut ve Wendland, 2018; Sorkkila ve Aunola, 2020). Son olarak Akgün (2014)’ n yaptığı çalışmada elde ettiği çalışan annelerin tükenmişlik açısından risk altında olduğu bulgusu elde ettiğimiz bulgu ile çelişmektedir.

Annenin  alışma ve çalışmama durumu kendi içerisinde farklı riskler ve koruyucu faktörler içermektedir. Bu nedenle annelerin çalışma durumuna göre ebeveyn tükenmişliğinin farklılaşmadığı söylenebilir.  alışan anneler anne ve eş rollerinin dışında benliklerini besleyecek başka bir rol üstlenerek doyurucu bir benlik

kimliğine sahip olabilirler. Bunun yanında sürekli çocuğun bakımı ile ilgilenmek üzere evde olmaksızın başka bir işle uğraşmak annelere iyi geliyor olabilir. Ancak çalışan anneler çocuklarına, kendilerine ve eşlerine yeterince vakit ayıramamak ve ev işlerine yetişmekte zorlanmak gibi risk faktörleri açısından da daha fazla risk altındadır. Çalışmayan anneler ise çalışan annelerin işlerine ayırdıkları süreyi ev ve çocukları ile ilgili sorumluluklarına ve kendi ihtiyaçlarına ayırabildiklerinden suçluluk duygularını daha az deneyimliyor olabilirler. Ancak söz konusu açıklamanın daha sonraki araştırmalara sınanması gerekmektedir. Dolayısıyla bundan sonraki araştırmalarda anneliğe ait rol ve kimlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesinde fayda vardır.

5.1.4. Çocuk Sayısı Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Çocuk sayısı ile annenin ebeveyn tükenmişliği arasında yaptığımız karşılaştırmanın sonuçlarına göre; iki ve üzeri çocuğa sahip annelerin tek çocuğu olan annelere göre ebeveyn tükenmişliği toplam puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde çocuk sayısı ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki pozitif yöndeki ilişki ve çocuk sayısının ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı bulgusu ile de desteklenmiştir. Dolayısıyla bu araştırma bulgusu ilgili alanyazınındaki çocuk sayısı arttıkça tükenmişliğin artacağı yönündeki bulgularla paralellik göstermektedir (Parlak, 2021; Roskam ve ark., 2021; Sipahi, 2022; Vigoroux ve Scola, 2018). Bunun yanında Kalkışım (2019) yaptığı çalışmada ebeveyn tükenmişliği ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir.

Her çocuk ev içerisindeki dinamiğe etkide bulunmakta, yeni sorumluluk ve stres faktörleriyle aileye katılmaktadır. Çocuk sayısının artmasıyla birlikte annelerin hem fiziksel hem de duygusal olarak daha fazla yük almaktadırlar. Her bir çocuğun ayrı ayrı; bakımı, beslenmesi, ev ödevleri, duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermek gibi sorumlulukları vardır. Bu yük annelerin ebeveyn tükenmişliği yaşamasına neden oluyor olabilir. Bunun yanında aileye katılan her çocuk annenin diğer çocuk ya da çocuklarına ayırdığı vaktin azalmasına sebep olacağından zaman ve enerji yönetimi zorluklarına sebep olabilir ve annenin yetersizlik duygusu yaşamasına sebep olabilir. Çocuk sayısının artması diğer çocuklara ayrılan vakti azalttığı gibi annenin kendi ihtiyaçlarına ayracağı zamanı da azaltabilir. Bu anneler kendi sosyal etkinliklerine ve sosyal destek ağlarına daha az vakit ayırarak bu çevrelerden uzaklaşabilirler bu

nedenle de tükenmişlikleri artıyor olabilir. Ayrıca çocuk belli ekonomik yükleri de beraberinde getirdiğinden çocuk sayısı arttıkça ailenin yaşadığı ekonomik güçlükler artabilir, annenin daha fazla çalışmasına (mesaiye kalma) sebep olabilir ve maddi kaynakları yönetme baskısı altında kalabilir. Bu da annelerin stresini arttırabileceğinden ebeveyn tükenmişliğini arttıracakı düşünülmektedir.

5.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışmalar

Bu bölümde demografik değişkenlerden annenin yaşı ve çocuğun yaşı, ekonomik güçlüğün (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar) ebeveyn tükenmişliği ile arasındaki ilişkiye ilişkin incelememizden elde ettiğimiz bulgular ilgili alanyazın kapsamında tartışılacaktır.

Çocuğun yaşı ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında yapılan incelemenin sonuçlarına göre; çocuk yaşı ile annenin ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü sınırdan anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Benzer şekilde regresyon analizi sonucunda çocuk yaşının ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordadığı bulgusu ile desteklendiğinden iki bulgu burada birlikte değerlendirilecektir. Çocuk yaşı ile annenin ebeveyn tükenmişliğinin negatif yönde ilişkili olması bu alanda yapılan daha önceki araştırmalar ile tutarlık göstermektedir (Dinç, 2021; Mikolajczak vd., 2018). Küçük yaşta olan çocuklar daha fazla bakım ve ilgiye muhtaçlardır. Uyku düzeni, sürekli fiziksel bakım, beslenme ve duygusal ihtiyaçları annelerin daha fazla zamanına ve enerjisine mal olmaktadır. Bu yoğun bakım vermenin sebep olduğu zaman azlığı ise annenin kendine eşine ve sosyal destek kaynaklarına ayıracağı zamandan eksiltiyor olabilir. Bunun yanında çocuğu yaşı küçüldükçe annesiyle kurabildiği iletişimin sınırlı oluşu ve bebeğin istek ve ihtiyaçlarını belirlemede annenin yetersiz kalması annelerin stresini arttırdığından tükenmişliğe yol açıyor olabilir.

Annenin yaşı ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında yapılan incelemenin sonuçlarına göre; annenin ebeveyn tükenmişliği puanı ile annenin yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgu ebeveyn yaşı ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığını gösteren çalışmalarla paralellik gösterirken (Lindström, Aman ve Norberg, 2011; Mikolajczak vd., 2018; Mikolajczak vd., 2020; Sipahi, 2022) ebeveyn tükenmişliğinin ebeveynlerin yaş gruplarına göre farklılaştığını gösteren araştırma bulgusuyla çelişkili görünmektedir (Dinç, 2021).

Ekonomik güçlük indeksi alt boyutlarından; kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar boyutları ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Parasal endişeler alt boyutu bağlamında, yapılan regresyon analizinin de bu bulguyu destekleyecek şekilde bu alt boyutun ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar düşük ekonomik düzeyin risk faktörü olarak bulunduğu çalışmaların sonuçlarıyla (Dinç, 2021; Mikolajczak vd., 2018; Roskam vd., 2021; Sorkkila ve Aunola, 2020; Yönel, 2021) paralellik gösterirken Kalkışım'ın (2019) yaptığı çalışmada bulgularan gelir düzeyi ve ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı ilişkinin olmadığı bulgusuyla çelişkili görünmektedir. Ekonomik güçlüklerle başa çıkmak için anneler daha uzun saatler çalışabilir ya da ek iş yapma ihtiyacı duyabilir. Bu durum zaten enerji ve zaman konusunda problem yaşayan anneler için bir risk faktörü olarak görülebilir. Yetersiz dinlenme, iş ve yaşam arasındaki dengenin bozulması, kendine vakit ayıramama stresi arttıran faktörler olarak yorumlanabilir. Aileye katılan her çocuk belli ekonomik yükleri de beraberinde getirdiğinden annelerin kendilerine ayırdıkları bütçeyi azaltacağından ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Aynı zamanda çocuğun temel ihtiyaçlarının yanında gelişimiyle birlikte ortaya çıkan çeşitli mali yüklerin (kreş, kurs vb.) artmasından kaynaklı olarak ebeveynlerin yaşadıkları ekonomik güçlükleri arttırarak ebeveynlerin tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Bunun yanında kısıtlı ekonomik imkanlar çocukların eğitim, sağlık, okul dışı etkinlikler ve kültürel etkinlikler bağlamındaki fırsatlarını sınırılıyor olabilir bu durumda annelerin yetersizlik ve suçluluk hisleri artabilir. Son olarak ekonomik olarak güçlük yaşayan anneler hem kendilerinin hem de çocuklarının gelecekleri için gelecek kaygısı duyabilir. Çocukların üniversite masrafları ileriki evlilikleri gibi durumlara ilişkin plan yapamamak annelerin stresini arttırabileceğinde ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Ancak bu açıklamanın daha sonraki araştırmalarda sınanması gerekmektedir.

5.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Tartışmalar

Bu bölümde daha önce yapılan araştırmalarda ebeveyn tükenmişliği ile ilişkilendirilen ebeveyn öz yeterliği, birlikte ebeveynlik ve evlilik mutluluğu değişkenlerinin ebeveyn tükenmişliğini ne şekilde ve yönde yordadığına ilişkin analiz sonuçları paylaşılarak ilgili alanyazında kapsamında tartışılacaktır.

5.3.1. Birlikte Ebeveynlik Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Birlikte ebeveynlik ile ebeveyn tükenmişliği arasında yapılan incelemede, birlikte ebeveynliğin annelerin ebeveyn tükenmişliği negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir bulgu birlikte ebeveynlik ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ile de desteklenmiştir. Alanyazında bulunan ve sınırlı sayıdaki birlikte ebeveynlik ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Bu çalışmalardan ilki Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada araştırmacılar birlikte ebeveynlik ve ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunun yanı sıra düşük düzeyde birlikte ebeveynliğin ebeveyn tükenmişliği açısından bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Bastiaansen ve arkadaşlarının (2021) yüksek düzeyde birlikte ebeveynliğin düşük düzeyde ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir.

Birlikte ebeveynlik yapan anne ve babalar çocukların yetiştirilmesi, eğitimi, öğretimi kapsamında ortak kararlar almak ve iş birliği yapması gerekmektedir. Bu alınan kararlara ilişkin yapılacak iş ve eylemlerde de sorumlulukları paylaşmaları gerekmektedir. Ancak bunun sağlanamadığı anne babalarda taraflardan biri daha fazla yük ve sorumluluk altında hissedebilirler. Kısaca anne baba arasındaki bu iş birliği eksikliği annelerin enerjilerini ve kaynaklarını tüketiyor olabileceğinden ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Bu durum sadece çocuk için alınacak kararlar için değil çocuğun bakımı içinde gerekli fiziksel görevlerde de iş yükünün paylaşımını gerektirmektedir. Bu işlerin eşit dağılmaması ya da babanın sorumluluklarını yerine getirmiyor oluşu anneleri daha stresli ve yorgun hale getiriyor olabilir. Bir çocuğun bakımı esnasında ebeveynlerin her biri diğer taraftan destek ve yardım beklemektedir. Bu yardım hem fiziksel anlamda olabilir hem de duygusal desteği içerebilir. Ancak bunun sağlanamadığı durumlarda eğer baba anneye destek ve yardımda bulunmuyorsa anneler kendi ihtiyaçlarının göz ardı edildiğini düşünebilir ve yalnızlık hissiyatına kapılabilirler. Bu durum da annelerin stresle başa çıkma kaynaklarını azaltıyor ve stresini arttırıyor olabileceğinden ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Bunun yanında birlikte ebeveynlik düzeyi düşük anne babalar arasında çocukların yetiştirilmesi bağlamında rol belirsizliği yaşanabilir. Bu da ebeveynlik görevlerinin etkili bir şekilde ortaya konmasını

engelliyor olabilir. Bu rol belirsizliği kimin ne yapacağı ya da hangi sorumluluğu üstleneceğine dair belirsizlik kişilerin stresini artırıyor olabileceği düşünülmektedir. Son olarak yapılan araştırmalar birlikte ebeveynliğin çocukların; içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları (Belsky, Putnam ve Crnic, 1996; Kolak ve Vernon-Feagans, 2008) ve uyum sorunlarıyla (Khoury-Kassabri, Attar-Schwartz ve Zur, 2014) ilişkili olduğunu belirtmektedir. Belirtilen sorunlar anneler açısından yeni stres kaynakları oluşturabileceğinden ebeveyn tükenmişliği artırıyor olabilir.

5.3.2. Evlilik Mutluluğu Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Annelerin evliliklerindeki mutluluk düzeyleri ile ebeveyn tükenmişliği arasında yapılan incelemede, annenin evliliğindeki mutluluk düzeyinin ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Benzer bir bulgu evlilik mutluluğu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ile de desteklenmiştir. Bu bulgu Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde ettiği bulgu ve Cheng ve arkadaşlarının (2020) evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif yönlü ilişkinin bulunduğu araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bunun yanında çiftlerin daha doyurucu bir ilişki, iletişim ve mutluluğun daha düşük düzeyde ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğunu gösteren bulgu (Lindström vd., 2011) ve çiftlerin çatışma ve yabancılaşmalarında ebeveyn tükenmişliğinin etkili olduğunu gösteren araştırma bulgusuyla (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018) da tutarlı olduğu söylenebilir. Ülkemizde bu konuya ilişkin yapılan çalışmalarla da tutarlıdır (Parlak, 2021; Sipahi, 2022).

Kişiler arası ilişkilerde olduğu gibi evlilik mutluluğunda da en önemli etmenlerden birinin iletişim olduğu söylenebilir. Sıklıkla aile sistemleri kuramıyla ele alınan yayılma hipotezine göre de partneriyle ikili ilişki ve iletişimlerdeki stresi ve mutsuzluğu (anne-baba alt sistemi) anneler anne-çocuk alt sistemine taşıyor olabilir. Bu durum da ebeveynin stresini arttırabileceğinden söz edilebilir. Eşler arasındaki çatışma ve ilgisizliğin artması kişilerin stresini arttıracığından bu durum ebeveyn tükenmişliği açısından bir risk faktörü olabilir. Bunun yanı sıra eşler arası paylaşım ve desteğin azalması annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada yalnız kalmasına neden olacağından ebeveyn tükenmişliğini arttıracığı düşünülebilir. Evlilik doyumu ve ebeveyn davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada

evlilik doyumu ve zayıf ebeveyn takibi, tutarsız disiplin ve dayakla cezalandırma davranışları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaya ve Buğa, 2021). Bu bulgudan yola çıkılarak evliliklerinden doyum hissedemeyen ebeveynlerin olumsuz ebeveyn davranışlarında bulunduğu ve bu davranışlar sonucunda da çocuklarına karşı suçluluk hissedeceği söylenebilir. Bir başka çalışmada ebeveynlerin evlilik uyumları ve çocuğun dışa yönelim problem davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Özbey, 2012). Bu durumda evlilik uyumu düşük olan ebeveynlerin çocuklarının dışa yönelim problem davranışlarının artacağı bunun da ebeveynler için baş etmesi gereken yeni mücadele alanları oluşturacağından ebeveyn tükenmişliğin arttıracığı söylenebilir. Çocuk bakımı enerji ve zaman kaynaklarını tüketen bir iştir. Bu nedenle anneler eşleri arasındaki ilişkiye yeterince enerji ve zaman ayıramamaların sebebi olarak çocuğa atfedilirse bu durum annenin çocuğa ilişkin tutumunu etkiliyor olabilir.

5.3.3. Ebeveyn Öz Yeterliği Açısından Ebeveyn Tükenmişliği

Annelerin ebeveyn öz yeterliği ile ebeveyn tükenmişliği arasında yapılan incelemede, annelerin ebeveyn öz yeterliğinin ebeveyn tükenmişliği negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir bulgu ebeveyn öz yeterliği ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ile de desteklenmiştir. Mikolajczak ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada elde ettikleri ebeveyn öz yeterlik inançlarıyla ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif yönlü ilişki bu araştırmadan elde ettiğimiz bulgu ile paralellik göstermektedir. Bunun yanında tükenmişlik içerisindeki ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinde de azalma bulgularan araştırma bulgularının da yine çalışmadan elde ettiğimiz bulguyu desteklediği düşünülmektedir (Hubert ve Aujoulat, 2018; Sipahi, 2022). Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn olmanın getirdiği kronik strese sürekli olarak maruz kalan ebeveynlerde ortaya çıkabilen spesifik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Mikolajczak, Raes, Avolosse ve Roskam, 2018). Bu bağlamda ebeveynlik stresi ile ebeveyn öz yeterliği arasında ilişki olduğunu belirten araştırma bulgularının (Bloomfield ve Kendall, 2012; Coleman ve Karraker, 1998; Kwok ve Wong, 2000; Tahmassian, Anari ve Fathabardi, 2011; Wells-Parker, Miller ve Topping, 1990) da araştırma kapsamında elde ettiğimiz bulguyu destekleyebileceği söylenebilir.

Ebeveyn öz yeterliği yüksek olan anneler genel olarak olumlu bir benlik algısı yaratabileceğinden annelerin çocuk yetiştirilmesinde karşılaşılan stres faktörleriyle

daha etkin bir şekilde başa çıkma becerilerini kullanıyor olabilir. Çocuğun bakımına yönelik yapılması gereken iş ve eylemlerde ebeveynlerin yetersizlik hissiyatı ve “Yapamıyorum” düşüncesi ebeveynlerin kaygı ve suçluluk hissetmesine sebep oluyor olabilir. Alanyazında ebeveyn öz yeterliğine ilişkin çalışmalar incelendiğinde ebeveynlerin öz yeterlik algısının ebeveynlik biçimlerini yordadığı gösterilmiştir. Buna göre ebeveyn öz yeterlik algıları düşük olan annelerin çocuklarına karşı daha katı ve cezalandırıcı ebeveynlik uyguladığına dair alanyazında bulgulara rastlanmıştır (Aksoy ve Diken, 2009; Albanese, Russo ve Geller, 2019; Hamovitch, Aciri ve Bornheimer, 2019). Bu olumsuz ebeveynlik davranışları nedeniyle annelerin çocuklarına karşı suçluluk ve stres yaşayabileceğinden ebeveyn tükenmişliğini arttırıyor olabilir. Bunun yanında ebeveyn öz yeterliğinin; okul öncesi dönemde görülen davranış problemleri (Campbell, Shaw ve Gilliom (2000), çocuğun dışa yönelim davranışları (Meunier, Roskam ve Browne, 2011), çocuğun uyku problemleri (Heerman, Taylor, Wallston ve Barkin, 2017) ve çocukla yaşanan çatışma (Demirtaş-Zorbaz, 2018) arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Ebeveyn öz yeterliği ile ilişkili tüm bu sonuçlar annelerin baş etmesi gereken sorunlar yaratacağından kaynaklarını tüketiyor ve anneleri ebeveyn tükenmişliğine sürüklüyor olabilir. Ebeveyn öz yeterliği yüksek olan anneler ebeveynlik rolünü daha pozitif bir şekilde algılıyor olabilirler bu da ebeveynlik görev ve sorumluluklarında anneleri daha istekli ve motivasyonlu hale getiriyor olabilir. Tersine durumda ise anneler bu rollerini negatif algılayabilir ve ebeveynlik görev ve sorumluluklarına daha isteksiz ve stresli bir şekilde yaklaşıyor olabilirler.

Önceki bölümlerde de belirtildiği üzere, aile sistemleri kuramının aile için tanımladığı alt sistemlerin (anne-çocuk, baba-çocuk, anne- baba) yayılma hipotezine göre bu alt sistemlerin birbiri arasındaki stresi ve mutsuzluğu aktarılabilmesi kapsamında evlilik mutluluğu ve birlikte ebeveynlik değişkenlerinin anne-baba alt sistemi arasındaki stresin anne-çocuk alt sistemine etki edebileceği ve bunun da ebeveyn tükenmişliğinin açıklayan Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge kuramı açısından ebeveyn stresini arttırıcı faktörlere katkı sağlayacağından ebeveyn tükenmişliğine yol açabileceğine ilişkin kuramsal açıklamamızla öngördüğümüz şekilde bu iki değişkenin de ebeveyn tükenmişliği bağlamında yordayıcı özellikte iki değişken olduğu bu çalışma tarafından gösterilmiştir. Bunun yanında; ebeveyn öz yeterliği, çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, çocuk sayısı, annenin eğitim durumu ve

ekonomik güçlüklerin (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar) annelerin ebeveyn tükenmişliği üzerinde rol oynadığı gösterilmiştir.



6. SONUÇ

1. Duygusal yorgunluk düzeyleri erkek çocuğa sahip annelere göre kız çocuğa sahip annelerde daha yüksektir.
2. Erkek çocuğa sahip annelerin bıkkınlık duygusu kız çocuğa sahip annelere göre daha yüksektir.
3. Duygusal yorgunluk düzeyleri lise altı mezunu annelerde üniversite ve lisansüstü mezunu annelere göre daha düşüktür. Lisansüstü mezunu anneler ise üniversite mezunu annelerden daha yüksek duygusal yorgunluk düzeyine sahiptir.
4. Önceki ebeveyn benliği ile zıtlık düzeyleri lise altı mezunu annelerde üniversite ve lisansüstü mezunu annelere göre daha düşüktür. Lisansüstü mezunu anneler ise üniversite mezunu annelerden daha yüksek önceki ebeveyn benliği ile zıtlık düzeyine sahiptir.
5. Lise altı mezunu annelerin bıkkınlık duygusu düzeyleri üniversite ve lisansüstü mezunu annelere göre daha düşüktür.
6. Ebeveyn tükenmişliği alt boyutları annenin çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır.
7. İki ve daha fazla çocuğa sahip annelerin ebeveyn tükenmişliği toplam puanı tek çocuğa sahip olan annelerden daha yüksektir.
8. Çocuğun cinsiyeti ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki vardır.
9. Çocuk sayısı ve annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı sonuç elde edilmiştir.
10. Annelerin yaşı ile annelerin ebeveyn tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
11. Evlilik mutluluğu ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı sonuç elde edilmiştir.
12. Ekonomik güçlük tüm alt boyutları (kıt kanaat geçim, parasal endişeler, maddi ihtiyaçlar) ile annelerin ebeveyn tükenmişliği pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
13. Ebeveyn öz yeterliği ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

14. Birlikte ebeveynlik ile annelerin ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.
15. Ebeveyn tükenmişliği ile annelerin yaşı ve çocuğun yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur.
16. Çocuğun yaşı annelerin ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
17. Annenin eğitim düzeyi annelerin ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde yordamaktadır.
18. Çocuk sayısı annelerin ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde yordamaktadır.
19. Parasal endişeler annelerin ebeveyn tükenmişliğini pozitif yönde yordamaktadır.
20. Ebeveyn öz yeterliği annelerin ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordamaktadır.
21. Birlikte ebeveynlik annelerin ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordamaktadır.
22. Evlilik mutluluğu annelerin ebeveyn tükenmişliğini negatif yönde yordamaktadır.

7. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda; araştırmacılara, politika yapıcılara ve psikologlar ve diğer ruh sağlığı alanında çalışan meslek elemanlarına önerilerde bulunulacaktır.

7.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırmada yalnızca anneler ele alınmış olup araştırma babalara ilişkin bir veri sağlamamaktadır. İleride bu konu üzerinde yapılacak çalışmalarda anne ve babaların birlikte dahil edildiği çalışmaların yapılması ebeveyn tükenmişliği öncülleri açısından cinsiyet kaynaklı farklılıkların saptanmasında önemli olabilir. Bunun yanında sadece babaların dahil edildiği çalışmalar da yapılabilir.
2. Araştırmada örneklem belirlenirken; evli, partneriyle birlikte yaşayan ve 3-6 yaş aralığında en az bir çocuğu olan anneler çalışmaya dahil edilmiş ve engelli/özel gereksinimli çocuğu olan ve psikolojik hastalığı/tanısı olan anneler dahil edilmemiştir. Bu araştırma belirtilen sosyodemografik özellikleri ve dışlama kriterlerini sağlayan annelerle sınırlıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı sosyodemografik özellikler ve nitelikler taşıyan gruplar üzerinde yapılması ebeveyn tükenmişliği kavramının Türkiye'deki ebeveynler üzerinden daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Bu araştırma ebeveyn tükenmişliğini belirleyen öncüllerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır ancak literatür incelendiğinde ebeveyn tükenmişliğinin öncülleri kadar ortaya çıkardığı sonuçlar da önemlidir. Yurtdışı literatür incelendiğinde ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarına ilişkin yapılan çalışmalara rastlansa da ülkemizde bu konuya ilişkin sınırlı sayıda araştırma ile karşılaşmıştır. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarına ilişkin araştırmaların yapılmasının bu konuya ilişkin ülkemizdeki literatür boşluğuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Çocuğun özelliklerinin yanı sıra anneye ait; kaygı, depresyon ve genel hayat stresi gibi ebeveyne ait özelliklerin de ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkisi olduğu düşünüldüğünden ileriki çalışmalarda bu değişkenler ile ebeveyn tükenmişliği arasında yapılacak bir çalışmanın önemli olabileceği düşünülmektedir.

5. Annenin çocuğuyla geçirdiği sürenin ebeveyn tükenmişliğini etkileyeceği düşünüldüğünden ileride yapılacak çalışmalarda çocukların kreşe gidip gitmeme durumuna göre karşılaştırmanın yapıldığı bir çalışmanın alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

7.2. Politika Yapıcılara Öneriler

1. Ülkemizde başta Sağlık Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olmak üzere diğer bakanlıklarda da ebeveynlerle çalışma olanağı olan tüm psikologların bu çalışma kapsamında ebeveyn tükenmişliğini yordayıcı gücü olduğu sonucuna ulaşılan birlikte ebeveynlik, evlilik mutluluğu ve ebeveyn öz yeterliği üzerine geliştirilen müdahale programlarına yönelik eğitim almasının önemli olduğu düşünülmektedir. (bkz. Özdemir vd, 2022)
2. Hastanelerde bulunan gebe okullarının ebeveyn okulları olarak güncellenmesi ve bunun yanında bu okullara psikologların aktif bir şekilde görevlendirilmesi ve kişiler arası iletişim, stresle başa çıkma, ebeveyn öz yeterliği, birlikte ebeveynlik gibi konular üzerinde hem annelere hem de babalara yönelik eğitimler verilmesi önerilmektedir. Bu okullarda verilen eğitimler için çalışan anne ve babalara yönelik özel izinler verilebilir. Bunun yanında bu okullara babaların katılımı teşvik edilebilir.
4. Bakanlıklar ya da belediyeler aracılığıyla ebeveyn olmaya aday kişilere ya da ebeveynlere yönelik ücretsiz seminerler ve eğitimler düzenleyerek bu konuya ilişkin toplumun bilinçlendirilmesi sağlanabilir.
5. Ebeveyn tükenmişliği konusuna ilişkin toplumun ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi, duyarlılık kampanyalarının düzenlenmesi tükenmiş ebeveynlerin bilinçlenerek yardım arama davranışına yönlendirebilir.

7.3. Psikolog ve Diğer Ruh Sağlığı Meslek Elemanlarına Yönelik Öneriler

1. Alanyazınında ve çalışmamızda ve yordayıcı/risk faktörü olarak belirlenen değişkenler açısından danışanların değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.
2. Ebeveynlere yönelik; iletişim, birlikte ebeveynlik, ebeveyn öz yeterliği gibi konularda psikoeğitim verilebilir.

KAYNAKLAR

- Adempira, N. (2020). Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, E. (2014). Annelerde stres ve tükenmişlik. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 238-250.
- Aksoy, V. ve Diken, I. H. (2009). Annelerin ebeveynlik öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(01), 59-70.
- Aktan, O., Orakcı, Ş., ve Durnalı, M. (2020). Investigation of the relationship between burnout, life satisfaction and quality of life in parents of children with disabilities. *European journal of special needs education*, 35(5), 679-695.
- Albanese, A. M., Russo, G. R. ve Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 45(3), 333–363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Ardic, A. (2020). Relationship between parental burnout level and perceived social support levels of parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533-543.
- Arikan, G., Üstündag-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1–18. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Aşkar, P., ve Umay, A. (2001). İlköğretim matematik bölümü öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1-8.
- Bakker, A. B., ve Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of managerial psychology*, 22(3), 309-328
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511527692
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bastiaansen, C., Verspeek, E., ve van Bakel, H. (2021). Gender differences in the mitigating effect of co-parenting on parental burnout: The gender dimension applied to COVID-19 restrictions and parental burnout levels. *Social Sciences*, 10(4), 127.
- Belsky, J., Putnam, S., ve Crnic, K. (1996). Coparenting, parenting, and early emotional development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996(74), 45-55.
- Bloomfield, L. ve Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. *Primary Health Care Research ve Development*, 13(04), 364–372. <https://doi.org/10.1017/s1463423612000060>
- Campbell, S. B., Shaw, D. S. ve Gilliom, M. (2000). Early externalizing behavior problems: Toddlers and preschoolers at risk for later maladjustment. *Dev Psychopathol.* 12(3), 467-488
- Canzi, E., Ranieri, S., Barni, D., ve Rosnati, R. (2019). Predictors of parenting stress during early adoptive parenthood. *Current Psychology*, 38, 811-820.

- Choi, J. K. ve Becher, E. H. (2019). Supportive coparenting, parenting stress, harsh parenting, and child behavior problems in nonmarital families. *Family Process*, 58(2), 404-417. doi: 10.1111/famp.12373
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y. [Yimin], Liu, X., ve Li, Y. [Yongxin] (2020). Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 11, 321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>.
- Cin, F. M., Aydin, M. A. ve Ari, E. (2017). Zihinsel engelli bireye sahip olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 19.
- Cohen, R. S. ve Weissman, S. (1984). The parenting alliance. R. S. Cohen, B. J. Cohler, ve S. Weissman (Eds.), *Parenthood: A psychodynamic Perspective* içinde (ss. 33-49). New York, NY: Guilford Press
- Coleman, P. K. (1998). Maternal self-efficacy beliefs as predictors of parenting competence and toddlers' emotional, social, and cognitive development. West Virginia University.
- Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47– 85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126-148.
- Conger, D. R., Elder Jr, H. G., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Huck, S. ve Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family*, 52, 643-656.
- Conger, R. D. ve Elder Jr., G. H. (1994). Families in troubled times: The Iowa youth ve families project. R. D. Conger ve G. H. Elder Jr., (Ed.). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America* içinde (3-19). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Conger, R. D., Ge, X. ve Lorenz, F. O. (1994). Economic Stress and Marital Relations. R. D. Conger ve G. H. Elder Jr., (Ed.). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America* içinde (187-203). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çelik, E., (2015). Evlilik doyumu. Ahmet Akın ve Eyüp Çelik (Eds.) *Psikolojide güncel kavramlar III: Aile-evlilik içinde* (s. 24-26). Ankara: Nobel Yayınları.
- Daly, M. ve Abela, A. (2007). Parenting in contemporary Europe: A positive approach (Vol. 2). Council of Europe.
- De Montigny, F. ve Lacharite, C. (2005). Nursing theory and concept development or analysis perceived parental efficacy: concept analysis, *Journal of Advanced Nursing*, 49 (4), 387-396.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., ve Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
- Demirtaş-Zorbaz. (2018). Ebeveyn özyetkinliğinin yordayıcısı olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 144-153.
- Deutsch, F. M. (2001). Equally shared parenting. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 25–28.

- Dinç, T. (2021). Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dowlatabadi, F.H., Saadat, S., ve Jahangiri, S., (2013). The relationship between religious attitudes and marital satisfaction among married personnel of departments of education in rasht city, Iran. *International Journal of Advanced Studies in Humanitie sand Social Science*, 1 (6), 608-615.4
- Duran, S. ve Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., ve Kimmes, J. (2017). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43, 308–321.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Ergül-Topçu, A. ve Güre, A. (2021). Ekonomik Güçlük İndeksi'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Nesne*, 9(19), 99-113. doi: 10.7816/nesne-09-19-08
- Fagan, J. ve Lee, Y. (2014). Longitudinal associations among fathers' perception of coparenting, partner relationship quality, and paternal stress during early childhood. *Family Process*, 53(1), 80-96. doi: 10.1111/famp.12055
- 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*, 1-19.
- Feinberg, M.E. (2002). Coparenting and the transition to parenthood: A framework for prevention. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 5(3), 173-195. <https://doi.org/10.1023/A:1019695015110>.
- Feinberg, M.(2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95–131
- Floyd, F. J. ve Zmich, D. E. (1991). Marriage and the parenting partnership: Perceptions and interactions of parents with mentally retarded and typically developing children. *Child Development*, 62(6), 1434-1448
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research, ve Practice*, 12, 72–83.
- Gérain, P. ve Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology*, 9, 884.
- Gilbert, R., Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E. ve Janson, S. (2009). Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *The lancet*, 373(9657), 68-81.
- Goetz, G. L., Rodriguez, G., ve Hartley, S. L. (2019). Actor-partner examination of daily parenting stress and couple interactions in the context of child autism. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 554–564. <https://doi.org/10.1037/fam0000527>
- Hamovitch, E. K., Aciri, M. C. ve Bornheimer, L. A. (2019). An analysis of the relationship between parenting self-efficacy, the quality of parenting, and parental and child emotional health. *Journal of family social work*, 22(4-5), 337-351. <https://doi.org/10.1080/10522158.2019.1635939>

- Heerman, W. J., Taylor, J. L., Wallston, K. A. ve Barkin, S. L. (2017). Parenting self-efficacy, parent depression, and healthy childhood behaviors in a low-income minority population: A cross-sectional analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 21(5), 1156-1165.
- Hubert, S., ve Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, 9, 1021.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
- Kalkışım, K. (2019). The relationship of children behavioral problems, parental burnout, emotion regulation strategies, and mental health problems with each other. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaner, S. (2007). Öğretmenlerin ve anne-babaların öz-yetkinlik inançları, tükenmişlik algıları ve çocukların problem davranışları. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu, Ankara.
- Katz, L. F. ve Woodin, E. M. (2002). Hostility, hostile detachment, and conflict engagement in marriages: Effects on child and family functioning. *Child Development*, 73(2), 636–651
- Kaya, A. G. ve Buğa, A. (2021). Anne babaların ebeveyn davranışlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(51), 371-410.
- Kawamoto, T., Furutani, K. ve Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970
- Khoury-Kassabri, M., Attar-Schwartz, S., ve Zur, H. (2014). Understanding the mediating role of corporal punishment in the association between maternal stress, efficacy, co-parenting and children's adjustment difficulties among Arab mothers. *Child abuse ve neglect*, 38(6), 1073-1082
- Kolak, A. M., ve Vernon-Feagans, L. (2008). Family-level coparenting processes and child gender as moderators of family stress and toddler adjustment. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 17(6), 617-638.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.
- Kurt, D. (2010). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin tükenmişlik düzeylerinin yordanması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kwiatkowski, P., ve Sekulowicz, M. (2017). Examining the Relationship of Individual Resources and Burnout in Mothers of Children with Disabilities. *International journal of special education*, 32(4), 823-841.
- Kwok, S., ve Wong, D. (2000). Mental health of parents with young children in Hong Kong: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Child and Family Social Work*, 5, 57–65.
- Lavee, Y., Sharlin, S., ve Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality an integrated mother-father model. *Journal of Family Issues*, 17, 114–135.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219. doi:10.1016/j.paid.2017.07.023.

- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E. ve Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885.
- Lin, G. X., Roskam, I. ve Mikolajczak, M. (2021). Disentangling the effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence on parental burnout. *Current Psychology*, 1-4. doi: 10.1007/s12144-021-02254-w.
- Lindström, C., Aman, J., ve Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99(3), 427–432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>.
- Lindström, C., Aman, J., ve Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011–1017.
- Lorenz, F. O, Conger, R. D. ve Montague, R. B. (1994). *Doing Worse and Feeling Worse: Psychological Consequences of Economic Hardship*. R. D. Conger ve G. H. Elder Jr., (Ed.). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America içinde* (167-186). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Mandecka, N., Bernat, K. C., Szczygiel, D., ve Matera, A. B. (2019). Are mothers and fathers satisfied with their parenting and life? A preliminary study in a polish sample of parents.
- Margolin, G., Gordis, E. B., ve John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 3-21.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16–22.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- McHale, J. P. (1995). Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of marital distress and child gender. *Developmental Psychology*, 31(6), 985–996
- Mchale, J. P., ve Irace, K. (2011). Coparenting in diverse family systems. McHale, J. P. ve Lindahl, K. M. (Eds), *Coparenting: A Conceptual and Clinical Examination of Family Systems içinde* (s. 15-37). Washington, DC: American Psychological Association.
- Merrifield, K. A. ve Gamble, W. C. (2013). Associations among marital qualities, supportive and undermining coparenting, and parenting self-efficacy: Testing spillover and stress-buffering processes. *Journal of Family Issues*, 34(4), 510-533. doi: 10.1177/0192513X12445561
- Meunier, J.C., Roskam, I., ve Browne, D.T. (2011). Relations between parenting and child behavior: Exploring the child's personality and parental self-efficacy as third variables. *International Journal of Behavioral Development*, 35(3), 246-259.
- 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.
- Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2019). Ebeveynlerde tükenmişlik kaçınmanın ve kurtulmanın yolları. *Can Belge (çev.) İstanbul: İletişim*
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H. ve Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614

- Mikolajczak, M., Gross, J. J. ve Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
- 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 ve Neglect*, 80, 134-145.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J. ve Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout!. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333-336.
- Mikolajczak, M., ve Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7-13.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A. ve Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673-689.
- Neppl, T. K., Jeon, S., Schofield, T. J. ve Donnellan, M. B. (2015). The impact of economic pressure on parent positivity, parenting, and adolescent positivity into emerging adulthood. *Family relations*, 64(1), 80-92.
- Nergiz, H. ve Uluç, S. (2018). Çocuğunda görme yetersizliği olan anne ve babaların çeşitli psikolojik değişkenler açısından karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19(1), 79-103.
- Norberg, A.L. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130-137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Norberg, A. L. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32(7), e285-e289.
- Norberg, A.L., Mellgren, K., Winiarski, J., ve Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18(3), 302-309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Nurhayati, S. R., Faturachman, F., ve Helmi, A. F. (2019). Marital Quality: A Conceptual Review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37691>
- Ogelman, H. G., ve Topaloğlu, Z. Ç. (2014). 4-5 Yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile anne babalarının ebeveyn özyeterliliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271.
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 43-62.
- Özdemir, Y. ve Sağkal, A. S. (2020). Ebeveynlik dansı: Birlikte ebeveynliğe ilişkin kuramsal ve ampirik bir derleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 428-444.
- Özdemir, Y., Sağkal, A. S., Salman-Engin, S., Şakiroğlu, M., ve Çevik, A. Ç. (2021) Birlikte Ebeveynlik Ölçeği: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*. 24(47), 40-58. doi: 10.31828/tpy1301996120201201m000031
- Özdemir, Y., Sağkal, A. S., Şakiroğlu, M., Aksu, G., Çevik, A. Ç., Engin, S. S., Yılmaz-Hiğde, A., Gürçen, M.S., Gül-Seyhan, A,ve Özder, G. (2022) Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP).

- Parlak, Ü. (2021). Çalışan annelerde depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401. doi: 10.1080/01926180701804634
- Pilkington, P., Rominov, H., Brown, H. K., ve Dennis, C. L. (2019). Systematic review of the impact of coparenting interventions on paternal coparenting behaviour. *Journal of Advanced Nursing*, 75(1), 17-29.
- Roskam, I., Raes, M. E. ve Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163.
- Roskam, I., Brianda, M. E., ve Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00758
- Roskam, I. ve Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H. ve Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58-79.
- Sadziak, A., Wilinski, W., ve Wiecezorek, M. (2019). Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(3), 8.
- Salman-Engin, S., Sümer, N., Sağel Çetiner, E. ve Sakman, E. (2019). Anne ve babaların ortak ebeveynlik davranış ve algılarının romantik bağlanma ile ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 717-741.
- Sanders M.R., ve Woolley M.L. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: implications for parent training. *Child: Care, Health ve Development*, 31 (1), 65-73.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarısoy Aksüt, G. (2022). Ebeveyn öz-yeterliliği üzerine bir derleme: Müdahale programlarına yönelik bir bakış. *Nesne*, 10(26), 620-636. doi: 10.7816/nesne-10-26-06
- Sipahi, K.E., (2022). Mesleki Tükenmişlik ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Ebeveyn Yetkinliği ve Evlilik Uyumunun Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., ... ve Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 101-117.
- Solmeyer, A. R., ve Feinberg, M. E. (2011). Mother and father adjustment during early parenthood: The roles of infant temperament and coparenting relationship quality. *Infant Behavior and Development*, 34(4), 504-514.

- 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*, 29(3), 648-659.
- Tahmassian, K., Anari, M. A., & Fathabadi, M. (2011). The influencing factors of parenting stress in Iranian mothers. In *International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 5, No. 1, pp. 190-192).
- Teti, D. M. ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: the mediational role of maternal self-efficacy. *Child development*, 62(5), 918-929. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01580.x>
- Teubert, D. ve Pinquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: A meta-analysis. *Parenting*, 10(4), 286–307. doi:10.1080/15295192.2010.492040
- Tunç, S., ve Özkardaş, O. G. (2020). Otizmlı çocuğu olan annelerde algılanan sosyal desteğin anksiyete ve ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(4), 247-253.
- Uçak, E. (2020). Ebeveynlerin evlilik çatışması ve kişilik özelliklerinin çocuklardaki sosyal uyum ve becerisi ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uğur, S. B. (2018). Geçmiřten günümüze şekillenen çocukluk algısı ve çocuk yetiştirme pratikleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakóltesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(45), 227-247.
- Van Egeren, L. A., ve Hawkins, D. P. (2004). Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development*, 11(3), 165-178.
- Vigorous, S. L. ve Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 887.
- Yıldız, T. G., şahin, F., Haktanır, G., ve Holloway, S. (2021). Turkish adaptation of the berkeley parenting self-efficacy scale revised (BPSE-R). *Journal of Education and Future*, (19), 13-23.
- Yönel, A. (2021). 3-6 Yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin, öz-yeterlikleri, tükenmişlikleri ve çocuklarıyla olan iletişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Wells-Parker, E., Miller, D.I., ve Topping, S. (1990). Development of control of outcome scales and selfefficacy scales for women in four life roles. *Journal of Personality Assessment*, 54, 564– 575.
- Whisman, M. A. ve Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 4-13.

EKLER

Ek.1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Selin YILDIRIM tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, Türkiye’de annelerin ebeveynlik pratiklerinin belirlenmesidir. Bu sebeple sizden istediğimiz hazırlamış olduğumuz bu anketi doldurarak bu konudaki görüşlerinizi bize iletmenizdir.

Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelindedir. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından istatistiksel olarak değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Soruların DOĞRU ya da YANLIŞ bir cevabı yoktur; önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Sizden aşağıda belirtilen görüşleri değerlendirmenizi ve onlara ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmenizi istiyoruz. Çalışmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından sorulara içtenlikle cevap vermeniz bizim için çok önemlidir. Anketi doldurduğunuzda, bu çalışmaya gönüllü olarak katıldığınızı da kabul etmiş oluyorsunuz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıdaki iletişim bilgilerini kurabilirsiniz.

Araştırmacının Adı Soyadı:

Selin YILDIRIM

Ek.2 Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız nedir?: _____

2. Eğitim düzeyiniz nedir? Kendi ve eşinizin eğitim durumunu aşağıdaki tabloda işaretleyiniz

<u>Eğitim durumu</u>	<u>Kendinizin</u>	<u>Eşinizin</u>
Okur Yazar Değil:		
İlkokul Mezunu:		
Ortaokul Mezunu:		
Lise Mezunu:		
Yüksek Okul Mezunu (2 yıllık):		
Üniversite Mezunu (4 yıllık):		
Yüksek Lisans:		
Doktora:		

3. Medeni durumunuz nedir?: ☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul

4. Kaç yıldır evlisiniz? _____

5. Eşinizle birlikte mi yaşıyorsunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

6. Çalışıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

7. Kaç çocuğunuz var? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ve daha fazla

8.Çocuklarınız dışında ev içerisinde bakmakla yükümlü olduğunuz (büyükanne, büyükbaba, kardeş vb.) herhangi biri var mı? ☐ Evet ☐ Hayır

9. Çocuğun bakımına sizin dışınızda yardımcı olabilecek, evde yatılı kalan herhangi biri var mı? (bakıcı, büyükanne, büyükbaba vb.) ☐ Evet ☐ Hayır

10. Çocuğunuz/ Çocuklarınızdan herhangi biri engelli veya özel gereksinimli mi? ☐ Evet ☐ Hayır

11. Psikolojik bir hastalığınız/tanınız var mı? ☐ Evet ☐ Hayır

12. Evlilik ilişkinizi genel olarak değerlendirdiğinizde evliliğinizdeki **mutluluk** düzeyiniz hangisidir?

- ☐ Aşırı mutsuz
- ☐ Oldukça mutsuz
- ☐ Biraz mutsuz
- ☐ Mutlu
- ☐ Oldukça mutlu

6. ☐ Çok mutlu

7. ☐ Tam anlamıyla mutlu

13. Son bir yıl içerisinde faturalarınızı ödemede ne kadar zorlanıyorsunuz? **(EB_A)**

1. ☐ Çok fazla zorlandık 2. ☐ Oldukça zorlandık 3. ☐ Biraz zorlandık 4. ☐ Çok az zorlandık 5. ☐ Hiç zorlanmadık

14. Son bir yılınızı dikkate aldığınızda her ayın sonunda elinizde ne kadar para kalır? **(EB_A)**

1. ☐ Epeyce kalır 2. ☐ Biraz kalır 3. ☐ Ancak aylık ödemelere yeter 4. ☐ Aylık ödemelere yetmez

15. Tüm gelir kaynaklarınızı dikkate aldığınızda. (örn., kira geliri, başkalarından alınan parasal destek vs.) **sizin ve eşinizin** toplam aylık geliriz ne kadardır? _____

Ek.3 Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi

Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur.	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada bir	Haftada birkaç kez	Her gün
1) Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
2) Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3) Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
4) Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
5) Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
6) Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
7) Anne-baba olarak daha fazla dayanamamışım gibi geliyor.	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 tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
10) Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11) Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
12) Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13) Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olamadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
14) Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
15) Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
16) Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17) Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18) Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6
19) Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6

	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada bir	Haftada birkaç kez	Her gün
20) Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21) Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	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) Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6

Ek.4 Ekonomik Güçlük İndeksi Maddi İhtiyaçlar Alt Boyutu (EB_B)

Aşağıda parasal durumunuz hakkında bazı ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeleri tüm gelir kaynaklarınızı düşünerek değerlendiriniz.	Tamamıyla doğru	Doğru	Kısmen	Doğru değil	Hiç doğru değil
1. Başımızı sokacak bir ev almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5
2. İhtiyaç duyduğumuz giyecekleri almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5
3. İhtiyaç duyduğumuz mobilyaları ya da ev eşyalarını almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5
4. İstedğimiz arabayı almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5
5. İhtiyaç duyduğumuz yiyecekleri almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5
6. Gerekli sağlık hizmetlerini almaya yetecek kadar paramız var.	1	2	3	4	5

Ek.5 Ekonomik Güçlük İndeksi Parasal Endişeler Boyutu (PE)

Aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı düşünerek seçeneklerden birini işaretleyiniz.	Tamamıyla katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Kısmen	Tam olarak katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Parasal sorunlarım yüzünden uyumakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
2. Sağlık harcamalarımı karşılayamayacağım konusunda endişeliyim.	1	2	3	4	5
3. Parasal durumumun kötü olması beni kaygılandırıyor.	1	2	3	4	5
4. Bu yıl ki parasal durumum, bir önceki yıla göre çok daha kötü.	1	2	3	4	5
5. Gelecek yıl kendimi geçindirebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5

Ek.6 Birlikte Ebeveynlik Ölçeği (BEÖ)

Değerli ebeveynler, aşağıda, eşinizle birlikte çocuk yetiştirme süreçlerinize dair ifadeler yer almaktadır. Sizlerden beklenen bu ifadeleri okumanız ve eşinizle çocuk yetiştirme biçimlerinizi en iyi karşılayan seçeneği işaretlemenizdir.	Bize hiç uygun değil	Bize biraz uygun	Bize çoğunlukla uygun	Bize tamamen uygun
1) Çocuğumuzu yetiştirme sürecinde eşimle benzer hedeflere sahibiz.	1	2	3	4
2) Çocuğumuzu yetiştirme sürecinde eşimle fikirlerimiz örtüşür.	1	2	3	4
3) Çocuğumuzla ilgili bir karar alınması gerektiğinde eşimle ortak hareket ederiz.	1	2	3	4
4) Çocuğumuzun eğitimi, sağlığı gibi konularda eşimle birlikte karar veririz.	1	2	3	4
5) Çocuğumuzun yemesi, içmesi, uyku düzeni gibi konularda eşimle benzer fikirlere sahibiz.	1	2	3	4
6) Eşimle ben çocuğumuz için neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda hemfikiriz.	1	2	3	4
7) Çocuğumuzla ilgili konularda eşimle birbirimize bağırırız.	1	2	3	4
8) Çocuğumuza nasıl annelik/babalık yapacağımız konusunda eşimle çatışırız.	1	2	3	4
9) Çocuğumuzu nasıl yetiştireceğimiz konusunda eşimle zıtlaşırız.	1	2	3	4
10) Çocuğumuzla ilgili iş bölümü konusunda eşimle çatışırız.	1	2	3	4
11) Çocuğumuza karşı tutumlarımız konusunda eşimle anlaşmazlıklar yaşarız.	1	2	3	4
12) Birbirimizin anneliğine/babalığına müdahale ettiğimiz için eşimle ilişkimizde çatışma yaşarız.	1	2	3	4
13) Anne/babalık konusunda eşimle fikirlerimiz örtüşmediği için anlaşmazlık yaşarız.	1	2	3	4
14) Eşim benim iyi bir anne olduğumu söyler.	1	2	3	4
15) Eşim benim anneliğimi/babalığımı beğenir.	1	2	3	4
16) Eşim benim annelik/babalık becerilerimi takdir eder.	1	2	3	4
17) Eşim benim iyi bir anne/baba olduğumu bana hissettirir.	1	2	3	4
18) Eşim annelik/babalık konusunda harcadığım çabayı takdir eder.	1	2	3	4
19) Eşim anne/babalık sürecinde ona destek olduğumu söyler.	1	2	3	4
20) Eşim çocuğumuzla ilgili aldığım kararlara saygı duyar.	1	2	3	4
21) Eşim anneliğim/babalığım ile ilgili güzel sözler söyler.	1	2	3	4
22) Eşim başkalarının yanında benim iyi bir anne/baba olduğumu söyler.	1	2	3	4
23) Eşim benim anneliğimi/babalığımı küçümser.	1	2	3	4
24) Eşim benim anneliğime/babalığıma saygı duymaz.	1	2	3	4
25) Eşim beni anne/baba olarak yeterli bulmaz.	1	2	3	4
26) Eşim anneliğim/babalığım ile ilgili söylenir.	1	2	3	4

	Bize hiç uygun değil	Bize biraz uygun	Bize çoğunlukla uygun	Bize tamamen uygun
27) Çocuğumuzla bir aradayken eşim benim anneliğime/babalığıma müdahale eder.	1	2	3	4
28) Eşim annelik/babalık davranışlarımı eleştirir.	1	2	3	4
29) Çocuğumuzla ilgili sorunlar çıktığında (örneğin, hastalık, kaza, yaralanma, başarısızlık) eşim beni suçlar.	1	2	3	4
32) Ailemizde, çocuğumuzla ilgili sorumlulukları daha çok ben yerine getiririm.	1	2	3	4
33) Çocuğumuzla ilgili sorumlulukları eşimle paylaşıyoruz.	1	2	3	4
34) Çocuğumuzla ilgili işleri (örneğin, tuvaleti, banyosu, ödevleri) ikimiz de yerine getiririz.	1	2	3	4
35) Çocuğumuzla ilgili işlerden daha çok ben sorumluyumdur.	1	2	3	4
36) Ailemizde, çocuğumuzla ilgili görevlerin paylaşımından memnunuz.	1	2	3	4
37) Ailemizde, çocuğumuzla ilgili sorumlulukların paylaşımı adildir.	1	2	3	4
38) Çocuğumuzla ilgili işler konusunda eşimle birbirimize destek oluruz.	1	2	3	4
39) Çocuğumuzu yetiştirme sürecinde eşim ve ben birbirimizin işini kolaylaştırırız.	1	2	3	4
40) Eşimle, çocuğumuzla ilgili bir tartışma yaşadığımızda, çocuğu da bu tartışmanın parçası yaparız.	1	2	3	4
41) Eşimle, çocuğumuzla ilgili tartışmalar yaşasak bile bu durumu çocuğa yansıtmamaya çalışırız.	1	2	3	4
42) Aile içi sorunlarımızda çocuğumuzu birbirimize karşı kullanmayız.	1	2	3	4
43) Çocuğumuzun yanında eşimle birbirimiz hakkında olumsuz şeyler konuşmamaya çalışırız.	1	2	3	4
44) Ailemizde, anne baba olarak tartışma yaşasak bile çocuğumuzu arada bırakmayız.	1	2	3	4
45) Çocuğumuzun önünde birbirimizle ters düşmemeye çalışırız.	1	2	3	4
46. Çocuğumuzla ilgili tartışmalarımızı, çocuk yanımızdayken yapmayız.	1	2	3	4

Ek.7 Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği (EÖS)

Lütfen çocuğunuzla aşağıdaki stratejileri kullanırken kendinize ne derece güvendiğinizi belirtiniz.	Hiç güvenmiyorum	Biraz güveniyorum	Oldukça güveniyorum	Güveniyorum	Çok güveniyorum	Tamamen güveniyorum
1. Çocuğumu dinleme	1	2	3	4	5	6
2.Çocuğumun duygularını anlama	1	2	3	4	5	6
3.Çocuğumun önünde duygularımı kontrol etme	1	2	3	4	5	6
4.Çocuğum yanlış davrandığında aşırı tepki vermekten kaçınma	1	2	3	4	5	6
5.Çocuğuma onun anlayacağı şekilde açıklamalarda bulunma	1	2	3	4	5	6
6.Çocuğum doğru davrandığında onu övme	1	2	3	4	5	6
7.Çocuğum yanlış davrandığında uyguladığım disiplin yönteminde tutarlı olma	1	2	3	4	5	6

Ek.7 Berkeley Ebeveyn Öz Yeterliği Ölçeği (ÇK)

Lütfen çocuğunuzun aşağıdaki davranışları öğrenmesine yardımcı olurken kendinize ne kadar güvendiğinizi belirtiniz.	Hiç güvenmiyorum	Biraz güveniyorum	Oldukça güveniyorum	Güveniyorum	Çok güveniyorum	Tamamen güveniyorum
8. Çeşitli besleyici/sağlıklı yiyecekler yeme	1	2	3	4	5	6
9. Yeterli uyuma	1	2	3	4	5	6
10. Kibar olma (örn. lütfen ve teşekkür ederim deme)	1	2	3	4	5	6
11. Düşüncelerini açık bir biçimde ifade etme	1	2	3	4	5	6
12.İhtiyaç duyduklarında diğer çocuklara yardım etme	1	2	3	4	5	6
13.Diğer çocuklarla iyi geçinme	1	2	3	4	5	6
14.Diğer insanların duygularını önemseme	1	2	3	4	5	6
15.Resimli çocuk kitabı okumaktan hoşlanma	1	2	3	4	5	6
16.Kendi kendine birşeyler yapmaya çalışma	1	2	3	4	5	6
17.Kavramları (renk, şekil, sayı gibi) öğrenme	1	2	3	4	5	6
18.Bir yetişkin tarafından söylenmeden uygun/doğru davranma	1	2	3	4	5	6

Ek.8 Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
31.12.2021	12	2021-987

KARAR NO: 2021-987
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Selin YILMAZ' ın Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE danışmanlığında "Ebeveyn Tükenmişliğini Belirleyen Değişkenlerin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarını içeren 41219 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Selin YILMAZ' ın Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE danışmanlığında "Ebeveyn Tükenmişliğini Belirleyen Değişkenlerin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Selin Yıldırım, Akçaabat Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünden 2020 yılında mezun oldu. 2020 yılında kabul aldığı Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Genel Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nı 2023'te tamamladı. 2022 yılından itibaren Samsun'da bulunan bir devlet hastanesinde psikolog olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0009-0001-5237-1255

Yayınlar:

1. Yıldırım, S. ve Kındap-Tepe, Y. (2023). Ebeveyn tükenmişliğinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesi. *INSAC International Researches Congress on Social and Education Sciences*, Konya.