T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



EBEVEYNLİKTE ÖZ YETERLİK ALGISI İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE EVLİLİK DOYUMU ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SANEM BUSE DEMİRBAŞ

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EBEVEYNLİKTE ÖZ YETERLİK ALGISI İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE EVLİLİK DOYUMU ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SANEM BUSE DEMİRBAŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. SEVAL ERDEN ÇINAR

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Sanem Buse DEMİRBAŞ tarafından hazırlanan "Ebeveynlikte Öz Yeterlik Algısı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumu Rolünün İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.05.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmza

Danışman

Prof. Dr. SEVAL ERDEN ÇINAR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi RUKİYE KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi KAMİLE GAMZE YAMAN

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uyulduğuna, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığına, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığına beyan ederim.

Sanem Buse DEMİRBAŞ

05.05.2026

ÖN SÖZ

Bu tezin her aşamasında bilgi ve deneyimini cömertçe paylaşan, akademik rehberliğiyle beni her zaman doğru yönlendiren değerli danışmanım ve dört yıl boyunca derslerini büyük bir zevkle takip ettiğim hocam Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR'a sonsuz saygı ve şükranlarımı sunarım. Akademik yolculuğumun her evresinde gösterdiği sabır, anlayış ve yol gösterici bakış açısı; bu çalışmanın bugünkü halini almasında en büyük pay sahibidir. Yalnızca bir danışmandan değil, gerçek anlamda bir mentordan öğrenmenin ayrıcalığını yaşadım.

Hayatımın her döneminde, dünyanın hangi köşesinde olursa olsun, elini omzumda hissettiren; yaşamın tüm güçlüklerine karşın asla pes etmemeyi ve kendi doğrularından taviz vermemeyi bana örnek yaşamıyla öğreten babam Sey.Asb.Kd.Bçvş. Osman DEMİRBAŞ'a; sevgisini ve emeğini hiçbir zaman esirgemeyen, beni büyütüp yetiştiren, hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve her zaman arkamda duran annem Mürşide DEMİRBAŞ'a minnettarlığımı kelimelerle ifade etmenin yetersiz kalacağını biliyor; yürekten teşekkür ediyorum. Aldığım her kararda yanımda olan, zorlu anlarda bana güç veren ve hayatımın her safhasında kıymetli desteğini sunan, hayatımı birlikte inşa ettiğim yol arkadaşım Atakan KANDİL'e. Yıllar içinde pekişen dostluğumuz; mesleki dayanışmayı, fikir alışverişini ve birbirimize duyduğumuz derin güveni bir arada barındıran; bir akademik çıkmaza girdiğimde ilk aradığım, sevinçlerimi ilk paylaştığım, yorgunluğumu en iyi anlayan insan olan değerli dostum ve meslektaşım Elif KARAER ÖZKESKİN'e minnettarlığımı sunuyorum.

Mesleki gelişimime en büyük katkıyı sağlayan ve aidiyet duygusuyla çalışma imkânı tanıyan Ayna Eğitim ve Danışma Merkezi'nin kurucusu Uzm. Psk. Funda TEKELİOĞLU'na, merkezin değerli çalışanlarına ve uzman kadrosuna teşekkür ederim. Hayatına dokunduğum her çocuk için yanımda olan, bilgi ve deneyimlerini sabırla aktaran kıymetli süpervizörlerim Kln. Psk. Ceyda YANAR, Kln. Psk. Ceren DIŞPINAR ve Kln. Psk. Zeynep YETKİN'e; mesleki kimliğimin şekillenmesindeki paha biçilmez katkıları için derin saygı ve şükranlarımı sunuyorum.

Sanem Buse DEMİRBAŞ

05.05.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI **4**
1.1. Araştırmanın Amacı 4
1.2. Araştırmanın Problemi 4
1.3. Araştırmanın Önemi 4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.5. Araştırmanın Varsayımları 5
1.6. Araştırmanın Tanımları 6
BÖLÜM 2: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **7**
2.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı (PSE) 7
2.1.1. Öz Yeterlik Kavramı ve Ebeveyn Öz Yeterlik Algısının Tanımı 7
2.1.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısının Kuramsal Çerçevesi 8
2.1.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ile İlgili Araştırmalar 9
2.2. Ebeveyn Tükenmişliği 11
2.2.1. Tükenmişlik Kavramı ve Ebeveyn Tükenmişliğinin Tanımı 11
2.2.2. Ebeveyn Tükenmişliğinin Kuramsal Çerçevesi 12
2.2.3. Ebeveyn Tükenmişliğini Etkileyen Faktörler 13
2.2.4. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlgili Araştırmalar 14
2.3. Evlilik Doyumu 17
2.3.1. Evlilik Doyumunun Tanımı ve Kapsamı 17
2.3.2. Evlilik Doyumunun Kuramsal Çerçevesi 17
2.3.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar 19
2.4. Değişkenler Arası İlişkiler 20
2.4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki 20
2.4.2. Evlilik Doyumu ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki 21
2.4.3. Evlilik Doyumunun Aracı Rolü 22

BÖLÜM 3: YÖNTEM 23
3.1. Araştırma Modeli 23
3.2. Katılımcı Grubu 23
3.3. Veri Toplama Araçları 25
3.3.1. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) 26
3.3.2. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (PBA) 26
3.3.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği (BPSE-R) 27
3.3.4. Demografik Bilgi Formu 27
3.4.Verilerin Toplanması 28
3.5. Verilerin Analizi 28
BÖLÜM 4: BULGULAR 32
4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı, Ebeveyn Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 32
4.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli 32
4.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 35
BÖLÜM 5: TARTIŞMA 38
5.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı, Ebeveyn Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu Değişkenleri ve İlişkilerine Yönelik Tartışma 38
5.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Tartışma 40
5.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Tartışması 41
5.3.1. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışması 41
5.3.2. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Tartışması 42
5.3.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tartışması 43
5.3.4. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Tartışması 44
5.3.5. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Evlilik Yılı Değişkenine Göre Tartışması 45

5.3.6. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Tartışması 46
SONUÇ VE ÖNERİLER 49
KAYNAKÇA 54
ÖZ GEÇMİŞ 62

KISALTMALAR

BPSE-R **:** Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği

BR² **:** Riskler ve Kaynaklar Dengesi Kuramı

EDÖ **:** Evlilik Doyumu Ölçeği

PBA **:** Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

PBI **:** Ebeveyn Tükenmişliği Envanteri

PSE **:** Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı

TÜİK **:** Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları 24
Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 29
Tablo 3: Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Betimleyici İstatistikler 30
Tablo 4: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları 32
Tablo 5: Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları 33
Tablo 6: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları 35
Tablo 7: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre t-Testi Sonuçları 35
Tablo 8: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 35
Tablo 9: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 36
Tablo 10: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 36
Tablo 11: Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre t-Testi Sonuçları 37

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Model 33

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ebeveynlikte Öz Yeterlik Algısı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumu Rolünün İncelenmesi

Sanem Buse DEMİRBAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. SEVAL ERDEN ÇINAR

Mayıs, 2026 – 62 Sayfa

Bu araştırma, ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Türkiye'de yaşayan, en az bir çocuğa sahip 560 evli bireyin (529 kadın, 31 erkek) çevrim içi anket aracılığıyla katıldığı araştırmada Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), Berkeley Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği–Revize Formu (BPSE-R) ve Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirme Ölçeği (PBA) kullanılmıştır.

Pearson korelasyon analizi, üç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur: ebeveyn öz yeterliği ile tükenmişlik arasında orta düzey negatif ($r = -,318$), öz yeterlik ile evlilik doyumu arasında zayıf düzey pozitif ($r = ,215$) ve tükenmişlik ile evlilik doyumu arasında orta düzey negatif ($r = -,330$) ilişki saptanmıştır (tüm p değerleri $< ,001$). PROCESS Macro aracılığıyla gerçekleştirilen aracılık analizi, evlilik doyumunun bu ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini göstermiştir (dolaylı etki: $B = -0,1753$; %95 GA: $-0,2692$ ile $-0,0969$). Demografik karşılaştırmalarda kadın katılımcıların tükenmişlik puanları erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek bulunmuş; çalışan ebeveynlerin ise çalışmayan gruplara göre daha düşük tükenmişlik sergilediği saptanmıştır.

Bulgular, ebeveyn öz yeterlik algısının tükenmişlik üzerinde hem doğrudan hem de evlilik doyumu aracılığıyla dolaylı etki gösterdiğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, ebeveyn tükenmişliğini önlemeye yönelik müdahalelerde bireysel değişkenlerin yanı sıra çift ilişkisinin kalitesine de yer verilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveyn tükenmişliği, evlilik doyumu, aracı rol, kısmi aracılık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Role of Marital Satisfaction in the Relationship Between Parental Self-Efficacy and Parental Burnout

Sanem Buse DEMİRBAŞ

Master Thesis

Department of Psychology / Department of Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. SEVAL ERDEN ÇINAR

May, 2026 – 62 Page

This study examined the mediating role of marital satisfaction in the relationship between parental self-efficacy and parental burnout. A total of 560 married individuals (529 female, 31 male) residing in Turkey and having at least one child participated through an online survey. The Marital Satisfaction Scale (MSS), the Berkeley Parenting Self-Efficacy Scale–Revised (BPSE-R), and the Parental Burnout Assessment (PBA) were administered.

Pearson correlation analyses revealed significant associations among all three variables: a moderate negative relationship between parental self-efficacy and burnout ($r = -.318$), a weak positive relationship between self-efficacy and marital satisfaction ($r = .215$), and a moderate negative relationship between burnout and marital satisfaction ($r = -.330$; all $p < .001$). Mediation analysis via PROCESS Macro indicated that marital satisfaction partially mediated the relationship between parental self-efficacy and burnout (indirect effect: $B = -0.1753$; 95% CI: -0.2692 to -0.0969). Among demographic comparisons, female participants reported significantly higher burnout than males, and employed parents showed lower burnout than those who were unemployed or had left the workforce.

These findings suggest that parental self-efficacy influences burnout both directly and indirectly through marital satisfaction, highlighting the importance of addressing couple relationship quality in parental burnout interventions.

Keywords: Parental self-efficacy, parental burnout, marital satisfaction, mediating role, partial mediation

GİRİŞ

Tarih boyunca ebeveynlik, toplumsal destek ağları ve geniş aile yapıları içinde paylaşılan bir sorumluluktu. Çocuk yetiştirmek yalnızca anne babanın değil, tüm toplulukların üstlendiği kolektif bir görevdi. Modern dünya bu dengeyi köklü biçimde değiştirdi: çekirdek aile yapısının yaygınlaşması, kentleşme ve bireyselleşme ile ebeveynlik sorumluluğu giderek daha küçük bir omuz yüküne sıkıştı. Üstelik bu yük azalmadı aksine genişledi. Günümüzde ebeveynlik artık yalnızca çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamakla sınırlı değil çocuğun duygusal, akademik ve sosyal gelişiminin her ayrıntısını özenle yönetmeyi gerektiren çok boyutlu bir performans alanına dönüştü (Parlak, 2021; Sarıkaya Güven, 2025). Sosyal medyanın sunduğu idealize edilmiş ebeveynlik imgeleri bu baskıyı daha da artırıyor: ebeveynler, kendi gerçeklikleriyle sürekli karşılaştırıldıkları kusursuz bir standartla baş başa kalıyorlar.

Bu koşullarda ebeveynlerin zaman, enerji, sosyal destek gibi sahip olduğu kaynaklar ile ebeveynlik talepleri arasındaki denge bozulduğunda ortaya çıkan tablo, basit bir yorgunluğun çok ötesine geçmektedir. Ebeveyn tükenmişliği, bireyin yalnızca bitkin hissetmesi değil, aynı zamanda ebeveynlik kimliğini kaybetmesi, çocuğundan duygusal olarak uzaklaşması ve artık bu rolden herhangi bir anlam çıkaramaması olarak tanımlanmaktadır (Uysal, 2024; Yıldırım, 2023). Mesleki tükenmişlikten temel farkı tam da burada yatmaktadır: iş hayatında tüken bir yetişkin istifa edebilir, görev değiştirebilir, sorumluluk alanından geçici olarak uzaklaşabilir. Ebeveynlikte böyle bir kapı yoktur. Rol süreklidir, gece yarısı da, tatilde de, hasta olunduğunda da (Şenses ve Güler, 2025).

Roskam ve ark. (2018) tarafından kavramsallaştırılan ebeveyn tükenmişliği; duygusal tükenme, ebeveynlikten uzaklaşma, önceki ebeveyn benliğinden zıtlık ve ebeveynlik yeterliliğinde azalma olmak üzere dört boyutlu bir sendrom olarak ele alınmaktadır. Bu sendromun ortaya çıkışında uzun süreli ebeveynlik yükü, sosyal destek eksikliği, mükemmeliyetçilik ve yüksek kaygı gibi değişkenler belirleyici rol oynamaktadır (Bayar, 2024; Yıldırım, 2023). Eşinden beklediği pratik ve duygusal desteği alamayan, evlilik ilişkisinde çatışmaların yoğun olduğu ailelerde tükenmişlik düzeylerinin belirgin biçimde yüksek seyrettiği gözlemlenmektedir (Uysal, 2024; Bayar, 2024). Özellikle okul öncesi dönem gibi çocuğun bakım ihtiyacının en yoğun olduğu ve ekonomik baskıların aile üzerinde birikmesiyle birlikte bu tablonun daha da ağırlaştığı görülmektedir (Uysal, 2024; Yıldırım, 2023). Aile sisteminin tüm üyeleri bu süreçten etkilenir. Tükenmişlik yalnızca ebeveynin değil, çocuğun ve çiftin de refahını doğrudan tehdit eden bir sendromdur. Bu

nedenle evlilik doyumu ve ebeveyn öz yeterliği gibi koruyucu faktörlerin bu süreçteki rolünü anlamak hem akademik hem de toplumsal açıdan değer taşımaktadır (Alpşar, 2025; Çok, 2025; Şenses ve Güler, 2025).

Ebeveynlik sürecinde zorluklarla başa çıkabilmenin en güçlü içsel belirleyicilerinden biri ebeveyn öz yeterlik algısıdır. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde tanımlanan bu kavram, ebeveynin çocuk yetiştirirken kendi yeteneklerine, kararlarına ve ebeveynlik üzerindeki etkisine ilişkin taşıdığı öznel inancı ifade eder (akt. Sarısoy Aksüt, 2022). Öz yeterlik, teknik bir bilgi setine sahip olmaktan farklıdır. Kriz anında soğukkanlılığını koruyabilmek, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını doğru okuyabilmek ve ebeveynlik sorumluluklarını işlevsel biçimde organize edebilmek için gereken bilişsel yetkinlik değerlendirmesini içerir (Coleman ve Karraker, 1998). Bu inanç sistemi, ebeveynin ne kadar çaba harcayacağını, zorluklar karşısında ne kadar dayanabileceğini ve ebeveynlik deneyiminden ne ölçüde doyum alacağını şekillendiren içsel bir mekanizma işlevi görür (Jones ve Prinz, 2005).

Teti ve Gelfand (1991) tarafından yapılan çalışmalar, depresyon, yetersiz sosyal destek veya çocuğun mizaç güçlükleri gibi dışsal stres faktörlerinin ebeveynlik davranışlarını doğrudan değil, öz yeterlik algısını sarsmak yoluyla etkilediğini göstermiştir. Öz yeterliği yüksek ebeveynler bu faktörleri birer tehdit olarak değil, yönetilmesi gereken durumlar olarak algılamakta; bu bakış açısı onları tükenmişliğe karşı psikolojik olarak korumaktadır (Jones ve Prinz, 2005; Teti ve Gelfand, 1991). Üstelik öz yeterlik algısı sabit bir özellik değildir. Sağlıklı ebeveynlik deneyimleri, partnerden gelen olumlu geri bildirimler ve benzer zorluklarla başa çıkan diğer ebeveynleri gözlemlemek aracılığıyla geliştirilebilir. Aktu (2024), Türk ebeveynlerle yürüttüğü araştırmasında öz yeterlik algısının ebeveynlik stresi ile tükenmişlik arasındaki ilişkide hem aracı hem de düzenleyici bir rol üstlendiğini göstermiş; bu bulgu öz yeterliğin yalnızca bireysel bir psikolojik özellik olmadığını, aynı zamanda müdahale edilebilir bir değişken olduğunu da ortaya koymuştur.

Evlilik ilişkisi, bireyler için yalnızca romantik bir bağı değil; stresle başa çıkmada sığınılan, kaynakların paylaşıldığı ve kimliğin beslendiği ilişkisel bir zemini temsil eder. Evlilik doyumu ise bu zeminin ne ölçüde sağlam tutulduğunu yansıtır. Çiftin birbirine sunduğu duygusal destek, sorumluluk paylaşımı, iletişim kalitesi ve çatışma yönetimi bu doyumun yapı taşlarını oluşturur (Şentürk, 2018). Aile sistemi içindeki alt sistemler; çift ilişkisi, ebeveyn-çocuk ilişkisi, kardeşlik birbirini sürekli etkiler. Bu nedenle evlilik ilişkisindeki

doyum ya da çatışma, ebeveynlik deneyiminin kalitesini doğrudan belirleyen birincil bir faktör konumundadır (Arıcı, 2023).

Araştırmalar, evlilik doyumu yüksek olan ebeveynlerin ebeveynlik rollerinden kaynaklanan baskıyı daha iyi tolere edebildiğini ve tükenmişlik riskinin anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir (Bayar, 2024; Dicle, 2024). Tersine, evlilik içi çatışmaların yoğunlaştığı ve eşler arası duygusal desteğin zayıfladığı koşullarda ebeveynlik stresinin etkisi katlanarak artmakta birey hem eşlik hem de ebeveynlik rollerinde kendini çıkışsız hissedebilmektedir (Koç, 2023). Bu çerçevede evlilik doyumu, ebeveynin duygusal kaynaklarını yenileyebilmesi için gereken ilişkisel yakıt olarak işlev görmektedir.

Ebeveyn öz yeterlik algısının içsel-bilişsel bir tampon, evlilik doyumunun ise dışsal-ilişkisel bir kaynak olarak birlikte ele alınması, ebeveyn tükenmişliğini anlamaya yönelik bütüncül bir perspektif sunmaktadır. Yalnızca bireysel ya da yalnızca ilişkisel odaklı yaklaşımlar, modern ebeveynin karşılaştığı karmaşık gerçekliği açıklamada yetersiz kalmaktadır (Aktu, 2024; Bayar, 2024; Uysal, 2024). Mevcut araştırma bu üç değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koyarak; ebeveynin kendine duyduğu güven ile eşiyle kurduğu sağlıklı bağ arasındaki sinerjinin tükenmişliği nasıl frenleyebildiğini bilimsel bir zeminde incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların hem ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığını artıracak müdahale programlarına katkı sunması hem de sağlıklı aile ikliminin inşasına yönelik bütüncül bir perspektif ortaya koyması beklenmektedir.

BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma amacı, araştırmanın problemi, araştırma önemi, araştırmanın sınırlılıkları ve varsayımları, temel kavramların tanımları bulunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumu rolünün incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın ana problemi "Ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun rolü var mıdır?" olarak ifade edilmiştir. Bu problem doğrultusunda aşağıdaki problemlere cevap aranacaktır;

1. Ebeveyn öz yeterlik algısı, evlilik doyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasında ilişki var mıdır?
2. Ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasında evlilik doyumu aracı rol oynamakta mıdır?
3. Ebeveyn tükenmişliği;
   a. Yaşa,
   b. Cinsiyete
   c. Eğitim durumuna
   d. Çalışma durumuna
   e. Evlilik yılına
   f. Çocuk sayısına farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ebeveyn tükenmişliği uzun süre yalnızca bireysel bir sorun olarak ele alınmıştır. Bu sendromun aile sistemine yansımaları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin bozulması, çocukta davranış problemleri, çiftler arası çatışmanın artması tükenmişliği çok daha geniş bir mercekten incelemeyi zorunlu kılmaktadır.

Literatür incelendiğinde, ebeveynlik stresinin tükenmişliği yordadığına dair güçlü veriler göze çarpmaktadır ama bu tek başına yeterli bir açıklama değildir. Aynı stres düzeyine maruz kalan iki ebeveynden birinin tükenmesi, diğerinin tükenmemesi; yalnızca stresörlerin değil, o stresörlerle başa çıkmayı kolaylaştıran ya da zorlaştıran değişkenlerin de hesaba katılmasını gerektirmektedir. Ebeveyn öz yeterliğinin bu süreçteki koruyucu işlevi ve evlilik

doyumunun bu korumayı nasıl biçimlendirdiği bir arada incelendiğinde ise tablo çok daha karmaşık ve çok daha anlamlı bir görünüm kazanmaktadır. Bu iki değişkeni bir aracılık modeli içinde birlikte ele alan çalışmaların sınırlılığı göz önüne alındığında, mevcut araştırmanın alan yazınına özgün bir katkı sunduğu görülmektedir (Aktu, 2024; Çimke vd., 2025).

Bu araştırmanın ürettiği bulgular, risk altındaki bir ebeveynin nasıl tespit edileceğine ve o ebeveyne sunulacak müdahalede hangi değişkene önem verileceğine dair aile danışmanlarına ve klinik psikologlarına bu soruları yanıtlamak için somut, ölçülebilir bir çerçeve sunabilir (Bayar, 2024; Çok, 2025). Özellikle terapi odasında, ebeveynin öz yeterlik algısını güçlendirmenin evlilik doyumundaki sarsıntıları nasıl onarabildiğine dair mekanizmayı anlamak, müdahale stratejilerini daha hedef odaklı kılacaktır.

Son olarak toplumsal boyutu da göz ardı etmemek gerekir. Okul öncesi dönemde çocuğu olan, çalışma hayatıyla ebeveynliği aynı anda taşımaya çalışan bireylerin tükenmişlik riski her geçen yıl daha görünür hale gelmektedir. Bu tabloda ebeveynlik kimliğinin sarsılması ve eş desteğinin zayıflaması birer tetikleyici olarak öne çıkmaktadır (Uysal, 2024; Sarıkaya Güven, 2025). Araştırma bulgularının toplum temelli destek programlarına ve aile politikası süreçlerine veri sağlaması, bu çalışmanın pratik değerinin akademik katkısından aşağı kalmadığını göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden, evli, çocuk sahibi anne ve babalardan toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formunda yer alan sorular ve bu sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma, yapıldığı süreçte ulaşım sağlanabilen ulusal ve uluslararası literatür ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kullanılan ölçekler (Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı Ölçeği, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği) ve kişisel bilgi formu sorularına katılımcıların gönüllü olarak, herhangi bir etki altında kalmadan içten yanıtladığı bu sebeple verilerin de güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Tanımları

Ebeveyn Öz Yeterliği: Coleman ve Karraker (1998, 2000), ebeveyn öz yeterliğini ebeveynin çocuğunun gelişimine anlamlı katkılar sunabileceğine duyduğu güven olarak tanımlamıştır. Burada dikkat çekici olan nokta şudur: bu inanç, ebeveynin gerçekten ne kadar yeterli olduğuyla her zaman örtüşmez. Bir ebeveyn çocuğunun öfke krizini başarıyla yönetmiş olsa bile kendini yetersiz hissedebilir çünkü öz yeterlik nesnel bir performans değil, bireyin kendi gözünden yaptığı değerlendirmedir (Bandura, 1977).

Ebeveyn Tükenmişliği: Roskam ve ark. (2018), ebeveyn tükenmişliğini ebeveynlik rolüne özgü kronik strese uzun süreli maruz kalmanın yarattığı bağlama özgü bir tükenme sendromu olarak tanımlamıştır. Sendrom dört boyutu kapsamaktadır: ebeveynlik rolünde duygusal tükenme, çocuklardan duygusal uzaklaşma, bıkkınlık duygusu ve önceki ebeveyn benliğiyle hissedilen derin zıtlık. Bu son boyut yani eskiden nasıl bir anne ya da baba olduğunu hatırlayıp şimdiki haline bakmak salt yorgunluktan farklı olarak kimlik düzeyinde bir yitimi de barındırır.

Evlilik Doyumu: Sarı (2012) ve Akdağ Atabay (2019), evlilik doyumunu bireyin kendi evliliğine ilişkin taşıdığı genel memnuniyet olarak ele almıştır. İletişim kalitesi, duygusal yakınlık, rol paylaşımı ve çatışma yönetimi bu memnuniyeti belirleyen başlıca etkenler arasında sayılmaktadır. Kavramın asıl önemi ise statik değil dinamik bir yapıya sahip olmasında yatmaktadır. Aynı evliliği farklı dönemlerde yaşayan iki eş, ilişkiden aldıkları doyumun zaman içinde dramatik biçimde değiştiğini fark edebilirler.

BÖLÜM 2: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveyn tükenmişliği ve evlilik doyumu değişkenleri ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Devamında ise bu kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkiler üzerine yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara, araştırmalara değinilmiştir.

2.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı (PSE)

2.1.1. Öz Yeterlik Kavramı ve Ebeveyn Öz Yeterlik Algısının Tanımı

Öz yeterlik kavramı, Albert Bandura'nın 1977 yılında geliştirdiği Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde psikoloji literatürüne girmiştir. Bandura (1977), öz yeterliği bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirmek için gerekli adımları yürütebileceğine ilişkin inancı olarak tanımlamıştır. Bu tanım, bireyin bir görevi yerine getirmek için gerekli bilgi ya da beceriye sahip olmasını içermez, bireyin mevcut kapasitesini ne kadar kullanabileceğine yönelik bilişsel bir inançtır. Başka bir deyişle, yeterli bilgi ve beceriye sahip olan bir birey, öz yeterlik algısı zayıfsa bu kapasitesini davranışa dönüştürmekte güçlük çekebilir (Bandura, 1986).

Ebeveynlik bağlamında incelendiğinde bu ayrım daha da önem kazanmaktadır. Teti ve Gelfand (1991), ebeveyn öz yeterliğini ebeveynlerin ebeveynlik rolünü başarılı ve işlevsel biçimde yerine getirebileceklerine ilişkin algıları olarak ele almıştır. Coleman ve Karraker (1998, 2000) ise bu kavramı ebeveynin kendi rolüne ilişkin yeterlik değerlendirmesi ya da çocuğunun büyümesini ve tutumlarını anlamlı katkılar sunabileceğine dair inancı şeklinde daha geniş bir çerçevede ele almıştır. Bu tanımlar incelendiğinde ortak bir temanın öne çıktığı görülmektedir: ebeveyn öz yeterliği, ebeveynliğe dair somut bir performans değerlendirmesi olmayıp ebeveynin kendi yetkinliğine ilişkin öznel bir algısıdır. Ebeveyn çocuğunun ağlama krizlerini başarılı bir şekilde yönetse de bu duruma dair yetkinlik inancı düşük olduğunda bu deneyimi başarısız olarak algılayabilir çünkü öz yeterlik algısı her zaman gerçek performansla örtüşmez.

Ebeveyn öz yeterliğini benzer kavramlardan ayırt etmek önemlidir. Ebeveyn benlik saygısı bireyin bir ebeveyn olarak kendine biçtiği değeri, ebeveynlik doyumu ise ebeveyn olmaktan duyulan öznel memnuniyeti ifade eder. Ebeveynlik yetkinliği ise bir görevi başarıyla tamamlama kapasitesini ancak başkalarının bakış açısından değerlendirmeyi içerir; oysa öz yeterlik tamamen bireyin kendi değerlendirmesine dayanır (Coleman ve Karraker, 2000). Bu

kavramsal netlik, ebeveyn öz yeterliğini bağımsız bir psikolojik yapı olarak ele almanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yüksek öz yeterlik algısına sahip ebeveynlerin çocuk bakımında daha destekleyici, tutarlı ve uyumlu davranışlar sergilediği; buna karşın düşük öz yeterlik algısının olumsuz ebeveynlik pratikleri, yüksek stres düzeyleri ve tükenmişlik belirtileriyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Coleman ve Karraker, 1998; Jones ve Prinz, 2005). Bu nedenle ebeveyn öz yeterliği, yalnızca ebeveynin psikolojik iyi oluşunu değil aynı zamanda çocuğun kazanımlarını da şekillendiren kritik bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

2.1.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısının Kuramsal Çerçevesi

Ebeveyn öz yeterlik algısının kuramsal temeli, Bandura'nın (1986) Sosyal Bilişsel Kuramı'na dayanmaktadır. Bu kuram, kişinin davranışlarının sadece çevresel koşullar veya mizacı özellikler tarafından değil, kişinin düşünce süreçleri, hissettikleri ve deneyimlediği sosyal çevre arasındaki karşılıklı etkileşimle değişebildiğini öne sürmektedir. Bu kuramsal çerçevede öz yeterlik inancı, bireyin belirli bir alanda gerçekleştireceği davranışı düzenleyen temel bilişsel bir mekanizma olarak konumlandırılmaktadır. Ebeveynlik bağlamında bu mekanizma, ebeveynin çocuğuyla olan günlük etkileşimlerini, stresle başa çıkma biçimini ve ebeveynlik rolüne ilişkin genel tutumunu doğrudan etkilemektedir (Coleman ve Karraker, 1998).

Bandura (1977), öz yeterlik inançlarının dört temel kaynaktan beslendiğini öne sürmüştür. Bunların en etkili olanı doğrudan deneyimlerdir: başarıyla sonuçlanan girişimler bu inancı güçlendirirken tekrar eden başarısızlıklar o inancı zedelemektedir. Bir ebeveyn için bu, çocuğun öfke krizini yönetmek, uyku rutinini oturtmak ya da disiplin sınırlarını tutarlı biçimde korumak gibi somut deneyimlerin birikmesiyle kendini ebeveyn olarak yeterli hissetmeye başlamak anlamına gelir. İkinci kaynak olan dolaylı deneyimler, benzer koşullardaki diğer ebeveynleri gözlemlemekten kaynaklanır; "onlar başardıysa ben de başarabilirim" düşüncesi öz yeterliği besler. Üçüncü kaynak sözel iknadır: eşten, yakın çevreden ya da bir uzmandan gelen olumlu geri bildirim ve cesaretlendirme bu inancı pekiştirebilir. Son kaynak ise fizyolojik ve duygusal durumlardır; yorgunluk, kaygı ve kronik stres gibi belirtiler bireyin kendini yetersiz hissetmesine zemin hazırlayabilir.

Bu dört kaynağın bir arada ele alınması, ebeveyn öz yeterliğinin sabit bir özellik olmadığını; yaşantılar, ilişkiler ve duygusal bağlam tarafından sürekli yeniden şekillendiğini ortaya koymaktadır. Coleman ve Karraker (1998), bu yapının ebeveyn depresyonu, çocuğun mizacı

ve sosyal destek gibi pek çok değişkenle etkileşim içinde olduğuna dikkat çekmiştir. Jones ve Prinz (2005) ise ebeveyn öz yeterliğinin hem ebeveyn ruh sağlığı hem de çocuğun uyumu açısından açıklayıcı bir değişken işlevi gördüğünü göstermiştir.

Türkiye bağlamında ele alındığında, ebeveyn öz yeterlik algısının şekillenmesinde kültürel normların ve toplumsal cinsiyet rollerinin de belirleyici bir yer tuttuğu görülmektedir. Geleneksel aile yapısının hâlâ güçlü olduğu Türk toplumunda, annelik ve babalık rollerine yüklenen farklı beklentiler, ebeveynlerin öz yeterlik kaynaklarını kullanma biçimlerini de etkileyebilmektedir. Özellikle çocuk bakımının büyük ölçüde annelere atfedildiği bu bağlamda, annelerin sözel ikna ve sosyal destek gibi dışsal kaynaklara olan ihtiyacının daha belirgin olabileceği düşünülmektedir.

2.1.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ile İlgili Araştırmalar

Ebeveyn öz yeterlik algısı üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu alanın hem ulusal hem de uluslararası düzeyde giderek genişlediği ve farklı ebeveynlik bağlamlarında ele alındığı görülmektedir. İncelenen araştırmalar, ebeveyn öz yeterliğinin demografik değişkenlerle, ebeveynlik stres ve tükenmişliğiyle ve sosyal destek gibi çevresel faktörlerle ilişkisini çeşitli yönleriyle ortaya koymaktadır.

Türkiye'de yürütülen araştırmalar ebeveyn öz yeterlik algısını farklı değişkenlerle ilişkili olarak ele almıştır. Yaşar (2024), yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği tedavi gören 219 anne ile yürüttüğü çalışmada annelerin duygu ifade biçimlerinin ebeveynlik öz yeterliğini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, öz yeterliğin yalnızca bilişsel bir yapı olmadığını; duygusal süreçlerle de derinden bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde Kuzu ve Kısa (2020), 2–6 yaş arası çocuğu olan 150 ebeveynle yürüttükleri araştırmada öz yeterlik düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının duygularını daha sık ödüllendirdiğini ve daha az ihmal davranışı sergilediğini saptamıştır. Bu ilişki, öz yeterliğin duygu sosyalleştirme süreçlerindeki işlevselliğini işaret etmektedir.

Demografik değişkenlerin ebeveyn öz yeterliği üzerindeki etkisi incelendiğinde, sonuçların tutarsız bir görünüm sergilediği dikkat çekmektedir. Demirdöven ve Özyürek (2022), 236 anne ile yürüttükleri çalışmada annenin yaşı ve çocuğun cinsiyetinin öz yeterlik algısıyla anlamlı bir ilişki sergilemediğini; buna karşın annenin eğitim düzeyi ile mesleğinin belirleyici bir fark yarattığını ortaya koymuştur. Türkiye'de eğitim düzeyi ile istihdam oranı arasındaki güçlü ilişki göz önüne alındığında bu bulgu şaşırtıcı değildir. Söğüt ve Çekiç (2020) ise üstün yetenekli çocuğu olan ebeveynlerle normal gelişim gösteren çocukların

ebeveynlerini karşılaştırdıkları çalışmalarında ebeveynlik stresi ile öz yeterlik arasındaki negatif ilişkinin üstün yetenekli çocuğu olan grupta daha belirgin olduğunu saptamıştır. Bu bulgu, çocuğun özel gereksinimlerinin ebeveynin yeterlik algısını zayıflatabileceğini göstermektedir. Türkiye'de Aktu (2024) tarafından yürütülen ve 456 Türk ebeveyni kapsayan araştırmada ise ebeveynlik stresinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde öz yeterliğin hem aracı hem de düzenleyici bir rol üstlendiği gösterilmiş; yüksek öz yeterlik algısının stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi zayıflattığı bulunmuştur.

Uluslararası araştırmalar da benzer örüntüleri desteklemektedir. Salonen vd., (2009), 1388 ebeveynle yürüttükleri geniş ölçekli çalışmada annelerin öz yeterliğinin kişisel özelliklerden, babaların öz yeterliğinin ise çevresel faktörlerden daha fazla etkilendiğini saptamıştır. Bu cinsiyet farkı, öz yeterlik kaynaklarının ebeveynin cinsiyetine göre farklı ağırlık taşıyabileceğine işaret etmektedir. Doğum sonrası döneme odaklanan çalışmalar ise farklı bir tablo ortaya koymaktadır. Botha vd., (2020), 250 anne ile yürüttükleri doğum sonrası dönem araştırmasında doğum öncesi hazırlık sürecinin ve emzirme deneyiminin öz yeterlik algısını belirgin biçimde etkilediğini ortaya koymuştur; emzirme güçlüğü yaşayan annelerde bu algının daha düşük olduğu dikkat çekici bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Öte yandan çalışma durumunun da öz yeterlik üzerinde etkili olduğu görülmüş; yarı zamanlı ya da işsiz annelerin tam zamanlı çalışanlara kıyasla daha yüksek öz yeterlik puanı bildirdiği saptanmıştır. Bu bulgu, ebeveynliğe ayırdıkları zamanın öz yeterlik algısını besleyen bir kaynak işlevi görebileceğini düşündürmektedir.

Öz yeterlik, sosyal destek ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu değişkenin koruyucu işlevini daha somut biçimde ortaya koymaktadır. Feng vd., (2022), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleriyle Çin'de yürüttükleri çalışmada sosyal desteğin ebeveyn öz yeterliğini güçlendirdiğini, bunun da tükenmişliği azalttığını ve öz yeterliğin bu ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Benzer biçimde Hong ve Liu (2021), Çin'de yürüttükleri araştırmada ebeveynlik stresinin öz yeterliği olumsuz etkilediğini, sosyal desteğin ise bu ilişkiyi tamponlayan bir işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgular, ebeveyn öz yeterliğinin yalnızca bireysel bir psikolojik yapı olmadığını; çevresel kaynaklar tarafından beslenip korunduğunu da gözler önüne sermektedir. Mevcut araştırmada evlilik doyumunun aracı rolünün incelenmesi, bu ilişkiyi doğrudan sınamayı amaçlamaktadır: evlilik doyumunun ebeveynlik sürecinde sunduğu duygusal destek ve iş birliği, ebeveyn öz yeterliğini güçlendiren ve tükenmişliğe karşı koruyucu bir tampon işlevi gören önemli bir ilişkisel kaynak olarak değerlendirilebilir.

2.2. Ebeveyn Tükenmişliği

2.2.1. Tükenmişlik Kavramı ve Ebeveyn Tükenmişliğinin Tanımı

Tükenmişlik kavramı psikoloji yazınına 1970'lerin ortasında girmiştir. Freudenberger (1974), yardım mesleklerinde çalışan bireylerin zamanla duygusal açıdan tükendiğini ve işe olan bağlılıklarını yitirdiğini gözlemlemiş; bu durumu "burnout" kavramıyla tanımlamıştır. Birkaç yıl sonra Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması olmak üzere üç boyutlu bir yapı olarak ölçülebilir hale getirmiştir. Ne var ki bu çerçeve yalnızca mesleki bağlamı kapsıyordu; ebeveynlikte yaşanan tükenmişlik uzun süre görünmez kalmaya devam etti.

Ebeveyn tükenmişliğine yönelik ilk sistematik çalışmalar 1980'li yıllarda ağır hastalığı olan çocukların aileleriyle yürütülmüştür. Bu araştırmalar, tükenmişliği ebeveynliğe özgü bağımsız bir kavram olarak ele almak yerine hastalık bağlamının bir yan etkisi olarak değerlendirmiştir. Genel ebeveyn popülasyonu için geçerli bir çerçevenin ortaya çıkması ancak 2010'ların ikinci yarısında ortaya konabilmiştir. Roskam ve ark. (2017), Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin maddelerini ebeveynlik bağlamına uyarlayarak üç boyutlu Ebeveyn Tükenmişliği Envanteri'ni (PBI) geliştirmiş; ardından Roskam ve ark. (2018), tükenmişlik yaşayan ebeveynlerin bizzat kendi ifadelerine dayanan tümevarımsal bir yaklaşımla dört boyutlu Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirme Ölçeği'ni (PBA) ortaya koymuştur. Bu çalışma, ebeveyn tükenmişliğinin iş tükenmişliğinden kavramsal olarak ayrışan, kendine özgü bir sendrom olduğunu empirik zemine oturtması bakımından alanda bir kırılma noktası sayılmaktadır.

Roskam ve ark. (2018) ebeveyn tükenmişliğini, ebeveynlik rolünde kronik strese uzun süreli maruz kalmanın yol açtığı bağlama özgü bir tükenme sendromu olarak tanımlamıştır. Sendrom dört boyut üzerinden kavramsallaştırılmıştır. Bunlardan ilki ebeveynlik rolünde duygusal tükenmişliktir. Ebeveynin her sabah yeni bir güne başlamaktan bile yorgun hissettiği, sıradan ebeveynlik sorumluluklarının altında ezildiği bir tükenme hali. İkincisi çocuklardan duygusal uzaklaşmadır. Artık yemek hazırlama ya da okula götürme gibi zorunlu rutinlerin dışına çıkamayan, çocuğuyla gerçek bir bağ kurmakta güçlük çeken, ebeveyn olmaktan doyum almayan ve bu rolü sürdürmekte güçlük çeken bir ebeveyni tarif eder. Üçüncüsü bıkkınlık duygusudur. Yoğun bir bıkkınlık ve tükenmişlik hissi yaşayan, ebeveynlik rolünden hiçbir doyum almayan bir iç ses. Dördüncüsü ise önceki ebeveyn benliği ile zıtlıktır. Yani kişinin eskiden nasıl bir anne ya da baba olduğuyla şu anki hali

arasında hissettiği derin uçurum. Bu son boyut, yalnızca yorgunluğun ötesinde kimlik düzeyinde bir yitiği de içermesi bakımından ebeveyn tükenmişliğine en özgü deneyimlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Ebeveyn tükenmişliğini depresyon ve iş tükenmişliğinden ayırt etmek klinik açıdan önem taşımaktadır. Depresyonda keyif yitimi yaşamın tüm alanlarını kapsarken, ebeveyn tükenmişliğinde bu his ebeveynlik rolüyle sınırlı kalır. Tükenen ebeveyn işinde ya da sosyal hayatında hâlâ doyum bulabilir. Mikolajczak ve ark. (2019) ise boylamsal çalışmalarında ebeveyn tükenmişliğinin, ihmal ve şiddet davranışlarını, kaçış düşüncelerini ve çift çatışmasını yordadığını göstermiştir. Bu bulgu, söz konusu sendromun yalnızca bireyi değil tüm aile sistemini etkileyen ciddi bir ruh sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2. Ebeveyn Tükenmişliğinin Kuramsal Çerçevesi

Ebeveyn tükenmişliğinin neden bazı ebeveynlerde ortaya çıkıp diğerlerinde çıkmadığını anlamak için Mikolajczak ve Roskam (2018) tarafından geliştirilen Riskler ve Kaynaklar Dengesi Kuramı'na (BR^2) başvurmak gerekmektedir. Bu kuram basit ama güçlü bir önerme üzerine kuruludur: ebeveynlik, doğası gereği hem enerji tüketen hem enerji yenileyen bir süreçtir. Sorun, bu iki taraf arasındaki dengenin kronik olarak bozulduğu noktada başlar.

BR^2 kuramına göre ebeveynlik sürecinde iki temel güç karşı karşıya gelir. Bir yanda stres artırıcı faktörler bulunur: ebeveynlik mükemmeliyetçiliği, aşırı sorumluluk yükü, yetersiz sosyal destek, çocuğun temperament özellikleri ya da özel gereksinimleri bunlar arasında sayılabilir. Öte yanda ise stres azaltıcı faktörler yer alır: duygusal zekâ, eş desteği, öz yeterlik algısı, sosyal ağlar ve olumlu ebeveynlik deneyimleri bu kaynakları oluşturur. Bu iki faktör dengede olduğunda veya ikinci faktörler yüksek olduğunda tükenmişlik riski düşük kalır. Denge bozulduğunda süreç başlar (Mikolajczak ve Roskam, 2018)

Kuramın sunduğu en temel fark: aynı nesnel stres koşullarıyla karşılaşan iki ebeveynden biri tükenmişliğe sürüklenirken diğeri sürüklenmeyebilir. Belirleyici olan, stresörlerin salt varlığı değil; bireyin elindeki kaynakların bu stresörleri dengeleyip dengeleyemediğidir. Mikolajczak ve ark. (2018), 923 ebeveynle yürüttükleri iki aşamalı boylamsal çalışmada BR^2 puanı ile ebeveyn tükenmişliği arasında güçlü ve doğrusal bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dahası, ebeveynliğe özgü risk ve kaynakların yalnızca ebeveyn tükenmişliğini yordadığını; genel tükenmişliği yordamadığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, ebeveyn tükenmişliğinin gerçekten bağlama özgü bir sendrom olduğunu desteklemektedir.

BR² kuramı mevcut araştırma açısından da doğrudan bir anlam taşımaktadır. Ebeveyn öz yeterlik algısı bu modelde güçlü bir koruyucu kaynak olarak konumlanmaktadır. Evlilik doyumu ise hem ebeveynliğe özgü hem de genel kaynaklar arasında yer almakta; eş desteği ve ko-ebeveynlik iş birliği aracılığıyla risk-kaynak dengesini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada incelenen aracılık modeli BR² kuramının öngördüğü mekanizmayla doğrudan örtüşmektedir.

2.2.3. Ebeveyn Tükenmişliğini Etkileyen Faktörler

Ebeveyn tükenmişliği her ebeveynde eşit olasılıkla ortaya çıkmaz. Araştırmalar, bazı faktörlerin tükenmişlik riskini belirgin biçimde artırdığını, bazı faktörlerin ise bu riski azalttığını ortaya koymaktadır.

Bireysel düzeyde en etkili risk faktörlerinden biri ebeveynlik mükemmeliyetçiliğidir. Kusursuz bir ebeveyn olma çabası, ebeveynin kendine koyduğu yüksek standartları sürekli karşılayamamasına ve bunun sonucunda kronik bir yetersizlik hissiyle yüzleşmesine yol açabilmektedir. Sorkkila ve Aunola 2020 yılında Finlandiyalı ebeveynlerle yürüttükleri araştırmada sosyal baskıyla şekillenen mükemmeliyetçiliğin yani çevrenin beklentilerini karşılamak için sergilenen mükemmeliyetçiliğin ebeveyn tükenmişliğinin en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu göstermiştir. Klinik görüşmelerde ebeveynlerin sıklıkla dile getirdiği 'yetersizlik' hissi, Sorkkila ve Aunola'nın (2020) bulgularıyla örtüşmektedir. Türkiye özelinde bakıldığında sosyal medyanın bu dinamiği güçlendirdiği görülmektedir. Bayram'ın (2024) araştırması, sosyal medya kullanımının sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığını ve bunun mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinden annenin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Cinsiyet de ebeveyn tükenmişliğini etkileyen önemli bir değişkendir. Roskam ve Mikolajczak (2020), annelerin babalardan daha yüksek tükenmişlik düzeyleri sergilediğini ancak bu farkın her kültürde aynı biçimde ortaya çıkmadığını göstermiştir. Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, çocuk bakımı sorumluluğunun büyük ölçüde anneler üzerinde yoğunlaşması bu örüntüyü güçlendirmektedir. Öte yandan Ren ve ark. (2024) tarafından yürütülen sistematik derleme, cinsiyetin tükenmişlik üzerindeki etkisinin doğrudan değil; sorumluluk dağılımı ve ko-ebeveynlik kalitesi üzerinden işlediğini vurgulamıştır.

İlişkisel düzeyde ko-ebeveynlik desteği belirleyici bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Favez vd., (2023), 306 heteroseksüel ebeveyn çiftle yürüttükleri İsviçre çalışmasında ko-ebeveynlik çatışmasının tükenmişliği artırdığını, eşin ebeveynlik tutumunu desteklemenin ise tükenmişliği azalttığını saptamıştır. Bu bulgu, tükenmişliğin sadece bireysel bir yük değil çiftin ortak bir sorunu olduğuna işaret etmektedir. Sosyal destek de benzer bir işlev üstlenmektedir. Aile üyelerinden, eşten ya da profesyonel kaynaklardan alınan destek, risk-kaynak dengesini olumlu yönde etkilemektedir (Ren ve ark., 2024).

Kültürel bağlam ise bir diğer önemli değişkenlerden biridir. Roskam ve ark. (2021), 42 ülkeyi kapsayan araştırmalarında bireyci kültürlerde ebeveyn tükenmişliğinin kolektivist kültürlere kıyasla belirgin biçimde daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Geniş aile yapısı, sosyal dayanışma ağları ve kolektif ebeveynlik anlayışının koruyucu bir işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Türkiye bu bağlamda ilginç bir konumdadır. Kolektivist değerlerin geleneksel olarak güçlü olduğu ülkemizde, hızlı kentleşme ve çekirdek aile yapısına geçişle birlikte bu koruyucu tamponlar zayıflamakta; ebeveynlik baskısı giderek daha bireysel bir yük haline gelmektedir. Her ne kadar Roskam ve ark. (2021) kolektivist yapıların koruyucu olduğunu belirtse de, Türkiye'deki geniş aile yapısının bazen ebeveyn üzerinde ek bir denetim ve stres kaynağı yaratabileceği de göz ardı edilmemelidir.

2.2.4. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlgili Araştırmalar

Ebeveyn tükenmişliğine ilişkin araştırmalar hem Türkiye'de hem de uluslararası alanda son yıllarda hız kazanmış; farklı örneklemler, kültürel bağlamlar ve değişken örüntüleri üzerinden bu sendromun belirleyicileri giderek daha ayrıntılı biçimde haritalandırılmaktadır. Türkiye'deki çalışmalar genellikle bireysel psikolojik değişkenlere ve ilişkisel faktörlere odaklanırken, uluslararası araştırmalar karşılaştırmalı ve boylamsal tasarımlarıyla daha geniş bir tablo sunmaktadır.

Türkiye'de yürütülen araştırmalar arasında Bayar'ın (2024) çalışması öne çıkmaktadır. 2–6 yaş arasında normal gelişim gösteren çocuğu olan 340 evli ebeveynle yürütülen bu araştırmada kaygı, mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumunun ebeveyn tükenmişliğini anlamlı biçimde yordadığı ortaya konulmuştur. Evlilik doyumu ve ebeveynin yaşı tükenmişlikle ters yönde ilişkiliyken, kaygı ve mükemmeliyetçilik bu ilişkinin karşı tarafında konumlanmaktadır. Tükenmişlik puanlarının cinsiyet, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre de farklılaştığı saptanmış olup bu bulgular, ebeveyn tükenmişliğinin salt psikolojik değil aynı zamanda sosyodemografik bir örüntü izlediğini düşündürmektedir.

Çaşka (2024), okul öncesi dönemde çocuğu olan 405 Ankara ebeveynini kapsayan tez çalışmasında benzer bir örüntüyü farklı bir perspektiften ele almıştır. Eş desteği ve problem odaklı başa çıkmanın tükenmişliği azalttığı, buna karşın kaçınmacı başa çıkma ve mükemmeliyetçiliğin tükenmişliği artırdığı görülmüştür. Başa çıkma tarzının bu denli belirleyici çıkması dikkat çekicidir; zira bu bulgu, tükenmişliği anlamak için stresörlerin kendisine değil, bireyin bu stresörlerle nasıl baş ettiğine bakmak gerektiğine işaret etmektedir.

Çaşka'nın (2024) Ankara örnekleminde bulduğu eş desteği etkisi, Mousavi vd., (2020) tarafından İranlı ebeveynlerde saptanan koruyucu işleve paralel olsa da Türk örnekleminde geniş aile desteğinin bu denklemdeki payı hala belirsizliğini korumaktadır. Uysal (2024) ise 419 ebeveynle yürüttüğü araştırmasında ebeveyn kimliğiyle özdeşim kurmanın ve evlilik uyumunun tükenmişlikle ters yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmadığını hisseden ve ruminasyon eğilimi yüksek ebeveynlerde tükenmişlik düzeyi belirgin biçimde artmakta; bu bulgu, tükenmişliğin bilişsel ve kimlik boyutlarını da içeren çok katmanlı yapısını gözler önüne sermektedir.

Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerini kapsayan araştırmalar, genel örneklemdeki bulgularla tutarlı olmakla birlikte bazı özgün dinamikler de ortaya koymaktadır. Tunç ve Özkardaş (2020), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anneleriyle İstanbul'da yürüttükleri araştırmada sosyal destek algısı arttıkça tükenmişlik ve kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde düştüğünü saptamıştır. Ayrıca erkek çocuğu olan annelerin tükenmişlik puanlarının kız çocuğu olan annelere kıyasla daha yüksek çıkması ilginç bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bu fark, çocuğun cinsiyetine bağlı farklı ebeveynlik beklentileri ve toplumsal normlarla açıklanabilir. Özellikle Tunç ve Özkardaş'ın (2020) annelerle sınırlı kalan örneklemi, babaların tükenmişlik süreçlerine dair literatürde bir boşluk olduğunu göstermektedir. Serçe vd. (2023) pandemi döneminde gelişimsel yetersizliği olan çocukların anneleriyle yürüttükleri çalışmada ebeveyn öz yeterliğinin tükenmişliğe karşı belirgin bir koruyucu işlev üstlendiğini göstermiştir. Aile gereksinimlerinin artmasıyla birlikte bu tampon etkinin zayıfladığı bulunmuş; söz konusu bulgu öz yeterliğin tükenmişliği önlemede kritik ancak sınırlı bir kaynak olduğuna da dikkat çekmektedir. Nitekim mevcut araştırma, bu ilişkiye evlilik doyumunu ekleyerek daha kapsamlı bir model sınamayı hedeflemektedir.

Uluslararası araştırmalar incelendiğinde, COVID-19 pandemisinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini ele alan çalışmaların ağırlıklı bir yer tuttuğu görülmektedir. Pandemi, mevcut tükenmişlik risklerini derinleştiren bir bağlam işlevi görmüş; ebeveynlerin aynı anda

hem çalışma hem çocuk bakımı hem de uzaktan eğitim yükümlülüklerini üstlenmek zorunda kaldığı olağandışı bir stres ortamı yaratmıştır. Mousavi vd., (2020), pandemi döneminde 400 İranlı ebeveynle yürüttükleri araştırmada ebeveyn tükenmişliğinin belirgin biçimde arttığını; evlilik doyumunun bu artışa karşı koruyucu bir işlev üstlendiğini ve psikolojik iyi oluşun da bu ilişkide aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Çiftin birlikte geçirdiği zaman ve duygusal paylaşımın bu süreçte belirleyici olduğu gözlemlenmiştir.

Kültürel bağlamın rolünü doğrudan ele alan araştırmalar ise alana önemli bir derinlik katmıştır. Roskam ve ark. (2021), 42 ülkeden 17.409 ebeveynin katıldığı kapsamlı çalışmalarında ebeveyn tükenmişliğinin ülkeden ülkeye dramatik biçimde farklılaştığını ve bu farklılığın temel belirleyicisinin kültürel bireycilik düzeyi olduğunu göstermiştir. Bireyci kültürlerde tükenmişlik oranları kolektivist kültürlere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek seyretmekte; üstelik bu etki, çocuk sayısı, çocukla geçirilen süre ve ekonomik eşitsizlik gibi faktörler kontrol altına alındıktan sonra da devam etmektedir. Araştırmacılar bu bulguyu, bireyci toplumlarda ebeveynliğin daha yalnız ve performans odaklı bir deneyim haline geldiğiyle açıklamıştır. Bu bulgu Türkiye açısından özellikle düşündürücüdür: geleneksel olarak kolektivist bir kültüre sahip olan Türkiye'de kentleşme ve çekirdek aileye geçişle birlikte bu koruyucu faktörlerin zayıflaması, ebeveyn tükenmişliği riskini artırıyor olabilir.

Evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi sistematik biçimde ele alan araştırmalar da giderek artmaktadır. Lu ve ark. (2024), okul öncesi dönemde çocuğu olan 673 Çinli ebeveynle yürüttükleri araştırmada evlilik doyumunun tükenmişlik üzerindeki etkisinin ko-ebeveynlik desteği aracılığıyla gerçekleştiğini saptamıştır; yani evliliğinden doyum alan ebeveynlerin eşleriyle daha iş birlikçi bir ebeveynlik ilişkisi kurduğu, bunun da tükenmişliği azalttığı görülmüştür. Xu ve ark. (2024) ise 314 Çinli anneyle yürüttükleri araştırmada ebeveynlik stresinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde evlilik doyumunun aracı bir rol üstlendiğini göstermiştir. Bu iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, evlilik kalitesinin ebeveynlik sürecindeki psikolojik yükü hafifletmede merkezi bir işlev gördüğü ve yalnızca bireysel kaynakların değil ilişkisel kaynakların da bu denkleme dahil edilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Mevcut araştırma da tam olarak bu noktadan hareketle, evlilik doyumunun aracı rolünü Türk ebeveyn örnekleminde sınamayı hedeflemektedir.

Mikolajczak ve ark. (2019) ise boylamsal çalışmalarında ebeveyn tükenmişliğinin ihmal ve şiddet davranışları ile kaçış düşüncelerini zaman içinde yordadığını göstererek bu sendromun yalnızca ebeveynin değil çocuğun ve çiftin de refahını tehdit eden ciddi bir sorun olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu bir uyarı niteliği taşımaktadır: tükenmişlik ele

alınmadığında aile sistemi üzerindeki olumsuz etkileri derinleşmekte ve müdahalenin maliyeti artmaktadır.

2.3. Evlilik Doyumu

2.3.1. Evlilik Doyumunun Tanımı ve Kapsamı

Evlilik doyumu, bireyin kendi evliliğine ilişkin taşıdığı genel memnuniyet duygusunu ifade eder. Kavram basit görünse de içeriği oldukça katmanlıdır: duygusal yakınlık, iletişim biçimi, çatışma yönetimi, sorumluluk paylaşımı ve eşten alınan destek bu katmanların yalnızca bir kısmını oluşturur (Akdağ Atabay, 2019). Önemli olan nokta şudur doyum, evlilik ilişkisinin nesnel koşullarından değil bireyin bu koşulları nasıl deneyimlediğinden doğar. Aynı evliliği yaşayan iki eş farklı düzeyde doyum bildirebilir bu da kavramın özünde öznel bir değerlendirme olduğunu gösterir (Sarı, 2012).

Goud ve vd., (2022) bu öznel yapıyı, bireyin evliliğe duyduğu mutluluk, tatmin ve haz duygularının bütünü olarak formüle ederken; Abreu Afonso ve vd., (2021) daha geniş bir çerçeveden bakarak kavramı bireyin evliliğine yönelik genel tutumunun değerlendirilmesi olarak ele alır. İki tanım arasında ciddi bir çelişki yok ama ikinci tanım, doyumun anlık bir duygu değil, zamanla oluşan bir tutum olduğunu ima etmesi bakımından biraz daha işlevsel görünüyor.

Evlilik doyumunun ebeveynlik süreçleriyle bağlantısı da bu açıdan anlam kazanır. Evliliğinden doyum alan ebeveynlerin çocuklarıyla daha nitelikli ilişkiler kurduğu ve ebeveynlik sorumluluklarını daha az stresle taşıyabildiği bilinmektedir (Akdağ Atabay, 2019). Bu ilişki mevcut araştırmanın da çıkış noktasını oluşturmaktadır: evlilik doyumu, ebeveyn öz yeterlik algısı ile tükenmişlik arasında neden köprü işlevi görebilir sorusunun yanıtı, büyük ölçüde bu kavramın taşıdığı geniş psikolojik kapasitede yatmaktadır.

2.3.2. Evlilik Doyumunun Kuramsal Çerçevesi

Evlilik doyumunu açıklamaya çalışan kuramlar, aynı olguya farklı pencerelerden bakar. Bunlardan hiçbiri tek başına yeterli değildir ama birbirini tamamladıklarında ebeveynlik bağlamında evlilik doyumunun neden bu kadar belirleyici bir işlev üstlendiği anlaşılır hale gelir.

Sosyal Değişim Kuramı, evlilik ilişkisini karşılıklı katkı ve kazanım temelinde ele alır (Blau, 1964). Bu yaklaşıma göre bireyler ilişkide elde ettikleri duygusal destek, güven ve ortaklık hissini katlandıkları çatışma, fedakârlık ve duygusal yük gibi maliyetlerle tartarlar. Denge

olumlu seyrettiğinde ilişki sürdürülebilir ama bir taraf sürekli veren, diğeri sürekli alan konumuna düştüğünde doyum yavaş yavaş aşınır. Ebeveynlik bağlamında bu dinamik daha da görünür hale gelir. Çocuk bakımı, ev işleri ve ebeveynlik sorumluluklarının paylaşımındaki dengesizlik yalnızca pratik bir sorun değil, aynı zamanda ilişki kalitesini doğrudan etkileyen bir adalet meselesidir. Nitekim Pudjiati vd., (2024), evlilik ilişkisinde karşılıklı katkıların ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığını artırarak ebeveynlik işlevselliğini güçlendirdiğini göstermiştir. Klinik pratikte, ebeveynlerin sıklıkla dile getirdiği 'yalnız bırakılma' hissi, aslında bu kuramın öngördüğü maliyet-kazanım dengesizliğinin somut bir yansımasıdır.

Bağlanma Kuramı ise konuya çok daha erken bir noktadan girer. Bowlby (1988), erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyin içsel çalışma modellerini, kendine ve başkalarına ilişkin temel beklentilerini, kalıcı biçimde şekillendirdiğini öne sürmüştür. Hazan ve Shaver (1987) bu fikri romantik ilişkilere taşıyarak güvenli bağlanmanın evlilikte daha fazla yakınlık, güven ve uyum ürettiğini göstermiştir. Kaçıngan bağlanma eğilimindeki bireyler ise duygusal mesafeyi koruma eğiliminde olduklarından eş desteği almakta ve vermekte güçlük çekebilirler. Bu da evlilik doyumunu olumsuz etkiler. Türkiye bağlamında yürütülen araştırmalar bu ilişkiyi desteklemektedir: Baykal ve Çınar (2022), Türk çiftlerle yürüttükleri çalışmada iletişim örüntülerinin bağlanma stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı bir işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Yani bağlanma stili, doğrudan doyumu belirlemekten ziyade çiftlerin iletişim kuruş biçimini şekillendirerek devreye girer.

Aile Sistemleri Kuramı'nın getirdiği katkı ise daha bütüncüldür. Bowen'a (1978) göre aile, üyelerinin birbirini karşılıklı olarak etkilediği duygusal bir sistemdir; bu sistemde hiçbir şey izole biçimde yaşanmaz. Evlilik alt sistemi bu yapının merkezinde yer alır. Eşler arasındaki doyumun azalması yalnızca çift ilişkisini değil, ebeveynlik davranışlarını ve ebeveyn-çocuk etkileşimini de etkiler. Tükenen bir ebeveyn eşiyle daha az bağlantı kurar, bağlantısı zayıflayan ebeveyn daha çok tükenir. Bu döngü, evlilik doyumunun hem tükenmişliğin nedeni hem de sonucu olabileceğine işaret etmektedir. Mikolajczak ve ark. (2018), ebeveyn tükenmişliğinin çift ilişkisi kalitesi ve aile içi etkileşimlerle doğrudan bağlantılı olduğunu göstererek bu kuramsal öngörüyü ampirik olarak desteklemiştir.

Sonuç olarak evlilik doyumu, tek bir kuramın sınırlarına sığmayacak kadar çok katmanlıdır. Üç kuramı birlikte değerlendirdiğimizde evlilik doyumu; bireysel psikolojik geçmişten, güncel ilişki dinamiklerinden ve daha geniş aile sisteminden beslenen çok katmanlı bir yapı olarak karşımıza çıkar.

2.3.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumu üzerine yürütülen araştırmalar, bu kavramın birden fazla değişkenle eş zamanlı ilişki kurduğunu ve basit bir mutluluk ölçüsüne indirgenemeyeceğini göstermektedir. Türkiye'deki çalışmalar özellikle kişilerarası ilişki örüntüleri, öz yeterlik algısı ve ebeveynlik süreciyle kesişen noktalara odaklanmıştır. Uluslararası araştırmalar ise ebeveynliğe geçiş, ko-ebeveynlik ve kültürel faktörler gibi daha geniş bir perspektif sunmuştur.

Türkiye örneklemindeki araştırmalar incelendiğinde, iletişim ve kişilerarası ilişki tarzının evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Kasapoğlu vd. (2017), olumlu kişilerarası ilişki tarzlarının evlilik doyumunu artırdığını ve evlilikte öz yeterlik algısının bu ilişkiyi kısmen aracılık ederek güçlendirdiğini göstermiştir. Bu bulgu basit bir korelasyon değil iletişim kalitesiyle birlikte eşine güvenme ve ebeveynlik rolünü birlikte taşıyabilme kapasitesine ilişkin inancın da devreye girdiğini ima ediyor. Şentürk (2018) de 200 evli bireyle yürüttüğü çalışmasında hem evlilikte hem de ebeveynlik alanındaki öz yeterlik algısının evlilik doyumunu olumlu yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de bu ilişkiye dolaylı katkı sunduğu görülmüştür; yani kişinin olumsuz deneyimleri nasıl yorumladığı, evlilik doyumunu beklenenden fazla şekillendirmektedir.

Sarı (2012), bağlanma stilleri ve otomatik düşüncelerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelediği çalışmasında güvensiz bağlanma örüntülerinin ilişki kalitesini zayıflattığını saptamış; ebeveyn algılarının da bu denklemde yer aldığını göstermiştir. Evlilik ilişkisinde yaşanan doyum düşüklüğünün kökeninin sıklıkla köken aile deneyimlerine uzandığı bu bulguda da kendini göstermektedir. Dicle (2024) ise farklı bir bağlam üzerinden evden çalışma koşullarının evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşla pozitif, ebeveyn tükenmişliğiyle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ev ve iş rollerinin fiziksel olarak iç içe geçtiği bu bağlamda evlilik kalitesinin tampon işlevi çok daha net biçimde görünür hale gelmektedir. Evden çalışma döneminde sınırların belirsizleşmesi, klinik gözlemlerde de sıkça karşılaşılan bir stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Uluslararası araştırmalara gelindiğinde, ebeveynliğe geçiş sürecinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini ele alan meta-analitik çalışmalar öne çıkmaktadır. Bogdan vd., (2025), ebeveynliğe geçişin evlilik doyumunu tutarlı biçimde düşürdüğünü; bu düşüşün şiddetinin ise çiftlerin çatışma yönetimi becerileri, paylaşılan sorumluluk algısı ve eş desteğiyle

doğrudan bağlantılı olduğunu göstermiştir. Yani çocuk sahibi olmak tek başına evlilik doyumunu değil, bu geçiş sürecini nasıl yönettiği belirlemektedir. Lu vd., (2024) ise evlilik doyumu yüksek olan ebeveynlerin ko-ebeveynlik iş birliğinin de güçlendiğini, bu iş birliğinin de tükenmişliği azalttığını göstermiştir. Evlilik kalitesinin ebeveynlik sistemi üzerindeki yansıması bu çalışmada özellikle net biçimde ortaya çıkmaktadır. Pudjiati vd., (2024), Endonezya'da 116 anneyle yürüttükleri çalışmada evlilik doyumunun aile dayanıklılığına katkısının ebeveyn öz yeterliğinden bile daha güçlü olduğunu saptamıştır. Pudjiati vd., (2024) evlilik doyumunun öz yeterlikten daha güçlü olduğunu saptamış olsa da, bu durumun Endonezya gibi kolektivist toplumlara özgü olup olmadığı tartışmaya açıktır.

2.4. Değişkenler Arası İlişkiler

2.4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki

Ebeveyn öz yeterlik algısı ile tükenmişlik arasındaki ilişki, teorik açıdan son derece tutarlı bir tablo çizmektedir. Kendini ebeveynlik rolünde yeterli hisseden bir birey, zorluklarla daha esnek başa çıkar; bu esneklik de kronik tükenmeye karşı doğal bir tampon işlevi görür ama mekanizma göründüğü kadar düz değildir.

Jones ve Prinz (2005), ebeveyn öz yeterliğinin hem ebeveynin ruh sağlığını hem de çocuğun uyumunu açıklayan önemli bir değişken olduğunu göstermiştir. Düşük öz yeterlik algısına sahip ebeveynlerin stres karşısında daha savunmasız olduğu, olumsuz ebeveynlik davranışlarına daha kolay sürüklendiği ve tükenmişliğe daha erken ulaştığı görülmektedir (Coleman ve Karraker, 1998). Bununla birlikte, ilişkinin yönü tartışmalıdır, öz yeterlik mi tükenmişliği azaltır, yoksa tükenmişlik mi öz yeterliği aşındırır? Bu soruya net bir yanıt vermek güçtür ancak boylamsal veriler, her ikisinin de karşılıklı olarak birbirini etkilediğini düşündürmektedir.

Türkiye bağlamında bu ilişkiyi doğrudan ele alan Aktu (2024), 456 Türk ebeveynle yürüttüğü araştırmasında ebeveynlik stresinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde öz yeterliğin hem aracı hem de düzenleyici bir rol üstlendiğini göstermiştir. Stres yükseldikçe tükenmişlik artar ama bu artışın hızını ve yoğunluğunu öz yeterlik algısı frenler. Çocuk sayısı arttığında ise bu dengeleyici etki zayıflar. Öz yeterlik sonsuz bir tampon değildir, kaynakların tükendiği noktada koruyucu gücü de sınırlanır. Klinik sahada, en dayanıklı ebeveynlerin bile sosyal izolasyon ve eş desteği eksikliğiyle bu tamponu nasıl yitirdiklerini gözlemlemek mümkündür. Serçe vd. (2023) pandemi döneminde yürüttükleri araştırmada benzer bir

örüntüyü belgelemiştir: öz yeterlik tükenmişliği azaltır, ancak aile gereksinimlerinin aşırı arttığı koşullarda bu etki kaybolmaya başlar.

Uluslararası araştırmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir. Feng vd., (2022), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleriyle Çin'de yürüttükleri çalışmada sosyal desteğin öz yeterliği güçlendirdiğini ve bunun da tükenmişliği azalttığını, öz yeterliğin bu ilişkide aracı olarak çalıştığını göstermiştir. Wang vd., (2024) ise iş-aile zenginleşmesinin ebeveyn tükenmişliğini azaltmasında ebeveynlik yeterlilik algısının kritik bir aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular birlikte okunduğunda şu sonuç çıkar: öz yeterlik algısı, tükenmişliğe karşı koruyucu olmakla birlikte dışarıdan beslenen bir kaynaktır. Destekleyici ilişkiler, olumlu ebeveynlik deneyimleri ve sosyal destek olmadan sürdürülmesi güçleşmektedir.

2.4.2. Evlilik Doyumu ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki

Çiftler arası sağlıklı etkileşim, ebeveynin duygusal yükünü birden fazla yoldan hafifletebilir. Pratik düzeyde sorumluluk paylaşımı ve ko-ebeveynlik desteği; duygusal düzeyde ise eşten gelen onay, cesaretlendirme ve yakınlık hissi bu yolların başında gelir. Kasapoğlu vd. (2017), evlilik doyumunun yüksek olduğu çiftlerde ebeveynlik davranışlarının daha işlevsel olduğunu ve çatışma çözme becerilerinin daha sağlıklı çalıştığını göstermiştir. Türkiye'deki ebeveynlerle yapılan çalışmalarda da bu örüntü tutarlı biçimde karşımıza çıkmaktadır: Tunç ve Özkardaş (2020), özel gereksinimli çocukların anneleriyle yürüttükleri araştırmada evlilik doyumu ve sosyal destek düzeyi yüksek ailelerde tükenmişlik puanlarının belirgin biçimde düşük olduğunu saptamıştır. Serçe vd. (2023) ise pandemi döneminde, ebeveynlerin evlilik doyumunun ebeveynlik stresi ve tükenmişlik üzerindeki azaltıcı etkisini doğrulamış; bu etkinin annelerde özellikle güçlü olduğunu ortaya koymuştur.

Uluslararası araştırmalar bu ilişkinin mekanizmasını daha ayrıntılı biçimde ele almaktadır. Lu ve ark. (2024), evlilik doyumuyla tükenmişlik arasındaki ilişkinin ko-ebeveynlik desteği aracılığıyla işlediğini göstermiştir — yani evliliğinden doyum alan ebeveyn, eşiyle daha iş birlikçi bir ebeveynlik ilişkisi kurmakta ve bu iş birliği de tükenmişliği azaltmaktadır. Xu vd., (2024) ise ebeveynlik stresinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde evlilik doyumunun aracı olduğunu ve düşük sosyoekonomik statünün bu ilişkiyi düzenleyici bir faktör olarak devreye girdiğini bulmuştur. Mousavi vd., (2020) da pandemi döneminde yürüttükleri çalışmada evlilik doyumunun tükenmişliğe karşı koruyucu işlev üstlendiğini ve psikolojik iyi oluşun bu ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir. Bornstein (2020a), (2020b)

ebeveynlik işlevselliğini destekleyen kaynaklar arasında duygusal doyumu adeta bir 'temel taş' olarak konumlandırmıştır.

Evlilik doyumunun düşük olduğu durumlarda tablo tersine dönmektedir. Klinik deneyimde eşler arası çatışmanın, ebeveynin çocuğuna karşı sabrını ve duyarlılığını doğrudan baltaladığı sıkça gözlemlenmektedir; bu da Lu ve ark. (2024) tarafından vurgulanan ko-ebeveynlik iş birliğinin bozulmasına somut bir örnektir. Eşler arasındaki çatışma, duygusal uzaklık veya destek eksikliği, ebeveynin stres faktörlerine karşı daha kırılgan olmasına ve mevcut kaynakları daha hızlı tüketmesine zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla evlilik doyumu, BR^2 modelindeki terazinin 'kaynaklar' kefesini sadece ağırlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda 'riskler' kefesindeki baskıyı da yumuşatır.

2.4.3. Evlilik Doyumunun Aracı Rolü

Ebeveyn öz yeterliği ile tükenmişlik arasındaki ilişkide evlilik doyumunun bir aracı değişken olarak işlev görebileceğine ilişkin kanıtlar giderek güçlenmektedir. Bu ilişkinin mantığı şu şekilde işler: öz yeterliği yüksek bir ebeveyn, ebeveynlik görevlerini daha güvenle üstlenir ve bu güven eş ilişkisine de yansır. Daha az panik, daha az çatışma, daha fazla duygusal ortaklık. Sağlıklı bir evlilik ilişkisi ise bu süreçte tampon görevi görür ve tükenmişliğin önüne geçer.

Şentürk (2018), hem evlilikte hem de ebeveynlik alanındaki öz yeterlik algısının evlilik doyumunu olumlu yönde yordadığını; Kasapoğlu vd. (2017) ise evlilikte öz yeterlik algısının kişilerarası ilişki örüntüleri ile evlilik doyumu arasında kısmi bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Bu bulguların dikkat çekici yanı şudur: öz yeterlik ve evlilik doyumu tek yönlü değil, karşılıklı olarak birbirini besleyen bir dinamik içinde görünmektedir. Merrifield ve Gamble (2013), ebeveyn öz yeterliği, ko-ebeveynlik kalitesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarında bu üç değişkenin birbirini güçlendiren bir sistem oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye bağlamında bu üç değişkeni bir arada ele alan doğrudan bir aracılık çalışması henüz yeterince yapılmamıştır. Mevcut araştırma tam da bu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Ebeveyn öz yeterlik algısının evlilik doyumu üzerinden tükenmişliği etkileyip etkilemediğini sınamak yalnızca kuramsal bir katkı değil; aynı zamanda Türk ailelerine yönelik müdahale programları geliştirmek açısından da pratik bir zemin sunacaktır.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelleri, birden fazla değişken arasındaki birliktelik ya da karşılaştırma örüntülerini betimlemeye olanak tanıyan nicel desenlerdir (Karasar, 2012). Bu çalışmada ebeveyn öz yeterlik algısı, evlilik doyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiler incelenmekte; evlilik doyumunun ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkideki aracı rolü test edilmektedir. Bunun yanı sıra ebeveyn tükenmişliğinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da değerlendirilmiştir.

3.2. Katılımcı Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan, en az bir çocuğa sahip evli bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, olasılık dışı örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup çalışmaya 560 gönüllü katılımcı çevrim içi (online) anket formunu doldurarak katılım sağlamıştır. Katılımcılar 529 (%94,5) kadın, 31 (%5,5) erkekten oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, çalışma durumu, çocuk sayıları ve evlilik yılı süreleri gibi demografik özellikleri de analizlerde dikkate alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	529	94,5
	Erkek	31	5,5
Yaş	18-25 yaş	3	0,5
	26-40 yaş	464	82,9
	41-65 yaş	93	16,6
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	1	0,2
	Ortaöğretim	29	5,2
	Yükseköğretim	336	60,0
	Lisansüstü	194	34,6
Çalışma Durumu	Çalışıyor	324	57,9
	Çalışmıyor	118	21,1
	Çalışmayı bıraktım	118	21,1
Evlilik Yılı	0-2 Yıl	9	1,6
	3-5 Yıl	96	17,1
	6-10 Yıl	293	52,3
	11-15 Yıl	118	21,1
	16 ve üstü	44	7,9
Çocuk Sayısı	1	383	68,4
	2	157	28,0
	3+	20	3,6
Çocuk Yaşı	0-6 Yaş	380	67,9
	7-11 Yaş	180	32,1
Kendinizle ilgili psikolojik destek alıyor musunuz/aldınız mı?	Evet alıyorum	64	11,4
	Evet almıştım	188	33,6
	Almadım	308	55,0
Çocuğunuz için psikolojik destek alıyor musunuz/aldınız mı?	Evet alıyor	69	12,3
	Evet almıştım	87	15,5
	Almadım	404	72,1
Evliliğiniz ile ilgili bir psikolojik destek alıyor musunuz/aldınız mı? (Çift Terapisi)	Evet alıyor	6	1,1
	Evet almıştı	67	12,0
	Almadı	487	87,0
Partnerinizle ebeveynlik konusunda iş birliği içerisinde olduğunuzu düşünüyor musunuz?	Evet	415	74,1
	Hayır	145	25,9

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar sunulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır (n = 529, %94,5), erkek katılımcı oranı ise oldukça düşüktür (n = 31, %5,5). Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, çoğunluğun 26–40 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir (n = 464, %82,9). Bunu 41–65 yaş grubu (n = 93, %16,6) izlerken, 18–25 yaş grubundaki katılımcı sayısının oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir (n = 3, %0,5).

Eğitim düzeyi açısından katılımcıların önemli bir bölümünün yükseköğretim mezunu olduğu (n = 336, %60,0), bunu lisansüstü eğitime sahip bireylerin izlediği (n = 194, %34,6) görülmektedir. Ortaöğretim mezunlarının oranı %5,2 (n = 29), ilköğretim mezunlarının oranı ise %0,2 (n = 1) ile oldukça düşüktür. Çalışma durumu incelendiğinde, katılımcıların

%57,9'unun çalıştığı (n = 324), %21,1'inin çalışmadığı (n = 118) ve yine %21,1'inin çalışmayı bıraktığı (n = 118) belirlenmiştir.

Evlilik yılı değişkenine göre katılımcıların yarıdan fazlasının 6–10 yıl evli olduğu (n = 293, %52,3) görülmektedir. Bunu 11–15 yıl evli olanlar (n = 118, %21,1) ve 3–5 yıl evli olanlar (n = 96, %17,1) izlemektedir. 0–2 yıl evli olanların oranı %1,6 (n = 9), 16 yıl ve üzeri evli olanların oranı ise %7,9'dur (n = 44). Çocuk sayısına bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun tek çocuk sahibi olduğu (n = 383, %68,4), %28,0'ının iki çocuğu olduğu (n = 157) ve üç ve daha fazla çocuğa sahip olanların oranının %3,6 (n = 20) olduğu görülmektedir. Çocukların yaş dağılımında ise 0–6 yaş grubunun ağırlıklı olduğu (n = 380, %67,9), 7–11 yaş grubunun ise %32,1 oranında temsil edildiği belirlenmiştir (n = 180).

Katılımcıların kendileriyle ilgili psikolojik destek alma durumları incelendiğinde, %11,4'ünün hâlen psikolojik destek aldığı (n = 64), %33,6'sının geçmişte destek aldığı (n = 188) ve %55,0'ının hiçbir zaman psikolojik destek almadığı (n = 308) görülmektedir. Çocuklar için psikolojik destek alma durumuna bakıldığında, katılımcıların %12,3'ünün çocuklarının hâlen psikolojik destek aldığı (n = 69), %15,5'inin geçmişte destek aldığı (n = 87) ve %72,1'inin çocukları için hiç psikolojik destek almadığı (n = 404) belirlenmiştir. Evlilikle ilgili psikolojik destek (çift terapisi) açısından ise katılımcıların büyük çoğunluğunun destek almadığı (n = 487, %87,0), %12,0'sının geçmişte destek aldığı (n = 67) ve yalnızca %1,1'inin hâlen çift terapisi aldığı (n = 6) saptanmıştır.

Katılımcıların partnerleriyle ebeveynlik konusunda iş birliği algıları değerlendirildiğinde, büyük çoğunluğun partneriyle ebeveynlik konusunda iş birliği içerisinde olduğunu düşündüğü (n = 415, %74,1), buna karşın %25,9'unun (n = 145) bu konuda iş birliği içerisinde olmadığını ifade ettiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak Çelik ve Yazgan İnanç (2009) tarafından geliştirilen "Evlilik Doyum Ölçeği", Arikan vd., (2020) tarafından uyarlanan "Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği" ve Yıldız vd. (2020) tarafından uyarlanan "Yenilenmiş Berkeley Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgi almak amacıyla "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ)

Bu çalışmada evlilik doyumu, Çelik ve Yazgan İnanç (2009) tarafından geliştirilen Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek, bireylerin evliliklerinden duydukları doyumu üç boyut üzerinden değerlendirmektedir: benlik, cinsellik ve aile. Toplam puanı 13 ile 65 arasında değişen ölçek, 13 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipiyle puanlanmaktadır (1 = bana hiç uygun değil; 5 = bana tamamen uygun). Yüksek puanlar daha yüksek evlilik doyumuna işaret etmektedir. Olumsuz ifadeler içeren yedi madde ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları beş ayrı örneklem üzerinde yürütülmüş; açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri üç faktörlü yapının tutarlı biçimde korunduğunu göstermiştir. Üç faktör birlikte toplam varyansın yaklaşık %49'unu açıklamakta olup ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında EDÖ'nün Evlilik Uyum Ölçeği ile pozitif ($r = .67$), Beck Depresyon Ölçeği ile negatif yönde anlamlı ilişki ($r = -.44$) sergilediği saptanmıştır.

İç tutarlılık katsayıları tüm alt boyutlar için .75 ile .83 arasında seyretmiş, toplam ölçek için $\alpha = .79$ olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirliği ise $r = .86$ olarak bulunmuştur.

3.3.2. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (PBA)

Bu çalışmada ebeveyn tükenmişliği, Roskam ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (Parental Burnout Assessment – PBA) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek, ebeveynlik rolünde deneyimlenen tükenmişliği dört boyut üzerinden ele almaktadır: duygusal tükenmişlik, bıkkınlık duyguları, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ve duygusal mesafe. Ölçek 23 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi ile değerlendirilmektedir (0 = hiçbir zaman; 6 = her gün). Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliğine karşılık gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Arikan vd., (2020) tarafından 452 Türk ebeveynden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde çeviri–geri çeviri tekniği kullanılmış ve etik kurul onayı alınmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları, özgün dört faktörlü yapının Türk örnekleminde de korunduğunu göstermekte olup uyum indeksleri modelin güçlü bir uyum sergilediğini doğrulamaktadır (CFI = .99; GFI = .99; RMSEA = .06; SRMR = .07). Cinsiyetler arası ölçüm değişmezliğinin yapılandırma, metrik ve skaler düzeylerde sağlandığı belirlenmiştir.

İç tutarlılık açısından ölçeğin toplamı için Cronbach alfa katsayısı α = .90 olarak saptanmıştır. Alt boyutlara ilişkin değerler ise duygusal mesafe için α = .50, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık için α = .77 ve duygusal tükenmişlik için α = .84 olarak raporlanmıştır. Bıkkınlık alt boyutunda iki maddenin çıkarılmasıyla birlikte katsayının α = .51'den α = .77'ye yükseldiği görülmüş; araştırmacılar bu durumu kültürel bağlam ile ilişkilendirmiştir.

3.3.3. Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği (BPSE-R)

Bu çalışmada ebeveyn öz yeterlik algısı, Holloway vd., (2019) tarafından revize edilen Berkeley Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği (BPSE-R) kullanılarak ölçülmüştür. Etki alanına özgü (domain-specific) bir yapıya sahip olan bu ölçek, okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlik rollerine ilişkin algıladıkları yeterlik düzeylerini iki alt boyut aracılığıyla değerlendirmektedir: Ebeveynliğe Özgü Stratejiler ve Çocuğa Kazandırılabilecekler. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir (1 = hiç güvenmiyorum; 6 = tamamen güveniyorum). Yüksek puanlar, ebeveyn öz yeterlik algısının daha güçlü olduğuna karşılık gelmektedir.

2005'te geliştirilen ölçeğin 2019 revizyonunda madde sayısı 18'e indirilerek geçerlik ve güvenirliği ABD ve Japonya örneklemlerinde doğrulanmıştır (Holloway vd.,, 2019). Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise, okul öncesi dönemde çocuğu bulunan 287 anne ile Güler Yıldız vd. (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde çeviri–geri çeviri yöntemi kullanılmış, içerik geçerliği ve dilsel eşdeğerlik alan uzmanları tarafından değerlendirilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Türkçe formun da özgün ölçekle benzer şekilde iki faktörlü yapının korunduğu doğrulanmıştır (CFI = .96; RMSEA = .077; SRMR = .059). Ebeveynliğe özgü stratejiler alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı α = .83, çocuğa kazandırılabilecekler alt boyutu için α = .87 ve toplam ölçek için α = .91 olarak hesaplanmıştır. Dört haftalık aralıkla yapılan test-tekrar test uygulamasında toplam puan için korelasyon katsayısı r = .67 olarak elde edilmiştir. Bu psikometrik özellikler, ölçeğin Türkiye'deki ebeveyn örneklemlerinde güvenle uygulanabileceğini desteklemektedir.

3.3.4. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi gibi demografik bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada uygulanan veri toplama araçlarının kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Veriler, Google Forms aracılığıyla oluşturulan çevrim içi anket formu ile gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve veri kullanımına ilişkin bilgi verilerek aydınlatılmış onamları alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle ölçeklere ait toplam ve alt boyut puanları hesaplanmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce, ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Literatürde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin −3 ile +3 aralığında yer almasının normal dağılım varsayımının sağlanması için yeterli olduğu belirtilmektedir (De Carlo, 1997; Groeneveld ve Meeden, 1990; Hopkins ve Weeks, 1990; 1984; Moors, 1986). Yapılan incelemeler sonucunda, çalışmada yer alan tüm ölçek ve alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralık içerisinde olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Regresyon ve aracılık analizlerine geçilmeden önce, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) varsayımı incelenmiştir. Bu kapsamda tolerans (Tolerance) ve varyans şişme faktörü (Variance Inflation Factor – VIF) değerleri değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, tolerans değerlerinin ,954 ve VIF değerlerinin 1,048 olduğu belirlenmiştir. Tolerans değerlerinin ,10'un üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında olması, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorununun bulunmadığını göstermektedir (Field,2009) Bu doğrultuda regresyon ve aracılık analizleri için çoklu doğrusal bağlantı varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları belirlenmiş, ölçek ve alt boyutlara ait minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak betimleyici istatistikler sunulmuştur. Ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve her bir ölçek ile alt boyut için raporlanmıştır. Araştırmanın birinci hipotezi kapsamında, ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveyn tükenmişliği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. İkinci hipotez doğrultusunda, ebeveyn

öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolünü test etmek amacıyla PROCESS Macro (Model 4) kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizlerinde 5000 bootstrap örneklemesi kullanılmış ve dolaylı etkilere ilişkin güven aralıkları %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir. Üçüncü hipotez kapsamında, ebeveyn tükenmişliği puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla karşılaştırmalı analizler yapılmıştır. İki kategoriden oluşan demografik değişkenler (cinsiyet, yaş grubu, çocuk sayısı ve çocuk yaşı) için bağımsız örneklemler t testi, ikiden fazla kategoriden oluşan demografik değişkenler (eğitim düzeyi, çalışma durumu ve evlilik yılı) için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanan değişkenler için Tukey HSD post-hoc testi kullanılarak gruplar arası farklılıklar incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Analizler öncesinde ölçeklerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. (Tablo 2.)

Tablo 2

Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Ebeveyn Öz Yeterlik Toplam Ölçeği	560	-0,58	0,23	0,86
Ebeveynliğe Özgü Stratejiler Alt Boyutu	560	-0,38	-0,08	0,76
Çocuğa Kazandırılabilecekler Alt Boyutu	560	-0,69	0,27	0,84
Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği	560	1,16	0,99	0,95
Duygusal Yorgunluk Alt Boyutu	560	0,83	0,06	0,91
Bıkkınlık Duyguları Alt Boyutu	560	1,65	2,50	0,79
Duygusal Uzaklık Alt Boyutu	560	1,02	0,64	0,81
Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık Alt Boyutu	560	1,37	1,60	0,87
Evlilik Doyum Toplam Ölçeği	560	-0,84	0,26	0,85
Aile Alt Boyutu	560	-0,98	-0,11	0,85
Cinsellik Alt Boyutu	560	-0,82	-0,02	0,87
Benlik Alt Boyutu	560	-1,24	1,12	0,61

Verilerin analizine geçilmeden önce, ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Alanyazında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin −3 ile +3 aralığında yer almasının normal dağılım varsayımının sağlanması açısından yeterli olduğu belirtilmektedir (De Carlo, 1997; Groeneveld ve Meeden, 1984; Hopkins ve Weeks, 1990;

Moors, 1986). Bu çalışmada yer alan tüm ölçek ve alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının söz konusu referans aralıkları içerisinde kaldığı görülmüş; bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek analizlerde parametrik istatistiksel test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 3

Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Betimleyici İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	ort	ss
Ebeveyn Öz Yeterlik Toplam Ölçeği	560	44,00	95,00	78,08	8,59
Ebeveynliğe Özgü Stratejiler Alt Boyutu	560	13,00	35,00	26,72	3,98
Çocuğa Kazandırılabilecekler Alt Boyutu	560	30,00	60,00	51,36	5,84
Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği	560	0,00	127,00	32,52	25,58
Duygusal Yorgunluk Alt Boyutu	560	0,00	47,00	14,39	10,49
Bıkkınlık Duyguları Alt Boyutu	560	0,00	22,00	3,48	4,50
Duygusal Uzaklık Alt Boyutu	560	0,00	29,00	7,31	5,84
Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık Alt Boyutu	560	0,00	35,00	7,33	7,11
Evlilik Doyum Toplam Ölçeği	560	17,00	65,00	51,25	10,35
Aile Alt Boyutu	560	5,00	25,00	19,20	5,90
Cinsellik Alt Boyutu	560	5,00	25,00	19,37	5,00
Benlik Alt Boyutu	560	3,00	15,00	12,68	2,52

Tablo 3'de araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlara ilişkin betimleyici istatistikler sunulmuştur. Buna göre ebeveyn öz yeterliği bağımlı değişkeni açısından katılımcıların Ebeveyn Öz Yeterlik Toplam Ölçeği puan ortalaması 78,08 (ss = 8,59) olup, puanların 44,00 ile 95,00 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, Ebeveynliğe Özgü Stratejiler alt boyutunda ortalama puanın 26,72 (ss = 3,98; min = 13,00; max = 35,00), Çocuğa Kazandırılabilecekler alt boyutunda ise ortalama puanın 51,36 (ss = 5,84; min = 30,00; max = 60,00) olduğu belirlenmiştir.

Ebeveyn tükenmişliği bağımlı değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği puan ortalamasının 32,52 (ss = 25,58) olduğu, puanların 0,00 ile 127,00 arasında geniş bir dağılım gösterdiği saptanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde, Duygusal Yorgunluk alt boyutunda ortalama puanın 14,39 (ss = 10,49; min = 0,00; max = 47,00), Bıkkınlık Duyguları alt boyutunda 3,48 (ss = 4,50; min = 0,00; max = 22,00), Duygusal Uzaklık alt boyutunda 7,31 (ss = 5,84; min = 0,00; max = 29,00) ve Önceki Ebeveyn Benliği ile Zıtlık alt boyutunda 7,33 (ss = 7,11; min = 0,00; max = 35,00) olduğu görülmektedir.

Evlilik doyumu bağımlı değişkeni açısından bakıldığında, Evlilik Doyum Toplam Ölçeği puan ortalamasının 51,25 (ss = 10,35) olduğu ve puanların 17,00 ile 65,00 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, Aile alt boyutunda ortalama puanın 19,20 (ss = 5,90; min = 5,00; max = 25,00), Cinsellik alt boyutunda 19,37 (ss = 5,00; min = 5,00; max = 25,00) ve Benlik alt boyutunda 12,68 (ss = 2,52; min = 3,00; max = 15,00) olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular sunulmuştur. Bulgulara ait istatistiksel sonuçlar detaylı olarak tablo ve grafiklerle gösterilmiştir.

4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı, Ebeveyn Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4

Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Ebeveyn Öz Yeterlik Toplam Ölçeği	Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği	Evlilik Doyum Toplam Ölçeği
Ebeveyn Öz Yeterlik Toplam Ölçeği	r	1		
	p			
Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği	r	-,31**	1	
	p	0,000		
Evlilik Doyum Toplam Ölçeği	r	,21**	-,33**	1
	p	0,000	0,000	

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, ebeveyn öz yeterlik düzeyi ile ebeveyn tükenmişliği düzeyi arasında orta kuvvette, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -,31$, $p < ,001$). Buna göre ebeveynlerin öz yeterlik düzeyleri arttıkça ebeveyn tükenmişliği düzeylerinin azaldığı, tersine öz yeterlik algısı azaldıkça tükenmişlik düzeyinin arttığı söylenebilir.

Ebeveyn öz yeterlik düzeyi ile evlilik doyumu arasında zayıf kuvvette, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,21$, $p < ,001$). Bu sonuç, ebeveynlerin öz yeterlik algıları arttıkça evlilik doyumlarının da artma eğilimi gösterdiğini; ancak bu ilişkinin gücünün düşük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

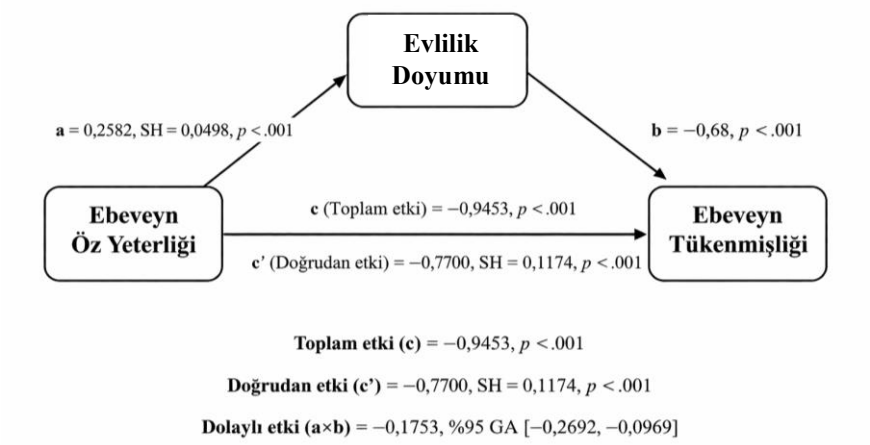
Ebeveyn tükenmişliği düzeyi ile evlilik doyumu arasında da orta kuvvette, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -,33$, $p < ,001$). Bu bulgu, ebeveyn tükenmişliği arttıkça evlilik doyumunun azaldığını, ebeveyn tükenmişliği azaldıkça ise evlilik doyumunun yükseldiğini göstermektedir.

4.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Ebeveyn öz yeterlik algısı ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolünün yönelik yapısal eşitlik modeline ilişkin oluşturulan model Şekil 1.'de sunulmuştur.

Şekil 1

Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Model



Ebeveyn öz yeterliği ile evlilik doyumu (B = 0,2582; p < .001) ve ebeveyn tükenmişliği (c = −0,9453; p < .001) arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Ebeveyn öz yeterliği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolünü gösteren Şekil 1.'deki model SPSS PROCESS Macro aracılığı ile test edilmiş ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Model kapsamında elde edilen yol katsayıları ve etki değerleri Tablo 5.'de gösterilmektedir.

Tablo 5

Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Etki Türü	Yol	B	SH	t	p	Alt GA (LLCI)	Üst GA (ULCI)	R^2	F
Doğrudan Etki	Ebeveyn Öz Yeterlik → Ebeveyn Tükenmişliği	−0,77	0,11	−6,55	< .001	−1,0007	−0,5394	0,17	58,19
Dolaylı Etki	Ebeveyn Öz Yeterlik → Evlilik Doyumu → Ebeveyn Tükenmişliği	−0,17	0,04	—	—	−0,2692	−0,0969	—	—
Toplam Etki	Ebeveyn Öz Yeterlik → Ebeveyn Tükenmişliği	−0,94	—	—	< .001	−1,1440	−0,7470	—	—
Aracı Model	Ebeveyn Öz Yeterlik → Evlilik Doyumu	0,25	0,04	5,18	< .001	0,1605	0,356	0,04	26,92

Tablo 5.'de ebeveyn öz yeterlik düzeyinin bağımsız değişken, ebeveyn tükenmişliği düzeyinin bağımlı değişken ve evlilik doyumunun aracı değişken olarak ele alındığı aracılık (mediation) analizi sonuçları sunulmuştur. Analizler PROCESS Macro yaklaşımı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, ebeveyn öz yeterlik düzeyinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = −0,77, SH = 0,11, t = −6,55, p < .001). Güven aralığının sıfır içermemesi (LLCI = −1,0007; ULCI = −0,5394), bu etkinin anlamlılığını doğrulamaktadır. Bu modele ilişkin açıklanan varyansın %17,28 olduğu (R^2 = 0,17) ve modelin genel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F = 58,19). Bu bulgu, ebeveynlerin öz yeterlik düzeyleri arttıkça ebeveyn tükenmişliği düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını göstermektedir.

Aracı modele ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ebeveyn öz yeterlik düzeyinin evlilik doyumu üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır (B = 0,25, SH = 0,04, t = 5,18, p < .001). Güven aralığının sıfır içermemesi (LLCI = 0,1605; ULCI = 0,356) bu etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu modelde ebeveyn öz yeterlik düzeyinin evlilik doyumundaki varyansın %4,6'sını açıkladığı (R^2 = 0,046) ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F = 26,92). Bu sonuç, ebeveyn öz yeterlik düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun da arttığını ortaya koymaktadır.

Dolaylı etki sonuçları incelendiğinde, ebeveyn öz yeterlik düzeyinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde evlilik doyumunun aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (B = −0,17, SH = 0,04). Bootstrap güven aralığının sıfır içermemesi (LLCI = −0,2692; ULCI = −0,0969), dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre ebeveyn öz yeterlik düzeyi, evlilik doyumunu artırmakta; artan evlilik doyumu ise ebeveyn tükenmişliğini azaltmaktadır.

Toplam etki incelendiğinde, ebeveyn öz yeterlik düzeyinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki toplam etkisinin de negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = −0,945, p < .001; LLCI = −1,1440; ULCI = −0,7470). Doğrudan etkinin, aracı değişken modele dâhil edildiğinde azalmakla birlikte anlamlılığını koruması, evlilik doyumunun ebeveyn öz yeterlik ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmi aracı (partial mediator) rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, ebeveyn öz yeterlik algısının ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de evlilik doyumu üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

4.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Ebeveyn tükenmişliği bağımlı değişkeninin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur.

Tablo 6

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği							
		n	Ort-p25	ss-p75 (medyan)	Test	p	Post Hoc Tukey
Cinsiyetiniz	Kadın	529	15,00	46,00(27)	8,20	0,000*	
	Erkek	31	6,00	22,00(11)			

Mann–Whitney U testi ile cinsiyete göre ebeveyn tükenmişliği puanları karşılaştırıldığında, kadın katılımcıların medyan ebeveyn tükenmişliği puanlarının (Medyan = 27; P25 = 15,00; P75 = 46,00) erkek katılımcılardan (Medyan = 11; P25 = 6,00; P75 = 22,00) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (U = 4005,000; p < ,001).

Tablo 7

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre t-Testi Sonuçları

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği							
		n	ort	ss	Test	p	Post Hoc Tukey
Yaş	40 yaş ve altı	467	32,69	24,89	0,35	0,72	
	41-65 yaş	93	31,66	28,96			

Bağımsız örneklemler t-testi ile yaş gruplarına göre yapılan karşılaştırmada, 40 yaş ve altındaki katılımcılar (ort = 32,69; ss = 24,89) ile 41–65 yaş grubundaki katılımcılar (ort = 31,66; ss = 28,96) arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (t = 0,35, p = ,72).

Tablo 8

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği							
		n	ort	ss	Test	p	Post Hoc Tukey
Eğitim Düzeyi	İlköğretim ya da Ortaöğretim	30	24,90	22,84	1,79	0,16	
	Yükseköğretim	336	32,21	24,68			
	Lisansüstü	194	34,23	27,35			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile eğitim düzeyine göre ebeveyn tükenmişliği puanları incelendiğinde, ilköğretim/ortaöğretim (ort = 24,90; ss = 22,84), yükseköğretim (ort = 32,21; ss = 24,68) ve lisansüstü (ort = 34,23; ss = 27,35) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 1,79, p = ,16).

Tablo 9

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği							
		n	ort	ss	Test	p	Post Hoc Tukey
Çalışma Durumu	Çalışıyor	324	29,20	23,48	6,62	0,001*	1,2
	Çalışmıyor	118	37,39	29,63			1,3
	Çalışmayı bıraktım	118	36,77	25,59			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırma sonuçları, ebeveyn tükenmişliği puanlarının çalışıyor (ort = 29,20; ss = 23,48), çalışmıyor (ort = 37,39; ss = 29,63) ve çalışmayı bıraktım (ort = 36,77; ss = 25,59) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (F = 6,62, p = ,001). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, çalışan katılımcıların ebeveyn tükenmişliği puanlarının, çalışmayan ve çalışmayı bırakmış katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği							
		n	ort	ss	Test	p	Post Hoc Tukey
Evlilik Yılı	5 yıl ve altı	105	31,85	23,91	2,29	0,07	
	6-10 Yıl	293	34,70	25,65			
	11-15 Yıl	118	30,58	26,49			
	16 ve üstü	44	24,84	25,39			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile evlilik yılına göre yapılan karşılaştırmada, 5 yıl ve altı (ort = 31,85; ss = 23,91), 6–10 yıl (ort = 34,70; ss = 25,65), 11–15 yıl (ort = 30,58; ss = 26,49) ve 16 yıl ve üzeri (ort = 24,84; ss = 25,39) grupları arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (F = 2,298, p = ,077).

Tablo 11

Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre t-Testi Sonuçları

		Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Toplam Ölçeği					
		n	ort	ss	Test	p	Post Hoc Tukey
Çocuk Sayısı	1	383	31,46	24,95	-1,44	0,14	
	2+	177	34,82	26,82			

Bağımsız örneklemler t-testi ile çocuk sayısına göre yapılan karşılaştırmada, tek çocuk sahibi olan katılımcılar (ort = 31,46; ss = 24,95) ile iki ve daha fazla çocuk sahibi olan katılımcılar (ort = 34,82; ss = 26,82) arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (t = −1,44, p = ,14).

BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Bu araştırmada ebeveyn öz yeterlik algısı ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolünü ortaya koymak hedeflenmiştir. Ek olarak araştırmanın örnekleminde yer alan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişlik puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik yılı ve çocuk sayısına göre değişkenlik gösterip göstermediği de incelenmiştir.

5.1. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı, Ebeveyn Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu Değişkenleri ve İlişkilerine Yönelik Tartışma

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveyn tükenmişliği ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar alan yazın bağlamında ele alındığında, söz konusu üç değişken arasındaki ilişkilerin önceki çalışmalarla genel olarak paralellik gösterdiği görülmektedir. Özellikle farklı örneklemlerle yürütülen araştırmalarda da benzer örüntülerin raporlanmış olması, mevcut bulguların literatürle uyumunu desteklemektedir.

Bulgularda, ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasında beklendik negatif yönde bir ilişki bulunması Mikolajczak ve Roskam'ın (2018) Riskler ve Kaynaklar Dengesi (BR2) kuramını desteklemektedir. Bu kurama göre, ebeveynlikte ortaya çıkan tükenmişlik, kaynaklar ile talepler arasındaki uzun süreli dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Ebeveynlerin öz yeterlik algıları bu kaynaklar arasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Ebeveynlik rolüne ilişkin bunaltıcı duygusal tükenme, çocuktan duygusal uzaklaşma ve ebeveynlik rolünde yetkinlik kaybı, ebeveyn tükenmişliğinin temel göstergelerindendir. Bu kuramsal çerçeve, ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendini yeterli hisseden bireylerin tükenmişlik yaşama olasılığının daha düşük olduğunu düşündürmektedir. Öz yeterlik algısı ebeveynlik sürecinde koruyucu bir psikolojik kaynak olarak işlev görebilir. Türkiye literatürde yürütülen araştırmalar da benzer bulguları göstermektedir. Türk ebeveynleri üzerinde yapılan bir çalışmada, ebeveynlik stresinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracı ve düzenleyici rol oynadığı ve ebeveynlik öz yeterliğinin tükenmiş ile stres arasındaki ilişkiyi zayıflattığı bulunmuştur (Aktu, 2024). Mevcut araştırma, ebeveyn öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin ebeveynlik rollerindeki zorluklarla başa çıkma konusunda daha donanımlı olduklarını ve bu durumun tükenmişlik düzeylerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki negatif ilişki araştırmanın dikkat çeken bulgularından biridir. Bu ilişki, ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca bireysel bir süreç olmadığını, aynı zamanda çift ilişkisinin niteliğiyle de yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Lu ve arkadaşlarının 2024 yılında yürüttüğü çalışmada, evlilik doyumunun tükenmişlik üzerindeki etkisinin kısmen ebeveynler arası iş birliği (ko-ebeveynlik) yoluyla gerçekleştiğini saptamıştır. Bu bulgular, eşler arasındaki duygusal yakınlık ve karşılıklı desteğin ebeveynlik yükünü dengeleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle ebeveynlik sorumluluklarının paylaşıldığı ve duygusal destek mekanizmalarının aktif olduğu ilişkilerde, tükenmişliğe karşı daha güçlü bir direnç gelişebileceği söylenebilir. Bayar (2024) Türk ebeveynler ile yürüttüğü araştırmasında, ebeveynlerin evlilik doyumları ile ebeveyn tükenmişliğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Parlak ve Karaköse (2021), 495 anne üzerinde yapılan bir araştırmada ebeveyn tükenmişliğinin çift uyumu ve evlilik doyumu ile negatif bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Türkiye'de evden çalışmanın evlilik doyumu, ebeveyn tükenmişliği ve iyi oluş üzerine etkisini incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada, ebeveynlerin evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada, evlilik doyumu ile ebeveyn öz yeterlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Merrifield ve Gamble (2013), evlilik kalitesi ile ko-ebeveynlik ilişkisinin ebeveynlerin öz yeterliğini yordadığını ve bu iki alt boyuttaki iyiliklerin birbirinin kötü etkilerini hafiflettiğini tespit etmiştir. Araştırmanın bulguları bu görüşü destekler nitelikte olup evlilik doyumunun ebeveynlikte etkin bir rol oynadığını göstermektedir. Bu ilişki yalnızca Batı örneklemleriyle sınırlı kalmamakta, kolektivist aile yapılarının baskın olduğu Doğu Asya toplumlarında yürütülen çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Bu durum, evlilik doyumunun ebeveynlik süreçlerindeki rolünün kültürler arası geçerliliğe sahip olabileceğini düşündürmektedir. Kwok vd., (2013), Çin Halk Cumhuriyeti'nde 2-6 yaş arası çocukları olan 2029 babayı inceleyerek ebeveyn öz yeterliği ve evlilik doyumunun babaların çocukla ilgilenme düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Buna ek olarak, evlilik doyumunun babanın öz yeterliği ile babanın katılımı arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir rol oynadığı saptanmıştır. Bu bulgu, evliliğin yalnızca çift ilişkisini değil, aynı zamanda ebeveynlik görevini etkili bir şekilde yerine getirmeyi de etkilediğini göstermektedir. Türkiye gibi aile bağlarının güçlü olduğu ve eş desteğinin ebeveynlik süreçleriyle iç içe geçtiği toplumlarda bu etkinin daha belirgin olabileceği düşünülebilir.

Şentürk (2018), yüksek lisans tezinde evlilikte öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında Türkiye örnekleminde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu sonuçlar, Türk örnekleminde evlilik doyumunun ve ebeveyn öz yeterliğin birbiriyle bağlantılı yapılar oluşturduğunu gösterdiği için mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

5.2. Ebeveyn Öz Yeterlik Algısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Doyumunun Aracı Rolüne Yönelik Tartışma

Evlilik doyumunun ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasında kısmi aracı rol üstlendiğine ilişkin bulgular ise araştırmanın önemli katkılarından biri olarak değerlendirilebilir. Kısmi aracılık sonuçları, ebeveynlerin öz yeterlik algısının yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda dolaylı yollarla da ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu farklı açılardan ele alınabilir: Ebeveynlik konusunda kendini yeterli hisseden bireylerin bu yeterlik algısını yalnızca ebeveynlik rolüyle sınırlı tutmayıp, çift ilişkilerine de yansıttıkları düşünülebilir; paylaşılan yetkinlik algısının evlilik ilişkisinin niteliğini güçlendirdiği, bunun da ebeveynlik üzerindeki baskıyı hafifleterek tükenmişlik düzeylerini azaltabileceği ileri sürülebilir. Kısmi aracılığın varlığı, evlilik doyumunun bu süreçte önemli bir rol oynadığını, ancak tek başına belirleyici bir değişken olmadığını da ortaya koymaktadır.

Bu bulgunun kuramsal temeli ele alındığında, Belsky'nin (1984) ebeveynlilğin belirleyicilerine ilişkin süreç modeli önemli bir temel sağlar. Belsky (1984) ebeveynliği belirleyen üç temel faktörü tanımlamıştır: ebeveynlerin kişisel psikolojik kaynakları; çocuğun özellikleri ve evlilik ilişkisi; sosyal ağlar ve çalışma koşulları gibi çevresel stres ve destek. Bu modele göre, evlilik ilişkisi bireyin genel psikolojik iyi oluşunu dolaylı olarak etkiler ve bu etki ebeveyn rolünde sergilenen davranışlara yansıyabilir. Mevcut araştırmanın kısmi aracılık bulguları da bu teorik çerçeveyle örtüşmektedir. Evlilik doyumunun, ebeveyn öz yeterlik algısının tükenmişlik üzerindeki etkisini şekillendiren önemli bir bağlamsal kaynak olduğu düşünülebilir.

Çin'de 314 anneden oluşan bir örneklemle yapılan bir araştırmada, Ren vd., (2024) evlilik doyumunun aracı rolüne ilişkin bulgular saptanmıştır. Bu araştırma, ebeveynlik stresinin annelerin tükenmişlik düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını ve evlilik doyumunun bu ilişkide aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu sonuçları: yüksek evlilik doyumu, yakın ve destekleyici bir ebeveyn ilişkisine işaret etmekte; daha yüksek evlilik

doyumu olan anneler eşlerinden duygusal destek ve ebeveynlik iş birliği alabilen bunun da ebeveynliğe ilişkin kaygı ve sorumlulukların daha yönetilebilir hale gelmesine katkı sağladığı şeklinde yorumlamaktadır. Mevcut araştırmanın kısmi aracılık sonuçları, evlilik doyumunun ebeveynlik sürecinde koruyucu bir kaynak olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Türk alan yazını incelendiğinde, ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveyn tükenmişliği ve evlilik doyumu değişkenlerinin ikili ilişkiler düzeyinde ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır ancak bu üç değişkeni bir araya getiren ve evlilik doyumunun aracı rolünü merkeze alan bir çalışma bulunamamıştır. Bu açıdan, Aktu (2024) 456 Türk ebeveyninden oluşan bir örneklemde ebeveynlik stresinin ebeveynlik öz yeterliği ve ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini araştırmış; aracılık ve düzenleyicilik analizleri, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mevcut araştırmayla karşılaştırılabilir olsa da bu çalışma evlilik doyumunu aracı bir değişken olarak modele dahil etmemektedir. Yurt dışında ebeveynlik süreçlerinde evlilik doyumunun hem koruyucu hem de aracı işlevine ilişkin araştırmalar giderek daha yaygın hale gelmektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2018; Xu vd.,, 2024) ancak bu ilişkinin Türk kültürüne özgü dinamikler çerçevesinde incelenmesi önemli ölçüde ihmal edilmektedir. Bu nedenle, bu çalışma, evlilik doyumunun ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkideki rolünü Türkiye örnekleminde sistematik biçimde ele alan sınırlı sayıdaki çalışmadan biri olarak değerlendirilebilir.

5.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Tartışması

5.3.1. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışması

Ebeveyn tükenmişliği puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Bu araştırmada kadın katılımcıların ebeveyn tükenmişliği puanlarının erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, cinsiyet farklılıklarını ele alan geniş kapsamlı alan yazınla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Cinsiyete bağlı farklılaşmayı açıklamak üzere çeşitli mekanizmalar öne sürülmektedir. Xu vd., (2024) tarafından yürütülen sistematik bir derleme, annelerin babalardan daha fazla ebeveyn tükenmişliği belirtisi gösterdiğini tespit etmiştir. Bu durumun olası nedenlerinden biri, anneliğin geleneksel olarak çocuk bakımının temel sorumluluğu olarak görülmesidir.

Bu açıklama, Türk toplumunun geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve aile yapısı dikkate alındığında, Türkiye'de ebeveynlik yükünün kadınlar üzerinde orantısız bir şekilde yoğunlaştığı ve annelerin ev işleri, çocuk bakımı ve duygusal emek yükünü büyük ölçüde üstlendikleri görülmektedir.

Roskam ve Mikolajczak (2020), 900 anne ve babadan oluşan eşleştirilmiş örneklemde annelerin babalardan daha fazla ebeveyn tükenmişliği yaşadığını saptamıştır. Aynı araştırma, her iki cinsiyette de ebeveyn tükenmişliğini besleyen aynı temel mekanizmayı ortaya çıkarmıştır: risk ve kaynaklar arasındaki dengesizlik. Anneler, bu dengesizlikten daha fazla etkilenmektedir. De Santis vd., (2024) Brezilya'da 1322 ebeveynin ebeveynlik faaliyetlerine katılım düzeyi kontrol altına alındıktan sonra bile, annelerin babalara kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn tükenmişliği yaşadığını ortaya koymuştur. Bu durum, annelerin duygu düzensizliğine olan daha yüksek duyarlılıkla ilişkilendirilmiştir.

5.3.2. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Tartışması

Bu araştırmada 40 yaş ve altındaki ebeveynler ile 41–65 yaş grubundaki ebeveynler arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, demografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliğini yordamadaki sınırlı rolüne dikkat çeken kapsamlı çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Mikolajczak ve ark. (2023), 15 yıllık ebeveyn tükenmişliği araştırmalarını kapsayan sistematik bir derlemede, ebeveyn tükenmişliğinin ruh sağlığı üzerindeki güçlü etkilerini ortaya koymuştur. Mikolajczak ve ark. (2018), sosyodemografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisine ilişkin olarak yaş ve çocuk sayısı gibi nesnel özelliklerin bireysel psikolojik faktörlere göre ebeveyn tükenmişliği ile olan ilişkisinin oldukça sınırlı olduğunu gözlemlendiği ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, ebeveyn tükenmişliğinin bireyin kaç yaşında olduğundan çok ebeveynlik kaynaklarının ve risklerinin nasıl dengelendiğine bağlı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, Kerr vd., (2025) ebeveyn tükenmişliğini ele aldığı çalışmada, ebeveyn tükenmişliğinin ebeveyn yaşı ya da çocuk sayısı gibi demografik faktörlerle çok az ilişkisi olduğunu vurgulamıştır. Ebeveynlik koşullarının oluşturduğu risk-kaynak dengesinin temel belirleyici faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Bununla birlikte, ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutlarına bakıldığında ebeveyn yaşının farklılaştırıcı bir rol oynadığını gösteren sonuçlar da mevcuttur. Bu noktada, mevcut araştırmanın bulgularıyla çelişen çalışmaların da dikkate alınması önemlidir. Le Vigouroux

ve Scola (2018) tarafından yapılan 372 Fransız ebeveyninden oluşan bir örneklem, daha ileri yaştaki ebeveynlere kıyasla genç ebeveynlerin duygusal tükenme alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığını tespit etmiştir.

Türk literatürüne baktığımızda, Dinç (2021) tarafından yürütülen ve ebeveyn tükenmişliğini, ebeveyn stresini ve ilişkisel yılmazlığı ele alan bir tez çalışması, ebeveyn tükenmişliğinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla çelişmekte olup bu çelişkinin iki çalışmanın yaş gruplarını farklı şekillerde kategorize etmesinin yanı sıra örneklem yapısındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmada yaş gruplarının yalnızca ikiye bölünmüş olması istatistiksel olarak daha nüanslı farklılıkların ortaya konmasını sınırlamış olabileceği değerlendirilebilir. Bu durum, araştırmanın metodolojik sınırlılıkları arasında değerlendirilebilir.

5.3.3. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tartışması

Bu araştırmada ilköğretim/ortaöğretim, yükseköğretim ve lisansüstü eğitim grupları arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Mevcut araştırmanın bu bulgusu, sosyodemografik faktörlerin ebeveyn tükenmişliğindeki rolünü tartışan geniş bir literatürde benzerlik göstermektedir. Roskam ve ark. (2018) Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirme Ölçeğini (PBA) doğruladıkları araştırmada, ebeveyn tükenmişliği ile sosyodemografik değişkenler arasındaki korelasyonun düşük düzeyde kaldığını saptamış; buna karşılık, ebeveyn tükenmişliği ile nörotisizm, ko-ebeveynlik tartışmaları ve aile işlevsizliği arasındaki ilişkiler orta düzeyde gözlemlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin ebeveyn tükenmişliğini açıklamada kişilik özellikleri ve aile dinamiklerine kıyasla çok daha az rol oynadığını göstermektedir. Bununla birlikte, ortalamalarda gözlenen sayısal eğilimin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu örüntü, eğitim düzeyi ile ebeveynlik mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişki çerçevesinde ele alınabilir. Ren vd., (2024) 26 çalışmayı içeren sistematik bir araştırmada, ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin ebeveyn tükenmişliğinin önemli bir belirleyici faktör olduğu ortaya koyulmuştur. Mükemmeliyetçilik, ebeveynlerin kendileri için ulaşılması zor hedefler belirlemelerine, hatalarına karşı fazla özeleştiri yapmalarına ve kaygı, öfke gibi duyguları daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır. Eğitim düzeyinin, bireylerin ebeveynlik konusundaki

farkındalığını ve “iyi ebeveyn olma” standartlarını yükselttiği için yüksek eğitimli ebeveynlerin bu baskıyı daha yoğun hissedebileceği düşünülmektedir.

Bu fikri destekleyen alan yazında yapılan kültürel çalışmalar da vardır. Matias vd., (2023) 36 ülkeden veri içeren bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bireyci değerlere sahip ülkelerde ebeveynlerin “iyi/mükemmel ebeveyn olamama” duygusunun daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu bulguyu, bu kültürlerde “ebeveynlik baskısı” olarak tanımlanan yoğun ebeveynlik ideolojisinin doğurmuş olduğu öz tutarsızlık duygusunun neden olduğunu saptamıştır. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin hem geleneksel toplumsal normları hem de çağdaş “yoğun ebeveynlik” standartlarını karşılamak zorunda hissettikleri için Türkiye’deki toplumsal dönüşüm göz önünde bulundurulduğunda bu grubun tükenmişliğe daha duyarlı olabileceği düşünülmektedir.

5.3.4. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Tartışması

Bu araştırmada çalışan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği puanlarının, çalışmayan ve çalışmayı bırakan ebeveynlere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, çalışmanın tükenmişliğe karşı koruyucu bir işlev üstlenebileceğini düşündüren alan yazınla paralellik göstermektedir.

Matias vd., (2023) 36 ülkeden veri içeren çalışmasında, düşük tükenmişlik düzeyine sahip "tatmin olmuş ebeveynler" kategorisinde yer alan bireylerin çoğunluğu erkekler, tek çocuk sahibi çalışan ebeveynler ya da geniş aile ile yaşayan bireylerdir. Bu bulgu, çalışma koşullarının tükenmişliği azaltmadaki rolünün ve sosyal destek kaynaklarının bu sürece olan katkısının önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Çalışma ortamı yetişkine ekonomik kaynak, sosyal kimlik, yetkinlik ve yeterlilik duygusu gibi birçok kaynak sağlar. Bu kaynakların ebeveyn tükenmişliğine karşı tampon işlevi görebileceği düşünülmektedir. Hubert ve Aujoulat (2018), 5 anne ile ele aldığı çalışmada, ebeveyn tükenmişliğinin ebeveynin çalışma durumundan ziyade, ebeveynlik rolüne aşırı yüklenme ve bu rolün bireyin hayatındaki diğer rollerin önüne geçmesine sebep olduğu durumlarla alakalı olduğunu ortaya konmuştur. Özellikle çalışmayan ebeveynlerde ebeveynlik sorumluluklarının tek başına üstlenilmesi ve sosyal destek eksikliği tükenmişlik düzeyini belirgin biçimde artırdığı görülmüştür. Bu duruma ek olarak, ebeveynlik rolünün bireyin temel kimlik alanına dönüşmesi, tükenmişliğin derinleşmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularını gerçekçi şekilde yorumlamak adına Türkiye'nin kendine özgü toplumsal ve demografik yapısını dikkate almak önemlidir. TÜİK (2024) verilerine göre Türkiye'de 3 yaş altında çocuğu olan 25-49 yaş grubundaki kadınların istihdam oranı yüzde 27,1 iken aynı gruptaki erkeklerin oranı yüzde 90,1'dir. Bu dikkat çekici farklılık, Türk toplumunda çocuk bakımının yoğunlukla kadına verildiğini ve annelerin, ebeveynlik rolünün gerektirdiği sorumlulukları büyük ölçüde tek başlarına üstlendiklerini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, çalışmayan ve çalışmayı bırakmış ebeveynlerde tükenmişliğin daha yüksek çıkması, Türkiye'deki toplumsal cinsiyet rolleri ve kadının iş gücündeki konumuyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Alan yazında örnek verilen çalışmalarda, çalışmayı bırakan ve çalışmayan ebeveynlerin tükenmişlik puanlarının benzer olması; çalışmayı bırakan yetişkinin sosyal kimliğini ve iş ortamının sağladığı psikolojik kaynakları yitirdiğini düşündürmektedir.

5.3.5. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Evlilik Yılı Değişkenine Göre Tartışması

Bu araştırmada evlilik süresine göre oluşturulan gruplar arasında ebeveyn tükenmişliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Bu bulgu, sosyodemografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliğini yordamadaki sınırlı rolüne dikkat çeken araştırmalarla genel çerçevede paralellik göstermektedir. Mikolajczak ve ark. (2023), meta-analizini aktaran Kerr vd., (2025), ebeveyn tükenmişliğinin ruh sağlığı ile kuvvetli bir ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır ancak yaş ve çocuk sayısı gibi faktörlerle ilişkisinin zayıf olduğunu veya anlamlı ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu çerçeveye göre, evlilik yılının tükenmişliği açıklamada küçük bir pay alması beklenen bir bulgu olarak yorumlanabilir.

Buna karşın, evlilik yılı ile çift tükenmişliği arasındaki ilişkiye dair çelişkili bulgular bulunmaktadır. Evli kadınlar üzerinde yürütülen bir çalışmada, evlilik yılı uzadıkça çift tükenmişliği düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Araştırmacılar, bu bulguyu uzun süreli ilişkilerde biriken stres ve artan monotonluğun ilişki doyumunu zayıflatabileceği yönünde yorumlamıştır. Buna karşılık mevcut araştırmada daha uzun evliliklerde tükenmişlik puanlarının sayısal olarak daha düşük görünmesi, ortak ebeveynlik geçmişinin bir kaynak olabileceğini ve ortak ebeveynlik uyumunun zamanla daha yerleşik hale geldiğini düşündürebilir.

Türk aile örüntüleri bağlamında, TÜİK (2025) verileri Türkiye'deki boşanmaların %34'ünün evliliğin ilk beş yılında, %20,3'ünün ise altıncı ile onuncu yıllar arasında gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bulgular, evliliğin ilk on yılının boşanma açısından en riskli dönem olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada, 6-10 yıllık evlilik grubunun en yüksek ortalama tükenmişlik düzeyini göstermesi bu bulguyla örtüşmekte ve evlilikteki boşanma riski ile ebeveynlik süreçlerinin eş zamanlı olarak deneyimlendiği bu dönemde tükenmişlik riskinin artabileceğini düşündürmektedir.

2025 Türkiye'deki ilk evlilik yaşı kadınlarda 26, erkeklerde 28,5 olarak belirlenmiştir. Ayrıca kadınların ilk çocuk sahibi olma yaşı ise 27,3 olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, ilk çocuk sahibi olma süresinin evliliğin ilk yıllarına denk gelmesi sebebiyle ebeveynlik rolüne uyum sağlama ve evlilik ilişkisinin gelişmesi, pekişmesi süreçlerinin eş zamanlı olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Bu eş zamanlılık, özellikle daha kısa evlilik süresine sahip ebeveynlerde tükenmişlik riskini artıran önemli bir bağlamsal unsur olarak değerlendirilebilir. Türk aile yapısının ve geniş aile desteğinin bu hassas dönemde ebeveynler için koruyucu bir etki sağlayıp sağlamadığı ise literatürde daha fazla araştırılması gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

5.3.6. Ebeveyn Tükenmişliği Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Tartışması

Bu araştırmada tek çocuklu ebeveynler ile iki ve üzeri çocuğa sahip ebeveynler arasında ebeveyn tükenmişliği puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Ebeveyn tükenmişliği ile sosyodemografik faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmaya göre, çocuk sayısı ile tükenmişlik arasındaki korelasyon oldukça sınırlı düzeyde kalmaktadır. 1723 Fransızca konuşan ebeveyn üzerinde yürütülen bir çalışmada, Mikolajczak ve arkadaşları (2018), nevrotiklik, ortak ebeveynlik çatışmaları ve aile işlevsizliği gibi bireysel ve ilişkisel değişkenlerin, çocuk sayısı gibi sosyodemografik faktörlere kıyasla ebeveyn tükenmişliğinin çok daha güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Roskam ve arkadaşları (2018), Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirme Ölçeği (PBA) geçerlik çalışmasında benzer sonuçlar bildirmiş; ebeveyn tükenmişliği ile sosyodemografik faktörler arasındaki ilişkinin düşük düzeyde kaldığını buna karşılık belirleyici rolün bireysel özellikler ve aile işlevselliği ile ilişkili faktörlerle ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Geniş ölçekli kültürlerarası araştırmalar bu görüşü daha da desteklemektedir. 42 ülkede 17.409 ebeveynle yürütülen bir çalışmada, Roskam ve arkadaşları (2021), bireyselcilik düzeyinin ebeveyn tükenmişliğini belirlemede çocuk sayısı, çocukların yaşları ve onlarla geçirilen zaman gibi diğer tüm bireysel ve aile özelliklerine kıyasla daha güçlü bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, ebeveynin sahip olduğu çocuk sayısından bağımsız olarak, tükenmişliğe yol açan temel mekanizmanın ebeveynlerin kaynakları ile beklentileri arasındaki dengesizlik olduğunu vurgulayan BR2 kuramıyla paralellik göstermektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2018). Benzer şekilde, Matias vd., (2023), 36 ülkeyi kapsayan profil analizi çalışmalarında, düşük tükenmişlik düzeyi ile karakterize edilen "tatmin olmuş ebeveyn" profilinin hem tek çocuklu ebeveynleri hem de daha geniş ve geniş aile yapıları içinde yaşayan ebeveynleri kapsadığını belirlemiştir. Araştırmacılar, örneklemdeki varyans üzerinde kültürel bağlamın belirleyici bir rol oynadığına, sosyodemografik faktörlerin ise bu varyansı sınırlı ölçüde açıkladığına dikkat çekmektedir.

Mevcut bulgular, Türk toplumunun kendine özgü kültürel örüntüleri bağlamında daha anlamlı hale gelmektedir. Türkiye'nin de dahil edildiği bir çalışmada, Roskam ve arkadaşları (2021), ebeveyn tükenmişliğinin kolektivist ülkelerde bireyci ülkelere kıyasla belirgin biçimde daha düşük düzeyde görüldüğünü ortaya koymuştur. Bu farklılık, sosyoekonomik eşitsizlikler ile diğer bireysel ve aile özellikleri kontrol altına alındıktan sonra da devam etmektedir. Bu doğrultuda, kolektivist kültürlerde aile içinde paylaşılan ebeveynlik sorumlulukları ve geniş aileden alınan destek, çocuk sayısının tükenmişlik üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltan önemli kaynaklar olarak işlev görebilmektedir. Roskam ve arkadaşları (2021), bu bulgunun bireyci ülkelerde ebeveyn tükenmişliğini azaltmak için aile çevresindeki destek ve dayanışma ağlarının güçlendirilmesinin önemli bir strateji olabileceğine işaret ettiğini belirtmiştir.

Türkiye'de kuşaklar arası bakımın ve geniş aile yapısının hala yaygın olduğu göz önüne alındığında özellikle ikinci veya üçüncü çocuğun doğumuyla birlikte artan büyükanne-büyükbaba desteğinin ebeveyn tükenmişliği yükünü azaltabileceği düşünülebilir. Ayrıca, Matias vd., (2023), düşük tükenmişlik düzeyi ile tanımlanan "tatmin olmuş ebeveyn" profilinin geniş aile yapılarında orantısız biçimde daha fazla temsil edildiğini ortaya koymuştur. Bu durum, bu yapıların sunduğu sosyal destek tamponunun tükenmişliğe karşı koruyucu bir işlev gördüğünü düşündürmektedir. Bu çerçevede, mevcut çalışmada çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılaşmanın ortaya çıkmaması, Türk aile yapısına özgü kolektivist destek ağlarının ebeveynlik taleplerini dengelemedeki işleviyle açıklanabilir.

Bununla birlikte, Türkiye'nin günden güne kentleşen ve bireyselleşen toplumsal yapısı bu durumu daha karmaşık hale getirmektedir. Çekirdek ailelerin daha yaygın hale geldiği kentsel bölgelerde geniş aile desteğine erişim azalmakta; kültürel kaynakların zayıflamasıyla birlikte çocuk bakımının ve çocuk sayısının artışının tükenmişlik üzerindeki etkisi daha belirgin hale gelebileceği öngörülebilir. Bu doğrultuda hem kentsel hem de kırsal Türk ebeveynlerini kapsayan ve çocuk sayısını ayrıntılı biçimde inceleyen araştırmalara duyulan ihtiyaç, literatürde önemli bir boşluk olarak öne çıkmaktadır.

Mevcut çalışmanın bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla kısmen çelişmektedir. Favez vd., (2023), İsviçre'nin Fransızca konuşulan bölgesinde 306 heteroseksüel ebeveyn çift ile yürüttükleri çalışmada, çocuk sayısının artmasının ve küçük yaşta çocuklara bakım vermenin daha yüksek ebeveyn tükenmişliği düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin zaman, enerji ve duygusal kaynaklarına yönelik taleplerin de arttığını; buna karşın ortak ebeveynlik desteğinin bu ilişkide tamponlayıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Ren vd., (2024) da 2010-2023 yılları arasında yayımlanan çalışmaları içeren sistematik derlemelerinde, çocuk sayısının artmasının ve daha küçük yaşta çocuklara bakım vermenin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı rolü Türkiye'de yaşayan ebeveynlerden oluşan bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Bunun yanı sıra, bu ilişkilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik yılı ve çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmanın temel değişkenleri olan ebeveyn öz yeterlik algısı, evlilik doyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiler incelendiğinde, her üç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur; diğer bir ifadeyle, ebeveynlik rollerinde kendini daha yeterli ve yetkin hisseden ebeveynler daha düşük düzeyde tükenmişlik bildirmektedir. Bu bulgu, öz yeterlik algısının bir kaynak işlevi gördüğünü ve tükenmişliğe karşı koruyucu bir rol üstlendiğini ileri süren BR² kuramıyla (Mikolajczak ve Roskam, 2018) uyum göstermektedir.

Evlilik doyumu ile ebeveyn tükenmişliği arasında da anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, evliliğinden daha fazla doyum alan ebeveynlerin tükenmişliğe karşı daha dirençli olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, ebeveyn öz yeterlik algısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş; ebeveynlik konusunda kendine daha fazla güvenen bireylerin evliliklerinden de daha yüksek düzeyde doyum bildirdikleri gözlenmiştir.

Araştırmanın ikinci temel hipotezine göre, ebeveyn öz yeterlik algısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki kısmen evlilik doyumu tarafından aracılanmaktadır. Bu bulgu, ebeveyn öz yeterlik algısının ebeveyn tükenmişliğini hem doğrudan hem de evlilik doyumu aracılığıyla dolaylı olarak etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Belsky'nin (1984) ebeveynlik süreç modeli çerçevesinde anlamlı bir şekilde yorumlanabilir. Ebeveynin kaynak repertuarının bir parçası olan öz yeterlik algısı, yalnızca bireysel düzeyde katkı sağlamakla kalmamaktadır. Aynı zamanda çift ilişkisinin niteliğini de artırarak tükenmişliğe karşı çok katmanlı bir koruyuculuk sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Türk örnekleminde bu üç değişkeni birlikte ele alan ilk çalışmalardan biri olması bakımından alan yazına özgün bir katkı sunduğu değerlendirilebilir.

Sosyodemografik değişkenler dikkate alındığında, cinsiyet ile ebeveyn tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur; kadın ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin erkek ebeveynlere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, kadınların ebeveynlik sorumluluklarının daha büyük bir bölümünü üstlenmesiyle açıklanan uluslararası literatürle uyumludur ve Türkiye'de geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin varlığını sürdürdüğünü düşündürmektedir.

Yaşa göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, evlilik süresi, çocuk sayısı ve eğitim düzeyine göre gruplar arasındaki farklılıklar da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, ebeveyn tükenmişliğinin sosyodemografik özelliklerden bağımsız olarak birçok ebeveyn için risk oluşturabileceğine işaret etmekle birlikte, asıl belirleyicinin nesnel koşullardan ziyade kaynaklar ile talepler arasındaki öznel denge olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, eğitim düzeyine ilişkin ortalamalarda dikkat çekici bir eğilim gözlenmiştir. Lisansüstü eğitime sahip ebeveynlerin görece daha yüksek tükenmişlik puanlarına sahip olması, yüksek eğitimle birlikte içselleştirilen yüksek ebeveynlik beklentilerinin olası rolüne işaret ediyor olabilir.

Çalışma durumuna göre ise anlamlı bir farklılaşma bulunmuş; çalışmayan ya da işten ayrılmış ebeveynlerin, çalışan ebeveynlere kıyasla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu, tam zamanlı çalışmanın günlük rutini yapılandırma, sosyal etkileşim sağlama ve bireysel kimliği güçlendirme gibi işlevler aracılığıyla koruyucu bir kaynak olarak işleyebileceğini öne süren uluslararası alan yazınla uyumlu olabileceği düşünülebilir. Çalışmayan ebeveynlerin ebeveynliğe ayırdıkları zaman ve enerji dağılımının çalışan ebeveynlerden farklı olduğu ve günün büyük bölümünü ebeveynlik sorumluluklarıyla geçirmenin tükenmişliğe yatkınlığı artırabileceği değerlendirilebilir. Bununla birlikte, işini bırakmış ebeveynler arasında yüksek tükenmişlik düzeylerinin gözlemlenmesi, bu bireylerin yalnızca mevcut ebeveynlik sorumluluklarından değil, aynı zamanda önceki sosyal ağlarını ve mesleki kimliklerini kaybetmenin getirdiği ek bir yükten de etkileniyor olabileceğine işaret etmektedir. Türkiye'de üç yaş altı çocuğa sahip annelerin istihdam oranının hâlâ görece düşük olduğu dikkate alındığında (TÜİK, 2025), bu grubun büyük ölçüde kadınlardan oluştuğu ve yüksek tükenmişlik ile düşük öz yeterlik algısının birlikte yer aldığı döngüsel bir riskle karşı karşıya olabileceği vurgulanabilir.

Öneriler

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları, klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarında çalışan uzmanlar açısından önemli pratik çıkarımlar sunmaktadır.

Araştırmanın en temel bulgusu olan öz yeterlik-tükenmişlik ilişkisi, klinik müdahale programlarının tasarımında önemli çıkarımlar sunmaktadır. Bu bulgu, müdahale programlarının yalnızca semptom azaltmaya değil, ebeveynlik öz yeterliğinin güçlendirilmesine de odaklanması gerektiğine işaret etmektedir. Olumsuz ebeveynlik inançlarının yeniden yapılandırılması, geçmiş başarı deneyimlerinin gözden geçirilmesi ve yeterlik algısının somutlaştırılması gibi bilişsel-davranışçı teknikler bu süreçte işlevsel bir çerçeve sunabilir. Evlilik doyumunun kısmi aracılık etkisi, ebeveyn tükenmişliğine yönelik klinik müdahalelerde hem bireysel hem de ilişkisel düzeyin birlikte ele alınmasının önemini göstermektedir. Müdahalenin yalnızca bireysel ebeveyne odaklanması, daha geniş ilişki sisteminin göz ardı edilmesine yol açabileceği düşünülebilir. Çift terapisi gibi ilişki odaklı ebeveynlik müdahaleleri, tükenmişliğin hem temel nedenlerine hem de sürdürülme süreçlerine daha bütüncül bir biçimde yaklaşma imkân sunabilir. Ko-ebeveynlik kalitesini artırmaya yönelik müdahalelerin ise her iki ebeveynin de tükenmişlik yükünü azaltabileceği göz önünde bulundurulabilir.

Kadın ebeveynlerin erkek ebeveynlere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek tükenmişlik düzeyleri bildirmesi, toplumsal cinsiyet duyarlı bir yaklaşımın benimsenmesini gerekli kılmaktadır. Psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde kadınların üstlendiği görünmez duygusal emek ve bakım yükünün açıkça tanınması, hem terapötik ilişkinin güçlenmesine katkı sağlamakta hem de müdahale hedeflerinin daha isabetli biçimde belirlenmesine olanak tanımaktadır. Erkek ebeveynlerin tükenmişlik deneyimlerinin yeterince değerlendirilmemesi ve yardım arama eğilimlerinin görece düşük olması, babalara yönelik özgün farkındalık ve müdahale çalışmalarının da ihmal edilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Çalışmayan ya da işini bırakmış ebeveynlerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşaması, bu grubun sosyal destek mekanizmalarına daha sınırlı erişime sahip olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal izolasyonu azaltmayı, aidiyet duygusunu güçlendirmeyi ve kimlik yatırımlarını çeşitlendirmeyi hedefleyen grup temelli müdahaleler ya da toplum temelli destek programları, bu ebeveynler için koruyucu bir işlev görebilir. Evlilik öncesi ve erken ebeveynlik dönemlerinde belediyeler ve sağlık kurumları aracılığıyla sunulacak psikoeğitim programları ise hem ebeveyn öz yeterlik algısının güçlendirilmesine hem de çiftler arası

iletişimin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Türkiye'de ebeveyn tükenmişliğinin hem genel toplum hem de klinisyenler tarafından yeterince tanınmadığı değerlendirilebilir. Farkındalık artırmaya yönelik çalışmaların ebeveyn tükenmişliğini bir başarısızlık ya da ahlaki zayıflık olarak değil, kronik stresin doğal bir sonucu olarak ele alması hem damgalanma riskini azaltmak hem de yardım arama davranışını kolaylaştırmak açısından kritik önem taşımaktadır.

Sosyal medya platformları, özellikle Instagram ve TikTok, ebeveynlerin gündelik bilgiye en hızlı ulaştığı kanallara dönüşmüştür. Bu araştırmanın bulgularından hareketle, ebeveyn öz yeterliğini desteklemeye yönelik içerikler, kısa videolar, ebeveynlerin kendi deneyimlerini paylaştığı kampanyalar hem farkındalık yaratmak hem de sosyal modelleme yoluyla öz yeterlik algısını güçlendirmek amacıyla kullanılabilir. Eşler arasındaki iş birliğini, sorumluluk paylaşımını ve evlilik kalitesinin ebeveynlik üzerindeki etkisini anlatan içeriklerin bu platformlarda görünür kılınması, sosyal medyanın yarattığı "mükemmel ebeveyn" baskısına karşı denge oluşturabilir. Aynı zamanda babaların sisteme daha çok dahil olmasını sağlayabilir.

Sivil toplum kuruluşları, ebeveyn tükenmişliğinin görünürlüğünü artırmak için savunuculuk çalışmaları yürütebilir. "Tükenmişlik zayıflık değil, kaynak açığıdır" gibi damgalanmayı azaltıcı mesajlar içeren farkındalık kampanyaları bu araştırmanın BR^2 kuramıyla doğrudan örtüşmektedir. Gönüllü destek ağlarının oluşturulması, özellikle eş desteğinin yetersiz kaldığı hanelerde sosyal desteği artırarak tükenmişlik riskini azaltabilir.

Belediyeler açısından ise bu araştırmanın üç değişkenini bir arada ele alan ücretsiz ebeveynlik grupları düzenlenebilir. Bu gruplar yalnızca bilgi aktarımına değil, ebeveynlerin birbirlerini gözlemleyerek öz yeterlik kazandığı akran öğrenme modellerine dayandırılabilir. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin yoğun olduğu ilçelerde, çiftlere yönelik "ebeveynlikte ortaklık" atölyeleri oluşturulması hem evlilik doyumunu artırıcı hem de tükenmişliği önleyici bir etki yaratabilir. Doğum sonrası dönemde yeni ebeveynlere yönelik ev ziyaretleri veya telefon destek hatları da bu model çerçevesinde yapılandırılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma nicel bir tasarımla yürütülmüş olup çeşitli sınırlılıklar içermektedir. Bu doğrultuda, gelecek araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Ebeveyn öz yeterliğini daha geniş örneklemde ölçebilmek adına yeni ölçekler geliştirilebilir. Bu sayede Türkiye kapsamında sadece okul öncesi ebeveynlerin öz yeterliğini değil bir üst gelişim dönemlerinde çocuğa sahip olan ebeveynlerin öz yeterlik puanları da ölçülebilir.

Öncelikle, araştırmanın kesitsel desende olması değişkenler arasında nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak tanımamaktadır. Ebeveyn öz yeterlik algısının mı tükenmişliği azalttığı yoksa tükenmişliğin düşük olduğu dönemlerde öz yeterlik algısının mı arttığı sorusu açık kalmaktadır. Bu ilişkilerin zamansal yapısını ve yönünü daha güvenilir biçimde ortaya koyabilmek için, gelecekte yapılacak çalışmaların boylamsal ya da deneysel desenlerde kurgulanması önerilebilir.

Araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan gönüllü ebeveynler oluşturmakta olup, sosyoekonomik düzey, bölge ve kentleşme derecesi açısından görece homojen bir yapı sergilemektedir. Türkiye'nin batı ve doğu bölgeleri arasında, kırsal ve kentsel alanlar ile farklı sosyoekonomik gruplar arasında hem kültürel beklentiler hem de ebeveynlik koşulları bakımından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bu yapısal çeşitliliği daha iyi temsil edebilecek daha geniş ve heterojen örneklemlerle yürütülecek çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırabilecektir. Araştırmada sosyodemografik değişkenlere ilişkin gözlemlenen bazı örüntüler -özellikle çalışma durumuna göre anlamlı farklılaşmalar ile evlilik yılı ve eğitim düzeyine ilişkin sayısal eğilimler- bağımsız değişkenler olarak daha ayrıntılı biçimde incelenmeyi gerektirebilir. Çalışma statüsü, işten ayrılma kararının gönüllülük düzeyi, gelir düzeyi ve çalışma saatleri gibi değişkenleri içeren gelecekteki araştırmalar, bu ilişkilerin daha kapsamlı ve nüanslı bir biçimde açıklanmasına katkı sunabilir.

Türkiye bağlamında ebeveyn tükenmişliğinin kültürel belirleyicileri henüz yeterince ele alınmamıştır. Dini ve kültürel ebeveynlik normları, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, geniş aile desteği ve kolektivist değerlerin tükenmişlik üzerindeki etkisini inceleyen karşılaştırmalı ya da kültürlerarası çalışmalar, alan yazındaki bu önemli boşluğun doldurulmasına önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışmada incelenen üç değişkenin ötesinde, ebeveyn tükenmişliğinin ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde rol oynayan diğer değişkenlerin de gelecekteki modellere dahil edilmesi önerilmektedir. Ebeveynlik mükemmeliyetçiliği, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme becerileri, çocuğun mizacı ve özel gereksinim durumu gibi değişkenleri içeren daha kapsamlı yapısal modeller, tükenmişliğin aile sistemi içindeki dinamiklerini daha bütüncül bir biçimde anlamaya olanak tanıyabilir. Bu alandaki bilgi birikimini derinleştirmek için nitel araştırma yöntemlerine başvurulması da bir o kadar değerli olacaktır. Ebeveynlerin tükenmişlik deneyimlerini, bu deneyimle nasıl başa çıktıklarını ve öz yeterlik algılarını nasıl yapılandırdıklarını kendi ifadeleriyle ortaya koydukları nitel çalışmalar, nicel bulgulara zengin bir anlam katmanı kazandırabilir.

KAYNAKÇA

Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I. ve Leal, I. (2021). How couples' relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports*. https://doi.org/10.1177/00332941211000651

Akdağ Atabay, Ç. (2019). *Evlilik doyumu ile ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Aktu, Y. (2024). The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: A moderated mediation model. *BMC Psychology, 12*(1), 475. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01980-7

Alpşar, E. (2025). *Ergen ebeveyni olmak: Birlikte ebeveynlik, ebeveyn tükenmişliği ve algılanan eş desteği düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Arıcı, Ö. B. (2023). *Evlilik doyumu ve ebeveyn-ergen ilişki niteliği arasındaki ilişkide ortak ebeveynliğin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.

Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Child ve Adolescent Development, 2020*, 1-18. https://doi.org/10.1002/cad.20375

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bayar, E. K. (2024). *Bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu düzeylerinin ebeveyn tükenmişliğini yordaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Baykal, F. ve Çınar, Ö. (2022). Attachment styles and marital satisfaction in Turkish couples: The mediating role of communication patterns. *Journal of Family Psychology, 36*(2), 245-255.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83-96. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x

Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. Wiley.

Bogdán, P. M., Marek, T., Güzeller, C. O., Fajkowska, M. ve diğerleri. (2025). Parental Burnout: A Progressive Condition Potentially Compromising Family Well-Being. *Healthcare*.

Bornstein, M. H. (2020a). "Parental burnout": The state of the science. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 169-184. https://doi.org/10.1002/cad.20388

Bornstein, M. H. (2020b). *Handbook of parenting* (3. Baskı). Routledge.

Botha, E., Helminen, M., Kaunonen, M., Lubbe, W. ve Joronen, K. (2020). Mothers' parenting self-efficacy, satisfaction and perceptions of their infants during the first days postpartum. *Midwifery, 88*, 102760. https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102760

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review, 18*(1), 47-85.

Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 49*(1), 13-24. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x

Çaşka, A. (2024). *Ebeveyn tükenmişliğinin yordayıcıları olarak eş desteği, stresle başa çıkma tutumları ve mükemmeliyetçilik* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.

Çelik, E. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyumu ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*(1), 247-258.

Çimke, S., Miniksar, D. Y. ve Cansız, M. A. (2025). Determination of parental burnout, psychological distress and self-efficacy levels according to functionality of children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *Developments and Experiments in Health and Medicine, 39*(4), 255-264.

Çok, R. (2025). *Okul öncesi dönemde problemli medya kullanımı ilişki kalitesi ve ebeveyn tükenmişliğine çocuk ebeveyn müdahale programının etkisi* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.

De Santis, L., Barham, E. J. ve Peixoto, E. M. (2024). A step forward in understanding gender differences in parental burnout: Parental involvement and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02957-1

Demirdöven, B. ve Özyürek, A. (2022). Okul öncesi çocuğu olan annelerin ebeveynlik öz yeterlikleri ve tutumları arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(82), 495-510. https://doi.org/10.17755/esosder.953653

Dicle, S. (2024). *Evden çalışan bireylerde evlilik doyumu, ebeveyn tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Dinç, T. (2021). *Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

Favez, N., Max, A., Bader, M. ve Tissot, H. (2023). When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family Process, 62*(1), 272-286. https://doi.org/10.1111/famp.12777

Feng, Y., Zhou, X., Qin, X., Cai, G., Lin, Y., Pang, Y. vd., (2022). Parental self-efficacy and family quality of life in parents of children with autism spectrum disorder in China: The possible mediating role of social support. *Journal of Pediatric Nursing, 63*, 159-167. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.10.014

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

Goud, S. S., Swayntika, A., Indla, V. ve Kolli, N. S. (2022). Correlation of factors associated with marital satisfaction: A cross-sectional study from an urban place in Andhra Pradesh. *Archives of Mental Health, 23*(2), 107-112. https://doi.org/10.4103/amh.amh_146_21

Güler Yıldız, T., Şahin, F., Haktanır, G. ve Holloway, S. D. (2021). Turkish adaptation of the Berkeley Parenting Self-Efficacy Scale Revised (BPSE-R). *Journal of Education and Future*, (19), 13-23. https://doi.org/10.30786/jef.778666

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.

Holloway, S. D., Suzuki, S., Kim, S., Nagase, A., Wang, Q., Campbell, E. J., Golshirazi, M., Iwatate, K. ve Nishizaka, S. (2019). Development and cross-national validation of a revised version of the Berkeley Parenting Self-Efficacy Scale. *Early Childhood Research Quarterly, 47*, 309-320. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.12.016

Hong, X. ve Liu, Q. (2021). Parenting stress, social support and parenting self-efficacy in Chinese families: Does the number of children matter? *Early Child Development and Care, 191*(14), 2269-2280. https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1702036

Hubert, S. ve Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology, 9*, 1021. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021

Jones, T. L. ve Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review, 25*(3), 341-363. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne, 11*(5), 469-484.

Kerr, M. L., Rasmussen, H. F. ve Bhatt, R. (2025). Parental burnout and mental health across COVID-19 parenting circumstances: A person-centered approach. *Journal of Marriage and Family*. https://doi.org/10.1111/jomf.13093

Koç, Y. Z. (2023). *Ebeveynlik stresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışması ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi: Bir düzenlenmiş aracılık analizi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kuzu, B. ve Kısa, C. (2020). Ebeveynlerin öz yeterlik algılarıyla duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Dergi adı ve cilt bilgisi belirtilmemiş].

Kwok, S. Y. C. L., Ling, C. C. Y., Leung, C. L. K. ve Li, J. C. M. (2013). Fathering self-efficacy, marital satisfaction and father involvement in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies, 22*(8), 1051-1060. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9666-1

Le Vigouroux, S. ve Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*, 887. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887

Li, J. ve Ding, Y. (2025). The effects of parental self-efficacy on elementary school parental anxiety as homework assistant. *The Asia-Pacific Education Researcher, 34*, 293-303.

Lin, G.-X., Szczygiel, D., Hansotte, L., Roskam, I. ve Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 42*, 1362-1370. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w

Lu, B., Sun, J., Sun, F., Liu, H. ve diğerleri. (2024). The association between marital satisfaction and parental burnout: A moderated mediation model of parents' and grandparents' coparenting. *Journal of Child and Family Studies, 33*, 1172-1183. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02804-3

Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99-113.

Matias, M., Aguiar, J., Fontaine, A. M. ve diğerleri. (2023). Profiles of parental burnout around the globe: Similarities and differences across 36 countries. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 56*(4), 268-285. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10693971231174551

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*, 510-533. https://doi.org/10.1177/0192513X12445561

Mikolajczak, M. ve Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology, 9*, 886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

Mikolajczak, M., 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. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4

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. https://doi.org/10.1177/2167702619858430

Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M. ve Roskam, I. (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science, 32*(4), 276-283. https://doi.org/10.1177/09637214221142777

Mousavi, S. F., Hasanzadeh, R., Saleh, S. ve Ramezani, M. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout during COVID-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 553880. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880

Parlak, Ü. (2021). *Çalışan annelerde depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Pudjiati, S. R. R., Supratiknya, A. ve Munandar, A. (2024). Mindful parenting, parenting self-efficacy and marital satisfaction of mothers with toddlers on family resilience during pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 22*(1), 55-70.

Ren, X., Cai, Y., Wang, J. ve Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*(1), 376. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y

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. 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.

Roskam, I. ve Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles, 83*, 485-498. https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H. ve diğerleri. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science, 2*(1), 58-79. https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4

Salonen, A. H., Kaunonen, M., Åstedt-Kurki, P., Järvenpää, A. L., Isoaho, H. ve Tarkka, M. T. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing, 65*(11), 2324-2336. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05113.x

Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Sarıkaya Güven, B. (2025). *The relationship between parental burnout, parental perfectionism, and parental reflective functioning: A mixed-methods study* [Yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.

Sarısoy Aksüt, G. (2022). Ebeveyn öz-yeterliliği üzerine bir derleme: Müdahale programlarına yönelik bir bakış. *Nesne, 10*(26), 620-636. https://www.nesnedergisi.com/makale/pdf/1656422771.pdf

Serçe, H., Diken, İ. ve Günden, S. (2023). Pandemi döneminde gelişimsel yetersizliği olan çocukların annelerinde ebeveyn tükenmişliği: Öz-yeterlik ve aile gereksinimlerinin rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 7*(2), 215-234.

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.

Söğüt, S. ve Çekiç, A. (2020). Çocuk sahibi olmanın aile ilişkileri üzerindeki etkisi: Sistematik bir derleme. *Aile Psikolojisi Dergisi, 4*(2), 123-138.

Şenses, N. G. ve Güler, M. (2025). Çalışan annelerde öz şefkat ile ebeveyn tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(3), 894-911.

Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.

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/10.2307/1131143

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025a). *İstatistiklerle kadın*. https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/ist_kadin2025.pdf

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025b). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58165/metadata

Tunç, A. ve Özkardaş, B. (2020). Özel gereksinimli çocuklara sahip annelerde sosyal destek ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 31*(3), 787-806.

Uysal, E. (2024). *Okul öncesi dönemde çocuğu olan ana babaların ebeveyn tükenmişliğinin öncülleri ebeveyn kimliği, temel psikolojik ihtiyaç tatmini, ekonomik endişe ve evlilik uyumu olabilir mi?* [Yüksek lisans tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.

Wang, W., Song, T., Chen, S., Li, Y. ve Li, Y. (2024). Work-family enrichment and parental burnout: The mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress. *Current Psychology, 43*(8), 6966-6976.

Xu, X., Hanafi, Z. ve Zhang, S. (2024). How is parenting stress related to parental burnout among children's mothers in China: The mediating role of marital satisfaction and the moderating role of socioeconomic status. *Frontiers in Public Health, 12*, 1431598. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431598

Yaşar, Z. (2024). *Bebeği yenidoğan yoğun bakımda tedavi gören annelerin duygu ifadelerinin ebeveynlik öz yeterlik algısını yordayıcı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi.

Yıldırım, S. (2023). *Okul öncesi çocuğu olan annelerde ebeveyn tükenmişliği öncüllerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.

ÖZ GEÇMİŞ

Sanem Buse Demirbaş, 2022 yılında Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans programından mezun olmuştur. Lisans eğitimi ve sonrasındaki süreçte farklı okul kademelerinde ve kliniklerde staj yapmış; bu süreçte birden fazla yaş grubuyla bireysel çalışmalar yürütmüş ve çocuklarla grup çalışmaları düzenlemiştir. Mesleki gelişimine katkı sağlamak amacıyla psikolojinin farklı alanlarına yönelik çeşitli eğitimlere katılmış ve düzenli olarak süpervizyon çalışmalarını sürdürmüştür. 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programına başlamış ve 2026 yılında bu programı başarıyla tamamlamıştır.