



60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Serap AKTEMUR GÜRLER* -Ayşe DURAN YILMAZ

Öz

Bu araştırmada okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma veri toplama yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Adıyaman ilinde ikamet eden ve çocuğu okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 aylık çocuğa sahip 217 gönüllü ebeveyn oluşturmuştur. Araştırmada veriler “ebeveyn bilgi formu”, “ebeveyn tükenmişlik ölçeği” ve “psikolojik sağlamlık ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesi sürecinde öncelikle normallik analizleri yapılarak verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin ebeveyn tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasında ilişki olduğu; bu ilişki üzerinde ebeveyn ekonomik düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi ve günlük teknoloji kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ebeveynlerin çocuğun yaşamındaki önemi düşünüldüğünde okul, öğretmen ve rehberlik birimlerinin iş birliği içerisinde olarak çocuğun bakımı ve eğitimi konularında çeşitli eğitim programları düzenlenerek ebeveynlerin desteklenmesi gibi öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn, Okul öncesi dönem, Psikolojik dayanıklılık, Tükenmişlik düzeyi.

Examination of the Relationship Between Burnout Levels and Psychological Resilience of Parents of 60-72 Month Old Children

Abstract

This study examined the relationship between burnout levels and psychological resilience of parents of preschool children. The study used the relational screening model, one of the quantitative research data collection methods. The study group of the study consisted of 217 volunteer parents of 60-72-month-old children residing in Adıyaman province in the spring semester of the 2023-2024 academic year and attending preschool education institutions. Data in the study were collected using the “parent information form”, “parent burnout scale” and “psychological resilience scale. In the data analysis process, normality analyses were first performed and it was decided to use non-parametric tests in the analysis of the data. As a result of the study, it was determined that there was a relationship between the parents' parent burnout scale and psychological resilience scale scores; there was a significant difference in this relationship according to the variables of parental economic level, parental education level and daily technology use time. In addition, given the importance of parents in the life of the child, suggestions were made such as supporting parents by organising various training programmes on child care and education in cooperation with the school, teachers and guidance units.

Keywords: Parents, Level of burnout, Psychological resilience, Preschool.

* Öğr. Gör. Dr., Kafkas Üniversitesi, Çocuk Gelişimi Programı, s.aktetur40@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1577-9403>

** Dr. Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ayse.duran02@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3815-596X>

1.Giriş

Ebeveynler aile hayatı için temeldir ve sonraki nesillerin sağlık ve esenlikle gelişmesini teşvik etme potansiyeline sahiptir (Moen & Hall-Lord, 2016). Ebeveynlik, sonu gelmeyen bir yolculuğa ilk adımı atmayı, değişen koşullara bağlı olarak sürekli esneklik ve yeni sorumluluklar gerektirir (Bornstein, 2020). Ayrıca ebeveynlik, ebeveynin zamanından, kendi önceliklerinden ödün vermesini gerektiren yorucu ve stresli olabilecek bir iş olarak nitelendirilmektedir (Griffith, 2022). Çalışma yaşamındaki değişimler sonucu giderek artan bir şekilde çalışan ebeveyn, iş ve aile çatışması yaşamaktadır. Bir yanda kişisel beklentilerini karşılamaya çalışırken diğer yanda ebeveynlik beklentilerini karşılayabilme adına çalışan ebeveynler, zamanlarının büyük bir bölümünü sorumluluklarına ayırmak durumunda kalmaktadır (Bulgurcu Gürel,2016). Bruce (2009) ebeveynlerin kendi meslekleri ve aileye ait iş yoğunluğu sebebiyle bütün günü çalışıyor olarak geçirdiklerine vurgu yapmaktadır. Sürekli etkileşim halinde olan aile, diğer sistemler gibi doğal dengesini korumaya ve sürdürmeye çalışmaktadır. Fakat bazen bu sistemin kendi içinden bazen ise çevresinden kaynaklı oluşabilecek bazı faktörler ebeveynlerin dengesini bozabilmektedir (Bitter,2020). Ebeveynler genellikle çeşitli faktörlerin yol açtığı son derece zorlu deneyimler veya krizlerle karşı karşıya kalırlar (Günaydın & Akaroğlu, 2022). Ebeveynlerin yaşadığı problemler, çocuğa ve eşlere ait artan sorumluluklar, sosyal ve ekonomik kaygılar gibi birçok stres unsuru bir araya geldiğinde ebeveynlik rolü üzerinde risk, stres ve tükenmişlik oluşturmaktadır. Pek çok ebeveynin duygusal açıdan tükendiği, çocuklarından duygusal olarak uzaklaştığı ve ebeveyn olmaktan bıktığı günler vardır. Bazı ebeveynlerin bu sorunları ciddi düzeyde yaşadıkları görülmektedir (Blanchard vd.,2023).

Tükenmişlik; çok boyutlu bir durumdur. Bazen bitkinlik, çaresizlik, uzun süreli yorgunluk hali ve ümitsizlik duyguları içeren fiziksel boyutta, duygusal olarak ve zihinsel olarak ortaya çıkabilmektedir (Balkar,2009). Ebeveyn tükenmişliği kronik ebeveynlik stresine sürekli maruz kalmaktan kaynaklı spesifik bir sendromdur. Ebeveyn tükenmişliği üç boyutu kapsar: kişinin ebeveynlik rolüyle ilgili yoğun bir tükenmesi, kişinin çocuklarından duygusal olarak uzaklaşması ve kişinin ebeveynlik rolünde etkisizlik duygusu hissetmesi (Mikolajczak vd., 2018). Ebeveyn tükenmişliği yaşayan ebeveynler, fiziksel ve zihinsel tükenme, bedensel yakınmaların artması ve uyku kalitesinin düşmesi gibi fiziksel belirtiler, çocuklarından duygusal olarak uzaklaşma ve ebeveyn rollerinde yetersizlik duygusu yaşamaktadırlar (Roskam vd., 2018). Ebeveyn tükenmişliği üzerine yapılan araştırmalar, tükenmişlik yaşayan ebeveynlerin çocuk istismarı ve çocuk ihmallerine daha yatkın olduğunu, bu durumda çocukları kısa ve uzun vadeli sonuçlar açısından risk altına soktuğunu ileri sürmektedirler (Griffith,2022). Ebeveynler, ebeveynlikle ilgili stres etkenleri ile başa çıkmak için gerekli kaynaklara sahip olmadıklarında, ebeveyn tükenmişliği yaşayabilmektedir (Mikolajczak vd., 2019). Ebeveynlerin yaşadıkları stres ve olumsuzluklar karşısında daha dirençli olmaları beklenmektedir. Yaşanılan bütün bu zorluklarla başa çıkabilmek ve üstesinden gelebilmekte amacıyla kullanılacak en önemli kaynaklardan birinin psikolojik sağlık olduğu ifade edilebilir (Kaçar, 2022). Psikolojik sağlık terimi, karşılaşılan zor olaylar karşısında olumlu neticelere ulaşılabilen, bu zorluklarla başa çıkarak gelişimi sürdürebilmek ve iyi uyum sağlayabilmek olarak tanımlanmaktadır (Özkal, 2024). Psikolojik sağlık başa çıkma ve uyum sağlamanın ötesinde, ailenin güçlü yönlerini ve kaynaklarını iyileştirmeyi ve pozitif büyümeyi sağlar (Walsh, 2012). Ebeveynlerin karşı karşıya kaldıkları yaşam stresörleri karşısında yeniden uyum sağlaması için gerekli olan psikolojik sağlık (Newman, 2005), yaşanılan olayların strese neden olduğu risk faktörlerini ve riskin olumsuz etkilerini hafifleten koruyucu faktörleri içeren süreçler bütünüdür (Kararımak, 2006). Her ne kadar bazı ebeveynler krizleri, yıkıcı geçişler veya sürekli zorluklar nedeniyle paramparça olsa da dikkat çekici olan diğer pek çok ailenin daha güçlü ve becerikli, tam olarak sevebilen ve çocuklarını iyi yetiştirebilen bir şekilde ortaya çıkmasıdır (Walsh,2012). Bu bağlamda çocuklar erken çocukluk yıllarından itibaren yaşamlarının büyük bir kısmını aile ortamında geçirdiği, ilk öğrenme deneyimlerini ebeveynlerinden sağladığı

düşünüldüğünde çocukların iyi oluşlarında aile önem arz etmektedir. Çocukların okulda gösterdiği davranış kalıpları, çoğu zaman evdeki aile dinamiklerinin yansıması şeklinde görülmektedir (Bolat,2023). Yaşam becerilerini anne-babalarından almaya başlayan çocuklar, ebeveynlerinin iletişim ve yaşam becerilerini etkileyecek olan psikolojik durumlarının çocukların iyi oluşları için belirleyici bir etken olup olmadığının sorgulanması gerekmektedir (Kındıroğlu, 2018). Aile sisteminin yapısı değişmeye devam ettikçe, çocukların sağlıklı gelişim seyrini teşvik etmede ebeveynlerin rolü giderek daha önemli hale gelmektedir (Sheridan vd.,2013). Çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, ebeveyn sorumlulukları ile yakından ilişkili değerlendirilmektedir (Griffith, 2022). Dayanıklılık perspektifinden bakıldığında, kronik stres, olumsuzluklar veya travmalarla yaşamının etkilerinden kaynaklanabilecek riskleri, sorunları ve olumsuz sonuçları aydınlatan araştırmalara ve ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık yeterlilikleri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Leadbeater vd.,2005). Çoğu değişkeni etkileyen psikolojik sağlık birçok durumdan da etkilenmektedir (Şen & Köse, 2024). Aynı zamanda tükenmişliğin önlenmesi için ebeveyn tükenmişliğinin ardındaki faktörleri belirlemek çok önemlidir (Lindström vd.,2010). Ebeveynlerin aktif bir şekilde iş hayatında olması, ekonomik zorluklar, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kuramaması, ebeveynlik beklentileri gibi baskılar ebeveynlerin üstündeki stresi arttırmaktadır ve ebeveynliği giderek daha da zorlaştırmaktadır. Bu durum ebeveynlerin psikolojik sağlıklarına zarar vererek tükenmişlik yaşamalarına sebep olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ortaya çıkabilecek olumsuz olaylara ve tükenmişliğe daha etkili tepki verebilme yeteneğine sahip oldukları belirtilmektedir (Dikmen Mayda,2024). Alan yazında ebeveyn tükenmişlik düzeyleri ve ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeyi gibi iki önemli kavramı aynı çalışmada, özellikle erken çocukluk döneminde çocuğu olan ebeveynler açısından inceleyen araştırmaların sınırlılığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlerin yaşadıkları olumsuzlukların tüm aile üyelerini etkilediği düşünüldüğünde; ebeveyn tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek önem arz etmektedir. Aynı zamanda 60-72 aylık ve normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi açısından önemli görülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerini azaltacak eğitim programlarının hazırlanmasında uzmanlara rehber olması, araştırmada ortaya çıkan sonuçların konu hakkında yapılacak benzer araştırmalara katkı sunması bakımından önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın problem cümlesini “60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları” arasında bir ilişki bulunmakta mıdır? Oluşturmaktadır. Bu nedenle yapılan araştırmada, 60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

- 1- 60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?
- 2- 60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki ebeveynlerin cinsiyet, eğitim düzeyleri, medeni durum, ekonomik durum, çocuk sayısı, okul öncesi dönem çocuğunun cinsiyeti ve ebeveynin günlük teknoloji kullanım süresi gibi değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2.Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, nicel bir araştırma desenlerinden ilişkiyel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Büyüköztürk vd. (2016) değişkenler arasındaki

ilişkilerin açığa çıkarılmasında, bu ilişki düzeylerinin belirlenmesinde ve sonuçta bu ilişkilerle ilgili daha üst düzey çalışmalar yapılmasında ilişkiisel araştırmaların önemli olduğunu belirtmişlerdir.

2.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Adıyaman il merkezdeki MEB'e bağlı okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubu çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini, 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Adıyaman ili belediye sınırları içerisinde ikamet eden, MEB'e bağlı resmi anaokulları ve anasınıflarına devam eden 60-72 aylık çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Bu kapsamda beş bağımsız anaokulu ve üç ilkokula bağlı anasınıfına devam eden çocukların ebeveynleri araştırmanın örneklem grubunda yer almıştır. Çalışma grubunu evrenden basit tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiş, çalışmaya katılmayı kabul eden 217 ebeveynden oluşmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ebeveynlere okul öncesi öğretmenleri aracılığı ile ulaşılarak araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ebeveynler evlerinde ölçekleri yanıtlamış ve okul öncesi eğitim kurumlarının sorumlularına ölçekleri teslim etmişlerdir. Araştırmaya katılan 60-72 aylık çocukların ebeveynlerine ait demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir:

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Bilgiler	Alt Bilgiler	n	f
Ebeveyn Cinsiyeti	Kadın	150	69,1
	Erkek	67	30,9
Ebeveyn Eğitim Düzeyi	Ortaokul	5	2,3
	Lise	30	13,8
	Üniversite	121	55,8
	Lisansüstü	61	28,1
Ebeveyn Medeni Durumu	Evli	206	94,9
	Boşanmış	11	5,1
Ebeveyn Ekonomik Durumu	Kötü	12	5,5
	Orta	133	61,3
	İyi	72	33,2
Çocuk Sayısı	1	52	24,0
	2	114	52,5
	3	45	20,7
	4	6	2,8
Okul Öncesi Dönem Çocuğunun Cinsiyeti	Kız	112	51,6
	Erkek	105	48,4
Günlük Teknoloji Kullanım Süresi	1 saatten az	23	10,6
	1-2 saat	87	40,1
	3-4 saat	86	39,6
	5 ve üstü saat	21	9,7

Tablo 1'de yer alan bilgilere göre, ebeveynlerin %69,1'i kadın ve %30,9'u erkeklerden oluşmaktadır. Ebeveynlerin eğitim düzeylerine bakıldığında %2,3'ü ortaokul mezunu, %13,8'i lise mezunu, %55,8'i üniversite mezunu, %28,1'i lisansüstü mezunudur. Medeni durumlar incelendiğinde

katılımcıların %94,9'u evli ve %5,1'i boşanmıştır. Ebeveynlerin ekonomik durumlarına ait bilgiler ise % 5,5'i kötü, %61,3'ü orta ve %33,2'si iyi olarak belirlenmiştir. Çocuk sayısına bakıldığında ise katılımcıların %24'ünün bir çocuğu, %52,5'inin iki çocuğu, %20,7'sinin üç çocuğu ve %2,8'inin dört çocuğu olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin okul öncesi dönem çocuğunun cinsiyetine bakıldığında ise %51,6'sının kız çocuğu ve %48,4'ünün erkek çocuğu olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin günlük teknoloji kullanım süreleri ise %10,6'sı 1 saatten az, %40,1'i 1-2 saat, %39,6'sı 3-4 saat ve %9,7'si 5 ve üstü saat olarak belirtmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği” ve “Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu; araştırmacılar tarafından oluşturulan form çocuk ve ebeveynlerine ait cinsiyet, eğitim düzeyleri, medeni durum, ekonomik durum, çocuk sayısı, okul öncesi dönem çocuğunun cinsiyeti ve ebeveynin günlük teknoloji kullanım süresine ilişkin soruları içermektedir. Araştırmada ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Türkçe uyarlaması Arıkan vd. (2020) tarafından yapılan ‘Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği’ kullanılmıştır. Bu ölçek ebeveynlerin çocuklarıyla alakalı olan rollerine bağlı olarak ne derece tükenmişlik yaşadıklarını belirlemek için hazırlanmıştır. Yirmi üç maddeden oluşan ölçek, ‘Ebeveyn rolünde tükenme’, ‘Ebeveyn benliğinde tükenme’, ‘Bıkkınlık duyguları’ ve ‘Duygusal uzaklaşma’ olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemeye yönelik ise Basım ve Çetin (2011) tarafından uyarlanan “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 33 maddeden ve ‘altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, .66 ile .81 arasında ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .88$ olarak” hesaplanmıştır (Basım & Çetin, 2011).

2.4. Araştırma Etiği

Bu araştırmanın etik izinleri için Adıyaman Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuştur. Etik Kurul kararı ile 30/01/2024-6 tarihli ve sayılı etik onayı alınmıştır. Daha sonra araştırmacılar etik kurallara dikkat ederek katılımcılara ulaşmışlardır. Ebeveynlere okul öncesi öğretmenleri aracılığıyla ulaşılmıştır ve veriler bu şekilde toplanmıştır. Katılımcı ebeveynlere araştırmanın amacı hakkında öğretmenlerin uygun gördüğü bir zaman diliminde bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

3. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ‘Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği’ ve ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ elde edilen puanların normallik dağılımları, ebeveynlerin cinsiyet, medeni durumları, çocuk sayıları, okul öncesi dönem çocuklarının cinsiyeti, ekonomik durumları, eğitim düzeyleri, günlük teknoloji kullanım süreleri değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular ve ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular yer almaktadır.

Tablo 2

Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Sonuçlar

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam	,227	217	<,001	,808	217	<,001
Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam	,134	217	<,001	,896	217	<,001

Tablo 2’de yer alan bilgilere göre, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre elde edilen anlamlılık düzeyi sonuçları $p=0.05$ güven düzeyine göre daha düşük düzeydedir ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre, ebeveynlik tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının dağılımlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu durumda yapılan analizlerde non-parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3

Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar		Yapısal stil alt boyutu (PDÖ)	Gelecek algı alt boyutu (PDÖ)	Aile uyumu alt boyutu (PDÖ)	Kendilik algısı alt boyutu (PDÖ)	Sosyal yeterlilik alt boyutu (PDÖ)	Sosyal kaynaklar alt boyutu (PDÖ)	Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam (PDÖ)
Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu (ETÖ)	r	,106	,168*	-,147*	,006	,128	,152*	,136*
	p	,121	,013	,031	,930	,061	,025	,045
	N	217	217	217	217	217	217	217
Ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu (ETÖ)	r	,028	,099	-,048	,021	,031	-,023	,044
	p	,678	,147	,479	,758	,653	,740	,519
	N	217	217	217	217	217	217	217
Bıkkınlık duyguları alt boyutu (ETÖ)	r	,014	,028	-,219**	-,107	-,058	,086	-,024
	p	,836	,686	,001	,115	,398	,205	,725
	N	217	217	217	217	217	217	217
Duygusal uzaklaşma alt boyutu (ETÖ)	r	,187**	,108	-,131	-,029	-,006	,027	,048
	p	,006	,111	,054	,671	,925	,688	,484
	N	217	217	217	217	217	217	217
Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam (ETÖ)	r	,599**	,115	-,162*	-,010	,061	,084	,074
	p	<,001	,092	,017	,879	,374	,216	,276
	N	217	217	217	217	217	217	217

$p < ,001$

Tablo 3’te ebeveynlik tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Spearman Korelasyon testinin sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, ‘ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu’ ile ‘gelecek algı alt boyutu’ ($r=,168$; $p = ,013$), arasında ve ‘Sosyal kaynaklar alt boyutu’ ($r=,152*$; $p=,025$) arasında ve ‘Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam’ ($r=,136*$; $p=,045$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu ile aile uyumu alt boyutu ($r=-,147*$; $p=031$) arasında ise anlamlı, negatif yönde ve çok zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. ‘Bıkkınlık duyguları alt boyutu’ ile ‘Aile uyumu alt boyutu’ ($r= ,219$; $p=,001$) arasında negatif yönde, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ‘Duygusal uzaklaşma alt boyutu’ ile ‘Yapısal stil alt boyutu’ ($r=,187**$; $p=,006$) arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puan ile ‘yapısal stil alt boyutu’ ($r=,599$; $p < ,001$) arasında anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, ‘aile uyumu alt boyutu’ ($r=-,162$; $p=,017$) ile arasında ise negatif yönde, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının ebeveynlerin cinsiyet, medeni durumları, çocuk sayıları, okul öncesi dönem çocuklarının cinsiyeti, ekonomik

durumları, eğitim düzeyleri, günlük teknoloji kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ebeveynlik tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları ebeveynlerin cinsiyetine, medeni durumlarına ve okul öncesi dönem çocuklarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna göre bu değişkenlerin elde edilen puanlarda anlamlı bir etkiye neden olmadığı söylenebilir. Ebeveynlerin her iki ölçekte elde ettikleri puanların çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan olarak Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Buna göre, ebeveynlerin elde ettikleri puanlar çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durumda çocuk sayısının ebeveynlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 4

Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Ebeveynlerin Ekonomik Durumlara Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Ekonomik durum	n	Ortalama	sd	X ²	p	Gruplar arası anlamlı fark
Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu (ETÖ)	Kötü	12	139,42	2	3,992	,136	-
	Orta	133	110,44				
	İyi	72	101,28				
Ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu (ETÖ)	Kötü	12	135,00	2	3,279	,194	-
	Orta	133	110,80				
	İyi	72	101,34				
Bıkkınlık duyguları alt boyutu (ETÖ)	Kötü	12	161,21	2	10,989	,004	Kötü- orta Kötü-iyi
	Orta	133	103,46				
	İyi	72	110,53				
Duygusal uzaklaşma alt boyutu (ETÖ)	Kötü	12	158,54	2	8,571	,014	Kötü- iyi
	Orta	133	104,17				
	İyi	72	109,67				
Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam (ETÖ)	Kötü	12	147,38	2	4,928	,085	-
	Orta	133	108,10				
	İyi	72	104,26				
Yapısal stil alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	111,54	2	,136	,934	-
	Orta	133	109,93				
	İyi	72	106,85				
Gelecek algı alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	116,75	2	3,578	,167	-
	Orta	133	114,29				
	İyi	72	97,94				
Aile uyumu alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	139,83	2	3,597	,166	-
	Orta	133	109,46				
	İyi	72	103,01				
Kendilik algı alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	147,08	2	8,856	,012	Kötü-iyi Orta-iyi
	Orta	133	113,19				
	İyi	72	94,92				

Sosyal yeterlilik alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	87,67	2	4,937	,085	-
	Orta	133	116,20				
	İyi	72	99,25				
Sosyal kaynaklar alt boyutu (PDÖ)	Kötü	12	143,67	2	13,814	,001	Orta-iyi
	Orta	133	117,03				
	İyi	72	88,40				
Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam (PDÖ)	Kötü	12	135,54	2	7,639	,022	Orta-iyi
	Orta	133	114,91				
	İyi	72	93,66				

$p < ,001$

Tablo 4'te yer alan bilgilere göre, ebeveynlik tükenmişlik ölçeğinin 'bıkkınlık duyguları alt boyutu' ($x^2 = 10,989$; $p = ,004$), 'duygusal uzaklaşma alt boyutu' ($x^2 = 8,571$; $p = ,014$), 'kendilik algı alt boyutu' ($x^2 = 8,856$; $p = ,012$), 'sosyal kaynaklar alt boyutu' ($x^2 = 13,814$; $p = ,001$) ve 'psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam' ($x^2 = 7,639$; $p = ,022$) puanlarının ebeveynlerin ekonomik durumlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik olarak yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, doymuşluk duygusu alt boyutunda ekonomik durumu kötü olanlar ile orta olanlar arasında ve ekonomik durumu kötü olanlar ile iyi olanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Duygusal mesafe alt boyutunda ise ekonomik durumu kötü olanlar ile iyi olanlar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kendilik algı alt boyutu incelendiğinde, bu farklılığın ekonomik durumu kötü olanlar ile iyi olanlar ve ekonomik durumu orta olanlar ile iyi olanlar arasında olduğu görülmektedir. Sosyal kaynaklar alt boyutunda ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplamda anlamlı farklılık ekonomik durumu orta olanlar ile iyi olanlar arasında olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5

Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	Ortalama	sd	X ²	p	Gruplar arası anlamlı fark
Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu (ETÖ)	Ortaokul	5	207,60	3	12,962	,005	Ortaokul- lise
	Lise	30	101,53				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	106,78				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	109,00				
Ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu (ETÖ)	Ortaokul	5	201,00	3	14,218	,003	Ortaokul- lise
	Lise	30	88,38				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	109,22				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	111,16				
Bıkkınlık duyguları alt boyutu (ETÖ)	Ortaokul	5	209,60	3	21,615	<,001	Ortaokul- lise
	Lise	30	100,40				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	100,30				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	122,25				
Duygusal uzaklaşma alt boyutu (ETÖ)	Ortaokul	5	189,10	3	15,712	,001	Ortaokul- lise
	Lise	30	90,38				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	102,98				Ortaokul-lisansüstü

	Lisansüstü	61	123,53				
Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam (ETÖ)	Ortaokul	5	208,40	3	15,247	,002	Ortaokul- lise
	Lise	30	93,27				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	105,90				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	114,75				
Yapısal stil alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	39,00	3	11,357	,010	Ortaokul- lise
	Lise	30	93,95				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	108,43				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	123,26				
Gelecek algı alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	152,60	3	7,467	,058	-
	Lise	30	109,75				
	Üniversite	121	100,65				
	Lisansüstü	61	121,61				
Aile uyumu alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	171,70	3	6,715	,082	-
	Lise	30	118,55				
	Üniversite	121	107,94				
	Lisansüstü	61	101,27				
Kendilik algı alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	190,90	3	12,070	,007	Ortaokul- lise
	Lise	30	88,95				Ortaokul-üniversite
	Üniversite	121	111,30				Ortaokul-lisansüstü
	Lisansüstü	61	107,58				
Sosyal yeterlilik alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	100,20	3	6,836	,077	-
	Lise	30	127,40				
	Üniversite	121	99,84				
	Lisansüstü	61	118,84				
Sosyal kaynaklar alt boyutu (PDÖ)	Ortaokul	5	152,20	3	6,735	,081	-
	Lise	30	128,75				
	Üniversite	121	102,53				
	Lisansüstü	61	108,58				
Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam (PDÖ)	Ortaokul	5	171,50	3	6,328	,097	-
	Lise	30	113,20				
	Üniversite	121	103,36				
	Lisansüstü	61	113,00				

Tablo 5'te ebeveynlik tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puanların ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, 'ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu' ($x^2 = 12,962$; $p = ,005$), 'ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu' ($x^2 = 14,218$; $p = ,003$), 'bıkkınlık duyguları alt boyutu' ($x^2 = 21,615$; $p = ,001$) 'duygusal uzaklaşma alt boyutu' ($x^2 = 15,712$; $p < ,001$), 'ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam' ($x^2 = 15,247$; $p = ,002$), 'yapısal stil alt boyutu' ($x^2 = 11,357$; $p = ,010$) ve 'kendilik algı alt boyutu' ($x^2 = 12,070$; $p = ,007$) puanlarında eğitim düzeyinin farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre ise bu alt boyutlardaki anlamlı farklılıkların ortaokul mezunu ile lise

mezunu, ortaokul mezunu ile üniversite mezunu ve ortaokul mezunu ile lisansüstü mezunları arasında olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 6

Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Günlük Teknoloji Kullanım Süresine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Kullanım süresi	n	Ortalama	sd	X ²	P	Gruplar arası anlamlı fark
Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu (ETÖ)	1 saatten az	23	58,09	3	30,765	<,001	1 saatten az/ 1-2 saat
	1-2 saat	87	103,91				1 saatten az/3-4 saat
	3-4 saat	86	115,20				1 saatten az/5 ve üstü saat
	5 ve üstü saat	21	160,45				1-2 saat/5 ve üstü saat 3-4 saat/5 ve üstü saat
Ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu (ETÖ)	1 saatten az	23	82,93	3	19,884	<,001	1 saatten az /5 ve üstü saat
	1-2 saat	87	95,36				
	3-4 saat	86	119,69				1-2 saat /5 ve üstü saat
	5 ve üstü saat	21	150,29				
Bıkkınlık duyguları alt boyutu (ETÖ)	1 saatten az	23	98,43	3	6,242	,100	-
	1-2 saat	87	104,56				
	3-4 saat	86	109,44				
	5 ve üstü saat	21	137,19				
Duygusal uzaklaşma alt boyutu (ETÖ)	1 saatten az	23	88,46	3	6,833	,077	-
	1-2 saat	87	109,25				
	3-4 saat	86	107,49				
	5 ve üstü saat	21	136,67				
Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam (ETÖ)	1 saatten az	23	70,39	3	22,241	<,001	1 saatten az/1-2 saat
	1-2 saat	87	102,08				1 saatten az/3-4 saat
	3-4 saat	86	114,88				1 saatten az/5 ve üstü saat
	5 ve üstü saat	21	155,86				1-2 saat /5 ve üstü saat
Yapısal stil alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	88,30	3	4,210	,240	-
	1-2 saat	87	117,06				
	3-4 saat	86	106,16				
	5 ve üstü saat	21	109,88				
Gelecek algı alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	110,50	3	2,713	,438	-
	1-2 saat	87	113,66				
	3-4 saat	86	101,10				
	5 ve üstü saat	21	120,43				
Aile uyumu alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	138,20	3	8,302	,060	-
	1-2 saat	87	103,94				
	3-4 saat	86	102,05				
	5 ve üstü saat	21	126,43				

Kendilik algı alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	67,96	3	19,958	<,001	1 saatten az /1-2 saat
	1-2 saat	87	123,07				1 saatten az/5 ve üstü saat
	3-4 saat	86	99,63				
	5 ve üstü saat	21	134,02				
Sosyal yeterlilik alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	94,11	3	2,130	,546	-
	1-2 saat	87	114,72				
	3-4 saat	86	108,05				
	5 ve üstü saat	21	105,50				
Sosyal kaynaklar alt boyutu (PDÖ)	1 saatten az	23	104,48	3	5,962	,113	-
	1-2 saat	87	110,76				
	3-4 saat	86	101,40				
	5 ve üstü saat	21	137,79				
Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam (PDÖ)	1 saatten az	23	102,37	3	7,304	,063	-
	1-2 saat	87	114,80				
	3-4 saat	86	98,37				
	5 ve üstü saat	21	135,79				

Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının günlük teknoloji kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır. Tabloda yer alan bilgilere göre, 'ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu' ($x^2 = 30,765$; $p <,001$), 'ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu' ($x^2 = 19,884$; $p <,001$), 'ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puan' ($x^2 = 22,241$; $p <,001$) ve 'kendilik algı alt boyutu' ($x^2 = 19,958$; $p <,001$) puanlarında günlük teknoloji kullanım sürelerinin anlamlı farklılıklara neden olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, mental yorgunluk alt boyutunda 1 saatten az kullananlar ile 1-2 saat kullananlar arasında, 1 saatten az kullananlar ile 3-4 saat kullananlar arasında, 1 saatten az kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında, 1-2 saat kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında, 3-4 saat kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Ebeveyn benlik alt boyutunda ise 1 saatten az kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında, 1-2 saat kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puanda ise 1 saatten az kullananlar ile 1-2 saat kullananlar arasında, 1 saatten az kullananlar ile 3-4 saat kullananlar arasında, 1 saatten az kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında, 1-2 saat kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Kendilik algı boyutunda ise 1 saatten az kullananlar ile 1-2 saat kullananlar arasında ve 1 saatten az kullananlar ile 5 ve üstü saat kullananlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu ile gelecek algı alt boyutu, sosyal kaynaklar alt boyutu ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde

bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu ile aile uyumu alt boyutu arasında anlamlı, negatif yönde ve çok zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. ‘Bıkkınlık duyguları alt boyutu’ ile ‘Aile uyumu alt boyutu arasında negatif yönde, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ‘Duygusal uzaklaşma alt boyutu’ ile ‘Yapısal stil alt boyutu’ arasında anlamlı, pozitif yönde ve çok zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puan ile ‘yapısal stil alt boyutu’ arasında anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, ‘aile uyumu alt boyutu’ ile arasında ise negatif yönde, anlamlı ve çok zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde farklı meslek gruplarıyla yapılan benzer çalışmaların sonuçları ile yapılan araştırma sonuçlarının paralellik gösterdiği görülmektedir. Kırdıroğlu ve Yaşar Ekici (2019) araştırmalarında ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça kendilik algısına, gelecek algısına, yapısal stile, sosyal yeterliliğe, aile uyumuna ve sosyal kaynaklara yönelik psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Sağ (2016) çalışmasında da psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik alt boyutları olan duygusal tükenme, zihinsel tükenme ve fiziksel tükenme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Bozkurt & Levent, 2021).

Bu araştırmada 60-72 aylık çocukların ebeveynlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki ebeveynlerin cinsiyet, eğitim düzeyleri, medeni durum, ekonomik durum, çocuk sayısı, okul öncesi dönem çocuğunun cinsiyeti ve ebeveynin günlük teknoloji kullanım süresi gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ebeveynlerin cinsiyetinin, medeni durumlarının, okul öncesi dönem çocuklarının cinsiyetlerinin ve çocuk sayılarının ebeveyn tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı bulunmuştur. İncelenen alan yazında bu sonuçları destekleyen çalışmaların yer aldığı görülmüştür. Yapılan bir araştırma sonucunda, cinsiyetin, yaşın, çalışma durumunun ve stresli yaşam olaylarının yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkisiz olduğu bulunmuştur (Topkaya vd., 2022). Yine benzer bir şekilde, cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılığı etkilemediği ortaya çıkmıştır (Chan, 2003; Maddi vd., 2006). Ancak, genç ve yaşlı yetişkinlerle yürütülen bir araştırma sonucunda, yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin genç bireylerin düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gooding vd., 2012). Ayrıca, Parlak (2021)’ın yapmış olduğu araştırmada ebeveyn tükenmişlik düzeyinin çocuk sayısı arttıkça arttığı belirlenmiştir. Bazı araştırmalarda ise evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Biçen, 2014; Keleş, 2018).

Ebeveynlerin ekonomik durumlarının ebeveynlik tükenmişlik ölçeğinin bıkkınlık duyguları alt boyutu, duygusal uzaklaşma alt boyutu, kendilik algı alt boyutu, sosyal kaynaklar alt boyutu ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan bir araştırmada, anne- baba olma durumunun tükenmişliğe etkisi olmazken, tek ebeveynli aileler yüksek tükenmişlik düzeyinde ve ücrete tabi bir işe sahip olan ebeveynlerin düşük tükenmişlik düzeyinde olduğu ortaya çıkmıştır (Arıkan vd., 2020). Benzer bir şekilde, Moe (2012) çalışmasında kadınların gelir düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, ekonomik durumu kötü olan yetişkinlerin düşük psikolojik dayanıklılık düzeylerinde oldukları bulunmuştur (Gooding vd., 2012). Yaşayanlar (2018) ise araştırmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını belirtmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada da yüksek gelir düzeyinin daha fazla psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Bariola vd.,2015). Buna göre, ekonomik koşulların ebeveynlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği söylenebilir.

Araştırma sonucuna göre, ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu, ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu, bıkkınlık duyguları alt boyutu, duygusal uzaklaşma alt boyutu, ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puan, yapısal stil alt boyutu ve kendilik algı alt boyutunda elde edilen puanların ebeveynlerin eğitim düzeyine göre farklılıklar gösterdiği ve bu farklılıkların ortaokul mezunu ile lise mezunu, ortaokul mezunu ile üniversite mezunu ve ortaokul mezunu ile lisansüstü mezunları arasında olduğu belirlenmiştir. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerle yapılan bir araştırmada farklı bir sonuca ulaşılmıştır. Buna göre, yüksek eğitim seviyesine sahip ebeveynler düşük eğitim seviyesine sahip ebeveynlerden daha yüksek psikolojik tükenmişlik düzeyine sahiptirler (Aydın, 2017). Benzer şekilde kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada, eğitim ve gelir düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Ryff & Singer, 2000; Moe, 2012). Ersoy ve Gülbüz (2020) araştırmalarında, kadınların eğitim düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılıkların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği araştırmalarında yer aldığı görülmektedir (Karakaya, 2019; Khoshaba vd., 2006). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde etkili bir değişken olduğu söylenebilir.

Elde edilen sonuçlara göre, ebeveyn rolünde tükenme alt boyutu, ebeveyn benliğinde tükenme alt boyutu, ebeveynlik tükenmişlik ölçeği toplam puan ve kendilik algı alt boyutu puanlarında günlük teknoloji kullanım sürelerinin anlamlı farklılığa neden olduğu ortaya çıkmıştır. Soysal (2016) çalışmasında, sosyal medya kullanımı ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yine benzer bir şekilde, akıllı telefon bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır (Maraş, 2021). Bu sonuçlar ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin teknoloji kullanım sürelerine göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sınırlılığı çalışma grubunun okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerden oluşmasıdır. Ayrıca araştırmanın katılımcılarının büyük çoğunluğunun annelerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcı babaların fazla olmasının araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın verileri sadece bir ilden toplanmıştır. Bu doğrultuda yapılacak araştırmalar için farklı illerden daha fazla sayıda katılımcının katkı sunacağı çalışmalar önerilebilir. Ayrıca ebeveynlerin çocuğun yaşamındaki önemi düşünüldüğünde okul, öğretmen ve rehberlik birimlerinin iş birliği içerisinde olarak çocuğun bakımı ve eğitimi konularında çeşitli eğitim programları düzenlenerek ebeveynlerin desteklenmesi önerilebilir. Hazırlanacak olan bu destek programlarının ebeveynlerin rahatlamasına ve stresten başa çıkmasına yardımcı olan etkinlikler içermesi sağlanabilir.

5. Kaynakça

- Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 15-32. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Aydın, M. A. (2017). *Zihinsel engelli bireye sahip olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Balkar, H. (2009). *Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı öğretim elemanlarının benlik saygıları, iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.

- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P., & Couch, M., (2015). Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health, 105*(10), 2018-2116. <https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302763>
- Biçen, H. (2014). *Yeni atanan öğretmenlerde tükenmişlik sendromu*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Bitter, J. R. (2020). Theory and practice of couples and family counseling. *John Wiley & Sons*.
- Blanchard, M. A., Hoebeke, Y., & Heeren, A. (2023). Parental burnout features and the family context: A temporal network approach in mothers. *Journal of Family Psychology, 37*(3), 398–407. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0001070>
- Bornstein, M. H. (2020). “Parental burnout”: The state of the science. *New Direction for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 169-184. <https://doi.org/10.1002/cad.20388>
- Bolat, Ö. (2023). Veli katılımında kullanılmak üzere ebeveyn övgü tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *EKEV Akademi Dergisi, (Özel Sayı)*, 334-346. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1344844>
- Bozkurt, D., & Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches, 18*(44), 7968-8000. <https://doi.org/10.26466/opus.937692>
- Bruce, S. P. (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in pharmacy Teaching and Learning, 1*(1), 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2009.05.008>
- Bulgurcu Gürel, E. (2016). Duygusal tükenmişlik, iş stresi ve işe bağlılığın iş-aile çatışması üzerindeki etkisi: ampirik bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 48*, 349-364. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/265437>
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education, 19*, 381-395. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Dikmen Mayda, M. (2024). Öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Ersoy, A. F., & Gülbüz, M. E. (2021). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *The Journal of Academic Social Science, 110*, 1-17. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.46783>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research, 14*(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Genç, N.M. (2023). *Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş: Problemlili sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stresin aracılık rolünün değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Güler, G., Bedel, A., & Çelik, S. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde tükenmişlik: aile stresi, aile yaşam doyumu ve aile işlevselliğinin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*(1), 274-292. <https://doi.org/10.51460/baebd.1032785>

- Günaydın, H. D., & Akaroğlu, G. (2022). Aile yılmazlığı kavramına yönelik sistematik bir derleme çalışması. *EKEV Akademi Dergisi*, 90, 93-104. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2552300>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Griffith, A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200210>
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karakaya, Y. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Keleş, M. (2018). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kındıroğlu, Z., & Yaşar Ekici, F. (2019). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 9(1), 138-157. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.458224>
- Leadbeater, B., Dodgen, D., & Solarz, A. (2005). The resilience revolution: A paradigm shift for research and policy? In *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* (pp. 47-61). Springer.
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta paediatrica*, 99(3), 427-432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personal construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Maraş, N. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & 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, 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & 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>
- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*. College of Education, University of Kentucky.
- Moen, Ø. L., & Hall-Lord, & M. L. (2016). Reliability and validity of the Norwegian family sense of coherence scale. *Open Journal of Nursing*, 6, 1075-1086. <https://doi.org/10.4236/ojn.2016.612102>
- Nurhat, T. (2017). *Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Özkal, C., M. (2024). *Relationships between psychological resilience, social support and attitudes towards sports of parents with disabled children*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Parlak, Ü. (2021). *Çalışan annelerde depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9 (758)1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2014). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. In *Personality and Social Psychology at the Interface* (pp. 30-44). Psychology.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının psikolojik dayanıklılık depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Sheridan, S.M., Sjuts, T.M., & Coutts, M.J. (2013). Understanding and Promoting the Development of Resilience in Families. In: Goldstein, S., Brooks, R. (eds) *Handbook of Resilience in Children*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_9
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Şen, R., & Köse, A. (2024). Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(21), 80-101. <https://doi.org/10.29129/inujse.1404131>
- Topkaya, N., Şahin, E., & Taş, M. (2022). Yetişkin bir örneklem grubunda psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1628-1640. <https://doi.org/10.33206/mjss.1076171>
- Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 399–427). The Guilford.