

Tükenmişlikten Ebeveyn Tükenmişliğine: Bakım Vermek Nasıl Bir Yük Haline Gelir?

From Burnout to Parental Burnout: How Does Caregiving Become a Burden?

✉ Sena Çakmak¹, ✉ Gizem Arıkan²

¹Serbest Araştırmacı, Padova, İtalya

²Özyeğin Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Geleneksel olarak olumlu duygularla ilişkilendirilen ebeveynlik, aynı zamanda hem aileler hem de çocuklar için zararlı olabilecek önemli zorlukları da beraberinde getirmektedir. Modern bir kavram olarak ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlerin karşılaştığı karmaşık sorunlar ve zorluklar dizisini tanımlamaktadır. Son yıllarda, ebeveyn tükenmişliğinin yaygınlığında ve sonuçlarında belirgin bir artış olmuştur. Bu doğrultuda, bu derleme tükenmişliğin bir kavram olarak evrimini, özellikle de bakım verme alanında eleştirel bir şekilde incelemekte ve ardından ebeveyn tükenmişliğinin oluşumunu araştırmaktadır. Bu kapsamlı araştırma, ebeveyn tükenmişliğine katkıda bulunan temel belirleyicilerin ve ebeveynler, çocuklar ve aile ilişkileri üzerindeki çok yönlü etkilerinin bir analizini içermektedir. Son olarak, bu inceleme, ebeveyn tükenmişliğini azaltmak için tasarlanan ileriye dönük çıkarımlar ve müdahalelerin bir özetini sunarak, ailelerin ve çocukların desteklenmesi ve yönlendirilmesinde yer alan profesyoneller için değerli bakış açıları sağlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Ebeveynlik, tükenmişlik, çocuk, psikolojik sağlık

ABSTRACT

Parenting, traditionally associated with positive feelings, simultaneously presents formidable challenges that can be detrimental to both families and children. The emergence of parental burnout as a contemporary construct describes the complex array of issues and hardships faced by parents. In recent years, there has been a notable increase in the prevalence of parental burnout and its consequences. Accordingly, this review critically examines the evolution of burnout as a concept, particularly within the realm of caregiving, and subsequently delves into the genesis of parental burnout. This comprehensive exploration includes an analysis of the primary determinants contributing to parental burnout and its multifaceted effects on parents, children, and family relationships. Finally, this review culminates in an outline of prospective implications and interventions designed to mitigate parental burnout, thereby providing valuable insights for professionals involved in the support and guidance of families and children.

Keywords: Parenting, burnout, child, mental health

Giriş

Ebeveynlik sadece güzel duygularla değil, çocukta daha sonra davranış sorunlarına yol açabilen (Barroso ve ark. 2018) stresle de ilişkilendirilmektedir (Abidin 1990, Crnic ve Low 2002, Deater-Deckard 2014). Şimdiye kadar ebeveynlerin yaşadıkları zorlukların etkisini incelemek için ebeveyn yeterliliği (Johnston ve Mash 1989), ebeveyn öz-yeterliliği (Coleman ve Karraker 1998) ve çocuk bakımında çaresizlik (George ve Solomon 2011) gibi farklı kavramlar kullanılmıştır. Günümüzde ebeveynlik; bakım verenlerde yüksek düzeyde yorgunluğu (Séjourné ve ark. 2018), ebeveyn ruh sağlığında kötüleşmeyi (Martin ve ark. 2019), çocukluk çağı ruh sağlığı sorunlarını (Ryan ve ark. 2017) ve ebeveyn tükenmişlik sendromunu (Roskam ve ark. 2017) daha iyi anlamayı gerektirmektedir.

Ebeveyn tükenmişliği; ebeveynliğe dair yorgunluğu, kişinin kendi çocuklarından duygusal olarak uzaklaşmasını ve ebeveynlikte yetersizlik duygusunu veya başarısızlık algısını içermektedir (Roskam ve ark. 2017). Bu bağlamda ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlerin yaşadıkları zorlukları (Mikolajczak ve Roskam 2018, Mikolajczak ve ark. 2019) ve psikolojik sorunları anlamak için yararlı bir çerçeve sunmaktadır. Yapılan araştırmalar ebeveyn tükenmişliğinin depresyon, kaygı ve intihar düşüncesi gibi ebeveynlerin psikolojik problemleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Roskam ve Mikolajczak 2020, Lebert-Charron ve ark. 2022, Sabzi ve ark. 2023).

Yazışma Adresi /Address for Correspondence: Sena Çakmak, Serbest Araştırmacı, 35128, Padova, İtalya

E-mail: sena.cakmak@hotmail.com

Geliş tarihi/Received: 25.03.2023 | **Kabul tarihi/Accepted:** 15.07.2023

Türkiye'de sosyoekonomik koşulların ve kentleşmenin etkileri, farklı aile tiplerinin ve değerlerinin şekillenmesi ile sonuçlanmıştır (Örn. ailesel karşılıklı bağımlılık, bağımsızlık, psikolojik karşılıklı bağımlılık; Kağıtçıbaşı ve Ataca 2005, Kağıtçıbaşı 2007). Ayrıca, Türkiye'de ebeveynlerin karşılaştıkları değişken koşullar (Örn. pandemi, ekonomik zorluklar), psikolojik sorunları ve ebeveyn tükenmişliği sendromu geliştirme riskini artırabilir. Ebeveyn tükenmişliği her ne kadar farklı kültürlerde belgelenmiş olsa da sendroma ilişkin araştırmalar ve müdahaleler Türkiye'de sınırlıdır. Bu nedenle mevcut derlemede, tükenmişlik alanyazını içerisinden ebeveyn tükenmişliğinin gelişiminin, ebeveyn tükenmişliğini etkileyen ve sürmesine neden olabilecek faktörlerin, ebeveyn tükenmişliğinin aileler ve çocuklar üzerindeki etkilerinin ve sonuçlarının sunulması hedeflenmiştir.

Tükenmişlik Kavramı

"Tükenmişlik" kavramı ilk olarak Graham Green'in, işte karşılaştığı zorluklar sonrasında Afrika'ya taşınan bir mimarın doğal yaşamı benimsediği, *A Burnt-Out Case* (1960) adlı romanında kullanılmıştır (Maslach ve ark. 2001). Bu romanın ardından araştırmacılar, bireylerin de benzer sorunlar yaşayıp yaşamadıklarını ve iş bırakma ihtiyacı hissedip hissetmediklerini araştırmaya başlamışlardır. 1970'lerde bir klinikte gönüllü çalışanlar üzerinde yapılan bir araştırma, fiziksel ve duygusal yorgunluğun çalışma ortamında sadakati ve performansı olumsuz etkilediğini göstermiştir (Freudenberger 1977). Benzer şekilde, Maslach'ın sosyal hizmet çalışanları ile yaptığı görüşmelerde, iş kaynaklı yorgunluk ve çaresizlik duyguları tanımlanmıştır (Maslach ve Jackson 1981). Maslach ayrıca, doktorların hastalarına gösterdiği ilginin ve empatinin işle ilgili olumsuz duyguların bir yansıması olarak azalabileceğini (Goodger ve ark. 2007) göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, Maslach ve Jackson (1984) "tükenmişliği", işte başarısızlık duygusuyla ilişkili yoğun duygusal tükenme ve yabancılaşma olarak tanımlamışlardır. Günümüzde, tükenmişlik sendromu (1) duygusal tükenme, (2) işten kaynaklı sinizm ve duyarsızlaşma, (3) etkisizlik ve başarısızlık hisleri olmak üzere üç boyutu içermektedir (Maslach ve ark. 2001).

İş yerinde duygusal tükenme; yüksek iş yükü ve çatışmalı çalışma ortamından kaynaklı kronik yorgunluk, gerginlik ve duygusal kaynakların tükenmesi ile yakından ilişkilidir (Maslach ve Goldberg 1998). Dolayısıyla tükenmişlik yaşayan bireyler, enerjilerini korumak için kendilerini ilişkilerden uzak tutabilirler (Maslach ve ark. 2001, Vlăduț ve Kállay 2010). Bu, tükenmişliğin ikinci boyutu olan işten kaynaklı sinizm ve duyarsızlaşma ile bağlantılıdır. Kişi, yaptığı işi anlamsız bulduğunda geçmiş deneyimleri ile mevcut durumu arasındaki farkı sorgulayabilir ve buna bağlı olarak olumsuz bir benlik algısı ve özgüven kaybı oluşabilir (Maslach ve ark. 2001, Lubbadeh 2020). Bu, üçüncü boyutu yani etkisizlik ve başarısızlık hislerini ifade eder.

Araştırmalar, tükenmişlik boyutlarının incelenmesinin yanı sıra bireylerin stres düzeyleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye de dikkat çekmektedir. Örneğin, yüksek stres düzeyine sahip hemşirelerden oluşan bir örnekleme işe bağlı stres, tükenmişliği yordamaktadır (Braithwaite 2008). Khattak ve arkadaşları (2011), banka çalışanlarıyla yaptıkları araştırmada stres ve tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, tükenmişlik ve stres arasındaki ilişki, iş hayatına girmeden önce başlayabilmektedir. Lin ve Huang (2014), üniversite öğrencilerinin yaşam stresinin işe bağlı strese benzer olduğunu ortaya koymuştur. Öz kimlik stresi, kişilerarası stres, akademik stres ve gelecekte gelişime bağlı stres (Örn. gelecek kaygısı, iş bulma baskısı) olmak üzere dört tür yaşam stresi tükenmişliği yordamaktadır. Ayrıca, farklı ülkelerden yapılan araştırmalar (Poghosyan ve ark. 2010, Dugani ve ark. 2018, García-Arroyo ve ark. 2019), tükenmişliğin sınırlı kültürel çeşitlilik gösteren evrensel bir olgu olduğuna dikkat çekmektedir. Yine de bireysel farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, tükenmişliği yordamakta hem kişisel hem de işe bağlı faktörler önem taşımaktadır.

Tükenmişlik semptomları kimi psikolojik bozukluklarla benzerlikler gösterebileceğinden, Psikiyatrik Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5-TR)'nin incelenmesi, bireylerin semptomlarındaki ve tükenmişlik düzeylerindeki bireysel farklılıkları belirlemede yardımcı olabilir (Chirico 2016, Merlo ve Rippe 2020). DSM-5-TR'ye (APA 2022) göre uyum bozukluğu, bir stres etkenine verilen uyumsuz tepkilerden (Örn. duygusal veya davranışsal olarak aşırı tepki verme) oluşmaktadır. Tükenmişlik, DSM-5-TR'de (APA 2022) ayrı bir bozukluk olarak yer almasa da uyum bozukluğu tanımı (Boudoukha ve ark. 2011), tükenmişlik vakalarıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca, Hollanda Kraliyet Tabipler Birliği, Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması (ICD)-10 sisteminde tükenmişliği, uyum bozukluğunun bir alt tipi olarak tanımlamıştır (van der Klink ve van Dijk 2003). Bu doğrultuda, 2019 yılında Dünya Sağlık Örgütü, mesleki tükenmişliğin ICD-11 (WHO 2022) tarafından işe bağlı kronik stresten kaynaklanan bir sendrom olarak resmen tanınması gerektiğine karar vermiştir. Bu nedenle klinisyenler, tükenmişlik belirtilerini psikolojik bozukluklarla ilişkili olarak değerlendirip önemli kişisel faktörler arasında sıralayabilirler.

Diğer bir kişisel faktör, çalışanın kişiliğidir. Örneğin, rekabetçilik, hırs, sabırsızlık, organize olma ve zaman yönetimi kaygısı ile nitelenen A tipi kişiliğe sahip orta yaşlı bireyler, tükenmişlik için bir risk grubu olarak kabul

edilmektedirler (Khammissa ve ark. 2022). Bu niteliklerle ilgili olarak, tükenmiş kişiler sınırlılık, uyku bozukluğu, gerginlik, yüksek düzeyde kortizol (Kaschka ve ark. 2011), konsantrasyon, hafıza ve uyku sorunları (Grossi ve ark. 2015), çaresizlik, umutsuzluk (Bianchi ve ark. 2017), düşük benlik saygısı (Maslach ve ark. 2001) ve endişe (Kaschka ve ark. 2011) yaşayabilirler. Bu faktörler, daha ileri sorunlar ve psikopatoloji için kişisel göstergeler olabilir. Ayrıca, enerji kaynaklarının (Örn. fiziksel dinçlik, duygusal sağlamlık, bilişsel çeviklik) eksikliği ile korku ve stres sistemlerinin aktivasyonu ile ilişkili sempatik sinir sistemindeki ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksındaki düzensizlik, tükenmişliğin ilerlemesine ve sürmesine temel oluşturabilir (Shirom 2009).

İşe bağlı faktörlerle ilgili olarak, araştırmacılar tükenmişliği farklı ortamlarda ele almışlardır. Örneğin, Armstrong-Stassen ve arkadaşları (1994), Ürdün'deki ve Kanada'daki hemşirelerle yaptıkları çalışmada iş yükünün, işin cinsinin ve kariyer beklentilerinin tükenmişlikte rol oynadığını bulmuştur. Buna ek olarak Jamal (2005), hem Çin'de hem de Kanada'da tam zamanlı çalışan profesyonellerde iş yükünün, iş yerindeki çatışmaların, belirsizliklerin ve kaynak eksikliğinin, tükenmişliği yordadığını ortaya koymuştur. Psikiyatristlerle yapılan bir başka çalışmada, tükenmişlik için risk faktörleri genç bir profesyonel olmak, uzun çalışma saatleri, süpervizyon eksikliği ve dinlenmek için sınırlı zaman olarak sıralanmıştır (Jovanović ve ark. 2016). Bu çalışmalar, işle ilgili sorunların ve kişisel zorlukların tükenmişlik için risk faktörleri olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal destek ve özerklik gibi, çalışmayı zorlu koşullar karşısında daha yetkin hale getirebilecek iş kaynaklarının kolaylaştırılmasıyla tükenmişlik önenebilir (Bakker ve ark. 2005, Lesener ve ark. 2019).

Tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalar ağırlıklı olarak iş ortamına odaklansa da (Cherniss 1980, Maslach 1982, Meier 1983, Pines 1993) tükenmişlik sendromunun kavramsallaştırılması klinik gözlemlere dayanmaktadır (Freudenberger 1974). Bu durum, tükenmişliğin bakım verme (Ekberg ve ark. 1986, Angermeyer ve ark. 2006) ve ebeveynlik (Roskam ve ark. 2018, Mikolajczak ve Roskam 2020) gibi diğer alanlarda da dikkate alınmasını sağlamıştır.

Bakım Verme Sürecinde Tükenmişlik

Bakım verenlerde tükenmişlik üzerine yapılan önceki çalışmalar, informal bakım verenleri ya da arkadaşlarına ve aile üyelerine bakan gönüllü bireyleri temel almıştır (Schulz ve Tompkins 2010). "Tükenmişlik sendromu" üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri, kronik hastalığı olan eşlere bakım verenlerin, işten kaynaklanan tükenmişliğe benzer semptomlar yaşadığını tespit etmiştir (Ekberg ve ark. 1986). Diğer çalışmalar da informal bakım verenlerin tükenmiş profesyonellerle benzer zorluklardan geçebileceğini ortaya koymuştur (Angermeyer ve ark. 2006, Thorson-Olesen ve ark. 2019). Dolayısıyla, iş yaşamındaki tükenmişliğe paralel olarak, bakım verme bağlamında tükenmişliğin üç boyutundan bahsetmek mümkündür.

İlk olarak, duygusal tükenme; yorgunluk, aşırı sorumluluk yükü ve bakım vermeye devam edememe nedenleriyle ortaya çıkmaktadır (Thompson ve ark. 2014, Goodwin ve ark. 2017). Demans, deliryum ve çoklu morbiditesi olan hastalara bakım sağlayanlara odaklanan çalışmalarda, tükenmişlik boyutu önemli bir faktör olarak vurgulanabilir (Valente ve ark. 2011, Truzzi ve ark. 2012, Price ve ark. 2020). İkinci olarak, duyarsızlaşma boyutu, hastaların ihtiyaçlarına yanıt vermemeyi ve onlara birer nesneymiş gibi davranmayı içermektedir (Gérain ve Zech 2019). Bu durum başlangıçta hastalar için işlevsiz gibi görünse de Cross ve arkadaşları (2018), bakım verenlerin kendi sağlıklarını korumak ve gelecekte hastaların ihtiyaçlarına yanıt verebilmek için duygusal ve psikolojik olarak kendilerini uzaklaştırdıklarını öne sürmektedir. Bununla birlikte, uzaklaşma, bakım kalitesini düşürebilir ve bakım verenleri duygusal anlamda soğuk ve pragmatik hale getirebilir (Hubbell ve Hubbell 2002). Bakım vermede tükenmişliğin üçüncü boyutu, etkisizlik ve başarısızlık hislerini vurgulamaktadır. Bu aşamada bakım verenler, başkalarına yardım etmekten duydukları memnuniyeti kaybederler ve hastalar için yaptıkları faaliyetleri anlamsız bulurlar (Cross ve ark. 2018, Gérain ve Zech 2019). Örneğin, Carbonneau ve arkadaşları (2010) bakım verenlerin etkililik hissini, başarı duygusunu belirlediğini ortaya koymakta, ancak hasta davranışlarının, etkisizlik ve başarısızlık duygularında kritik rol oynayabileceğine dikkat çekmektedir. Kinney ve Stephens (1989), bakım alan kişilerin güler yüzlü olmalarının ya da sükünet göstermelerinin, bakım verenlerin başarı duygusunu etkilediğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, bakım verenler ve bakım alanlar arasındaki etkileşimin kalitesi, bakım vermede tükenmişliğin yoğunluğunu belirlemektedir. Michon ve arkadaşları (2005) sevgi, samimiyet veya arkadaşlığın bakım verme yükünü azaltabileceğini göstermiştir. Buna ek olarak, sosyal ilişkiler, sosyal karşılaştırma yapıldığında ortaya çıkan uyumsuzluklardan etkilenen ebeveyn tükenmişliğine karşı daima koruyucu değildir.

Sosyal karşılaştırma kuramına (Festinger 1954) göre, öz değerlendirme için nesnel standartlar bulunmadığında bireyler, kendilerini benzer özellikler taşıyan diğer kişilere benzetirler. Bu süreç iki yönde gerçekleşmektedir: Daha iyi durumda olan biriyle yukarı doğru karşılaştırma veya daha kötü durumda olan biriyle aşağı doğru karşılaştırma. Buunk ve arkadaşları (2001), yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan bireylerin yukarı doğru

karşılaştırmalara karşı negatif duygular sergilediğini ve aşağı doğru karşılaştırmalara ilişkin daha pozitif duygular içinde olduğunu belirtmiştir. Buunk ve Schaufeli (1993) özellikle stresli koşullarda çalışanların, iş yerinde duygusal bulaşma yaşayabileceklerini ve iş arkadaşlarının tükenmişlik semptomları gösterebileceğini öne sürmüştür. Bu hipotez doğrultusunda bir araştırma, kendilerini başkalarıyla kıyaslama ihtiyacı duyan hemşirelerin tükenmişlik belirtileri gösterdiklerini ve bu belirtileri meslektaşlarında algılamaları halinde daha yüksek düzeyde duygusal tükenme yaşadıklarını ortaya koymuştur (Buunk ve Schaufeli 1993).

Buna ek olarak, bakım verme bağlamıyla ilişkili olarak, bireysel farklılıklar tükenmişlik yoğunluğunu etkilemektedir. Örneğin, inme geçirmiş hastaların ve onlara bakım verenlerin katıldığı bir çalışma, tükenmişlik yaşayan bireylerde başarısızlıktan ziyade duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarının yaygın olduğunu göstermiştir (Tuna ve Olgun 2010). Buna ek olarak, kadın bakıcılara kıyasla erkek bakıcılar daha yüksek düzeyde tükenmişlik rapor etmiştir. Buna karşıt olarak, Adelman ve arkadaşları (2014) kadın olmanın bakım veren yükü için bir risk faktörü olduğunu vurgulamıştır. Bom ve arkadaşları (2019) da kadınlarla ilgili önceki dezavantajlı bulguları desteklemiş ve evli bakıcıların, evli olmayanlara kıyasla bakım vermenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini daha fazla yaşayabileceğini eklemiştir. Ayrıca, Uludağ'ın (2016) tez çalışmasında, bakım verenlerin yaşı ile tükenmişliğin iki boyutu olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, bakım veren kişi eğitilmiş bir çalışan ise her iki boyutta da daha düşük puan alabilmektedir; bu da çalışma durumu ve eğitim seviyesinin olası koruyucu rolüne işaret etmektedir. Öte yandan, Gérain ve Zech (2018), eğitim ile tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunun pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, aynı evde yaşamının ve bakım alan kişiyle fazla zaman geçirmenin bakım verme yükünü artırabileceğini öne sürmektedir (Adelman ve ark. 2014, Uludağ 2016). Yine de listelenen koruyucu faktörler ve risk faktörleri, hasta ve bakım veren özelliklerine ve bakım verme bağlamına göre değişebilmektedir.

Hasta Çocuklara Bakım Verenlerde Tükenmişlik

Hasta bireylere bakma rolünü üstlenmekte olan aile üyelerinin, ebeveynlik gibi ek görevleri de varsa, ailede yüklendikleri sorumluluklar daha zorlayıcı hale gelebilir (Mrosková ve ark. 2020). Çalışmalar, hasta çocuklara bakan ve onların ihtiyaçlarını gideren ebeveynlerin bakım verme deneyimlerini zorlayıcı olarak tanımladıklarını göstermiştir (Weiss ve Lunsky 2011, Kobos ve ark. 2017). Burada, yalnızca çocuk bakımından kaynaklanan stres değil, aynı zamanda ebeveynlik zorlukları da tükenmişlikle bağlantılı kronik strese yol açabilir (Mikolajczak ve Roskam 2018). Hasta çocuklara bakım verenlerde tükenmişliği inceleyen araştırmalar, üç kategoride toplanabilir: Çocuklarda gelişimsel engel, fiziksel rahatsızlıklar ve kanser.

İlk olarak, gelişimsel engeli (Örn. serebral palsi, otizm, zekâ geriliği) olan çocuklara bakım vermek, ebeveynlerde tükenmişliğe yol açabilmektedir (Cooley 2004). Bu tür sorunlarla mücadele eden çocukların ebeveynleri uzun tedavi süresi, maddi zorluklar ve aile yaşamındaki değişiklikler ile baş etmek zorunda kalırlar (Saloviita ve ark. 2003, Rone-Adams ve ark. 2004). Örneğin otizmde, çocuğun kesintisiz bakım ihtiyacı ve kısıtlı sosyal yaşam, bakım verenleri zorlayıp hem fiziksel (Örn. acı, baş ağrısı) hem de psikolojik (Örn. kaçınma, öfke) semptomlara yol açabilir (Varghese ve Venkatesan 2013). Türkiye'de Tunçel'in (2017) bulguları, çocuğun otizm şiddeti arttıkça annelerin daha fazla tükenmişlik belirtisi yaşadığını göstermiştir. Bu tür deneyimler kaçınılmaz olarak tükenmişliğe ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olabilir (Ones ve ark. 2005). Basaran ve arkadaşları (2013), serebral palsili çocuklara bakım verenlerin %58'inin depresyon ve %71,4'ünün kaygı yaşadığını ortaya koyarak bu ebeveynlerin, ebeveyn tükenmişliği de dahil olmak üzere başka sorunlara karşı savunmasız olabileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, ebeveynlerin, çocuklarının durumları hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmeleri, ebeveyn deneyimleri açısından önemlidir. Duygun ve Sezgin (2003), zihinsel engelli çocukların annelerinin yaşadıkları tükenmişliğin, annelerin olumsuz öz değerlendirmelerinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Anneler, hasta bir çocuğa sahip olmanın kendi başarısızlıkları olduğu görüşünü benimseyebilmektedirler. Sonuç olarak, bakım verenlerin çaresizlik hissi ve düşük benlik saygısı, yetersizlik duygusuyla ilişkilendirilebilir.

İkinci olarak, fiziksel rahatsızlığı olan çocuklara bakım verenleri inceleyen çalışmalar, öncelikle işitme ve görme engellerine odaklanmaktadır (Meadow-Orlans 1994, Leyser ve ark. 1996, Tröster 2001). Varghese ve Venkatesan (2013), işitme engelli çocukların annelerinin, işitme cihazı kullanımını anlamak veya işaret dilini öğrenmek için sürekli çaba göstermelerine bağlı olarak anne tükenmişliğinin psikolojik semptomlarını gösterebileceklerini belirtmiştir. Ayrıca, aynı çalışmada, anne tükenmişliğinin; dinlenme zamanının yetersizliği, boş zaman faaliyetlerinin eksikliği ve destek yoksunluğu gibi çevresel faktörlerle şekillendiği de görülmektedir. Dolayısıyla, aile üyelerinden, arkadaşlardan veya diğer bakım verenlerden alınan ek destek, bu tür ailelerde tükenmişliği önleyebilir. Engelli çocuk anneleri de kendilerine bağımlı bir bireye sahip oldukları için sürekli stres altında olduklarını ifade etmektedirler (Mobarak ve ark. 2000). Ağrı, konuşma güçlüğü ve kronik hastalığın yanı sıra, babaların çocuğa karşı ilgisizliği de tükenmişlik belirtileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Demirhan ve ark.

2011). Ayrıca çalışmalar, engelli çocuklara bakım verenlerin, sağlıklı çocuklara bakım verenlere kıyasla daha fazla stres yaşadıklarını ve psikolojik sağlıklarının bozulduğunu göstermiştir (Dagenais ve ark. 2006, Basaran ve ark. 2013, Pinquart 2018). Bununla birlikte, Skok ve arkadaşları (2006), tükenmişlik yoğunluğu açısından ebeveynlerin hastalığa ilişkin algılarının, tedavi özelliklerinden (Örn. tür, evre, süre) daha kritik olduğunu vurgulamaktadır.

Son olarak, kanserli çocuk sahibi olmanın ebeveynler üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma, hastalığın olumsuz etkilerinin (Örn. hoşgörü azalması, duygusal mesafe, somatizasyon) ebeveynler tarafından deneyimlenen olumlu sonuçlara (Örn. manevi güç, umut, benimseme) üstün geldiğini göstermiştir (Porto ve ark. 2017). Hastalığın tedavisinden sonra bile, mevcut stres faktörlerinin etkisi (Phipps ve ark. 2005) veya hastalığın nüksetmesine ilişkin risk algısı (Van Dongen-Melman ve ark. 1998, Quin 2004), aile hayatını, yemek yemeye ayrılan zamanı ve ebeveyn rollerini etkileyebilmekte ve boş zamanlardaki aktiviteleri sınırlayabilmektedir (Norberg ve Steneby 2009). Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için aile rutininde yapılan değişiklikler ve kanser gelişimine bağlı gelecek belirsizliği, stres kaygısını beraberinde getirmektedir (Norberg 2010). Bu doğrultuda, beyin tümöründen kurtulan çocukların anneleri, tükenmişlik belirtilerinden duygusal tükenmişlik, bilişsel zorluklar ve yorgunluk bildirmişlerdir (Norberg 2007). Yine çalışmalar, kanserli çocukların annelerinin, tükenmişlik hissetmeye yatkın ve psikolojik sağlık sorunlarına açık olduğunu göstermiştir (Stuber ve ark. 1998, Quin 2004). Ayrıca anneler, babalara kıyasla daha fazla belirsizlik, endişe ve depresif semptom rapor etmektedir (Vrijmoet-Wiersma ve ark. 2008). Sadece hasta çocukları olan ebeveynler değil, sağlıklı çocuklara sahip olanlar da tükenmişlik yaşayabilmektedir. Lindström ve arkadaşlarının (2010) bulguları, sağlıklı çocukları olan ebeveynlerin %20'sinin klinik açıdan anlamlı tükenmişlik yaşadığını göstermektedir.

Sağlıklı Çocukları Olan Ebeveynlerde Ebeveyn Tükenmişliği

Sağlıklı çocukları olan ebeveynlerde ebeveyn tükenmişliğini incelemeye başlamadan önce, tükenmişliğin ebeveyn stresinden farkını vurgulamak gerekmektedir. Ebeveyn stresi (Deater-Deckard 1998), ebeveynlik taleplerine doğrudan atfedilebilen negatif duyguları ifade eder ve ebeveynler tarafından yaygın olarak yaşanır. Bu durum çoğunlukla olağan ve hatta ebeveynliğe sağlıklı bir geçiş için gerekli bir tepki olarak kabul edilmektedir (Deater-Deckard 1998). Bununla birlikte, aşırı ebeveyn stresi zorlayıcı olabilir ve ebeveyn tükenmişliği ile ilişkilendirilebilir. Süreklilik gösteren ebeveyn stresi, başa çıkma kaynaklarını ortadan kaldırabilir (Mikolajczak ve Roskam 2020) ve bu ebeveynlerin %5 ile %20 oranında ebeveyn tükenmişliği yaşaması olasıdır (Roskam ve ark. 2018, Séjourné ve ark. 2018). Öte yandan, tüm ebeveynler aynı derecede tükenmişlik yaşamamaktadır. Semptomların sayısı ve sıklığı, tükenmişliğin şiddetini belirler (Mikolajczak ve Roskam 2020). Ayrıca, risk faktörleri ve koruyucu faktörler ebeveyn tükenmişliğindeki bireysel farklılıkları şekillendirebilir.

Mikolajczak ve Roskam (2018), talepler veya risk faktörleri ebeveyn stresine ve ardından ebeveyn tükenmişliğine katkıda bulunurken, kaynakların veya koruyucu faktörlerin tam tersi bir etkiye sahip olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, düşük duygusal zekâ, yetersiz çocuk bakımı ve destek eksikliği ebeveyn stresini artıran faktörler olarak sıralanabilir. Yüksek duygusal zekâ, iyi çocuk bakımı, destek ve yeterli dinlenme zamanı ise ebeveyn stresini azaltan faktörler olarak incelenebilir (Mikolajczak ve Roskam 2018). Dahası, ebeveyn stresi ve ebeveyn tükenmişliği bir arada görülebilir ve birbirlerine eşlik edebilirler. COVID-19 sırasında yapılan bir çalışma, bu bulguyu desteklemektedir. Ebeveynlerin COVID-19'un psikolojik etkisine ilişkin algıları, ebeveyn tükenmişliği aracılığıyla yoğun strese ve çocuklara yönelik sınırlı pozitif davranışlara yol açmıştır (Kerr ve ark. 2021). Pandemi, ebeveynlik stres faktörlerinin sayısının artması (Örn. çocuklarla geçirilen zamanın artması, iş kaybının neden olduğu ekonomik sıkıntı) ve kaynak eksikliği (Örn. aile desteği), ebeveynlerde sırasıyla ebeveyn stresi ve tükenmişliğe neden olabilmektedir (Marchetti ve ark. 2020, Aguiar ve ark. 2021, Griffith 2022). Ayrıca, ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili iç ve dış faktörler, üç aşamalı bir süreçle sendroma neden olabilir (Roskam ve ark. 2017).

Ebeveyn tükenmişliği sendromu; yoğun bitkinlikten, çocuktan duygusal olarak uzaklaşmadan ve iyi bir ebeveyn olma konusunda şüphe duymadan oluşmaktadır (Roskam ve ark. 2017). İlk aşamada, çocuklarının tüm anlık isteklerini yerine getirmeye çalışan ve taviz veren ebeveynler, fiziksel ve duygusal tükenme yaşamaya başlarlar. Hubert ve Aujoulat (2018), mükemmeliyetçiliğin ve yeterince iyi bir anne olamama korkusunun tükenmeyi tetikleyebileceğini belirtmiştir. Bunu takiben, ebeveynler kendilerini olmak istemedikleri bir ebeveyn olarak tanımlamaya başlayabilirler. Ayrıca çıkış yolu olmayan bir döngüde kapana kısılmış hissedebilirler. Dahası, yüksek düzeyde strese bağlı yorgunluk, ebeveynlerin işlevlerini ve çocuklarıyla etkileşimlerini etkiler; bu da ebeveyn tükenmişliğinin ikinci aşaması olan duygusal uzaklaşmaya yol açabilir (Lebert-Charron ve ark. 2022). Böylece, bir zamanlar keyifli bir deneyim olan çocuk bakımı, bir yük haline gelir ve ebeveynler çocuklarından uzaklaşabilirler (Mikolajczak ve ark. 2019). Son aşamada, ebeveynler çocuklarına karşı şiddet uygulayabilir veya

ebeveynlikte özgüven kaybına neden olabilecek davranışları gösterebilirler (Mikolajczak ve ark. 2019). Ebeveynler ayrıca ebeveynlikte etkililiklerini sorgulayabilir ve çocuklarına yönelik sert davranışlarından dolayı suçluluk ve utanç hissedebilirler (Hubert ve Auioulat 2018). Ebeveynlerin bu aşamalarda nasıl ilerlediğini anlamak için risklerin ve kaynakların belirlenmesi gerekmektedir.

Mikolajczak ve Roskam (2018) tarafından geliştirilen Risk ve Kaynaklar Arasındaki Denge (BR2) kuramına göre tükenmişlik, bireylerin riskleri/talepleri ve kaynakları arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Ebeveyn öz şefkati ve olumlu ortak ebeveynlik gibi kaynaklar, talepleri (Örn. ebeveynlikteki rutin görevler) karşılama yetersiz kaldığında ve ebeveyn mükemmeliyetçiliği devreye girdiğinde, tükenmişlik belirtileri ortaya çıkar. BR2 kuramı (Mikolajczak ve Roskam 2018), riskleri dengeleyecek koruyucu kaynaklar yetersiz kalırsa, ebeveyn tükenmişliğinin endişe verici bir seviyeye ulaşabileceğine işaret etmektedir. Batı ülkelerindeki sonuçlar, birçok ebeveynin bu tür zorluklar yaşadığını vurgulamaktadır (Roskam ve ark. 2021). Ebeveyn tükenmişliği ABD'de %8,4 iken Batı'da %0,5 ile %8,4 arasında değişmektedir (Roskam ve ark. 2021). Bu oranlar; ebeveynler, çocuklar ve toplum için potansiyel olarak yıpratıcı bir sorun olan ebeveyn tükenmişliğinin önemini göstermektedir. Ayrıca, Blanchard ve Heeren'in (2020) belirttiği gibi, ebeveyn tükenmişliğinin yaygınlığı, erken belirtileri anlamak ve tespit etmek için daha kapsamlı bir çerçeve benimsenmesinin gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Blanchard ve Heeren (2020), bir sendromu en basit bileşenlerine ayırarak açıklayan indirgemeci görüşün, BR2'deki gibi karmaşık sistemleri açıklamada yetersiz kalabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle, klinik psikolojide kullanılan ağ yaklaşımını uyarlayarak ebeveyn tükenmişliğinin incelenmesini önermektedirler. Klinik çalışmalarda (Borsboom ve Cramer 2013, Borsboom 2017) ağ yaklaşımıyla yapılan inceleme, psikolojik bozuklukla başlar ve semptomlarla ilgili faktörleri irdeleyerek ilerler. Semptomlar arasındaki ilişkiler, birbirlerine bağlanan çizgilerle (kenarlar) gösterilmiştir. Bu şekilde, araştırmacılar 1) aynı anda birçok semptomu, 2) semptomlar arasındaki etkileşime (Örn. ebeveyn tükenmişliği bağlamında; duygusal tükenme, duygusal mesafe ve ebeveyn yetersizliği) ve 3) semptomlar ile sistemde düğüm olarak belirtilen bağlamsal değişkenler arasındaki etkileşime odaklanabilirler (Jones ve ark. 2017).

Bu kapsamda tükenmişlik; semptomlar, aile bağlamı ve dış destek yoksunluğu arasındaki etkileşimden oluşmaktadır (Schmittmann ve ark. 2013). Bulgular, ayrıca, ebeveyn tükenmişliğinin olumsuz davranışlar, ihmal ve istismar gibi diğer psikolojik sonuçlarla birlikte incelenebileceğini desteklemekte (Brianda ve ark. 2020, Griffith 2022) ve ebeveyn tükenmişliğini açıklamada ağ yaklaşımının uygunluğunu göstermektedir. Örneğin, Blanchard ve arkadaşlarının (2021) son bulguları, ebeveyn tükenmişliğinin duygusal tükenme ve duygusal mesafe boyutlarının, çocuklara karşı olumsuz davranışlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Burada, ağ sistemi kullanışlı hale gelmektedir çünkü ebeveyn tükenmişliğinin tüm boyutları ve bu boyutların partner çatışması ve partner yabancılaşması ile ilişkisi, çocuğa yönelik ihmal ve şiddet aracılığıyla ortaya konulabilmektedir (Blanchard ve ark. 2021). Ağ yaklaşımı, ebeveyn tükenmişliğinin aile sisteminde nasıl geliştiğini daha iyi anlamak için değişkenler arasındaki zamansal ilişkinin de önemini gösterebilmektedir. Zamansal ağlar, düğümler arasında yönlendirilmiş kenarları içermekte ve her bir değişkenin zaman içindeki etkileşimini gösterirken, değişkenler (düğümler) arasındaki zamansal etkiyi ortaya çıkarmaktadır (Bringmann ve ark. 2013). Ayrıca ağ yaklaşımı, ebeveyn tükenmişliği unsurlarının aile bağlamında zamanla nasıl değiştiğini ve mevcut bağlantıların nasıl yayınladığını incelemeye de olanak tanımaktadır (Blanchard ve Heeren 2020). Bununla birlikte, alanyazında ağ yaklaşımına odaklanan çalışmalar sınırlıdır ve zamansal etki tam olarak açıklanamamaktadır (Jordan ve ark. 2020). Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar alandaki bu boşluğu giderirken, müdahale programlarında çalışanlar, sistemdeki uygun düğümlere müdahale etmek için ebeveynlikteki kritik dönemleri belirleyebilir ve uygun araçları tespit edebilirler. Çalışmaların gösterdiği üzere (Séjourné ve ark. 2018, Mikolajczak ve ark. 2021), ebeveyn tükenmişliği, geçici bir yorgunluk veya stres olmayabilir ve bir sendrom haline geldiğinde ebeveynler psikolojik sorunlar (Piotrowski 2021) ve intihar düşünceleri (Mikolajczak ve ark. 2019) gibi ciddi problemler yaşayabilirler. Bu nedenle, BR2 ve ağ yaklaşımı çerçevesinde çiftlerin ilişkisini etkileyebilen (Mikolajczak ve ark. 2017) ve çocuklara yönelik ihmal ve şiddetle sonuçlanabilen (Hansotte ve ark. 2021) tükenmişlikle ilgili faktörlerin belirlenmesi, ebeveyn tükenmişliğinin önlenmesi için kritik değerdedir.

Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkili Faktörler

İlk olarak, ebeveyn özellikleri (Örn. bekâr bir kadın olmak), ebeveynlikle ilişkili faktörler (Örn. öz yeterlik kuşkusu, çocuk yetiştirme uygulamalarının eksikliği) ve aile işleyişi ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri olarak sayılabilir (Mikolajczak ve ark. 2017). Mikolajczak ve Roskam'ın (2018) bulguları; tek ebeveyn olmanın, kadın olmanın, evde yaşayan en az üç çocuğa sahip olmanın, üniversite mezunu olmanın, az gelir sahibi olmanın ve yarı zamanlı çalışmanın veya işsiz olmanın ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri olabileceğini göstermiştir. Buna paralel olarak, ebeveynlerin kişilik özelliklerindeki bireysel farklılıkların, ebeveynliklerini (Prinzle ve ark.

2009) ve ebeveyn olmayı nasıl görüp deneyimlediklerini (Le Vigouroux ve ark. 2017) etkilediği yaygın olarak gösterilmiştir. Dolayısıyla, belirli kişilik özellikleri, ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olabilir (Lindström ve ark. 2011). Araştırmalar, yüksek düzeyde duygusal düzensizliğin (neuroticisim), düşük düzeyde özdenetim ve düşük düzeyde uyumluluğun ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri olabileceğini göstermiştir (Le Vigouroux ve ark. 2017). Özellikle duygusal düzensizliğin (neuroticisim) etkisi, çocuklarla ilişkilerde pozitif duygulanımı azalttığı (Le Vigouroux ve Scola 2018) ve sert ebeveynlik davranışlarını artırdığı (Prinzle ve ark. 2009) için kritiktir. Buna ek olarak, kişinin hataları üzerine düşünürken kendini eleştirmesini ifade eden mükemmeliyetçilik, ebeveyn tükenmişliğini arttıran önemli bir risk faktörü olabilir (Lin ve ark. 2023). Ebeveynlerin kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık durumları da risk faktörleri arasında sıralanabilir. Örneğin, kaygı, ebeveyn tükenmişliğinin duygusal tükenme boyutuyla pozitif ilişkiliyken depresyon, hem duygusal tükenme hem de duyarsızlaşma boyutları ile pozitif ilişkilidir (Lebert-Charron ve ark. 2018). Ayrıca, Kalkışım (2019), babaların kaygı düzeyi ve yaşının babalarda ebeveyn tükenmişliğini yordadığını, annelerde ise ebeveyn tükenmişliğinin öncülünün anne depresyonu olabileceğini ortaya koymuştur.

Öte yandan, araştırmalarda ve müdahale programlarında tanımlanan koruyucu faktörler (Örn. duygusal yetkinlik, istihdam, baş etme becerileri, ortak ebeveynlikten yoksun yaşama) tükenmişliği hafifletebilmekte ve olumsuz sonuçları önleyebilmektedir (Lindström ve ark. 2016, Lebert-Charron ve ark. 2018, Lin ve ark. 2023). Lin ve arkadaşlarının (2023) bulguları, mükemmeliyetçiliğin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki zararlı etkilerini duygusal yetkinliğin dengeleyebileceğini ortaya koymuştur. Duygusal yetkinlik hem içsel hem de kişilerarası düzeyde çalışabilir. İçsel ve kişilerarası duygusal yetkinlik, bireylerin kendi ve başkalarının duygularını anlama, tanımlama, düzenleme ve kullanma kaynağı olarak değerlendirilir (Mayer ve Salovey 1997, Brasseur ve ark. 2013). Gleichgerrcht ve Decety (2013), içsel duygusal yetkinliğin, bireyleri stresten uzak tutarak tükenmişliğe karşı koruduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte, kişilerarası duygusal yetkinlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirerek (Stern ve ark. 2015) ve bireyleri diğer insanlardan gelen duygusal yüklere maruz bırakarak (Lee ve ark. 2011) çift yönlü etki oluşturabilmektedir. Anne tükenmişliği için koruyucu faktörleri inceleyen bir başka araştırma; iş gücünde yer almanın, tam zamanlı çalışmanın, sorun odaklı baş etme yöntemlerini kullanmanın ve ortak ebeveyn olmadan yaşamının, ebeveyn tükenmişliğinin yoğunluğunu azaltabileceğini göstermiştir (Lebert-Charron ve ark. 2018). Bir başka araştırma, kadın istihdamının memnuniyeti artırabileceğini ve evlilik ilişkisini pozitif etkilerken ebeveyn tükenmişliği risklerine karşı bir denge sağlayabileceğini ortaya koymuştur (Bahmani ve ark. 2013). Çalışmalar çelişkili bulgular içerirken ortak ebeveyn yokluğunun koruyucu etkisi, olağandışı değerlendirilebilir. Bazı araştırmalar bekâr annelerin daha depresif (Peden ve ark. 2004), stresli (Son ve Bauer 2010) ve daha yüksek finansal risk altında hissetme eğiliminde olduğunu göstermiştir (Misra ve ark. 2012). Bununla birlikte, An ve arkadaşlarının (2016) çalışması, partneriyle yaşayan bir kadının ev işleriyle tek başına ilgilenmek zorunda kaldığında, evdeki eşitsizlikle yüzleşip depresyona daha yatkın hale gelebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, bekâr anneler ile partnerleriyle yaşayan anneler arasındaki farklar incelenirken ilişkinin kalitesi ve ebeveynlik görevlerinin paylaşımı kritik olabilir.

Ebeveyn Tükenmişliğinin Çiftler Üzerindeki Etkisi

Ebeveyn tükenmişliği için koruyucu faktörlerle ilgili sınırlı sayıda çalışma olmasına rağmen, ebeveynlikte en önemli kaynakların eş desteği (Gillis ve Roskam 2019, Lebert-Charron ve ark. 2022) ve çiftlerin iletişimi (Mikolajczak ve ark. 2017) olduğunu biliyoruz. Tükenmişlik belirtileri partnerleri etkilediğinde, partnerlerin sınırlı kaynakları tehlikeye girmektedir. Bu nedenle, ebeveyn tükenmişliğinin çiftler üzerindeki etkileri araştırmacılardan daha fazla ilgiyi hak etmektedir. Mikolajczak ve arkadaşları (2018), tükenmişlik yaşayan bazı ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinden kaynaklanan öfkelerini eşlerine yansıtabileceğini ve bunun çiftler arasında gerginlik yaratabileceğini vurgulamıştır. Blanchard ve arkadaşlarının (2021) belirttiği gibi, bu durum daha karmaşık sonuçlara yol açabilir ve çocukları da içerebilir çünkü ebeveyn tükenmişliği; çocuklara yönelik şiddet içeren davranışlar, partner çatışması ve çocuklara yönelik ihmalkâr davranışlarla ilişkilendirilmektedir. Sonrasında partner çatışması ve çocuğun ihmali, partnerin duygusal yabancılaşmasını doğrudan etkilemektedir. Ebeveyn tükenmişliği bağlamında ilişki çatışması, bakım verme konusunda partner desteğinin eksikliğinden kaynaklanabilir. Bununla birlikte, ebeveynlerin öfkelerini birbirlerine yöneltmeleri olasıdır (Mikolajczak ve Roskam 2020). Mikolajczak ve arkadaşlarının (2017) çalışması, partnerlerden birinin çocuğa karşı olumsuz tutum göstermesinin ve eleştirilmesinin ilişki sorunlarına neden olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, ebeveyn tükenmişliğinin tek başına aile/evlilik sorunlarını yordamadığı, ancak çocuklara karşı kötü davranış ve olumsuz ebeveynlik yoluyla etki gösterdiği rapor edilmiştir (Blanchard ve ark. 2021). Ayrıca, Gillis ve Roskam (2019), ebeveynlerden biri tükenmiş hissettiğinde, diğerinin de aynı tükenmişliği yaşayabileceğini belirtmiştir. Önceki araştırmalar da annelerin ve babaların stres düzeyleri (Seah ve Morawska 2016) ile depresif belirtiler (Gillis ve ark. 2019) arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, çiftlerin paylaştığı

olumsuz duyguların, ebeveynlerin zorluklarına katkıda bulunduğu ve ebeveyn tükenmişliğini ve ilgili diğer semptomları deneyimleme olasılığını artırabileceğine işaret etmektedir.

Ebeveyn Tükenmişliğinin Ebeveynlerin Sağlıkları Üzerindeki Etkileri

Biyolojik düzeyde ebeveyn tükenmişliği sendromu, HPA ekseninin düzensizliğinde rol oynayabilmektedir (Brianda ve ark. 2020). Bunu destekler şekilde, Brianda ve arkadaşlarının (2020) çalışması, saçtan alınan kortizol -bir stres hormonu- konsantrasyonunun tükenmiş olan ebeveynlerde kontrol grubundaki ebeveynlere göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun da somatik şikayetleri ve uyku bozukluklarını yordayabileceğini göstermiştir (Sarrionandia-Pena 2019). Yüksek kortizol seviyesi, ebeveynlerde öfkeyi ve tepkiselliği tetikleyici bir etki yaratırken ebeveyn şiddeti ile bağlantılı olabilir (Mikolajczak ve ark. 2018). Biyolojik düzeyde duygusal düzensizlik, ebeveyn tükenmişliğine ve depresyonla alkol tüketimi gibi psikolojik sorunlara işaret edebilir (Mikolajczak ve ark. 2020). Ayrıca, ebeveynlikle ilgili tükenmişlik ve kendinden şüphe duyma gibi yoğun duygular yaşayan bireyler, kaçış ve hatta intihar düşüncelerine kapılabilir (Mikolajczak ve ark. 2019). Burada, ebeveynlerin bilişsel süreçleri kritik bir rol oynamaktadır. Hormozi ve arkadaşlarının (2022) bulguları, duygusal şemaların ve duygulara ilişkin bireysel inançların, ebeveyn tükenmişliği ile uyku sorunları (insomni ve hipersomni) arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu duygusal şemalar; kültür, aile ortamı ve travma geçmişi gibi bireye özgü deneyimlerle şekillenmekte (Edwards 2019) ve ebeveynlikle ilgili zorlukları ele alma kapasitesini potansiyel olarak etkileyebilmektedir.

Ebeveyn tükenmişliğinin fiziksel ve psikolojik sonuçları, çocuk sahibi olmanın yarattığı hayal kırıklığı ile ilişkili olabilir ve ebeveynler, çocuk sahibi olmaktan pişmanlık duyabilirler (Piotrowski 2020). ABD'de ve Almanya'da yapılan çalışmalar, çocuk sahibi olmaktan pişmanlık duyan ebeveynlerin nüfusun %7-8'ini oluşturduğunu göstermiştir. Bu ebeveynlerin en yaygın özelliği, ebeveyn tükenmişliği yaşamalarıdır (Piotrowski 2021). Sonuç olarak, ebeveynler çocuklarından duygusal olarak uzaklaşabilirler, sınırlı ebeveynlik kapasitesi gösterebilirler ve çocuklara karşı ihmal ve şiddet ortaya çıkabilir (Mikolajczak ve ark. 2019).

Ebeveyn Tükenmişliğinin Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Ebeveyn tükenmişliğinin ebeveynler ve çocuklar üzerindeki sonuçları zaman içerisinde birikerek ebeveynlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının bozulmasına ve çocuklara kötü davranışlar göstermelerine yol açmaktadır (Mikolajczak ve ark. 2017, Roskam ve ark. 2018). Psikolojik sorunları (Örn. depresyon, kaygı) olan ebeveynlerin olumsuz ebeveynlik davranışları sergileme eğilimlerine benzer şekilde (Goodman ve ark. 2011, Fisher 2017), ebeveyn tükenmişliği yaşayanlar da cezalandırıcı ebeveynlik uygulamaları benimseyebilmektedirler. Sánchez-Rodríguez ve arkadaşlarının (2019) gösterdiği gibi, bu uygulamalar beklenenden daha yaygındır: Çalışmadaki Fransız ebeveynlerin, %85'i çocuklarına vururken yalnızca %6,3'ünün bu tür cezalandırıcı önlemleri hiç kullanmadığını rapor etmişlerdir. Şiddet ve ihmal türleri incelendiğinde, Hansotte ve arkadaşları (2021) fiziksel şiddetin, diğer şiddet (Örn. sözel) veya ihmal (Örn. duygusal, fiziksel) türleri arasında tükenmiş ebeveynler tarafından en az uygulanan şiddet türü olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada, yüksek düzeyde duygusal mesafeye sahip ebeveynlerin daha fazla şiddet ve ihmal gösterebilecekleri belirtilmiştir. Buna ek olarak, Fortson ve arkadaşları (2016) ebeveynlerin psikolojik sorunlarının (Örn. kaygı, depresyon), çocuklara yönelik kötü davranışlarla ilişkili olabileceğini ve çocuklarda fiziksel rahatsızlıklara (Örn. çürük, yaralanma) yol açabileceğini ortaya koymuştur. Uzun vadede ebeveynlerin bu semptomları, olumsuz etki yaratarak çocuklar yetişkinlik evresine geldiklerinde, bağımlılık, intihar düşüncesi, riskli cinsel davranış ve aile içi şiddet risklerini artırabilmektedir (Norman ve ark. 2012, Haj-Yahia ve ark. 2019). Bunu paralel olarak, çocuklar gelişimlerinin ilk yıllarında kötü davranışlara maruz kalırlarsa ebeveynlerini taklit ederek, gelecekte düşmanlık sergileyebilirler (Finzi-Dottan ve Harel 2014).

Ebeveyn tükenmişliğinin uzun vadeli etkisi, çocukların uzun süreli ihmal deneyimleri incelendiğinde tespit edilebilir. İhmalin çocukların yaşamları üzerinde kortikal kalınlığın azalması, amigdala aktivitesinin artması ve kortizolün yükselmesi gibi zararlı biyolojik etkileri olabilir (Krugman ve Korbin 2022). Ayrıca Shaw ve Starr (2019), ebeveyn tükenmişliği yaşayan ebeveynlerin, bozulmuş biyolojik mekanizmalar (Örn. kortikal kalınlığın azalması) aracılığıyla çocuklarda psikopatolojiye (Örn. davranış bozuklukları, nörogelişimsel bozukluklar) yol açan olumsuz ebeveynlik uygulamaları gösterebileceğini belirtmiştir. Bu kapsamda, Kalkışım'ın (2019) bulguları da ebeveyn tükenmişliğinin çocuklarda dışsallaştırma davranış problemlerini yordadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, geri dönüşü olmayan sonuçlarla ilişkilendirilen duygusal uzaklaşma aşamasından önce, tükenmiş ebeveynler teşhis edilmeli ve tedavi almaya yönlendirilmelidirler.

Ayrıca, ebeveyn tükenmişliğinin çocuklar üzerindeki etkileri çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayabilir ve ergenlik yıllarında da devam edebilir. Örneğin, Cheng ve arkadaşları (2020), anne babaları daha fazla ebeveyn tükenmişliği yaşayan ergenlerin kendilerini yalnız hissetme ve antisosyal davranışlarda bulunma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Başka bir çalışmada, annelerin ebeveyn tükenmişliği, ergenlerin zaman içerisinde ebeveyn düşmanlığı algılarını yordamış (B.B. Chen ve ark. 2022), bu da onların içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur (Wicks-Nelson ve Israel 2006). Yang ve arkadaşlarının (2021) boylamsal çalışması, ebeveyn tükenmişliğinin ergenlerde depresyon ve kaygı belirtilerine yol açabileceğini ve sınırlı özerklik destekli (authoritative) ebeveynliğin, bu ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, aynı çalışmada, ebeveynler olumsuz duyguları düzenlemek için bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal) yararlandıklarında, ebeveyn tükenmişliğinin gençlerin psikolojik sağlığını etkilemediği tespit edilmiştir. Bu da ebeveynlerin zihinsel ve duygusal süreçlerinin önemini göstermektedir. Bir diğer potansiyel etken de epigenetik süreçtir.

Ebeveyn stresinin epigenetik süreçler yoluyla çocuk gelişimini etkilediği gösterilmiştir (Mulder ve ark. 2017). Herba ve arkadaşları (2016) değişmiş plasental fonksiyonun, plasenta yoluyla çocukta meydana gelen epigenetik değişikliklerin ve stres reaktivitesinin, anne depresyonu ve çocuğun geleceğini belirleyen olumsuz etkiler arasındaki ilişkiyi açıklayabileceğini göstermiştir. Örneğin, glukokortikoid reseptör geninin (NR3C1) artan metilasyonu, kortizol oranını modüle ederek HPA ekseninin düzenlenmesinde rol oynamakta ve HPA eksenindeki bu değişiklikler, erken yaşta stres faktörleriyle ilişkilendirilmektedir (Palma-Gudiel ve ark. 2015). Perroud ve arkadaşlarının (2014) çalışması, travmaya maruz kalmanın da stres reaktivitesini artırabileceğini, annelerde ve çocuklarda epigenetik değişikliklere yol açabileceğini göstermiştir. Tutsi soykırımında travmaya maruz kalan anneler ve çocukları incelendiğinde, çocuklarda depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunu yordayan NR3C1 reseptöründe daha fazla metilasyon saptanmıştır (Perroud ve ark. 2014). Benzer şekilde, ebeveyn tükenmişliği de ebeveyn stresi gibi epigenetik süreçler üzerinde etkili olabilir.

Tükenmişlik Ölçümü ve Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi

Tükenmişliğin kavram olarak kullanılmaya başlandığı 1980'li yıllardan bu yana, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI, Maslach Burnout Inventory; Maslach ve Jackson 1981), İş Yerinde Tükenmişlik Sendromunu Değerlendirme Ölçeği (CESQT, Questionnaire for the Evaluation of Burnout Syndrome at Work; Gil-Monte 2011) ve Tükenmişlik Ölçme Aracı (BAT, Burnout Assessment Tool; Schaufeli ve ark. 2020) gibi farklı ölçekler kullanılmıştır. Tükenmişlik kavramı, mesleki tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalara dayanmaktadır. Bu nedenle, ilk defa sosyal hizmet çalışanlarında tükenmişliği belirlemede kullanılan MBI (Maslach ve Jackson 1981), en yaygın kullanılan ölçektir. MBI'da, sendromun temel unsuru olan tükenmişliğin duygusal tükenme boyutu, diğer boyutlara (duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma) göre öne çıkmaktadır. Ölçeğin Fransızca (Bocéréan ve ark. 2019), Çince (Hu ve Schaufeli 2009) ve Arapça (Ibtissam ve ark. 2012) gibi çeşitli dillerde geçerlilik çalışmaları bulunmaktadır. Tükenmişlik sendromu için geliştirilen bir diğer ölçek ise dört boyutu (çalışma isteği, tükenme, duyarsızlık ve suçluluk) içeren CESQT'dir (Gil-Monte 2011). Nispeten yeni olan bu ölçek İtalya (Guidetti ve ark. 2018), Polonya (Misiołek ve ark. 2014) ve Portekiz'de (Figueiredo-Ferraz ve ark. 2014) kullanılmıştır. Son olarak, tükenme, bilişsel ve duygusal bozulma ve zihinsel mesafe alt boyutlarını içeren BAT (Schaufeli ve ark. 2020), iş bağlamında tükenmişliği ölçmektedir.

Bu tükenmişlik ölçeklerine ek olarak, tükenmişlik ebeveynlik bağlamında da incelenmekte olup Roskam ve arkadaşları (2017) tarafından Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği (PBA, Parental Burnout Assessment) bu amaçla kullanılmaktadır. PBA, ebeveyn tükenmişliği sendromunun üç temel boyutuna odaklanır: Tükenmişlik, kişinin çocuğuyla arasındaki duygusal mesafe ve iyi bir ebeveyn olmaya ilişkin şüphe (Roskam ve ark. 2018). Başlangıçta, Roskam ve arkadaşları (2017), MBI'yi (Maslach ve Jackson, 1981) ebeveynlik bağlamında uyarlamış ve Ebeveyn Tükenmişliği Envanteri'ni (PBI, Parental Burnout Inventory) geliştirmiştir. PBI; Japonca (Kawamoto ve ark. 2018), Hollandaca (Van Bakel ve ark. 2018) ve İngilizce ile Fransızca konuşan ebeveynlerde (Roskam ve ark. 2017, Roskam ve Mikolajczak 2020) test edilmiştir. Ardından, tükenmiş olan ebeveynlerin ifadelerine dayanarak Brianda ve arkadaşları (2023), PBA'yi oluşturmuştur. PBA, çeşitli dillerde (Örn. Portekizce, Farsça, Arapça, İspanyolca, Çince, Japonca, Fince, Lehçe) test edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması mevcut olup (Arıkan ve ark. 2020) ebeveyn tükenmişliği sendromu taraması için uygulayıcılara yardımcı olacak beş maddelik daha kısa bir versiyonu da bulunmaktadır (Aunola ve ark. 2021).

Müdahaleler ve Uygulamalar

Ebeveyn tükenmişliği alanyazını geliştirmekte, etkili ve zamanında müdahale girişimleri de ilerleme göstermektedir. Bu bağlamda, farklı müdahale yöntemleri birbiriyle rekabet eder sonuçlar üretmektedir. Brianda

ve arkadaşları (2020), ebeveyn tükenmişliğinin nedenlerine odaklanan yönlendirici yöntemlere dayanan müdahale programlarının ve duyguların paylaşımına, dinlemeye öncelik veren yönlendirme içermeyen müdahale programlarının ebeveyn tükenmişliğini azaltmada aynı etkiye sahip olduklarını göstermiştir. Taris ve arkadaşlarına (2005) göre, ebeveyn tükenmişliğinin çocuklar üzerindeki zararlı etkileri, tükenmişliğin ilk aşaması olan duygusal tükenmeye müdahale edilerek önlenir. Ebeveyn tükenmişliğinin gelişimsel süreci nedeniyle bireyler aşamalı olarak tükenmektedir. Duygusal tükenme, sendromun diğer özelliklerini tetikleyebilmekte ve bu da ebeveyn tükenmişliğinin belirli evrelerini hedefleyen müdahale programlarının gerekliliğine işaret etmektedir (Roskam ve Mikolajczak 2021).

Öte yandan, Blanchard ve arkadaşları (2021) duygusal mesafenin, ağ yaklaşımıyla incelenen ebeveyn tükenmişliğinin merkezinde yer alabileceğini ve sendromun diğer özellikleriyle (Örn. duygusal tükenme ve ebeveyn yetersizliği) çocuklara karşı kötü davranışları potansiyel olarak etkileyebileceğini öne sürmüştür. Ayrıca, Roskam ve Mikolajczak'ın (2021) boylamsal çalışması, yetersizlik ve duygusal anlamda uzaklaşma hislerinin birbirini yordayabileceğini göstermiştir. Dolayısıyla, ebeveynlerin etkinliğini artıran müdahale programları, ebeveyn ihmalinin ve şiddetinin önlenmesine ve ebeveynlik kapasitesine katkıda bulunabilir. Buna ek olarak, ebeveynlikte kişisel başarı hissini artırılması, ebeveyn tükenmişliğiyle pozitif ilişkili olan mükemmeliyetçi kaygılar gibi risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasında faydalı olabilir (Lin ve ark. 2023).

Ayrıca, Holmes ve Mathews (2010) zihinsel imgeleme tekniklerinin, ebeveynlerin çocuklarıyla olan iyi anılarını canlandırabileceğini ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki duygusal mesafeyi azaltabileceğini belirtmiştir. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, duygusal yetkinliğin, ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri arasında yer alan duygusal düzensizliğe (neuroticisim) ve mükemmeliyetçiliğe karşı koruyucu olabileceği ve müdahale programları için önemi vurgulanmıştır (Brianda ve ark. 2020).

BR2 kuramının öne sürdüğü gibi, ebeveyn tükenmişliği, risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Mikolajczak ve Roskam 2018). Bu nedenle, ebeveynlere semptomlarla başa çıkmaları için uygun yollar sunmak, riskleri ve talepleri dengelemeye yardımcı olabilir, böylece ebeveyn tükenmişliğinin, çocuğun istismarına ve partner çatışmasına yol açması önlenir. Ahmadabadi ve Ahmadabadi (2022) beceri öğretmeye, psikolojik sağlık sorunlarını azaltmaya ve iyilik halini artırmaya yönelik geliştirilen Penn Psikolojik Sağlamlık Programı'nın, ilkökul çağında çocukları olan annelere etkisini incelemiş ve COVID-19'a bağlı ebeveyn tükenmişliğini ve çocuk istismarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada ise, Çin'deki pandemi sırasında uygulanan sekiz haftalık meditasyon temelli bir müdahale programının, ebeveynlerin dayanıklılıklarını artırdığı ve ebeveyn tükenmişlik şikayetlerini azalttığı tespit edilmiştir (Liu ve ark. 2022).

Yukarıda da belirtildiği üzere, psikolojik müdahale programlarının ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkinliğini test eden çalışmalar umut verici sonuçlar vermektedir. Nitekim Urbanowicz'in (2022) metaanalizi, ebeveynlik kaynaklarını geliştirmeyi ve stresi azaltmayı amaçlayan programların yanı sıra farkındalığın, bilişsel davranışçı terapinin (BDT), kabul ve kararlılık terapisinin (KKT), psikoeğitimin ve aktif dinlemeyi geliştirmeye odaklanan psikolojik müdahale programlarının, ebeveyn tükenmişliği semptomlarını ortadan kaldırmaya yardımcı olabileceği dikkat çekmiştir.

Bununla birlikte, psikoeğitim (Beheshtipour ve ark. 2016), BDT ve farkındalık (Anclair ve ark. 2018) odaklı programların etki büyüklüğü en fazladır. Bu programlar ayrıca stres yönetimiyle duygusal yetkinlikte artışa ve soyut ruminasyonda azalmaya yol açmıştır (Lindström ve ark. 2016, Anclair ve ark. 2018, Sairanen ve ark. 2019). Programların uzun süreli etkileri de görülmektedir. Örneğin, Urbanowicz ve arkadaşları (2023), stres yönetimi becerilerini geliştirmeyi amaçlayan BDT'ye ve gevşeme tekniklerine dayalı bir grup müdahalesi olan Bilişsel Davranışsal Temelli Stres Yönetimi Programı'nın, ebeveyn tükenmişliğinde üç ay süren bir azalma ve öz farkındalıkta, duygusal yetkinlikte ve sosyal destek ağlarında iyileşme sağladığını göstermiştir.

Bu bulgulara dayanarak, sosyal desteği ve dayanıklılığı hedefleyen müdahale programları ebeveynlere yardımcı olabilir. Bu doğrultuda, Chen ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, yüksek dayanıklılığa sahip ebeveynlerin, düşük dayanıklılığa sahip ebeveynlere kıyasla daha çeşitli sosyal destek (Örn. aileden, eşten ve arkadaşlardan algılanan destek) ve daha düşük ebeveyn tükenmişliği deneyimledikleri vurgulanmıştır.

Sonuç

Tarihsel olarak tükenmişlik; duygusal tükenme, işten kaynaklı sinizm ve duyarsızlaşma, etkisizlik ve başarısızlık hisleri ile nitelendirilmiştir (Maslach ve ark. 2001). Benzer şekilde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma veya sinizm ve kişisel başarının azalması, ebeveyn tükenmişlik sendromuna yol açabilecek bileşenler olarak

tanımlanabilir. Son yıllarda, ebeveyn tükenmişliği özellikle Batı'da ve ABD'de artmaktadır (Roskam ve ark. 2021). Hali hazırda, ebeveyn tükenmişliği ICD veya DSM tarafından resmi olarak bir sendrom olarak nitelendirilmemiştir. Bu nedenle, tanı ve önleme süreci esas olarak, tarama araçlarını kullanan araştırmalara ve uygulamalara dayanmaktadır (Chirico 2017).

Daha önce de ele aldığımız gibi, ebeveyn tükenmişliği, bakım verme sırasında çocuklara yönelik olumsuz ebeveyn davranışlarını tetikleyebilir (Mikolajczak ve ark. 2018, Hansotte ve ark. 2021, Griffith 2022). Önemli koruyucu faktörlerden biri olan destek, ebeveynler üzerinde farklı etkilere sahiptir. Gillis ve Roskam'ın (2019) çalışması, annelerin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu durumda, partner desteğinin kritik olabileceğini göstermiştir. Buna karşılık olarak, partner desteğinin, tükenmiş babalar ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan anneler için koruyucu bir rol oynamadığı vurgulanmıştır. Dolayısıyla, ebeveynler tamamen tükenmediğinde eş desteği belirli oranda faydalı olabilmektedir. Bu kapsamda, olası müdahale programlarında, risk faktörlerine (Örn. intihar düşüncesi) ek olarak desteğin farklı ebeveynler üzerindeki etkisi dikkate alınmalıdır.

BR2 kuramına (Mikolajczak ve Roskam 2018) göre, birkaç küçük risk faktörünü ortadan kaldırmak, önemli büyük bir risk faktörünü ortadan kaldırmaya denktir. Bu doğrultuda Mikolajczak ve Roskam (2018), riskleri ortadan kaldırmak yerine yeterli kaynak ekleyerek risk faktörlerinin etkisini değiştirmeyi alternatif bir yol olarak önermektedir. Örneğin, tükenme belirtisi ortadan kaldırılmadığında ve ebeveyn desteği işe yaramadığında, aile ve arkadaş desteği gibi diğer kaynaklar değerlendirilebilir veya müdahale programlarıyla ebeveynlerin dayanıklılığı artırılabilir (M.L. Chen ve ark. 2022). Ayrıca, Blanchard ve arkadaşları (2021), psikolojik sağlığın ve bağlanma tarzının koruyucu bir rol oynayabileceğine işaret ederken, ebeveyn tükenmişliğinin altında yatan mekanizmayı anlamak için boylamsal çalışmalara odaklanılması gerektiğini vurgulamıştır.

Mevcut durumda, ebeveyn tükenmişliği araştırmaları çoğunlukla Batılı, çekirdek veya tek ebeveynli aileler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Mikolajczak ve Roskam 2018, Love 2021, Roskam ve Mikolajczak 2023). Araştırmalar kritik farklılıkları belirlemek için (Gato ve ark. 2022), azınlık gruplarını, göçmen ebeveynleri ve hemcins ebeveynleri de içeren farklı aile tiplerini incelemelidir (Lindström ve ark. 2011, Furutani ve ark. 2020, Nowland ve ark. 2021, Nyanamba ve ark. 2022). Böylece, belirli aile tipleri ve grupları için müdahale programlarının uyarlanması kolaylaşacaktır.

Urbanowicz'in (2022) metaanalizinde, bazı müdahale programlarının (Örn. farkındalık, BDT, KKT, psikoeğitim) etkinliği vurgulanırken, pozitif psikoloji yaklaşımı ve farkındalık uygulamaları içeren diğer müdahale programlarının da farklı gruplarda ve daha geniş ebeveyn örneklemelerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Yine de hem müdahale programlarıyla ilgili etkinlik çalışmaları (Bkz. <https://parental-burnout.com>) hem de boylamsal araştırmalar şu anda sınırlıdır (Roskam ve ark. 2022) ve ağırlıklı olarak Batı kültürlerine odaklanmaktadır. Bu nedenle, diğer kültürlerde ve Türkiye'de ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili faktörlerin incelenmesi önem arz etmektedir.

Türkiye'de ebeveyn tükenmişliği üzerine yapılan çalışmalarda (Kalkışım 2019, Arıkan ve ark. 2020) tükenmişlik kesitsel olarak araştırılmış, risk faktörleri ve koruyucu faktörler tam olarak ele alınmamıştır. Dolayısıyla, araştırmacıların ve uygulayıcıların ilgisini artırmak için bu derlemede, ebeveyn tükenmişliği kavramının gelişimi, tükenmişliği etkileyen faktörler ve tükenmişliğin ebeveynler, çocuklar ve çiftler üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Son olarak, aileler ve çocuklarla çalışan profesyoneller için faydalı olabilecek, ebeveyn tükenmişliğine yönelik uygulamalara ve müdahale programlarına yer verilmiştir.

Kaynaklar

- Abidin RR (1990) Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *J Clin Child Psychol*, 19:298-301.
- Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS (2014) Caregiver burden: A clinical review. *JAMA*, 311:1052-1060.
- Aguiar J, Matias M, Braz AC, César F, Coimbra S, Gaspar MF et al. (2021) Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Fam Relat*, 70:927-938.
- Ahmadabadi MS, Ahmadabadi AB (2022) Effectiveness of Pennsylvania Resiliency Program on parental burnout and child abuse due to the Covid-19 pandemic in mothers of primary school students. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*, 43:39-51.
- An YS, Kim HJ, Lee HJ, Ha YJ (2016) The factors influencing mental health of married career women: Focusing on the sociodemographic factors, home factors, office worker. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 7:157-186.
- Anclair M, Lappalainen R, Muotka J, Hiltunen AJ (2018) Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: A waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. *Scand J Caring Sci*, 32:389-396.
- Angermeyer MC, Bull N, Bernert S, Dietrich S, Kopf A (2006) Burnout of caregivers: A comparison between partners of psychiatric patients and nurses. *Arch Psychiatr Nurs*, 20:158-165.

- APA (2022) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition Text Revision (DSM-V-TR). Washington, American Psychiatric Association.
- Arikan G, Üstündağ-Budak AM, Akgün E, Mikolajczak M, Roskam I (2020) Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020:15-32.
- Armstrong-Stassen M, Al-Ma'Aitah R, Cameron S, Horsburgh M (1994). Determinants and consequences of burnout: A cross-cultural comparison of Canadian and Jordanian nurses. *Health Care Women Int*, 15:413-421
- Aunola K, Sorkkila M, Tolvanen A, Tassoul A, Mikolajczak M, Roskam I (2021) Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychol Assess*, 33:1125-1137.
- Bahmani M, Aryamanesh S, Bahmani M, Gholami S (2013) Equity and marital satisfaction in Iranian employed and unemployed women. *Procedia Soc Behav Sci*, 84:421-425.
- Bakker AB, Demerouti E, Euwema MC (2005) Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *J Occup Health Psychol*, 10:170-180.
- Barroso NE, Mendez L, Grazian PA, Bagner DM (2018) Parenting stress through the lens of different clinical groups: A systematic review & meta-analysis. *J Abnorm Child Psychol*, 46: 449-461.
- Basaran A, Karadavut KI, Uneri SO, Balbaloglu O, Atasoy N (2013) The effect of having a children with cerebral palsy on quality of life, burn-out, depression and anxiety scores: A comparative study. *Eur J Phys Rehabil Med*, 49:815-822.
- Beheshtipour N, Nasirpour P, Yektatalab S, Karimi M, Zare N (2016) The effect of educational-spiritual intervention on the burnout of the parents of school age children with cancer: A randomized controlled clinical trial. *Int J Community Based Nurs Midwifery*, 4:90-97.
- Bianchi R, Schonfeld IS, Laurent E (2017) Physician burnout is better conceptualised as depression. *Lancet*, 389:1397-1398.
- Blanchard MA, Heeren A (2020) Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020:159-168.
- Blanchard MA, Roskam I, Mikolajczak M, Heeren A (2021) A network approach to parental burnout. *Child Abuse Negl*, 111:104826.
- Bocéréan C, Dupret E, Feltrin M (2019) Maslach Burnout Inventory-General Survey: French validation in a representative sample of employees. *SCIREA Journal of Health*, 3:24-61.
- Bom J, Bakx P, Schut F, van Doorslaer E (2019) The impact of informal caregiving for older adults on the health of various types of caregivers: A systematic review. *Gerontologist*, 59:e629-e642.
- Borsboom D (2017) A network theory of mental disorders. *World Psychiatry*, 16:5-13.
- Borsboom D, Cramer AOJ (2013) Network analysis: An integrative approach to the structure of psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*, 9:91-121.
- Boudoukha AH, Hautekeete M, Abdellaoui S, Abdelaoui S, Groux W, Garay D (2011) Burnout and victimisation: Impact of inmates' aggression towards prison guards. *Encephale*, 37:284-292.
- Braithwaite M (2008) Nurse burnout and stress in the NICU. *Adv Neonatal Care*, 8:343-347.
- Brasseur S, Gregoire J, Bourdu R, Mikolajczak M (2013) The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS One*, 8:e62635.
- Brianda ME, Mikolajczak M, Bader M, Bon S, Déprez A, Favez N et al. (2023) Optimizing the assessment of parental burnout: A multi-informant and multimethod approach to determine cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, doi:10.1177/10731911221141873.
- Brianda ME, Roskam I, Gross JJ, Franssen A, Kapala F, Gérard F et al. (2020) Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychother Psychosom*, 89:330-332.
- Bringmann LF, Vissers N, Wichers M, Geschwind N, Kuppens P, Peeters F et al. (2013) A network approach to psychopathology: New insights into clinical longitudinal data. *PLoS One*, 8:e60188.
- Buunk BP, Schaufeli WB (1993) Burnout: A perspective from social comparison theory. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, 1st ed. (Eds WB Schaufeli, C Maslach, T Marek):53-66. Washington, DC, Taylor & Francis.
- Buunk BP, Ybema JF, van der Zee K (2001) Affect generated by social comparisons among nurses high and low in burnout. *J Appl Soc Psychol*, 31:1500-1520.
- Carbonneau H, Caron C, Desrosiers J (2010) Development of a conceptual framework of positive aspects of caregiving in dementia. *Dementia*, 9:327-353.
- Chen BB, Qu Y, Yang B, Chen X (2022) Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Dev Psychol*, 58:768-777.
- Chen ML, Liu XH, Guo J (2022) Relationship between social support and parental burnout in COVID-19 among Chinese young parents. *Beijing Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban*, 54:520-525.
- Cheng H, Wang W, Wang S, Li Y, Liu X, Li Y (2020) Validation of a Chinese version of the Parental Burnout Assessment. *Front Psychol*, 11:321.
- Cherniss C (1980) *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. London, Sage Publications.
- Chirico F (2016) Adjustment disorder as an occupational disease: Our experience in Italy. *Int J Occup Environ Med*, 7:52-57.

- Chirico F (2017) Is burnout a syndrome or an occupational disease? *Instructions for occupational physicians. Epidemiol Prev*, 41:294-298.
- Coleman PK, Karraker KH (1998) Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Dev Rev*, 18:47-85.
- Cooley WC, American Academy of Pediatrics Committee on Children With Disabilities (2004) Providing a primary care medical home for children and youth with cerebral palsy. *Pediatrics*, 114:1106-1113.
- Crnic K, Low C (2002) Everyday stresses and parenting. In *Handbook of Parenting: Practical Issues in Parenting*, 2nd ed. (Eds MH Bornstein):243-267. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cross AJ, Garip G, Sheffield D (2018) The psychosocial impact of caregiving in dementia and quality of life: A systematic review and meta-synthesis of qualitative research. *Psychol Health*, 33:1321-1342.
- Çıldan B (2022) Otizmlı çocuğa sahip ebeveynlerin anksiyete ve tükenmişlik durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Dagenais L, Hall N, Majnemer A, Birnbaum R, Dumas F, Gosselin J et al. (2006) Communicating a diagnosis of cerebral palsy: Caregiver satisfaction and stress. *Pediatr Neurol*, 35:408-414.
- Deater-Deckard K (1998) Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clin Psychol (New York)*, 5:314-332.
- Deater-Deckard K (2014) Family matters: Intergenerational and interpersonal processes of executive function and attentive behavior. *Curr Dir Psychol Sci*, 23:230-236.
- Demirhan E, İçağasıoğlu A, Eriman EÖ, Tezel CG, Baklacioğlu HŞ, Haliloğlu S et al. (2011) Burnout of primary caregivers of children with cerebral palsy. *Nobel Medicus*, 7:22-27.
- Dugani S, Afari H, Hirschhorn LR, Ratcliffe H, Veillard J, Martin G et al. (2018) Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. *Gates Open Res*, 2:4.
- Duygun T, Sezgin N (2003) The effects of stress symptoms, coping styles and perceived social support on burnout level of mentally handicapped and healthy children's mothers. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18:37-52.
- Edwards ER (2019) Assessment of third wave therapy assumptions about the relation between emotional schemas and psychoemotional functioning (Doctoral dissertation). New York, City University of New York.
- Ekberg JY, Griffith N, Foxall MJ (1986) Spouse burnout syndrome. *J Adv Nurs*, 11:161-165.
- Festinger L (1954) A theory of social comparison processes. *Hum Relat*, 7:117-140.
- Figueiredo-Ferraz H, Gil-Monte PR, Queirós C, Passos F (2014) Validacao fatorial do "Spanish Burnout Inventory" em policiais Portugueses. *Psicol Reflex Crit*, 27:291-299.
- Finzi-Dottan R, Harel G (2014) Parents' potential for child abuse: An intergenerational perspective. *J Fam Violence*, 29:397-408.
- Fisher SD (2017) Paternal mental health: Why is it relevant? *Am J Lifestyle Med*, 11:200-211.
- Fortson BL, Klevens J, Merrick MT, Gilbert LK, Alexander SP (2016) Preventing child abuse and neglect: A technical package for policy, norm, and programmatic activities. Atlanta, GA, National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Freudenberger HJ (1974) Staff burn-out. *J Soc Issues*, 30:159-165.
- Freudenberger HJ (1977) Burnout: The organizational menace. *Train Dev J*, 31:26-27.
- Furutani K, Kawamoto T, Alimardani M, Nakashima K (2020) Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020:33-49.
- García-Arroyo JA, Osca Segovia A, Peiró JM (2019) Meta-analytical review of teacher burnout across 36 societies: The role of national learning assessments and gender egalitarianism. *Psychol Health*, 34:733-753.
- Gato J, Fontaine AM, César F, Leal D, Roskam I, Mikolajczak M (2022) Parental burnout and its antecedents among same-sex and different-sex families. *Int J Environ Res Public Health*, 19:7601.
- George C, Solomon J (2011) Caregiving helplessness. In *Disorganized Attachment & Caregiving*, (Eds. J Solomon, C Georg):133-166. New York, Guilford Press.
- Gérain P, Zech E (2018) Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Front Psychol*, 9:884.
- Gérain P, Zech E (2019) Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. *Front Psychol*, 10:1748.
- Gil-Monte PR (2011) CESQT Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Gillis A, Gabriel B, Galdiolo S, Roskam I (2019) Partner support as a protection against distress during the transition to parenthood. *J Fam Issues*, 40:1107-1125.
- Gillis A, Roskam I (2019) Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. *J Child Fam Stud*, 28:2007-2016.
- Gleicherricht E, Decety J (2013) Empathy in clinical practice: How individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians. *PLoS One*, 8:e61526.
- Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C (2007) Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychol*, 21:127-151.

- Goodman SH, Rouse MH, Connell AM, Broth MR, Hall CM, Heyward D (2011) Maternal depression and child psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 14:1-27.
- Goodwin J, McCormack L, Campbell LE (2017) "You don't know until you get there": The positive and negative 'lived' experience of parenting an adult child with 22q11.2 deletion syndrome. *Health Psychol*, 36:45-54.
- Griffith AK (2022) Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *J Fam Violence*, 37:725-731.
- Grossi G, Perski A, Osika W, Savic I (2015) Stress-related exhaustion disorder—clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments, cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scand J Psychol*, 56:626-636.
- Guidetti G, Viotti S, Gil-Monte PR, Converso D (2018) Feeling guilty or not guilty. Identifying burnout profiles among Italian teachers. *Curr Psychol*, 37:769-780.
- Haj-Yahia MM, Sokar S, Hassan-Abbas N, Malka M (2019) The relationship between exposure to family violence in childhood and post-traumatic stress symptoms in young adulthood: The mediating role of social support. *Child Abuse Negl*, 92:126-138.
- Hansotte L, Nguyen N, Roskam I, Stinglhamber F, Mikolajczak M (2021) Are all burned out parents neglectful and violent? A latent profile analysis. *J Child Fam Stud*, 30:158-168.
- Herba CM, Glover V, Ramchandani PG, Rondon MB (2016) Maternal depression and mental health in early childhood: An examination of underlying mechanisms in low-income and middle-income countries. *Lancet Psychiatry*, 3:983-992.
- Holmes EA, Mathews A (2010) Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clin Psychol Rev*, 30:349-362.
- Hormozi BK, Khosravi Z, Sabzi N (2022) Parental burnout and sleep problems in Iranian mothers of primary school-aged children: Exploring the mediation effect of emotional schemas. *Brain Behav*, 12:e2688.
- Hu Q, Schaufeli WB (2009) The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-Student survey in China. *Psychol Rep*, 105:394-408.
- Hubbell L, Hubbell K (2002) The burnout risk for male caregivers in providing care to spouses afflicted with Alzheimer's disease. *J Health Hum Serv Adm*, 25:115-132.
- Hubert S, Aujoulat I (2018) Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Front Psychol*, 9:1021.
- Ibtissam S, Hala S, Sanaa S, Hussein A, Nabil D (2012) Burnout among Lebanese nurses: Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS). *Health*, 4:644-652.
- Jamal M (2005) Burnout among Canadian and Chinese employees: A cross-cultural study. *European Management Review*, 2:224-230.
- Johnston C, Mash EJ (1989) A measure of parenting satisfaction and efficacy. *J Clin Child Psychol*, 18:167-175.
- Jones PJ, Heeren A, McNally RJ (2017) Commentary: A network theory of mental disorders. *Front Psychol*, 8:1305.
- Jordan DG, Winer ES, Salem T (2020) The current status of temporal network analysis for clinical science: Considerations as the paradigm shifts? *J Clin Psychol* 76:1591-1612.
- Jovanović N, Podlesek A, Volpe U, Barrett E, Ferrari S, Rojnic Kuzman M et al. (2016) Burnout syndrome among psychiatric trainees in 22 countries: Risk increased by long working hours, lack of supervision, and psychiatry not being first career choice. *Eur Psychiatry*, 32:34-41.
- Kagitcibasi C (2007) *Family, Self, and Human Development Across Cultures: Theory and Applications*, 2nd ed. Mahwah, NJ, Routledge.
- Kagitcibasi C, Ataca B (2005) Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Appl Psychol*, 54:317-337.
- Kalkışım K (2019) The relationship of children behavioral problems, parental burnout, emotion regulation strategies and mental health problems with each other (Master's thesis). Istanbul, Bahcesehir University.
- Kaschka WP, Korczak D, Broich K (2011) Burnout: A fashionable diagnosis. *Dtsch Arztebl Int*, 108:781-787.
- Kawamoto T, Furutani K, Alimardani M (2018) Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Front Psychol*, 9:970.
- Kerr ML, Rasmussen HF, Fanning FA, Braaten SM (2021) Parenting during COVID-19: A study of parents' experiences across gender and income levels. *Fam Relat*, 70:1327-1342.
- Khammissa RAG, Nemitandani S, Feller G, Lemmer J, Feller L (2022) Burnout phenomenon: Neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *J Int Med Res*, 50:3000605221106428.
- Khattak JK, Khan MA, Haq AU, Arif M, Minhas AA (2011) Occupational stress and burnout in Pakistan's banking sector. *African Journal of Business Management*, 5:810-817.
- Kinney JM, Stephens MA (1989) Hassles and uplifts of giving care to a family member with dementia. *Psychol Aging*, 4:402-408.
- Kobos E, Imiela J, Leńczuk-Gruba A (2017) Diabetes, child care, and performance of family functions. *Medical Studies*, 1:17-25.
- Korbin JE, Krugman RD (2022) *Handbook of Child Maltreatment*. Dordrecht, Springer.
- Le Vigouroux S, Scola C (2018) Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Front Psychol*, 9:887.

- Le Vigouroux S, Scola C, Raes ME, Mikolajczak M, Roskam I (2017) The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Pers Individ Dif*, 119:216-219.
- Lebert-Charron A, Dorard G, Boujut E, Wendland J (2018) Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Front Psychol*, 9:885.
- Lebert-Charron A, Wendland J, Vivier-Prioul S, Boujut E, Dorard G (2022) Does perceived partner support have an impact on mothers' mental health and parental burnout? *Marriage Fam Rev*, 58:362-382.
- Lee J, Lim N, Yang E, Lee SM (2011) Antecedents and consequences of three dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Prof Psychol Res Pr*, 42:252-258.
- Lesener T, Gusy B, Wolter C (2019) The job demands-resources model: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Work Stress*, 33:76-103.
- Leyser Y, Heinze A, Kapperman G (1996) Stress and adaptation in families of children with visual disabilities. *Fam Soc*, 77:240-249.
- Lin GX, Szczygieł D, Hansotte L, Roskam I, Mikolajczak M (2023) Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Curr Psychol*, 42:1362-1370.
- Lin SH, Huang YC (2014) Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15:77-90.
- Lindström C, Åman J, Anderzén-Carlsson A, Norberg AL (2016) Group intervention for burnout in parents of chronically ill children - A small-scale study. *Scand J Caring Sci*, 30:678-686.
- Lindström C, Åman J, Norberg AL (2010) Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatr*, 99:427-432.
- Lindström C, Åman J, Norberg AL (2011) Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatr*, 100:1011-1017.
- Liu Y, Chee JH, Wang Y (2022) Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*, 13:1034520.
- Love R (2021) Keeping the torch held high: Single parents' journey to prevent parental burnout (Doctoral dissertation). Crete, Doane University.
- Lubbadeh T (2020) Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing*, 10:7-15.
- Marchetti D, Fontanesi L, Mazza C, Di Giandomenico S, Roma P, Verrocchio MC (2020) Parenting-related exhaustion during the Italian COVID-19 lockdown. *J Pediat Psychol*, 45:1114-1123.
- Martin CA, Papadopoulos N, Chellew T, Rinehart NJ, Sciberras E (2019) Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Res Dev Disabil*, 93:103463.
- Maslach C (1982) *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.
- Maslach C, Goldberg J (1998) Prevention of burnout: New perspectives. *Appl Prev Psychol*, 7:63-74.
- Maslach C, Jackson SE (1981) The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*, 2:99-113.
- Maslach C, Jackson S (1984) Burnout in organization settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5:133-153.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP (2001) Job burnout. *Annu Rev Psychol*, 52:397-422.
- Mayer JD, Salovey P (1997) What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. (Eds P Salovey, DJ Sluyter):3-31. New York, Basic Books.
- Meadow-Orlans KP (1994) Stress, support, and deafness: Perceptions of infants' mothers and fathers. *J Early Interv*, 18:91-102.
- Meier ST (1983) Toward a theory of burnout. *Hum Relat*, 36:899-910.
- Merlo G, Rippe J (2020) Physician burnout: A lifestyle medicine perspective. *Am J Lifestyle Med*, 15:148-157.
- Michon A, Weber K, Rudhard-Thomazic V, Giannakopoulos P (2005) Dynamic process of family burden in dementia caregiving: A new field for psychotherapeutic interventions. *Psychogeriatrics*, 5:48-54.
- Mikolajczak M, Brianda ME, Avalosse H, Roskam I (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse Negl*, 80:134-145.
- Mikolajczak M, Gross JJ, Roskam I (2019) Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clin Psychol Sci*, 7:1319-1329.
- Mikolajczak M, Gross JJ, Roskam I (2021) Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends Cogn Sci*, 25:333-336.
- Mikolajczak M, Gross JJ, Stinglhamber F, Norberg AL, Roskam I (2020) Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clin Psychol Sci*, 8:673-689.
- Mikolajczak M, Raes ME, Avalosse H, Roskam I (2017) Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *J Child Fam Stud*, 27:602-614.
- Mikolajczak M, Roskam I (2018) A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Front Psychol*, 9:886.
- Mikolajczak M, Roskam I (2020) Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020:7-13.
- Misiołek A, Gorczyca P, Misiołek H, Gierlotka Z (2014) The prevalence of burnout syndrome in Polish anaesthesiologists. *Anaesthesiol Intensive Ther*, 46:155-161.

- Misra J, Moller S, Strader E, Wemlinger E (2012) Family policies, employment and poverty among partnered and single mothers. *Res Soc Stratif Mobil*, 30:113-128.
- Mobarak R (2000) Predictors of stress in mothers of children with cerebral palsy in Bangladesh. *J Pediatr Psychol*, 25:427-433.
- Mrosková S, Reľovská M, Schlosserová A (2020) Burnout in parents of sick children and its risk factors: A literature review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11:196-206.
- Mulder RH, Rijlaarsdam J, Van IJzendoorn MH (2017) DNA methylation: A mediator between parenting stress and adverse child development? In *Parental Stress and Early Child Development: Adaptive and Maladaptive Outcomes*. (Eds K Deater-Deckard, R Panneton):157-180. Switzerland, Springer.
- Norberg AL (2007) Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *J Clin Psychol Med Settings*, 14:130-137.
- Norberg AL (2010) Parents of children surviving a brain tumor: Burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *J Pediatr Hematol Oncol*, 32:e285-e289.
- Norberg AL, Steneby S (2009) Experiences of parents of children surviving brain tumour: A happy ending and a rough beginning. *Eur J Cancer Care*, 18:371-380.
- Norman RE, Byambaa M, De R, Butchart A, Scott J, Vos T (2012) The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*, 9:e1001349.
- Nowland R, Thomson G, McNally L, Smith T, Whittaker K (2021) Experiencing loneliness in parenthood: A scoping review. *Perspect Public Health*, 141:214-225.
- Nyanamba JM, Liew J, Li D (2022) Parental burnout and remote learning at home during the COVID-19 pandemic: Parents' motivations for involvement. *Sch Psychol*, 37:160-172.
- Ones K, Yilmaz E, Cetinkaya B, Caglar N (2005) Assessment of the quality of life of mothers of children with cerebral palsy (primary caregivers). *Neurorehabil Neural Repair*, 19:232-237.
- Palma-Gudiel H, Córdova-Palomera A, Eixarch E, Deuschle M, Fañanás L (2015) Maternal psychosocial stress during pregnancy alters the epigenetic signature of the glucocorticoid receptor gene promoter in their offspring: A meta-analysis. *Epigenetics*, 10:893-902.
- Peden AR, Rayens MK, Hall LA, Grant E (2004) Negative thinking and the mental health of low-income single mothers. *J Nurs Scholarsh*, 36:337-344.
- Perroud N, Rutembesa E, Paoloni-Giacobino A, Mutabaruka J, Mutesa L, Stenz L et al. (2014) The Tutsi genocide and transgenerational transmission of maternal stress: Epigenetics and biology of the HPA axis. *World J Biol Psychiatry*, 15:334-345.
- Phipps S, Long A, Hudson M, Rai SN (2005) Symptoms of post-traumatic stress in children with cancer and their parents: Effects of informant and time from diagnosis. *Pediatr Blood Cancer*, 45:952-959.
- Pines AM (1993) Burnout: An existential perspective. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. (Eds WB Schaufeli, C Maslach, T Marek):33-51. Taylor & Francis.
- Pinquart M (2018) Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition-A meta-analysis. *Stress Health*, 34:197-207.
- Piotrowski K (2020) How good it would be to turn back time: Adult attachment and perfectionism in mothers and their relationships with the processes of parental identity formation. *Psychol Belg*, 60:55-72.
- Piotrowski K (2021) How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. *PLoS One*, 16:e0254163.
- Poghosyan L, Clarke SP, Finlayson M, Aiken LH (2010) Nurse burnout and quality of care: Cross-national investigation in six countries. *Res Nurs Health*, 33:288-298.
- Porto M, Lanes M, Guedes T, Paiva AC, de Sena RM (2017) Parents of children with cancer: Integrative review of questionnaires to assess their quality of life. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 6:35-38.
- Price ML, Surr CA, Gough B, Ashley L (2020) Experiences and support needs of informal caregivers of people with multimorbidity: A scoping literature review. *Psychol Health*, 35:36-69.
- Prinzle P, Stams GJ, Dekovic M, Reijntjes AH, Belsky J (2009) The relations between parents' big five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *J Pers Soc Psychol*, 97:351-362.
- Quin S (2004) The long-term psychosocial effects of cancer diagnosis and treatment on children and their families. *Soc Work Health Care*, 39:129-149.
- Rone-Adams SA, Stern DF, Walker V (2004) Stress and compliance with a home exercise program among caregivers of children with disabilities. *Pediatr Phys Ther*, 16:140-148.
- Roskam I, Aguiar J, Akgun E, Arıkan G, Artavia M, Avalosse H et al. (2021) Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affect Sci*, 2:58-79.
- Roskam I, Brianda ME, Mikolajczak M (2018) A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Front Psychol*, 9:758.
- Roskam I, Mikolajczak M (2020) Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83:485-498.

- Roskam I, Mikolajczak M (2021) The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *J Appl Dev Psychol*, 77:101354.
- Roskam I, Mikolajczak M (2023) Parental burnout in the context of special needs, adoption, and single parenthood. *Preprints.org*, doi:10.20944/preprints202306.0317.v1.
- Roskam I, Philippot P, Gallée L, Verhofstadt L, Soenens B, Goodman A et al. (2022) I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-discrepancies and parental burnout. *Self Identity*, 21:430-55.
- Roskam I, Raes ME, Mikolajczak M (2017) Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Front Psychol*, 8:163.
- Ryan R, O'Farrelly C, Ramchandani P (2017) Parenting and child mental health. *London J Prim Care*, 9:86-94.
- Sabzi N, Khosravi Z, Kalantar-Hormozi B (2023) Parental burnout and depression among Iranian mothers: The mediating role of maladaptive coping modes. *Brain Behav*, 13:e2900.
- Sairanen E, Lappalainen R, Lappalainen P, Kaipainen K, Carlstedt F, Anclair M et al. (2019) Effectiveness of a web-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for wellbeing of parents whose children have chronic conditions: A randomized controlled trial. *J Contextual Behav Sci*, 13:94-102.
- Saloviita T, Italinna M, Leinonen E (2003) Explaining the parental stress of fathers and mothers caring for a child with intellectual disability: A Double ABCX Model. *J Intellect Disabil Res*, 47:300-312.
- Sánchez-Rodríguez R, Ablana C, Boureau-Guérinière M, Séjourné N (2019) The ordinary educational violence: Parent-child attachment and the mediating role of parental competence and parental burnout. In the 1st International Conference on Parental Burnout, 6-7 December 2019, Leuven, Belgium.
- Sarrionandia-Pena A (2019) Effect size of parental burnout on somatic symptoms and sleep disorders. *Psychother Psychosom*, 88:111-112.
- Schaufeli WB, Desart S, De Witte H (2020) Burnout Assessment Tool (BAT)-development, validity, and reliability. *Int J Environ Res Public Health*, 17:9495.
- Schmittmann VD, Cramer AOJ, Waldorp LJ, Epskamp S, Kievit RA, Borsboom D (2013) Deconstructing the construct: A network perspective on psychological phenomena. *New Ideas in Psychol*, 31:43-53.
- Schulz R, Tompkins CA (2010) Informal caregivers in the United States: Prevalence, caregiver characteristics, and ability to provide care. In *The Role of Human Factors in Home Health Care: Workshop Summary*. (Eds S Olson):117-144. National Academies Press.
- Seah CK, Morawska A (2016) When mum is stressed, is dad just as stressed? Predictors of paternal stress in the first six months of having a baby. *Infant Ment Health J*, 37:45-55.
- Séjourné N, Sanchez-Rodríguez R, Leboulenger A, Callahan S (2018) Maternal burn-out: An exploratory study. *J Reprod Infant Psychol*, 36:276-288.
- Shaw ZA, Starr LR (2019) Intergenerational transmission of emotion dysregulation: The role of authoritarian parenting style and family chronic stress. *J Child Fam Stud*, 28:3508-3518.
- Shirom A (2009) Burnout and health: Expanding our knowledge. *Stress Health*, 25:281-285.
- Skok A, Harvey D, Reddihough D (2006) Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *J Intellect Dev Disabil*, 31:53-57.
- Son S, Bauer JW (2010) Employed rural, low-income, single mothers' family and work over time. *J Fam Econ Issues*, 31:107-120.
- Stern JA, Borelli JL, Smiley PA (2015) Assessing parental empathy: A role for empathy in child attachment. *Attach Hum Dev*, 17:1-22.
- Stuber ML, Kazak AE, Meeske K, Barakat L (1998) Is posttraumatic stress a viable model for understanding responses to childhood cancer? *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 7:169-182.
- Taris TW, Le Blanc PM, Schaufeli WB, Schreurs PJ (2005) Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *Work Stress*, 19:238-255.
- Thompson R, Kerr M, Glynn M, Linehan C (2014) Caring for a family member with intellectual disability and epilepsy: Practical, social and emotional perspectives. *Seizure*, 23:856-863.
- Thorson-Olesen SJ, Meinertz N, Eckert S (2019) Caring for aging populations: Examining compassion fatigue and satisfaction. *J Adult Dev*, 26:232-240.
- Tröster H (2001) Sources of stress in mothers of young children with visual impairments. *J Vis Impair Blind*, 95:623-637.
- Truzzi A, Valente L, Ulstein I, Engelhardt E, Laks J, Engedal K (2012) Burnout in familial caregivers of patients with dementia. *Braz J Psychiatry*, 34:405-412.
- Tuna HM, Olgun N (2010) İnmeli hastalara bakım veren hasta yakınlarında görülen tükenmişlik durumunda algılanan sosyal desteğin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 17:41-52.
- Tunçel A (2017) Çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olan annelerin depresyon, tükenmişlik ve umutsuzluk düzeylerinin çocuktaki otizmin ağırlık derecesine göre karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Uludağ F (2016) Kanser hastaları ve bakım veren yakınlarının tükenmişlik durumları ve stresle başa çıkma tarzları (Doktora tezi). Aydın, Adnan Menderes Üniversitesi.

- Urbanowicz AM (2022) Preventing and reducing parental burnout: A clinical trial of three interventions based on cognitive behavioural therapy, second wave positive psychology, and informal mindfulness practices (Doctoral dissertation). Swansea, Swansea University.
- Urbanowicz AM, Shankland R, Rance J, Bennett P, Leys C, Gauchet A (2023) Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of parental burnout. *Int J Clin Health Psychol*, 23:100365.
- Valente LE, Truzzi A, Souza WF, Alves GS, Alves CE, Sudo FK et al. (2011) Health self-perception by dementia family caregivers: Sociodemographic and clinical factors. *Arq Neuropsiquiatr*, 69:739-744.
- Van Bakel HJ, Van Engen ML, Peters P (2018) Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch employees. *Front Psychol*, 9:697.
- Van der Klink JJ, van Dijk FJ (2003) Dutch practice guidelines for managing adjustment disorders in occupational and primary health care. *Scand J Work Environ Health*, 29:478-487.
- Van Dongen-Melman JE, Van Zuuren FJ, Verhulst FC (1998) Experiences of parents of childhood cancer survivors: A qualitative analysis. *Patient Educ Couns*, 34:185-200.
- Varghese RT, Venkatesan S (2013) A comparative study of maternal burnout in autism and hearing impairment. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 1:101-108.
- Vlăduț CI, Kállay É (2010) Work stress, personal life, and burnout. Causes, consequences, possible remedies-a theoretical review. *Cogn Brain Behav*, 14:261-280.
- Vrijmoet-Wiersma CM, van Klink JM, Kolk AM, Koopman HM, Ball LM, Maarten Egeler R (2008) Assessment of parental psychological stress in pediatric cancer: A review. *J Pediatr Psychol*, 33:694-706.
- Weiss JA, Lunsky Y (2011) The brief family distress scale: A measure of crisis in caregivers of individuals with autism spectrum disorders. *J Child Fam Stud*, 20:521-528.
- Wicks-Nelson R, Israel AC (2006) *Behavior Disorders of Childhood*, 6th ed. New Jersey, Pearson.
- WHO (2022) *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*, 11th ed. Geneva, World Health Organization.
- Yang B, Chen BB, Qu Y, Zhu Y (2021) Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *J Youth Adolesc*, 50:1679-1692.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.