

# Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20535>

## Özet

Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi (ETD), orijinal ad? **Parental Burnout Assessment (PBA)** olan ölçe?in Türkçe uyarlamas?d?r. Bu ölçek, ebeveynlik rolü içerisinde ya?anan kronik stres ve tükenmi?lik durumunu ölçmek amacıyla geli?tirilmis?tir. **Ebeveyn Tükenmi?li?i (Ebeveyn Tükenmi?li?i)**, ebeveynlik görevlerinin yo?unlu?u nedeniyle ortaya ç?kan, mesleki tükenmi?likten ba??ms?z olarak ele al?nan kendine özgü bir psikolojik yap?d?r. Ar?kan ve arkada?lar? (2020) taraf?ndan yap?lan geçerlik çal??mas?, ölçe?in Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu, yap?s?n?n ise orijinal modelle tutarlılı?n? göstermi?tir.

## Anahtar Kelimeler

Ebeveyn Tükenmi?li?i, **Parental Burnout Assessment (PBA)**, Ebeveynlik Stresi, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Gizem Ar?kan, Aile Psikolojisi.

## Yazarlar

Gizem Ar?kan, A. M. Üstünda?-Budak, E. Akgün, M. Mikolajczak, I. Roskam.

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin ebeveynlik rolünden kaynaklanan **tükenmi?lik** düzeylerini geçerli ve güvenilir bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu psikometrik araç, klinik ve ara?tırma ortamlar?nda ebeveynlerin ya?ad??? kronik stresi ve bunun sonuçlar?n? (duygusal uzakla?ma, ebeveynlikte yetersizlik hissi) belirlemeye yard?mc? olur. Türk kültürüne yap?lan **uyarlama (Uyarlama)** çal??mas?, ölçe?in Türkiye'deki ebeveyn popülasyonunda kullan?labilirli?ini sa?lamay? hedeflemi?tir.

Ölçek, özellikle yüksek risk alt?ndaki ebeveynleri erken te?his etmek ve onlara yönelik uygun müdahale programlar?n? tasarlamak için kritik bilgiler sunar. PBA, ebeveyn tükenmi?li?inin çok boyutlu do?as?n? yakalamak üzere tasarlanm??t?r, bu da onu tek boyutlu stres ölçüm araçlar?ndan ayır?r.

## Yap?

Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi (ETD), **ebeveyn tükenmi?li?i** yap?s?n? dört temel boyutta ölçmektedir. Bu yap?, mesleki tükenmi?likte (Maslach modeli) görülen üç boyuttan farklıd?r ve ebeveynlik ba?lam?na özgü unsurlar? içerir.

Ebeveynlik Rolünde Tükenmi?lik (Duygusal ve Fiziksel Yorgunluk).

Çocuklardan Duygusal Uzakla?ma.

Ebeveynlik Rolüyle ?lgili Yeterlilik Hissinin Kayb? (Yetersizlik).

Ebeveynlikten B?kk?nl?k Duygusu (Kontrast).

Bu dört faktörlü yap?, ebeveynlik görevlerinin sürekli talepleri kar??s?nda ebeveynin kaynaklar?n?n tükendi?i ve nihayetinde çocuklar?na kar?? ilgisizle?ti?i karma??k bir süreci temsil eder.

## Geçerlik

Kaynak çal??mada (Ar?kan et al., 2020), PBA'n?n Türkçe versiyonunun yap?sal geçerli?i incelenmi?tir. Yap?lan analizler, ölçe?in orijinal 4 faktörlü yap?s?n? ba?ar?yla do?rulad???n? göstermektedir. Bu, ölçe?in teorik olarak ölçmeyi amaçlad??? **ebeveyn tükenmi?li?i** alt boyutlar?n? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ü anlam?na gelir.

Do?rulamaya Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, modelin Türk örnekleminde iyi uyum indekslerine sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Ayr?ca, PBA'n?n bilinen di?er stres, depresyon veya genel tükenmi?lik ölçekleriyle korelasyonlar? (yak?nsak ve ?raksak geçerlik) incelenerek yap?sal geçerli?i desteklenmi?tir.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik (iç tutarlılık) analizi, Türkçe versiyonun yüksek düzeyde tutarlılı?a sahip oldu?unu göstermi?tir. Genellikle **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak rapor edilen bu veriler, ölçe?in maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlar.

Ar?kan ve arkada?lar? (2020) çal??mas?nda, PBA'n?n genel puan? ve alt boyutlar?n?n her biri için güvenilirlik katsay?lar?n?n kabul edilebilir düzeylerin (genellikle .70 ve üzeri) üzerinde oldu?u rapor edilmi?tir. Bu yüksek **güvenirlik** de?erleri, ölçe?in tekrarlı ölçümlerde istikrarlı sonuçlar verebilece?ini i?aret eder.

## Faktör Analizi

Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi'nin psikometrik çal??malar?nda, genellikle Do?rulamaya **Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. Bu analiz, ölçe?in orijinal geli?tiricileri Mikolajczak ve Roskam taraf?ndan önerilen dört faktörlü modelin Türk kültüründe de geçerli olup olmad???n? test etmek için kritik öneme sahiptir.

DFA sonuçlar?, Dört Faktörlü Yap?n?n (Tükenmi?lik, Uzakla?ma, Yetersizlik, Kontrast) veriye mükemmel uyum sa?lad???n? ve bu yap?n?n ebeveyn tükenmi?li?ini kültürleraras? ba?lamda ba?arılı bir ?ekilde temsil etti?ini kan?tlam??t?r.

## Ölçüm Arac?

**Test Türü:** Uyarlama (Orijinal: Parental Burnout Assessment - PBA)

**Format:** Öz Bildirim Ölçe?i (Likert Tipi Derecelendirme)

**Dil Kullan?labilirli?i:** Türkçe (Uyarlama), Orijinal (İngilizce, Fransızca) ve çok sayıda başka dilde uyarlamalar? mevcuttur.

**Popülasyon Grubu:** Ebeveynler ve Birincil Bak?m Verenler

**Ya? Grubu:** Yeti?kinler (Ebeveyn Rolünü Üstlenenler)

**Popülasyon Detaylar?:** Türkiye'de ya?ayan, en az bir çocu?a sahip olan ebeveynler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

**Test Metodolojisi:** Katılımcılar, ebeveynlik deneyimlerine dair belirli ifadeleri 6 veya 7 puanlı Likert ölçe?i üzerinden (örneğin: 1=Hiçbir zaman, 6=Her zaman) derecelendirirler. Kaynak referansta derecelendirme bilgisi "-" olarak belirtilmi? olsa da, PBA genellikle 6'lı Likert kullanır.

## Anahtar Kelimeler

Ebeveynlik, Ebeveyn Tükenmi?li?i, **Uyarlama**, Ölçek Geliştirme, Psikoloji, Aile, Stres Yönetimi, Gizem Ar?kan.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Kaynakta belirtilmemiştir.

**Ba?lı Kurulu? E-posta Adresleri:** [gizem.arikan@ozyegin.edu.tr](mailto:gizem.arikan@ozyegin.edu.tr) (Sorumlu Yazar İletişimi)

**Yazın Adresi:** Özyeğin Üniversitesi (Gizem Ar?kan için geçerlidir).

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Sorumlu Yazar:** Gizem Ar?kan

Ölçe?in Türkçe uyarlaması 2020 yılında yayımlanmıştır. Ölçe?in kullanımı ve telif hakları, orijinal ölçek geliştiricileri Mikolajczak ve Roskam'a aittir. Kullanım izni ve ücret detayları için sorumlu yazar Gizem Ar?kan ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detayları için ek bir bağlantı mevcuttur: [Makale Bağlantısı](#).

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [ebeveyn-tukenmisligi-de?erlendirmesi-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Ar?kan, G., Üstünda?-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1-18. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>

## Ebeveyn Tükenmi?li?i De?erlendirmesi Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM