



# Ebeveynlikte Tükenmişlik ve Öz Şefkat

Doç. Dr. Kızbes Meral KILIÇ

Akdeniz Üniversitesi, Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Antalya, Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-4209-2615, [kizbesmeral@gmail.com](mailto:kizbesmeral@gmail.com)

## Özet

Ebeveynlik, çocukların sağlıklı bir şekilde yetiştirilmesi için önemli bir süreç olup ömür boyu süren bir çaba gerektirir. Ebeveynlerin stres düzeyi, ruh sağlığı, kişilik özellikleri; çocukların ruh sağlığı, mizaç özellikleri ile sosyoekonomik düzey, evlilik ilişkisi kalitesi ve iş-yaşam dengesi gibi bağlamsal faktörler de ebeveynliği şekillendirir. Ebeveynlik çok yönlü ve karmaşık bir süreç olup, ebeveynlerin psikolojik ve çevresel zorluklarla başa çıkma becerisi çocukların gelişimini ve yaşam kalitesini belirler. Ebeveyn tükenmişliği, aşırı yorgunluk, duygusal mesafenin artması ve ebeveyn memnuniyetinin azalmasıyla tanımlanan, ebeveynlerin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek çocuklara karşı ihmal veya şiddete yol açabilen bir durumdur. İlgili alan yazında, ebeveyn tükenmişliği ile başa çıkmada öz şefkatin faydalı olduğu belirtilmektedir. Öz şefkat, kişinin başarısızlık, reddedilme ve kayıp gibi zorlu yaşam durumlarıyla karşılaştığında kendisine nazik davranması olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkatin, öz nezaket-öz yargılama, ortak insanlık-izolasyon ve farkındalık-aşırı özdeşleme olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık düzeyi arttıkça öz nezaket de artmaktadır. Ebeveynlerde öz şefkat ebeveynlerin tükenmişlikle başa çıkmasına yardımcı olur, ebeveyn memnuniyetini artırır ve psikolojik refahı yükseltir. Öz şefkat müdahaleleri ebeveynlerin psikolojik sağlığını iyileştirir, ebeveynlik yeterliliğini artırır ve çocuk gelişimi üzerinde faydalı etkilere sahiptir.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveynlik, Ebeveyn tükenmişliği, Öz şefkat

## Burnout and Self-Compassion in Parenting

### Abstract

Parenting is an important process for raising children in a healthy way and requires a lifelong effort. Parents' stress level, mental health, personality traits; children's mental health, temperament traits, socioeconomic level, marital relationship quality, and work-life balance are also contextual factors that shape parenting. Parenting is a multifaceted and complex process, and parents' ability to cope with psychological and environmental challenges determines children's development and quality of life. Parental burnout is a condition defined by excessive fatigue, increased emotional distance, and decreased parental satisfaction, which negatively affects parents' mental health and can lead to neglect or violence against children. The relevant literature states that self-compassion is beneficial in coping with parental burnout. Self-compassion is defined as treating oneself kindly when faced with difficult life situations such as failure, rejection, and loss. Self-compassion has three components: self-kindness-self-judgment, common humanity-isolation, and awareness-over-identification. As self-kindness, common humanity, and awareness levels increase, self-kindness also increases. Self-compassion in parents helps parents cope with burnout, increases parental satisfaction, and enhances psychological well-being. Self-compassion interventions improve parents' psychological health, increase parenting efficacy, and have beneficial effects on child development.

**Keywords:** Parenting, Parental burnout, Self compassion

## **Giriş**

Ebeveyn olmak çoğu insan için büyük bir yaşam geçişi oluşturur. Ebeveynlik, hamilelikten önce veya hamilelik sırasında başlar ve ömür boyu süren bir çaba gerektirir. Ebeveynler çocuklarının sağlıklı olmalarını, gelişmelerini ve güvende olmalarını isterler, ancak bu hedeflere nasıl en iyi şekilde ulaşacaklarını her zaman bilemeyebilirler (Smith, 2010). Ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının büyümesi ve gelişmesiyle ilgilenmek ve onları desteklemek için kullandıkları bir dizi tutum ve uygulamalar olup, çocuklara destek sunulması, sınırlar belirlenmesi ve çocukların genel gelişimini etkileyen duygusal bir ortam oluşturulmasını içerir (Padilla-Walker ve Nelson, 2019). Çocukların bilişsel, dil, sosyal, duygusal ve motor gelişimlerinin uzun süreli başarılarının önemli bir belirleyicisi olan ebeveynlik, çocuk gelişiminde oldukça önemli bir roldür (Park ve Walton-Moss, 2012). İyi ebeveynlik, bir ebeveynin çocuğunun ihtiyaçlarını nesilden nesile değişen kültürel standartlara göre karşıladığı bir süreç olarak kabul edilmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, ebeveynlik tutumlarının uzun yıllardır araştırıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, yüksek düzeyde sıcaklık ve uygun kontrolü birleştiren yetkin ebeveynlik tutumu, çocuklar için sağlıklı gelişimsel sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Devore ve Ginsburg, 2005). Çocuğun fiziksel sağlığı, bilişsel süreçleri, duygusal yaşamı ve sosyal becerileri de dahil olmak üzere hayatının çeşitli yönleri üzerinde etkileri olan ebeveynlik, çocukların yaşamlarında karmaşık ve etkili bir güç olarak kabul edilmektedir (Dewi ve Sumarni, 2023; Dexter ve Stacks, 2014). Ebeveynlik kalitesinin bir çocuğun hayatındaki en önemli değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Ebeveynlik kalitesinin etkileri çocukların sağlığı, davranışları ve refahında, ayrıca zekâlarında ve eğitim başarılarında izlenebilir. Ebeveynliğin çocuğun üzerindeki etkileri ile ilgili kohort çalışmaları ebeveynliğin kalitesinin çocuğun gelişimi üzerindeki etkilerinin ömür boyu sürdüğünü, yetişkinlikte sağlık, refah ve istihdam açısından yaşam yörüngelerini etkilediğini ve bu etkilerin gelecek nesillere yansıdığını göstermiştir (Smith, 2010). Ebeveynliği etkileyen bazı faktörler vardır ve bu faktörler çeşitli ve karmaşıktır. Ebeveynlerin ruh sağlığı ve kişilik özellikleri, çocuğun ruh sağlığı ve mizaç özellikleri ile bağlamsal özellikler ebeveynliği etkileyen başlıca faktörler olarak kabul edilir, ebeveyn-çocuk ilişkisini şekillendirir ve çocuğun gelişimini etkiler.

İlgili alan yazında ele alınan konulardan biri ebeveyn tükenmişliğidir. Ebeveyn tükenmişliği hem ebeveynleri hem de çocukları olumsuz anlamda etkilemektedir. Ebeveyn tükenmişliği ile başa çıkma yollarından biri de öz şefkattir. İlgili alan yazın incelendiğinde ebeveyn tükenmişliği ve öz

şefkat konusunu ele alan bir derleme çalışmasının olmadığı görülmüştür. Bu çalışma, ebeveyn tükenmişliği ve öz şefkatin ebeveynlerin psikolojik refahı, ebeveynlik potansiyeli ve çocuk gelişimi üzerindeki etkisini ele aldığı için ilgili alan yazına özgün bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, ebeveynlerin tükenmişliğinde ve karşılaştıkları zorlu durumlarda öz şefkatin nasıl koruyucu bir faktör olduğunu inceleyerek ilgili alan yazındaki bazı boşlukları doldurmayı amaçlamaktadır.

## **Ebeveynliği Etkileyen Faktörler**

### *Ebeveynlerin stres düzeyi, ruh sağlığı ve kişilik özellikleri*

Ebeveynlerin stres düzeyleri ve ruh sağlığı ebeveynlik tutumlarını etkilemektedir (Ansar vd., 2023; Bode vd., 2016). Ebeveynlik stresi, ebeveynlik rolüyle ilişkili taleplerden kaynaklanan sıkıntı veya rahatsızlık deneyimidir. Ebeveynlik stresi ebeveynler arasında yaygındır. Ebeveynlerin %36–50'sinin ebeveynlik, çocuk davranışı veya çocuk gelişimi konusunda bir miktar ebeveynlik endişesi yaşadığı tahmin edilmektedir (Fang ve diğ., 2024). Ebeveynlerin anksiyete ve depresyon belirtilerinin ebeveynlik stresi ile pozitif korelasyona sahip olduğu belirtilmiştir (Aviles vd., 2024). Depresyon, mutsuzluktan aşırı üzüntü, umutsuzluk ve karamsarlık hissine kadar değişen olumsuz bir duygusal durumla ve fiziksel, bilişsel ve sosyal yönlerden değişikliklerle karakterize edilir. Anksiyete, endişe verici düşünceler, gerginlik ve fiziksel değişiklikler (örneğin, kan basıncının artması) hislerinden oluşan bir duyguyu temsil eder (APA Dictionary). Stresli veya depresif bir annenin, stressiz veya depresif olmayan bir anneye göre çocuğunun ihtiyaçlarına karşı daha az duyarlı olma olasılığı bulunmaktadır. Depresif belirtileri olan anneler çocuklarına karşı daha az dikkatli olma, müdahaleci ve duyarsız bir etkileşim tarzına sahip olma eğilimindedir, bu durum da anne-bebek bağını bozar. Benzer şekilde, yoksulluk gibi faktörlerin bir sonucu olsun veya zorlu çocuk davranışı veya hasta çocuk gibi çocuk faktörleriyle daha doğrudan ilişkili olsun, ebeveyn stresi, ebeveynliği ve ebeveyn-çocuk ilişkilerini bozma etkisine sahiptir (Smith, 2010). COVID-19 salgını gibi zorlu durumlarda, ebeveynlerin stres düzeyinin ve ruhsal sorunlarının ve olumsuz ebeveyn tutumlarında artış olduğu görülmüştür (Wang vd., 2022).

Kişilik yapısının beş faktörlü olduğu konusunda göreceli bir fikir birliği vardır. Beş geniş kişilik boyutu genellikle dışadönüklük, vicdanlılık, uyumluluk, duygusal istikrar ve açıklık olarak

## *Ebeveynlikte Tükenmişlik ve Öz Şefkat*

etiketlenir. Bu boyutların tip olmadığı, yani kişiliğin beş boyut üzerindeki puanlardan oluştuğu unutulmamalıdır. Dışadönüklük, kişilerarası temasın sıklığını ve kalitesini, neşe kapasitesini, aktivite seviyesini ve uyarım arayan davranışı yansıtır. Vicdanlı kişiler en iyi şekilde görev bilincine sahip, titiz, azimli, dakik ve organize olarak tanımlanır. Uyumlu kişiler şefkatli, iyi huylu, uyumlu ve güvenilirdir. Duygusal istikrar, nevrotikliğin tam tersidir. Bu nedenle, duygusal olarak istikrarlı bireyler sakin, duygusuz ve kendini beğenmişken, nevrotik kişiler gergin, alıngan, endişeli, depresif ve güvensizdir. Son olarak açıklık, meraklılık, çok yönlülük, yaratıcılık ve özgünlük gibi özellikleri içerir (Huver ve diğ., 2010). İlgili alan yazın incelendiğinde, çeşitli kişilik boyutlarının ebeveynlik tutumlarının tahmin edilmesinde kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Örneğin, dışadönüklük ve nevrotiklik kişilik özelliklerine sahip olan ebeveynlerin çocuklarını daha çok kontrol ettikleri görülmüştür (Smith, 2010). Psikopatik özelliklere sahip ebeveynler, ebeveynlik davranışına aracılık eden daha düşük ebeveyn memnuniyeti yaşamışlar, bu durum olumsuz çocuk gelişimi sonuçlarına yol açmıştır (Dede vd., 2023). Ebeveynlerde daha yüksek uyumluluk, olumlu ebeveynlik tutumlarıyla ilişkili olduğundan ebeveyn-çocuk ilişki kalitesini iyileştirmektedir (Tommasi vd., 2024). Ebeveynliğin dinamik bir süreç olduğu unutulmamalıdır. Bu konuda yapılan çalışmalardan birinde annelerin kişiliklerinde hamilelik ve doğum gibi süreçlerden dolayı değişimler olduğu görülmüştür (van den Akker vd., 2023).

### *Çocukların ruh sağlığı ve mizaç özellikleri*

Çocukların özelliklerinden biri olan mizaç hem çocuğun davranışlarını hem de ebeveyn tutumlarını ve aile ilişkilerini etkilemektedir. Bu konuda yürütülen çalışmalarda, çocuğun mizaç özelliklerinden olumsuz duygulanıma sahip çocukların daha olumsuz ebeveyn tepkilerini tetikleme olasılığı daha yüksektir, bu da bir çatışma döngüsü ve etkisiz ebeveynlik stratejileri oluşturur (Lengua vd., 2025). Yüksek düzeyde olumsuz davranışlara sahip gayretli mizaç özelliği gösteren çocuklara ebeveynler olumsuz tepkiler yerine olumlu tepkilerde bulduklarında, daha fazla ebeveyn-çocuk davranış senkronizasyonu ortaya çıktığı görülmüştür. Bu senkronizasyon, çocuklarda öz düzenlemeyi geliştirmede çok önemli kabul edilmektedir (Brown vd., 2022). Tersine, çocuk olumsuz bir davranış sergilediğinde, ebeveynler olumsuz tepki verdiğiğinde bu durum davranış sorunlarını daha da kötüleştirilmektedir (Brown vd., 2022). Çocuğun sosyal duyarlılığı destekleyici ebeveynlik davranışlarını (Smith, 2010), çocuğun duygusal ve davranışsal

sorunları da ebeveynliğin stresini artırmaktadır (Bode vd., 2016). Çocuklarda görülen davranışsal sorunlar genellikle iki geniş spektrumlu boyut altında incelenir: içselleştirme sorunları ve dışsallaştırma sorunları. İçselleştirme sorunları, daha zor gözlemlenebilen zorlukları içerir (örn., kaygı, depresyon, sosyal geri çekilme ve somatik semptomlar). Dışsallaştırma sorunları, başkalarıyla çatışma ve davranışsal düzensizlik (örn., saldırganlık, hiperaktivite, dürtüsellik) gibi dışarıdan daha kolay gözlemlenebilir davranışları içerir (Cooke ve diğ., 2022). Çocukların dışsallaştırma ve içselleştirme sorunları sıklıkla ebeveyn stresiyile ilişkilendirilir. Problem davranışı olan çocukların zor bir mizaca sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve talepkar oldukları belirtilmiştir. Bu nedenle psikososyal sorunları olan çocukların ebeveynliği daha zorlayıcı olabilir ve özellikle çocuklarını büyütmenin talepleri mevcut kaynakları aştığında, ebeveynler artan ebeveyn stresi yaşayabilirler (Fang ve diğ., 2024).

Genetik veya biyolojik belirleyiciler ve anne duyarlılığı ve çocuk yatkınlığı gibi kalıtsal yönler arasındaki etkileşimler, ebeveynliğin potansiyel belirleyicileri arasında kabul edilir. Bazı çocuklar diğerlerinden daha kolaydır. Bebeğin tahmin edilebilir özellikleri bebeğin mizacının önemli bir özelliği olduğu gibi, annenin bebeğini okuyabilme, onun ihtiyaçlarına uyum sağlama ve öngörülebilir şekillerde davranma becerisi bebekle kurulan erken ilişkinin en önemli yönleridir ve daha sonraki bağlanma güvenliğine ve çocuğun gelişimsel ilerlemesine yansır (Smith, 2010). Bazı özel durumlarda, örneğin çocuğu otizm spektrum bozukluğu görülen ebeveynlerde psikolojik sorunların ve stresin arttığı ve bu durumun da olumsuz ebeveyn davranışlarına yol açabileceği belirtilmektedir (Schiltz vd., 2017). Engelli bir çocuğa sahip olan ebeveynlerin yaşadıkları zorluklar arasında gelecek kaygısı, ebeveynlik hakkında bilgi eksikliği, çocuklarının gelecekteki işleriyle ilgili sorunlar, sosyal ayrımcılık ve damgalanma ve mali zorluklar yer almaktadır. Ayrıca, engelli çocukların aile üyelerinin yaşadığı mali ve psikolojik yük kaçınılmaz olarak zamanla artmaktadır. Bu tür sorunlar çözümsüz kaldığında, aile içindeki gerginlikler ve çatışmalar kronik ve şiddetli hale gelebilir ve hatta ailenin dağılmasına yol açabilir (Park ve Lee, 2022). Engelli çocukların ebeveynlerinin, engelli olmayan çocukların ebeveynlerine göre depresyon ve anksiyete semptomları yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Park ve Lee, 2022).

### *Bağlamsal faktörler*

Çocuk yetiştirmek ebeveynlere mutluluk ve memnuniyet getirir. Ancak ebeveynler genellikle bir çocuğun doğumundan sonra çok sayıda zorlukla karşı karşıya kalırlar. Çocuk yetiştirmek stres yaratır ve ebeveynlerin yaşam tarzlarında çok sayıda değişiklik yapmasını ve sorumlulukları kabul etmesini gerektirir (Park ve Lee, 2022). Sosyoekonomik düzey (SED), iş-yaşam dengesi ve evlilik ilişkisinin kalitesi gibi bağlamsal faktörler de ebeveynliği etkiler (Davies vd., 2004; Smith, 2010). SED, kaynaklara erişimi ve ebeveynlerin ruh sağlığını etkileyen ebeveynlik kalitesinin merkezi bir öngörücüsüdür (Roubinov & Boyce, 2017). Düşük SED, daha yüksek stres ve daha cezalandırıcı ebeveynlik biçimleriyle ilişkilendirilirken, daha yüksek SED daha etkili ebeveynlik stratejileriyle ilişkilendirilir (Teng vd., 2018). Düşük SED'li ebeveynlerde özellikle ruh sağlığı sorunlarıyla birleştiğinde, içine kapanık veya sert ebeveynlik tutumları görülebilmektedir (Vreeland vd., 2019). Stres seviyeleri ve ebeveynlik inançları da bir annenin çalışıp çalışmamasından etkilenir; çalışan anneler, özellikle düşük SED'li ailelerde, zorlayıcı ebeveynlik yöntemlerine yol açabilecek daha fazla stres yaşarlar (Teng vd., 2018).

Hem evlilikten duyulan memnuniyet hem de algılanan sosyal desteğin varlığı, olumlu ebeveynlik davranışlarını belirlemede esastır (Borić vd., 2011). Evlilik ilişkisi, çoğu araştırmada ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin güçlü bir belirleyicisidir. Evlilik kalitesi yüksek düzeyde olan ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarına olumlu katkı sağlayarak çocuklarına destekleyici bir ortam yaratırken, evlilik dinamiklerinin eksikliği ve düşük kaliteli evlilik ilişkilerinde istenmeyen çocuk davranışları ve duygusal uyum sorunları ortaya çıkabilir. Evlilik ilişkisinin daha iyi olduğu durumların ebeveyn müdahalesinin sonucu ve çocuğun mizaç özelliklerinden biri olan gayretli kontrol ile çocukların davranış sorunları arasında aracılık ettiği de kanıtlanmıştır; bu, başarılı evlilik ilişkisinin iyi çocuk sonucuna yol açacağı anlamına gelir (Somech, 2024).

Evlilik çatışması, yaygın olarak evlilik uyuşmazlığı olarak da adlandırılır, genellikle evli çocukların ebeveynleri arasındaki çatışmayı, uyumsuzluğu veya ebeveyn anlaşmasının eksikliğini ifade eder. Evlilik çatışması sözlüden fiziksel tacize kadar değişebilir ve genellikle dahil olan çiftler için daha kötü sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilir (Shrout ve diğ., 2019). Yüksek düzeyde iş-yaşam çatışması yaşayan kişiler, iş rollerinin ailelerindeki veya kişisel yaşamlarındaki önemli şeylere konsantre olmalarını engellediğini, işleri nedeniyle hayatlarındaki önemli insanlar için

yeterli zaman veya enerjiye sahip olmadıklarını ve iş rollerinin evle ilgili rolleri yerine getirme kapasitelerini zayıflattığını hissettiklerini bildirmektedir (Schieman ve diğ., 2021).

Ebeveynlik çok yönlü bir süreçtir ve ebeveyn, çocuk ve çevresel değişkenlerin karmaşık etkileşiminden etkilenir. Günümüz ebeveynleri çocuklarını etkili bir şekilde yetiştirme becerileri üzerinde uzun vadeli etkileri olan bir dizi sorunla karşı karşıyadır. Bu sorunlar hem sosyal değişim, hem de çocuk gelişiminde hızlı değişen faktörlerden etkilenmektedir. Günümüzde çoğunlukla ebeveynlerin her ikisi de bir işte çalışıp gün boyunca evden ve çocuklardan uzak kalmaktadır. Çoğunlukla çekirdek aile tipinde yetişen çocuklar için sosyal destek sistemlerinin de olmaması durumunda zorluklar beraberinde gelmektedir. Bu gibi durumlar, ebeveynlerin kendilerini çaresiz ve tükenmiş hissetmelerine neden olabilmektedir. Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde, ebeveynlikte tükenmişlik kavramına son yıllarda giderek daha çok yer verildiği görülmektedir.

### **Ebeveyn Tükenmişliği**

Ebeveyn tükenmişliği, aşırı yorgunluk, duygusal mesafe ve azalan ebeveyn memnuniyeti ile karakterize edilen, hem ebeveynler hem de çocuklar üzerinde yaygın etkiler bırakan bir durumdur. Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin olumsuz yönde öngörücüsüdür (Zhang vd., 2025). Yoğun ebeveynlik, ayrıca, ebeveyn tükenmişliği ile çocuklarla etkileşim kalitesi arasındaki ilişkiyi aracılık ederek problemleri bir döngü meydana getirir (Zhang vd., 2025).

Tükenmişliğin bazı belirtileri vardır. Birincisi, ebeveynlik rolünden kaynaklanan yoğun bitkinliktir. Bu bitkinlik fiziksel, duygusal veya her ikisi birden olabilir. Bitkin ebeveynler sıklıkla "Sabah uyandığında, çocuklarım için veya onlarla ne yapacağım düşüncesiyle çoktan bitkin düşmüş oluyorum." derler. İkinci belirti, kişinin çocuklarından duygusal olarak kopmasıyla karakterize edilir: "Otomatik pilottayım, robot modundayım; artık çocuklarımla bağlantım yok..." Üçüncü belirti, ebeveynlik memnuniyetinin kaybı veya ebeveynlik rolünden bıkmış olma hissidir: "Çocuklarımı seviyorum, gerçekten seviyorum. Ama onlarla birlikteyken ebeveyn olmaktan yoruluyorum, anne veya baba olmaktan başka bir şey olmak istiyorum." Tüm bu düşünceler ve duygular, ebeveynlerin ebeveynlik hakkında daha önce hissettikleriyle büyük ölçüde çelişmektedir; ne eskiden oldukları ebeveynlerdir ne de olmak istedikleri ebeveynlerdir. Bu

karşıtlık, utanç ve suçluluk duygularına yol açar ve ebeveyn sıkıntısını artırır (Mikolajczak ve diğ., 2023).

Son çalışmalar, ebeveyn tükenmişliğinin çok yıkıcı olabileceğini göstermiştir. Ebeveynler için ebeveyn tükenmişliği yalnızca intihar ve kaçış düşüncelerine değil, aynı zamanda madde ve davranış bağımlılıkları ve uyku bozuklukları gibi sorunlara da yol açabilir. Bu olumsuz duruma uzun süre maruz kalmak, bireyin yaşam memnuniyetinde ve öznel iyi oluşunda önemli bir azalmaya neden olur ve depresif semptomların ortaya çıkma olasılığı oldukça yükselir. Ebeveyn tükenmişliği çocuklar için de ciddi sonuçlara sahiptir ve ebeveynlerin çocuklarına karşı ihmalkar veya hatta şiddet yanlısı olmalarına yol açar (Ren ve diğ., 2024). Yakın geçmişte, ebeveyn tükenmişliğiyle başa çıkmak için öz şefkat tartışılmaya başlanmış ve öz şefkatin ebeveyn tükenmişliğini önlemede işe yaradığı görülmüştür. Öz şefkatin, özellikle özel gereksinimli çocukların ebeveynleri arasında, ebeveyn tükenmişliğiyle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, öz şefkatin ebeveyn tükenmişliği ve mükemmeliyetçilik arasında aracılık ettiğini, öz şefkatli ebeveynlerin daha düşük mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahip olmaları nedeniyle tükenmişliğe daha az yatkın olduklarını göstermektedir (Yasar vd., 2024). Ebeveyn tükenmişliği, özellikle çocuk bakımı nedeniyle oluşan duygusal, fiziksel ve zihinsel yorgunluktur. Ebeveynler çocuklarına bakarken muhtemelen yüksek düzeyde stres, kaygı ve yorgunluk yaşayabilirler. Öz şefkatin ebeveynliğe olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir. Öz şefkat sayesinde ebeveynlerin kendilerine nazik davranmaları, yargılayıcı olmayan bir şekilde kendi davranışlarını ve hatalarını kabul etmeleri ve kendilerine önem vermeleri mümkün olabilmektedir.

### **Öz-Şefkat**

Öz şefkat, kişinin başarısızlık, reddedilme ve kayıp gibi zorlu yaşam durumlarıyla karşılaştığında kendisine nezaketle karşılık vermesini içerir. Artan öz şefkat düzeyleri, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler, daha düşük başarısızlık korkusu, düşük kaygı ve depresyon oranları ve çok sayıda faydalı durumla ilişkilendirilmiştir (Neff, 2023).

Öz şefkatin üç ana bileşeni vardır. İlk bileşen, öz nezaket ve öz yargılamadır. Öz nezaket kişinin kendisine karşı şefkatli ve nazik olması anlamına gelirken, öz yargılama bunun tam tersidir (Gedik,



2018; Hall vd., 2013). Zor zamanlarda kendisine karşı nazik ve destekleyici olmak öz şefkattir. Yüksek öz şefkat, düşük kaygı ve depresyon, daha fazla psikolojik dayanıklılık ve daha fazla duygusal düzenleme ile ilişkilendirilmiştir (Lassri ve Gewirtz-Meydan, 2021). Öz-yargılama, kişinin kendisini eleştirel bir şekilde değerlendirmesi olup genellikle yetersizlik ve izolasyon duygularına yol açar. Yüksek öz-yargılama daha fazla psikopatoloji ile bağlantılıdır ve özellikle travma geçmişi olan bireylerde ruhsal hastalıkları kötüleştirir (Lassri ve Gewirtz-Meydan, 2021). Ortak insanlık ve izolasyon, öz-şefkatin ikinci bileşenleridir. Ortak insanlık, kişinin acısının ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunun kabul edilmesi iken izolasyon, bunun tam tersidir (Gedik, 2018). Bu bileşen, acının ve zorlukların herkesin varoluşunun bir parçası olduğu anlayışını içerir. Ortak insanlık, acının ve kişisel eksikliklerin, başkalarına karşı aidiyet ve şefkat duygusu sağlayan ortak deneyimler olduğu anlayışdır (Neff, 2023). Ortak insanlık uygulaması psikolojik dayanıklılığı artırabilir, yalnızlığı azaltabilir ve genel zihinsel refahı destekleyebilir (Mantzios ve Egan, 2017). Öz şefkati ortak insanlık bileşenini sağlıklı biçimde hayatlarında uygulayan bireylerin yalnızlıklarının azaldığı ve yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür (Dreisoerner vd., 2021). İzolasyon, kendini suçlamayı ve kişinin mücadelelerinin olağanüstü olduğu fikrini içerir; bu da yalnızlığı ve umutsuzluğu daha da kötüleştirir (Neff, 2023). Yüksek düzeyde izolasyon, öz şefkatle ters orantılıdır ve ortak insanlığı teşvik etmenin bu duyguları azaltabileceği belirtilmektedir (Kim vd., 2023). Öz şefkatin üçüncü bileşeni, aşırı özdeşleşme ve farkındalıktır. Farkındalık, kişinin düşüncelerini ve duygularını dengeli bir şekilde gözlemlemesidir; aşırı özdeşleşme ise bu durumun tam tersidir (Gedik, 2018). Farkındalık, olumsuz düşünceleri ve duyguları, bunların altında ezilmeden nesnel olarak gözlemlemektir (Yela vd., 2020). Öz şefkat aynı zamanda sağlıklı fiziksel davranışlar, stresle başa çıkma ve travma sonrası olumlu sonuçlar elde etme ile ilişkilendirilmiştir (Gedik, 2018; Hall vd., 2013; Wong ve Yeung, 2017). Öz şefkat farkındalığı, kişinin acısını aşırı yargılama ve yabancılaşma olmadan bilmesini içerir. Bununla birlikte, aşırı özdeşleşme, bireylerin acılarıyla bir benlik olarak değerlerini aşırı özdeşleştirdiği ve böylece daha fazla duygusal acı geliştirdiği durumu ifade eder. Bu yön, bireyleri düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlemeye teşvik ederek acıya karşı dengeli bir bakış açısını teşvik eder (Neff, 2016). Bireyler, zorluk yaşadıklarında kendilerine karşı şefkat göstererek kendilerini suçlamayı azaltabilirler ve duygusal dayanıklılık geliştirebilirler (Warren vd., 2016). Olumsuz olaylarla aşırı özdeşleşme, bireyler ortak insanlıklarını tanımada başarısız olduklarında artan depresyon semptomlarıyla ilişkilendirilmiştir (Younas & Rasheed, 2018). Ebeveynliğin kalitesini

ve sağlığını iyileştirmek, öz şefkatin kasıtlı olarak teşvik edilmesini ve sosyal destek ağlarının genişletilmesini gerektirir. Araştırmalar, öz şefkatin ebeveynlik stresine karşı bir tampon görevi gördüğünü ve bunun daha iyi ruh sağlığı ve ebeveynlik yeterliliği ile sonuçlandığını göstermektedir. Öz şefkat, daha az psikolojik sıkıntı ve daha fazla refah ile ilişkilendirilmiştir ve ebeveynlik tutumları üzerinde olumlu etkileri vardır (Liang vd., 2024).

### **Ebeveynlikte Öz şefkat**

Zihinsel sağlık sorunları olan bir çocuğu büyütmek gibi devam eden bir yaşam stresörüyle karşı karşıya kalındığında, ebeveynlerin kendi ve çocuklarının olumsuz duygularını yönetmelerine yardımcı olacak bir "bağışıklık sistemi" geliştirmek için ebeveyn öz şefkati yararlı olabilir (Gilbert, 2014). Öz şefkat, ebeveyn memnuniyetini artıran ve çocuk-ebeveyn ilişkilerini iyileştiren önemli bir ebeveynlik aracı olarak kabul edilir. Araştırmalar, öz şefkatin ebeveynlerin stres yönetimini artırdığını, olumlu ilişkileri desteklediğini ve çocuk gelişimine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Zmuda, 2024). Öz şefkat, kişinin kendisine karşı nezaketi teşvik eder ve bu da, ebeveyn sıkıntısının azalması ve iyileştirilmiş ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilidir (Othman ve ark., 2022).

İlgili alan yazın incelendiğinde, öz şefkat düzeyinin artırılması için bazı ebeveyn müdahale programlarının geliştirildiği görülmüştür. Öz şefkat ebeveyn müdahaleleri, özellikle zorlu durumlarda ebeveynlerin duygusal sağlığını ve dayanıklılığını iyileştirmeyi amaçlar. Bu müdahaleler, daha iyi ebeveynlik tutumlarına ve psikolojik sıkıntıların azalmasına yol açabilecek, kişinin kendisiyle daha yumuşak, daha nazik bir ilişki geliştirmesini amaçlar. Çok sayıda çalışma farklı formatları ve popülasyonları denemiştir ve bu tür müdahalelerin etkililiğine dair kanıtlar vardır. Öz şefkat bileşenlerini içeren müdahaleler, ebeveynler arasında kaygı ve depresyonu hafifletmede ümit verici etkiler göstermiştir (Jefferson ve diğerleri, 2020). Bir çalışmada hamile kadınlar arasında doğum sonrası depresyonu önlemeye yönelik bilinçli öz şefkat müdahalesinin etkisi değerlendirilmiştir. Katılımcılar, 6 haftalık İnternet tabanlı Farkındalık Öz Şefkat Programı ile eğitilmiştir. Müdahale ve kontrol grupları arasında yapılan değerlendirmelerde, müdahale grubunda depresyon ve anksiyete semptomlarında önemli iyileşmeler gözlemlenmiştir. Ayrıca, müdahale grubunun doğum sonrası 3 ay ve 1 yılda öz şefkat ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu, anneler ile bebeklerin refahında önemli iyileşmeler yaşandığı bulunmuştur (Guo ve diğ.,

2020) Bögels vd. (2010), zihinsel sağlık sorunları olan ebeveynler ve çocukları arasındaki etkileşimlerde değişiklikler teşvik etmek için bilinçli ebeveynlik programı önermiştir. Program, farkındalığı ve öz şefkati içermiştir. Farkındalık ve öz şefkat, ebeveynlerin streslerini yönetmelerine ve özellikle çocukları olumsuz duygular ifade ettiğinde, kendilerine ve çocuklarına karşı daha kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir duruş benimsemelerine yardımcı olmuş, ayrıca ebeveynlerin kendilerine ve çocuklarına karşı olumlu dikkatini artırmıştır (Bögels vd., 2010). Öz şefkat, meme kanseri tedavisi görmüş anneler için sıkıntıya karşı psikolojik bir destek görevi görmüş ve ebeveynlik etkinliğini artırmıştır. Öz şefkatin bileşenlerinden biri olan öz yargılama ebeveynlik tutumlarına zararlı olan daha yüksek depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Kuswanto ve ark., 2024). Öz şefkatin, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleri için stresle mücadelede dayanıklılık faktörü olduğunu ve ebeveynlik yeterliliğini artırdığını göstermektedir (Liang vd., 2024). Yapılan bir çalışmada kanserli çocuğu olan ebeveynlere 6 hafta uygulanan bir müdahale programında ebeveynlerin olumlu tutumlarında ve uyku kalitesinde artış, depresif belirtilerinde azalma görülmüştür (Tan vd., 2023). Bir başka çalışmada gelişimsel engeli olan çocukların ebeveynlerine uygulanan öz şefkat temelli müdahale programının öz şefkat düzeyinde artış, stres ve depresif belirtilerde azalma sağladığı görülmüştür (Ahmed ve Raj, 2022). Öz şefkat odaklı daha kısa süreli bir ebeveyn müdahalesinde ise, ebeveynlerde öz eleştirinin azalmasını ve çocuklarında duygusal anlamda iyileşmelerin artmasını sağladığı görülmüştür (Kirby ve diğerleri, 2023).

Öz şefkatin ortak insanlık yönü, ebeveynlerin ortak noktaları fark etmesini sağlayarak izolasyonu azaltır ve daha iyi ruh sağlığı sonuçlarına ve ebeveynlik deneyimlerinin artmasını sağlar (Dunkley-Smith vd., 2021). Öte yandan izolasyon, doğrudan artan psikolojik sıkıntıyla ilişkilidir; bu da öz şefkat eksikliğinin ebeveynlik zorluklarını daha da kötüleştirebileceği anlamına gelir (Kuswanto vd., 2024). Farkındalık, öz şefkat ve ebeveynlikte aşırı özdeşleşme arasındaki ilişki, bilinçli ebeveynliğin aracılık rolünü vurgulayan çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Bu araştırmalar, daha yüksek öz şefkat ve farkındalığın, ebeveynlik tutumlarının daha iyi olması ile ilişkili olduğunu göstermektedir; bu da ebeveynlik sorunlarıyla aşırı özdeşleşmeyi azaltabilir. Farkındalıklı ebeveynlik, öz şefkat ve ebeveynlik stresinin önemli bir aracıdır ve öz şefkatli ebeveynlerin ebeveynlik stres faktörleriyle etkili bir şekilde başa çıkma olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (Erus vd., 2024). Araştırmalar, bilinçli ebeveynliğin ebeveynlerin bakış açısı alma becerisini artırdığını göstermiştir (Abidin ve ark., 2024). Daha yüksek düzeyde öz şefkat ve mizaç

farkındalığı, daha etkili ebeveynlik ve otoriter ve izin verici ebeveyn tutumlarının azaltılmasıyla ilişkilidir (Gouveia ve ark., 2016). Bilinçli ebeveynlik stratejileri, ebeveynlerin çocuklarının sorunlarıyla aşırı özdeşleşmekten kaçınmasına ve daha sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerini teşvik etmesine yardımcı olabilecek anlık farkındalığı artırır (Moreira ve ark., 2016).

## **Sonuç ve Öneriler**

Ebeveynlerin ruh sağlığı, çocukların sağlığı ve gelişimi üzerindeki önemli etkileri nedeniyle önemsenmelidir: Ebeveynlerin ruh sağlığı sorunları, çocukların hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkilemektedir (Wolicki et al., 2021). Ruh sağlığı kötü olan ebeveynlerin çocuklarında genel sağlık durumunun daha kötü olduğu ve davranış bozukluklarının daha sık görüldüğü belirlenmiştir. Bu etki hem anne hem de baba için geçerlidir. Ebeveynlerin ruh sağlığı sorunları çoğu zaman tespit edilememekte ve tedavi edilmemektedir (Aning et al., 2015). Bu durum, sorunun ciddiyetini artırmaktadır. Ebeveynlerin ruh sağlığına odaklanmak, çocukların sağlığını ve refahını geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Tüm bakım veren ebeveynlerin ruh sağlığını desteklemek, çocuk sağlığını ve esenliğini teşvik etmek için önemli bir stratejidir (Wolicki et al., 2021).

Ebeveynlik zorlu ve görev yüklü bir süreçtir. Ancak bu süreçteki en önemli faktörlerden biri ebeveynlerin kendilerine karşı hissettikleri öz şefkattir. Sabırlı, hoşgörülü, kendisine değer veren bir ebeveyn olmak ebeveynlerin yalnızca kendi psikolojik sağlıklarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda çocuklarının sağlıklı yetiştirilmelerine de katkı sağlar. Öz şefkat ebeveynlerin hata yapmalarına izin verir, onlara duygusal güç verir ve çocuklarına daha sağlıklı bir rol modeli sunmalarını sağlar. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken onlara sevgi, sabır ve empati gösterdikleri kadar kendilerine karşı da şefkatli olmaları gerektiği her zaman akılda tutulmalıdır. Sağlıklı bir ebeveyn yalnızca kişisel iç huzuru kazanmakla kalmaz, aynı zamanda kendi çocuklarına sağlıklı bir güven duygusu aşılar. Bu nedenle öz şefkat ebeveynliğin temel taşlarından biridir ve uzun vadede çocukların duygusal zekasının ve psikolojik dayanıklılığının gelişiminde büyük bir belirleyicidir.

## **Kaynaklar**

Abidin, F. A., Novita, S., Kustimah, K., Hasyati, B. M., Azoma, M., Darmagita, S. F., ... & Millati, A. Q. (2024). Mindful Parenting as a Mediator in Parents' Perspective-Taking: Exploring the Roles of Causal Attribution and Self-Compassion. *Psychology Research and Behavior Management*, 249-258.

Ahmed, A. N., & Raj, S. P. (2023). Self-compassion intervention for parents of children with developmental disabilities: A feasibility study. *Advances in neurodevelopmental disorders*, 7(2), 277-289.

American Psychological Association Dictionary of Psychology. Available online: <https://dictionary.apa.org/> (1 Mart 2025'te ulaşılmıştır).

Anding, J., Röhrle, B., Grieshop, M., Schücking, B., & Christiansen, H. (2015). Early detection of postpartum depressive symptoms in mothers and fathers and its relation to midwives' evaluation and service provision: A community-based study. *Frontiers in pediatrics*, 3, 62.

Ansar, N., Nissen Lie, H. A., & Stiegler, J. R. (2024). The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy: Mediating processes between parents and children. *Psychotherapy Research*, 34(4), 518-537.

Aviles, A. I., Betar, S. K., Cline, S. M., Tian, Z., Jacobvitz, D. B., & Nicholson, J. S. (2024). Parenting young children during COVID-19: Parenting stress trajectories, parental mental health, and child problem behaviors. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 296.

Bode, A. A., George, M. W., Weist, M. D., Stephan, S. H., Lever, N., & Youngstrom, E. A. (2016). The impact of parent empowerment in children's mental health services on parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3044-3055.

Borić, A. Š., Roščić, S., Sedmak, M., Šepčević, A., & Keresteš, G. (2011). Social-contextual determinants of parental behaviour of preschool children's mothers and fathers. *Croatian Journal of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj i Obrazovanje*, 13(3), 25-55. <https://hrcak.srce.hr/file/114706>

Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>

Brown, K. M., Ram, N., & Lunkenheimer, E. (2022). The influence of children's effortful control on parent-child behavioral synchrony. *Journal of Family Psychology, 36*(6), 907–918.

Cooke, J. E., Deneault, A. A., Devereux, C., Eirich, R., Fearon, R. P., & Madigan, S. (2022). Parental sensitivity and child behavioral problems: A meta-analytic review. *Child development, 93*(5), 1231-1248.

Davies, P. T., Sturge–Apple, M. L., & Cummings, E. M. (2004). Interdependencies among interparental discord and parenting practices: The role of adult vulnerability and relationship perturbations. *Development and Psychopathology, 16*(03).

Dede, B., Paisley, C. A., & Cox, J. (2023). The mediating role of perceived parental competence in the relationship between parental psychopathic traits and parenting behaviors. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs143202321636>

Devore, E. R., & Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics, 17*(4), 460–465.

Dexter, C. A., & Stacks, A. M. (2014). A preliminary investigation of the relationship between parenting, parent-child shared reading practices, and child development in low-income families. *Journal of Research in Childhood Education, 28*(3), 394-410.

Dewi, R. K., & Sumarni, S. (2023). Parenting style and family empowerment for children's growth and development: a systematic review. *Journal of Public Health in Africa, 14*(2), 8. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2582>

Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies, 22*, 21-47.

Dunkley-Smith, A. J., Sheen, J., Ling, M., & Reupert, A. (2021). A scoping review of self-compassion in qualitative studies about children's experiences of parental mental illness. *Mindfulness, 12*(4), 815–830.

Erus, S. M., Deniz, M. E., Bican, B., & Satici, S. A. Self-Compassion, Dispositional Mindfulness, and Parenting Stress: The Mediating role of Mindful Parenting. *International Journal of Field Education, 10*(2), 1-17.

Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry, 33*(6), 1687-1705.

Gedik, Z. (2018). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine, 24*(1), 108–114.

Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *The Journal of nervous and mental disease, 208*(2), 101-107.

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness, 7*, 700-712.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*, 6–41.

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology, 147*(4), 311–323.

Huver, R. M., Otten, R., De Vries, H., & Engels, R. C. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of adolescence, 33*(3), 395-402.

Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 11*(9), 2067–2088.

Kim, M. K., Hwang, Y. G., Pae, C., Song, C. R., Bang, M., Park, C. I., & Lee, S. H. (2023). Self-compassion is associated with the superior longitudinal fasciculus in the mirroring network in healthy individuals. *European Psychiatry, 66*(Suppl 1), S550.

Kirby, J. N., Hoang, A., & Ramos, N. (2023). A brief compassion focused therapy intervention can help self-critical parents and their children: A randomised controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 96*(3), 608-626.

Kuswanto, C. N., Stafford, L., Schofield, P., & Sharp, J. (2024). Self-compassion and parenting efficacy among mothers who are breast cancer survivors: Implications for psychological distress. *Journal of Health Psychology, 29*(5), 425-437.

Lassri, D., & Gewirtz-Meydan, A. (2021). Self-compassion moderates the mediating effect of self-criticism in the link between childhood maltreatment and psychopathology. *Journal of Interpersonal Violence, 37*, NP21699–NP21722.

Lengua, L. J., Green, L. M., Shimomaeda, L., & Stavish, C. M. (2025). Personality and temperament in family relationships. In *Research Handbook on Couple and Family Relationships* (pp. 57-72). Edward Elgar Publishing.

Liang, K., Lai Lam, K. K., Huang, L., Lin, X., Wang, Z., Liu, H., & Chi, P. (2025). Self-compassion, mental health, and parenting: Comparing parents of autistic and non-autistic children. *Autism, 29*(1), 53-63.

Mantzios, M., & Egan, H. H. (2017). On the role of self-compassion and self-kindness in weight regulation and health behavior change. *Frontiers in psychology, 8*, 229.

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

Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J. A., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice, 89*(4), 369–384.

Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness, 7*(3), 791-797.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology, 74*(1), 193-218.

Othman, S., Steen, M., Wepa, D., & McKellar, L. (2022). Examining the influence of self-compassion education and training upon parents and families when caring for their children: A systematic review. *Open Psychology Journal, 15*(1), 1-16.



Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2019). *Parenting Emerging Adults* (pp. 168–190). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429440847-5>

Park, H., & Walton-Moss, B. (2012). Parenting style, parenting stress, and children's health-related behaviors. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 33*(6), 495-503.

Park, G. A., & Lee, O. N. (2022). The moderating effect of social support on parental stress and depression in mothers of children with disabilities. *Occupational Therapy International, 2022*(1), 5162954.

Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*(1), 376.

Roubinov, D. S., & Boyce, W. T. (2017). Parenting and SES: relative values or enduring principles? *Current Opinion in Psychology, 15*, 162–167.

Schiltz, H. K., McVey, A. J., Magnus, B., Dolan, B. K., Willar, K. S., Pleiss, S., ... & Van Hecke, A. V. (2018). Examining the links between challenging behaviors in youth with ASD and parental stress, mental health, and involvement: Applying an adaptation of the family stress model to families of youth with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 48*, 1169-1180.

Schieman, S., Badawy, P. J., A. Milkie, M., & Bierman, A. (2021). Work-life conflict during the COVID-19 pandemic. *Socius, 7*, 2378023120982856.

Shrout, M. R., Brown, R. D., Orbuch, T. L., & Weigel, D. J. (2019). A multidimensional examination of marital conflict and subjective health over 16 years. *Personal Relationships, 26*(3), 490–506.

Smith, M. (2010). Good parenting: Making a difference. *Early Human Development, 86*(11), 689-693.

Smith, C. L. (2010). Multiple determinants of parenting: Predicting individual differences in maternal parenting behavior with toddlers. *Parenting, 10*(1), 1–17.

Somech, L. Y. (2025). The mediating role of marital quality in parenting intervention: Effects on preschoolers' conduct problems and effortful control. *Journal of Marital and Family Therapy, 51*(1), e12746.

- Tan, X., Zhang, Y., Yang, Y., Cai, R., Chen, J., Meng, J., ... & Shi, L. (2023). Internet-based self-help mindful self-compassion intervention for parents of children with cancer: A pilot study. *Western Journal of Nursing Research*, 45(12), 1111-1119.
- Teng, Y. P. T., Kuo, L. T. W., & Zhou, Q. (2018). Maternal employment and family socioeconomic status: Unique relations to maternal stress, parenting beliefs, and preschoolers' adjustment in Taiwanese families. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3506-3519.
- Tommasi, M., Arnò, S., Saggino, A., & Sergi, M. R. (2024). Exploring Parent-Child Traits and Relationship Quality: A Network Study. *The Family Journal*, 32(4), 625-634.
- Van den Akker, A. L., van Rooij, F. B., Overbeek, G., & Asscher, J. J. (2024). Maternal personality change from pregnancy until 12 months postpartum: Associations with parenting. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 129.
- Vreeland, A., Gruhn, M. A., Watson, K. H., Bettis, A. H., Compas, B. E., Forehand, R., & Sullivan, A. D. (2019). Parenting in context: Associations of parental depression and socioeconomic factors with parenting behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1124-1133.
- Zmuda, A. (2024). Self-compassion as a resource in the parenting role. *Fides et Ratio*, 58(2), 9-17.
- Wang, C., Ye, Y., Havewala, M., Zhu, Q., & Cheong, Y. (2022). Parent work-life conflict and adolescent adjustment during COVID-19: Mental health and parenting as mediators. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 325–336. <https://doi.org/10.1037/fam0000948>
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 18–28.
- Wolicki, S. B., Bitsko, R. H., Cree, R. A., Danielson, M. L., Ko, J. Y., Warner, L., & Robinson, L. R. (2021). Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Adversity and resilience science*, 2, 125-139.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087.

Yasar, H. J., Pirani, Z., & Ali, Z. E. (2024). A parental burnout modelling based on perfectionism mediated through self-compassion in parents of students suffering from specific learning behavioral disorder. *Acta Psychologica, 246*, 104227.

Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1631-1652.

Younas, A., & Rasheed, S. P. (2018). Compassionate self-awareness: a hidden resource for nurses for developing a relationship with self and patients. *Creative Nursing, 24*(4), 220-224.

Jia-Yuan, Z., Yubin, C., Linghui, Z., Yuqiu, Z., & Xining, L. (2025). Parental burnout and parent–child relationship: the role of harsh parenting in couples. *Psychology, Health & Medicine, 1-14*.