

# **EŞ TÖKENMİŐLİĐİ: BİR MODEL TESTİ**

## **COUPLE BURNOUT: A MODEL TESTING**

**Seval KIZILDAĞ**

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin  
Öngördüğü

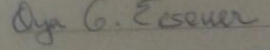
Doktora Tezi

olarak hazırlanmıştır.

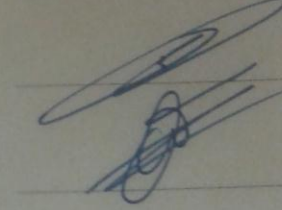
2015

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,  
Seval KIZILDAğ'ın hazırladığı "Eş T¼kenmiřliđi: Bir Model Testi" başlıklı bu  
çalışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

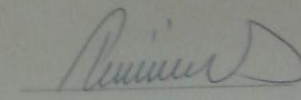
Başkan Prof. Dr., Oya G. ERSEVER



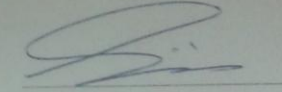
¼ye (Danışman) Prof. Dr., İbrahim YILDIRIM



¼ye Prof. Dr., Tuncay ERGENE



¼ye Doç. Dr., T¼rkan DOğAN



¼ye Doç. Dr., Zeynep HATIPOğLU-  
S¼MER

#### ONAY

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından ..... / ..... / ..... tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Berrin AKMAN  
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

# EŞ TÜKENMİŞLİĞİ: BİR MODEL TESTİ

Seval KIZILDAĞ

## ÖZ

Bu çalışmada, eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlık kavramları ile birlikte yapısal eşitlik modeli içinde test edilmiştir. Bununla birlikte, bu çalışmada Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği geliştirilmiş ve evli bireylerin cinsiyet ve evlilik sürelerine göre eş tükenmişliklerine ilişkin profilleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2013 yılında çalışmaya katılmayı kabul eden ve kamu kuruluşlarında çalışan 576 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla Eş Tükenmişliği Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizinde SPSS 17.0, LISREL 8.7 ve AMOS 22 istatistik programları kullanılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, Türk kültüründe evli bireyler üzerinde geliştirilmiş olan Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, Eş Tükenmişliği Model Testi'ne göre; mesleki tükenmişlik, çift uyumu eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde, eş desteği ise çift uyumu aracılığıyla eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, eş desteği ve eş duygusal kıskançlığının eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Eş duygusal kıskançlığı ve mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliğini çift uyumu aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenmiştir. Aynı zamanda, Eş Tükenmişliği Model Testi sonuçlarını "kabul edilebilir düzeyde" olduğu gözlenmiştir. Eş tükenmişliğinde evlilik süresi ve cinsiyete göre benzer artışlar ve düşüşler gözlenmiştir. Araştırmanın bulgularından hareketle, araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, evlilik ve aile konusunda politika yapıcılara ve evli bireylere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Eş Tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu, eş duygusal kıskançlığı, model testi

**Danışman:** Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

## **COUPLE BURNOUT: A MODEL TESTING**

**Seval KIZILDAG**

### **ABSTRACT**

In this study, couple burnout has been tested with career burnout, dyadic adjustment, spousal support and spousal emotional jealousy concepts in structural equation model. Moreover, in this study, Spousal Emotional Jealousy Scale has been developed and profiles have also been examined about couple burnout of married individuals according to their gender and marriage length. The study participants consisted of 576 married individuals who work in public institutions and accept to participate in this study in 2013. For the purpose of collecting data Couple Burnout Scale, Burnout Scale, Spousal Support Scale, Dyadic Adjustment Scale, Spousal Emotional Jealousy Scale and Personal Information Questionnaire have been used. In this study, data have been analyzed by using SPSS 17.0, LISREL 8.7 and AMOS 22 statistical programs. According to the results of the study, it is found that the Spousal Emotional Jealousy Scale that has been developed on married individuals in Turkish culture is a valid and reliable scale. At the same time, according to the Couple Burnout Model Test, career burnout and dyadic adjustment predicts couple burnout directly and significantly whereas spousal support—with the mediating role of dyadic adjustment—predicts couple burnout significantly. However, it is found that spousal support and spousal emotional jealousy do not predict couple burnout significantly. Spousal emotional jealousy and career burnout do not predict couple burnout significantly with the mediating role of dyadic adjustment. Additionally, it is observed that the result of the Couple Burnout Model Test is at “acceptable level.” Similar increases and decreases are observed on couple burnout in relation to gender marriage length. According to results of this study, recommendations are proposed for researchers, counselors, policymakers who deal with marriage and family, and married individuals.

**Key Words:** Couple burnout, career burnout, spousal support, dyadic adjustment, spousal emotional jealousy, model testing

**Advisor:** Prof. Dr. Ibrahim YILDIRIM, Hacettepe University, Department of Education Sciences, Division of Psychological Counseling and Guidance

## ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Seval KIZILDAĞ

## TEŞEKKÜR

Akademik hayatımda büyük katkı ve emekleri olan, her zaman bana yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini paylaşan, hem akademik hem kişisel özelliklerini hayranlıkla izlediğim ve örnek aldığım, kendisinden öğrendiklerimle yoluma devam etmemi kolaylaştıran tez danışmanım, kıymetli hocam Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a en içten teşekkürü bir borç bilirim.

Tez izleme komitesinde yer alan ve değerli bilimsel katkılarıyla yolumu aydınlatan, her zaman pozitif kişiliklerinden güç aldığım değerli hocalarım Prof. Dr. Oya Gülendem ERSEVER, Prof. Dr. Tuncay ERGENE, Doç. Dr. Zeynep HATİPOĞLU SÜMER ve Doç. Dr. Türkan DOĞAN'a,

Florida State Üniversitesi'ne beni davet eden, sabırla ve özenle akademik gelişimimi destekleyen, kendisinden çok şey öğrendiğim sayın hocam Prof. Dr. Wayne DENTON'a,

Tez yazma sürecinde desteğini eksik etmeyen sayın hocalarım Doç. Dr. Arif ÖZER, Yrd. Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a ve tez çalışmamda kullandığım ölçekler için bana izin veren değerli hocalarım, Prof. Dr. Ayhan DEMİR, Prof. Dr. Hürol FIŞILOĞLU ve Doç. Dr. Burhan ÇAPRI'ye,

Tezimin her aşamasında yanımda olan, sabırla, ısrarla, tüm pozitifliğiyle hem akademik hem de manevi desteklerini esirgemeyen, beni bir an olsun yalnız bırakmayan, gücümüm tükendiği tüm anlarda yeniden toparlanmamı sağlayan canım dostlarım Ar. Gör. Selen DEMİRTAŞ-ZORBAZ ve Ar. Gör. Özlem ULAŞ'a; tezimi yazarken bana ofiste huzurlu bir çalışma ortamı sağlayan, yardımseverliği ve akademik desteği ile hep yanımda olan canım arkadaşım Ar. Gör. Emine Feyza DİNÇEL'e; tez sürecinde beni motive eden, destekleyen yanımda olduğunu hissettiren, deneyimlerini benimle paylaşan sevgili arkadaşım Dr. Didem AYDOĞAN'a;

Deneyim ve birikimlerini benimle paylaşan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM ve desteklerini her daim yanımda hissettiğim arkadaşlarım Ar. Gör. Tuğba DEMİRTAŞ-TOLAMAN, Dr. Özge CAN-ARAN, Dr. Kübra ATALAY-KABASAKAL, Ar. Gör. İpek SELÇUK-DERMAN, Yrd. Doç. Dr. Sevda ÇETİN, Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN-AVCI, Ar. Gör. D. Didem KEPİR-SAVOLY, Uzm. Osman

ZORBAZ, Ar. Gör. Fatma ARICI-ŞAHİN, Ar. Gör. Gökhan KABACAOĞLU, Ar. Gör. Seval KOÇAK, Ar. Gör. Sevdâ BALK-ÖZDEMİR, Ar. Gör. Nihan GÜRSOY ve Uzm. Gonca GÜL-YEŞİLTAŞ'a,

Tez çalışmalarımın başından itibaren ilgi ve desteklerini hiç esirgemeyen, beni her zaman bıkmadan dinleyen sevgili arkadaşlarım Tuğba BATUHAN ve Tuna BATUHAN'a; yaşam enerjisini hayranlıkla izlediğim, zor zamanlarımda bir psikolojik danışman gibi beni dinleyen, anlayan ve destek veren hayatımda hep güzel anılarla hatırlayacağım Betty Jane FREE'ye,

Bana her zaman değerli olduğumu hissettiren, sevgiyle ve sabırla tüm akademik hayatımda bir an olsun beni yalnız bırakmayan, benimle üzüldü benimle sevinen hayattaki en büyük destekçilerim babam Celil KIZILDAĞ, annem Yeter KIZILDAĞ ve Kızıldağ Ailesinin tüm fertlerine,

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

Seval KIZILDAĞ

***Hayatımda önemli bir yere sahip olan yol göstericim  
Betty Jane FREE'ye,***



## İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	10
1.3. Problem Cümlesi.....	12
1.3.1. Ölçüm Modeli Hipotezleri.....	13
1.3.2. Yapısal Model Hipotezleri.....	13
1.4. Sayıtlılar.....	14
1.5. Sınırlılıklar.....	14
1.6. Tanımlar.....	14
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli.....	16
1.7.1. Eş Tükenmişliği ile İlgili Kuramsal Temel.....	16
1.7.2. Mesleki Tükenmişlik ile İlgili Kuramsal Temel.....	37
1.7.3. Çift Uyum ile İlgili Kuramsal Temel.....	46
1.7.4. Eş Desteği ile İlgili Kuramsal Temel.....	49
1.7.5. Eş Duygusal Kıskançlığı ile İlgili Kuramsal Temel.....	51
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	57
2.1. Eş Tükenmişliği İle İlgili Araştırmalar.....	57
2.2. Mesleki Tükenmişlik İle İlgili Araştırmalar.....	59
2.3. Çift Uyum İle İlgili Araştırmalar.....	62
2.4. Eş Desteği İle İlgili Araştırmalar.....	66
2.5. Eş Duygusal Kıskançlığı İle İlgili Araştırmalar.....	69
3. YÖNTEM.....	73
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	73
3.2. Çalışma Grubu.....	73
3.3. Veri Toplama Araçları.....	76
3.3.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği.....	77
3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği.....	78
3.3.3. Eş Destek Ölçeği.....	79
3.3.4. Çift Uyum Ölçeği.....	80
3.3.5. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği.....	81
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu.....	83
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı.....	83
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi.....	83

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) .....	83
4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....	86
4.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	86
4.1.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular .....	86
4.1.2. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Tartışma .....	92
4.2. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	93
4.2.1. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Bulgular .....	93
4.2.2. Eş Tükenmişliği Model Testi Bulgularına İlişkin Tartışma .....	108
4.3. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	117
4.3.1. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Bulgular .....	117
4.3.2. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Tartışma .....	124
5. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	128
5.1. Sonuçlar .....	128
5.1.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği Geliştirme Sonuçları .....	130
5.1.2. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Sonuçlar .....	128
5.1.3. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Sonuçlar .....	129
5.2. Öneriler .....	130
5.2.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği Geliştirme Çalışmasına İlişkin Öneriler .....	130
5.2.2. Eş Tükenmişliği Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçlarına Göre Öneriler .....	130
5.2.3. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği Profiline İlişkin Öneriler .....	133
KAYNAKÇA .....	134

## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1.1: Başetme Ağı.....	34
Tablo 3.1: Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler I.....	74
Tablo 3.2: Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler II.....	75
Tablo 3.3: Uyum Ölçütleri.....	84
Tablo 3.4: Ölçek Geliştirme Sürecinde Veri Toplanan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler.....	86
Tablo 3.5: EDKÖ'ye İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	89
Tablo 4.1: Önerilen Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler.....	95
Tablo 4.2: Gösterge Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları.....	96
Tablo 4.3: Gösterge Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	98
Tablo 4.4: Önerilen Modele İlişkin Regresyon Ağırlıkları.....	102
Tablo 4.5: Nihai Modele İlişkin Regresyon Ağırlıkları.....	105
Tablo 4.6: Önerilen ve Yapısal Modelin Karşılaştırması.....	106
Tablo 4.7: Duygusal Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	118
Tablo 4.8: Fiziksel Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	120
Tablo 4.9: Zihinsel Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	121
Tablo 4.10: Eş Tükenmişlik Toplam Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	123

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1: Eş Tükenmişlik Modeli.....	9
Şekil 2.1: Pines'ın Eş Tükenmişlik Modeli.....	23
Şekil 2.2: Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli .....	43
Şekil 3.1: EDKÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	91
Şekil 4.1: Eş Tükenmişliği: Önerilen Model.....	100
Şekil 4.2: Eş Tükenmişliği: Nihai Model.....	104
Şekil 4.3: Duygusal Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili.....	119
Şekil 4.4: Fiziksel Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili.....	120
Şekil 4.5: Zihinsel Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili.....	122
Şekil 4.6: Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili.....	123

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- ÇUÖ:** Çift Uyum Ölçeği  
**EDKÖ:** Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği  
**EDÖ:** Eş Destek Ölçeği  
**ETÖ:** Eş Tükenmişliği Ölçeği  
**MTÖ:** Mesleki Tükenmişlik Ölçeği  
**TÖ:** Tükenmişlik Ölçeği  
**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

## 1. GİRİŞ

*“Tüm araştırmalarımızın sonu, başladığımız yere ulaşmak ve orayı ilk kez tanıtılmaktır.”*

*Ness Eliot*

Bu bölümde sırasıyla araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi ve alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın kuramsal temeli sunulmuştur.

### 1.1. Problem Durumu

Çoğu çift evlilik yaşamına, heyecan, aşk ve büyük bir umutla başlar. Çiftler birbirlerine olan aşklarının hep süreceğini, büyük hayallerle başlayan evliliklerinin hep güzel ve olumlu şekilde devam edeceğini düşünürler. Bu sebeple, çiftler evliliğe ‘bir ömür boyu sürececek ve evlilikleri boyunca hep mutlu olacakları beklentisi’ ile başlarlar. Süreç içinde bazı şeylerin yolunda gitmeyebileceği fikri, evliliğe adım atarken ya da evlilik öncesinde çiftler tarafından kolay kabullenebilecek bir durum değildir. Evlenmeye karar veren çiftler, aile kurarak mutlu olabilme, çocuk sahibi olma, yalnız kalmama, ortak bir hayatı sürdürme gibi beklentiler içindedirler (Boşanma Nedenleri Araştırması, 2009).

Pew Araştırma Merkezi’nin, Sosyal ve Demografik Eğilimler Projesi (2013) kapsamında yaptığı ‘‘Aşk ve Evlilik’’ konulu araştırmaya göre, evli bireyler, evlenme nedenlerini sırasıyla ‘‘aşk’’ (%93), ‘‘yaşam boyu bir anlaşma’’ (%87), ‘‘birliktelik’’ (companionship) (%81), ‘‘çocuk sahibi olma’’ (%59), ‘‘ekonomik düzen’’ (financial stability) (%31) olarak ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada, henüz evli olmayan bireyler benzer şekilde evlilik nedenlerini ‘‘aşk’’ (%84), ‘‘yaşam boyu bir anlaşma’’ (%74), ‘‘birliktelik’’ (companionship) (%63), ‘‘çocuk sahibi olma’’ (%44), ‘‘ekonomik düzen’’ (financial stability) (%30) olarak sıralamışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle, evli olan veya olmayan çiftler için aşk, uyum, birliktelik, hayatı paylaşma gibi niteliklerin evlilik ilişkisi ile ilgili önemli beklentiler olduğu söylenebilir. Beklentiler, evlilik ilişkinin her aşamasında kritik bir öneme sahiptir. Ajzen (1991) gelecek durumların/ olayların en önemli belirleyicisinin ‘‘bireyin şimdiki beklentileri’’ olduğunu ifade etmektedir.

Bu sebeple, evlilik öncesinde oluşmaya başlayan ve zaman içinde deneyimlere bağlı olarak değişen ve çeşitlenen beklentiler, evlilikteki öneminden dolayı evlilik ve aile araştırmacı ve uygulamacıları tarafından sıklıkla ele alınmaktadır. Bununla birlikte, hem kuramsal hem de deneysel çalışmalar, beklentilerin evliliğin önemli yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Gibson-Davis, Edin ve McLanahan, 2005). Öyle ki, birlikte yaşayan çiftlerin evlilikten beklentileri, onların çatışma çözme ve aynı fikri paylaşmama durumlarına kıyasla daha yüksek düzeyde önemli olduğu ifade edilmektedir (Brown, 2000).

Evlenme yaşının yükselmesi, yaşam süresinin uzaması gibi değişen sosyo-kültürel koşullar, hem kadınların hem de erkeklerin evlilikten beklentilerini değiştirmiştir. Örneğin, kadınların evlilik sürecindeki rol beklentilerinin, özerklik, eş işlerini yapma, çocuk bakımı, kişisel özellikler, sosyal katılım, eğitim, iş ve destek durumları açısından değerlendirildiği bir çalışmada kadınların daha eşitlikçi rol beklentilerine sahip oldukları gözlenmiştir (Botkin, Weeks ve Morris, 2000). Eşe dair beklentilerin çeşitlenmesi, ideal eş adayına ilişkin beklentinin artması (iyi bir işe sahip olma, gönüllü yardım faaliyetlerinde yer alma, iyi bir anne veya baba niteliklerine sahip olabilme gibi) evlilik kararını doğrudan etkileyebildiği gibi evlilik sürecinde de önemli tartışmaların veya çatışmaların nedeni olabilir.

Sosyokültürel koşulların yanısıra ailede yaşam döngüsü ile birlikte birtakım değişimler ortaya çıkar. Bu değişimlere bağlı olarak aile üyelerinin ilişkilerinde beklentiler de farklılaşır. Aile yaşam döngüsündeki evreler ailedeki tüm bireylerin yeni duruma uyum sağlamasını, değişiklikleri düzenlemesini, ortaya çıkan sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmelerini gerekli kılar. Özellikle bu değişimler evli bireylerin beklentilerini çeşitlendirebilir. Bir başka deyişle, küçük çocuklu aile döngüsü, çocuğu ergenlik döneminde aile döngüsü, çocuğun evden ayrılan aile döngüsü veya yaşlılık ve emeklilik döngüsü (Carter ve McGoldrick; 1980) gibi bazı aile yaşam döngülerinde çiftlerin beklentileri değişebilmektedir. Eşler kritik yaşam döngülerinde birbirlerine destek olmayı ve ortak hareket edebilmeyi beklemektedirler. Romantik ilişkiler, zaman için farklılaşsa dahi temel ihtiyaç ve beklentiler açısından aynı kalmaktadır.

Örneğin, romantik ilişkilerde sevme ve sevilme, değerli olduğunu hissetme ve destek alma gibi beklentiler hemen her bireyde ortaktır. Bireyin bu beklentilerinin gerçekleşmesi onun daha sağlıklı bir ilişki yürütebilmesi için temel koşullardan

biridir. Çiftler beklentilerini doğrudan ya da dolaylı olarak ifade edebilmektedirler. İlişkinin dinamiğine göre kimi beklentiler işlevsel olarak kimi beklentiler ise işlevsel olmayan bir şekilde gerçekleşebilir ya da hiç gerçekleşmeyebilir. Bir evlilik ilişkisinde aşk, yaşamı birlikte paylaşma, uyum içinde ilişkiyi devam ettirme gibi beklentiler varsa süreç içindeki beklentiler de bunlar üzerine şekillenebilir (Slosarz, 2002).

Çift ilişki boyunca, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını değerlendirebilir ve ilişkilerini sorgulayabilir. Beklentiler ile değerlendirme sonuçları arasındaki fark ne kadar azsa ilişkinin olumlu ilerleme olasılığı daha yüksektir. Olumlu ilerleyen bir ilişkinin olumsuzluklara karşı direnci daha yüksektir. Evlilikler her ne kadar aşk ve olumlu duygularla başlasa da zaman içinde çeşitli gerekçelerle başarısızlığa uğrayabilir. Ducanto (2012) tarafından yapılan bir araştırmaya göre evlilikler, evlenme yaşının ve yaşam süresinin artması, bireysel değişiklikler, çatışmalar, evlilik yaşamının rutinleşmesi, yaşamsal değişimler, aldatma veya aldatılma, kişisel değişimler ve sınırlandırılmış evlilik kontratları gibi nedenlerle daha kolay başarısızlığa uğrayabilmektedir.

Hayal kırıklıkları ve stresli yaşam koşulları ilişkilerin sarsılmasında, bozulmasında veya yıkılmasında etkilidir (Pines, 1996). Mutlu bir evlilik hayal eden çift, süreç içinde beklentilerinin istediği düzeyde gerçekleşmediğini fark ettiğinde veya bu durumla yüzleştiğinde eş tükenmişliği yaşayabilmektedir. Beklentiler bazı açılardan evrensel olmasına rağmen; beklentilere ilişkin yapılan değerlendirmeler çifte özgü olabilmektedir. Bir başka deyişle, herkes için geçerli veya doğru sayılabilecek beklentilerin yanı sıra, sadece o çifte özgü beklentiler de söz konusudur. Çiftin kendi ilişkisine dair yaptığı değerlendirmeler ve bu değerlendirmelere bağlı olarak yaşanan hayal kırıklıkları çiftin yaşayabileceği eş tükenmişliğinin düzeyini ve süresini etkileyebilir. Bununla birlikte, eş tükenmişliği çiftin her bir bireyi için de farklı şekillerde yaşanabilir.

Literatürde, eş tükenmişliği kavramı “beklentiler ile gerçeklerin uyuşmadığında ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumu” olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996). Eş tükenmişliği, fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Fiziksel yorgunluk boyutunda çift, kronik uykusuzluk ve yorgunluk yaşamakta, fiziksel birçok sağlık problemi (kronik baş, mide ve sırt ağrısı gibi) ve önemli



düzeyde kilo alıp verme durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Zihinsel yorgunluk boyutunda, çiftlerin benlik kavramlarındaki ve ilişkiye veya birbirlerine dair algılarındaki olumsuzluğa bağlı olan bir yorgunluk hissedilmektedir. Duygusal yorgunluk boyutunda ise çiftler kendilerini hayal kırıklığına uğramış, çaresiz ve umutsuz hissetmektedirler.

İlişki içerisinde kendini yalnız veya değersiz hisseden çift, duygusal yorgunluk yaşayabilir. Aynı zamanda, yalnızlık veya değersizlik duyguları ile baş edemediğinde, olumsuz duygulardan kaçmak için uykusuzluk veya aşırı uyuma gibi fiziksel yorgunluk belirtileri gösterebilir. Duygusal veya fiziksel yorgunluk belirtilerinin yanı sıra, çiftte zihinsel yorgunluk belirtileri de ortaya çıkabilir. Örneğin, evliliğe ilişkin olumlu düşünceleri olumsuz düşüncelerle yer değiştirebilir ve kendini evlilikte başarısız olmuş gibi düşünebilir. Çiftlerin evlilikte, duygusal, fiziksel veya zihinsel yorgunluk durumlarına alkol ve madde kullanımı, cinsel isteksizlik, şiddet, aldatma gibi olumsuz durumlar da eşlik edebilir.

Pines (1996) eş tükenmişliği kavramını “psikanalitik-varoluşçu temel”e dayandırmaktadır. Psikanalitik-varoluşçu temel, psikanalitik ve varoluşçu olmak üzere iki temel psikolojik danışma kuramının sentezidir. Erken çocukluk yaşantılarının bireyin ilerideki yaşamını etkileyebileceğini savunan psikanalitik yaklaşım ile hayatta anlam arayışı ve anlamsızlık duygusuyla baş etmeyi savunan varoluşçu yaklaşım eş tükenmişliği kavramını kuramsal olarak açıklamaktadır (Pines, 1996). Bireyin doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını gidermek ve yaşantılarına anlam katmak ancak bireyin sahip olduğu iyi bir iş ve iyi bir ilişki ile gerçekleşebilir (Pines, 2000).

Psikanalitik yaklaşıma göre, birey olumsuz bir çocukluk yaşantısına sahipse, ileride de olumsuz kişilerarası ilişkiler kurma olasılığı artabilir. Aynı zamanda, bireyin iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerinin çocukluk yaşantıları üzerinde temellendiği ifade edilmektedir. Bireyler, çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için bir meslek veya eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000; Pines ve Yafe-Yanai, 2001). Bir başka deyişle, doyuramadıkları ihtiyaçlarını yaptıkları eş veya iş ile gidermeye çalışmaktadırlar. Birey işinde veya ilişkisinde bu ihtiyaçlarını giderebiliyor veya işini veya ilişkisini anlamlı buluyorsa eş tükenmişliği yaşama olasılığı düşmektedir. Bununla birlikte, bireyin yaptığı bu seçimler, birey

tarafından anlamlı bulunuyorsa değerlidir. Pines (2004) bireyin seçim sürecinde yüksek beklenti ve umutun yer aldığını ancak yaşanan hayal kırıklıkları veya ilişkiye verilen anlamın yitilmesinin ilişkide tükenmişliğe yol açacağını belirtmektedir.

Hasanoğlu (2013) günümüz modern ilişkilerinde karşılaşılan en önemli sorunun iletişim eksikliği olduğunu belirtmektedir. İletişime bağlı sorunlar kadın ve erkeklerde farklı şekillerde yaşanabilir. Örneğin, erkekler duyguları açığa çıktığında zayıf görülecekleri korkusuyla duygularını eşleriyle paylaşmayabilir, kadınlar ise eşlerinin kendileriyle bir şey paylaşmadıklarını düşünüp değersizlik veya yalnızlık duygusu içine girebilirler. Bununla birlikte, kadının eşinden beklentisi, onun bütün sorunları empatik bir şekilde dinlemesi ama bir yandan da erkeğin güçlü kalarak kendisini güvende ve emniyette hissettirebilmesini sağlamasıdır. Duygusal temelli bu beklentiler evlilikteki çatışmaların ya da tartışmaların da nedeni olabilmektedir. Beklentilere bağlı bu sorunlar eş tükenmişliği yaşanma riskini artırabilmektedir.

Gottman (1994), evliliklerde en yaygın görülen problemleri “iletişim, çatışma, problem çözme, karşılıklı sevgi ve bağlılık, sevgi gösterme ve duygularını ifade etme, duygusal yakınlık, farklılaşma ve bireyselleşme, stres ve roller” olarak ifade etmektedir. Bu problemler, eşlerin ilişkilerinin niteliğine veya kalitesine ilişkin önemli bilgiler veya ipuçları sunabilmektedir. Karşılıklı sevgi ve bağlılık, sevgi gösterme ve duygularını ifade etme, duygusal yakınlık gibi durumlar da beklentilerin temelini oluşturmaktadır. Eşler, açık bir iletişim içinde karşılıklı duygu ve gereksinimlerini ifade edebildikleri, birbirlerinin kişisel gelişimlerini destekleyebildikleri, birbirlerinin kimliklerine veya özerkliklerine saygı gösterebildikleri oranda, ilişkilerinde daha mutlu olabilmektedirler (Hasanoğlu, 2013). İletişim teknolojisinin hızla ilerlemesi ve çeşitlenmesine rağmen bireyler yalnızlık duygusu yaşamaya devam etmektedir. Bireyin yalnızlık duygusuna depresyon, umutsuzluk gibi olumsuz duygular da eşlik etmektedir. Depresyonun temel sebepleri, bireyin ebeveynle ilişkisinde duygusal eksikliği hissetmiş olması ve bunun sonucunda duygusal doyum sağlayabildiği güvenli bir bağlanma geliştirememiş olmasıdır (Hasanoğlu, 2013). Çocukluğunda güvenli bir bağlanma ilişkisine sahip olan birey, romantik ilişkilerinde de güvende olma ihtiyacı hisseder (Volling, Notaro ve Larsen, 1998; Elliot ve Reis, 2003; Keren ve Mayseless, 2013).

Güven duygusunun olmayışı veya tam kurulamamış olması ilişkinin kolayca bozulmasına neden olabilir ve eş tükenmişliği yaşanma olasılığını artırabilir. Uluslararası İstatistik Araştırması'na (2012) göre, Amerika Birleşik Devletleri Nüfus Dairesi tarafından farklı ülkelerdeki örneklemeler üzerinde yapılan çalışmada evlenme ve boşanma oranları yıllara göre benzerlik göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, evlenme oranlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde 1980-2008 yılları arasında 15,9'dan 10,6'ya, Kanada'da 11,5'den 6,4'e, Fransa'da 9,7'den 7,9'a, Almanya'da 8,2'den 6,9'ya, İrlanda'da 10,9'dan 7,6'ya, İtalya'da 8,7'den 6,3'e, Hollanda'da 9,6'dan 6,7'ye, İspanya'da 9,4'dan 6,2'ye düşüş, İsveç'te 7,1'den 8,3'e, İngiltere'de 11,6'dan 8,0'a düşüş olduğu yönündedir. Bu istatistiki verilerden hareketle, farklı kültür veya toplumlar için evlenme oranlarında bir düşüş gözlenebilmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2013) tarafından yapılan araştırma sonuçları ise, Türkiye'de evlenen çiftlerin oranının bir önceki yıla göre % 0,6 oranında düştüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Uluslararası İstatistik Araştırması (2012) sonuçlarına göre, boşanma oranlarında ise Amerika Birleşik Devletleri'nde 7,9'dan 5,2'ye, Kanada'da 3,7'den 3,4'e, Fransa'da 2,4'den 3,0'a, Almanya'da 2,5'dan 3,5'a, İtalya'da 0,3'den 1,3'e, Hollanda'da 2,7'den 2,9'a, İspanya'da 0,9'dan 3,5'a, İsveç'te 3,7'den 3,5'a, İngiltere'de 4,1'den 4,0'a olmak üzere bazı artış ve düşüşler gözlenmektedir. Bu sonuçlarla birlikte TÜİK (2013) verileri de incelendiğinde, Türkiye'de boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre % 1,6 oranında artmıştır. Buradan hareketle, boşanma oranlarında genel bir artışın olduğu söylenebilir. Previti ve Amato (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, evli bireylere evliliklerini devam ettirme gerekçeleri sorulmuştur: Araştırmaya katılan bireyler, evliliklerini aşk, saygı, güven, iletişim, ortak yaşantı, arkadaşlık, mutluluk, uyum gibi gerekçelerle devam ettirdiklerini belirtmişlerdir.

Çiftlerin birbiri ile uyum içerisinde olmaları, yaşamın değişen koşullarında ortaya çıkan herhangi yeni bir durum veya engele karşı birlikte değişmeleri veya çabalamaları eş tükenmişliğini engelleyebilir. Literatürde evlilik uyumu ile ilgili yapılan araştırmalar, evlilikte kendini yalnız hissetme (Demir ve Fışiloğlu ve 1999), alkol kötüye kullanma (Zweben, 1986), cinsel uyumsuzluk (Cupach ve Comstock, 1990; Trudel, Villeneuve, Preville, Boyer ve Frechette, 2010), zorunlu evlilikler (Demir ve Fışiloğlu, 1999), mesleki tükenmişlik (Wolsentencroft, 1989; Koçak ve

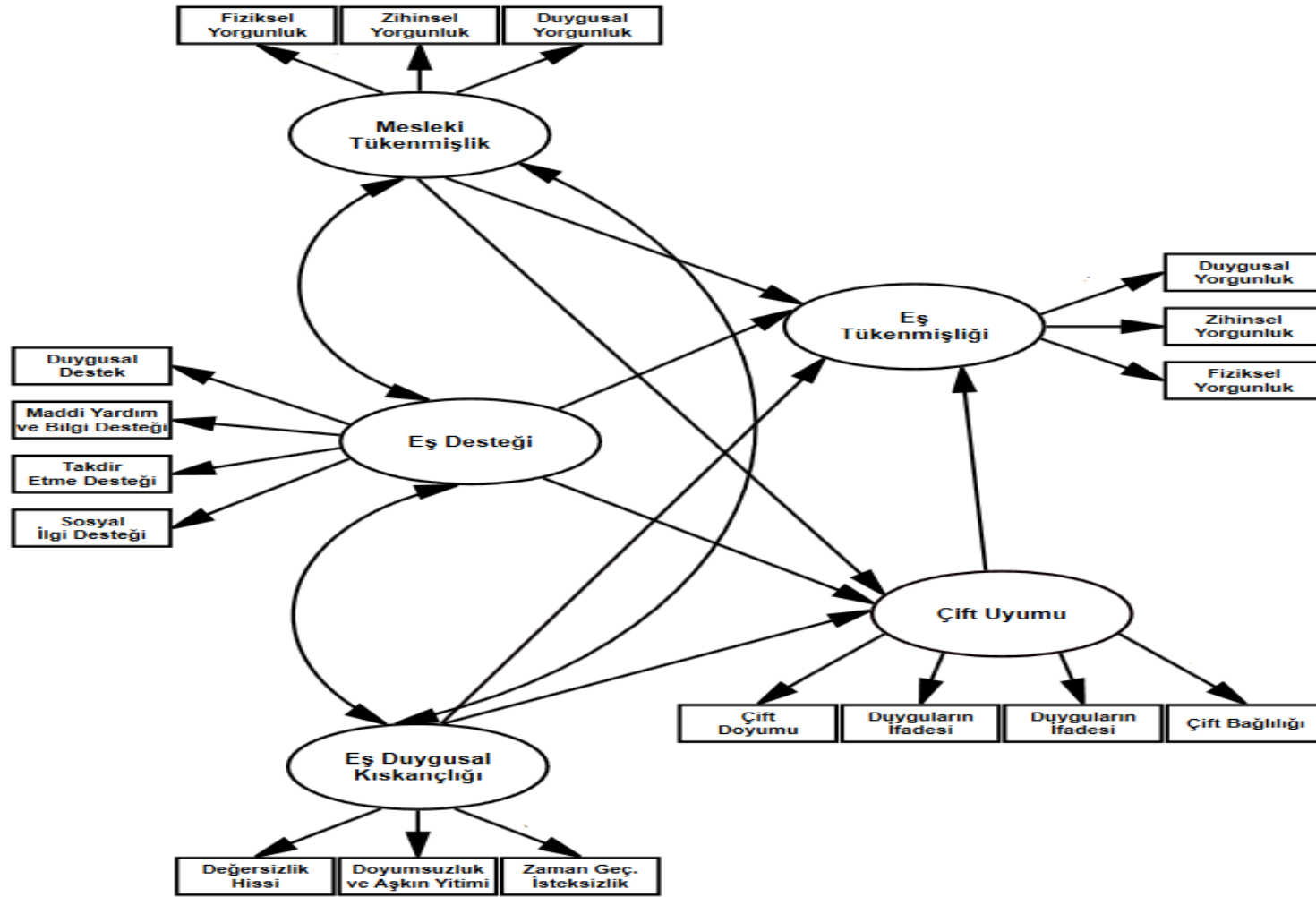
Çelik, 2009), erkeğin işsizlik durumlarının (Kinnunen ve Feldt, 2004) evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği ve eş tükenmişliğine yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Evlilik uyumunun yanı sıra eş desteği kavramı da eş tükenmişliğinin ilişki içerisinde ortaya çıkmasını önleyebilir ya da eş tükenmişliğinin olumsuz etkilerini azaltabilir. Evlilikte çiftlerin günlük yaşamlarında veya zor anlarında eşlerinden destek almaları, yoğun stres altında iken eşlerini yanlarında hissetmeleri, onların birbirlerine yakınlaşmalarını sağlayabilir ve eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığını azaltabilir. Aynı zamanda, eş desteği, ilişkilerdeki olumsuz davranışların azalmasında etkili olabileceği gibi çiftler arasındaki bağı da kuvvetlendirebilir.

Eşten alınan destek sayesinde evlilik ilişkisinin kalitesi daha da artabilir (Curun, 2006) ve ilişkinin niteliği arttıkça evlilikte tükenmişlik yaşanma olasılığı da azalabilir. Aynı zamanda, eş desteği, ilişkilerde yaşam kalitesini de artırmaktadır (Baldwin, Ellis ve Baldwin, 1999). Meslek bireyin sahip olduğu önemli özelliklerden biridir ve bireyin yaşamını önemli düzeylerde etkileyebilmektedir. Mesleki anlamda sorunlar yaşayan bireyin yaşamının diğer alanlarında da olumsuzluklar yaşaması büyük olasılıktır. Bireyin mesleki tükenmişliği ilişkilerine zarar verebilmekte ve o kısımda da sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Bir başka deyişle, bireylerin mesleki tükenmişlikleri eş tükenmişlik durumlarını da etkilemektedir. Mesleki açıdan düşük düzeyde tükenmişlik yaşayan eş ile yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik yaşayan eş arasında beklentiler açısından farklar yaşanabilmektedir. Örneğin, Williams (2007) meslek ve evlilik yaşamı arasındaki ilişkinin çok güçlü olduğunu ve birindeki olumsuzluğun diğerini etkileyebileceğini belirtmektedir.

Dinamiğinde ilişkinin bitmesine yönelik korkuları ve tehditleri içeren eş duygusal kıskançlık kavramı da eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığını artırabilir. Aşk ile başlayan bir ilişkide varolan ilişkinin kaybedilme korkusu, ilişki içerisinde bireyin algıladığı ilişkiye dair algıladığı tehdit, beklentilerin istenilen düzeylerde yerine getirilmemesi, bu sorunların kaynağının üçüncü bir kişinin olması ve benzeri durumlar ilişkide yaşanabilecek kıskançlığı artırabilmektedir. Romantik ilişkilerinde kıskançlığa bağlı sorunlar yaşayan eşler, ilişki içinde karşı tarafı daha fazla kontrol etme eğilimi gösterebilirler. Bu davranışlar, süreç içinde çifti yorabilir ve güven duygusunun da zedelenmesine neden olabilir. Aynı zamanda, eş duygusal

kıskançlığı diğer kültürlerde de olduğu gibi Türk kültüründe de o kültürün ilişki ve bağlanma dinamiklerinden etkilenmektedir. Duygusal kıskançlık kimi zaman ilişkinin sağlamlığı olarak algılanırken; kimi zaman da ilişkide başedilemez bir sorun haline gelebilmektedir. “Seven eş kıskanır” sözünde de görüldüğü üzere kıskançlık bazen onaylanan ya da kabul gören bir durum olarak ele alınmaktadır. Bazen de tek eşli olan ve cinsel konuların görece tabu olarak algılandığı toplumlarda duygusal kıskançlık kavramı da kolayca ifade edilemeyebilir. Bununla birlikte, eşlerin duygusal kıskançlıktan kaynaklanan tartışmaları veya çatışmaları sağlıklı bir şekilde ele almaları veya bu durumu ortaya çıkaran olumsuz tepkileri ortadan kaldırmaları için birbirlerine bağlılıklarını artırabilir ve eş tükenmişliği yaşanma olasılığını azaltabilir. Özetle, çiftler evliliklerine büyük umut ve beklenti ile başlarlar. Fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk bileşenlerinden oluşan eş tükenmişliği, her ilişki dinamiği farklı olduğundan çiftler tarafından farklı düzey ve biçimlerde yaşanabilmektedir. Eş tükenmişliği, kuramsal açıdan psikanalitik-varoluşçu temele dayanmaktadır. Bireyler, çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için bir meslek veya eş seçerler. Çiftlerin birbiriyle uyum içinde olmaları, ilişkideki sorunların çözümünde son derece önemliken; eşlerin birbirlerinden destek almaları ilişkiyi güçlendirebilir ve zorluklar karşısında güçlü kılar. Bununla birlikte, eş duygusal kıskançlığı gibi ilişkiye zarar veren duyguların deneyimlenmesi ve sağlıklı bir şekilde çözülememesi eş tükenmişliğini beraberinde getirebilir.

Mesleki yaşamlarında mutlu olan çiftler, ilişkilerine daha fazla odaklanabilir ve sorunlarını sağlıklı bir şekilde ele alarak yaşanabilecek olası eş tükenmişliğinin önüne geçebilirler. Eş tükenmişliği kavramının, psikanalitik-varoluşçu temelden hareketle, eş desteği, çift uyumu, eş duygusal kıskançlığı ve mesleki tükenmişlik değişkenleriyle incelenmesi bu kavramın romantik ilişkiler bağlamında bütüncül açıdan betimlenmesini sağlayabilir. Buradan hareketle, bu çalışma kapsamında, eş tükenmişliği; mesleki tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu ve eş duygusal kıskançlığı değişkenleri ile birlikte bir model içinde test edilmiştir. Eş tükenmişliği kavramının söz konusu değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığına model testi sonucunda karar verilmiştir. Kuramsal temelden hareketle oluşturulan Eş Tükenmişliği Modeli Şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Eş Tükenmişliği Modeli

Eş Tükenmişliği Modeli kuramsal olarak eş tükenmişliği gizil değişkeni ile mesleki tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu, eş duygusal kıskançlığı gizil değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Şekil 1.1.'de görüldüğü üzere oluşturulan bu kuramsal modelde, mesleki tükenmişlik, eş desteği, eş duygusal kıskançlığı, çift uyumu değişkenlerinin eş tükenmişliği değişkeni üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Modelde gösterge değişkenler dikdörtgen, gizil değişkenler ise oval biçimde gösterilmiştir. Modele göre toplam 17 gösterge ve beş gizil değişken bulunmaktadır. Kuramsal temelden hareketle, mesleki tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu ve eş duygusal kıskançlık değişkenlerinin eş tükenmişlik değişkeninin yordayıcısı olduğu varsayılmaktadır. Aynı zamanda, modelde çift uyumu gizil değişkeni aracı (mediator) değişken olarak da tanımlanmıştır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Evlenme ve boşanma ile ilgili araştırmalar, evlenme oranlarının düştüğünü, boşanma oranlarının ise arttığını göstermektedir (Uluslararası İstatistik Araştırması, 2012; Türkiye İstatistik Kurumu, 2013). Türkiye Aile Yapısı Araştırması'na göre (2011) evlilik içinde "sorumsuz ve ilgisiz davranma" boşanmaya neden olan en önemli etkenler arasında birinci sıradaki beklenti olarak yer almaktadır. Evliliğin niteliğine ilişkin bu ve buna benzer bir beklentinin eş tükenmişliğine neden olabileceği varsayımından hareketle, aile ve evlilik danışması alanında çalışan uzmanların evlilik ilişkisinin sonlanmasına neden olabilecek olası sorunları incelemeleri ve bu konularda çalışma yapmaları gerekmektedir.

Evlilikte beklentilerin istenilen düzeyde gerçekleşmemesi, eş tükenmişliğinin önemli gerekçelerinden biridir. Eş tükenmişliğinin yaşandığı ilişkilerde hem çift hem de ailenin diğer üyeleri bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedirler. Aile ilişkilerine yansıyan bu olumsuz durum, çocukların ebeveynleriyle olan ilişkilerini etkileyebileceği gibi okul yaşamını da önemli düzeyde etkileyebilir. Aile içindeki sağlıklı ilişki örüntülerinin ekolojik yaklaşımdan hareketle bireyin çevresindeki katmanları da etkileyeceği söylenebilir. Dolayısıyla, eş tükenmişliğinin oluşmasına neden olan beklentilerin yeniden düzenlenmesi, beklentilerin aile sistemi içerisinde

sağlıklı bir şekilde incelenmeleri ancak bu konuda yapılan araştırmaların ortaya koyduğu sonuç ve önerilerle geliştirilebilir.

Bireylerin ilişkiye başlama veya ilişkiyi devam ettirme konusunda yaşadığı sorunlar, toplumda mutsuz evliliklerin artması ve bu tip evliliklerin diğer ilişki sistemlerini de etkilemesi örneğin iş ilişkileri, sosyal ilişkiler gibi, evlilik ilişkisini anlama, yeniden düzenleme veya geliştirme amaçlı araştırmalara ve akademik programlara duyulan ihtiyacı giderek artırmıştır. Bu amaçla, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının alt uzmanlık dallarından biri olan Evlilik ve Aile Danışması'nda lisansüstü programlarının açılması ve yaygınlaştırılması gereklidir. Evlilik ve Aile Danışması lisansüstü programları romantik ilişkilerin düzenlenmesi, geliştirilmesi veya olumsuz durumların önlenmesi (eş tükenmişliği, boşanma gibi) konularında gerekli kuramsal ve uygulamaya yönelik araştırmaların kapsamını genişletebilir.

Eş tükenmişliği kavramına ilişkin ilgili literatürde sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Pines, 1983b, 1989, 1993, 1996, 1999, 2000a, 2000b, 2004, 2005a; Pines ve Aronson,1988; Pines, Nunes, Rodrigue ve Utasi, 2000; Pines ve Yafe-Yanai, 2001; Pines, Gat ve Tal, 2002; Pines ve Nunes, 2003; Koolae, Adibrab ve Sedgh, 2009; Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011). Türkiye'de ise "eş tükenmişliği" kavramı ilk kez Çapri (2006, 2008) tarafından ölçek uyarlama ve sonrasında doktora tezi kapsamında, "üniversitede çalışan evli bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenler" başlığı altında çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında ise, "eş tükenmişliği" kavramı, mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlık kavramları ile birlikte yapısal eşitlik modeli içinde test edilmiştir.

İlişkiler açısından önemli olan bu değişkenlerin eş tükenmişliği kavramın anlaşılmasında ve Türk kültürü içinde kavramsallaştırılmasına yardımcı olabilir. Yapısal model içinde eş tükenmişliği kavramının incelenmesinin, kuramsal bağlamda bu kavramın diğer değişkenlerle de ilişkisini bir bütünlük içinde incelenmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışma kapsamında, Eş Tükenmişliği Model Testi'nin yanı sıra; çalışmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan ve eş duygusal kıskançlık kavramını ölçmek amacıyla geliştirilen "Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği" çalışmasına da yer verilmektedir. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği, Türkiye'de duygusal kıskançlığı ölçmek amacıyla geliştirilen ilk ölçek olma özelliğini



taşımaktadır. Türk kültüründe geliştirilen bu ölçek sayesinde, evli bireylerin kıskançlıklarını kültürel bağlam içinde nasıl ele aldıkları gözlenebilir.

Aynı zamanda, bu çalışma kapsamında, evli bireylerde eş tükenmişliğinin evlilik süresi ve cinsiyet değişkenlerine göre profilleri çıkarılmıştır. Evlilik süresine ya da cinsiyete göre eş tükenmişliğinin izleyeceği seyir olası ilişki sorunlarının çözümü açısından önemlidir. Bu sayede, eş tükenmişliği profillerinin cinsiyet ve evlilik süresine göre araştırmacılara genel bir çerçeve sunabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, bu çalışmanın öncelikle psikolojik danışma, psikoloji, psikiyatri ve bununla birlikte sosyoloji, sosyal hizmet gibi bilim dallarında yapılan kuramsal ve uygulamaya dönük araştırmalar için önemli bir referans olabileceği düşünülmektedir. İlgili alanlarda çalışan uzmanlar, eş tükenmişliğinin azaltılmasına veya önlenmesine yönelik hazırlanabilecek olan psiko-eğitsel programların oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın sonuçlarından çeşitli kurum ve kuruluşlar da yararlanabilir. Öncelikle, evlilik ve aile danışması alanında çalışan akademisyenler, araştırmacılar ve uygulamacılar bu araştırmanın sonuçlarından faydalanabilir. Aynı zamanda Türkiye’de evlilik ve aile danışması ile ilgili kamu ve özel yapılanmalar söz konusudur. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, illerin semtlerinde örgütlenen Aile Danışma Merkezleri, Özel Psikolojik Danışma Merkezi çalışanları da evli veya romantik ilişki içinde olan bireylerle çalışırken bu araştırmanın sonuçlarından yararlanabilirler. Bununla birlikte, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü kapsamında Türkiye genelinde yapılan aile ve evlilik araştırmaları için bu çalışma referans olabilir.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Bu çalışma ile dört temel araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma soruları sırasıyla Eş Duygusal Kıskançlık Ölçek geliştirme sürecine, Eş tükenmişliği Model Testi’ne ve eş tükenmişliği profillerine ilişkindir. Araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

2. Mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlığı değişkenleri, eş tükenmişlik değişkenini istatistiksel açıdan yordamakta mıdır?
3. Mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlığı değişkenlerinin eş tükenmişliği değişkenini yordamadaki gücü nedir?
4. Evli bireylerin eş tükenmişlik puanları (toplam puan, duygusal yorgunluk puanı, fiziksel yorgunluk puanı ve zihinsel yorgunluk puanı) cinsiyete ve evlilik süresine göre profilleri nasıl bir seyir izlemektedir?

Bununla birlikte, Eş Tükenmişliği Model Testi'ne ilişkin ölçüm modeli hipotezleri ve yapısal model hipotezleri ayrıca aşağıda sunulmuştur:

### **1.3.1. Ölçüm Modeli Hipotezleri**

1. Duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk, mesleki tükenmişliği anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Çift doyumu, çift bağlılığı, çift fikir birliği ve duyguların ifadesi, çift uyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Değersizlik hissi, ilişkiyel doyumsuzluk ve aşkın yitimi ve beraber zaman geçirmede isteksizlik, eş kıskançlığını anlamlı olarak yordamaktadır.
5. Duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği, eş desteğini anlamlı olarak yordamaktadır.
6. Mesleki tükenmişlik ile eş desteği arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Mesleki tükenmişlik ile eş duygusal kıskançlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Eş desteği ile eş duygusal kıskançlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.3.2. Yapısal Model Hipotezleri**

1. Mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.

2. Çift uyumu, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Eş desteği, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Eş duygusal kıskançlığı, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
5. Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.
6. Eş desteği değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.
7. Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

#### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmanın temel sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan tüm evli bireyler belli düzeyde eş tükenmişliği yaşamaktadırlar.
2. Araştırmaya katılan tüm bireylerin uygulanan veri toplama araçlarını gerçek durumlarını yansıtacakları şekilde yanıtlamışlardır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmanın temel sınırlılığı aşağıdaki gibidir:

1. Bu çalışma 2013 yılında Ankara'da yaşayan ve gelir getiren bir işte çalışan evli bireyler ile sınırlıdır. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip bireylere genellenebilir.
2. Bu çalışma sadece kamu kuruluşlarında çalışan gönüllü ve evli bireylerden oluştuğundan katılımcılar en az lise mezunudur. Bu sebeple, çalışma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip bireylere genellenebilir.

#### **1.6. Tanımlar**

**Eş Tükenmişliği (Couple Burnout):** Duygusal ve yoğun talepler beklentisi içerisinde uzun dönemli bir ilişkinin sonunda ortaya çıkan, gerçeklikler ve beklentiler arasındaki kronik farklılığın yol açtığı fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumudur (Pines, 1996). Bu çalışma kapsamında, eş tükenmişliği kavramı evli bireylerdeki tükenmişliği ifade etmektedir.

**Mesleki Tükenmişlik (Career Burnout):** Bir şevk, bir enerji, idealizm, bakış açısı ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal, zihinsel bir yorgunluk durumudur (Pines ve Aronson, 1988). Bu çalışma kapsamında, mesleki tükenmişlik kavramı kamu kuruluşlarında çalışan bireylerdeki mesleki tükenmişliği ifade etmektedir.

**Eş Desteği (Spouse Support):** Eşlerin sağlıklı bir aile yapısı oluşturmak ve sürdürebilmek için kendi aralarındaki ilişkilerini saygı, sevgi, güven ve destek temeline dayalı olarak kurmaları durumudur (Yıldırım, 2004). Bu çalışma kapsamında, eş desteği kavramı evli bireylerdeki eş desteğini ifade etmektedir.

**Çift Uyumu (Dyadic Adjustment):** Evlilik içinde, kısmen çatışma olmaksızın, eşlerin temel konularda uzlaştığı, aynı serbest zaman ilgilerinde beraberce eğlendikleri ve birbirlerine karşı yakınlığın gösterildiği uyumlu olma durumudur (Spanier, 1972). Bu çalışma kapsamında, çift uyumu kavramı evli bireylerin ilişkilerindeki uyumu ifade etmektedir.

**Romantik Kıskançlık (Romantic Jealousy):** Romantik kıskançlık, bireyin benlik saygısına veya ilişkisine yönelik tehditler içeren karmaşık duygu, düşünce ve davranışlar bütünüdür (White, 1981). Bu çalışma kapsamında evli bireylerin sadece duygusal kıskançlık durumları incelendiği için romantik kıskançlık kavramı yerine eş duygusal kıskançlık kavramı kullanılmıştır.

## 1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği, eş duygusal kıskançlığı değişkenlerine ait kuramsal temel sırasıyla sunulmuştur.

### 1.7.1. Eş Tükenmişliği ile İlgili Kuramsal Temel

Evlilikte çiftlerin birbirlerinden veya ilişkilerinden beklentilerinin olması kaçınılmazdır. Eş tükenmişliği, beklentiler ile gerçekler uyuşmadığında ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumudur (Pines, 1996). Aynı zamanda eş tükenmişliği, gerçekler ile beklentiler arasındaki önemli bir çelişkidir. Evliliğin başında çiftlerin ilişkiden bekledikleri ile süreç içinde gerçekleşen durumların birbirine uymaması ya da beklentiler ile gerçekler arasındaki farkın görece fazla olması ilişkide tükenmişliğe yol açabilir. Evlilikteki beklentiler, çiftlerin birbirlerini önemsemesi, karşılıklı sevmeye, birbirine güven, ebeveynlik rollerinin yerine getirilmesi, sorumlulukların paylaşılması, dünya görüşü ve benzeri şekilde sıralanmaktadır (Braun-Galkowska, 1980; akt., Slosarz, 2002).

Türkiye Aile Yapısı Araştırması'na (2014) göre, aşk, evlilik içinde önemli bir beklenti olarak görülmekte ve aynı zamanda evlilik için bir koşul olmaktadır. Çiftler, aşklarının hiç bitmeyeceğini ve aynı yoğunlukta devam edeceğine inanmak isterler ve çoğu zaman buna gerçekten inanırlar. Bu beklentinin gerçekleşmemesi, ilişki içerisinde önemli hayal kırıklıklarının yaşanmasına neden olmaktadır. İlişki içerisinde her bireyin beklentileri, kişisel özellikler, sosyal çevre, daha önceki ilişkiler gibi faktörlere bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Yaşama ilişkin görüşlerin farklı olması, bireyin mesleği ile ilişkili nitelikleri, çocuk sahibi olma fikri, çocuk yetiştirmeye ilişkin görüşler evliliğin farklı aşamalarında kadın ve erkek açısından çeşitli beklentilerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Slosarz, 2002). Pines (1996) stresli bir yaşamın ve hayal kırıklığının ilişkinin aşamalı olarak erozyona (yıkıma) uğramasına ve ilişkide eş tükenmişliğinin yaşanmasına neden olduğunu belirtmektedir. Psikolojik danışma sürecinde danışmaya gelen bir çiftin aşağıdaki durumu eş tükenmişliği durumuna örnek olarak verilebilir (Pines, 1996):

“Kadın (eş), 40’lı yaşların başında, uzun boylu, çekici ve başarılı bir mimardır. 14 yıl boyunca kavgayla geçen evliliği ile ilgili yaşadığı tükenmişliği şu şekilde ifade etmektedir:

*‘İlişimde kendimi boşluktaymışım gibi hissediyorum. Aramızda bir şey yok: Ne bağ, ne iletişim, ne paylaşma, ne temas, ne duygu, hiçbir şey... Ne birlikte bir planımız ne de birlikte yapmaktan hoşlandığımız bir şey var... Gerginlikler beni yorgun ve mutsuz ediyor. İlişimize dair hiç umudum yok! Hiçbir şey yaşamımı duygusal, zihinsel ya da fiziksel olarak hiçbir şekilde değiştiremez. Kendimizi bir çift gibi hissetmiyorum, hatta duygusal olarak terk edilmiş gibi hissediyorum. Ona karşı kırgınım ve öfkeliyim. Bu duygularımı son vermek istiyorum. İlişkide ne cinselliğe ne de iyi olabilmeye odaklanabiliyorum. Eşimin özgür olması için bir şey yapamayacağım. Ona karşı öfke ve bazen de acımanın dışında hiçbir şey hissetmiyorum. Eve geldiğimde o evde ise, geriliyorum. Onunla daha fazla kalamayacağım...’*

Erkek (eş), 40’lı yaşlarının ortalarında, esmer, yakışıklı bir muhasebecidir. O da yaşadığı eş tükenmişliğini şöyle ifade etmektedir:

*‘Bu berbat bir şey! İçinde bulunduğum durum gerçekten bir yabancı ile yaşamaya benzemektedir. Aramızda bir etkileşim yok, ilişkimiz bitmiş... Gerçekten çaresiz bir hayat yaşıyorum!’*

#### **1.7.1.1. Eş Tükenmişliğinin Boyutları**

Eş tükenmişliği, zihinsel yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve duygusal yorgunluk boyutlarından oluşmaktadır (Pines, 1996). Bu boyutların özellikleri aşağıda açıklanmıştır:

##### **a) Fiziksel yorgunluk**

Bu yorgunluk türünde, sürekli uyuma isteğine eşlik eden kronik bir yorgunluk hissedilmektedir. Fiziksel yorgunluk yaşayan çiftler, haftaya yorgun, halsiz veya bitkin bir şekilde başlar ve neredeyse bütün haftayı yatakta geçirmek isterler. Gündüzleri uyuma isteğine karşı geceleri uykusuzluk yaşayabilirler ya da uyumaya direnç gösterebilirler. Uyku sorunlarına karşı ilaç, alkol ve benzeri kullanabilirler fakat buna rağmen uyku ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde gideremezler. Aşırı uyku veya uykusuzluğun neden olduğu bir halsizlikle günlük rutinlerini yerine getirmekte zorlanırlar. Genel olarak, baş, mide ve sırt bölgelerinde kronik ağrı yaşarlar ve kolayca hastalanırlar. Kimileri, ‘yaşamımda en azından bir eğlence olsun’ diyerek kendini yemek yemeğe adarken; kimileri ise ‘boğazımda dev gibi bir yumru var’

bahanesiyle yemek yemekten kaçabilir. Bu durum, evlilikte çiftlerin paylaşımlarının azalmasına, birbirlerine vakit ayıramamalarına neden olabilir.

### **b) Zihinsel yorgunluk**

Bu yorgunluk türünde gerek benlik kavramında gerekse de eşlerin birbirlerine ve ilişkilerine dair düşüncelerinde yorgunluk hissedilmektedir. Evlenme kararlarını aşk duygusu üzerine temellendiren çiftlerin evlilikten çeşitli beklentileri bulunmaktadır. Eşi tarafından sevildiğini ve değer verildiğini hissetmek, ilişkiye dair olumlu duyguları sıklıkla deneyimlemek bu beklentilerin başında gelmektedir. Çift bu beklentilerini gerçekleştirebildiğinde, “yolunda ve başarılı giden bir ilişkinin” hazzını yaşamakta ve kendilerini bu sayede iyi hissedebilmektedirler. Böylece çift, hayatında önem verdiği bir amacını gerçekleştirebildiğini düşünmektedir. Çiftin ilişkide başarılı olduğu fikri onun yaşamının diğer kısımlarına da olumlu olarak yansır. Aksi bir durumda, ilişkideki başarısızlık yaşamın diğer kısımlarına da genellenebilir. Zihinsel yorgunluk, çiftlerin hayal kırıklıklarını artırabilir ve yaşama bakış açısını etkileyebilir. “Artık bu durum değişmeyecek, biz mutlu olamayacağız” şeklinde bir düşünce bu yorgunluğu ifade edebilmektedir.

### **c) Duygusal yorgunluk**

Duygusal yorgunlukta çiftler kendilerini hayal kırıklığına uğramış, çaresiz veya umutsuz hissetmektedirler. Bu olumsuz duygular, her geçen gün artmakta ve baş edilmesi zor bir hale dönüşmektedir. Duygusal yorgunluk yaşayan çiftler genellikle depresyon belirtileri gösterirler. Çocuklarla ilgilenme, işe gidip gelme gibi rutin durumlar dahi çiftin ciddi bir stres yaşamasına yol açmaktadır. Yaşam onlar için boş ve anlamsızdır. İlişkilerindeki umutsuzluk aynı zamanda karamsarlık içermektedir. Çiftlerin ilişkilerindeki sorunların çözülebileceğine dair bir umutları olmadığı gibi değişikliğe yönelik çabaları da olmayabilir. Bu sebeple çiftler kendilerini kapana kısılmış gibi hissetmektedirler. En olumsuz durumda ise, duygusal yıkım veya intihar düşünceleri gözlenmektedir.

Özetle, fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk bileşenleri eş tükenmişliğini oluşturmaktadır. İlişkiye yönelik bu yorgunluklar, ilişkinin niteliğini azaltmakta ve ilişkinin kötüye gidişini hızlandırmaktadır. Aynı zamanda, zihinsel yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve duygusal yorgunluk boyutları birbirlerini

etkilemekte ve birbirlerinin sonuçlarından da etkilenmektedirler. Örneğin, fiziksel yorgunluk yaşayan bir eş, eşile zaman geçirmede gerekli enerjiyi kendinde bulamadığı için, eşinin bu konudaki beklentisini yerine getirememektedir.

Bu durumda, duygusal ihtiyacı karşılanamayan eş, ilişkilerine dair karamsarlık yaşayabilir ve bu şekilde devam ederse ilişkinin bir gün sona erebileceğini hissedebilmektedir. Bir başka deyişle, duygusal yorgunluk durumu ortaya çıkmaktadır.

### **1.7.1. 2. Eş Tükenmişliği Modeli**

Pines (1996) eş tükenmişliğini kuramsal bir model içerisinde açıklamaktadır ve eş tükenmişliği kavramının temellerinin aşk duygusuna dayandığını belirtmektedir. Bu sebeple öncelikle kuramsal temelden hareketle aşk ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi açıklamak gerekmektedir:

**a)** *“Romantik ilişki içinde olan bireyler yaşamlarını bunun üzerine anlamlandırırılar”*: Aşık olan bireyler, yaşadıkları duyguları ve ilişkilerini anlamlı bulurlar. Aynı zamanda, ilişkilerine anlam verebildikleri sürece, ilişkilerini biricik ve değerli görürler.

**b)** *“Eş tükenmişliği ve romantik aşk arasında doğrudan bir ilişki vardır. Aşık olma eş tükenmişliğinin ilk ve öncelikli koşuludur”*: Aşık olunan bir ilişkide beklentiler ile gerçekler arasında çelişki olduğundan, eş tükenmişliği yaşanan bir ilişkinin başlangıcında aşkın yaşandığı söylenebilir. Aşk duygusunun yoğunluğu ve süresi eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığını artırmaktadır.

**c)** *“Aşık olma deneyimi öznel veya biricik olmasına rağmen, nasıl ve niçin olduğu evrenseldir”*: Aşık olan bireyler, duygularını tarif etmekte zorlanırlar ve kimsenin benzer bir his yaşamayacağını düşünürler. Bununla birlikte, aşık olduğu kişinin ve ona duyduğu hissin, sadece kendisine özgü olduğunu düşünmektedir. Duyguların tarifi ne kadar imkansız olsa da aşık olma nedenleri hemen her birey için ortaktır.

**d)** *“Çevre ile çift arasında bir etkileşim söz konusudur. Eş tükenmişliğine neden olan aslında eşin karakteri değildir, eşe atfedilen nitelikler ve duruma bağlı streslerdir. Bu strese bağlı olarak durum daha fazla felaketleşir”*: Bireyin eşine dair algısı nasılsa eşinin de bu çerçevede hareket ettiğini düşünür.



Oysaki bu durum, her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Söz konusu çelişki hayal kırıklığına neden olabilir, çiftler arası anlaşmazlığa ve bireylerde strese yol açabilir.

**e)** *“Çevre tamamen objektif dış gerçeklik değildir. Her birimiz dünyayı öznel bir şekilde algılarız”*: Birey, kendini, çevresini veya ilişkilerini, nesnel gerçeklik içinde değil, çocukluk yaşantıları, hayal kırıklıkları, beklentileri, acıları, sevinçleri, umutları ve benzeri çerçevesinde değerlendirir.

**f)** *“Romantik aşk ile ilgili beklentilerimiz kişisel deneyimlerimizde olduğu gibi öğrenilmiş kültürel değerlerimiz üzerinde temellenmektedir ve daima inanç sistemimizin bir parçasıdır. Beklentiler, gerçekçi olsun ya da olmasın bir kararlılık olduğunda, tamamıyla mecbur kalındığında ve bireyler aşık olduklarında aktif olurlar.”*: Beklentiler, açıkça dile getirilmemiş olduğunda ya da farkında olunmadığında bile, aşk ilişkilerinde güçlü bir etkiye sahiptirler; çünkü onlar yaşamın aslı veya gerçeği olarak algılanırlar.

**g)** *“Engellenilmiş romantik beklentiler daha fazla acıya, hayal kırıklıklarına ve aşk ve bağlanma yıkımına neden olurlar. Tamamıyla gerçekleştirilmiş beklentiler ise her zaman tükenmişliğin yaşanmayacağı anlamına gelmemektedir”*: Beklentilerin belli düzeyde gerçekleşmesi birey için önemli bir ilişki ölçütü iken; tamamıyla gerçekleşmesi de ilişkide kesin bir mutluluk sağlayamayabilir.

**h)** *Güvende olma ve gelişme/ büyüme arasındaki “kökler ve kanatlar” bireyin çevresiyle olan etkileşimini göstermektedir. Kökler ve kanatlar ilişkiyi anlamlı bulmayı sağlar. Aksi durumda, aşkın yitimi gerçekleşir ve eş tükenmişliği yaşanır.*

Aşk ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiden hareketle, aşk duygusunun ilişkiyi hem güçlendiren hem de zorlaştıran bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir. Şöyle ki aşk duygusu, çiftlerin ilişkilerini anlamlı, değerli ve biricik görmelerini sağlıyorsa ilişkiyi güçlendiren veya sağlamlaştıran bir niteliğe; beklentilerin imkansız düzeylere ulaşip gerçekleşme olasılığını düşürüyorsa ilişkiyi zorlaştıran bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, beklentiler kültürel öğelerden etkilenmekte ve çiftler açısından farklılaşabilmektedir. Beklentilerin gerçekleştirilmiş, gerçekleştirilememiş veya engellenilmiş olması farklı düzeyde eş tükenmişliğinin yaşanmasına neden olabilmektedir. Aşk gibi evrensel bir duygu öznel niteliklere de sahiptir. Bireyin sosyal çevresi de bu duygunun farklı şekillerde yaşanması ve ifade edilmesini etkileyebilmektedir.

Pines (1993) tarafından geliştirilen “Pines’in Eş Tükenmişlik Modeli” bu kavramı bir bütünlük içerisinde ele almaktadır. Model Şekil 2.1. 'de sunulmuştur. Pines'in Eş Tükenmişliği Modeli ile kavramın kuramsal yapısı açıklanır ve “Eş tükenmişliğine ne yol açar?” ve “Eş tükenmişliği nasıl önlenir?” sorularına yanıt aranır. Bu soruların yanıtları, Eş Tükenmişliğinin Önlenmesi başlığı altında, modelin tanıtım ve kuramsal alt yapısı açıklandıktan sonra sunulmuştur. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli, “Aşık Olmak” ögesi üzerine kurulmuştur. “Aşık Olmak” ögesi, “Durumsal Değişkenler, Romantik Hayaller ve Aşk Süzgeçleri” alt ögelerinden oluşmaktadır. “Aşık Olmak” ögesi ile birlikte modelde “Çevre” ögesi “Dış Çevre ve Algılanan Çevre” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Aynı zamanda modelde, “Adanmışlık” ögesine bağlı olarak gelişen “Beklentiler” ögesi “Başarılmış Beklentiler” ve “Başarılmamış Beklentiler” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır: Başarılmış Beklentiler “Beklentilerin Yeniden Tanımlanması” sürecini içermektedir. Başarılmış Beklentiler, Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli'nde “Gelişme” ögesi ile etkileşim içindedir. Gelişme ögesi “Aşk” ve “Adanmışlık” alt ögelerinden oluşmaktadır. “Gelişme” ögesinden sonra modele “Kökler ve Kanatlar” ögesi girmektedir. “Kökler ve Kanatlar” ögesi modelde eş tükenmişliğinin tam karşıtı olan olumlu ilişki durumunu simgelemektedir.

Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli'nde, “Başarılmış Beklentiler” boyutunda “Durağanlık” yaşandığında veya “Başarılmamış Beklentiler” ögesi söz konusu olduğunda modele “Hayal Kırıklığı” ögesi dahil olur. “Hayal Kırıklıkları” ögesi “Aşk ve “Adanmışlık” alt ögelerinin etkileşimden oluşan “Erozyon” ögesi ile etkileşime girer. “Erozyon” ögesinin süreç içinde “eş tükenmişliği” ögesi ile etkileşimine dönüşür. Bu sebeple, modelin son aşamasında “Başarılmış Beklentiler” ögesinin sağladığı “Kökler ve Kanatlar” ögesine karşılık, modelde “Eş Tükenmişliği” ögesinin ortaya çıkmasına neden olur. Özetle, “Başarılmamış veya Durağan Beklentiler ile Başarılmış Beklentilerin” belirleyici rol oynadığı süreç Pines'in Eş Tükenmişliği Modeli'nde olumlu ise çiftlerin ilişki içinde birliktelik ve bağımsızlıklarını ifade eden “Kökler ve Kanatlara”; süreç olumsuz ise “eş tükenmişliğine” dönüşmektedir.

### **1.7.1. 3. Eş Tükenmişlik Modeli'nin Ögeleri**

Bu başlık altında Eş Tükenmişlik Modeli'ni oluşturan tüm öğeler detaylı olarak açıklanmıştır (Pines, 1996):

### **a. Aşık Olmak (Falling in Love)**

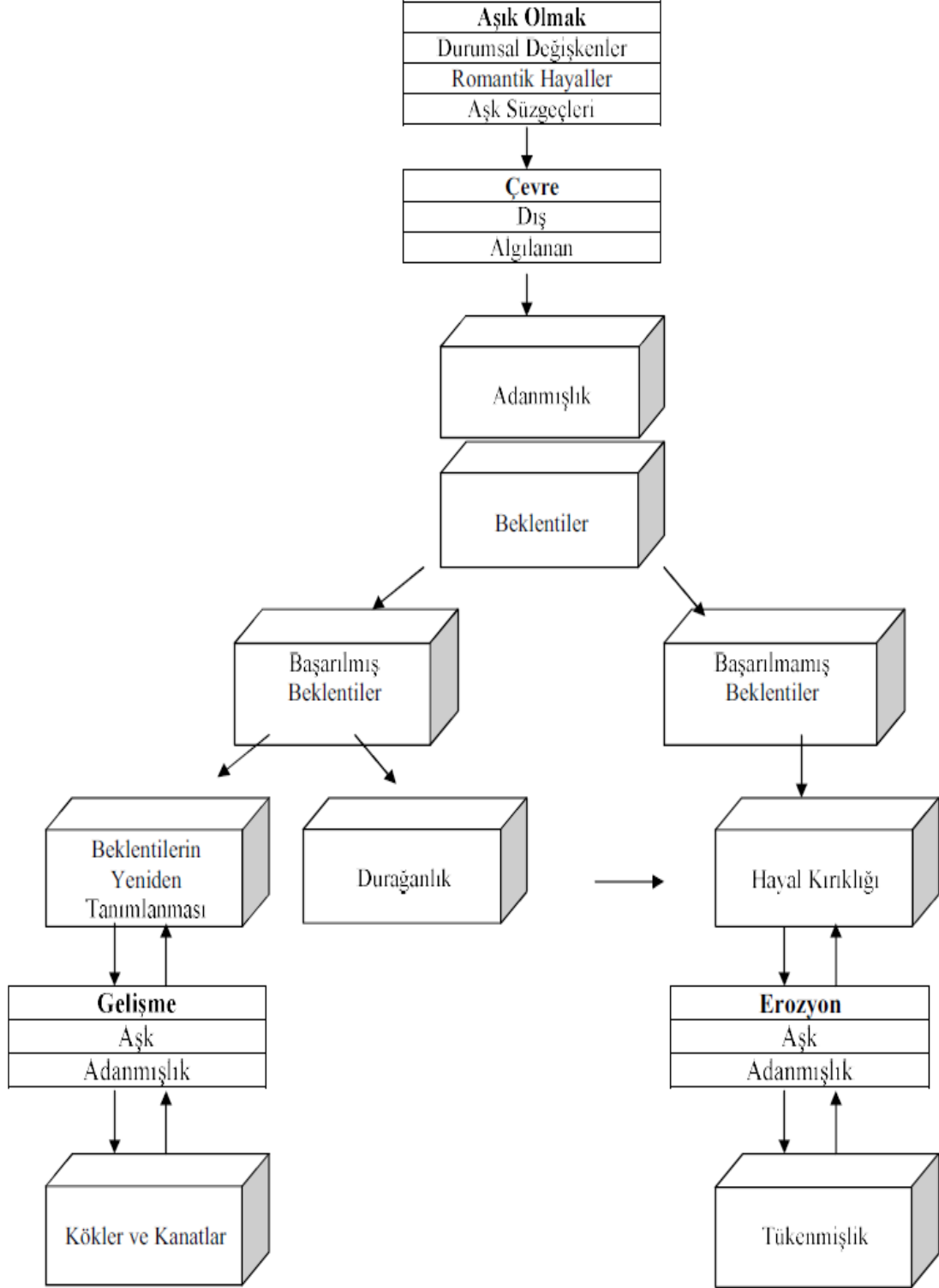
Her romantik ilişkinin temelinde aşık olma vardır. Romantik aşk, bireyin kendisinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmasını sağlayan kişilerarası bir deneyimdir (Pines, 2005a). Aşk tanımlarında ortak olan kısım, aşkın kendi içerisinde çelişkiden veya zıtlıklardan oluştuğudur. Örneğin, aşk; yoğun mutluluk ya da tarifsiz bir acı, güç veya güçsüzlük, irade veya iradesizlik, sağlıklı olma veya hasta olma, var olma ya da yok olmanın romantik yolu, her sorunun çaresi veya çaresizlik, gerçekler veya hayaller, umut veya umutsuzluk, iki kişilik veya tek kişilik olmak üzere birbirine zıt duyguları içermektedir (Sungur, 2009). Aşık olan bir birey, yoğun yaşadığı bu duyguları, normal zamanda yaşandığında psikiyatrik bir rahatsızlığa sahipmişcesine tanı alabilir (Hasanoğlu, 2013).

### **a.1. Durumsal Değişkenler (Situational Variables)**

Durumsal değişkenler “Yakınlık (proximity)” ve “Duygusal Genel Uyarılmışlık Hali” (emotional arousal) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır:

#### **a.1.1. Yakınlık**

Yakınlık kavramı, Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli'nde fiziksel mesafeyi ifade etmektedir. Çift olması muhtemel iki kişi arasındaki coğrafi mesafe azaldıkça, bu bireylerin birbirleriyle evlenme olasılıkları artmaktadır (Pines, 2005). Bunun nedeni, coğrafi mesafenin aşık olunan kişiyle sürekli temas sağlamaktadır (Pines, 2005). Bir başka deyişle, aşık olma sürecinde çiftlerin birbirlerine yakın olmaları, sıklıkla birbirlerini görmeleri, iletişim içerisinde olmaları coğrafi uzaklık içerisinde olan bireylerin aşık olma olasılığına göre daha yüksektir. Türkiye'de sıklıkla kullanılan “gözden irak, gönülden irak” deyimini yakınlık kavramının anlaşılması için bir örnek olabilir.



**Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996; akt. Çapri, 2008)**

### **a.1.2. Duygusal Genel Uyarılmışlık Hali**

Bireyler yoğun duygular içindeyken örneğin, çok öfkeli, kıskanç, korkmuş, dışlanmış olduklarını hissettikleri zaman aşık olurlar. Bir başka deyişle yoğun duygular bireyin aşık olmasını kolaylaştırır. Öyle ki ister neşe isterse hüzün olsun bu duygular bireyin aşık olmasını kolaylaştırır (Sungur, 2009). Bireyin yaşadığı duyguların doğurduğu ihtiyaç, bireyin aşık olmasında etkilidir. Örneğin, kendini çok yalnız hisseden bir birey, birlikteliğe ilişkin durumları daha cazip bulabilir ve yeni bir ilişkiye başlama konusunda kendini daha istekli hissedebilir, nihayetinde de bir ilişkiye başlayabilir.

Güçlü duygulara eşlik eden fizyolojik uyarıyı yaşayan bireyler, potansiyel aşık olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, iki etmenli aşk kuramının temel önermesi olarak ifade edilmektedir (Pines, 2005). İki Etmenli Aşk Kuramı'na göre, belli bir duyguyu tanımlamak için iki şeye ihtiyaç vardır: Biri genel uyarılmışlık hali (bütün güçlü duygular için geçerlidir ve kalbin hızlı hızlı atması, soluk soluğa kalmak gibi fizyolojik tepkileri içerir); diğeri de uyarıyı açıklayan, aşk, öfke, korku, kıskançlık gibi duygusal bir etikettir (Pines, 2005). Fiziksel ve duygusal uyarılma hali, aşık olmak için gerekli ama yeterli olmayabilir. Bu sebeple aşık olmak için gerekli olan ve modelde yer alan bir diğer alt öge "Romantik Hayaller" kavramının açıklanması gerekmektedir.

### **a.2. Romantik Hayaller (Romantic Images)**

Romantik hayaller, dil gelişiminin öncesindeki deneyimler üzerine temellendiğinden, yaşamın ilk yıllarında gelişir ve bireyin yaşamında çok güçlü bir etkiye sahip olur. Ebeveynler, romantik hayallerini çocuklarına sevgilerini ifade ederek (ya da etmeyerek) ya da birbirlerine sevgilerini ifade ederek (ya da etmeyerek) aktarırlar. Bu hayaller, ilk aşk deneyiminden güçlü bir şekilde etkilenmektedir. Bireyler, yaşamının ilk yıllarında duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını doyurarak aşkın anlamını öğreten kişinin hayalini içselleştirirler. Birey, yetişkin olduğunda da bu hayale uygun olacak birisine aşık olur. Kimileri ebeveynlerine benzer kimileri de onlara zıt özelliklere sahip kişilere aşık olurlar. Bilinçdışı eş seçimleri, romantik hayallerin temelinde var olan bir durumdur ve psikodinamik yaklaşımdan temellenmektedir.

Eş seçiminde bazı bireyler bir yandan “tekrarlayan kompülsiyonları (zorlanım)” tercih ederlerken -travmalarını tekrar tekrar yaşamaya kendilerini iterlerken- diğer yandan çocukluk travmalarının oluşturduğu yaraları iyileştirmeye yönelik seçimler yapmaktadırlar.

### **a.3. Aşk Süzgeçleri (Love Filters)**

Aşk süzgeçleri, bireyin olası eş adayları içinden kendine uygun eş adayını seçerken başvurduğu yardımcı araçlardır. Benzerlik, aşk süzgeçleri araştırmalarında dikkati çeken en önemli kısımlardan biridir. Gerek fiziksel gerekse de zihinsel açıdan benzerlik, bireyleri bir araya getirmektedir. Örneğin, uzun boylu kadınlar uzun boylu erkeklerle; kilolu erkekler kilolu kadınlarla evlenme eğilimi gösterebilirler. Aynı zamanda, zeki kadınların zeki erkeklerle; depresyondaki kadınların depresyondaki erkekleri tercih ettikleri söylenebilir. Buss'a (1985) göre, benzerliği sağlayan değişkenlerden yaş, din, öğrenim durumu, ırk gibi değişkenler, çiftler arasında en yüksek ilişkiye sahip iken; ikinci sırada tutum, görüş, zihinsel beceriler, toplumsal ve ekonomik statü, boy gibi değişkenler yer almaktadır.

Pines (2005) romantik eş seçiminde etkili olan benzerlikleri beş başlık altında toplamıştır. Bunlar; fiziksel benzerlik, tutum benzerliği, kişilik benzerliği, psikolojik olgunlukta benzerlik ve genetik yapıda benzerlik olarak sıralanmaktadır. Bu benzerlikler çiftlerin daha kolay ve hızlı bir şekilde ilişkiye başlamalarını sağlayabilir. Bir başka deyişle, benzerlik ilişki içerisinde kolaylaştırıcı ve işlevsel bir özelliğe sahiptir. İlgili literatürde benzerliklerin evlilik için önemli bir adım olduğu, bununla birlikte, evlilik sürecinde ise ilişkinin niteliğini arttırdığı vurgulanmaktadır. Kısaca, benzerlik, belirsizliğin daha az hissedildiği, ortak paylaşımların arttığı ortamların daha çok oluşmasını sağlayabildiği gibi, çiftlerin herhangi bir konuda karar verme sürecini de hızlandırabilir. Benzerlik çiftler arasındaki uyumu, anlaşmayı, birlikte hareket etmeyi ve benzeri durumların artmasını sağlayabilir.

### **b. Çevrenin Etkisi (The Effect of Enviroment)**

Aşık olan bireyler aşklarının sonsuz olacağını düşünmektedirler. Kimi zaman ilişkinin seyrini belirleyecek durumlardan biri çevre olabilmektedir. Eğer çift, ilişkilerini destekleyen bir çevrede yaşıyorlarsa ilişkilerini daha da geliştirebilir buna

karşılık baskılayıcı ya da engelleyici bir çevrede yaşıyorlarsa büyük bir olasılıkla ilişkileri bu durumdan daha zarar görebilir. Çevre, ilişkiler üzerinde ifade edildiği gibi olumlu veya olumsuz etkiye sahip olsa da tek başına etkili değildir. Çiftin kişilik özellikleri de ilişki sürecinde önemli bir faktördür. Kişilik özellikleri genel olarak bir kararlılık gösterdiğinden, bireylerin kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak çevrede değiştirebileceği olası durumlar üzerinde çalışması, yaşanabilecek olası eş tükenmişliğinin düzeyini azaltabilir ya da eş tükenmişliğini önleyebilir.

### **c. Beklentilerin Etkisi (The Effect of Expectations)**

Romantik aşk ile ilgili beklentiler insanın inanç sisteminin bir parçası olarak daima var olmaktadır. Beklentiler farklı şekillerde ifade edilebilmektedir. Beklentiler, bilinçli veya bilinçdışı, sözel ya da sözel olmayan, özel ya da kültürel şekillerde ortaya çıkmaktadır. Romantik beklentilerin başarılmış ya başarılmamış olması ilişkideki eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığı açısından önemli bir etkiye sahiptir. Beklentilerin gerçekleşmemiş olması, ilişkide hayal kırıklığı duygusu yaratmaktadır. Hayal kırıklığının bir eş imajına yönelik olması daha da büyük bir acı yaratabilmektedir. İlişkide aşkın gelişmesi eş tükenmişliğinin yaşanmaması için beklentilerin yeniden tanımlanması gerekmektedir. Beklentilerin gerçekleştirilebilir olması çiftle çalışırken süreci hızlandırabilir.

### **d. Kökler ve Kanatlar (Roots and Wings)**

Kökler ve kanatlar eş tükenmişliğinin antitezidir. Bu kavramlar, ilişkide yıllar geçmesine rağmen romantik kıvılcımın devam etmesi sayesinde ilişkinin daha iyiye gidebileceğini ifade etmektedir. Kök, bir ağacın en sağlam ve güçlü parçasıdır. Romantik aşk açısından ele alındığında, kök çiftin birbirine olan güven ve bağlılık duygusunu sembolize etmektedir. Kanat ise bir canlının temel parçasıdır. Romantik ilişki içerisinde olan bir çift için kanatlar, bireysel özgürleşmeyi ama yine de birbirine aynı gövdede bağlı kalmayı sembolize etmektedir.

Bir başka deyişle, kanatlar tek başınalık ile birlikte çiftin beraber olabilmesi durumudur. Evlilik, birlikteliğin tek başınalığına zaferi olarak tanımlanmaktadır (Sungur, 2009). Buradaki tek başınalık kavramı, bireyin yalnızlıkta olduğu gibi

arayış içinde olduğunu değil, aksine özgürleştiğini ifade etmektedir. Bir ilişkide hem köklerin hem de kanatların dengeli ölçülerde olması beklenmektedir. Köklerin uzun olması, güvenli bir ilişkinin varlığına işaret eder; ancak böylesi bir durumda ilişki kanatlarının gelişmemiş olmasından dolayı ilişki sıkıcı ve rutin bir hal alabilir. Kanatların gelişip köklerin kısa kalması, ortak paylaşımların sınırlılığını gösterir ve bu durum ilişkilerin uzun vadeli olmayacağı olasılığını doğurur. Kökler ve kanatların uyumu, sağlıklı bir evlilik ilişkisine de işaret etmektedir.

#### **1.7.1. 4. Eş Tükenmişliği ve Psikanalitik-Varoluşçu Yaklaşım**

Pines (1996) eş tükenmişliğinin çiftin yaşamında önemli bir anlama geldiğini ve kuramsal açıdan “psikanalitik-varoluşçu” anlayışa dayandığını savunmaktadır. Bu anlayış, psikanalitik ve varoluşsal yaklaşım olmak üzere iki önemli psikolojik danışma kuramının temel özelliklerden oluşmaktadır. Psikanalitik-varoluşçu yaklaşıma göre, yaşamda varoluşsal anlam arayışına ilişkin en sıklıkla seçilen iki alandan biri iş (meslek) diğeri ise eş'tir (Pines ve Nunes, 2003). Bireyin doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşantılarına anlam katmak, iyi bir iş ve iyi bir eş (ilişki) sayesinde gerçekleşmektedir (Pines, 2000). Psikanalitik yaklaşım, çocukluk yaşantılarının bireyin diğer sonraki yaşantılarını da etkileyebileceğini, bu dönemdeki olumsuz durumların yetişkinlik döneminde de devam edebileceğini belirtmektedir. Buradan hareketle, bireyin iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerinin çocukluk yaşantıları üzerinde temellendiği söylenebilir. Bireyler, çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını karşılamak ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için bir meslek ve eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000; Pines ve Yafe-Yanai, 2001).

Eş veya iş seçimlerimiz bilinçdışı süreçler gibi görünseler de temelde bir amaca hizmet etmektedirler. Aynı zamanda bu seçimler kadınlarda ve erkeklerde farklı yaşanabilmektedir. Pines (2005), Freud'un romantik aşk ve eş seçimi ile ilgili temel görüşlerini aşağıdaki gibi özetlemiştir:

1. “Romantik aşk, hem fiziksel hem de duygusal bileşenleri olan cinsel dürtünün, bir başka deyişle libidonun toplum tarafından tanınan bir ifadesidir.
2. Libido, aşık olan bireyin cinsel etkinliğini doyuma yönlendirir.



3. Bütün bireyler doğuştan biseksüeldir; her birey, karşı cinsten bireylere olduğu gibi hemcinslerine de çekim duyar. Çoğu bireyde eşcinsel dürtüler, sosyalleşmenin bir sonucu olarak uyuklama halinde kalır.
4. Çocukların ebeveynlerine duydukları cinsellikten uzaklaşmış gibi görünen sevgi ile romantik aşkın kaynağı aynıdır. Yetişkin aşkı, çocukluktaki sevgiye tekabül eder.
5. Yetişkinlerin romantik aşk ve cinsel deneyimleri, ödipus (anneye karşı tutku) aşamasında yaşadıkları çocukluk deneyimleriyle ilişkilidir.
6. Yetişkinlerin libidoları, ödipus aşamasındaki aşk nesnelere önemli ölçüde benzeyen kişilere aktarılır. Bu aktarım, erkek çocuk için anneye, kız çocuk için babaya yöneliktir.
7. Yetişkin bir birey, ilk aşk nesnesi olan anne veya babanın içsel bir imgesini temsil eden bir aşık arar. Bu içsel ve çocuksu imge, ebeveynin gerçekte nasıl olduğundan oldukça farklı olabilir.
8. Aşık olmak, ilk aşk nesnesiyle yeniden bir araya gelmeyi temsil eder.
9. Küçük çocukların ebeveynleriyle ilişkileri yetişkinliklerinde yaşayacakları yakın ilişkileri önemli ölçüde etkilediğinden, ebeveynle çocuklukta yaşanan bir kopukluğun yetişkinlikteki aşk yaşamı üzerinde ciddi etkileri olabilir.”

Özetle, çocukluk döneminde ilk aşk nesnesi olan kişiyle yaşanan deneyiminin ileriki yaşlarda kurulacak ilişkilerde etkili olabildiği; aynı zamanda çocuk bu dönemde güvende hissedebileceği bir ilişki deneyimlemişse, romantik ilişkilerinde de güvende olma duygusu yaşayabilir. Buradan hareketle, mutsuz ve yıkıcı ilişkilerin temelinde çözülmemiş çocukluk çatışmaları ve bilinçdışı dinamiklerin etkili olduğu vurgulanır. Aynı zamanda çift danışmanlarına göre, eş seçimi tesadüfi veya kazara yapılmış bir seçim değildir. Öyle ki, bireyler çocukluk döneminde karşılayamadıkları ihtiyaçlarını, beklentilerini en üst düzeyde gerçekleştirebilecek eş adayını ararlar. Eş adayı seçiminin temelleri psikanalitik yaklaşımın bir uzantısı olan “Nesne İlişkileri Kuramı” ile açıklanabilir (Pines, 2005):

#### **1.7.1. 5. Nesne İlişkileri Kuramı**

Nesne ilişkileri kuramı, yakın ilişkilerin anlaşılmasında önemlidir. Framo (1979) çift danışması açısından nesne ilişkileri kuramının temel anlayışlarını aşağıdaki gibi özetlemektedir:

1. *Birey yaşamını motive edebilecek yeterli düzeyde nesne ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır.*
2. *Ebeveynleri terk etmek veya onları değiştirmek mümkün olmadığı için bebekler ebeveynleriyle olan ilişkilerinde engellenmiş görünüşleri en çok içe yansıtırlar.*
3. *İntrapsişik çatışmalar bireyin öz ailesindeki deneyimlerden oluşmaktadır. Bu çatışmaları çözmek için bireyler ilişkilerini kendi ailesinin benzer örüntüleri ile biçimlendirirler.*
4. *Eşler birbirlerini iyileştirmek için seçerler. Bir başka deyişle, bireyin eş seçimi büyük bir olasılıkla o eşin kendi ihtiyaçları anlamına gelmektedir. Örneğin, bir eş diğerinin inkar edilmiş, ayrılmış özelliklerini taşıyor gibi görünüyor olabilir. Evlilikte uyumsuzluğun temel kaynağı eşlerin kendileri tarafından kabullenilmiş yanlarıdır.*

Özetle, nesne ilişkileri kuramının varsayımları, bireylerin çocukluk ihtiyaçlarını karşılamak için eş seçiminde bulunmaları ve eşlerini bu ihtiyaçlarını karşılayabilecek bireylerden (benzer anne ya da baba figürü) seçmelerine dayanmaktadır. Aynı zamanda, bireyin nesne ilişkileri, bebeklikten başlayıp yaşam boyu süren yakın ilişkilerin düzenlenmesi veya değiştirilmesinde önemli bir belirleyici görevi üstlenmektedir. Yaşamın ilk aylarından itibaren bebeğin bakımından genellikle bir kadın sorumlu olduğu için hem kız hem de erkek bebeklerin ilk sevgi nesnesi bu kadındır. Bu sebeple, bebeğin ilk bağlandığı ve ilk sembiyotik ilişki kurduğu kişi genellikle anne olmaktadır. Anne ile bebek arasında kurulan bu sembiyotik ilişki yetişkinin romantik aşk ilişkilerinde yeniden oluşturulur.

Gelişimin ilk aşamalarında, bebeğin anneye olan sevgisi hem duygusal hem de erotiklidir. Kendisini başkalarından ayırma becerisini kazandığında, hem kız çocukları hem de erkek çocukları için anne, ilk özdeşleşme nesnesi olur.

Olgun bir kişilik geliştirebilmek için kız çocuklarının ve erkek çocuklarının yerine getirmesi beklenen iki görev vardır: Birincisi, ayrı ve bağımsız bir benlik duygusu geliştirmek; ikincisi ise başkalarını anlama becerisi geliştirmektir (Blatt ve Blass, 1996). Erkek çocuğu, erkeğe özgü bir cinsiyet kimliği geliştirmek için annesine yönelik duygusal bağı baskılamak ve babalarıyla özdeşleşmek durumundadırlar. Bu aşamada bebeklikten gelen anneye özdeşleşme durumu baskılanır ve bebekliğe özgü ihtiyaç ve duygulara karşı engeller oluşturulur. Anneden bu erken

ayrılığın bir sonucu olarak, temel erkek benliği ayrı ve bağımsız bir hale gelir. Genel olarak erkekler için bağımsızlık ve katı ego sınırlarını muhafaza etmek kolaydır fakat yakın ilişkiler gündeme geldiğinde erkek zorluk yaşayabilir. Bir başka deyişle, erkekler benliklerini tanıma gelişimsel görevini kolayca gerçekleştirirlerken; ilişki kurma konusunda güçlük yaşarlar. Erkekler aşık oldukları zaman bir kadınla yeniden duygusal bağ kurmaya başlarlar.

Erkeklerde çocukluktan gelen ve anneye sembiyoz özlemi ile kendini bunun içinde kaybetme kaygısı arasındaki çelişki yakın ilişkilerde tekrarlanır ve bir döngüye dönüşür. Erkek çocuklarının yaşadıkları bu döngüye karşılık, kız çocukları ise cinsel kimliklerini oluşturmak için anneden ayrışma ihtiyacı hissetmezler. Bunun sonucu olarak genel olarak kadınlarda kadın kimliği oluşturmak görece erkeklere kıyasla daha kolayken; kadınlar için bağımsız bir benlik geliştirmek ve katı ego sınırları koymak zordur. Bir başka deyişle, kadınlar yakın ilişki kurmada daha başarılıyken; ilişki içerisinde bağımsızlaşma konusunda erkeklere kıyasla daha fazla zorlanmaktadırlar. İlişki içerisinde ben veya biz olma durumu anneye kurulan bu ilişkiden temellenmektedir.

### **1.7.1. 6. Yakın İlişkilerde Bağlanma**

Nesne ilişkileri yaklaşımı, bireylerin bağlanma durumlarıyla doğrudan ilişkilidir. 1950'lerin sonu ve 1960'ların başında, Ainsworth, Bowlby ve arkadaşları bebeğin ilk bakıcısı (genellikle anne) ile bebek arasında bir bağ tanımlamışlar ve bu bağa bağlanma adını vermişlerdir (Hollist ve Miller, 2005). Bowlby (1969, 1973, 1980) bağlanma teorisini insan gelişimindeki başlıca güdülerini anlamak için klasik psikanalitik teori ve nesne ilişkileri kuramına bir alternatif olarak geliştirmiştir (akt. Backstörn ve Holmes, 2007). Bu bağ gelecekteki ilişkilerin ve bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşlerinin temelini oluşturmaktadır.

Bağlanma bu sebeple gerek romantik ilişkilerin gerekse de kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bağlanma, bebek ile genellikle anne veya başka bir bakıcısı ile arasında oluşan sağlıklı ve güçlü duygusal bir bağlıdır (Bowlby,1973). Bebeğin birincil bakıcısıyla güvenilir ve sürekli bir bağ kurmaya ihtiyacı vardır. Bu bağ kopduğunda ya da yitildiğinde bebek ağır, hatta onarılmaz bir şekilde yaralanır. Bebeklikte oluşan bu bağlanma duygusu nitelik açısından yetişkin

yaşamının çeşitli kısımlarında da önemli etkiye sahiptir (Besser, Luyten ve Mayes, 2012). Bir başka deyişle, bağlanma yaşamın ilk yılında gelişir ve etkileri uzun dönemlidir (Fraley, 2002). Bağlanma insan yaşamın bütün evrelerinde var olan bir ilişkidir. Romantik ilişkiler açısından ele alındığında, yetişkin bağlanma stillerinin de ilişkilerde düzenleyici ya da belirleyici bir role sahip olduğu söylenebilir.

Hasanoğlu (2013) güvenli bağlanma gerçekleştirememiş bireylerin, eşlerinin ilgi ve sevgisinden emin olmadıklarını, yaşadıkları beraberliğe her zaman daha fazla anlam yüklediklerini, terk edilme korkusundan dolayı sağlıklı ilişkilerine ettiklerini belirtmektedir. Bu sağlıklı ilişki örüntüleri evlilikte eş tükenmişlik duygusunun yaşanmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, güvensiz bağlanma (kayı ve kaçınma) ilişki doyumsuzluğuna neden olmaktadır (Brassard, Lussier ve Shaver, 2009). Güvenli bağlanma yaşayan bireylerin ilişkilerinde daha istikrarlı ve mutlu oldukları gözlenmektedir (Huyck, 2001). Güvenli bağlanmanın yüksek düzeyde evlilik doyumu sağladığı; bireylerin evliliklerinin boşanmaya karşı daha dirençli olduğu, çiftlerin daha yakın ve derin bir ilişkiye sahip oldukları belirtilmektedir (Brennan ve Shaver, 1995; Hazan ve Shaver, 1987).

Eş Tükenmişlik Modeli'nin psikanalitik temeli (çocukluk ihtiyaçları, nesne ilişkileri ve bağlanma gibi) yanı sıra varoluşsal temeli de eş tükenmişliği kavramının anlaşılmasında önemlidir. Bireyin iş ve eş seçimini anlamlı bulması aynı zamanda varoluşçuluk ile açıklanabilir. Varoluşsal yaklaşıma göre, bireyler yaşamlarının önemli, işe yarar ve anlamlı olduğunu bilmek isterler (Pines ve Nunes, 2003). Bireylerin yaşamlarında birincil motivasyonlarının yaşamın anlamını bulmaya yönelik çaba olduğunu ifade edilmektedir.

Aynı zamanda Frankl (1967) varoluşçuluk yaklaşımının temelini üç prensibe dayandığını belirtmektedir. Bu prensipler şu şekilde sıralanmaktadır:

1. İnsan yaşamı anlam içermektedir.
2. Yaşamı anlamlı kılmak ve anlam katmak için bireyin temel motivasyonu anlam arayışıdır.
3. Yaşamda anlam, birey acı içinde dahi olsa bulunabilir.

Bu prensiplerden hareketle, varoluşsal yaklaşımın "anlam arayışı" çabasına ve yaşamda her koşulda (zor ve ölümcül şartlar dahi olsa) bu çabanın devam edebileceği varsayımına dayandığı söylenebilir.

İkinci Dünya Savaşı sırasında Frankl'ın bir toplama kampında geçirdiği zor koşullara rağmen, bu koşulları yaşamı anlamlandırma uğruna bir fırsata dönüştürme çabası anlam arayışının bireyin yaşamındaki önemine örnek olarak verilebilir. Anlam arayışı çabası, bireyin meslek ve evlilik hayatında da önemli bir yer tutmaktadır.

Anlamlılık kavramı, yaşamın uyumlu, önemli, yönetilebilir ve sahiplenici bir duygusu olarak tanımlanır (Schnell, 2009). Yaşamın anlamı kavramı ise daha çok güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ve onları güçlendirme çabaları ya da arzuları olarak tanımlanmaktadır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Bireyin yaşamında özel bir mesleği veya uğrunda çaba harcanacak bir misyonu veya yerine getirilmeyi bekleyen somut bir görevi olduğu ifade edilir. Aynı zamanda, sevilen insanlara ilişkin din, mizah duygusu, doğa, sanat, gelecek beklentisi, hedefler, bir iz ya da eser bırakmak, iyilik, güzellik, doğruluk, kültürü yaşama durumlarının yaşama anlam katmak için önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Birey, anlamlı gördüğü bir ilişki içerisinde beklentilerinin karşılanmadığını fark ettiğinde tükenmişlik duygusunu yaşamaya başlar. Varoluşçu yaklaşıma göre, bireyler karar verip, değerlerine göre yaşıyorlarsa, o zaman yaşamlarını anlamlı bulma olasılığı yükselir. Eğer bireyler kararlarını değerlerini katmadan alıyorsa yaşamları "anlamsızlık" ve "boşluk" ile karakterize edilebilir.

Aşk, yaşamın anlamının gerekli görünülerinden biridir ve yaşantısal bir değer olarak ele alınır. Aşk, yaşamaya değer bir neden, yaşamda bir yer, varolmanın anlamı, kimliğiyle bir olma anlamına gelmektedir (Crumbaugh, 1973; Crumbaugh ve Henrion, 2004). Buradan hareketle, aşkla başlayan bir ilişkinin anlamlı ve değerli görüldüğü söylenebilir.

Varoluşsal terapi literatüründe yakın ilişkilerde başarının artırılmasında dört temel kaynağın olduğu belirtilmektedir (Crumbaugh ve Henrion 2004; Spore 2008):

1. Her eş kendinin kişisel anlamını keşfederler.
2. Her birey anlamlı bir yakınlığa doğru kendini geliştirir.
3. Her eş, diğer eş anlam potansiyeline doğru harekete geçirir.
4. Her eş, birlikte sağlıklı bir ilişki kurma amacının yanı sıra kendi amaçlarını da muhafaza eder.

Buradan hareketle, yakın ilişkilerde bireylerin önce kendi keşiflerini daha sonra ilişkilerinin keşiflerini yaptığı söylenebilir. İlişki sayesinde bireyler kendi özel amaçlarının yanında ortak amaçlarını da gerçekleştirebildikleri sürece ilişki anlamlı hale gelir.

Eş Tükenmişliği Modeli'nde yer alan Kökler ve Kanatlar metaforu ilişkideki varoluşsal anlam ile paralellik göstermektedir. Bir başka deyişle, ilişkide bireyin hem bağımsızlığını hem de birlikteliğini simgeleyen kökler ve kanatlar, varoluşçu yaklaşımın yakın ilişkiler varsayımlarıyla doğrudan ilişkilidir. Pines (2004) bireylerin iş ve eşleri ile ilgili yüksek umut ve beklentilere sahip olduklarını ama bu iki durumda da başarısızlığa düştüklerinde bir başka deyişle bu ikisinin anlamını yitirdiklerinde kendilerini umutsuz ve çaresiz hissettiklerini, sonuçta da tükenmişlik yaşadıklarını ifade etmektedir. İlişkisinde veya işinde bir anlam bulan bireylerde eş tükenmişliği yaşanma olasılığı daha düşüktür. Birey, ilişkisinde bir anlam bulamıyorsa yaşadığı sorunları çözmek için istekli olabileceği gibi çaba da gösterebilir.

### **1.7.1. 7. Eş Tükenmişliğinin Önlenmesi**

Eş Tükenmişliği Modeli “Eş tükenmişliğine ne yol açar?” ve “Eş tükenmişliği nasıl önlenir?” sorularının da cevaplarını içermektedir. Bu sorulara verilen cevaplar aşağıda bir arada sunulmuştur (Pines, 1996):

#### **1. İlişkinin Bütününe Olumlu Bakabilme**

Çiftlerin, ilişkilerinde yaşadıkları sorunları bir bütün olarak ele alamamaları, sorunun her zaman aynı kısmına odaklanması eş tükenmişliğin oluşmasına neden olabilmektedir. Yüksek ve düşük eş tükenmişlik düzeyine sahip olan çiftler arasındaki en temel fark, ilişkinin bütününe ele alıp almamaları (rahatsız olunan durumun karşısındaki bir duruma odaklanma) ile ilişkilidir. Örneğin, birlikte karar alma konusunda çatışan bir çift, tartışmalarının gündemi her zaman “birbirinin fikirlerine değer vermeme” gibi bir nedenle açıklıyorlarsa bu durum çiftin sadece bir noktaya takılıp kaldıklarını göstermektedir. Temelde bu çatışmanın nedenleri, çiftin karar verme becerisi, sorunu ele alış şekilleri, iletişim biçimleri ve diğer tüm süreçlerin birçoğu ile ilişkili olabilir.

## 2. İletişimin Niteliği ve Niceliği

İletişim ve iletişim kurma biçimleri bir ilişkinin en temel yapısını oluşturmaktadır. Yakın ilişkilerde çoğu sorunun iletişim kaynaklı olduğu gözlenmektedir (Hasanoğlu, 2013). Mutlu çiftler, ilişkileri içerisinde her zaman ve her konuda eşleriyle konuşabilirlerken; tükenmişlik yaşayan çiftler, birbirleri ile iletişim kurmada sorun yaşadıklarını, basit konularda bile ciddi zorluklar yaşadıklarını belirtmektedirler. Bu çiftlerin iletişim örüntülerinde iletişim; kısa, sert sözler, mekanik (duygusal olmayan) ve gözle görülür bir şekilde sınırlı düzeydedir. Aşağıda verilen Tablo 1.1. Başetme Ağı'nda çiftin birbiriyle kurduğu iletişimde sorunu aktif ya da pasif ele alış biçimine göre nasıl bir örüntünün ortaya çıkabileceği özetlenmektedir.

Eğer çift aktif ve doğrudan sorunu ele alma yolunu seçiyorsa, “stres kaynaklarını değiştirme, sorunun kaynağıyla yüzleşme, sorunun çözümüne karşı olumlu bir tutum sergileme, stres kaynağı hakkında yapıcı konuşmalar yapma” davranışları sergiler; aktif ama dolaylı bir yol seçiyorsa da kendini değiştirme ve çeşitli aktivitelere katılma davranışları sergiler. Her iki durumda da bireyin baş etme yollarının olumlu sonuçlanması yüksek olasılıktır. Aktif doğrudan ya da aktif ama pasif bir yol seçmeye karşıt olarak, çift pasif ve doğrudan bir yol seçiyorsa, “stres kaynaklarını görmezden gelme, sorundan kaçma, ayrılma, alkol ve madde kullanımı” gibi davranışlar, pasif ama dolaylı bir yol seçiyorsa hastalık ve çökkünlük gibi durumlar sergileyebilir veya yaşayabilir. Çiftin veya bireyin pasif olduğu iki durumda da (doğrudan ve dolaylı) sorunun çözümünde başarısızlığa uğranılması kaçınılmazdır.

**Tablo 1.1: Başetme Ağı**

	<i><b>Aktif</b></i>	<i><b>Pasif</b></i>
<i><b>Doğrudan</b></i>	Stres kaynaklarını değiştirme	Stres kaynaklarını inkar etme
	Kaynakla yüzleşme	Kaynaktan kaçınma
	Olumlu bir tutum benimseme	Ayrılma
	Stresin kaynağı hakkında konuşma	Alkol ve madde
<i><b>Dolaylı</b></i>	Kendini değiştirme	Hasta olmak
	Diğer aktivitelere katılma	Yıkma/ çökme

### **3. Fiziksel Çekicilik, Cinsel Yaşam ve Çeşitlilik**

#### **a. Fiziksel Çekicilik**

Fiziksel çekicilik ilişkilerde her zaman farklı düzeylerde de olsa istenen bir durumdur. Fiziksel çekiciliğin bazı ilişkiler için besleyici bir kaynak olduğu da söylenebilir. Tükenmişlik yaşayan çiftlerin düşük fiziksel çekicilik, alımlılık, birbirlerinden uzaklaşma (iğrenme) sebebiyle çift danışmasına geldikleri gözlenmektedir.

#### **b. Cinsel Yaşam**

Fiziksel çekiciliğe eşlik eden ve ilişkide önemli olan durumlardan biri de cinsel yaşamıdır. Evlilik içerisinde cinsel hayatına dair olumlu yaşantılar, ilişkilerde kimi zaman kurtarıcı role sahiptir. Yüksek düzeyde tükenmişliğe sahip olan çiftlerde cinsel yaşam, düşük düzeyde tükenmişliğe sahip olan çiftlerin cinsel yaşamlarına kıyasla daha düşük düzeydedir. Düşük düzeyde cinsel yaşam ve tükenmişlik arasındaki ilişki iki anlama gelebilir: Tükenmişlik cinsel yaşamın kötüleşmesine neden olur ya da tükenmişlik olduğunda cinsel yaşam sıkıcı hale gelir.

#### **c. Çeşitlilik**

Çiftin uzun yıllar boyunca aynı ortamı paylaşmaları ve günlük yaşamın rutini evlilik ilişkisinin de bir süre sonra sıradanlaşmasına neden olabilir. Bu durumda, ilişki içerisinde yapıcı değişimlerin olumlu bir etkiye sahip olacağı öngörülebilir. Değişim çeşitliliğin önkoşuludur ve tükenmişliği ortadan kaldırabilir. Çeşitlilik ilişkiyi sıkıcılıktan kurtarır ve heyecanlı hale getirir. Çiftlerin yeni hobiler edinmeleri, yeni sosyal çevrelere girmeleri, ilişkilerindeki rutinleri gerektiğinde yenileriyle değiştirmeleri bu çeşitliliği zenginleştirebilir.

### **4. Takdir Etme/ Edilme, Güvende Olma ve Destek**

**a. Takdir Etme /Edilme:** Çiftlerin birbirlerini takdir etmeleri, yaptıklarını onaylamaları ilişkinin niteliğini artıran özelliklerdendir. Düşük düzeyde tükenmişliğe sahip çiftlerin, yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan çiftlere kıyasla daha fazla takdir gördükleri söylenebilir.



**b. Güvende Olma:** Kendini güvende hissetmek bir ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Güvenli bir ilişkiye sahip bireyler karşılaştıkları zorlukları ya da sorunları daha yapıcı bir şekilde ele alabilirler. Güvende hissedilen ilişkilerin uzun ömürlü ve tükenmeye karşı dirençli oldukları söylenebilir.

**c. Destek:** Sosyal destek neredeyse her ilişki biçiminde hayati bir önem taşımaktadır. Özellikle yakın ilişkilerde alınan veya sunulan destek ilişkiyi önemli düzeyde sağlamlaştırmaktadır. Eş desteği ilişkide yapıcı bir çözüm için birlikte adım atmayı da içerdiğinden tükenmişlik ile olumsuz yönlü bir ilişki içinde olabileceği söylenebilir.

## **5. Kendini Gerçekleştirme ve Entelektüel Çekicilik**

Her ne kadar yakın ilişkilerde “biz” olma duygusu ön plana çıksa da sağlıklı bir biz ilişkisi aslında sağlıklı bir ben ilişkisi kurmaya bağlıdır. Bir başka deyişle, “ben” olmayı başaramamış çiftlerin “biz” olma olasılığı oldukça düşüktür. Ben olabilme, ilişki içerisinde kişinin kendi ilgi, yetenek, tercih, dünya görüşü, yaşamın anlamı gibi birçok konuda özgün davranabilmesi ve kendini geliştirebilmesini ifade etmektedir. Bağımsız bireyler olmayı başaramamış çiftler farklılıkların getirmiş olduğu birleşimle birlikte ilişkilerine daha fazla zenginlik katabilirler.

## **6. Rutin İşleri Paylaşma**

Günlük yaşam döngüsü içerisinde bireyler çoğu zaman yorulmakta ve kendilerine zaman ayırma konusunda zorlanmaktadırlar. Evlilik yaşamının getirdiği sorumluluklar, örneğin, taksitlerin ödenmesi, faturaların yatırılması, vergilerin ve sigorta işlerinin takip edilmesi vb. rutin olan ama zaman ve enerji gerektiren işlerde çiftin birbirine destek olması, bu işleri dengeli bir şekilde paylaşmaları olası tartışmaların önlenmesi konusunda etkili olabilir. Bu sayede çiftler, basit gibi görünen ama ciddi tartışmalara yol açabilecek ve nihayetinde tükenmişliğe de neden olabilecek sorunların büyümeden çözülmesini sağlayabilirler. Eş tükenmişliğinin çözümüne ilişkin yukarıda ifade edilen olası çözümlere ek olarak Spore (2008) de varoluşsal yaklaşımın benimsendiği çiftle danışma sürecinde olması gereken dört temel özelliği şu şekilde belirtmektedir:

1. Anlamlı bir danışma ilişkisinin gelişmesi,
2. Bir bütün olarak çift ve her birey için anlamın/ değerlerin keşfedilmesi,
3. Her bireyin aile merkezi ile anlam/değerinin bağlantısını keşfetme,
4. Anlam tarafından karakterize edilmiş etkileşim ve iletişimlerin gelişimidir.

Söz konusu durumlar incelendiğinde, çiftlerle danışma sürecinin, tek tek bireyin veya çiftin ilişkisindeki anlam üzerine odaklanması gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin ilişki içerisinde hem “ben” hem de “biz” olarak ele alınması ilişkinin anlam bütünlüğüne katkı sağlayabilir. Bir başka deyişle, bireyin hem birey olarak hem de çift olarak ilişki içinde kendilerini görmeleri, ilişkinin devamlılığı ve niteliği açısından önemlidir.

### **1. 7. 2. Mesleki Tükenmişlik ile İlgili Kuramsal Temel**

Eş tükenmişliğinin önemli belirleyicilerinden biri mesleki tükenmişliktir. Literatürde sıkça çalışılan mesleki tükenmişlik kavramını betimlemeye yönelik farklı tanımlar yer almaktadır. Örneğin, Freudenberger (1974) mesleki tükenmişliği kronik duygusal hissizlik durumu; Maslach (1982) ise duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma ve birlikte çalışan insanlar arasında meydana gelen ve temel prensiplerde üstesinden gelme durumunda bir düşüş olarak tanımlamaktadırlar. Pines ve Aronson (1988) ise mesleki tükenmişliği, bir şevk, bir enerji, idealizm, bakış açısı ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal, zihinsel bir yorgunluk durumu olarak tanımlamaktadırlar. Mesleki tükenmişlik tanımlarında ortak olan boyutlar Maslach ve Jackson (1986) tarafından şu şekilde özetlenmektedir:

**1. Duygusal tükenme;** bireyin enerji kaybı, tükenme ve bitkinlik durumunu ifade etmektedir. Yorgunluk hissi somatik belirtiler ve riskli davranışlarda bulunma, depresyon ve aşırı alkol alımı gibi davranışlarla kendini göstermektedir.

**2. Duyarsızlaşma;** bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde uzaklaşma ve tepki vermede olumsuz olma durumunu içermektedir. Özellikle bu durum iş arkadaşlarına yönelik olmaktadır. Sonuç olarak, duyarsızlaşma boyutunda birey, işe yönelik şevkini kaybetmeye başlar ve idealizmi kaybolur, kendini işle ilgili durumlardan uzaklaştırır.

**3. Kişisel başarı;** bireyin düşük düzeyde enerji ve üretkenlikle yaşadığı başarısızlık hissinin yaşandığı boyuttur. Aynı zamanda birey bu aşamada, başarısızlığın etkisiyle yoğun depresyon duyguları yaşar ve baskılar ile baş etmekte zorlanır. Bunların sonucu olarak da benlik saygısı düşer.

Tanımlardaki ortak boyutlardan hareketle, mesleki tükenmişliğin bireyde önemli düzeyde duygusal yorgunluğa neden olduğu söylenebilir. İşe yönelik isteksizlikle başlayan mesleki tükenmişlik yoğun şekilde yaşanan depresyona dönüşebilir. Birey bazı durumlarda bu depresyonla baş edememekte ve ciddi psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu sebeple, mesleki tükenmişlik insan yaşamında önemli bir kriz olarak değerlendirilmektedir. Mesleki tükenmişlik, genellikle stres araştırmalarının çerçevesi içerisinde kavramsallaştırılmaktadır (Pines ve Keinan, 2005). Stres ve mesleki tükenmişlik farklı iki kavram olmasına rağmen bazen birbiri yerine kullanılmaktadır. Stres nötr bir olaydır fakat mesleki tükenmişlik çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz bir durum olabilmektedir (Espeland, 2006). Aynı zamanda mesleki tükenmişlik, bireyin enerjisinin olmadığı bir durumu ifade ederken; stres durumunda bireyin enerji ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Mesleki tükenmişlik kavramı kapsamı açısından çeşitli özelliklere sahiptir. Leiter ve Maslach (2005) mesleki tükenmişliğin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadırlar:

- 1. Mesleki tükenmişlik enerji kaybıdır:** Sürekli bunalma, stresli olma ve aşırı yorgunluk durumudur. Bir süreliğine uzaklaşıldığında ve ara verildiğinde bile geri dönüşlerde bir değişiklik olmaz, her şey eskisi gibi kötüdür.
- 2. Mesleki tükenmişlik heves kaybıdır:** Uzmanlık, yaratıcı fikirler ve hassasiyet eski önemini kaybetmiş ve bireye bunlar haz vermemeye başlamıştır. Birey için her şeyin zamanı geçmiş gibi görünmektedir.
- 3. Mesleki tükenmişlik güven kaybıdır:** Enerji ve aktif katılım olmaksızın işe devam etmek oldukça zordur. Kişinin kendine olan saygısı daha az etkili olduğu hissi ile düşmektedir.

Mesleki tükenmişlik kavramı da eş tükenmişliği kavramında olduğu gibi fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Pines, Aronson ve Kafry (1981) mesleki tükenmişliğin bu üç boyutunu şu şekilde açıklamaktadırlar:

### **1. Fiziksel Yorgunluk**

Fiziksel yorgunluk yaşayan bireyde kronik yorgunluk, enerji düşüklüğü, bıkkınlık gibi şikayetler bulunmaktadır. Bu şikayetlerin yanı sıra bireyde baş, mide, sırt ağrıları gibi ağrılar sıklıkla gözlenmektedir. Uyku ve yeme düzenindeki bozukluklar da fiziksel yorgunluğa eşlik eden belirtilerdir. Bu olumsuz durumlar bireyin meslek yaşamını önemli düzeyde etkilemektedir.

### **2. Zihinsel Yorgunluk**

Zihinsel yorgunluk yaşayan bireyin kendisi, çevresi ve ilişkilerine yönelik olumsuz bir algısı vardır. İşinde başarısız olduğu fikri yaşamın diğer kısımlarına da genellenebilir. Başarısızlık düşüncesine bağlı bir motivasyon eksikliği veya enerji kaybı yaşanmaktadır.

### **3. Duygusal Yorgunluk**

Duygusal yorgunluk yaşayan birey sıklıkla hayal kırıklığı, umutsuzluk, çaresizlik, engellenmişlik gibi duygular yaşayabilmektedir. Olumsuz duygular yavaş ve aşamalı bir şekilde kronikleşmeye başlar. Bu durum sıklıkla olduğunda ise duygusal tükenmişlik ortaya çıkar (Espeland, 2006). Mesleki tükenmişliğin en sık ve yoğun karşılaşılan boyutu “duygusal tükenmişlik” boyutudur. Bir başka deyişle, mesleki tükenmişliğin temelinde duygusal yorgunluk vardır (Gabbe, Melville, Mandel ve Walker, 2002; Cruz, Pole ve Thomas, 2007; Karabıyık, Eker ve Anbar, 2008). Öyle ki bu duygular yaşam şekli haline geldiğinde bireyin depresyona girmesi veya intihar girişiminde bulunması büyük olasılıktır.

Mesleki tükenmişliğin hem bireysel hem de toplumsal olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Mesleki tükenmişlik bireysel olarak, yoğun stres, kaygı, depresyon, düşük benlik değeri ve madde kullanımı ile seyir gösterebilirken; genel bağlamda ise bir işyerinde çalışan işçilerin ruh sağlığını çok ciddi düzeylerde etkilemektedir (Lingard, 2004). Bu olumsuzluk toplumda mutsuz bireylerin çoğalmasına ve sosyal sorunların daha sık yaşanmasına neden olabilir. Gerek bireysel gerek toplumsal olarak birçok olumsuz sonuca yol açan mesleki tükenmişliğin nedenleri hakkında farklı görüşler mevcuttur. Mesleki tükenmişliğe bireysel özellikler, sosyal çevre, zaman, ekonomik nedenler, iş koşulları, ailesel durumların neden olduğu söylenebilir.

Pines ve Aronson (1988) mesleki tükenmişliğin nedenlerini daha farklı bir çerçeveden ele almışlar ve altı boyutta özetlemiştir. Bu boyutlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

**1. Şevkin Kırılması:** Bireyler bazen işlerine büyük bir şevk ve heyecanla başlayabilirler. Zaman içerisinde hem fiziken hem duygusal hem de zihinsel olarak yorulmuş olabilirler. Bu sebeple o ilk heyecan ve şevkleri yerini bitkinliğe ve hevesizliğe bırakabilir ve böylece mesleki tükenmişlik yaşayabilirler.

**2. Yanlış Meslek Seçimi:** Mesleki tükenmişliğin önemli nedenlerinden biri de meslek seçiminde doğru kararların alınmamış olmasıdır. Örneğin, öğretmenlik mesleğini seçen ama kendisini ömür boyu çocuklara ders anlatan, onları sınav yapan ve mezun eden biri olarak görmek istemeyen bir kişi mesleğiyle ilgili umutsuzluk yaşamaya başlar. Bu umutsuzluk, işini yapmaya devam ettiği sürece aşamalı olarak ilerler ve mesleki tükenmişliğe neden olur.

**3. Gösterişli (Altın) Kafeste Mahkum Olma:** Bazı insanlar daha çok maddi sebeplerden dolayı buldukları işlerden ayrılamazlar ve o işlerini yaparlarken mutsuz olmaya devam ederler. Severek yapmadığı bir işi devam ettirmek, bireyin mesleki tükenmişlik yaşamasını olası kılar.

**4. Ölü Tahta:** Birey bazen işinden o kadar sıkılmış ve yorulmuştur ki artık emekli olmak için gün saymaktadır. Özellikle mesleğinde uzun yıllar çalışan bireyler, son birkaç yılı tamamlamakta oldukça zorlanmakta ve önemli mesleki tükenmişlik belirtileri gösterebilmektedirler.

**5. Kariyer Basamaklarında Yükselme:** Kariyer basamaklarında ilerleme konusundaki motivasyon çoğu zaman birey mesleki tükenmişlik yaşasa dahi azalmaz. Uzun yıllar emek ve çaba harcayan bireyler belirli zorlukları atlattıkları için, bu durumun ödülünü almak ve bir üst pozisyona geçerek bu pozisyonun sağlayacağı doyumunu yaşamak istemektedirler. Harcanan çaba ve enerjinin boşa gitmemesi düşüncesine bağlı olarak yaşanan bu yükseliş isteği nihayetinde bireyde mesleki tükenmişliğin yaşanmasına neden olabilir.

**6. Sürekli Gelişme İsteğine Bağlı Mesleki Tükenmişlik:** Bireyler bazen yaşamlarının diğer alanlarındaki rolleri ve bu alanlardaki başarı ve gelişme ihtiyacı yüzünden çok çaba harcarlar. Bu çabaları bireyleri o kadar yorar ki mesleki yaşamlarında da kolayca tükenmişlikle karşılaşabilirler.

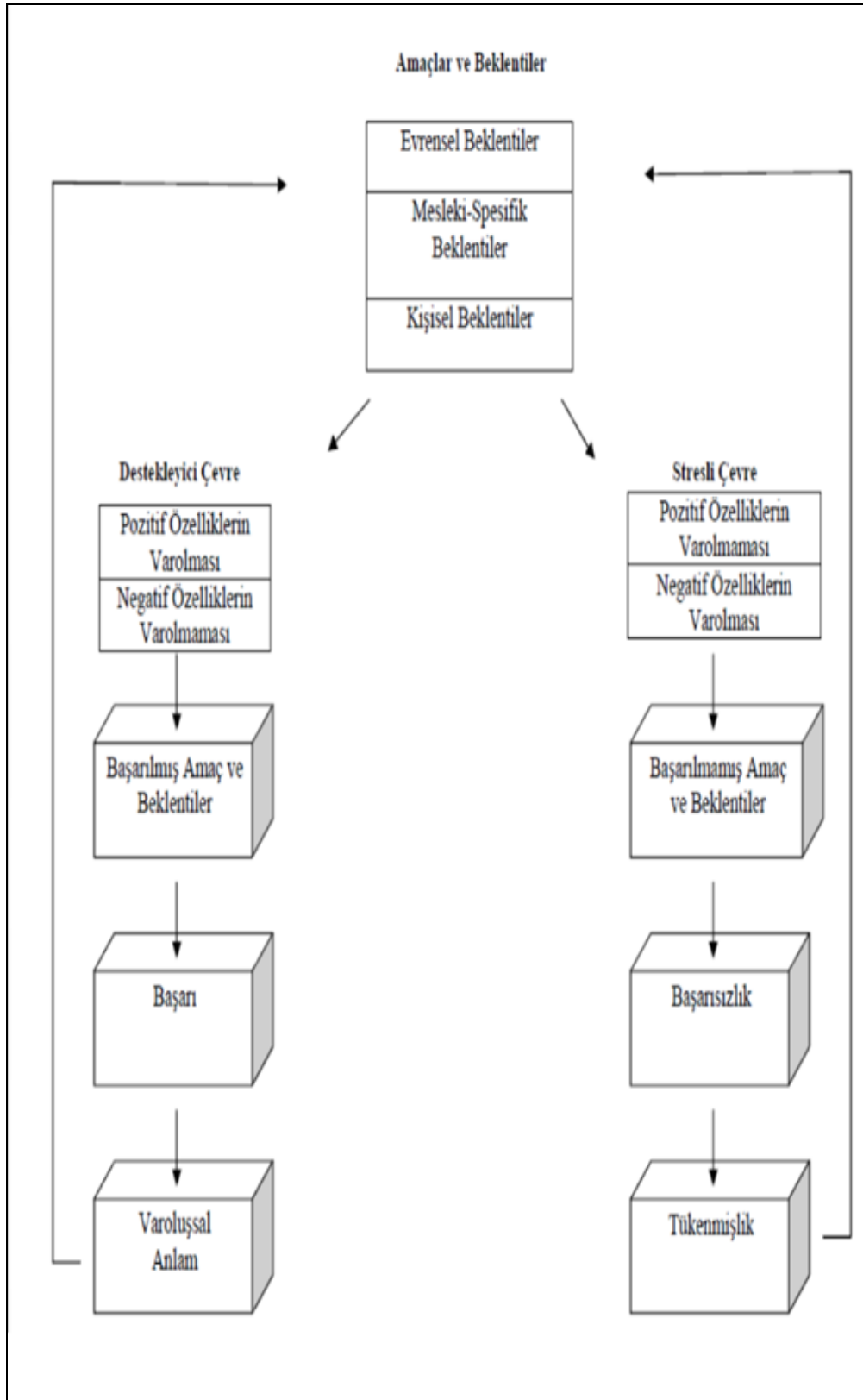
Pines ve Aronson (1989) tarafından ortaya konulan ve mesleki tükenmişliğe neden olan koşullar incelendiğinde, bireyin kişisel ve kişilik özellikleri, amaçları ve hedefleri, toplumsal onay alma ve mesleki doyum sağlama gibi isteklerinin bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Aynı zamanda, bireyin işine ayırdığı zaman, enerji veya emek de mesleki tükenmişlik yaşanma olasılığını çeşitli düzeylerde etkileyebilir. Bireyin yaşadığı kültürde veya toplumda mesleki hedeflerini kendi istek ve hedefleri doğrultusunda gerçekleştirmiş olması olası mesleki tükenmişlik duygusunu azaltabilir. Bu çalışma kapsamında, mesleki tükenmişlik kavramının temelleri, eş tükenmişliği kavramında olduğu gibi Pines tarafından geliştirilen psikanalitik–varoluşçu yaklaşım açısından değerlendirilmiştir.

Psikanalitik-varoluşçu yaklaşım, mesleki tükenmişliğin köklerinin yaşamı anlamlı ve değerli bulmaya yönelik insanoğlunun ihtiyaçlarına uzandığını iddia etmektedir (Pines, 1993; Pines, 2004, 2005). Pines ve Yafe-Yanai (2001) mesleği günümüz insanının yaşamı anlamlı bulma çabalarından biri olarak değerlendirmektedirler. Bireyler, yaşamlarında önemli bir yere sahip olan mesleklerini seçerlerken farklı ölçütlerden hareket etmektedirler. Bir başka deyişle, meslek seçiminin farklı sebepleri olabilmektedir, kimileri mesleklerini ilgi, yetenek, değerler, sınırlılıklar ve imkanları ölçüsünde seçerlerken kimileri de bazı ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bunu yapabilirler (Pines ve Yafe-Yanai, 2001).

Psikanalitik-varoluşçu yaklaşım açısından meslek seçimi, bilinçdışı süreçlerle de açıklanmaktadır. Bilinçdışı belirleyiciler, bireyin kişisel ve ailesel tarihinden etkilenmektedir (Pines, 2000b). Psikanalitik bakış açısına göre, bireylerin meslek seçimlerinde olumlu ya da olumsuz çocukluk deneyimleri etkilidir. Bireyler çocukluk döneminde karşılayamadıkları ihtiyaçlarını meslekleri aracılığıyla karşılamak istemektedirler. Bir başka deyişle bireyler, çocuklukta doyurulmamış isteklerini doyurabilmek veya bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bir meslek seçiminde bulunurlar (Pines, 2000b). Çocukluk döneminde tamamlanamayan bir ihtiyaç, bireyin sahip olduğu mesleği aracılığıyla karşılanmazsa mesleki tükenmişliğin yaşanabileceği varsayılmaktadır. Psikanalitik yaklaşımın mesleki tükenmişliği çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmaması durumuyla açıklamasının yanı sıra, varoluşçu yaklaşım, meslek seçiminin yüksek düzeyde umut ve beklenti, yüksek ego katılımı ve acıyı içerdiğini belirtmektedir. Eğer birey, mesleğinde bir

anlam göremiyorsa bu acıyı önemli düzeyde yaşayabilir. Psikanalitik yaklaşıma göre, en yüksek düzeyde acı ve ego katılımı tipik olarak çözülmemiş çocukluk problemleri ile alakalıdır (Pines ve Yafe-Yanai, 2001). Başarı ve kendini gerçekleştirme bireyin hem mesleğini anlamlı bulmasında hem de çocukluk yaralarını gidermede etkilidir. Bireyler başarısızlığa uğradıklarında ve yaşamın anlamını yitirdiklerinde mesleki tükenmişlik yaşarlar. Eğer bireyler varoluşsal anlamı mesleklerinden ya da işlerinden sağlıyorsa, bunun devamında da neden bu meslekleri seçtikleri sorgulanabilir (Pines, 2000b). Bir birey neden doktor olmayı seçerek, bir diğeri avukat olmayı seçerek yaşamın anlamını sorgulamaktadır? Ölümü yok sayabilmek için bireyin kahramanı olabilecek bir güce ihtiyacı vardır. Bu sayede yaşama anlam verilmeye çalışılır. Pines (1996) mesleki tükenmişliği, Mesleki Tükenmişlik Modeli içinde resmetmektedir. Mesleki Tükenmişlik Modeli'ne (1993) göre bireyler, destekleyici bir çevreye sahiplerse, kaynaklar, başarı için gerekli olan destekler, özerklik, bürokratik engellerin olmaması ve benzer amaçlarına ulaşma konusunda yüksek motivasyona sahip olurlar. Amaçlarına ulaşma konusunda istediği başarıyı sağlayan bireyin motivasyonu işini daha anlamlı bulmasına katkı sağlar. Buna karşılık olarak, stresli bir çevreye (fazla iş yükü, bürokratik engeller, düşük iletişim, sonu gelmeyen evrak işleri, işin iyi yapıldığına dair övgü veya desteğin olmaması, performans veya yeteneğinin altında iş verilmesi, işin anlamlı bulunmaması) sahip olan birey için mesleki tükenmişlik yaşanma olasılığı yüksektir. Bu durum, modelde başarısızlığın tükenmişliğe dönüşmesi ile sonuçlanabilir. Şekil 2.2'de sunulan Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli "amaçlar ve beklentiler" ögesi üzerine kurulmuştur. Beklentiler "evrensel beklentiler, mesleki-spesifik beklentiler ve kişisel beklentiler" olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Aynı zamanda, modele göre birey "destekleyici ve stresli çevre" adı verilen iki çevreye sahip olabilir. Eğer birey destekleyici çevreye sahipse, pozitif özelliklerin varlığı ve negatif özelliklerin yokluğu sayesinde "başarılmış amaç ve beklentilerin gerçekleşebileceği" varsayılmaktadır. Amaç ve beklentilerin gerçekleşmesi "başarı" ögesini oluşturabilecek ve başarı ögesi sayesinde de modele varoluşsal anlam ögesi eklenecektir. Buna karşıt olarak, birey stresli bir çevreye sahipse negatif özelliklerin varlığı (pozitif özelliklerin yokluğu) nedeniyle, "başarılmamış amaçlar" ortaya çıkacaktır.



**Şekil 2.2. Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996; akt., Çapri, 2008)**



Başarılmamış amaçlar, modelde “başarısızlık” yaşanmasına neden olacaktır. Sonuç olarak, başarılmamış amaçlar ve beklentişer bireyin “mesleki tükenmişlik” yaşamasına neden olabilmektedir. Pines (1993) tarafından geliştirilen Mesleki Tükenmişlik Modeli’nde iki temel soru üzerinde durulmaktadır (akt., Pines, 1996). Bu sorulardan birincisi, mesleki tükenmişliğe hangi faktörün veya faktörlerin neden olduğu; ikincisi ise, mesleki tükenmişliğin nasıl önlenebileceğidir.

Sorulardan birincisine cevap olarak; mesleki tükenmişliğin, işlerine idealist bir şekilde ya da yüksek düzeyde motivasyonla başlayan bireylerde gözlemlendiği söylenebilir. Yüksek düzeyde motivasyona sahip bireyler para için (iyi kazanmak hoş olsa bile) ve disiplin korkusu veya denetim gerekçesiyle sıkı çalışmazlar. Bu bireyler mesleklerinin yaşamlarına anlam katmalarıyla gerekçesiyle çalışma amacı içerisindedirler. Aynı zamanda, bu bireylerde evrensel beklentiler (yapılması anlamlı olan en önemli şeyi yapmak), uzmanlaşma-spesifik beklentiler (insanlara yardım etmek ve daha iyi bir dünya yaratmak) ve kişisel beklentiler olmak üzere üç çeşit beklentiyi içeren iş motivasyonu bulunmaktadır (Pines, 1996). Örneğin, insana yardım mesleklerinde çalışan insanların, mesleklerini istedikleri gibi icra edebildikleri ölçüde mesleki doyuma ulaşabilecekleri söylenebilir.

Bireyler işleri ile ilgili yüksek düzeyde motivasyona sahiplerse, iş çevresi ve beklentiler arası etkileşime de bağlı olarak ya yüksek motivasyona sahip olurlar ya da mesleki tükenmişlik yaşarlar. Bununla birlikte, Freudenberg (1980) bireylerin, kendi mesleklerini yaşamlarında çok önemli bir yere koyduklarında, sosyal yaşamlarının yerini sadece meslekleri aldığında veya birey için mesleği vazgeçilmez ise hızlıca ve kolayca mesleki tükenmişlik yaşayabileceklerini ifade etmektedir. Aynı zamanda, psikanalitik- varoluşçu yaklaşım, bireylerin mesleklerine verdikleri aşırı önemi, kendilerine verilmesini istedikleri veya bekledikleri önemin yansıması olarak ele almaktadır. Fischer (1983) ise mesleki tükenmişlik yaşayan bireylerin mükemmellik ilüzyonuna sahip olduklarını belirtmektedir.

İkinci olarak, mesleki tükenmişliğin nasıl önlenebileceği sorusuna cevap olarak, literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, mesleki tükenmişliğin bireyin yaşamını olumsuz etkilediği hem bireysel hem de toplumsal birtakım engellere neden olduğu

gözlenmektedir. Bireyin yaşamında bu denli etkiye sahip olan mesleki tükenmişliğin önlenmesinde veya tedavi edilmesinde Pines (2000a) tarafından aşağıdaki aşamalar önerilmektedir:

- 1) Bireyin kariyer seçimi için bilinç ve bilinçdışı nedenleri anlamak ve varoluşsal anlamı oluşturmak için beklenen kariyerin nasıl seçildiğini tanımlamak,
- 2) Bireyin işinden varoluşsal anlam hissini sağlamak seçtiği mesleğindeki başarısızlığın nedenlerini ve başarısızlık hissini tükenmişlik ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu tanımlanması,
- 3) İşten elde edilen varoluşsal anlam hissini elde etmek için değişiklikleri tanımlamaktır.

Söz konusu aşamalar incelendiğinde, psikanalitik-varoluşçu yaklaşımın mesleki tükenmişliğin önlenmesinde ya da tedavisinde kullanılırken; bireyin mesleki seçiminde bilinç-bilinçdışı süreçlerin ele alınması, bireyin seçtiği mesleğe verdiği anlamın bir bağlam içerisinde ele alınması ve tüm bu yönleri ile bireyin mesleki tükenmişliği değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Mesleki tükenmişlik bireyin yaşamının diğer kısımlarını da (özel ya da sosyal yaşam gibi) etkilediği için tükenmişlik duygusu kavramı zaman içinde geniş bir bağlamda ele alınmıştır (Carroll ve White, 1982). Bireyin iş yaşamını doğrudan etkileyen mesleki tükenmişliğin, bireyin yaşamının diğer önemli kısmını oluşturan evlilik ve aile yaşamını etkilemesi de büyük bir olasılıktır (Lingard, 2004).

Williams (2007) meslek ve evlilik yaşamı arasındaki ilişkinin çok sıkı olduğunu ve birindeki olumsuzluğun diğerini etkileyebileceğini belirtmekle birlikte, mesleki tükenmişliğin de duygusal, zihinsel ve fiziksel bir yorgunluk durumu olduğunu ifade etmektedir. Mesleki tükenmişlik arttığında, eş tükenmişliği de artmaktadır. Savickas tarafından ileri sürülen Kariyer Yapılandırma Kuramı temel alınarak geliştirilen kariyer danışmanlığı psiko-eğitsel programda Lara (2014), aile, iş ve arkadaşlık rollerine harcanan enerjinin ve önceliklerin dengeli bir şekilde dağılmasının başarılı bir meslek yaşantısı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Shah (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise iş ve aile yaşamı dengesinin meslek yaşantısında başarıyı sağladığı ifade edilmektedir.

Mesleki tükenmişlik yaşayan ve psikolojik danışma yaşayan bireyin aşağıda ifade edilen durumu mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği ilişkisini ortaya koymaktadır (Pines, 1996):

*“Bütün gece başıma silahla isabet edilmiş gibi oturdum. Yaşamak için bir anlam göremedim. Eşim beni terk etti ve ben onu suçlayamadım. Onunla yaşamak gerçekten imkansızdı! O kendi ruh sağlığını korumak için gitmeye ihtiyaç duydu. Ben işimde tamamiyle bir başarısızlık örneği olduğumu hissettim. İmkansız bir şey için çabaladığım birden kafama dank etti. Bakmakla sorumlu olduğum çocuklarımın yaşamlarında hiçbir şeyi değiştiremem. Bunun yanında, onların hak ettikleri yardımı onlara sunamayacağım. Ne aptal biriyim! Dünyada yapayalnızım... Bütün yaşamım boşa gitti. Bundan sonra yaşamaya devam etmem için amacım ne olabilir?”*

Evlilik ilişkilerinde problem yaşayan bireyler bazen kendilerini işe verebilir, vaktinin çoğunu işte geçirip, evden kendilerini uzaklaştırabilirler. Evden bu şekilde uzaklaşan bireyler eşleriyle tartışma veya çatışma yaşamaktan kaçınmak istemektedirler; fakat işlerinde de sorun yaşamaya başladıklarında, önemli bir hayal kırıklığı veya büyük bir başarısızlık hissi yaşayabilirler. Evliliklerindeki problemler yüzünden evden uzaklaşan bireyler, işlerine kendilerini adayarak durumu bir süreliğine telafi etmek isteyebilirler. İşe ve evliliğe kendini verme ya da bunlardan uzaklaşma kadın ve erkekler açısından farklı şekillerde yaşanmaktadır. Geleneksel olarak erkekler yaşamın anlamını işleri/ meslekleri ile gerçekleştirmeye çalışsalar da, kadınlar bunu ilişkileri aracılığıyla yapmak istemektedirler.

### **1. 7. 3. Çift Uyumunu ile İlgili Kuramsal Temel**

Çift uyumu kavramı sıklıkla evlilik ve aile danışması literatüründe ele alınan değişkenlerden biridir. Çift uyumu, Spanier (1976) tarafından, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlamaları ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun bir şekilde değişimleri olarak tanımlanmaktadır. Fıfıloğlu (1992) ise çift uyumunu, bireylerin evlilik yaşamlarında iyi veya kötü ilişki boyutundaki hareketlilik süreci olarak tanımlamaktadır. Bu iki tanımdan hareketle, çift uyumu kavramının dinamik bir süreç içerisinde, çiftlerin karşılıklı ilişkilerindeki değişim ve gelişim açıklanması mümkündür.

Çift uyumu, çift ilişkisinin anlaşılmasında, tanımlanmasında önemli belirleyicilerden biridir. Şöyle ki, kişilik, kişisel özellikler, aile yapısı, sosyal çevre gibi farklı niteliklere sahip eşlerin evlilik bağıyla bir araya gelmeleri, birbirlerine uyum

sağlamaları ve ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirmeleri uzun ve zorlu bir süreçtir. Wilson, Larson, McCulloch ve Stone (1997) evlilik uyumunun ekosistem yaklaşımına göre aile üyelerinin algıladıkları ilişki kalitesinden, aile ve evlilik problemlerinden, fiziksel-duygusal sağlık ve stresten, cinsiyet, aylık gelir, yaş gibi değişkenlerden etkilendiğini ifade etmektedirler. Süreç içerisinde evlilik uyumunu olumlu veya olumsuz açılardan etkileyen yaşam olayları (çocuğun doğumu, çocuğun okula başlaması, aile üyelerinden herhangi birinin kaybı ve benzeri) gerçekleşebilir.

Evlilik ilişkisinin niteliğine ilişkin önemli ipuçları sunan çift uyumu kavramı içerik açısından oldukça kapsamlıdır. Evlilikte çiftler arasında yaşanabilecek olası çatışma, gerginlik, kaygı, korku ve benzeri durumlar ve bu durumların çiftler tarafından ele alınış şekli çiftin uyumunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, Spanier (1976), ikili ilişkilerde uyumun, ilişkideki sıkıntılar, ikili arasındaki gerilim ve kişisel kaygı, ilişkiden memnuniyet, ilişkideki bağlılık ve ikili arasındaki görüş birliğinin derecesi gibi farklı konulardan elde edilen sonuçların hepsini içerdiğini ifade etmektedir. Buradan hareketle, çift uyumunu ele alırken, evliliğe dair diğer önemli belirleyicilerin de etkisinin dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Çift uyumunun kapsamlı yapısından dolayı, Wolstencroft (1989) bu kavramı iki boyutta ele almaktadır: Bunlardan ilki, çift uyumunun daha önce de bahsedildiği üzere “bir süreç olması”; diğeri ise bu sürecin “değerlendirilmesidir”. Hem süreç hem de sürece ilişkin değerlendirme, çift uyumunun genel çerçevesi hakkında bilgi vermektedir. Smith (1976) çift uyumunun boyutlarını, evliliğin devamlılığı, evlilik doyumu, fikir birliği, ortak ilgiler, cinsel uyum, ortak kişisel gelişim ve topluma saygı olarak sıralamaktadır. Bununla birlikte, kişisel veya ortak amaçlar, ilgiler, cinsellik, dünya görüşü ve benzeri konular evlilik uyumunun önemli kısımlarını oluşturmaktadır.

Johnson, White, Edwards ve Booth (1986) çift uyumunun boyutlarını, eşler arasında mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi olmak üzere beş temel boyutta değerlendirmektedirler:

- 1) Bireyin evliliğine ilişkin doyum hissi *mutluluk boyutunu*,
- 2) Eşlerin günlük aktivitelerin ne kadarını birlikte yaptığı *etkileşim boyutunu*,

- 3) İlişkideki sözel ve fiziksel çatışmanın sıklığı ve yoğunluğu *anlaşmazlık boyutunu*,
- 4) Eşlerin kişisel özellikleri ya da davranışsal özelliklerden (kıskançlık, kolay incinme, çabuk sinirlenme, savurganlık, alkol alma gibi) kaynaklanan durumlar *problem boyutunu*,
- 5) Evliliğin problemlili olduğunu ve buna bağlı olarak boşanabilme ihtimalini düşünme, eş ya da arkadaşlarla boşanma olasılığı hakkında konuşma ise *boşanma boyutunu* oluşturmaktadır.

Söz konusu boyutlar incelendiğinde, çift uyumunda, çiftlerin evliliklerinden duydukları mutluluktan, evliliklerini bitirmeye yönelik verecekleri boşanma kararına kadar uzanan farklı süreçlerin yaşanabileceği gözlenebilir. Daha önce de ifade edildiği üzere, çift uyumu bir süreçtir ve bu süreç içinde ilişkide farklı duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkabilmesi olasıdır. Evlilik uyumu, eşlerin bireysel ve birlikte olan tüm ilişki örüntülerinin toplamı olarak da düşünülebilir.

Buna ek olarak, uyumlu evlilik ilişkisi, eşlerin evlilikten sağladığı doyum ve evlilikte mutluluğu etkilerken, diğer değişkenlerle birlikte gittikçe zorlaşan sosyo-ekonomik koşullar karşısında eşlerin psikolojik sağlığını da koruyabilme özelliğine sahiptir (Karakoyun, 2012). Literatürde, evlilikte çatışma yaratan durumlar evlilik uyumsuzluğuna da yol açan durumlar olarak ele alınmaktadır. Örneğin, Özgüven (2000) evlilikte çatışma yaratan durumları, iletişim yoksunluğu, sürekli tartışma, doyurulmamış ya da giderilmemiş duygusal gereksinimler, cinsel doyumsuzluk, para yönetimine ilişkin anlaşmazlıklar, eşlerin kendi ailelerine ilişkin sorunlar, aile sadakatini bozmak, çocuklara ilişkin sorunlar, otorite buhranı, şüphecilik ve ayrımcılık, alkol, uyuşturucu ve madde bağımlılığı, fiziksel saldırganlık, boş zamanı kullanmada uyuşmazlık, politik görüş ve inançlardaki farklılıklar, ailede rol kargaşası olarak sıralamaktadır.

Özetle, çift uyumu evli bireylerin sağlıklı bir ilişkiye başlama, sürdürme ve ilerleme aşamalarında önemli bir belirleyicidir. Çiftlerin evlilikleri boyunca birlikte gelişmeleri, ortak paylaşımlarını artırmaları, ilişki içinde hem kendi olarak hem de çift olarak var olmaları uyumun düzeyi ile ilişkilidir. Uyumun düşük düzeyde olması, çiftin ilişkisinde olası tehlikelere karşı daha az dirençli olacağını göstermektedir. Çiftin beklentilerinin istenilen düzeyde karşılanmaması ilişkide hayal kırıklığı

yaşanmasına neden olabileceği gibi uyumun niteliğini de etkiler. Çift uyumun zarar gördüğü bir ilişkide eş tükenmişliğinin de yaşanması olasıdır.

#### **1. 7. 4. Eş Desteği ile İlgili Kuramsal Temel**

Evlilik ve aile danışması literatüründe sıklıkla ele alınan kavramlardan bir diğeri de eş desteği kavramıdır. Bu kavram, sosyal destek kavramının evlilik ilişkisi içerisindeki görünümü olarak ifade edilebilir. Eş desteği kavramı, sosyal destek kavramı üzerine temellenmiştir. Sosyal destek, belli temel ihtiyaçları gidermek için bireylerin bir başkasına güvenmesi gerekliliği varsayımı üzerine temellenmiştir ve bireyin iyilik halinin devamlılığına işaret etmektedir (Cutrona, 1996). Bir başka deyişle, sosyal destek bireyin diğerinin yardımına ihtiyaç duyduğu ve iyilik halini artıran kişilerarası baş etme kaynağıdır (Wallace, 2005). Sosyal destek; duygusal destek (ilgi, sevgi ve güven duygusunun iletilmesine), maddi destek (maddi yardım veya araç-gereç desteği), bilgi desteği (problem çözme konusunda işe yarayabilecek bilginin paylaşılması veya öğretilmesi) ve beraberlik desteği (ihtiyaç duyulan anlarda birlikte vakit geçirmek) olmak üzere genel olarak dört başlık altında toplanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Bireylerin ihtiyaç duydukları görece tüm destek türlerini içeren sosyal destek kavramı, evlilik ilişkisi içerisinde eşlerin “birbirlerine yardım etme, tavsiyede bulunma, anlayış gösterme ve birbirlerini desteklemeleri” olarak tanımlanmaktadır (Aycan ve Eskin, 2005). Duygusal destek olarak da ele alınan eş desteği kavramı (Golf, Fick ve Oppliger, 1997) literatürde iki şekilde sınıflandırılmaktadır: Birincisi, duygusal destek, ikincisi araçsal destektir (Adams, King ve King, 1996). Duygusal destek, eşin mutluluğu veya sıhhati için empatik olmayı, dinlemeyi, duyguları onaylamayı, tavsiyede bulunmayı; araçsal destek ise, çocuk bakımı ve ev işi gibi sorumluluklarda eşe destek olmayı içermektedir (Aycan ve Eskin, 2005). Eş desteği, iyilik hali ve artan sağlık durumlarıyla (Cohen, 1988) ilişkili aynı zamanda evlilik ilişkisinin temelini oluşturan ve ilişkiyi güçlendiren önemli bir değişkendir. Kötü yaşam olayları ve içeriğin bir sonucu olarak artan ihtiyaçların giderilmesine yönelik bir çaba olan destek kavramı (Cutrona, 1996) ilişkinin devamlılığı konusunda önemli bir ihtiyacı karşılamaktadır. Evlilikte, eşlerin yolunda giden veya gitmeyen tüm durumlarda eşinden destek alması ilişkiyi güçlendirebilir. Güçlü

bir ilişki, olumsuz yaşantılara karşı daha dirençlidir. Curun (2006) sosyal desteğin evlilik ilişkisinin kalitesini artırdığına dair birtakım sonuçlar sıralamıştır:

- 1) Yoğun stres altında, eşlerden alınan desteğin, duygusal geri çekilme bir başka deyişle yalnızlaşma veya birbirinden uzaklaşmayı engellediği,
- 2) Yaşanabilecek depresyonu önlediği veya azalttığı,
- 3) Anlaşmazlık durumlarında destekleyici davranışların çatışmalardaki olumsuzluğu önlediği,
- 4) Eşler arasındaki bağı kuvvetlendirdiği, ifade edilmektedir.

Eşlerin ilişki içinde kendilerini yalnız hissetmemeleri, depresyon yaşama olasılıklarının ve olası çatışmaların azalması, ortadan kalkması veya kolayca çözümlenebilmesi, ilişki bağının sağlamlaşması, ilişkinin ömrünü de niteliğini de artırmaktadır. Söz konusu bu durumlar, eş desteğinin evlilik ilişkisinin bel kemiğini oluşturduğuna kanıt olabilir. Buna ek olarak eş desteğinin, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını da güçlendirdiği söylenebilir (Cutrona, 1996). Aynı zamanda eş desteği, çalışanların streslerini azaltan bir kaynak olarak da değerlendirilmektedir. Eş desteği, bireylerin iş ve özel yaşamları arasında doğrudan ve dolaylı bir tampon etkisi yaratmaktadır. Stres çalışmaları kapsamında değerlendirildiğinde, iş arkadaşlarından ve eşten alınan duygusal desteğin önemli bir baş etme kaynağı olduğu düşünülmektedir (Wallace, 2005). Buradan hareketle, eş desteğinin düşük düzeyde iş-aile çatışması ve yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu söylenebilir (Aycan ve Eskin, 2005).

Bağlanma kuramı, sosyal destek kavramını yakın ilişkiler bağlamında ele almakta ve bu kavramın “güvenli sığınak” ve “güvenli temel” olmak üzere iki önemli görünümünün olduğunu ifade etmektedir (Feeney, 2004; Collins ve Feeney, 2004). Genel bağlamda, güvenli sığınak; duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilmesi konusunda cesaretlendirilmeyi, çiftin birbirlerinin sorunlarına ilgi gösterme ve bu konuda yaşanan endişeyi, korku veya kaygının onanmasını, stresli durumlarla baş edebilmek için birbirine duyulan güvenin iletilmesini, eşin ya da partnerin birbirini sevdiğini veya değer verdiğini doğrulamasını, fiziksel yakınlığı ve ilginin artmasını ve ihtiyaç duyulan alanlarda maddi destek (araçsal destek) vermeyi (problem çözme, tavsiye vb.) içermektedir.

Bununla birlikte, güvenli temel ise eşin ya da sevgilinin zorlukları kabul etme ve yeni şeyler deneme konusunda cesaretlendirilmesini, onun kişisel hedeflerine, isteklerine veya planlarına ilgi göstermeyi, onun başarılarını kutlama veya başarısızlıklarına hassas bir şekilde karşılık vermeyi ve son olarak da onun kişisel gelişimini desteklemeyi içermektedir (Feeney, 2004; Collins ve Feeney, 2004). Güvenli sığınak ve güvenli temel sayesinde ilişkide hem eşlerin bireysel hem de birlikte destek almaları sağlanmaktadır. Bu şekilde desteğin olduğu ilişkide eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığı düşüktür.

### 1. 7. 5. Eş Duygusal Kıskançlığı ile İlgili Kuramsal Temel

Romantik kıskançlık bireyin kendilik değerine veya ilişkisine yönelik tehditler içeren karmaşık duygu, düşünce ve davranışlar bütünüdür (White, 1981). Bir başka deyişle, “*değer verilen bir ilişkinin kaybedilmesine veya bozulmasına yönelik algılanan tehditler*” olarak tanımlanmaktadır (Altınmakas, 2011; Buss, Larsen, Westen ve Semmelroth, 1992; Clanton, 1981; Edalati ve Redzuan, 2010; Pines ve Friedman, 1998). Çiftin ilişkide algıladığı bu tehdit durumu, ilişkinin niteliğini etkileyebilmektedir. Yolunda gittiği düşünülen bir ilişkide çift kıskançlık nedeniyle olumsuzluğu fark edebilir, düzeltmeye çalışabilir ya da ilişkiyi bu sebepten ötürü sonlandırabilir. Bu davranışlar, ilişkinin dinamiğine bağlı olarak değişebilmektedir.

Romantik ilişki içerisinde yaşanan ‘*kıskançlık*’ ile sosyal ilişkiler bağlamında yaşanan ‘*sosyal karşılaştırma kıskançlığı*’ temelde farklı kavramlar olmasına rağmen genelde birbirleri yerine kullanılmaktadır. Romantik kıskançlık, daha önce de belirtildiği üzere değer verilen bir ilişkiye yönelik algılanan tehdiye karşı koruyucu bir tepki olarak tanımlanırken (Clanton, 1981); *sosyal karşılaştırma kıskançlığı* istenilen bir şeye başkasının sahip olmasından dolayı ortaya çıkan olumsuz duyguları ifade etmektedir. Bir başka deyişle, sosyal karşılaştırma iki birey arasında yaşanmakta ve karşıdaki kişinin sahip olduğu ama bireyin kendisinde olmayan bir şey için yaşadığı kıskançlık olarak; romantik kıskançlık ise üç birey arasında yaşanmakta olup, romantik kıskançlık yaşayan kişinin üçüncü kişiyi kendi ilişkisine bir tehdit olarak algılaması olarak ifade edilmektedir (Pines, 1998). Spielman (1971) romantik kıskançlığın, sosyal karşılaştırma kıskançlığından daha yoğun nefret içeren bir duygu olduğunu ve romantik kıskançlığa diğer stres faktörlerinin de eklenmesinden dolayı daha geniş bir yapı



oluşturduğunu; sosyal kıskançlığın ise onun parçalarından biri olduğunu belirtmektedir.

Romantik kıskançlık kavramı genel olarak olumsuz bir içeriğe sahiptir (Clanton ve Lynn, 1977; Marelich, 2002; Pines, 1992). Bu kavramın dinamiğinde ilişkideki sevgide azalma, ilişkinin yıpranmasına yönelik bir korku, tedirginlik, ilişkide eşe yönelik kırgınlık, kendine ilişkin değersizlik duyguları yer almaktadır. Wreen (1989) ise romantik kıskançlığın merkezinde güvensizlik, kaybetme korkusu ve özellikle duygusal soğukluğun olabileceğini belirtmektedir. Romantik kıskançlık yaşayan bir birey öfke, mutsuzluk, korku gibi farklı içeriğe sahip duyguları eş zamanlı olarak bir arada yaşayabilmektedir (Sharpsteen, 1991). Romantik kıskançlığın bu olumsuz içeriği bazı ilişkilerde saldırganlık, şiddet, terk etme, boşanma ve benzeri durumların yaşanmasına neden olabilir. Bununla birlikte romantik kıskançlığın eşler için önemli bir mutsuzluk ve sıkıntı kaynağı olabileceği ve mutsuz evliliklerde boşanma, ev içi şiddet ve eş cinayetinin başlıca nedenleri arasında olduğu ifade edilmektedir (Daly, Wilson ve Weghorst, 1982; Pines ve Friedman, 1998).

Öte yandan, kıskançlığın romantik ilişkiler açısından birtakım yararları da olabileceği ifade edilmektedir (Pines, 1998):

**1) Kıskançlık çiftin ilişkisini yeniden değerlendirmesini ya da gözden geçirmesini sağlar:** Çiftler ilişkilerinde herhangi bir sorun yaşamadıklarında ilişkilerini tekrar değerlendirme ihtiyacı hissetmeyebilirler. Kıskançlığın yaşandığı durumlarda çiftler bireysel ya da birlikte değerlendirme sürecine girebilirler. Bu değerlendirme, “Bu deneyim bana kendim için ne anlama gelir?”, “Bu deneyim bana eşim ve ilişkimiz hakkında ne söyler?”, “Bunu değiştirmek için ne yapabilirim?” sorularına cevap arama süreci olarak ortaya çıkmaktadır. Çiftler bu sorulara kendilerini ikna edebilecek yanıtları bulabildiklerinde sorunun çözümü ile ilgili önemli adımlar da atmış olabilirler.

**2) Kıskançlık çiftlere birbirleri için garanti olmadıklarını öğretir:** Romantik aşk sonsuz değildir. Büyük bir aşkla başlayan ilişkilerin sonsuz olabileceğine ilişkin bir inanç olmasına rağmen, romantik aşkın ebedi olmadığı bilinmektedir. Eğer ilişki zaman içinde yoruluyor, yıpranıyor ve olumsuzluklarla karmaşık bir hale gelebiliyorsa, ilişkinin yeniden canlanabilmesi için yeni duygu ve davranışların eklenmesi şarttır. İlişkiye üçüncü kişinin dahil olması, ilişkiye yönelik ciddi bir tehdit olabileceği için çiftin bu durumun yaşanmasını engellemek veya ortadan kaldırmak

için çabalamaları gerekmektedir. İlişkide çiftin birbirini ömür boyu aynı aşk ve heyecanla sevebileceği garanti olamayacağı gibi ilişkinin ömrü de çiftin farkındalığına bağlı olarak değişebilir. Çiftin ilişkisindeki güven sarsıldığında “Eşim/ sevgilim beni seviyor mu?” sorgulaması başlar.

**3) Kıskançlık aşkın bir işaretidir:** Bu durum kültürden kültüre değişen ve farklı zaman dilimlerinde farklı şekilde algılanan bir durum olmasına rağmen, genel anlayış eğer çift kıskançlığı değer verdiği ilişkisine yönelik bir tehdit olarak algılıyorsa, onunla baş etmesi daha fazla enerjinin oluşmasını sağlar.

**4) Kıskançlık sözleşmeyi tetikleyen bir araçtır:** Kıskançlık, çiftin ilişkilerinde bireylerin rakibi ve eşini kaybetme ihtimalini fark etmelerini içermektedir. Bu farkındalık, çiftin birbirleri arasındaki sözleşmeyi de hatırlatan bir araç olabilmektedir.

**5) Kıskançlık duyguları pekiştirmektedir:** Kıskançlık yorgun ilişkilere heyecan getirir. Rutin ilerleyen bir ilişkide, kıskançlık nedeniyle yaşanan durum, çiftin durumu yeniden ele almalarını, durumu değiştirmeye yönelik farklı davranışlar geliştirmelerini sağlayabilir. Çift uzun zamandır yaşamadığı kaybetme korkusu, elde etme çabası ve benzeri duyguları tekrar yaşayabilir.

**6) Kıskançlık cinsel yaşama tutkuyu eklemektedir:** Kıskançlığın cinsel yaşam üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Bir başka deyişle, kıskançlık cinsel yaşamın kalitesini artırabilir. Eğer çift arasındaki ilişkinin temelleri sağlamısa ve çift birbirine güveniyorsa, kıskançlık durumu çiftin birbirleri için ne kadar değerli olduklarını anlamalarını sağlar.

**7) Kıskançlık, aşkı korur:** Değer verilen bir ilişkinin kaybedilmesine ilişkin bir korku olarak tanımlanan kıskançlığın temelinde ilişkinin korunması ve devam ettirilmesi amacı yatmaktadır.

Kıskançlığın ilişki açısından yararları incelendiğinde, bireylerin ilişkilerinde olumsuzluklar karşısında birlikte çabalamaları, ilişkiyi korumaya çalışmaları ve birbirlerine destek olmaları gerekmektedir. Aşk duygusu üzerine temellenen ilişkilerde, kıskançlığın bir nevi tekerlek görevi gördüğü, ilişkiyi hareketlendirdiği ve çiftlerin isterlerse bu motivasyondan hareketle ilişkilerini iyi ve güzele doğru ilerletebilecekleri söylenebilir. Kıskançlık olumsuz içeriğe sahip olsa da çiftlerin onu ele alış biçimleri ilişkiyi güçlendirmelerinde etkili olmalarına olanak sağlayabilir. Kıskançlık hem dışsal hem içsel boyutları bulunan karmaşık bir tepkidir (Pines,

1998). Kıskançlığın içsel boyutları, dış dünyada sıklıkla görünmeyen belli duygu, düşünce ve fiziksel belirtileri içermektedir.

İçsel boyutlar; acı, öfke, intikam, sosyal kıskançlık, üzüntü, korku, yas ve aşağılanma kıskançlığın içerdiği duygular olarak da bilinir. Düşünceler, kırgınlık “Bana nasıl böyle bir yalan söyleyebilirsin?”, kendini suçlama “Nasıl bu kadar kör ve aptal olabildim?”, rakip ile karşılaştırma “Ben çekici, seksi, zeki, başarılı değilim”, diğer insanların ne düşüneceği ile ilgilenme “Herkes bunu biliyor ve bana gülüyorlar”, kendine acıma “Artık tamamıyla yalnızım, kimse beni sevmiyor” olarak örneklendirilebilir. Kıskançlığın fiziksel tepkileri ise, beyine kan sıçraması, terleyen ve titreyen eller, kısa süreli nefes alıp vermeler, mide krampları, uykuya dalma konusunda sorunlar, hızlı kalp atışı şeklinde görülebilir. Kıskançlığın dışsal boyutları ise, kısmen daha görülebilir ve davranışlarla ifade edilmektedir. Sorun hakkında açıkça konuşma, bağırma, ağlama, mizah kullanma, öç alma, konuyu değiştirmeye özen gösterme, ayrılma, şiddet tepkileri bunlardan bazılarıdır. Dışsal boyutlar içsel boyutlar hakkında açık veya dolaylı şekilde mesajlar içermektedir. Eşlerin dışsal boyutlardan hareketle, içsel süreçleri fark etmeleri ve olumsuzlukları olumluya yönelik değiştirmeleri ilişki içinde bir zamanca dönüşebilir. Kıskançlık eş tükenmişliğinde duygusal yorgunluğu artıran bir değişken olmasına rağmen, ele alınışı açısından yorgunluğu azaltan bir duruma da dönüşebilir.

Romantik kıskançlık, psikanalitik teori, Kurt Lewin’in Alan Kuramı (Freud, 1955; Lewin, 1948; akt., Pines ve Aronson, 1983); sosyobioloji (Buss, Larsen, Westen ve Semmelroth, 1992; Daly, Wilson ve Weghorst, 1982), kültürel değerler (Hupka, 1981, 1991); değişim teorisi (Buunk, 1991), kişilik yapıları ve prototip yaklaşımı (Sharpsteen, 1993), transaksiyonel analiz (Bringle, 1995) gibi değişik bakış açılarına sahip kuram veya yaklaşımlarla açıklanmaktadır (Bauerle, Amirkhan ve Hupkan, 2002). Bununla birlikte, literatürde romantik kıskançlığı açıklamada kadınlarla erkekler arasında var olan duruma özgü akıl yürütme becerisi farklılıklarına işaret eden çifte darbe yaklaşımı (DeSteno ve Salowey 1996; Harriss, 2003) ve kadınlarla erkeklerin farklı kıskançlık türlerini sergiliyor olmalarını evrime değil iki cins arasındaki güç farklılıklarına dayandığını ifade eden güç farklılıkları yaklaşımı da yer almaktadır (Mead ve White; 1981; akt., Demirtaş-Madran, 2008).

Tüm bireyler psişelerinde derin ve farkında olmadıkları dürtü, arzu, korku ve travmatik anılara sahiptirler (Pines, 1998). Bireylerin erken çocukluk deneyimleri,

travmaları ve ihtiyaçları onların dünyaya tepki vermelerinde ve deneyimlemelerinde önemli bir güce sahiptir. Çocukluk deneyimleri aynı zamanda eş seçiminde de büyük bir etkiye sahiptir. Çoğu insan çocukluk çağında gideremediği duygusal ihtiyaçlarını giderebilecek kişileri kendilerine eş olarak seçer. Kıskanç bir eş ile psikolojik danışma sürecinde çalışırken, psikolojik danışmanın amacı, farkında olunmayanların farkındalık düzeyine getirilmesi olur. Bir psikolojik danışman, kıskançlık yaşayan bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantıları arasındaki bağlantıyı kurarak gerçeği görmesini sağlayabilir. Freud'a (1955) göre kıskançlığın boyutları (akt., Pines, 2003):

1. Yaş, sevilen insanın kaybedilecek olma düşüncesinin yol açtığı acı,
2. Sahip olmayı hak ettiğimizi hissettiğimiz ve çok kötü bir şekilde olsa bile istediğimiz her şeye sahip olamadığımızın acı verici bir şekilde kavranması,
3. Başarılı rakibe karşı hissedilen düşmanlık duyguları,
4. Kaybımıza ilişkin daha yüksek ya da daha az oranda kendini eleştirme, olarak sıralanmaktadır.

Kıskançlığın boyutları, kıskançlık tanımında da ifade edildiği üzere korku, kaygı, değersizlik, yas ve benzeri olumsuz duyguları içermektedir. Romantik kıskançlığın açıklanmasında başvurulan önemli yaklaşımlardan bir olan evrim teorisine göre, kıskançlık konusunda kadınlar ile erkekler arasında temel farklar bulunmaktadır (DeSteno, Barlett ve Salovey, 2002). Kıskançlığı cinsel kıskançlık ve duygusal kıskançlık olarak ikiye ayıran evrim teorisi, cinsel kıskançlığı, bireyin eşinin bir başkasıyla cinsel beraberlik yaşadığını bilmesi ya da bundan şüphelenmesi sonucunda yaşanan kıskançlık olarak ele almaktadır. Bununla birlikte aynı teoriye göre, duygusal kıskançlık bireyin eşinin bir başkasına duygusal olarak bağlandığını bilmesi ya da bundan şüphelenmesi durumunda ortaya çıkan kıskançlık olarak tanımlanmaktadır (Demirtaş Madran, 2008).

Literatürde bu iki kıskançlık türünün kadın ve erkekler açısından farklı şekillerde yaşandığını açıklayan birçok çalışmaya rastlanılmaktadır. Erkekler kadınlara kıyasla daha fazla cinsel kıskançlık yaşarlarken; kadınlar ise duygusal kıskançlığı daha fazla yaşamaktadırlar (Edalati ve Redzuan, 2010; Fussell, 2012; Varga, Gee ve Munro, 2011; Ward ve Voracek, 2004). Shackelford ve Buss (1997) duygusal kıskançlığı tetikleyen yedi davranış olduğunu belirtmektedirler:

1. *İlişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi* (örneğin, eşin başkalarıyla da görüşmek istediğini belirtmesi),
2. *Duygusal ihmal* (örneğin, eşin özel günleri unutması ve sevgisini dile getirmemeye başlaması),
3. *Beraber zaman geçirmede isteksizlik* (örneğin, arkadaşlarla buluşmaya eşini davet etmemeye başlama),
4. *Pasif reddetme ve düşüncesizce davranışlar sergilemeye başlama* (örneğin, kaba davranışlar sergileme, daha az sevgi-saygı gösterme),
5. *Öfkeli, eleştiriye dayalı ve sorgulayıcı iletişime girme* (örneğin, eşin sık sık yıkıcı eleştirilerde bulunması ve tartışma çıkarmaya çabalaması),
6. *Belirli bir birey hakkında konuşmaktan kaçınma* (örneğin, eş ile üçüncü kişi arasında bir ilişki olduğu kuşkusunun oluşması),
7. *Suçlu ve kaygılı bir iletişim tarzı benimseme* (örneğin, aşırı gergin davranma ya da çok hoşgörülü ve affedici davranma).

Özetle, duygusal kıskançlık boyutları, eşlerin ilişkide değer ve ilgi görme, sevme ve sevilme, destek alma, biricik olma, olumlu iletişim gibi durumlarını vurgulamaktadır. Eş tükenmişliğinin temelini oluşturan başarılmamış beklentiler kavramı ile duygusal kıskançlık kavramının boyutları ile doğrudan ilgilidir. Bireyin ilişkisinde öncelikle sevme-sevilme, değer görme, kendini özel veya biricik hissetme, ilişkiye duyulan güven gibi duygusal ihtiyaçlarını gidermesi, kıskançlık düzeyini azaltabileceği gibi eş tükenmişliğinin de yaşanmasını önleyebilir. Bu çalışma kapsamında, evli bireylerin duygusal kıskançlık düzeyleri üzerine odaklanıldığından romantik kıskançlık kavramı “eş duygusal kıskançlık kavramı” olarak yeniden tanımlanmış ve bu kavram ile sınırlandırılmıştır. Romantik kıskançlık kavramının sadece duygusal kıskançlık boyutunun ele alınması çalışmanın yapıldığı sosyo-kültürel değerler gerekçesiyle açıklanabilir.

## 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, eş duygusal kıskançlığı, değişkenlerine ait ilgili araştırmalar sırasıyla sunulmuştur.

### 2.1. Eş Tükenmişliği İle İlgili Araştırmalar

Literatürde eş tükenmişliğinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Evlilikte beklentilerin yerine getirilememesi bazen çiftlerin herhangi birinde veya ikisinde var olan engellerden de kaynaklanabilir. Örneğin, Ekberg, Griffith, Foxall (1986) tarafından yapılan bir çalışmada, çiftlerde kronik rahatsızlıkların ya da hastalıkların, sorumlulukların artmasıyla birlikte beklentilerin yerine getirilmemesine ve eş tükenmişliğine yol açtığı gözlenmiştir. Bu durumdaki çoğu eş, depresyonda olduğunu, evden ayrılmak istediklerini ve kendilerini işe yaramaz olarak hissettiklerini ifade etmektedirler. Katılımcılar, eşleri ile sürekli bir arada olmalarına rağmen yalnızlık ve sosyal izolasyon (yalıtım) yaşadıklarını belirtmektedirler. Özellikle yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşama durumu duygusal yorgunluğun yaşanmasına neden olmaktadır. Sevildiğini, değer verildiğini, duygusal olarak desteklendiğini görmek isteyen eş bu beklentileri yerine getirilmediğinde hayal kırıklığı yaşayabilir. Eş tükenmişliği yaşayan çiftler eğer bu durumlarla sağlıklı bir şekilde baş edemezlerse ilişki boşanma ile sonuçlanabilir.

Eşler tarafından ilişkinin niteliğinin değerlendirilmesinde farklılıklar yaşanabilir. Kimi eşler evliliklerindeki sorunlarının çözümüne ilişkin düzeltilebilecek bazı çıkış yolları bulabilirken; bazı eşler ilişkilerine dair daha karamsar bir durum içinde olabilirler. Koolae, Adibrab ve Sedgh (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, amacı boşanmak ya da evliliği devam ettirmek olan iki farklı gruptan oluşan toplam 50 kadının ilişkilerine dair inançları ile eş tükenmişlikleri arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, boşanmak isteyen kadınların, eşlerinin hoşça gitmeyen davranışları değiştiremeyeceklerine ilişkin daha fazla “mantıkdışı inançlara” sahip oldukları gözlenmiştir.

Bununla birlikte, Pines, Gat ve Tal (2002) tarafından yapılan bir diğer çalışmada tükenmişliğe bağlı olarak ortaya çıkan boşanmalarda kadın ve erkeklerin farklı şekillerde davranışlar sergileyebilecekleri bulunmuştur.

Erkekler boşanma kanunlarına göre tartışmalarda bulunma eğiliminde iken kadınlar daha az duygusal tartışmalar içerisine girme eğilimindedirler. Bağlanma biçimleri, romantik ilişkilerin niteliğinde önemli bir etkiye sahiptir. Pines (2004a) tarafından farklı kültürlerden katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, güvenli bağlanan sahip bireylerin tükenmişlik düzeylerinin, bağlanma biçimleri ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda, kaygılı kaçınan bağlanan yetişkinlerde tükenmişlik düzeyleri, güvensiz bağlanma ilişkisine sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük düzeyde bulunmuştur. Pines (2004b) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, çocukluk döneminde çözülmemiş sorunların ilerdeki kariyer seçimini etkilediği ve ilişkideki güvenli bağlanmanın mesleki tükenmişlik ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu gözlenmiştir.

Çapri (2008) tarafından yapılan ve amacı sosyodemografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ile ilgili değişkenleri ele alarak evli bireylerin tükenmişliklerini yordamak olan çalışmanın sonuçları, eş tükenmişliğinin evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenleri tarafından yordandığı şeklindedir. Evli kadınların eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, eşin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerince yordanırken; evli erkeklerin eş tükenmişliğinin, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı değişkenlerince yordandığı belirtilmektedir. Pines, Neal, Hammer ve Ickson (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri ve İsrail'den çiftlerin katıldığı ve iki eşin de çalıştığı bireylerin mesleki ve eş tükenmişlikleri arasındaki ilişki varoluşsal bir açıdan ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre, mesleki tükenmişlik eş tükenmişliğinden cinsiyete göre kadınların erkeklerden; kültüre göre ise Amerikalıların İsraililerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını gözlenmiştir.

Özetle, eş tükenmişliği ile sorumluluklar ve hastalıklar (Ekberg, Griffith, Foxall, 1986), bağlanma biçimleri (Pines, 2004a, 2004b), mantık-dışı inançlar (Koolae, Adibrab ve Sedgh, 2009), evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü (Çapri, 2008), cinsiyet (Pines, Gat ve Tal, 2002; Çapri, 2008), mesleki tükenmişlik (Pines, Neal, Hammer ve Ickson, 2011).

## 2.2. Mesleki Tükenmişlik İle İlgili Araştırmalar

Literatürde mesleki tükenmişlik ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmada ele alınan ilgili değişkenler açısından sınırlandırıldığında, mesleki tükenmişlik ile ilgili şu araştırmalara yer verilebilir:

Pines, Aronson ve Kafry (1981), sosyal destek kaynaklarının mesleki tükenmişliğin ortadan kalkması ya da azaltılması konusunda önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Birey, yaşadığı sorunları çözmeye eş, aile, akraba ve benzeri sosyal destek kaynaklarından destek alabildiği sürece mesleki yaşamındaki sorunları çözmeye kendini daha güçlü hissedebilir. Torun (1995) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar, mesleki tükenmişliğin, aile yapısı ve sosyal destek ile ilişkili olduğu yönündedir. Araştırmada, mesleki tükenmişlik yaşayan bireyin aileden aldığı sosyal destek düzeyi bireyin bu sorun ile baş edebilmesinde önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Aynı zamanda, ailede uyum ve sosyal destek arttıkça mesleki tükenmişlik de azalmaktadır. Buradan hareketle, mesleki tükenmişliğin hem çiftin birbiriyle olan ilişkisi hem de aile yapısını etkilediği söylenebilir.

Sosyal destek sisteminin önemini vurgulayan bir başka çalışmacı da Hall (2010)'dur. Hall (2010) bağlanma ve algılanan sosyal destek ile mesleki tükenmişlik arasında önemli bir ilişki saptamıştır. Güvenli bağlanan bireylerin daha düşük düzeyde mesleki tükenmişlik yaşadıkları ve düşük düzeyde algılanan sosyal desteğin yüksek düzeyde mesleki tükenmişliğe işaret ettiği araştırmanın bulguları arasındadır. Bu sonuçlardan hareketle, bireylerin tükenmişlik düzeylerinin kişilerarası ilişkilerinden etkilendiği veya ona göre şekillendiği söylenebilir.

York (1982) tarafından yapılan bir çalışmada ise, evlilik uyumu ve farkındalık ile mesleki tükenmişlik arasında olumsuz yönde; saldırganlık, çatışmadan kaçınma, bağımlılık ve utangaçlık ile mesleki tükenmişlik arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumunun yüksek olduğu durumlarda, çiftler birbirlerinin sorunlarını anlamada ve destek olmada daha yüksek motivasyona sahiptirler. Aynı zamanda, saldırganlık, çatışmadan kaçınma, utangaçlık gibi durumlar mesleki tükenmişliğin olumsuz etkilerini pekiştirebilmekte ve kişinin yaşadığı sorunları daha karmaşık hale getirmektedir. Bu sebeple, evlilik uyumunun yüksek olması



bireylerin işle ilgili sıkıntılarında karşılaştıkları sorunları çözmeye daha başarılı olabileceği söylenebilir.

İlişkisel çalışmaların yanı sıra mesleki tükenmişlik ile ilgili vaka incelemelerini içeren bilimsel çalışmalar da bulunmaktadır. Bu kapsamda Pines ve Yafe-Yanai (2001) tarafından yapılan araştırmada altı vaka incelenmiştir. Bu vaka incelemeleri sonucunda mesleki tükenmişliğin yaşamı anlamlı bulma ve çocukluk yaşantıları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Pines'in psikanalitik-varoluşçu yaklaşımı bu vaka incelemesinin sonuçları ile doğrudan ilişkilidir. Çalışmanın bireylerin çocukluk ihtiyaçlarının ve sahip oldukları mesleklerini anlamlı bulmaları arasındaki ilişkiyi içeren sonucu da bu kuramsal yaklaşımı destekler doğrultudadır. Aynı kuramsal çatı temel alınarak Pines (2002) tarafından İsrail ve Amerika'da öğretmenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise öğretmenlik mesleği ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, İsraili öğretmenlerin Amerikalı öğretmenlere kıyasla daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları gözlenmiştir. Bu durum, araştırmacı tarafından, İsraili öğretmenlerin Amerikalı öğretmenlere kıyasla mesleklerini değerlendirmede daha yüksek düzeyde varoluşsal bir bakış açısına sahip oldukları ile açıklanmıştır.

Pines ve Nunes (2003) tarafından yapılan ve psikanalitik-varoluşçu temelde mesleki ve eş tükenmişliğinin incelendiği çalışmaya göre İsrail, Portekiz, İspanya, İngiltere, Amerika, Finlandiya olmak üzere farklı ülkelerden 1572 kişi katılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasında bir ilişki vardır. Aynı zamanda değer sistemleri, bireysellik ve benzeri açılardan farklı kültürel özelliklere sahip olsalar da bireylerin eş ve meslek tükenmişliklerinin benzerlik gösterdiği bu araştırmanın sonuçları arasındadır. Pines (2004) tarafından yapılan ve farklı meslek gruplarında olan İsrail ve Amerika'da yaşayan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırıldığı bir diğer araştırmanın sonucuna göre ise, daha zor yaşam ve çalışma koşullarına rağmen, İsraili bireylerin mesleki tükenmişliklerinin Amerikalı bireylere kıyasla daha düşük düzeylerde olduğu gözlenmiştir.

Varoluşçu bakış açısının temel ele alındığı mesleki tükenmişlik ile ilgili bir başka çalışmada ise, işe verilen anlamın mesleki tükenmişlik ile daha yüksek ilişkiye sahip olmasına rağmen, iş stresörlerinin zorlanma ile ilişkisinin mesleki tükenmişlikten daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada, tükenmişliğin

varoluşsal öneminin anlaşılması için nitel veya deneysel çalışmaların yapılmasının önemli bir gereklilik olduğu vurgulanmıştır. Bir başka deyişle, bireyin mesleğine yönelik anlam arayışının derinlemesine incelenilen çalışmalar sonucunda daha iyi anlaşılacağı savunulmaktadır. Lavee ve Ben Ari (2007) tarafından yapılan bir başka araştırmada çiftlerin iş stresi ve günlük duygusal dalgalanmalarının çiftin yakınlaşmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, iş stresinin doğrudan çiftin yakınlaşması üzerinde bir etkiye sahip olmadığı ve daha çok bireylerin duygusal değişimlerinin bunu etkilediği gözlenmiştir. Aynı zamanda, bu araştırmada tükenmişlik ile öz-yeterlik arasında olumsuz yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Bayram, Gürsakal ve Bilgel (2010) tarafından yapılan araştırmada, tükenmişlik ve iş doyumunu, depresyon, stres ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, en fazla tükenmişlik sağlık sektöründe çalışanlarda yaşanmaktadır ve duygusal yorgunluk tükenmişliğin en önemli boyutunu oluşturmaktadır. Aynı zamanda, mesleki tükenmişlik yüksek düzeyde depresyonun yaşanması ile ilişki iken; stres ve anksiyete yaşama durumu mesleki tükenmişlik açısından dolaylı bir etkiye sahiptir. Bu araştırmada bulgular, mesleki tükenmişliğin bireyin duygu dünyasından uzak olmadığını göstermektedir.

Eşleri depresyon yaşayan bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri daha yüksek, sağlık durumlarının da daha kötü olduğu Bakker (2009) tarafından yapılan çalışmanın bulgusu ile desteklenmektedir. Bununla birlikte, Lingard (2004) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin tükenmişliklerinin hem iş hem de aile yaşamlarını etkilediği yönündedir bu sebeple, sadece iş ortamında değil, aile ortamında da koruyucu yönde çalışmaların gerekliliği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, Van Steenbergen ve Van der Lippe (2013) tarafından yapılan ve altı farklı ülkeden bireylerin katıldığı araştırmada ise eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Çiftin her ikisinin de gelir getiren bir işte çalıştığı bu araştırmada, bireylerin işte geçirilen süre dışında kalan zamanlarını olumlu bir şekilde geçirmelerinin evlilik ilişkisini de güçlendirdiği sonucunu ortaya koymaktadır.

Evli bireylerin mesleki tükenmişlikleri, sosyal destek (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Torun, 1995; Lingard, 2004; Hall, 2010), aile yapısı ve yaşamı (Lingard, 2004), bağlanma biçimleri (Hall, 2010), evlilik uyumu, farkındalık, saldırganlık,

çatışmadan kaçınma, utangaçlık (York 1982), yaşamı anlamlı bulma ve çocukluk yaşantıları (Pines ve Yafe-Yanai, 2001), öğretmenlik mesleği (Pines, 2002), kültürel yapı (Pines, 2002, 2003, 2004), öz-yeterlik ve duygusal değişim (Lavee ve Ben Ari, 2007), depresyon (Baker, 2009; Bayram, Gürsakal ve Bilgel, 2010), stres ve anksiyete yaşama durumu (Bayram, Gürsakal ve Bilgel, 2010), eş tükenmişliği (Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, Van Steenberg, ve Van der Lippe, 2013) değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

### **2.3. Çift Uyumu İle İlgili Araştırmalar**

Çift uyumu ile ilgili literatürde çok sayıda araştırma yer almaktadır. Evlilik ilişkileri, çiftin ve çocuğun iyilik halinde önemli bir belirleyicidir (Hollist, Falceto, Ferreira, Miller, Springer, Fernandes ve Nunes, 2012). Aile içindeki olumlu iletişim, çift uyumunun temel boyutlarından biridir. Bireylerin sağlıklı bir psikolojiye sahip olmaları, ilişki içerisinde daha yapıcı olmalarını sağlar. Sorunların çözülemez olmadığı, ortak kararlar sayesinde anlaşmazlıkların veya çatışmaların çözülebileceği düşüncesi çift uyumunda etkili bir faktörken; karamsarlık eş tükenmişlik düzeyinin artmasına yol açabilir.

Hacı (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çözme stillerinin bireylerin evlilik uyumlarını anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir. Araştırma sonuçları, iletişimin niteliğinin, eşlerin birbirleriyle olan uyumlarını doğrudan etkilediğini ve eş tükenmişliğinin de özellikle duygusal boyutuna etki ettiğini göstermektedir. Yapıcı bir ilişkide çiftler daha düşük düzeyde duygusal yorgunluk yaşarlar ve kendilerini daha değerli bulabilirler. Eşlerin aralarındaki her türlü sorunu açıkça tartışarak anlayış ve hoşgörüyü çözüm araması, bir başka deyişle sağlıklı iletişim kurmak ve empatik tepki vermesi çiftleri gelecekteki olası sorunlar için hazırlaması ve bu sorunlar çözülemez hale gelmeden çatışmalarla baş etme yollarını ve çözme becerilerini öğretmesi, çift uyumunu artıran uygun bir yöntem olarak bilinmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Çiftler arasında yaşanan herhangi bir sorun hem çift uyumunu hem de aile yaşamını etkilemektedir. Bir başka deyişle çift uyumu, yaşam kalitesini derinden etkilemektedir (Carey, Spector, Latinga ve Krauss, 1993). Eşler arasında yaşanan herhangi bir çatışma ya da gerginliğin çocuklar tarafından hissedilmemesi ya da

çocuklara yansımamış olması aile sistemi içerisinde neredeyse mümkün değildir. Örneğin, Bond ve McMahon (1994) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, evlilik stresi yaşayan kadınların daha kaygılı ve depresif oldukları, bu sebeple bu kadınların çocuklarının daha fazla davranış problemlerine sahip oldukları gözlenmiştir. Annenin evliliğe bağlı stres durumu, çocuklarıyla olan ilişkisini etkilediği gibi çocukların olumsuz davranışlar sergilemesine de neden olabilmektedir.

Jouriles, Bourg ve Farris (1991) tarafından yapılan bir araştırmada ise, psikolojik sorunları olan çocukların ebeveynlerinin evlilik uyumlarının daha düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. Yaşar (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise çocukların anneleriyle olan ilişkilerini kabul veya reddedici algılamalarının annelerinin evlilik uyum ve evlilik doyum düzeylerine göre değiştiği yönündedir. Aile sistemi içerisinde yaşanan herhangi bir durumdan ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişki de doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmektedir. Buradan hareketle, çift uyumunun yüksek olmasının aile ilişkilerini olumlu etkileyebileceği, eş tükenmişliğini ise azaltabileceği söylenebilir. Evlilikte yaşanan herhangi bir problem, evliliğin niteliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda düşük evlilik kalitesi, ruh sağlığı belirtileri için önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Hollist, Falceto, Ferreira, Miller, Springer, Fernandes ve Nunes, 2012). Örneğin, stresli bir evlilik ilişkisi, bireylerin kolayca depresyona girmelerine neden olabilmektedir (Whisman, 2001; Parker, Tambling ve Campbell, 2012). Depresyonun birey üzerindeki olumsuz etkileri (hayattan bıkmama, hareketsizlik, hiçbir şeyden zevk almama, sorumlulukların yerine getirilmemesi vb.) çiftin evlilik ilişkisini de etkilemekte ve çiftler üzerinde zihinsel, fiziksel ve duygusal yorgunluğa yol açabilmektedir. Özetle, depresyon ile evlilik uyumu negatif bir ilişki içerisinde olup, düşük çift uyumu yüksek düzeyde yaşanan depresyona işaret etmektedir (Futterman, Gallagher, Thompson, Lovett ve Gilewski, 1990; Trevino, Wooten ve Scott, 2007). Çift uyumunun depresyonla olan bu ilişkisi, eş tükenmişliğinin özellikle duygusal ve fiziksel yorgunluk boyutlarında gözlenen depresyon belirtileri ile de benzerlik göstermektedir. Bir başka deyişle, evlilik uyumunda gözlenebilen depresyon belirtileri, eş tükenmişliği boyutunda da gözlenebilmektedir.

Çift uyumunda depresyonun yanı sıra çeşitli duygusal sorunlar da gerçekleşebilmektedir. Demir ve Fışıloğlu (1999) tarafından 58 çift üzerinde

yapılan bir çalışmada çiftlerin uyumları ile yalnızlık düzeyleri arasında olumsuz yönde bir ilişki gözlenmiştir. Çiftler ilişki içerisinde kendilerini yalnız hissettiklerinde eşleriyle olan paylaşımları azalabilmekte ve evlilik uyumları azalmaktadır. Evlilikte, çiftlerin kendilerini yalnız hissetmeleri beraberinde “değersizlik, sevilmezlik, ilgisizlik vb.” gibi duyguları da getireceğinden bu ilişkilerin tükenmişlikle sonuçlanması kaçınılmazdır. Çift uyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda, bireysel ve toplumsal temelli sorunların uyumu olumsuz etkileyeceği vurgusu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bu araştırmalarda sosyal kaygı (Filsinger ve Wilson, 1983), alkol kötüye kullanımı (Zweben, 1986), anksiyete (Dehle ve Weiss, 2002), fiziksel sağlık problemleri (King ve Arnett, 2005), durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Aktaş, 2009), post-travmatik stres bozukluğu (Solomon, Debby-Aharon, Zerach ve Horesh, 2010) ile çift uyumu arasında olumsuz yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle, alkol kötüye kullanımı gibi hem bireysel hem de toplumsal bağlamda problemlere yol açan durumların çift uyumuna zarar verebileceği söylenebilir.

Yetişkin bağlanma tarzı da çift uyumunu etkileyen değişkenlerden biridir. Araştırmalar, bağlanmanın çift uyumu ile olan ilişkisine işaret etmektedir (Açık, 2008; Erişti, 2010; Çavuşoğlu, 2011). Örneğin, Senchak ve Leonard (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, bağlanma stilleri ile çift uyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve güvenli bağlanma ilişkisi içerisinde olan çiftlerin ilişkide daha fazla uyum ve yakınlık hissettikleri gözlenmiştir. İlişkide eşlerin birbirlerine güvenli bağlanmaları, birbirlerine destek olma, yardım alma veya etme, sorunları kolayca çözebilmelerini etkilemektedir. Güvenli bağlanma eşlerin ruh sağlığını güçlendirdiği gibi ilişkilerinin de sağlıklı ve uzun ömürlü olmasını sağlayabilmektedir.

Bağlanmanın yanı sıra, evliliğe dair inanç ve düşüncelerin çift uyumunu etkilediği bilinmektedir. Eşler, ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara veya algıya sahipse evlilik uyumları buna bağlı olarak düşebilmektedir (Debord, Romans ve Krieshok, 1996; Addis ve Bernard, 2002; Tuncay, 2006; Yıldız, 2012).

Örneğin, sorunların facialaştırılması, uyumsuzlukların çözümü mümkün olmayan durumlar olarak ele alınması çiftlerin uyumsuzluklarını artırabileceği gibi, özellikle duygusal ve zihinsel yorgunluklarını da artırabilir. Böyle bir durumda, eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığı da artabilir. Cinsellik de çift uyumu içerisinde ele alınan bir boyuttur (Cupach ve Comstock, 1990; Trudel, Villeneuve, Preville, Boyer ve Frechette, 2010). Cinselliğin niceliği veya niteliği konusunda anlaşmazlıklar

uyumu etkilemektedir. Evlilikte temel konulardan biri olan cinsellik çift uyumunda olduğu gibi eş tükenmişliğinde de ilişkinin seyrini belirlemektedir. İlişkiye dair beklentilerinin gerçekleşmeyeceğini düşünen eşler, cinsellik yaşama konusunda uyumsuzluk yaşayabileceği için eş tükenmişlikleri artabilir.

Yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlenme biçimi gibi demografik değişkenler de çift uyumu ile ilişkilidir. Cinsiyet değişkeni açısından evlilik uyumu incelendiğinde, evli erkeklerin evli kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip oldukları gözlenmiştir (Çakırlar, 2012; Yıldız, 2012). Yaşı büyük, çocuğu olan ve uzun süredir evli olan kadınların erkeklere kıyasla daha uyumlu oldukları gözlenmiştir (Wachowiak ve Brag, 1980). Graham, Fischer, Crawford, Fitzpatrick ve Bina (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ise, çocuk sahibi olmanın kadın ve erkeklerin çift uyumlarını farklı düzeylerde etkilediği görülmektedir. Bahsedilen bu çalışmada, çocuk sahibi olan babaların, çocuk sahibi olan annelere kıyasla daha fazla çift uyumu yaşadıkları belirtilmektedir.

Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, aşk evliliği yapmış olan bireylerin çift uyumları, anlaşarak ya da görücü usulü ile evlenmiş bireylerin evlilik uyumlarından daha yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimine göre ise bireyin kendi tercihiyle yaptığı evliliklerde, görücü usulü evliliklere kıyasla daha fazla uyum yaşadığı gözlenmiştir (Demir ve Fışıloğlu, 1999). Flört ilişki üzerine kurulan evliliklerde çiftler özellikle niceliksel açıdan birbirleriyle daha fazla vakit geçirebildiklerinden birbirlerini daha iyi tanıma fırsatı yakalayabilirler. Aynı zamanda flört ilişkisinin başlangıcı genellikle aşk olduğu için çiftlerin ilişkilerdeki duygusal yatırımları görücü usulü yapılmış evliliklere kıyasla daha fazla olabilmektedir. Aşk temelli ilişkilerde evlilik uyumu daha da artabileceğinden eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığının da düşmesi beklenmektedir.

Çift uyumu ile mesleki tükenmişlik arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Wolsentencroft (1989) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın eşlerin yaşları yükseldikçe, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşmaları azalır. Bununla birlikte, çift uyumu ve kişisel başarı azaldıkça da, kadınlar eşlerinden daha düşük düzeyde yaşam kalitesine sahip olurlar. Kinnunen ve Feldt (2004) tarafından yapılan bir araştırmada ise, erkeklerdeki işsizlik durumunun kadınlardaki çift uyumunu etkilediği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Buna karşıt olarak, Staines, Pleck, Shepard ve O'Connor (1978) tarafından yapılan bir araştırmada ise kadınların çalışma

durumlarının eşlerinin çift uyumlarını etkilemediği de görülmektedir. Koçak ve Çelik (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ise, mesleki tükenmişlik ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Yukarıdaki çalışmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; evli çiftlerin evlilik uyum düzeyleri ile aile içi iletişim, olumsuz ve itaat problem çözme stilleri (Hacı, 2011), depresyon (Futterman, Gallagher, Thompson, Lovett ve Gilewski, 1990; Trevino, Wooten ve Scott, 2007), yalnızlık (Demir ve Fışiloğlu, 1999), sosyal kaygı (Filsinger ve Wilson, 1983), alkol kötüye kullanımı (Zweben, 1986), anksiyete (Dehle ve Weiss, 2002), fiziksel sağlık problemleri (King ve Arnett, 2005), durumluk ve sürekli kaygı (Aktaş, 2009), post-travmatik stres bozukluğu (Solomon, Debby-Aharon, Zerach ve Horesh, 2010), bağlanma (Senchak ve Leonard, 1992; Açık, 2008; Erişti, 2010; Çavuşoğlu, 2011), evliliğe dair inanç ve düşünceler (Debord, Romans ve Krieschok, 1996; Addis ve Bernard, 2002; Tuncay, 2006; Yıldız, 2012), cinsellik (Cupach ve Comstock, 1990; Trudel, Villeneuve, Preville, Boyer ve Frechette, 2010), cinsiyet (Wachoiwak ve Brag, 1980; Çakırlar, 2012; Yıldız, 2012), yaş (Wachoiwak ve Brag, 1980), çocuk sahibi olma durumu (Wachoiwak ve Brag, 1980; Graham, Fischer, Crawford, Fitzpatrick ve Bina, 2000), evlilik süresi (Wachoiwak ve Brag, 1980) evlenme biçimi ya da nedeni (Demir ve Fışiloğlu, 1999; yeşiltepe, 2011) gibi demografik değişkenler ve mesleki tükenmişlik (Staines, Pleck, Shepard ve O'Connor, 1978; Wolsentencroft, 1989; Kinnunen ve Feldt, 2004; Koçak ve Çelik, 2009) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

#### **2.4. Eş Desteği İle İlgili Araştırmalar**

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, eş desteği ile ilgili çeşitli çalışmalara rastlanılmaktadır. Baldwin, Ellis ve Baldwin (1999) tarafından 75 çift üzerinde yapılan bir çalışmada, araştırma sonuçları eşten alınan desteğin evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu yönündedir. Aynı zamanda bu araştırmacılar, eş desteğinin yaşam kalitesini arttırdığı ve yaşam doyumu da sağladığını gözlemlemişlerdir. Çağ (2011) tarafından 811 evli birey üzerinde yapılan başka bir çalışmada, evli bireylerin ortalama aylık gelir, cinsel yaşamlarından memnuniyet, ev içi sorumlulukları paylaşma ve dindarlık düzeyleri arttıkça algıladıkları eş destek düzeylerinin arttığı ve evlilik doyumları ile eş destek düzeyleri arasında orta

düzeyde olumlu bir ilişki bulunmuştur. Evlilik yaşamı içerisindeki rutinlerin paylaşılması, cinsellik gibi olağan durumlardan memnuniyetin sağlanması gibi koşulların gerçekleştirilmesi de eş desteğini artırabilir.

Evlilikte bireylerin depresyon düzeylerinin eşlerinden aldıkları destek düzeyleri ile ilişkili olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, Beach, Arias ve O'Leary (1986) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal desteğin, depresyona yol açan olumsuz yaşam olayları ile ve yüksek depresyonun düşük sosyal destek düzeyi ile olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır. Vanfossen (1981) yakın ilişkide destekleyici davranışların eksikliğinin depresyonun temel nedenlerinden biri olduğunu ifade etmektedir. İlişki içerisinde depresyonun yaşanması, eş tükenmişliğini önleyebileceği söylenebilir. Eşlerin birbirlerinden aldıkları destek biçimi ne olursa olsun, eş desteğinin azalmasının olumsuz bazı durumlara neden olabileceğini belirten yukarıdaki çalışmalara benzer şekilde Wallace (2005) tarafından yapılan çalışmada eşin diğer eşin kariyeri konusundaki desteğinin, depresyon ve aile-iş çatışması üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu gözlenmiştir.

Arias, Lyons ve Street (1997) tarafından kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, sözlü ve fiziksel şiddetin kadınların evlilik doyumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmaktadır ve şiddete maruz kalan kadınların daha az doyum ve eş desteğine sahip oldukları; buna karşın şiddete uğramayan kadınların daha fazla desteğe sahip oldukları ve kendilerini daha yeterli hissettikleri belirtilmektedir. Şiddetin yaşandığı ilişkilerde eş desteğinden söz edilemeyeceği gibi eş tükenmişliğinin de yaşanması büyük olasılıktır. Eşlerden birinin ciddi bir hastalığı evlilikte önemli düzeyde stres ya da mutsuzluk yaratan bir durumdur. Bu durumlarda eşlerin birbirlerine verdikleri destek düzeyi içeriğe bağlı olarak, bireylerden birinin yaşadığı hastalık durumunun seyri açısından da belirleyici olmaktadır. Kettunen, Solovieva, Laamanen, Santavirta (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, kalp krizi geçiren 57 evli bireyin eşlerinin desteklerine ihtiyaç duydukları ortaya konulmuştur. Benzer durum kanser hastaları için de geçerlidir. Manne, Pape, Taylor ve Dougherty (1999) tarafından 221 kanser hastası üzerinde yapılan çalışmanın bulguları, algılanan eş desteği arttıkça kanser tanısında ve tedavisinde olumlu ilerleme kaydedildiği ve eşten gelen duygusal destek ve cesaretlendirmenin, hastanın hastalığı ile ilgili duruma daha pozitif bakmasını sağladığı yönündedir.



Cohen, Birnbaum, Meyuchas, Levinger, Florian, Mikulincer (2005) tarafından 81 evli diyabet hastası erkek üzerinde yapılan çalışmada kaçınan bağlanma biçiminin eşlerin ilişkisinde daha az desteğe yol açtığı ifade edilmektedir. Buradan hareketle, eşlerden birinin hastalığı ve bu hastalık sürecinde gözlenen eş desteği eşlerin iyi oluşlarını dolayısıyla da ilişkiyi güçlendiren bir durum olarak değerlendirilebilir. Sosyal destek alma ve verme konusunda cinsiyetler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bir başka deyişle, eş desteği düzeyleri açısından cinsiyetler arasında fark olduğu söylenebilir. Bu örüntü çocukluk yaşlarına kadar da uzanmaktadır (Wallace ve Jovanovic, 2011). Kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla duygusal destek alırlar, aynı zamanda kadınlar ilişkilerinde yakınlık ve kendini açmayı daha fazla kullanırlar. Kadınlar eşlerinden daha az destek almalarına rağmen aldıkları destek sayesinde stresten daha hızlı bir şekilde kurtulabilirler. Erkekler de kadınlar da kriz dönemlerini algıladıkları destek sayesinde daha kolay atlatabilirler (Schwarzer ve Gutierrez-Dona, 2005).

Xu ve Burleson (2001), kadınların eşlerinden daha fazla destek beklediklerini bu durumun erkekler açısından daha düşük düzeyde olduğunu ifade etmektedirler. Bununla birlikte, erkeklerin eşlerinden daha çok duygusal destek aldıkları buna karşılık, kadınların daha çok arkadaşlarından, akrabalarından ya da çocuklarından destek aldıkları gözlenmektedir (Antonucci ve Akiyama, 1987; Kohen, 1983; Veroff, Kulka ve Douvan, 1981; akt. Cutrona, 1996; Gurung, Taylor ve Seeman, 2003). Wallace ve Jovanovic (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, erkek avukatların eşlerinin işlerine bakmaksızın daha fazla duygusal destek aldıkları ortaya konmuş, buna karşıt olarak, genel olarak avukatlar, eşleri de avukatlarsa, bu durumda eşlerinden daha fazla araçsal destek aldıkları görülmüştür.

Aycan ve Eskin (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınlar açısından aile-iş çatışması ikilisinde sosyal destek önemli bulunurken; erkekler için hem eş hem de örgütsel destek önemli bulunmuştur. Cinsiyet açısından yaş değişkeni eş desteği düzeyini etkilemektedir. Örneğin, 57-85 yaş arasında bulunan toplam 2924 kadın ve erkek üzerinde yapılan çalışmada, yüksek eş desteğinin kadın-erkek ve genç-yaşlı bireyler için düşük depresyon ile ilişkili olduğu yönündedir (Choi ve Ha, 2011). Schwarzer ve Gutierrez-Dona (2005) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yaşça büyük kadınlar erkeklerden daha az destek almaktadırlar. Günsel (2013) tarafından yapılan bir çalışmada ise, evliliğin ilk 5 yılı ve 16 yıldan sonraki süreçte

algılanan eş desteği düzeylerinin, evliliğin 6. ile 15. yılları arasındaki süreçte algılanan destek düzeylerine göre anlamlı bir şekilde yükseldiği yönündedir. Yapılan çalışmalar eş desteğinin evlilik ilişkisini etkileyen olumlu değişkenlerle (evlilik doyumu gibi) de olumlu yönde ilişkili olduğu; buna karşılık olumsuz değişkenlerle (depresyon, şiddet, hastalık gibi) olumsuz yönde ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Yukarıdaki çalışmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, evli bireylerin eşlerinden aldıkları destek düzeyleri ile evlilik doyumu (Baldwin, Ellis ve Baldwin, 1999; Çağ, 2011), aylık gelir, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev içi sorumlulukları paylaşma ve dindarlık düzeyleri (Çağ, 2011), depresyon (Vanfossen, 1981; Beach, Arias ve O'Leary, 1986), şiddet (Arias, Lyons ve Street, 1997), yaşanan hastalık durumu (Kettunen, Solovieva, Laamanen, Santavirta, 1999; Manne, Pape, Taylor ve Dougherty, 1999; Cohen, Birnbaum, Meyuchas, Levinger, Florian, Mikulincer, 2005), cinsiyet (Antonucci ve Akiyama, 1987; Kohen, 1983; Veroff, Kulka ve Douvan, 1981; akt. Cutrona, 1996; Xu ve Burleson, 2001; Gurung, Taylor ve Seeman, 2003; Aycan ve Eskin, 2005; Wallace ve Jovanovic, 2011), yaş (Schwarzer ve Gutierrez-Dona, 2005; Choi ve Ha, 2011), evlilik süresi (Güncel, 2013) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Yapılan tüm bu çalışmalar incelendiğinde, eş desteğinin evlilik ilişkisini etkileyen olumlu değişkenlerle (evlilik doyumu gibi) de olumlu yönde ilişkili olduğu; buna karşılık olumsuz değişkenlerle (depresyon, şiddet, hastalık gibi) olumsuz yönde ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

## **2.5. Eş Duygusal Kıskançlığı İle İlgili Araştırmalar**

Romantik kıskançlık kavramı çift ilişkileri literatüründe çalışılan kavramlardan bir diğeridir. Hansen (1982) tarafından 220 birey üzerinde yapılan bir araştırmada, bireylere kıskançlık ile ilgili sekiz hipotetik durum verilmiş ve yanıtlamaları istenmiştir. Çalışmanın sonuçları kıskançlığın hem romantizm hem de benlik kavramı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bu çalışmada, cinsiyet rollerinin kıskançlıkta önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Aynı araştırmacı tarafından yapılan (Hansen, 1985) başka bir araştırmada ise hem kadın hem de erkekler için cinsiyet rolleri ile romantik kıskançlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu; evlilik uyumu ve güven değişkenleri ile romantik kıskançlık arasında bir

ilişki olmadığı gözlenmiştir. Romantik kıskançlık tanımının benlik kavramı ile doğrudan ilişkili olması araştırmaların sonuçları ile uyum göstermektedir.

White (1981) tarafından 150 birey üzerinde yapılan başka bir çalışmada, hem kadınlar hem de erkekler için romantik kıskançlığın koruma ve yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, aynı zamanda erkeklerde kıskançlık ile cinsiyet rolü arasında olumlu bir ilişki ve kadınlarda kıskançlık ile bağımlılık arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda Marelich (2012) tarafından flört ilişkisi içinde olan 162 birey üzerinde yapılan çalışmada kendini koruma ve baş etme ile romantik kıskançlık arasında bir ilişki bulunması bu düşünceleri destekler niteliktedir. Timmerman (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, örneğin uzun mesafede romantik ilişki içinde olan bireylerin, yakın mesafede ilişki içerisinde olan bireylere kıyasla kıskançlığı ifade etmede farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Nagra (2004) tarafından yapılan bir çalışmada ise manipülasyon olarak romantik kıskançlık ve kişilik özelliği olarak benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, benlik saygısı ile romantik kıskançlık arasında bir ilişki olduğu ve erkeklerin kadınlara kıyasla manipülasyondan daha fazla etkilendikleri ortaya konulmuştur. Bu durum, toplumda erkeklere atfedilen cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Özellikle gelenekçi toplumlarda, kıskançlık erkekler için hemen müdahale edilmesi gereken bir durum olarak ele alınmaktadır. Demirtaş (2004) tarafından evli olan ve olmayan toplam 454 birey üzerinde yapılan araştırmada, evli olmayan kadınların evlilerden; evli kadınların da evli erkeklerden daha kıskanç olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda, bu çalışmada kadınların daha çok duygusal, erkeklerin ise cinsel kıskançlık yaşabilecekleri; kıskançlıkla baş etmede erkeklerin yıkıcı yöntemler kadınların ise yapıcı yöntemler sergiledikleri, son olarak, evli olmayanların kıskançlığın olumlu etkilerine ilişkin görüşlere katılma düzeyi evli olanlarınkinden, kadınlarınki erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shackelford, Voracek, Schmitt, Buss, Weekes-Shackelford ve Michalski (2004) tarafından yapılan yaş ortalaması 67 olan 202 yaşlı birey ile yaş ortalaması 20 olan genç bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada ise yaşlı kadınların genç kadınlara kıyasla, eşlerini duygusal açıdan; genç kadınların ise eşlerini cinsel açıdan daha fazla kıskandıkları gözlenmiştir. Evrim teorisine göre, fiziksel çekim

özellikle genç yaşlarda önemsenen bir durumdur. Genç kadınların fiziksel çekim ile ilişkili olarak yaşlı kadınlara göre daha fazla cinsel kıskançlık yaşamaları bu çerçeveden değerlendirilebilir. Bununla birlikte, McGuirk ve PettijohnII (2008) tarafından yapılan bir araştırmada doğum sırası açısından ortanca ve en küçük kardeşin en büyük kardeşe kıyasla daha kıskanç oldukları gözlenmiştir.

Güngör Houser (2009) tarafından 921 evli birey üzerinde yapılan araştırmada flört ederek evlenen kadınların, görücü usulü ile evlenenlere göre; görücü usulü evlenen erkekler de flört ederek evlenen erkeklere göre daha fazla kıskançlardır. Erkekler ve kadınlarda evlenme biçimine göre farklı kıskançlık türünün ortaya çıkması toplumsal ve kültürel değerlerle açıklanabilir. Görücü usulü ile evlenme günümüz modern ilişki yaşamında görece daha az tercih edilen bir evlenme biçimidir. Bu evlenme biçimi daha düşük sosyo-ekonomik statüye sahip bireyler arasında tercih edilebilir olduğu varsayımdan hareketle, ataerkil bir yapıda yetişmiş bir erkeğin daha kıskanç olması olasıdır. Bununla birlikte, kıskançlık ile saldırganlık arasında (sevginin yitirilmesi, reddetme, güvensizlik, kendine güvenin kaybedilmesi, duygusal destek, biricik olma duygusunun azalması ve korku) güçlü bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir (Edalati ve Redzuan, 2010; Warber, 2007).

Romantik kıskançlık, ruminasyon (Carson ve Cupach, 2000), bağlanma anksiyetesi (Guerrero,1998), ilişkisel doyumsuzluk (Guerrero ve Eloy, 1992), sözel ve fiziksel istismar (Barnett, Martinez ve Bluestein, 1995) durumları ile de ilişkilidir (akt., Elphinston, Feeney ve Noller, 2011). Sonuç olarak, eş duygusal kıskançlığı, kadınlar ve erkekler tarafından sıklıkla yaşanan önemli bir duygu olmakla birlikte, hem kadınlar hem de erkekler açısından gerçek veya hayali düzeyde aldatılmak yoğun üzüntüye ve ilişkinin bitmesine neden olabilir (Bringle ve Buunk 1991; Salovey ve Rothman 1989; Shackelford, LeBlanc ve Drass 2000; akt., Shackelford, Voracek, Schmitt, Buss, Weekes-Shackelford, Michalski, 2004). Araştırma sonuçlarından hareketle, eş duygusal kıskançlığının, ilişkilerde önemli bir deneyim olduğu söylenebilir (Pines ve Aronson, 1983). Eşler ilişkilerindeki kıskançlık duygularını sağlıklı bir şekilde ifade ederlerse ya da yaşarlarsa, kıskançlıktan dolayı ortaya çıkan tehdidi yapıcı bir şekilde kullanabilirler. Eş duygusal kıskançlığının, geleneksel cinsiyet rolü ve romantik aşk (Hansen, 1982; Nagra, 2004), ilişkiye değer vermeme (Hansen, 1985), yetersizlik ve koruma

duygusu (White, 1981), karşı cinsten biriyle sosyalleşme girişimi (Marellich, 2002) gibi değişkenlerle pozitif ilişki içinde; kendilik değeri ve çift uyumu, güven ile olumsuz ilişki içinde (Hansen, 1985) olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte, uzun mesafe ya da kısa mesafe yaşanan romantik ilişki (Timmerman, 2001), demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, doğum sırası vb.) (Shackelford, Voracek, Schmitt, Buss, Weekes-Shackelford ve Michalski, 2004; Demirtaş, 2004), doğum sırası (McGuirk ve Pettijohn II, 2008), evlenme biçimi (Güngör-Houser, 2009) değişkenleri ile kıskançlık değişkeni arasında bir ilişki söz konusudur. Kıskançlık ile saldırganlık arasında (Edalati ve Redzuan, 2010; Warber, 2007), ruminasyon (Carson ve Cupach, 2000), bağlanma anksiyetesi (Guerrero,1998), ilişki sel doyumsuzluk (Guerrero ve Eloy, 1992), sözel ve fiziksel istismar (Barnett, Martinez ve Bluestein, 1995) durumları ile de ilişkilidir (akt., Elphinston, Feeney ve Noller, 2011).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanışı, verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi ile ilgili bilgiler sırasıyla sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, eş duygusal kıskançlığı değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordama güçlerinin yapısal bir model içinde test edildiği bu çalışma betimsel niteliktedir. Çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması ve verilerin işlenmesi ve çözümlenmesine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler sunulmuştur. Çalışma grubunu çalışmaya katılmayı kabul eden (gönüllü) ve kamu kuruluşlarında çalışan evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin özellikleri sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Çalışma kapsamında önerilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ikinci çalışma grubundan elde edilen verilerle test edilmiştir. Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 579 evli bireye uygulanmıştır. Çalışmaya katılan evli bireylere ilişkin demografik bilgiler iki tabloda sunulmuştur. Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler I'de cinsiyet, yaş, çalışılan kurum, öğrenim düzeyi, ailenin aylık geliri, çocuk sayısı ve birlikte yaşayan çocuk sayısına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Tablo 3.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler II'de ise evlilik öncesi tanışma süresi, evlilik süresi, evlenme sayısı, evlenme biçimi, ilişki sorunlarında başvurulan destek kaynağı, iş ile ilgili sorunlarda başvurulan destek kaynağına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

**Tablo 3.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler I**

<i>Değişken</i>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	269	46.5
	Erkek	310	53.5
<b>Yaş</b>	24-31 yaş	122	21.1
	32-39 yaş	154	26.6
	40-47 yaş	174	30.0
	48-59 yaş	129	22.3
<b>Çalışılan Kurum</b>	Belediye	267	46.1
	Milli Eğitim Bakanlığı	133	23.0
	Emniyet Genel Müdürlüğü	116	20.0
	Üniversite	63	10.9
<b>Öğrenim Düzeyi</b>	Lise veya dengi okul	92	15.9
	Üniversite veya yüksekokul	436	75.3
	Lisansüstü	51	8.8
<b>Ailenin Aylık Geliri</b>	1100-2499 TL	70	12.1
	2500-3899 TL	211	36.4
	3900-5299 TL	235	40.6
	5300-6699 TL	39	6.7
	6700- ve üstü TL	22	3.8
<b>Çocuk Sayısı</b>	Hiç yok	102	17.6
	Bir çocuk	180	31.1
	İki çocuk	239	41.3
	Üç çocuk	48	8.3
	Dört çocuk	10	1.7
<b>Birlikte Yaşayan Çocuk Sayısı</b>	Hiçbiri	112	19.3
	Bir çocuk ile	203	35.1
	İki çocuk ile	223	38.5
	Üç çocuk ile	30	5.2
	Dört çocuk ile	11	1.9
<b>Toplam</b>		<b>579</b>	<b>% 100</b>

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan bireylerin 269'u kadın (%46.5) ve 310'u erkektir (%53.5). Bu bireylerin 122'si (% 21.1) 24-31, 154'ü (%26.6) 32-39, 174'ü (%30.0) 40-47 ve 129'u (%22.3) 48-59 yaş aralığındadır. Çalışılan kamu kurumuna göre değerlendirildiğinde bireylerin 267'si (% 46.1) Belediyelerde, 133'ü (%23.0) Milli Eğitim Kurumlarında, 116'sı (%20.0) Emniyet Genel Müdürlüğü'nde, 63'ü (%10.9) üniversitelerde çalışmaktadırlar. Bireylerin, 92'si (%15.9) lise veya dengi okul, 436'u (%75.3) üniversite veya yüksekokul ve 51'i (%8.8) lisansüstü mezunudur. Aylık gelir açısından değerlendirildiğinde, 1100-2499 TL alan 70 birey (%12.1), 2500-3899 TL alan 211 birey (%36.4), 3900-5299 TL alan 235 birey (%40.6), 5300-6699 TL alan 39 birey (% 6.7) ve son olarak 6700- ve üstü TL alan 22 birey (%3.8) bulunmaktadır. Bununla birlikte, 102 birey (%17.6) çocuk sahibi

değilken, 180 birey (%31.1) bir çocuk sahibi, 239 birey (%41.3) iki çocuk sahibi, 48 birey (%8.3) üç çocuk sahibi ve 10 birey (%1.7) ise dört çocuk sahibidir.

Bireylerin 112'si (%19.3) çocuklarıyla birlikte yaşamazken, 203'ü (%35.1) bir çocuğu ile birlikte, 223'ü (%38.5) iki çocuğu ile birlikte, 30'u (% 5.2) üç çocuğu ile birlikte ve 11'i (%1.9) dört çocuğu ile birlikte yaşamaktadır. Bu bilgilere ek olarak, çalışma kapsamında katılımcılardan elde edilen diğer bilgiler de Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler II**

<i>Değişken</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
<i>Evlilik Öncesi Tanışma Süresi</i>	0-17 ay	330	57.0
	18-35 ay	103	17.8
	36-53 ay	69	11.9
	54-71 ay	20	3.5
	72-89 ay	33	5.7
	90 ay ve üstü	20	3.5
<i>Evlilik Süresi</i>	1-48 ay	121	20.9
	49-96 ay	69	11.9
	97-143 ay	65	11.2
	144-191 ay	82	14.2
	192-239 ay	68	11.7
	240-287 ay	72	12.4
	288-335 ay	58	10.0
	336 ay ve üstü	43	7.4
<i>Evlilik Sayısı</i>	Birinci evlilik	550	95.0
	İkinci evlilik	29	5.0
<i>Evlene Biçimi</i>	Tanışarak/ anlaşılarak	358	61.8
	Görücü usulü	221	38.2
<i>İlişki ile İlgili Sorunlarda Başvurulan Destek Kaynağı</i>	Hiç Kimse	161	27.8
	Ailem	170	29.4
	Arkadaşlar	148	25.6
	Eşim	40	6.9
	Profesyonel kişi/ uzman	35	6.0
<i>İş ile İlgili Sorunlarda Başvurulan Destek Kaynağı</i>	Aile büyükleri	25	4.3
	Hiç Kimse	186	32.1
	İş arkadaşları	265	45.8
	Yöneticiler	63	10.9
	Eşim	63	10.9
Profesyonel kişi/ uzman	5	0.9	
<b>Toplam</b>	<b>579</b>	<b>% 100</b>	



Tablo 3.2. 'de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan bireylerin 330'u (%57.0) 0-17 ay, 103'ü (%17.8) 18-35 ay, 69'u (%11.9) 36-53 ay, 20'si (%3.5) 54-71 ay, 33'ü (%5.7) 72-89 ay, 20'si (%3.5) 90 ay ve daha uzun süre evlenmeden önce flört/ nişanlılık süresi yaşamıştır.

Bu bireylerin mevcut evlilik süreleri incelendiğinde ise, 1-48 ay arasında olan 121 birey (% 20.9), 49-96 ay arasında olan 69 birey (%11.9), 97-143 ay arasında olan 65 birey (%11.2), 144-191 ay arasında olan 82 birey (%14.2), 192-239 ay arasında olan 68 birey (%11.7), 240-287 ay arasında olan 72 birey (%12.4), 288-335 ay arasında olan 58 birey (%10.0) ve 336 ay ve üstü arasında olan 43 birey (%7.4) bulunduğu görülmektedir. Bireylerin 550'sinin (%95.0) birinci, 29'unun (%5.0) ikinci evliliğidir. Aynı zamanda bu evliliklerin, 358'i (%61.8) tanışarak/ anlaşarak, 221'i (%38.2) görücü usulüyle gerçekleşmiştir. Bununla birlikte, çalışmaya katılan bireyler evliliklerinde veya işlerinde yaşadıkları sorunlar karşısında farklı kaynaklardan destek almaktadırlar. Katılımcıların dağılımları evliliklerde yaşanan sorunlarda alınan destek açısından incelendiğinde, 170 birey (%29.4) ailesinden, 161 birey (%27.8) kimseden destek almazken, 148 birey (%25.6) arkadaşlarından, 40 birey (%6.9) eşinden, 35 birey (%6.0) profesyonel kişi/ uzmanlardan, 25 birey (%4.3) aile büyüklerinden destek aldıklarını belirtmişlerdir. Son olarak, işle ilgili yaşanan sorunlarda alınan destek incelendiğinde, 265 birey (%45.8) iş arkadaşlarından, 186 birey (%32.1) kimseden yardım almazken, 63 birey (%10.9) yöneticilerinden, 63 birey (%10.9) eşinden, 5 birey (%0.9) profesyonel kişi/ uzmanlardan destek almaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışma kapsamında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan eş tükenmişlik düzeyini belirlemek amacıyla Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Çapri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Eş Tükenmişliği Ölçeği" (ETÖ) kullanılmıştır. Bununla birlikte çalışmanın bağımsız değişkenleri olan mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek amacıyla Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Çapri (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Tükenmişlik Ölçeği" (TÖ); eş destek düzeyini ölçmek amacıyla Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen "Eş Destek Ölçeği" (EDÖ), evlilik uyumunu ölçmek amacıyla Spainer (1976) tarafından geliştirilen ve Fışiloğlu

ve Demir (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çift Uyum Ölçeği" (ÇUÖ); eş duygusal kıskançlık düzeyini ölçmek amacıyla bu araştırma kapsamında Kızıldağ ve Yıldırım (2013) tarafından geliştirilen "Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği" (EDKÖ) kullanılmıştır. Aynı zamanda, çalışmaya katılan bireylere ilişkin sosyo-demografik nitelikleri ortaya koymak için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" (KBF) kullanılmıştır.

### **3.3.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) (Couple Burnout Measure)**

Eş Tükenmişlik Ölçeği ile ilgili geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 5'te sunulmuştur.

ETÖ, flört ilişkisi içinde, nişanlı, evli olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Çapri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek maddeleri yedili bir derecelendirmeye (1=hiçbir zaman; 4=bazen ve 7=her zaman) sahiptir (Pines, 1996). 21 madde, tek faktör ve üç bileşenden (fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk, duygusal yorgunluk) oluşan ölçekte, fiziksel yorgunluk boyutunda yorgun hissetme, sağlıksız olma, uyku problemlerine sahip olma; zihinsel yorgunluk boyutunda değersiz hissetme, hayal kırıklığına uğrama ve eşe küsme ve duygusal yorgunluk boyutunda ise depresif hissetme, umutsuzluk ve köşeye sıkışma gibi durumları içeren maddeler yer almaktadır (Pines, 1996).

ETÖ'nin orijinal formu geçerlik çalışmaları kapsamında, yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, faktör analizi yapılmış ve ölçeğin yapısına destek olacak bir biçimde tek faktörlü anlamlı bir yapı belirtilmiştir (Pines, 1996). Bununla birlikte, ETÖ'nin orijinal formunun güvenirlik çalışmaları incelendiğinde, bir, iki ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı sırasıyla 89, .76 ve .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilme sürecinde elde edilen verilerin iç tutarlık katsayılarının. 91 ile .93 arasında, madde toplam test korelasyonlarının ise .53 ile .86 arasında değiştiği raporlaştırılmıştır (Pines, 1996).

Çapri (2008) tarafından aktarılan ölçek geliştirme süreci ile ilgili bilgilere göre, ETÖ'nin geçerliği, faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları ile sınanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin belirlenmesi için, birinci aşamada Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve alt ölçekleri ile ETÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, toplam ETÖ puanları ile duygusal tükenmişlik ( $r = .44, p < .01$ ) ve duyarsızlaşma ( $r = .35, p < .01$ ) alt ölçekleri puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon, kişisel başarı ( $r = -.31, p < .01$ ) puanları arasında ise anlamlı düzeyde negatif yönlü bir korelasyon gözlenmiştir. İkinci aşamada ise Tükenmişlik Ölçeği'nin (TÖ) toplam puanı ile Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin (ETÖ) toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarındaki korelasyon katsayısı istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ( $r = .53, p < .01$ ).

Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında Çapri (2008) tarafından test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ve eşdeğer yarılar yöntemini kullanarak Spearman Brown katsayısı incelenmiştir. 80 evli erkek ve kadın üzerinde test tekrar test güvenilirliği ile elde edilen korelasyon katsayısı  $r = .91$  ve iç tutarlık katsayısı ise  $\alpha = .94$  olarak hesaplanmıştır. Eşdeğer yarılar yöntemine dayalı olarak Spearman-Brown formülüne göre hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise tüm grup için  $r = .91$ ; birinci alt bileşen için güvenilirlik katsayısı  $r = .88$ , ikinci alt bileşen için  $r = .92$  ve üçüncü alt bileşen için ise  $r = .78$  olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında toplanan verilerle ETÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) (Burnout Measure)**

Tükenmişlik Ölçeği ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 6'da sunulmuştur.

Farklı meslek alanlarında çalışan bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenmişlik düzeyini belirlemek için Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Çapri (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Tükenmişlik Ölçeği, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yedili derecelendirmeye (1=hiçbir zaman, 2=sadece bir defa, 3=nadiren, 4=bazen, 5=sık sık, 6= çoğunlukla, 7= her zaman) sahiptir.

Tükenmişlik Ölçeği'nin orijinal formunun iç tutarlık katsayısı .90, bir ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla .88 ve .66 olarak tespit edilmiştir (Pines ve Aronson, 1988). Tükenmişlik Ölçeği orijinal formu yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin üç bileşenli fakat tek faktörlü olduğu (Pines ve Aronson, 1988) belirtilmektedir. Yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla ise, mesleki tükenmişlik ile pozitif ve negatif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiş olan değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (Çapri, 2006).

Tükenmişlik Ölçeği'nin geçerliği, faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları ile sınıanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin sınıanması için ise Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve alt ölçekleri ile Tükenmişlik Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu çalışmadan elde edilen verilere göre, toplam Tükenmişlik Ölçeği puanları ile toplam MTE ( $r = .34, p < .01$ ), duygusal tükenmişlik ( $r = .57, p < .01$ ) ve duyarsızlaşma ( $r = .30, p < .01$ ) alt ölçekleri puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon, kişisel başarı ( $r = -.22, p < .01$ ) puanları arasında ise anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon gözlenmiştir (Çapri, 2006).

Çapri (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Tükenmişlik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı  $\alpha = .93$  olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Tükenmişlik Ölçeği'nde test tekrar test yöntemi ile iki ay arayla elde edilen korelasyon katsayısı  $r = .83 (p < .01)$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan son çalışmada ise eşdeğer yarılar yöntemi ile ölçeğin iki yarısı arasındaki eşdeğerlik katsayısı  $r = .84$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında toplanan verilerle Tükenmişlik Ölçeği'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)**

Eş Desteği Ölçeği ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 7'de sunulmuştur.

Eş Destek Ölçeği'nin geçerliği faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği ile sınıanmıştır. EDÖ'ye ilişkin KMO (Kaiser-Meiyer-Olkin) katsayısı .95 ve Barlett Sphericity Testi anlamlı çıkmıştır ve faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının ise .40 ile .73 arasında değiştiği görülmüştür (Yıldırım, 2004).

EDÖ’de özdeğeri 1’den büyük olan dört faktör saptanmıştır ve birinci faktörün tek başına varyansın % 44,86’ sını açıkladığı, açıklanan toplam varyansın % 58,40 olduğu ve maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .46 ile .84 arasında değiştiği gözlenmiştir. Varimaks eksen döndürme tekniği sonrasında “duygusal destek” boyutunun dokuz maddeden (1, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 16, 21); “maddi yardım ve bilgi desteği” boyutunun yedi maddeden (7, 13, 15, 17, 24, 25, 27); “takdir etme desteği” boyutunun sekiz maddeden (5, 10, 14, 18, 20, 22, 23, 26) ve “sosyal ilgi desteği” boyutunun üç maddeden (8, 11 ve 19) oluştuğu görülmektedir (Yıldırım, 2004).

EDÖ’nin benzer ölçekler geçerliğini test etmek amacıyla, EDÖ ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) birlikte 165 evli bireye uygulanmış ve iki ölçek arasında negatif yönde anlamlı ( $r = -.27$ ) ilişki bulunmuştur (Yıldırım, 2004). EDÖ ’nin geçerliğine ilişkin kanıtlar, bu ölçeğin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 2004). Eş Destek Ölçeği’nin güvenilirliği iki yolla test edilmiştir: Birinci yol olarak EDÖ’nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .95$  olarak hesaplanmış; ikinci olarak EDÖ dört hafta ara ile 165 evli bireye ikinci kez uygulanmış ve böylece test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır ( $r_{xx} = .89$ ) (Yıldırım, 2004). Elde edilen güvenilirlik katsayıları EDÖ’nin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir (Yıldırım, 2004). Bu çalışma kapsamında toplanan verilerle EDÖ’nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

Eş Destek Ölçeği (EDÖ) maddeleri “Bana uygun=3”, Bana kısmen uygun=2, “Bana uygun değil=1” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte üç tane tersine çevrilmiş madde (reverse item) (10, 20 ve 24. maddeler) yer almaktadır ve bu maddeler tersten puanlanmaktadır. Bununla birlikte ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81’dir. Yüksek puan, ölçeği dolduran eşin, diğer eşten aldığı desteğin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

#### **3.3.4. Çift Uyum Ölçeği (ÇUO) (Dyadic Adjustment Scale)**

Çift Uyum Ölçeği ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 8’de sunulmuştur.

Çift Uyum Ölçeği'nin orijinal formu "çift doyumu (16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32); çift bağıllığı (24, 25, 26, 27, 28); çift fikir birliği (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) ve duyguların ifadesi (4, 6, 29, 30) olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşmaktadır (Spanier, 1976). Bununla birlikte Locke-Wallace Evlilik Uyumu Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı .86 olarak raporlaştırılmıştır (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Çift Uyum Ölçeği'nin geçerlik çalışması kapsamında, Locke-Wallace Evlilik Uyumu Ölçeği kullanılmıştır. Uyarlanan ÇUÖ ve Locke-Wallace Evlilik Uyumu Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı .82 ( $p < 0.05$ ;  $n = 264$ ) bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Çift Uyum Ölçeği'nin puan ortalaması erkeklerde 103.7 ( $ss=18.8$ ) ve kadınlarda 105.2 ( $ss=18.4$ ) olmak üzere ortalama 104.5 ( $ss=18.6$ ) olarak bulunmuştur. Türkiye örnekleminde ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı orijinal sonuca yakın bir şekilde .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutların güvenirlik sonuçları orijinalinden küçük farklılıklar göstermekte olup .75 ile .84 arasında değişmektedir. Alt boyutların güvenirlik sonuçlarının, çift doyumu alt boyutu için .83, çift bağıllığı alt boyutu için .75, çift anlaşması alt boyutu için .75 ve duyguların ifadesi alt boyutu için .80 olduğu ve tüm ölçek için güvenirlik katsayısının .96 olduğu belirtilmektedir (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Çift Uyum Ölçeği'nin iki maddesi "evet" veya "hayır" şeklinde cevaplandırılırken; diğer 30 madde ise beş ve yedi arası bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-151 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan yüksek puan çiftler arasındaki iyi uyumu işaret etmektedir (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Alt boyutlardan elde edilen puanların da kullanılabilmesine rağmen, genelde çift ilişkisinin niteliğini değerlendirmek için elde edilen toplam puan kullanılmaktadır (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

### **3.3.5. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ)**

Eş Duygusal Kıskançlığı ile ilgili geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 9'da sunulmuştur.

EDKÖ, bu çalışma kapsamında evli bireylerin duygusal kıskançlık düzeylerini ölçmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, değersizlik hissi (24, 23, 30, 21, 27, 28, 20, 26, 22, 25, 19), ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi (6, 5, 4, 7, 8, 1, 3, 9) ve beraber zaman geçirmede isteksizlik (11, 14, 12), ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi ve beraber zaman geçirmede isteksizlik olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. EDKÖ, 22 maddeden oluşmakta ve üçlü derecelendirmeye (çok kıskanırım, biraz kıskanırım, hiç kıskanmam) sahiptir.

EDKÖ'nün geçerlik çalışmaları iki yolla yapılmıştır: Birincisi, ölçeğin kapsam geçerliği incelenmiştir. Kapsam geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuş ve uzmanlardan gelen geribildirimler dikkate alınarak 44 maddelik formdan 11 madde çıkarılarak 33 maddelik form, deneme uygulamasından sonra ise yapılan düzenlemeyle birlikte 30 maddelik form elde edilmiştir. İkincisi, EDKÖ'nün yapı kavram geçerliği incelenmiştir. Bunun için önce açıklayıcı ardından da doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. EDKÖ'nün açıklayıcı faktör analizi için toplam 267 evli bireyden toplanan veriler kullanılmıştır. KMO değeri .94 ve Barlett Sphericity testi= 4312,785; sd=231, p= .000 olarak bulunmuştur. EDKÖ'de özdeğeri 1'den büyük olan 3 faktör saptanmıştır. Birinci faktörün toplam varyansın % 49, 251'ini, iki faktörün birlikte toplam varyansın % 56,71'ini ve üç faktörün birlikte toplam varyansın %59,75'nü açıkladığı görülmektedir.

EDKÖ'nün güvenilirliği iki ayrı veri seti üzerinde test edilmiştir: İlk olarak, 267 kişiden elde edilen veri seti üzerinde yapılan incelemede, EDKÖ'nün Cronbach Alpha katsayısı .95 ve 303 kişiden elde edilen veri üzerinde ise Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak bulunmuştur. İkinci olarak, iki yarı test güvenilirliği incelenmiştir. Bu sebeple, EDKÖ maddeleri ilk yarı ve ikinci yarı olarak ayrılmış ve 267 bireyden oluşan ilk grup ve 303 kişiden oluşan ikinci grup için testin iki yarısı arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. İlgili analiz sonuçları ilk grup için .93 ikinci grup için .92 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında toplanan verilerle EDKÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Eş Duygusal Destek Ölçeği (EDKÖ) maddeleri “Çok Kıskanırım=3, “Biraz Kıskanırım=2”, “Hiç Kıskanmam=1” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 22, en yüksek puan ise 66'dir. Yüksek puan, ölçeği

dolduran eşin kıskançlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puan vermektedir.

### **3.3.6. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Kişisel Bilgi Formu, çalışmaya katılan bireylere ilişkin sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form, iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım, cinsiyet, yaş, çalışılan kurum, öğrenim durumu, aylık gelir, çocuk sayısı, birlikte yaşayan çocuk sayısı olmak üzere toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Formun ikinci kısmında, bireylerin evlenmeden önceki flört/nişanlılık süresi, mevcut evlilik süreleri, evlilik sayısı, evlenme biçimi, evlilikte karşılaşılan sorunlarda alınan destek, iş ile ilgili karşılaşılan sorunlarda alınan destek kaynağını ortaya koyan 6 soru yer almaktadır. Ek 10'da bu formda yer alan sorulara örnek bazı maddeler sunulmuştur.

### **3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı**

Çalışmada kullanılacak tüm ölçme araçları hazır hale getirildikten sonra uygulama aşamasına geçilmiştir. Ölçekler kamu kuruluşlarında çalışan ve çalışmaya katılmayı kabul eden en az lise mezunu ve üstü bireylere uygulanmıştır. Ölçekler, doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışmanın amacı hakkında yazılı yönerge ve ölçeklerin doldurulmasıyla ilgili önemli noktalar bütün ölçeklerin başında verilmiş ve gerekli açıklamalar araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeklerin uygulama süresi ortalama 25 dakikadır. Katılımcılardan ölçekleri isim ve adres belirtmeden doldurmaları istenmiştir. Çalışmada 625 evli bireyden elde edilen veriler, eksik veya hatalı doldurulan toplam 46 adet ölçek çıkarıldıktan sonra kalan ve 579 evli bireyden elde edilen veriler üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi**

Bu kısımda, çalışmanın verilerin işlenmesi ve çözümlemesi aşamasında ölçek geliştirme çalışması için SPSS 17.0 ve LISREL 8.7; yapısal model testi için AMOS 22.0 ve profil grafikleri için ise SPSS istatistik programları kullanılmıştır. Veriler analize alınmadan önce gerekli veri ayıklama yöntemleri kullanılmıştır.

#### **3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)**



Yapısal Eşitlik Modeli bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin belirlenmesi ve tüm değişkenlerin birbiri üzerine etkisinin tahmin edilmesinde kullanılan ve gözlenen (ölçülebilen) ve gizli (ölçülemeyen) değişkenler arasındaki ilişkileri test eden kapsamlı bir istatistiksel yöntemdir (MacCallum ve Austin, 2000). Bir araştırmacının yapısal eşitlik modelini kullanabilmesi için incelediği değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünü veya örüntülerini belirlemesi gerekmektedir (Şimşek, 2007). Önerilen indeksler arasında en çok kullanılanları, ki-kare istatistiği, RMSEA (ortalama hata karekök yaklaşımı), GFI (uyum iyiliği indeksi) ve AGFI (uyarlanmış uyum iyiliği indeksi)'dir (Jöreskog ve Sörbom, 1989). Tablo 3.3 Uyum Ölçütleri'nde sıklıkla kullanılan kriterler verilmiştir (Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003).

**Tablo 3.3: Uyum Ölçütleri**

<i>Uyum İndeksleri</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Yeterli Uyum</i>
$\chi^2/df$	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 3$
<i>p değeri</i>	$0.05 < p \leq 1.00$	$0.01 \leq p \leq 0.05$
<b>RMSEA</b>	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$
<b>SRMR</b>	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
<b>NFI</b>	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
<b>NNFI</b>	$0.97 \leq NNFI \leq 1.00$	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$
<b>CFI</b>	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
<b>GFI</b>	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
<b>AGFI</b>	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

(Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003).

YEM'de uyumun değerlendirilmesi için en çok kullanılan uygunluk testleri aşağıda açıklanmıştır (Sümer, 2000):

#### **I) Ki Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness of Fit)**

Ki kare uyum testi, iki kovaryans arasındaki uyum değerinin kullanılan örneklemden denek sayısının eksi 1 ile çarpımından elde edilmektedir. Veri ile

model mükemmel ise elde edilen değerin "0" a yakın olması ve anlamlılık değerinin (p değeri) anlamlı olmaması gerekmektedir.

## **II) Artırmalı Uyum İndeksleri**

### **a) Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)**

CFI, bağımsızlık modelinin ürettiği kovaryans matrisi ile önerilen YEM modelinin ürettiği kovaryans matrisini karşılar ve ikisi arasındaki oranı yansıtan 0 ile 1 arasında bir değer verir. Elde edilen değer 1'e yaklaştıkça modelin daha iyi bir uyum gösterdiği kabul edilir ve .90 ve üzeri değerler ise modelin iyi uyum gösterdiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilir.

### **b) Normlaştırılmış ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksleri (NFI ve NNFI)**

NNFI, NFI'dan farklı olarak model karmaşıklığını dikkate alarak bir değer vermektedir. NFI ve NNFI ile elde edilen değerler, 0 ile 1 arasında değişmektedir ve .95 ve üzeri değerler mükemmel uyuma, .90 ve .94 arasındaki değerler ise iyi uyuma işaret etmektedir.

## **III) İyilik Uyum İndeksleri (GFI)**

GFI, modelin örneklemdaki varyans-kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü göstermektedir. Modelin açıkladığı örneklem varyansı olarak da kabul edilmektedir. GFI, değerleri 0 ile 1 arasında değişmektedir ve örneklem genişliğine çok duyarlı olduğundan büyük örneklerde daha küçük değer vermektedir. GFI ile elde edilen değerin, .90 ve üzeri olması iyi uyumun göstergesi olarak kabul edilmektedir. AGFI ise, örneklem genişliği dikkate alınarak düzeltilmiş olan bir GFI değeridir. AGFI da 0 ile 1 arasında değer almaktadır ve .95 ve üzeri mükemmel, .90 ve .94 arası ise iyi uyum olarak kabul edilmektedir.

## **IV) Mutlak Uyum İndeksi (RMSEA)**

Örnekleme gözlenen değişkenler arasındaki kovaryansla modelde önerilen parametreler arasındaki kovaryans matrisi arasındaki farkın, yani hatanın derecesi temelinde geliştirilmiş olan uyum indeksidir. "0" a yakın bir değer vermesi istenmektedir. RMSEA değerleri .01 ile .08 arasında ise modelin veriye uygun olduğu söylenebilir.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölüm, üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda, araştırmacı tarafından geliştirilen Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'ne ilişkin bulgular ve tartışma; ikinci kısımda Eş Tükenmişliği Model Testi'ne ilişkin bulgular ve tartışma; üçüncü kısımda ise cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre evli bireylerin eş tükenmişlik profillerine ilişkin bulgular ve tartışma sunulmuştur.

### 4.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu kısımda "Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?" sorusuna yanıt aranmıştır.

#### 4.1.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu kısmında Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin geliştirilmesine ilişkin bulgular bir ölçek geliştirme sürecine uygun olacak şekilde sunulmuştur. Buradan hareketle, EDKÖ'nün geliştirme sürecinde çalışılan grup, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin puanlanmasına ilişkin bulgular sırasıyla bu başlıklar altında verilmiştir.

##### 4.1.1.1. Çalışma Grubu

Çalışma kapsamında geliştirilen Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ) için Ankara'da yaşayan ve gelir getiren bir işte çalışan evli bireylerden oluşan dört farklı gruptan veri toplanmıştır.

**Tablo 3. 4: Ölçek Geliştirme Sürecinde Veri Toplanan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler**

		<i>Birinci Grup</i>		<i>İkinci Grup</i>		<i>Üçüncü Grup</i>		<i>Dördüncü Grup</i>	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Değişken</i>	<i>Kadın</i>	6	60.0	24	73.0	130	48.7	133	44.5
	<i>Erkek</i>	4	40.0	9	27.0	137	51.3	170	55.5
	<i>Toplam</i>	10	100.0	33	100	267	100	303	100

Tablo 3.4.'te görüldüğü üzere, birinci grup, ölçeğin madde havuzunun oluşturulması için görüşme yapılan ve romantik ilişki içerisinde olan 10 bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin, 6'sı (%60) kadın, 4'ü (%40) erkektir. İkinci grup, ölçeğin pilot çalışmasını yapmak amacıyla ulaşılan 33 çalışan evli bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 24'ü (%73) kadın ve 9'u (%27) erkektir. Üçüncü grup, ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi için ulaşılan 267 bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 130'u (%48.7) kadın, 137'si (%51.3) erkektir. Dördüncü grup ise, doğrulayıcı faktör analizi için ulaşılan toplam 303 bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 133'ü (% 44.5) kadın, 170'i (% 55.5) erkektir. Bu çalışmada, evli bireylerdeki duygusal kıskançlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kızıldağ ve Yıldırım (2013) tarafından bu çalışma kapsamında Türkiye'de geliştirilen Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ) "değersizlik hissi", "ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi" ve "beraber zaman geçirmede isteksizlik" olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nde yer alan maddelerden bazıları Ek 5'te sunulmuştur. EDKÖ'ye ilişkin olarak yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçları ile ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin (EDKÖ) geliştirilmesi için öncelikle ilgili literatür incelenmiştir. Ölçek maddeleri, literatürde Shackelford ve Buss (1997) tarafından tanımlanan duygusal kıskançlık kavramının boyutları temel alınarak hazırlanmıştır. Aynı zamanda ölçeğin madde havuzunun oluşturulması için romantik ilişki içerisinde olan 10 birey ile görüşme yapılmış ve bu bireylere 'Eşinizi veya sevgilinizi hangi durumlarda kıskanırsınız?' sorusu yöneltilmiştir. Literatür incelemesi ve romantik ilişki içinde olan bireylerle yapılan görüşmelerden sonra 44 maddelik madde havuzu uzman görüşüne hazır hale getirilmiştir. Madde havuzunda yer alan maddeler için görüşü alınacak uzman sayısı için en az beş ile yedi olma ölçütü (Lester ve Bishop, 2000) temel alınarak 7 uzmandan görüş alınmıştır. Maddeler dilsel ve anlamsal bakımdan tekrar gözden geçirildikten sonra ölçek formatında düzenlenerek 44 maddeden oluşan formla farklı üniversitelerde görev yapan Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında dört öğretim elemanı ile Ölçme ve Değerlendirme alanından üç öğretim elemanının maddelerin uygunluğu konusunda görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan maddeleri "Uygun, Düzeltmeli ve Uygun Değil" şeklinde işaretlemeleri istenmiştir. Görüşüne başvurulmuş uzmanlardan % 90'ı tarafından uygun bulunan maddeler (Büyüköztürk, 2010) ölçeğe olduğu gibi alınmış;

değiştirilmesi önerilen maddeler üzerinde gerekli değişiklikler yapılmış ve uzmanlar tarafından çıkarılması önerilen maddeler ölçek formundan çıkarılmıştır. Uzman görüşü sonrasında 33 maddelik ölçeğin Likert tipi, üçlü derecelendirmeli (*Çok Kıskanırım=3; Biraz Kıskanırım=2; Hiç Kıskanmam=1*) olmasına karar verilmiştir. Uzman görüşünden sonra 33 madde olarak yeniden düzenlenen ölçeğin deneme formu evli 33 kişiye uygulanmıştır. Deneme uygulamasından sonra EDKÖ üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmış ve maddelerin anlaşılabilirliği ölçütü göz önünde bulundurularak ölçeğin son halinin 30 madde olmasına karar verilmiştir.

#### **4.1.1.2. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları**

EDKÖ'nün geçerlik çalışmaları iki yolla yapılmıştır: Birincisi, ölçeğin kapsam geçerliği incelenmiştir. Kapsam geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuş ve uzmanlardan gelen geribildirimler dikkate alınarak 44 maddelik formdan 11 madde çıkarılarak 33 maddelik form, deneme uygulamasından sonra ise yapılan düzenlemeyle birlikte 30 maddelik form elde edilmiştir. İkincisi, EDKÖ'nün yapı kavram geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için önce açıklayıcı ardından doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

#### **Açıklayıcı Faktör Analizi**

EDKÖ'nün açıklayıcı faktör analizi için 267 evli bireyden toplanan veriler kullanılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer- Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. KMO değeri .94 ve Barlett Sphericity testi= 4312,785, sd=231,  $p<.000$  olarak bulunmuştur. Bu katsayıların, maddeler arasındaki ilişkinin faktör analizi için KMO değerinin .60 dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerektiği (Büyüköztürk, 2010) ölçütü göz önünde bulundurularak uygun olduğu görülmektedir. Boyut sayısı sınırlanmadan temel eksen (principal axis) faktör elde etme yöntemi ile ölçeğin üç faktörlü bir yapısının olduğu gözlenmiştir. Açıklanan toplam varyans tablosuna göre (Tablo 3.5.) birinci faktörün toplam varyansın % 49, 25'ini, iki faktörün birlikte toplam varyansın % 56,71'ini ve üç faktörün birlikte toplam varyansın %59,75'ni açıkladığı gözlenmektedir. Üç faktörün maddelerde açıkladıkları ortak varyans yaklaşık %40-81 arasında değişmektedir. Madde-faktör korelasyonlarının belirlenmesinde, ölçekteki madde sayısının yanı sıra örneklemden kişi sayısı da göz önünde

bulundurularak, önemli yüklerin ait oldukları boyutta .30'dan büyük, diğer boyutta ise .25'ten küçük olması kriteri benimsenmiştir (Hair, Black, Babin ve Anderson 2010; Stevens 2009; Tabachnick ve Fidell 2007; akt., Raubenheimer, 2004).

**Tablo 3.5: EDKÖ'ye İlişkin Faktör Analizi Sonuçları**

Madde No	Faktör Ortak Varyansı	Madde No	Faktör I Yük Değeri	Döndürme Sonrası Yük Değeri			
				Madde No	Faktör I	Faktör II	Faktör III
24	.81	24	.80	24	.91		
23	.75	23	.80	23	.83		
30	.70	30	.76	30	.82		
21	.74	21	.81	21	.82		
27	.75	27	.79	27	.79		
28	.73	28	.82	28	.77		
20	.76	20	.80	20	.72		
26	.68	26	.75	26	.71		
22	.69	22	.74	22	.70		
25	.64	25	.72	25	.68		
19	.65	19	.75	19	.49		
6	.65	6	.57	6		.91	
5	.68	5	.66	5		.82	
4	.49	4	.59	4		.62	
7	.62	7	.67	7		.59	
8	.67	8	.72	8		.57	
1	.45	1	.55	1		.52	
3	.53	3	.65	3		.51	
9	.52	9	.63	9		.41	
11	.44	11	.56	11			.56
14	.40	14	.52	14			.53
12	.51	12	.66	12			.49

**Açıklanan Varyans Toplam:** % 59.754

**Faktör I:** % 49.25

**Faktör II:** % 7.45

**Faktör III:** % 3.05

Tablo 3.5.'te görüldüğü gibi madde faktör yük değerleri birinci faktör için .91 ile .49 arasında, ikinci faktör için .91 ile .41 ve üçüncü faktör için .56 ile .49 arasında değişmektedir. Birinci faktörde yer alan maddelerin faktördeki yük değerleri .52-.82 arasında değişmektedir. Birinci faktörde 11, ikinci faktörde sekiz ve üçüncü faktörde üç madde bulunmaktadır. Sonuç olarak ölçek üç faktörden ve 22 maddeden oluşmaktadır.

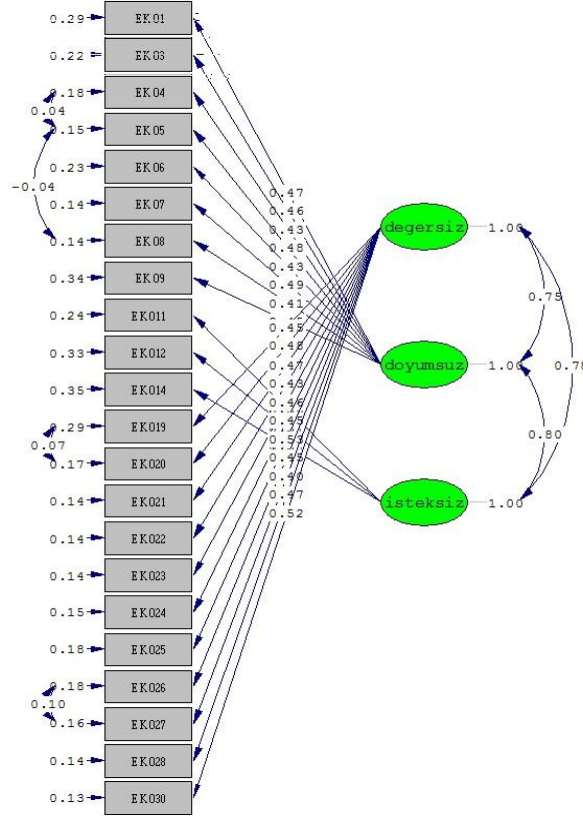
Ölçek aynı zamanda tek faktörlüdür. Ölçekte yer alan maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktör yük değerlerinin ve 1. faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmiştir. EDKÖ'nün üç faktörlü yapısının yanı sıra tek faktörlü de kullanılması uygun görülmektedir. Her bir faktörde yer alan maddelerin içerikleri incelenerek faktörlere isimler verilmiştir. Buna göre Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin boyutları “değersizlik hissi (24, 23, 30, 21, 27, 28, 20, 26, 22, 25, 19)”, “ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi (6, 5, 4, 7, 8, 1, 3, 9)” ve “beraber zaman geçirmede isteksizlik (11, 14, 12)” olarak adlandırılmaktadır. EDÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçları ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur. Birinci ve ikinci faktörler Shackelford ve Buss (1997) tarafından belirlenen ve duygusal kıskançlığı tetikleyen davranışlara yapısal açıdan benzerliğinden dolayı aynı şekilde; üçüncü faktörün ise madde içerikleri açısından eş duygusal kıskançlık literatürü ile paralel olacak şekilde adlandırılmıştır.

### **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)**

EDKÖ'nün model sınanmasında 303 evli bireyden oluşan farklı bir veri seti üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu sayede doğrulayıcı faktör analizi EDKÖ'nün geçerliliğini test etmede ikinci yöntem olarak ele alınmıştır. Bu analiz, ölçeğin üç faktörlü yapısı üzerinde LISREL 8.7 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Model tanımlamasında maddelerin üç faktör ile temsil edileceği ve 11 maddenin değersizlik hissi, sekiz maddenin ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi, üç maddenin ise beraber zaman geçirmede isteksizlik faktörlerinde yer alacağı denencesi sınanmıştır.

Faktörlerdeki maddeler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Şekil 3.1. incelendiğinde, “değersizlik hissi” faktöründe madde faktör yüklerinin ( $\lambda$ ) .40 – .53, “ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi” faktöründe madde faktör yüklerinin ( $\lambda$ ) .41 – .49, “beraber zaman geçirmede isteksizlik” faktöründe ise madde faktör yüklerinin ( $\lambda$ ) .45 – .53 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçme modelinin genel uyum katsayıları ( $\chi^2=576.49$ ;  $sd=202$ ;  $p<.00$ ;  $\chi^2/ sd=2,85$ );  $GFI=.85$ ;  $AGFI=.81$ ;  $NFI=.96$ ;  $CFI=.98$  ve  $RMSEA=0,07$ 'dir.  $GFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu;  $AGFI$  değerinin .95'ten yüksek olması mükemmel uyumu;  $NFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu;  $CFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu

ve RMSEA'nin .05'ten küçük olması mükemmel uyumu göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). RMSEA değeri 0.08'e kadar olması veri uyumu için kabul edilebilmektedir (Ayas ve Horzum, 2010). Bu durumda elde edilen değerler ve maddelerin faktör yükleri modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.1. EDKÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi

#### 4.1.1.3. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Güvenirliği

EDKÖ'nün güvenirligi iki ayrı veri seti üzerinde test edilmiştir: İlk olarak, 267 kişiden elde edilen veri seti üzerinde yapılan incelemede, EDKÖ'nün Cronbach Alpha katsayısı .95 ve 303 kişiden elde edilen veri üzerinde ise Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak bulunmuştur. İkinci olarak, iki yarı test güvenirligi incelenmiştir. Bu sebeple, EDKÖ maddeleri ilk yarı ve ikinci yarı olarak ayrılmış ve 267 bireyden oluşan ilk grup ve 303 kişiden oluşan ikinci grup için testin iki yarısı arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. İlgili analiz sonuçları ilk grup için .93; ikinci grup için .92 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenirlilik



katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2010). Buna göre, elde edilen güvenilirlik katsayıları, EDKÖ'nün, eşlerin duygusal kıskançlık düzeylerini güvenle ölçebilecek nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma kapsamında toplanan verilerle EDKÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

#### **4.1.1.4. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Puanlanması**

Eş Duygusal Kıskançlık Ölçek maddeleri “Çok Kıskanırım=3, “Biraz Kıskanırım=2”, “Hiç Kıskanmam=1” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 22, en yüksek puan ise 66'dır. Yüksek puan, ölçeği dolduran eşin kıskançlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek toplam puan vermektedir.

#### **4.1.2. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Tartışma**

Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği, evli bireylerde eş duygusal kıskançlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. EDKÖ, Likert tipinde “Çok kıskanırım, Biraz kıskanırım ve Hiç kıskanmam” olmak üzere üçlü derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları EDKÖ maddelerinin toplam varyansın % 59,75'ini açıkladığını ve üç faktörde toplandığını göstermiştir. EDKÖ'nün üç faktörlü yapısı için açıklanan varyansın yüksek ve kabul edilen sınırlar içinde olduğu söylenebilir.

Ölçeğin madde faktör yük değerleri birinci faktör için .91 ile .49 arasında, ikinci faktör için .91 ile .41 ve üçüncü faktör için .56 ile .49 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Yapılan açıklayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin 22 maddeden oluştuğuna karar verilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonrasında üç alt boyuta dağılan maddeler incelendiğinde ilk faktörde evlilik ilişkisinde “değersizlik hissi” ile ilişkilendirebilen maddeler; ikinci faktörde evlilik ilişkisinde “ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi” ve üçüncü faktörde ise “beraber zaman geçirmede isteksizlik” ile ilişkilendirilebilen maddeler olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar

evli bireylerin ilişkilerindeki kıskançlık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 22-66 puan arasında değişmektedir. Aynı zamanda ölçeğin toplam puanı da kullanılabilir.

Açıklayıcı faktör analizinden sonra 303 evli bireyden toplanan veriyle doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçekten iyi düzeyde uyum indeksleri elde edilmiştir. Ölçme modelinin genel uyum katsayıları ( $\chi^2=576.49$ ;  $sd= 202$ ;  $p<0.00$ ;  $\chi^2/sd = 2,85$ );  $GFI = .85$ ;  $AGFI= .81$ ;  $NFI= .96$ ;  $CFI = .98$  ve  $RMSEA= 0,078$ 'dir.  $GFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu;  $AGFI$  değerinin .95'den yüksek olması mükemmel uyumu;  $NFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu;  $CFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu ve  $RMSEA$ 'nin .05'ten küçük olması mükemmel uyumu göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu durumda elde edilen değerler ve madde faktör yüklerinin modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Üçüncü çalışma grubundan elde edilen ve açıklayıcı faktör analizine tabi tutulan toplam 267 veri üzerinden ve doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulan 303 veri üzerinden ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. EDKÖ'nin üçüncü çalışma grubundan elde edilen Cronbach Alpha katsayıları "Değersizlik Hissi" alt boyutu için .95, "İlişkisel Doyumsuzluk ve Aşkın Yitimi" alt boyutu için .89 ve "Beraber Zaman Geçirmede İsteksizlik" alt boyutu için .74; EDKÖ'nün dördüncü gruptan elde edilen ve doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulan 303 evli bireyden elde edilen veriler üzerinde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları "Değersizlik Hissi" alt boyutu için .94, "İlişkisel Doyumsuzluk ve Aşkın Yitimi" alt boyutu için .89 ve "Beraber Zaman Geçirmede İsteksizlik" alt boyutu için .72 olarak bulunmuştur. EDKÖ'nün alt boyutlarından elde edilen katsayılar ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. EDKÖ'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin elde edilen kanıtlar, EDKÖ'nin eşlerin duygusal kıskançlık düzeylerini geçerli ve güvenilir olarak ölçecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

## **4.2. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Bulgular ve Tartışma**

Bu kısımda çalışma kapsamında test edilen yapısal model ile ilgili öncelikle modelde ele alınan gösterge değişkenlere ait betimsel istatistikler ve sonra model testi aşamaları sunulmuştur.

### **4.2.1. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Bulgular**

Bu kısımda model testi analizlerine geçilmeden veri düzenleme işlemi ve sonra model testi aşamaları sunulmuştur.

#### **4.2.1. 1. Verilerin Düzenlenmesi**

Verilerin analizden önce hatalardan arındırılması ve analizlere uygunluğunun test edilmesi güvenilir sonuçlara ulaşmak için önemlidir (Tabachnick ve Fidell, 1996). SPSS aracılığıyla analize geçilmeden önce veriler, doğru veri girişi, kayıp değerler ve normal dağılıma uygunluk bakımından değerlendirilmiştir. Buradan hareketle, ilk olarak yanlış girilen veriler tespit edilmiş; tüm verilerin frekans, maksimum ve minimum değerlerine bakılmış ve ölçütlerin altında ve üstünde olan veriler kontrol edilerek düzeltilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların bazı ölçek maddelerini veya ölçeklerin tamamını doldurmamalarından kaynaklı kayıp veriler tespit edilmiştir. Bu sebeple, 31 katılımcıdan elde edilen veriden %5'ten fazla kayıp gözleendiği ve 15 katılımcıya ait verilerin de normal dağılımı bozmasından dolayı bu veriler analiz dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak analizler 576 evli bireyden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

#### **4.2.1. 2. Model Testi Aşamaları**

Bu kısımda Eş Tükenmişliği Modeli sırasıyla "modelin tanımlanması, model tahmini, ölçüm modeli, model modifikasyonu ve yapısal model testi" başlıkları altında sunulmuştur.

##### **a. Modelin Tanımlanması**

Eş Tükenmişliğini açıklamaya dönük olarak önerilen model içinde beş gizil (latent) ve 17 gösterge değişken yer almaktadır. Önerilen bu modelde yer alan gizil değişkenler ve gizil değişkenlere ait gösterge değişkenler Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1: Önerilen Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler**

<b>Gizil Değişkenler</b>	<b>Gösterge Değişkenler</b>
<b>Eş Tükenmişliği</b>	Duygusal Yorgunluk Zihinsel Yorgunluk Fiziksel Yorgunluk
<b>Mesleki Tükenmişlik</b>	Duygusal Yorgunluk Zihinsel Yorgunluk Fiziksel Yorgunluk
<b>Eş Desteği</b>	Duygusal Destek Maddi Yardım ve Bilgi Desteği Takdir Etme Desteği Sosyal İlgı Desteği
<b>Çift Uyumu</b>	Çift Doyumu Çiftlerin Bağlılığı Çiftlerin Fikir Birliği Duyguların İfadesi
<b>Eş Duygusal Kıskançlığı</b>	Birlikte Zaman Geçirmede İsteksizlik İlişkisel Doyumsuzluk Değersizlik Hissi

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, eş tükenmişliği gizil değişkeni “duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk”; mesleki tükenmişlik gizil değişkeni “duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk”; eş desteği gizil değişkeni “duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği” gösterge değişkenlerinden oluşmaktadır. Bununla birlikte, çift uyumu gizil değişkeni “çift doyum, çiftlerin bağlılığı, çiftlerin fikir birliği ve duyguların ifadesi” olmak üzere dört gösterge değişkene ve eş duygusal kıskançlığı gizil değişkeni, “birlikte zaman geçirmede isteksizlik, ilişkisel doyumsuzluk ve değersizlik hissi” olmak üzere üç gösterge değişkene sahiptir. Tüm gösterge değişkenlere ait Pearson korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Gösterge Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

No	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	ET-D.Y.	1																
2	ET-Z.Y.	.86**	1															
3	ET-F.Y.	.88**	.80**	1														
4	EDK-D. H.	.10*	.15**	.08	1													
5	EDK-İ.D.	.18**	.21**	.15**	.68**	1												
6	EDK-B.Z.İ.	.08	.14**	.07	.63**	.65**	1											
7	ÇU-Ç.B.	-.39**	-.42**	-.34**	-.11*	-.13**	-.06	1										
8	ÇU-Ç.D.	-.50**	-.51**	-.45**	-.08*	-.10*	-.07	.51**	1									
9	ÇU-Ç. F.B.	-.51**	-.53**	-.45**	-.09*	-.10*	-.12**	.44**	.53**	1								
10	ÇU-D.İ.	-.52**	-.57**	-.48**	-.12**	-.14**	-.14**	.38**	.48**	.78**	1							
11	MT-D.Y.	.46**	.37**	.44**	.04	.03	.04	-.13**	-.19**	-.24**	-.20**	1						
12	MT-Z.Y.	.25**	.14**	.18**	-.01	.06	.06	-.06	-.12**	-.09*	-.06	.50**	1					
13	MT-F.Y.	.41**	.30**	.44**	.01	.05	.02	-.08*	-.12**	-.20**	-.14**	.87**	.52**	1				
14	ED-D.Y.	.57**	.63**	.53**	.15**	.18**	.11**	-.51**	-.56**	-.59**	-.57**	.20**	.04	.13**	1			
15	ED-M.B.D.	.51**	.55**	.46**	.13**	.20**	.09*	-.48**	-.49**	-.56**	-.49**	.21**	.06	.20**	.80**	1		
16	ED-T.D.	.58**	.61**	.53**	.11**	.14**	.08	-.50**	-.57**	-.59**	-.56**	.25**	.06	.19**	.85**	.78**	1	
17	ED-S.İ.D.	.53**	.58**	.50**	.10*	.12**	.06	-.53**	-.53**	-.59**	-.54**	.25**	.07	.20**	.84**	.74**	.79**	1

\*p<0.05; \*\* p<0.01

[ET-D.Y.: Eş Tükenmişliği-Duygusal Yorgunluk; ET-Z.Y.: Eş Tükenmişliği-Zihinsel Yorgunluk; ET-F.Y.: Eş Tükenmişliği-Fiziksel Yorgunluk; ED-D.H: Eş Duygusal Kıskançlığı-Değersizlik Hissi; EDK-İ.D.: Eş Duygusal Kıskançlığı-İlişkisel Doyumsuzluk; EDK-B.Z.İ. : Eş Duygusal Kıskançlığı-Birlikte Zaman Geçirmede İsteksizlik; ÇU-Ç.B.: Çift Uyumu-Çift Bağlılığı; ÇU-Ç.D.: Çift Uyumu-Çift Doyumu; ÇU-F.B.: Çift Uyumu-Çift Fikir Birliği; ÇU-D.İ.: Çift Uyumu-Duyguların İfadesi; MT-D.Y.: Mesleki Tükenmişlik-Duygusal Yorgunluk; MT-Z.Y.: Mesleki Tükenmişlik-Zihinsel Yorgunluk; MT-F.Y.: Mesleki Tükenmişlik-Fiziksel Yorgunluk; ED-D.Y.: Eş Desteği Duygusal Destek; ED-M.B.D.: Eş Desteği-Maddi Yardım ve Bilgi Desteği; ED-T.D.: Eş Desteği-Takdir Etme Desteği; ED-S.İ.D.: Eş Desteği-Sosyal İlgı Desteği]

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, modelde yer alan gösterge değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .38 ile .88 arasında değişmektedir. Korelasyonlar arasındaki ilişki incelendiğinde, eş tükenmişliği gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .80 ile .88 arasında; eş duygusal kıskançlığı gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .63 ile .68 arasında; çift uyumu gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .38 ile .78 arasında; mesleki tükenmişlik gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .50 ile .87 arasında ve son olarak eş desteği gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .74 ile .85 arasında değişmektedir. Gösterge değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının istatistiksel bakımdan anlamlı ( $p < .01$  ve  $p < .05$ ) bulunması, bu çalışmanın başlangıcında öngörülen neden-sonuç ilişkilerinin yapısal eşitlik modeliyle test edilebileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, gösterge değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4. 3.'te sunulmuştur.

Bununla birlikte, gösterge değişkenlere ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde eş tükenmişliğine ait en yüksek standart sapma değeri duygusal yorgunluk göstergesine; eş duygusal kıskançlığı için değersizlik hissi göstergesine; çift uyumu için çift doyumunu göstergesine; mesleki tükenmişlik için duygusal yorgunluk göstergesine, eş desteği için ise duygusal destek göstergesine aittir. Aynı zamanda, eş tükenmişliği gizil değişkenlerine ait göstergelere ait en yüksek minimum-maksimum ve ranj değerleri sırasıyla 7, 49 ve 42; eş duygusal kıskançlığı için 11, 37 ve 26'dır. Çift uyumu için 20, 65 ve 52; mesleki tükenmişlik için 7, 46 ve 39 ve son olarak eş desteği için 9, 27 ve 18'dir. Bununla birlikte, basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde bu değerlerin  $-10 < \text{basıklık} < 10$  ve  $-3 < \text{çarpıklık} < 3$  aralığı (Kline, 2005) dışında olmadığı ve normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir.

Tablo 4.3: Gösterge Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>Min.</i>	<i>Mak.</i>	<i>Ranj</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
<i>ET-Duygusal Yorgunluk</i>	17.38	7.84	7	49	42	.80	.54
<i>ET-Zihinsel Yorgunluk</i>	16.75	6.83	7	48	41	.96	.79
<i>ET-Fiziksel Yorgunluk</i>	19.54	7.27	7	47	40	.45	-.10
<i>EDK-Değersizlik Hissi</i>	16.10	6.92	11	37	26	1.38	1.00
<i>EDK-Doyumsuzluk</i>	11.52	3.90	8	24	16	1.31	1.26
<i>EDK-Zaman Geçirmede İsteksizlik</i>	5.12	1.77	3	9	6	.52	-.58
98 <i>ÇU-Çiftlerin Bağlılığı</i>	20.15	5.19	5	29	24	-1.39	2.31
<i>ÇU-Çift Doyumu</i>	41.57	5.05	10	55	45	-.51	-.05
<i>ÇU-Çiftlerin Fikir Birliği</i>	74.05	11.81	30	90	60	.93	1.00
<i>ÇU-Duyguların İfadesi</i>	13.74	2.27	4	16	12	1.17	2.57
<i>MT-Duygusal Yorgunluk</i>	19.06	7.89	7	46	39	.53	-0.3
<i>MT-Zihinsel Yorgunluk</i>	24.95	3.88	7	39	32	.11	1.19
<i>MT-Fiziksel Yorgunluk</i>	22.74	6.16	7	46	39	.33	.17
<i>ED-Duygusal Destek</i>	12.68	4.21	9	27	18	1.30	1.06
<i>ED-Maddi Yardım ve Desteği</i>	9.57	2.95	7	21	14	1.39	1.61
<i>ED-Takdir Etme Desteği</i>	11.70	3.62	8	24	16	1.07	.77
<i>ED-Sosyal İlgi Desteği</i>	4.73	1.54	3	9	6	.82	.02

[Ss: Standart sapma, Min.: Minumum, Mak.: Maksimum]

## **b. Model Tahmini**

Bu kısımda ölçüm modeli ve önerilen modele ilişkin yapılan model modifikasyonuna yer verilmiştir.

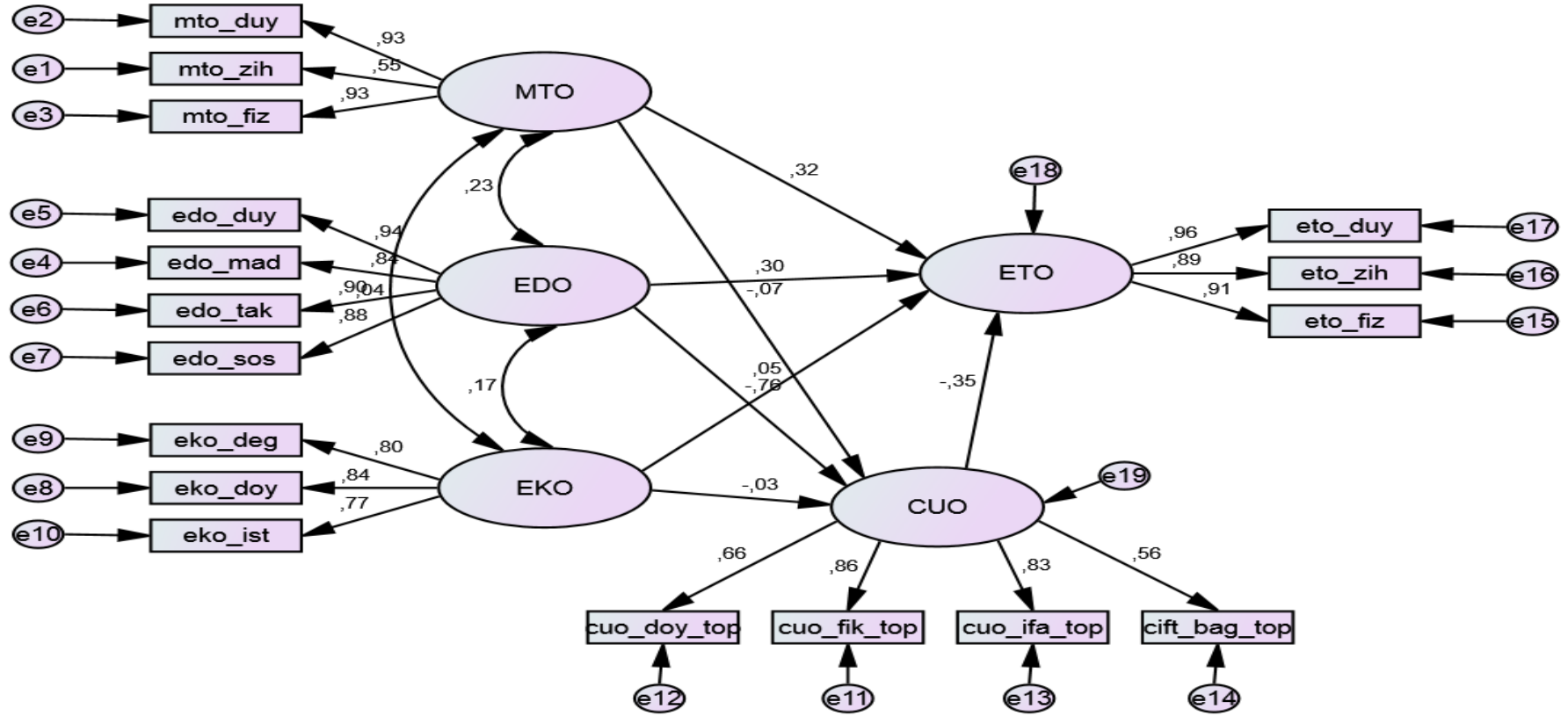
### **b.1. Ölçüm Modeli**

Bu kısımda eş tükenmişliği ölçüm modeline ilişkin aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

1. Duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk, eş tükenmişliğini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.
2. Duygusal yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yorgunluk, mesleki tükenmişliği istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.
3. Çift doyumu, çift bağlılığı, çift fikir birliği ve duyguların ifadesi, çift uyumunu istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.
4. Değersizlik hissi, ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi ve beraber zaman geçirmede isteksizlik, eş kıskançlığını istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.
5. Duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği" eş desteğini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.
6. Mesleki tükenmişlik ile eş desteği arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Mesleki tükenmişlik ile eş duygusal kıskançlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Eş desteği ile eş duygusal kıskançlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Ölçüm modeli gösterge değişkenlerle gizil değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonları hesaplamak için yapılmaktadır (Sümer, 2000).





[MTO: Mesleki Tükenmişlik; EDO: Eş Desteği; CUO: Çift Uyumu; EKO: Eş Duygusal Kıskançlığı; ETO: Eş Tükenmişliği]

Şekil 4.1. Eş Tükenmişliğine İlişkin Önerilen Model

Şekil 4.1.'de Eş Tükenmişliğine İlişkin Önerilen Model'de gösterildiği gibi, 17 gösterge değişken dikdörtgen şeklinde; beş gizil değişken ise elips (oval) şeklinde gösterilmektedir. Gizil değişkenlerden göstergelere giden tek uçlu oklar, bu değişkenleri gizil yapılarla ilişkilendiren regresyon katsayıları ya da gösterge ağırlıklarıdır. Modelde bu değerler, .55 (mesleki tükenmişliğe ait zihinsel yorgunluk) ile .96 (eş tükenmişliğine ait duygusal yorgunluk) arasında değişmektedir. Bununla birlikte, gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar ise önerilen ilişkilerin yönüne ve gücüne ilişkin bilgi verirler. Şekil 4.1.'deki model incelendiğinde eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu arasındaki ilişki ( $r=-.04$ ,  $p>0.00$ ) ve eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki ( $r=-.05$ ,  $p>0.00$ ) anlamlı olmadığı gözlenmektedir. Aynı zamanda eş desteği ile eş tükenmişliği arasındaki ve eş desteği ile çift uyumu arasındaki korelasyonun yönü beklenenden farklı bulunmuştur. Buna rağmen, en yüksek ilişki eş desteği ile çift uyumu gizil değişkenleri arasında ( $r= -.76$ ); en düşük ilişki ise eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu gizil değişkenleri arasındadır ( $r=-.04$ ). Bu çalışmada önerilen modelin uyum katsayıları ( $\chi^2= 454.63$ ;  $sd=109$ ;  $\chi^2/sd= 4.171$ ;  $p= .00$ ); CFI =.95; NFI=.94 ve RMSEA= .07'dir. RMSEA değerinin 0-.05 aralığı iyi uyumu, .05-.10 kabul edilebilir uyumu; CFI değerlerinin .97- 1.00 aralığı iyi uyumu, .95- .97 kabul edilebilir uyumu; NFI değerinin .95- 1.00 aralığı iyi uyumu, .90-.95 kabul edilebilir uyumu işaret ettiği belirtilmektedir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Modele ilişkin uyum katsayıları incelendiğinde modelin söz konusu kriterler açısından "kabul edilebilir düzeyde" olduğu gözlenmektedir.

## **b.2. Model Modifikasyonu**

Önerilen modele ilişkin sonuçlar, değişkenlerin gizil değişkenleri kabul edilebilir düzeyde temsil etmesine rağmen modelin daha iyi hale gelebilmesi için bazı modifikasyonlara ihtiyaç duyulmuştur. Bu amaçla, önerilen modelde yer alan "eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu" arasındaki ilişki ( $r= -.04$ ,  $p>0.00$ ) ve "eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği" arasındaki ilişki ( $r= -.05$ ,  $p>0.00$ ) anlamlı olmadığından modeldeki eş duygusal kıskançlığı gizil değişkeni çıkarılmıştır. Buradan hareketle yapısal modelde "eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu" gizil değişkenleri ve bu gizil değişkenlere ait gösterge değişkenler ele alınarak model test edilmiştir.

Tablo 4.4: Önerilen Modele İlişkin Regresyon Ağırlıkları

Değişkenler			Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş		
			Katsayılar		Katsayılar		
			<i>B</i>	<i>S.E.</i>	$\beta$	<i>C.R.</i>	<i>p</i>
Çift Uyumu	<---	<i>MT</i>	-.35	.16	-.07	-2.17	.03
Çift Uyumu	<---	<i>ED</i>	-3.06	.17	-.76	-17.90	***
Çift Uyumu	<---	<i>EDK</i>	-.11	.11	-.04	-.99	.32
Eş Tükenmişliği	<---	<i>ÇU</i>	-.23	.04	-.35	-5.83	***
Eş Tükenmişliği	<---	<i>ED</i>	.80	.15	.30	5.37	***
Eş Tükenmişliği	<---	<i>EDK</i>	.09	.06	.05	1.40	.16
Eş Tükenmişliği	<---	<i>MT</i>	.98	.12	.32	8.35	***
Mesleki Tükenmişlik	<-->	<i>ED</i>	1.23	.26	.23	4.80	***
Eş Duygusal Kıskançlığı	<-->	<i>ED</i>	1.42	.39	.18	3.69	***
Eş Duygusal Kıskançlığı	<-->	<i>MT</i>	.31	.33	.05	.96	.34
<i>MT-Duygusal Yorgunluk</i>	<---	<i>MT</i>	3.45	.24	.93	14.44	***
<i>MT-Fiziksel Yorgunluk</i>	<---	<i>MT</i>	2.68	.19	.93	14.44	***
<i>ED-Duygusal Destek</i>	<---	<i>ED</i>	1.59	.05	.94	31.70	***
<i>ED-Takdir Etme Desteği</i>	<---	<i>ED</i>	1.32	.05	.91	29.37	***
<i>ED-Sosyal İlgili Desteği</i>	<---	<i>ED</i>	.55	.02	.89	28.19	***
<i>EDK-Değersizlik</i>	<---	<i>EDK</i>	1.70	.09	.80	18.94	***
<i>EDK-İsteksizlik</i>	<---	<i>EDK</i>	.42	.02	.77	18.54	***
<i>ÇU-Çift Doyumu</i>	<---	<i>ÇU</i>	.33	.02	.66	16.93	***
<i>ÇU-Duyguların İfadesi</i>	<---	<i>ÇU</i>	.19	.01	.83	22.96	***
<i>ÇU-Çift Bağlılığı</i>	<---	<i>ÇU</i>	.29	.02	.57	14.04	***
<i>ET-Zihinsel Yorgunluk</i>	<---	<i>ET</i>	.93	.03	.89	33.90	***
<i>ET-Duygusal Yorgunluk</i>	<---	<i>ET</i>	1.15	.03	.96	40.64	***

\*\*\* p<0.001 [MT: Mesleki Tükenmişlik; ED: Eş Desteği; ÇU: Çift Uyumu; EDK: Eş Duygusal Kıskançlığı; ET: Eş Tükenmişliği]

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere, "Eş desteği" gizil değişkeni "çift uyumunu" azaltmaktadır (B=-3.06;  $\beta$ =-.76;  $p<.001$ ). "Çift uyumu" gizil değişkeni "eş tükenmişliğini" azaltmaktadır (B=-.23;  $\beta$ =-.35;  $p<.000$ ). "Eş desteği" gizil değişkeni "eş tükenmişliğini" artırmaktadır (B=.80;  $\beta$ =.30;  $p<.000$ ). Bununla birlikte, "mesleki tükenmişlik" gizil değişkeni "çift uyumunu" azaltmaktadır (B=-.35;  $\beta$ =-.07;  $p<.000$ ). "Eş duygusal kıskançlığı" gizil değişkeni "çift uyumunu" azaltmaktadır (B=-.11;  $\beta$ =-.99;  $p>.000$ ). "Eş duygusal kıskançlığı" gizil değişkeni "eş tükenmişliğini" artırmaktadır (B=.09;  $\beta$ =-0.5;  $p>.000$ ).

"Mesleki tükenmişlik ile "çift uyumu"; "eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu" arasındaki ilişki ve "eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği" arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Mesleki tükenmişlik gizil değişkeni eş tükenmişliğini artırmaktadır (B=.98;  $\beta$ =.32;  $p<.000$ ). Aynı zamanda, "mesleki tükenmişlik" ile "eş desteği" arasındaki karşılıklı ilişki (B=1.23;  $\beta$ =.23;  $p<.000$ ) ve "eş desteği" ile "eş duygusal kıskançlığı" arasındaki karşılıklı ilişki (B=1.42;  $\beta$ =.18;  $p<.000$ ) şeklindedir.

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere, duygusal yorgunluk ve fiziksel yorgunluk sırasıyla mesleki tükenmişliği artırmaktadır (B=3.45,  $\beta$ =.93,  $p<.000$ ; B=2.68,  $\beta$ =.93,  $p<.000$ ). Duygusal destek, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği sırasıyla eş desteğini artırmaktadır (B=1.59,  $\beta$ =.94,  $p<.000$ ; B=1.32,  $\beta$ =.91,  $p<.000$ ; B=.55,  $\beta$ =.89,  $p<.000$ ). Değersizlik hissi ve zaman geçirmede isteksizlik sırasıyla eş duygusal kıskançlığını artırmaktadır (B=1.70,  $\beta$ =.80,  $p<.000$ ; B=.42,  $\beta$ =.77,  $p<.000$ ). Çift doyumu, duyguların ifadesi ve çift bağlılığı gösterge değişkenleri sırasıyla çift uyumunu artırmaktadır (B=.33,  $\beta$ =.66,  $p<.000$ ; B=.19,  $\beta$ =.83,  $p<.000$ ; B=.29;  $\beta$ =.57;  $p<.000$ ). Zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk gösterge değişkenleri eş tükenmişliğini artırmaktadır (B=.93,  $\beta$ =.89,  $p<.000$ ; B=1.15,  $\beta$ =.96,  $p<.000$ ).

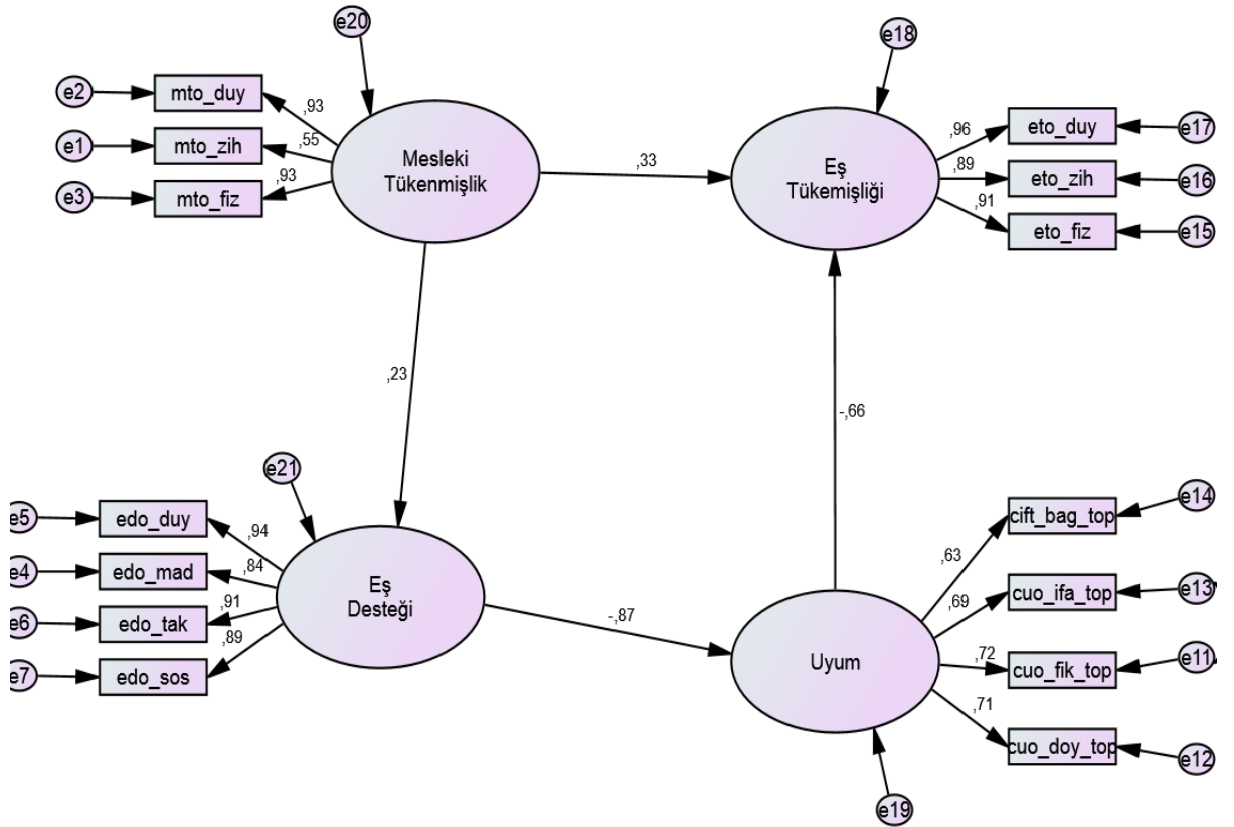
### **c. Model Testi**

#### **c.1. Yapısal Model**

Analizin bu aşamasında, yapısal model testine ilişkin aşağıdaki hipotezler test edilmiştir ve Şekil 4.2.'de gösterilen nihai model içerisinde test edilmiştir.

1. "Mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.

2. Çift uyumu, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Eş desteği, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Eş duygusal kıskançlığı, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.
5. Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.
6. Eş desteği değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.
7. Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.”



**Şekil 4.2. Eş Tükenmişliği Nihai Model**

[**mto-duy.**: Mesleki Tükenmişlik-Duygusal Yorgunluk; **mto-zih.**: Mesleki Tükenmişlik-Zihinsel Yorgunluk; **mto-fiz.**: Mesleki Tükenmişlik-Fiziksel Yorgunluk; **edo-duy.**: Eş Desteği-Duygusal Destek; **edo-mad.**: Eş Desteği-Maddi yardım ve bilgi desteği; **edo-tak.**: Eş desteği-takdir etme desteği; **edo-sos.**: Eş Desteği-Sosyal İlgı Desteği; **eto-duy.**: Eş Tükenmişliği-Duygusal Yorgunluk; **eto-zih.**:Eş Tükenmişliği-Zihinsel Yorgunluk; **eto-fiz.**: Eş Tükenmişliği-Fiziksel Yorgunluk; **çift-bağ.**: Çift Uyumu-Çiftlerin bağlılığı; **çuo-ifa.**: Çift Uyumu-Duyguların İfadesi; **cuo-fik.**: Çift Uyumu-Çift Fikir Birliği; **çuo-doy.**: Çift Uyumu-Çift Doyumu]

**Tablo 4.5: Nihai Modele İlişkin Regresyon Ağırlıkları**

	<i>Değişkenler</i>	<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>		<i>Standardize Edilmiş Katsayılar</i>		<i>p</i>
		<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>β</i>	<i>C.R.</i>	
<i>ED</i>	<--- <i>MT</i>	.27	.05	.23	5.09	***
<i>ÇU</i>	<--- <i>ED</i>	-2.97	.17	-.87	-	***
<i>ET</i>	<--- <i>MT</i>	1.01	.12	.33	17.31	***
<i>ET</i>	<--- <i>ÇU</i>	-.51	.03	-.66	-	***
<i>MT-Duygusal Yorgunluk</i>	<--- <i>MT</i>	3.44	.24	.93	14.89	***
<i>MT-Fiziksel Yorgunluk</i>	<--- <i>MT</i>	2.69	.19	.93	14.44	***
<i>ED-Duygusal Destek</i>	<--- <i>ED</i>	1.59	.05	.94	14.43	***
<i>ED- Takdir Etme Desteği</i>	<--- <i>ED</i>	1.33	.05	.91	31.55	***
<i>ED-Sosyal Destek</i>	<--- <i>ED</i>	.55	.02	.89	29.47	***
<i>ÇU-Çift Doyumu</i>	<--- <i>ÇU</i>	.43	.03	.71	28.26	***
<i>ÇU- Duyguların İfadesi</i>	<--- <i>ÇU</i>	.19	.01	.69	15.82	***
<i>ÇU-Çift Bağlılığı</i>	<--- <i>ÇU</i>	.38	.03	.63	23.11	***
<i>ET-Zihinsel Yorgunluk</i>	<--- <i>ET</i>	.93	.03	.89	13.99	***
<i>ET-Duygusal Yorgunluk</i>	<--- <i>ET</i>	1.15	.03	.96	33.63	***
					40.53	***

\*\*\* $p < .000$  [**MT**: Mesleki Tükenmişlik; **ED**: Eş Desteği; **ÇU**: Çift Uyumu; **EDK**: Eş Duygusal Kıskaçlığı; **ET**: Eş Tükenmişliği]

Tablo 4.5.'te görüldüğü üzere, mesleki tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış, eş desteği puanında .27'lik ( $\beta = .23$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z = 5.09$ ;  $p < .000$ ). Eş desteği puanındaki bir birimlik artış, çift uyumu puanında -2.97'lik ( $\beta = -.87$ ) düşüşe neden olmaktadır ( $Z = -17.31$ ;  $p < .000$ ). Mesleki tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış eş tükenmişlik puanında 1.01'lik ( $\beta = .33$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z = 8.61$ ;  $p < .000$ ). Çift uyumdaki bir birimlik artış eş tükenmişlik puanında -.51'lik ( $\beta = -.66$ ) düşüşe neden olmaktadır ( $Z = -14.89$ ;  $p < .000$ ). Mesleki tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış, duygusal yorgunluk puanında 3.44'lik ( $\beta = .93$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z = 14.44$ ;  $p < .000$ ). Mesleki tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış, fiziksel yorgunluk puanında 2.69'lük ( $\beta = .93$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z = 14.43$ ;  $p < .000$ ). Eş desteği puanındaki bir birimlik artış, duygusal destek puanında 1.59'lük ( $\beta = .94$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z = 31.55$ ;  $p < .000$ ).

Eş desteği puanındaki bir birimlik artış, takdir etme desteği puanında 1.33'lük ( $\beta=.91$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=29.47$ ;  $p<.000$ ). Eş desteği puanındaki bir birimlik artış, eş desteği-sosyal destek puanında .55'lik ( $\beta=.89$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=28.26$ ;  $p<.000$ ). Çift uyumu puanındaki bir birimlik artış, çift doyumu puanında .43'lük ( $\beta=.71$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=15.82$ ;  $p<.000$ ). Çift uyumu puanındaki bir birimlik artış, duyguların ifadesi puanında .19'lük ( $\beta=.69$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=23.11$ ;  $p<.000$ ). Çift uyumu puanındaki bir birimlik artış, çift bağlılığı puanında .38'lik ( $\beta=.63$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=13.99$ ;  $p<.000$ ). Eş tükenmişliği puanındaki bir birimlik artış, zihinsel yorgunluk puanında .93'lük ( $\beta=.89$ ) artışa neden olmaktadır ( $Z=33.63$ ;  $p<.000$ ). Eş tükenmişliği puanındaki bir birimlik artış, duygusal yorgunluk puanında 1.15'lik ( $\beta=.96$ ) artışa neden olmaktadır. Bu değişim istatistiksel olarak önemlidir ( $Z=40.53$ ;  $p<.000$ ). Özetle, yapısal modelin temel amacı gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve denenceleri test etmektir. Önerilen modelinden farklı olarak gizil değişkenler arasındaki yordayıcı katsayılar (bir anlamda Beta değerleri) incelenmiştir. Buradan hareketle, mesleki tükenmişlik gizil değişkeninde toplam açıklanan varyans .55 ile .93 arasında; eş desteği gizil değişkeninde toplam açıklanan varyans .84 ile .94 arasında; çift uyumu gizil değişkeninde toplam açıklanan varyans .63 ile .72 arasında ve son olarak eş tükenmişlik gizil değişkeninde toplam açıklanan varyans .89 ile .96 arasında değiştiği söylenebilir. Aynı zamanda, mesleki tükenmişlik, eş desteğinin .23'ünü; eş desteği çift uyumunun .87'sini; çift uyumu eş tükenmişliğinin .66'sını; mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğinin .33'ünü açıklamaktadır. Önerilen model ve nihai modele ilişkin değerler Tablo 4.6.'da gösterilmiştir. Modeller arasında uyum katsayıları yapısal modelde daha yüksek bulunmuştur. Bu sebeple, yapısal modelin daha iyi uyuma işaret ettiği söylenebilir.

**Tablo 4.6: Önerilen ve Yapısal Modelin Karşılaştırması**

	$\chi^2$	<i>Sd</i>	$\chi^2/sd$	<i>CFI</i>	<i>NFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>p</i>
<b>Önerilen Model</b>	454.63	109	4,171	.95	.94	.07	.000
<b>Yapısal Model</b>	268.11	72	3.724	.97	.96	.07	.000

Sonuç olarak, tüm bu analizlerden hareketle yapısal modele ilişkin hipotezlerin doğrulanma veya doğrulanamama durumları aşağıda sırasıyla sunulmuştur:

**Hipotez 1:** Şekil 4.2.'de görüldüğü üzere, mesleki tükenmişlik gizil değişkeni eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.33$ ;  $p<.000$ ). Buradan hareketle, “Mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**Hipotez 2:** Şekil 4.2.'de görüldüğü üzere, çift uyumu gizil değişkeni eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=-.66$ ;  $p<.000$ ). Buradan hareketle, “Çift uyumu, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**Hipotez 3:** Şekil 4.2.'de görüldüğü üzere, eş desteği gizil değişkeni, eş tükenmişliğini çift uyumu gizil değişkeni aracılığıyla doğrudan yordamamaktadır ( $\beta_1=-.66$ ;  $\beta_2=-.87$ ;  $p<.000$ ). Bu sebeple, “Eş desteği, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmamıştır.

**Hipotez 4:** Önerilen modelde, eş duygusal kıskançlığı gizil değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki ( $r=-.05$ ,  $p>0.00$ ) anlamlı olmadığı için modelden çıkarılmıştır. Bu sebeple, “Eş duygusal kıskançlığı, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.” Hipotezi doğrulanmamıştır.

**Hipotez 5:** Önerilen modelde, eş duygusal kıskançlığı gizil değişkeni ile çift uyumu arasındaki ilişki ( $r=-.04$ ,  $p>0.00$ ) anlamlı olmadığı için modelden çıkarılmıştır. “Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.” hipotezi doğrulanmamıştır.

**Hipotez 6:** Şekil 4.2.'de görüldüğü üzere, eş desteği gizil değişkeni, eş tükenmişliğini çift uyumu gizil değişkeni aracılığıyla dolaylı ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta_1=-.66$ ;  $\beta_2=-.87$   $p<.000$ ). Bu sebeple, “Eş desteği değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**Hipotez 7:** Önerilen modelde, mesleki tükenmişlik” gizil değişkeni ile “çift uyumu” arasındaki ilişki anlamlı olmadığı için modelden bu ilişki yönü çıkarılmıştır ( $\beta=-.07$ ;  $p>.000$ ). Bu sebeple, “Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.” hipotezi doğrulanmamıştır.



#### 4.2.2. Eş Tükenmişliği Model Testi Bulgularına İlişkin Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde evli bireylerin eş tükenmişliğini açıklamaya yönelik geliştirilen Eş Tükenmişliği Yapısal Model'ine ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır. Aynı değişkenlere ait farklı hipotez bulguları bütünlük sağlanması açısından bir arada ele alınıp tartışılmıştır.

##### 4.2.2.1. Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Değişkenlerine Ait Birinci ve Yedinci Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma

Bu çalışma kapsamında ele alınan yapısal modelde mesleki tükenmişlik ile ilgili iki hipotez test edilmiştir. Bu hipotezler aşağıdaki gibidir:

**Hipotez 1:** Mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.

**Hipotez 7:** Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

**Hipotez 1:** “Mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliğini yordamaktadır” hipotezi bu çalışma kapsamında doğrulanmıştır. Aynı zamanda, eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkinin yönü beklenen gibi pozitif çıkmıştır. Bir başka deyişle, mesleki tükenmişlik arttıkça eş tükenmişliği de artmaktadır. Elde edilen bu bulgu, literatürde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Pines ve diğerleri, 2000; Nunes ve diğerleri, 2000; Utasi, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003, Çapri, 2008; Pines, Neal, Hammer ve Ickson, 2011).

Bireyin iş yaşamını doğrudan etkileyen mesleki tükenmişliğin, bireyin yaşamının diğer önemli kısmını oluşturan evlilik ve aile yaşamını etkilemesi büyük bir olasılıktır (Lingard, 2004). Williams (2007) meslek ve evlilik yaşamı arasındaki ilişkinin çok güçlü olduğunu ve birindeki olumsuzluğun diğerini etkileyebileceğini belirtmekle birlikte, mesleki tükenmişliğin de duygusal, zihinsel ve fiziksel bir yorgunluk durumu olduğunu ifade etmektedir. Mesleki tükenmişliğe bağlı olarak yaşanan örneğin fiziksel yorgunluk durumu, bireyin nasıl ki işe gitme konusundaki performansını olumsuz yönde etkiliyorsa, bu olumsuzluk evlilik ilişkisine de

yansıyabilir. Şöyle ki, işe gitmek istemeyen eş, fiziksel yorgunluğa bağlı belirtiler yüzünden evde de eşiyile veya çocuklarıyla etkili zaman geçirecek enerjiyi kendinde bulamayabilir. Evdeki zamanını daha çok dinlenerek ya da hiçbir şey yapmadan geçiren eş, diğer eş tarafından olumsuz tepkiyle karşılanabilir. Zaman içerisinde bu örüntü daha da ilerleyerek ilişkide duygusal yorgunluğa yol açabilir.

Eşlerin kendilerini başarılı, üretken ve saygıya değer bireyler olarak hissedebilecekleri bir ortam (iş ortamı gibi) olmaması veya ortadan kalkması, bireyin başarısızlık duygusunu deneyimlemesine, kendini işe yaramaz hissetmesine neden olabileceği gibi mesleki yaşamına dair kişisel amaçlarını da gerçekleştirmesinden uzaklaştırabilir. Mesleki yaşamına dair amaçlarını gerçekleştiremeyen birey, evlilik yaşamına da bu olumsuz durumu yansıtabilir. Evlilik yaşamında herhangi bir sorun yaşadığında bu sorun mesleki tükenmişliğin yarattığı yorgunluk sebebiyle içinden çıkılmaz bir durum olarak algılanabilir. Örneğin, işinde başarısız olduğunu düşünen bir birey bu sorunlarından uzaklaşmak isteyebilir fakat kimi zaman bu sorunları eve taşımaktan, mutsuzluğunu eşine veya çocuklarına yansıtmaktan kendini alıkoyamaz. Bu durumda, bireyin yaşadığı mesleki tükenmişliğe eş tükenmişliği de eşlik eder. Bireyin mesleki yaşamı ile evlilik veya aile yaşamı arasında kurduğu denge, bireyin yaşamındaki bu iki kısım arasında sağlıklı geçişlerin olmasına katkı sağlayabilir. Savickas tarafından ileri sürülen Kariyer Yapılandırma Kuramı temel alınarak geliştirilen kariyer danışmanlığı psiko-eğitsel programda Lara (2014), aile, iş ve arkadaşlık rollerine harcanan enerjinin ve önceliklerin dengeli bir şekilde dağılmasının başarılı bir meslek yaşantısı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda Shah (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada, iş ve aile yaşamı dengesinin meslek yaşantısında başarıyı sağladığı ifade edilmektedir. Bireyin meslek ve evlilik yaşantısı arasında denge kurabilmesi olası tükenmişlik durumunu önleyebilir ya da azaltabilir.

Sonuç olarak, bireyin yaşamında mesleki tükenmişlik arttığında, eş tükenmişliği de artar. Hem mesleki tükenmişlik hem de eş tükenmişliği, evli bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir ve bu durumun bireyin zaman içinde uzun süre mutsuzluk yaşammasına neden olabilir. Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki bu ilişki, Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması alanında çalışan uzmanlar için önemli bir bulgu niteliğindedir. Araştırmacılar tarafından geliştirilecek olası Eş

Tükenmişliğini Önleyici Müdahale Programları kapsamında mesleki tükenmişlik kavramının öncelikle ele alınması gerekebilir. Bununla birlikte, Eş Tükenmişliğini Önleyici Müdahale Programları içeriğinde mesleki tükenmişliğin değerlendirilmesi ve önlenmesi amacıyla modüllerin hazırlanması söz konusu gerekliliği karşılamada etkili olabilir.

**Hipotez 7:** Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu hipotezi bu çalışma kapsamında doğrulanmamıştır. Bu bulgu, çift uyumu ile mesleki tükenmişlik arasındaki doğrudan ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir (York, 1982; Wolsentencroft, 1989; Kinnunen ve Feldt, 2004; Çapri, 2008; Koçak ve Çelik, 2009). Söz konusu bu çalışmalarda mesleki tükenmişlik ile çift uyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit edilmiştir (York, 1982; Wolsentencroft, 1989; Çapri, 2008; Koçak ve Çelik, 2009). Aynı zamanda, Kinnunen ve Feldt (2004) tarafından yapılan araştırmada ise, erkeğin işsiz olması kadının çift uyumunu etkilediği belirtilmektedir.

Çift uyumu dinamik bir süreci içermektedir ve zaman içerisinde eşlerin birbirlerine sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaları anlamına gelmektedir. Evlilik ilişkisinde “çiftlerin birbirlerine olan bağlılıklarını, duyguların ifade edilmesini, fikirler konusundaki birlikteliği ve ilişki doyumu” gibi durumları içeren çift uyumu kavramı bu çalışma kapsamında ele alınan boyutlarından da anlaşılabilir üzere, daha çok ilişkinin niteliğine odaklanmaktadır. Mesleki tükenmişlik kavramı ise, bireyin iş yaşamındaki enerji ve motivasyon eksikliği gibi nedenlerin bireyde oluşturduğu yorgunluk durumu olarak ifade edilmektedir. Mesleki tükenmişliğin çift uyumunu etkileyerek bu etki üzerinden eş tükenmişliğini etkilemesi ilişkisel bağlamda mümkün olabilir ancak bu çalışma kapsamında çift uyumunun mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında aracılık etkisinin olmaması söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin aracılık etkisinden daha güçlü bir etkiye sahip olması ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği değişkenleri arasında çift uyumu değişkeninin aracı etkisinin bu çalışma kapsamında doğrulanmamış olması

Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması alanındaki araştırmacılar için dikkat çekici bir bulgu olabilir. Özellikle çiftlerle veya evli bireylerle çalışırken bu bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve çift uyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek bulgular üzerinde çalışılması bir gereklilik olarak düşünülebilir.

#### **4.2.2.2. Çift uyumu ve Eş Tükenmişliği Değişkenlerine Ait İkinci Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma**

**Hipotez 2:** Bu çalışma kapsamında test edilen Eş Tükenmişliği Modeli'ne göre çift uyumu, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır. Eş tükenmişliği ile çift uyumu arasındaki ilişkinin yönü beklenildiği gibi negatiftir. Bir başka deyişle, çift uyumu arttıkça eş tükenmişliği azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu, literatürde eş tükenmişliği ve çift uyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların bulguları ile tutarlık göstermektedir (York, 1982; Wolstencroft, 1989; Çapri, 2008). Bunun yanı sıra dolaylı olarak evlilik uyumuna işaret eden bazı değişkenlerin ele alındığı araştırmalar da eş tükenmişliği ve çift uyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Örneğin, stresli bir evlilik ilişkisi, bireylerin kolayca depresyona girmelerine neden olabilmektedir (Whisman, 2001; Parker, Tambling ve Campbell, 2012).

Depresyonun birey üzerindeki olumsuz etkileri (hayattan bıkmama, hareketsizlik, hiçbir şeyden zevk almama, sorumlulukların yerine getirilmemesi vb.) çiftin evlilik ilişkisini de etkilemekte ve çiftler üzerinde zihinsel, fiziksel ve duygusal yorgunluğa yol açabilmektedir. Depresyon ile evlilik uyumu negatif bir ilişki içerisinde olup, düşük çift uyumu yüksek düzeyde yaşanan depresyona işaret etmektedir (Futterman, Gallagher, Thompson, Lovett ve Gilewski, 1990; Trevino, Wooten ve Scott, 2007). Çift uyumunun depresyonla olan bu ilişkisi, eş tükenmişliğinin özellikle duygusal ve fiziksel yorgunluk boyutlarında gözlenen depresyon belirtileri ile de benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak, evlilik uyumunda gözlenebilen depresyon belirtileri, eş tükenmişliği boyutunda da gözlenebilmektedir.

Bununla birlikte, çift uyumunda literatürde sıkça ele alınan boyutlardan biri de cinsel yaşam ile ilgilidir. Evlilikte cinsel yaşamda herhangi bir sorun bu ilişkiyi farklı düzeylerde etkileyebilir (Cupach ve Comstock, 1990; Trudel, Villeneuve, Preville,

Boyer ve Frechette, 2010). Pines (1996) cinsel yaşamdaki olumlu durumların ilişkide kimi zaman kurtarıcı role sahip olduğunu ve aynı zamanda olumlu cinsel yaşama sahip olan çiftlerin daha düşük düzeyde eş tükenmişliği yaşadığını ifade etmektedir. Cinsel yaşam olumlu olduğu takdirde çiftlerin eş tükenmişliği yaşama olasılığı daha düşük ve bu ilişkinin eş tükenmişliğine karşı daha dirençli olduğu söylenebilir.

Çiftler arasında yaşanan herhangi bir sorun hem çift uyumunu hem de aile yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Bir başka deyişle çift uyumu, bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir (Carey, Spector, Latinga ve Krauss, 1993).

Bundan dolayı ailede alt sistemler arasındaki dengeler ve bağlar zarar görerek, aile işlevselliği bozulabilir. Örneğin çocuk alt sistemi, karı-koca alt sisteminin olumsuz sonuçlarından doğrudan etkilenebilir. Evlilik yaşamındaki olumsuzluklar çocukların olumsuz psikolojik durumları deneyimlemelerine neden olur (Jouriles, Bourg ve Farris, 1991; Bond ve McMahon, 1994). Çocuklardaki bu olumsuz durumlar döngüsel olarak eşler arasındaki uyumu olumsuz yönde etkileyebileceği için eş tükenmişliği yaşanma olasılığı da artabilir. Evlenme biçimine göre incelendiğinde, flört ilişkisine dayalı evlilik yapmış bir çiftin uyum düzeyi, görücü usulü evlenen çifte kıyasla daha yüksektir (Demir ve Fışıloğlu, 1996; Yeşiltepe, 2011). Eş tükenmişliğinin yapısal model içinde test edildiği bu çalışma kapsamında çalışmaya katılan evli bireylerin evlenme biçimleri incelendiğinde katılımcıların %60 (n=345) kadarı flört ilişkisi kurarak evlendiklerini belirtmişlerdir. Bu sebeple, bireylerin çift uyumlarının görece yüksek ve eş tükenmişliklerinin görece düşük olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma kapsamında test edilen Eş Tükenmişlik Modeli'ne göre çift uyumu eş tükenmişliğini yordamaktadır. Buradan hareketle, çift uyumu ile eş tükenmişliği kavramlarının sosyo-kültürel bağlamda ele alınması ve sürece ilişkin boyamsal çalışmaların yapılması Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması literatürü için gerekli olduğu kadar ve sonrasında yapılacak uygulamalarda kolaylık sağlaması açısından bir gereklilik olabilir.

#### **4.2.2.3. Eş desteği ve Eş Tükenmişliği Değişkenlerine Ait Üçüncü ve Altıncı Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma**

Bu çalışma kapsamında ele alınan yapısal modelde eş desteği gizil değişkeni ile ilgili iki hipotez test edilmiştir. Bu hipotezler aşağıdaki gibidir:

**Hipotez 3:** Eş desteği, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.

**Hipotez 6:** Eş desteği değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.

**Hipotez 3:** Eş desteğinin eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordadığı hipotezi ret edilmiştir. Elde edilen bu bulgu literatürde bu konuda yapılan araştırmaların sonuçlarıyla desteklenememektedir (Pines ve Kafry, 1981; Ekberg, Griffith, Foxall 1986; Pines, 1989; Pines, 1996; Çapri, 2008). Eş desteği gizil değişkeni bu çalışma kapsamında “sosyal ilgi desteği, duygusal destek, takdir etme desteği, maddi yardım ve bilgi desteği” alt boyutlarından hareketle ölçülmüştür. Eş tükenmişliği ise “fiziksel yorgunluk, duygusal yorgunluk ve zihinsel yorgunluk” alt boyutlarından oluşan ile ölçülmüştür. Bu alt boyutların hepsi eşler arasındaki ilişkiye doğrudan veya dolaylı olarak etki etse de özellikle sosyal ilgi desteği, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği gibi boyutların eş tükenmişliğini dolaylı olarak etkilediği söylenebilir. Örneğin, eşinden maddi yardım ve bilgi desteği alan bir birey, eşinin ona herhangi bir sorun karşısında bu sorunu nasıl çözebileceği ile ilgili fikir sunması evlilik ilişkisini destekleyen veya güçlendiren bir davranış olabilir fakat belirtilen desteğin eş tükenmişliğinin kuramsal açıdan gerçekleşme sürecine doğrudan bir etkisi olmayabilir. Şöyle ki, eş tükenmişliğinde birey beklentilerinin zaman içerisinde gerçekleşmesini isteyebilir ve bu beklentileri gerçekleştiği sürece eş tükenmişliğinin yaşanma olasılığı düşebilir.

**Hipotez 6:** Eş desteği gizil değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu hipotezi bu çalışma kapsamında doğrulanmıştır. Bir başka deyişle, eş desteği çift uyumu aracı etkisiyle eş tükenmişliğini yordamaktadır. Bununla birlikte, eş desteği ile çift uyumu arasındaki ilişkinin yönü beklenenden farklı olarak negatif bulunmuştur.

Bu durum, kuramsal açıdan beklenen bir sonuç olmamasına rağmen farklı bakış açısıyla açıklanabilmesi mümkün olabilir: Türkiye aile sisteminde eşlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve eş desteği ile çift uyumu kavramlarını ele alış veya algılayış biçimleri farklılık gösterebilir. Şöyle ki, eş desteği ekonomik ve sosyal koşullardan dolayı özellikle bazı boyutlarda -maddi yardım ve bilgi desteği gibi- erkeklerden kadınlara sunulmaktadır. Bununla birlikte, duygusal destek boyutu duygularını ifade etmenin zayıflık veya güçsüzlük olarak düşünüldüğü bir toplumda erkeklerden duygusal destek almak kadınlara kıyasla daha güçtür. Bu sebeple, erkeğin duygularını ifade etmemesi ilişki içerisinde olumsuz olarak değerlendirilmeyebilir.

Bazı ilişki örüntülerinde ise eğer erkek güçlü konumda ise kadın bu durumdan memnun olabilir ve eşinin desteğini daha çok alabileceğini düşünerek ve ilişkide daha uyumlu bir şekilde hareket edebilir. Aynı zamanda, Türkiye aile sistemi içerisinde çift uyumu kavramı “sorun çıkarmama, boyun eğme” olarak da algılanabilir. Örneğin, kadının sürekli alttan aldığı, sesini çıkarmadığı bir durumda, diğer eş bu durumdan memnun olabilir görece uyumlu olduklarını düşündüğü eşine daha fazla destek sunabilir. İlişkinin dinamiği bu şekilde de kurulmuş olabilir.

Türkiye’de evliliklerin boyun eğici davranışlar değişkenleriyle incelendiği çalışmalarda sosyokültürel değerlerin veya toplum yapısı özelliklerinin boyun eğiciliğin sorun olarak algılanmadığı gerçeğini ortaya koymaktadır (Hünler ve Gençöz, 2003; Beştepe, Erbek, Saatçioğlu, Akar-Özmen ve Eradamlar, 2010). Bununla birlikte Türkiye gibi Doğu kültürünün egemen olduğu toplumlarda desteklenmek, bağımlı olmak gibi davranışların normal karşılandığı ifade edilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003; Türküm, 2005). Özetle, eş desteği ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı etkisinin olması ve çift uyumu ile eş desteği arasındaki ilişkinin negatif olması bu çalışma kapsamındaki dikkat çekici bulgulardandır. Eş desteği ile çift uyumu arasındaki ilişkinin sosyo-kültürel değerler açısından ele alınması ve aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin çalışmalarda eş desteği ile çift uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması alanı açısından bir gereklilik olabilir.

#### 4.2.2.4. Eş Duygusal Kıskançlığı ve Eş Tükenmişliği Değişkenlerine Ait Dördüncü ve Beşinci Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma

Bu çalışma kapsamında ele alınan yapısal modelde eş duygusal kıskançlığı gizil değişkeni ile ilgili iki hipotez test edilmiştir. Bu hipotezler aşağıdaki gibidir:

**Hipotez 4:** Eş duygusal kıskançlığı, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamaktadır.

**Hipotez 5:** Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak önemlidir.

**Hipotez 4:** Eş duygusal kıskançlığının, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordadığı hipotezi bu çalışma kapsamında test edilen model ile doğrulanamamıştır. Türk toplum yapısında, eş duygusal kıskançlığı ilişkilerde kolayca kabul edilen bir duygu olmayabilir. Bu duyguya yol açacak durumlara ilişki içerisinde kimi zaman ihtimal bile verilmez. Örneğin, bu çalışmaya katılan evli bireylerin %52'si kadarı 40 yaş ve üstündedir. Bu yaş grubunda yer alan bireylerin daha çok gelenekçi aile yapısından geldikleri söylenebilir. Aynı zamanda bu gelenekçi aile yapısından gelen bireylerin cinsiyet rolleri açısından da ataerkil bir yapıya özgü davranışlar sergileyebildikleri düşünülmektedir. Buradan hareketle, katılımcıların eş duygusal kıskançlığını daha duygusal boyuttan çok davranışsal boyutta ele aldıkları söylenebilir. Uygulamalar esnasında, özellikle erkek katılımcıların “Ben bu durumda eşimi kıskanmam, döverim, şiddet uygularım!” veya kadın katılımcıların “Ben eşimi bu durumda sadece kıskanmam, ona kızarım, bağırırım!” gibi tepkiler vermeleri kıskançlığın duygu boyutundan çok davranışsal boyutta incelendiğinde örnek gösterilebilir.

Toplumsal cinsiyet rolü açısından değerlendirildiğinde ise eş duygusal kıskançlığının ilişki içerisinde varlığı açıkça ele alınmayabilir. Erkeğe veya kadına atfedilen toplumsal cinsiyet rolleri ilişki içerisinde de görünür olmaktadır. Bir kadının eşinin dışında sadece sosyal amaçlarla dahi olsa erkek arkadaşlarıyla görüşmesi, bu görüşmelere eşinin katılmaması büyük bir tartışmanın nedeni olabilir. Kadın eşinden bağımsız bir şekilde davranırsa, erkek eş bu ilişkinin



devamlılığı için kadının sosyal yaşam aktivitelerini kısıtlayabilir. Yaşanılan sosyo-kültürel çevre de bu kısıtlamaları doğrudan veya dolaylı olarak destekleyebilir.

Örneğin, Nagra (2004) tarafından yapılan bir çalışmada manipülasyon olarak romantik kıskançlık ve kişilik özelliği olarak benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, benlik saygısı ile romantik kıskançlık arasında bir ilişki olduğu ve erkeklerin kadınlara kıyasla manipülasyondan daha fazla etkilendikleri ortaya konulmuştur. Özellikle gelenekçi toplumlarda, kıskançlık erkekler için hemen müdahale edilmesi gereken bir durum olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte, kıskançlık hem dışsal hem içsel boyutları bulunan karmaşık bir tepkidir (Pines, 1998).

Kıskançlığın içsel boyutları, dış dünyada sıklıkla görünmeyen belli duygu, düşünce ve fiziksel belirtileri içermektedir. İçsel boyutlar; acı, öfke, intikam, sosyal kıskançlık, üzüntü, korku, yas ve aşağılanma kıskançlığın içerdiği duygular olarak da bilinir. Kıskançlığın dışsal boyutları ise davranışlarla ifade edilmektedir. Sorun hakkında açıkça konuşma, bağırma, ağlama, mizah kullanma, öç alma, konuyu değiştirmeye özen gösterme, ayrılma, şiddet tepkileri bunlardan bazılarıdır. Söz konusu dışsal boyutlar, eş duygusal kıskançlığının davranışsal boyutuyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet rollerinin yanı sıra kıskançlık ilişkilerde her zaman olumsuz bir deneyim olarak ele alınmayabilir. Şöyle ki, eşler ilişkilerindeki kıskançlık duygularını sağlıklı bir şekilde ifade ederlerse ya da yaşarlarsa, kıskançlıktan dolayı ortaya çıkan tehdidi yapıcı bir şekilde kullanabilirler (Pines ve Aronson, 1983). Eş duygusal kıskançlığının eş tükenişliğini yordamaması bu gerekçeyle de açıklanabilir. Pines (1998) kıskançlığın faydalarının da olabileceğini belirtmektedir. Bu faydaları “kıskançlık çiftin ilişkisini yeniden değerlendirmesini ya da gözden geçirmesini sağlar; kıskançlık çiftlere birbirleri için garanti olmadıklarını öğretir; kıskançlık aşkın bir işarettir; kıskançlık sözleşmeyi tetikleyen bir araçtır; kıskançlık duyguları pekiştirmektedir; kıskançlık cinsel yaşama tutkuyu eklemektedir; kıskançlık, aşkı korur.” şeklinde sıralamaktadır. Bu çalışma kapsamında eş duygusal kıskançlığı olumlu yönleri açısından da değerlendirilmiş olabilir.

**Hipotez 5:** Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu hipotezi bu çalışma kapsamında test edilen yapısal model ile doğrulanmamıştır. Eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve Hansen (1985) tarafından yapılan çalışmada da bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Hipotez 4’de de ifade edildiği üzere, eş duygusal kıskançlığının kavramsal ve niteliksel açısından Türkiye toplumunda henüz rahatça ifade edilebildiği, sosyal kabulden ayrışabilmiş bir kavram olmadığı söylenebilir. Birey kıskançlık duygusunu kolayca ne kendine ne de başkalarına ifade edebilmektedir. Toplumsal normlar, ilişki içerisinde kıskançlığa yol açabilecek durumları tolere edebilecek veya bu durumları sağlıklı bir şekilde ele alabilecek durumların oluşmasını tepkiyle karşılamaktadır. Bu çalışma kapsamında sadece duygusal boyutta kıskançlık ele alınsa dahi kültürel değerler bu kavramın süreç içindeki varlığını ele almadan çözüm için açık veya gizli mesajlarla durumu düzeltmeye yönlendirmektedir. Dolayısıyla eş duygusal kıskançlığı çift uyumu aracı değişkeni ile de eş tükenmişliğini yordamamaktadır. Özetle, eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki doğrudan veya dolaylı bir ilişki bu çalışma kapsamında doğrulanmamıştır. Bu bulgu, Türkiye’de kıskançlık kavramı ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, sosyo-kültürel bağlamda kıskançlığın yeniden kavramsallaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Kavramın disiplinler arası ele alınması ve incelenmesi önemli bir gerekliliktir.

### **4.3. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Bulgular ve Tartışma**

#### **4.3.1. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Bulgular**

Çalışmanın bu kısmında, evli bireylerin eş tükenmişlik puanları “cinsiyet ve evlilik süresi” değişkenlerine göre incelenmiş ve bunlara ilişkin profiller çıkarılmıştır. Eş tükenmişlik puanlarına ilişkin bulgular ve tartışma sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

#### 4.3.1.1. Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Grafikler

Evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarına ilişkin öncelikle eş tükenmişliğinin her alt boyutu için ayrı ayrı betimsel istatistik tabloları verilmiş; ardından puanlara ilişkin profiller grafikler ile gösterilmiştir.

#### 4.3.1. 1. Duygusal Yorgunluk Puanına İlişkin Bulgular

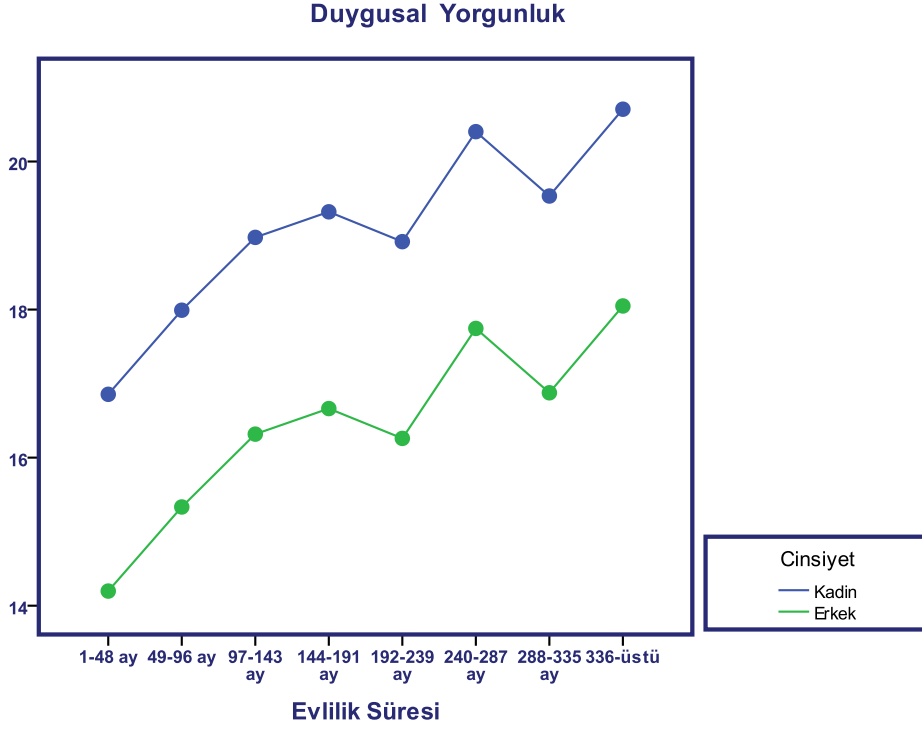
Eş tükenmişliğinin alt boyutlarından biri duygusal yorgunluktur. Duygusal yorgunluk puanına ilişkin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 4.7.'de cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre ayrı ayrı verilmiştir.

Tablo 4.7: Duygusal Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler

<b>EŞ TÜKENMİŞLİĞİ</b>					
<b>Değişken</b>	<b>Evlilik Süresi</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>sd</b>
<b>ET-Duygusal Yorgunluk</b>	1-48 ay	Kadın	64	16.05	7.99
		Erkek	57	15.11	6.94
	49-96 ay	Kadın	40	17.53	8.49
		Erkek	28	16.00	7.24
	97-143 ay	Kadın	34	17.53	7.75
		Erkek	31	17.90	7.88
	144-191 ay	Kadın	39	21.23	9.72
		Erkek	43	14.93	6.64
	192-239 ay	Kadın	37	20.54	8.38
		Erkek	31	14.32	8.25
	240-287 ay	Kadın	29	19.93	6.77
		Erkek	42	18.07	6.62
	288-335 ay	Kadın	17	19.71	7.16
		Erkek	41	16.80	6.09
	336 ay ve üstü	Kadın	6	20.00	4.34
		Erkek	36	18.17	8.89
<b>Toplam</b>	Kadın	266	18.59	8.27	
	Erkek	309	16.35	7.33	

## ET: Eş Tükenmişliği

Tablo 4.7. incelendiğinde, evlilik süresine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği-duygusal yorgunluk puan ortalamalarının 16.35 ile 18.59 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.3. Duygusal Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili**

Şekil 4.3.'te görüldüğü üzere, evlilik süresine göre erkeklerde duygusal yorgunluk puanları 1-48 ay döneminden 97-143 ay dönemine kadar düzenli olarak artmakta; 97-143 ay ile 144-191 ay arasındaki dönemde belirli bir düzeyde artmakta; 144-191 ay ile 192-239 ay arasındaki dönemde düşmektedir. 192-239 ay döneminden başlayarak 240-287 ay dönemine kadar artmakta; 240-287 ay döneminden 288-335 ay dönemine kadar tekrar düşmekte ve 336 ay ve üstü dönemine doğru tekrar artmaktadır. Kadınlardaki duygusal yorgunluk durumu da erkeklerdeki duygusal yorgunluk durumuyla paralel düşüşler ve artışlar göstermektedir.

### 4.3.1.1.2. Fiziksel Yorgunluk Puanına İlişkin Bulgular

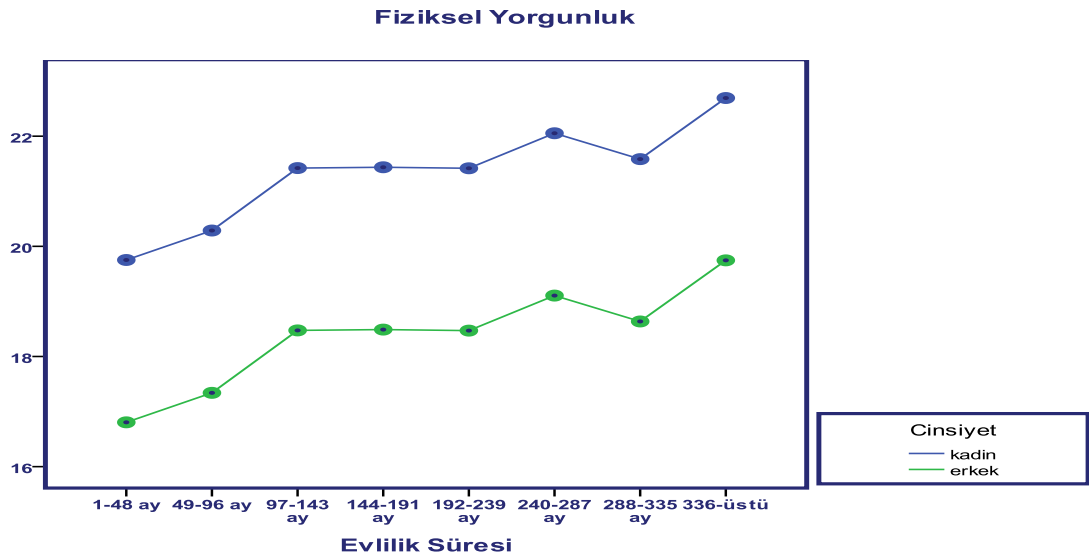
Eş tükenmişliğinin diğer alt boyutu fiziksel yorgunluktur. Fiziksel yorgunluk puanına ilişkin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 4.8.'de cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre ayrı ayrı verilmiştir.

Tablo 4.8: Fiziksel Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler

<b>EŞ TÜKENMİŞLİĞİ</b>					
<b>Değişken</b>	<b>Evlilik Süresi</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>sd</b>
<b>ET-Fiziksel Yorgunluk</b>	1-48 ay	Kadın	64	19.20	6.86
		Erkek	57	17.42	6.70
	49-96 ay	Kadın	40	19.85	8.26
		Erkek	28	17.96	6.66
	97-143 ay	Kadın	34	20.82	7.82
		Erkek	31	19.13	6.66
	144-191 ay	Kadın	39	22.97	8.12
		Erkek	43	17.09	6.21
	192-239 ay	Kadın	37	22.92	7.00
		Erkek	31	16,68	6,920
	240-287 ay	Kadın	29	21.66	6.526
		Erkek	42	19.38	7.043
	288-335 ay	Kadın	17	21.24	6.330
		Erkek	41	18.78	5.939
	336 ay ve üstü	Kadın	6	18.50	4.764
		Erkek	36	20.44	9.201
	<b>Toplam</b>	Kadın	266	20.96	7.388
		Erkek	309	18.32	6.965

**ET: Eş Tükenmişliği**

Tablo 4.8. incelendiğinde, evlilik süresine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği-fiziksel yorgunluk puan ortalamalarının 18.32 ile 20.96 arasında değiştiği gözlenmektedir.



Şekil 4.4. Fiziksel Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili

Şekil 4.4'te görüldüğü üzere, evlilik süresine göre erkeklerde fiziksel yorgunluk puanları 1-48 ay döneminden 97-143 ay dönemine doğru belli düzeyde artmaktadır. 97-143 ay ile 192-239 ay dönemleri arasında durağan bir seyir izlemekte; 192-239 ay döneminden 240-287 ay dönemine kadar artmakta, 240-287 ay döneminden sonra 288-335 aya kadar düşmektedir. Son olarak, 288-335 ay sonrasında tekrar artmaktadır. Kadınlardaki fiziksel yorgunluk durumu da erkeklerdeki fiziksel yorgunluk durumuyla paralel düşüşler ve artışlar göstermektedir.

#### 4.3.1.1. 3. Zihinsel Yorgunluk Puanına İlişkin Bulgular

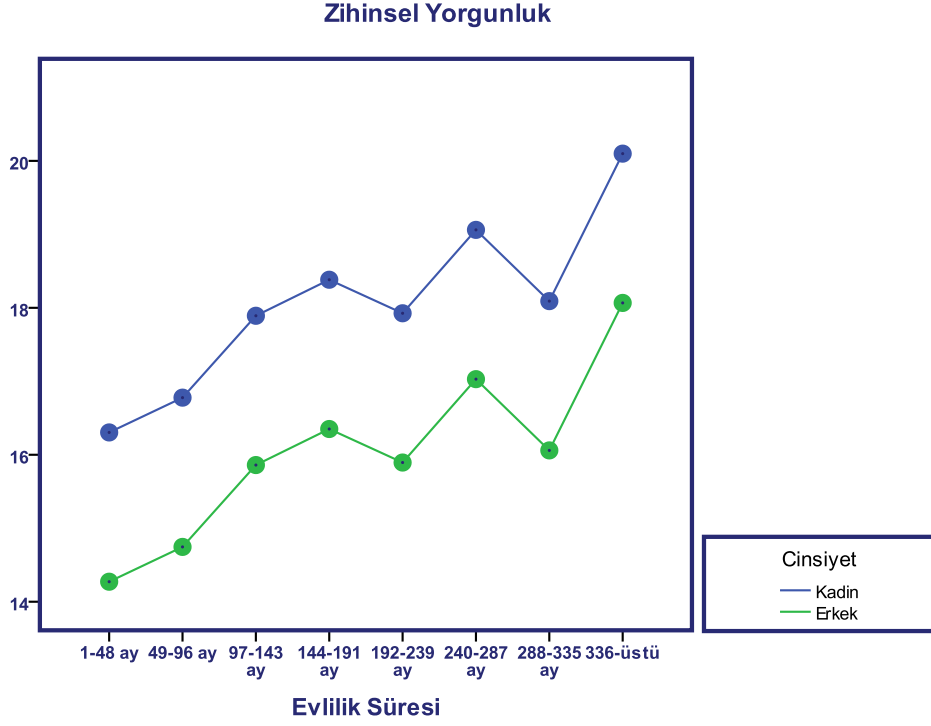
Eş tükenmişliğinin bir diğer alt boyutu ise zihinsel yorgunluktur. Zihinsel yorgunluk puanına ilişkin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 4.9. 'da cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre ayrı ayrı verilmiştir.

**Tablo 4.9: Zihinsel Yorgunluk Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler**

<b>EŞ TÜKENMİŞLİĞİ</b>					
<b>Değişken</b>	<b>Evlilik Süresi</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>sd</b>
<b>ET-Zihinsel Yorgunluk</b>	1-48 ay	Kadın	64	15.33	6.801
		Erkek	57	15.37	6.427
	49-96 ay	Kadın	40	16.00	5.482
		Erkek	28	15.86	5.602
	97-143 ay	Kadın	34	16.62	4.625
		Erkek	31	17.26	7.559
	144-191 ay	Kadın	39	20.44	8.435
		Erkek	43	14.49	5.998
	192-239 ay	Kadın	37	19.65	7.342
		Erkek	31	13.84	6.788
	240-287 ay	Kadın	29	18.41	6.214
		Erkek	42	17.48	7.082
	288-335 ay	Kadın	17	19.24	6.553
		Erkek	41	15.59	5.172
	336 ay ve üstü	Kadın	6	18.83	6.432
		Erkek	36	18.28	8.389
	<b>Toplam</b>	Kadın	266	17.61	6.846
		Erkek	309	15.98	6.732

**ET: Eş Tükenmişliği**

Tablo 4.9. incelendiğinde, evlilik süresine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği-zihinsel yorgunluk puan ortalamalarının 15.98 ile 17.61 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.5. Zihinsel Yorgunluk Puanına İlişkin Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili**

Şekil 4.5. incelendiğinde, evlilik süresine göre erkeklerde fiziksel yorgunluk puanları 1-48 ay döneminden 144-191 ay dönemine kadar düzenli olarak artmakta; 144-191 ay dönemi ile 192-239 ay dönemleri arasında azalmakta; 192-239 ay ile 240-287 ay dönemleri arasında artmakta ardından 288-335 ay dönemine kadar azalmakta ve sonra da 336 ay ve üstü döneme kadar tekrar artmaktadır. Kadınlardaki zihinsel yorgunluk durumu da erkeklerdeki zihinsel yorgunluk durumuyla paralel düşüşler ve artışlar göstermektedir.

#### **4.3.1.1.4. Eş Tükenmişliği Toplam Puanına İlişkin Bulgular**

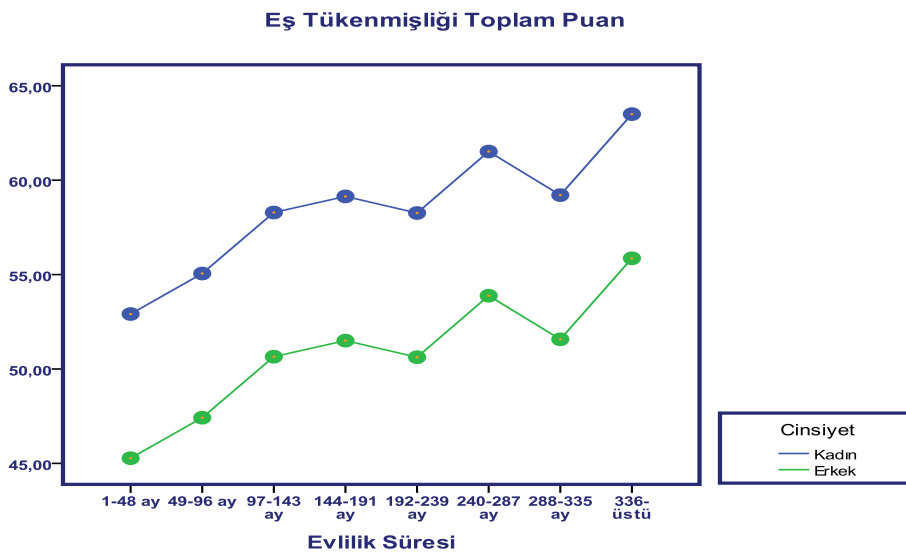
Eş tükenmişliği toplam puanı, evli bireylerin “duygusal yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve zihinsel yorgunluk” puanlarının toplamını ifade etmektedir. Eş tükenmişlik toplam puanına ilişkin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 4.10.’da cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre ayrı ayrı verilmiştir.

Tablo 4.10: Eş Tükenmişlik Toplam Puanına İlişkin Betimsel İstatistikler

<b>EŞ TÜKENMİŞLİĞİ</b>					
<b>Değişken</b>	<b>Evlilik Süresi</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>sd</b>
<b>Eş Tükenmişliği</b>	1-48 ay	Kadın	64	50.58	20.70
		Erkek	57	47.89	19.00
	49-96 ay	Kadın	40	53.38	21.24
		Erkek	28	49.82	18.80
	97-143 ay	Kadın	34	54.97	18.98
		Erkek	31	54.29	21.19
	144-191 ay	Kadın	39	64.64	24.77
		Erkek	43	46.51	17.62
	192-239 ay	Kadın	37	63.11	21.66
		Erkek	31	44.84	21.05
	240-287 ay	Kadın	29	60.00	18.13
		Erkek	42	54.93	19.59
	288-335 ay	Kadın	17	60.18	18.40
		Erkek	41	51.17	16.24
	336 ay ve üstü	Kadın	6	57.33	13.66
		Erkek	36	58.88	25.38
	<b>Toplam</b>	Kadın	266	57.16	21.25
		Erkek	309	50.65	20.00

**ET: Eş Tükenmişliği**

Tablo 4.10. incelendiğinde, evlilik süresine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 50.65 ile 57.16 arasında değiştiği gözlenmektedir.



Şekil 4.6. Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profili



Şekil 4.6. incelendiğinde, evlilik süresine göre erkeklerde eş tükenmişlik toplam puanı 1-48 ay döneminden 97-143 ay dönemine kadar artmakta, 97-143 ay ile 144-191 ay dönemi arasında artmakta, 144-191 ay ile 192-239 ay arasındaki dönemde bir önceki döneme benzer bir oranda düşmektedir. 192-239 ay dönemi ile 240-287 ay dönemleri arasında artmakta; 240-287 ay döneminden 288-335 ay dönemine kadar düşüş göstermektedir. Son olarak, 288-335 ay döneminden 336 ay ve üstü döneme doğru artmaktadır. Kadınlardaki eş tükenmişlik toplam puanı ile erkeklerdeki eş tükenmişlik toplam puanında paralel düşüşler ve artışlar göstermektedir.

### **4.3.2. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Tartışma**

#### **4.3.2.1. Eş Tükenmişliği-Duygusal Yorgunluk Profiline İlişkin Tartışma**

Duygusal yorgunlukta çiftler kendilerini hayal kırıklığına uğramış, çaresiz veya umutsuz hissetmektedirler. Bu olumsuz duygular, her geçen gün artmakta ve baş edilmesi zor bir hale dönüşmektedir. Çocuklarla ilgilenme, işe gidip gelme gibi rutin durumlar dahi çiftin ciddi bir stres yaşamasına yol açabilmektedir. Yaşam duygusal yorgunluk yaşayan bu çiftler için boş ve anlamsızdır. İlişkilerinde umutsuzluk duygusu egemendir. Çiftlerin ilişkilerindeki sorunların çözülebileceğine dair bir umutları olmadığı gibi değişikliğe yönelik çabaları da olmayabilir. Bu sebeple çiftler kendilerini kapana kısılmış gibi hissetmektedirler.

Şekil 4.3. incelendiğinde, Duygusal Yorgunluk Profili'ne göre, bireyler, evliliklerin henüz başındayken düşük düzeyde duygusal yorgunluk yaşamaktadırlar. Olumsuz yaşantı deneyimlerinin sayıca az, eşlerin birbirlerine toleranslarının görece yüksek oluşu, çiftlerin ilişkideki bazı sorunları görmezden gelmeleri bir başka deyişle sorunların kolayca çözülebileceğine dair inançları ve ilişkinin geleceğine yönelik umutun yüksek olması duygusal yorgunluğun düşük olma gerekçelerinden olabilir. Aile Yaşam Döngüsü Evreleri'ne (Duvall, 1967; akt. Nichols ve Schwartz, 1998) göre "Çocuksuz ve Yeni Evli Çift Evresi" ile "Küçük Çocuklu Aile Evresi"ne denk gelen ve giderek artış gösteren duygusal yorgunluk artışı söz konusu evrelere ait "karşılıklı olarak doyurucu bir evlilik ilişkisi kurma, anne-babalığa hazırlanma" gibi gelişimsel görevlerin yerine getirilmemesi durumu ile ilişkili olabilir.

Şekil 4.3'e görüldüğü üzere, 240-287 aylar arasına denk gelen dilimde duygusal yorgunluk o ana kadar evlilikteki en üst düzeye ulaşmaktadır. Söz konusu artış, Aile Yaşam Döngüsü Evreleri'den "Ergenlik Çağında Çocuğu Olan Aile" ile "Değişen Aile Yapısı Evrelerine" denk gelmektedir.

Ergen çocuğun duygusal ve psikososyal ihtiyaçlarının karşılanması, ilk çocuğun askerlik, üniversite, evliliğe hazırlık vb. gerekçelerle evden ayrılışı veya bu gerekçelere bağlı olarak gelişen durumlar çiftlerin kendileri veya ilişkilerinden daha çok çocuklara yönelik çabalarda bulunmaları, ilişki sorunların ötelenmesine veya gereken ilişkiye gereken önemin verilmemesine neden olmaktadır. Bu sebeple, duygusal yorgunluk düzeyi çiftlerde en üst düzeye ulaşabilir. Bunu takiben, duygusal yorgunlukta bir düşüş gözlenmekte ve bu düşüş 288-335 ay dönemine denk gelmektedir. Aile Yaşam Döngüsü Evreleri'ne göre "Orta Yaşlı Anne-Baba Evresi"ne denk gelen kısımda, çiftler, evlilik ilişkisinin tekrar kurulması sürecine girebilirler. Bu sayede duygusal yorgunluk azalmaktadır ancak bir sonraki süreçte tekrar duygusal yorgunluk artmaktadır. "Yaşlı Çift" evresine girildiğinden dolayı, eşlerden biri yaşamını yitirebilir bu da hayatta kalan eşin yalnızlık duygusunu artırabilir. Yalnız eş yaşamda tek başına mücadele etme konusunda bocalayabilir ve duygusal olarak tükenme yaşayabilir.

#### **4.3.2.2. Eş Tükenmişliği-Fiziksel Yorgunluk Profiline İlişkin Tartışma**

Bu yorgunluk türünde, sürekli uyuma isteğine eşlik eden kronik bir yorgunluk hissedilmektedir. Bu yorgunluğu yaşayan çiftler, haftaya yorgun, halsiz veya bitkin bir şekilde başlar ve neredeyse bütün haftayı yatakta geçirmek isterler. Gündüzleri uyuma isteğine karşı geceleri uykusuzluk yaşayabilirler ya da uyumaya direnç gösterebilirler. Uyku sorunlarına karşı ilaç, alkol ve benzeri kullanabilirler fakat buna rağmen uyku ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde gideremezler. Aşırı uyku veya uykusuzluğun neden olduğu bir halsizlikle günlük rutinlerini yerine getirmekte zorlanırlar.

Genel olarak, baş, mide ve sırt bölgelerinde kronik ağrı yaşarlar ve kolayca hastalanırlar. Şekil 4.4 incelendiğinde, fiziksel yorgunluk düzeyinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek oluşunun öncelikle kadın ve erkek fiziksel ve fizyolojik özellikleri arasındaki farkla ilişkili olduğu söylenebilir. Literatürde kadın ve

erkek arasındaki bu fiziksel ve fizyolojik farkın %10 oranında olduğu ifade edilmektedir (Koç ve Yüksel, 2010). Bununla birlikte kadınların kas, kalp ve dolaşım, solunum gibi sistemleri de erkeklere kıyasla daha güçsüz veya zayıfır. Bu sebeple, evlilikte yaşanan sorunlarda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde fiziksel yorgunluk yaşaması olasıdır. Aynı zamanda, Şekil 4.4'te gösterildiği üzere, evliliğin 240-287 ay dönemine denk gelen dönemde hem kadın hem de erkek için fiziksel yorgunluğun arttığı gözlenmektedir. Bu durum, yaşın ilerlemesine bağlı hem kadın hem de erkekte sağlık problemlerinin artması ve yaşam döngülerine bağlı olarak kadınlarda menapoz ve erkeklerde andropoz döneminin olumsuz sonuçları ile açıklanabilir.

#### **4.3.2.3. Eş Tükenmişliği- Zihinsel Yorgunluk Profiline İlişkin Tartışma**

Bu yorgunluk türünde gerek benlik kavramında gerekse de eşlerin birbirlerine ve ilişkilerine dair düşüncelerinde yorgunluk hissedilmektedir. Evliliklerini aşk duygusu üzerine temellendiren çiftlerin evlilikten bazı beklentileri olmaktadır. Eşi tarafından sevildiğini ve değer verildiğini hissetmek, ilişkiye dair olumlu duyguları sıklıkla deneyimlemek bu beklentilerin başında gelmektedir. Çift bu beklentilerini gerçekleştirebildiğinde, “yolunda ve başarılı giden bir ilişkinin” hazzını yaşamakta ve kendilerini bu sayede iyi hissedebilmektedirler. Böylece çift, hayatında önem verdiği bir amacını gerçekleştirebildiğini düşünmektedir. Çiftin ilişkide başarılı olduğu fikri onun yaşamının diğer kısımlarına da olumlu olarak yansır. Aksi bir durumda, ilişkideki başarısızlık yaşamın diğer kısımlarına da genellenebilir. Zihinsel yorgunluk, çiftlerin hayal kırıklıklarını artırabilir ve yaşama bakış açısını etkileyebilir. “Artık bu durum değişmeyecek, biz mutlu olamayacağız” şeklinde bir düşünce bu yorgunluğu ifade edebilmektedir. Şekil 4.5.'te görüldüğü üzere zihinsel yorgunluğun evlilik süresine göre bir artış gösterdiği gözlenmektedir. Bireyin evliliğinde beklentilerinin karşılandığına dair düşüncesi olumlu ise zihinsel yorgunluk düzeyi o düzeyde düşebilmektedir. Birey ilişkisini değerlendirdiğinde veya sorguladığında eğer ilişkiye dair düşüncesi olumsuz ise bu sorunu yaşamının diğer kısımlarına da genelleyebilir ve söz konusu yorgunluğu giderek artış gösterebilir. 336 ay sonrasında hızlı bir şekilde yeniden yükselen zihinsel yorgunluk Erikson'un Yaşamın Evreleri ile açıklanabilir. Bu yaklaşımda “Üretkenliğe Karşı Durgunluk” ve “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk”

dönemlerine denk gelen ve evlilik süresinin artışına bağlı olan ortaya çıkan zihinsel yorgunluk bireyin yaşamı sorgulaması, yaşamda bir değerlendirme yapması, başarısızlıkları ile yüzleşmesi ve benzeri süreçlerle artış gösterebilmektedir.

#### **4.3.2.4. Eş Tükenmişliği Toplam Puan Profiline İlişkin Tartışma**

Fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk bileşenlerinin hepsi bir araya gelerek eş tükenmişliğini oluşturmaktadır. İlişkiye yönelik bu yorgunluklar, ilişkinin niteliğini azaltmakta ve ilişkinin kötüye gidişini hızlandırmaktadır. Aynı zamanda, zihinsel yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve duygusal yorgunluk boyutları birbirlerini etkilemekte ve birbirlerinin sonuçlarından da etkilenmektedirler. Fiziksel yorgunluk yaşayan bir eş, eşiyile zaman geçirmede gerekli fiziksel enerjiyi kendinde bulamadığı için, eşinin bu konudaki beklentisini yerine getirememektedir. Bu durumda, duygusal ihtiyacı karşılanamayan eş, ilişkilerine dair karamsarlık yaşayabilir ve bu şekilde devam ederse ilişkinin bir gün sona erebileceğini hissedebilmektedir. Duygusal yorgunluk durumu ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, eş tükenmişliğini oluşturan yorgunluk biçimleri her bireyde belli düzeylerde gözlenebilmektedir. Bir başka deyişle, ilişkide yaşanan durumların eşleri etkileme düzeylerine bağlı olarak belirtilen yorgunluk düzeyi de farklılaşabilmektedir. Şekil 4.6. incelendiğinde, eş tükenmişlik toplam puanının erkeklere kıyasla kadınlar için daha yüksek düzeylere ulaştığı söylenebilir. Bu gözlem sonucu, literatürde eş tükenmişliğinin kadınlar ve erkeklerde farklı düzeylerde yaşandığını ortaya koyan çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Pines ve Kafry, 1981; Pines, 1989; Pines, 1996; Laes ve Laes, 2001; Çapri, 2008). Bu durum kadınların beklenti düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olabileceği ile ilgili açıklanabilir. Kadınlarda beklenti düzeylerinin yüksek olmasının yanı sıra beklentilerin görece daha fazla çeşitlilik göstermesi ile de ilgili olabilir. Bununla birlikte evlilik süresi arttıkça beklentilerin gerçekleşmesine yönelik umutlar azalabileceği için eş tükenmişliği de artabilir. Şekil 4.6.'da görüldüğü üzere, evliliğin 240-287 ay dönemine denk gelen kısımda eş tükenmişliğinin hem kadın hem de erkek arttığı gözlenebilir. Bu artış kadınların ve erkeklerin yaşa bağlı olarak hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumsuz durumlarla karşılaşmaları ve bu durumlarla sağlıklı bir şekilde baş edemedikleriyle açıklanabilir.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan hareketle geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Sonuçlar ve öneriler, çalışmanın bulgularıyla paralel olacak şekilde, ilk sırada ölçek geliştirme çalışmasına, ikinci sırada yapısal eşitlik modeline ve üçüncü olarak da eş tükenmişliği profillerine ilişkindir.

### 5.1. Sonuçlar

#### 5.1.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği Geliştirme Sonuçları

Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği, evli bireylerde eş duygusal kıskançlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla geliştirilen ölçekte 22 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puan 22-66 arasında değişmektedir. Yüksek puan eş duygusal kıskançlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek Likert tipi “Çok kıskanırım, Biraz kıskanırım ve Hiç kıskanmam” şeklinde üçlü derecelendirilmektedir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu (değersizlik hissi, ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi, birlikte zaman geçirmede isteksizlik) sahip olduğu gözlenmiştir. EDKÖ'nün toplam varyansın % 59.75 kadarını açıkladığı saptanmıştır.

EDKÖ'nün geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile de test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. EDKÖ'nün güvenilirliği iki yöntemle test edilmiştir. İlk olarak, ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak bulunmuştur. İkinci olarak, ölçeğin iki yarı test güvenilirlik puanı birinci veri seti için .93 ve ikinci veri seti için .92 olarak hesaplanmıştır. Türk kültüründe evli bireyler üzerinde geliştirilmiş olan Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin elde edilen bulgular, ölçeğin evli bireylerin eş duygusal kıskançlık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

#### 5.1.2. Eş Tükenmişliği Model Testine İlişkin Sonuçlar

Bu çalışma kapsamında Eş Tükenmişliği Modeli test edilmiştir. Model testine öncelikle ölçüm modeli ile başlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçüm modeline ilişkin hipotezler doğrulandıktan sonra çalışma kapsamında önerilen modelde birtakım modifikasyonlara gidilmiştir. “Eş duygusal kıskançlığı ile çift uyumu” arasındaki ilişki ( $r=-.04$ ,  $p>0.00$ ) ve “eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği” arasındaki ilişki ( $r=-.05$ ,  $p>0.00$ ) anlamlı olmadığından önerilen modelden “eş duygusal kıskançlığı” gizil değişkeni model dışı bırakılmıştır. Eş duygusal kıskançlığı değişkeni önerilen modelden çıkarıldıktan sonra “eş desteği, çift uyumu, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği” değişkenleri yapısal model içinde test edilmiştir. Yapısal modele ilişkin elde edilen bulgulara bağlı sonuçlar aşağıdaki gibidir:

1. Mesleki tükenmişlik gizil değişkeni eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Çift uyumu gizil değişkeni eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Eş desteği, eş tükenmişliğini anlamlı olarak doğrudan yordamamaktadır.
4. Eş duygusal kıskançlığı, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamamaktadır.
5. Eş duygusal kıskançlığı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
6. Eş desteği değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkenin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
7. Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada yapı modelinin uyum katsayıları ( $\chi^2= 268.11$ ;  $sd=72$ ;  $\chi^2/sd= 3.724$ ;  $p= .000$ ); CFI =.97; NFI=.96 ve RMSEA= .07’dir. Modele ilişkin uyum katsayılarına göre incelendiğinde modelin “kabul edilebilir düzeyde” olduğu gözlenmektedir.

### **5.1.3. Cinsiyet ve Evlilik Süresi Değişkenlerine Göre Evli Bireylerin Eş Tükenmişlik Profillerine İlişkin Sonuçlar**

Evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarının “cinsiyet ve evlilik süresi” değişkenlerine göre profillerinin incelendiği bu kısımda elde edilen sonuç aşağıdaki gibidir:

Evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarının tüm boyutlarında (duygusal yorgunluk fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve eş tükenmişliği toplam puanı) kadınların daha yüksek eş tükenmişlik düzeyine sahip oldukları gözlenmektedir. Bununla birlikte, evlilik süresine göre, kadın ve erkeklerde eş tükenmişlik puanlarının benzer düzeylerde artış veya düşüş gösterdiği gözlenmektedir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği Geliştirme Çalışmasına İlişkin Öneriler**

Bu kısımda Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği Geliştirme Çalışmasına ilişkin elde edilen bulgu ve sonuçlardan hareketle bazı önerilerde bulunulmuştur:

1. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği, evli bireylerin eş duygusal kıskançlık düzeylerini ortaya koymak üzere geliştirilmiştir. Duygusal kıskançlık kavramı doğası gereği tüm romantik ilişkilerde ortaya çıkabileceği varsayımından hareketle, bu ölçeğin flört veya söz-nişanlılık gibi ilişki süreçlerinde olan bireyleri de kapsayacak şekilde yeni formları oluşturulabilir.
2. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği geliştirilirken romantik kıskançlığın duygusal boyutu ele alınmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda romantik kıskançlığın diğer boyutlarını da ele alan -örneğin, cinsel kıskançlık gibi- kıskançlık ölçekleri geliştirilebilir.
3. Eş duygusal kıskançlığı kavramı kültürel ve toplumsal değerlerle ilişkilidir. Bu sebeple, Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği farklı sosyo-kültürel özelliklere (düşük-orta-yüksek sosyo ekonomik düzey vb.) sahip gruplar üzerinde yeniden test edilebilir.

### **5.2.2. Eş Tükenmişliği Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçlarına Göre Öneriler**

Bu kısımda, Eş Tükenmişliği Yapısal Eşitlik Modeli'ne ilişkin elde edilen bulgular ve sonuçlardan hareketle araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur:

#### **5.2.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Eş tükenmişliği, bu çalışma kapsamında mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu ve eş duygusal kıskançlığı değişkenleriyle birlikte yapısal model içinde test edilmiştir. Bu kavram, söz konusu değişkenler dışında romantik ilişkiyi etkileyen çatışma, bağlanma, evlilik doyumu ve benzeri değişkenlerden oluşan modellerle test edilebilir.
2. İlgili literatürde eş tükenmişliği kavramı nitel çalışmalar kapsamında ele alınmıştır. Buradan hareketle, Türk toplumunda evli bireyler veya çiftlerin eş tükenmişlikleri nitel çalışmalar ile incelenebilir.
3. Bu çalışma kapsamında test edilen Eş Tükenmişlik Modeli'nde mesleki tükenmişlik değişkeni eş tükenmişliğini yordamaktadır. Bu sebeple, Eş Tükenmişliğini Önleyici Müdahale Programları hazırlanırken mesleki tükenmişliğe ilişkin modüllerin oluşturulması programın içeriğini zenginleştirebilir ve etkililiğini artırabilir.
4. Bu çalışma kapsamında, Eş Tükenmişlik Modeli'ne göre çift uyumu değişkeninin eş tükenmişliğini yordamaktadır. Bu sebeple, çift uyumu ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin sosyo-kültürel açıdan ele alınması ve sürece ilişkin boylamsal çalışmaların yapılması gerekebilir.
5. Eş desteği ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide çift uyumu değişkeninin aracı etkisinin olması ve çift uyumu ile eş desteği arasındaki ilişkinin yönünün negatif olması bu çalışmanın dikkat çekici bir bulgusudur. Buradan hareketle, eş desteği ile çift uyumu arasındaki ilişki, sosyo-kültürel değerler veya toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenebilir.
6. Eş duygusal kıskançlığı kavramı bu çalışma kapsamında eş tükenmişliğinin bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Bu sebeple, eş tükenmişliği ile eş duygusal kıskançlık değişkenleri farklı bir istatistiksel yapı içerisinde yeniden test edilebilir.



7. Eş Tükenmişliği kavramı Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli'ndeki orijinal hali ile Türk toplumunda test edilebilir.
8. Eş tükenmişliği kavramı ikili analizi (dyadic analysis) ile de test edilebilir.
9. Eş tükenmişliği dinamik bir süreçte gerçekleştiğinden Aile Yaşam Döngüsü Evreleri ölçüt alınarak eş tükenmişliğinin dönemlere ilişkin seyri incelenebilir.

#### **5.2.2.2. Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

1. Eş tükenmişliği evlilik süresi arttıkça daha çok deneyimlenen bir durumdur. Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması alanında evli bireyler veya çiftlerle çalışan psikolojik danışmanlar, evlilik süresini dikkate alarak spesifik dönemlerin neler olduğunu tespit edebilirler. Bu dönemlere ilişkin müdahale edici veya önleyici çalışmalar hazırlayabilirler.
2. Eş tükenmişliği, çiftlerin ilişkiye dair beklentileri üzerine temellenmektedir. Bu sebeple, çiftlerle çalışırken beklentilerin somutlaştırılması ve gerçekleştirilebilir bir zemine indirgenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Evlilik öncesi ilişkiyi güçlendirme programları hazırlanabilir ve bu programlara ilişkide tükenmişliğin önlenmesini içeren modüller (iletişim, çatışma çözme vb.) eklenerek programın etkililiği artırılabilir.

#### **5.2.2.3. Politika Yapıcılara İlişkin Öneriler**

1. Evlilik ve Aile Danışmanlığı alanında açılan sertifika eğitimlerinin program içerikleri oluşturulurken eş tükenmişliği gibi olası yaşanacak ilişki sorunlarına da yer verilmelidir.
2. Aile Danışma Merkezleri'nde sunulan programların içerikleri eş tükenmişliği kavramı dahil edilerek zenginleştirilebilir.
3. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı kapsamında ulusal düzeyde yapılan araştırma projelerinde evli bireylerin eş tükenmişlik nedenlerini tespit etmek amacıyla kapsamlı örneklemeler üzerinde çalışılabilir.

#### **5.2.2.4. Evli Bireylere İlişkin Öneriler**

1. Evliliklerinde tükenmişlik yaşamaya başladıklarını gözlemleyen evli bireylerin “Eş Tükenmişliğini Önleme Psikoeğitsel Programları’na katılmaları tükenmişliklerinin önlenmesine katkıda bulunabilir.
2. Eş tükenmişliği ile ilgili yayımlanmış güncel makalelerin, kitapların incelenmesi ve okunması kavramın anlaşılmasında etkili olabilir.
3. Evli bireylerin eş tükenmişliğinin belirtilerini ortaya koyabilecek deneysel ve betimsel çalışmalara gönüllü olarak katılmaları ilişkilerinde farkındalık düzeylerini artırabilir.

#### **5.2.3. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği Profiline İlişkin Öneriler**

Bu kısımda evli bireylerin eş tükenmişliği profillerinden gözlenen sonuçlara ilişkin bazı önerilerde bulunulmuştur:

1. Eş tükenmişliği değişkeni ile birlikte çalışma kapsamında ele alınan bağımsız değişkenler (mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu ve eş duygusal kıskançlığı) ayrı ayrı veya birlikte incelenip profil araştırmaları yapılabilir.
2. Eş tükenmişliği puanlarına ilişkin profil çalışmalarında Aile Yaşam Döngüsü Evreleri’ne göre farklı gruplar üzerinde karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
3. Eş Tükenmişliği profillerine ilişkin gözlemler ile birlikte bu konuda uygun istatistik yöntemleri kullanılarak değişkenler arasındaki anlamlılık düzeyleri incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi.
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family social support, and work family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 81*, 411-420.
- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive -Therapy, 20*(1), 3-13.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179-211.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. Maltepe Üniversitesi.
- Altınmakas, B. (2011). Kıskançlık kavramının psikolojideki yeri. *Eğitimde Yansımalar, 29*, 22-24.
- Arias, I., Lyons, C. M. & Street, A. E. (1997). Individual and marital consequences of victimization: moderating effects of relationship efficacy and spouse support. *Journal of Family Violence, 12*(2), 193- 210.
- ASPB (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı) (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. [Çevrimiçi:[http://yeniailetoplum.aile.gov.tr/data/54293ea2369dc32358ee2b25/kutuphane\\_56\\_bosanma\\_nedenleri\\_arastirmasi.pdf](http://yeniailetoplum.aile.gov.tr/data/54293ea2369dc32358ee2b25/kutuphane_56_bosanma_nedenleri_arastirmasi.pdf)], Erişim tarihi: 3 Kasım 2014.
- ASPB (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı) (2011). *Türkiye aile yapısı araştırması*. [Çevrim-içi: <http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/544f6ddd369dc328a057d01c/taya2011.pdf>], Erişim Tarihi: 6 Mayıs 2014.
- ASPB (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı) (2014). *Türkiye aile yapısı araştırması-tespit öneriler*. [Çevrim-içi: <http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54292ce0369dc32358ee2a46/taya2013trk.pdf>], Erişim Tarihi: 24 Aralık 2014.
- Ayas, T. & Horzum, M. B. (2010). Sanal zorba/ kurban ölçek geliştirme çalışması. *Akademik Bakış Dergisi, 19*, 1-17.
- Aycan, Z. ve Eskin, M. (2005). Relative contributions of childcare, spousal support, and organizational support in reducing work-family conflict for men and women: The case of Turkey. *Sex Roles, 53*(7/8), 453-471.
- Backstör, M., & Holmes, B. M. (2007). Measuring attachment security directly: a suggested extension to the two-factor adult attachment construct. *Individual Differences Research, 5*(2), 124-149.

- Bakker, A. B. (2009). The crossover of burnout and its relation to partner health. *Stress and Health, 25*, 343-353.
- Baldwin, J. H., Ellis, G. D. & Baldwin, B. M. (1999). Marital satisfaction: an examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners. *Leisure Sciences, 21*, 117-131.
- Bauerle, S. Y., Amirkhan, J. H. & Hupka, R. B. (2002). An attribution theory analysis of romantic jealousy. *Motivation and Emotion, 26*(4), 297-319.
- Bayram, N., Gürsakal, S., & Bilgel, N. (2010). Burnout, vigor and job satisfaction among academic staff. *European Journal of Social Sciences, 17*(1), 41-53.
- Beach, S. R. H., Arias, I., & O'Leary, K. D. (1986). The role of marital satisfaction and social support in depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment, 8*, 305-316.
- Besser, A., Luyten, P., & Mayes, L. C. (2012). Adult attachment and distress: the mediating role of humor styles. *Individual Differences Research, 10*(3), 153-164.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar-Özmen, H., & Eradamlar, N. (2010). Psikiyatrik yardım talebi olan, olmayan ve boşanma aşamasındaki çiftler arasında cinsiyet yönünden uyum, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış ve öfke tutumunun karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi, 47*, 15-22.
- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1996). Relatedness and self definition: A dialectic model of personality development. In G. G. Noam and K. W. Fischer (Eds.). *Development and vulnerabilities in close relationships, 309–338*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bond, C. R., & McMahon, R. J. (1994). Relationships between marital distress and child behavior problems, maternal personal adjustment, maternal personality, and maternal parenting behavior. *Journal of Abnormal Psychology, 93*(3), 348-351.
- Botkin, D. R., Weeks, M. O., & Morris, J. E. (2000). Changing marriage role expectations. *Sex Roles, 42*(9/10), 933-942.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: test of a meditational dyadic model. *Family Relations, 58*, 634-646.
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 267-283.
- Brown, S. L. (2000). Union transitions among cohabiters: the significance of relationship assessments and expectations. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 833-846.
- Buss, D. M. (1985). Human mate selection. *American Scientist, 73*, 47-51.

- Buss, D. M., Larsen, R.J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: evolution, physiology and psychology. *Psychological Science*, 3(4), 251-255.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Carey, M. P., Spector, I. P., Latinga, L. J., & Krauss, D. J. (1993). Reliability of the dyadic adjustment scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 238-240.
- Carroll J. F. X., & White, W. L. (1982). Theory building: integrating individual and environment factors within an ecological framework. In W.S. Paine (Ed.). *Job stress and burnout*, 41-61. Beverly Hills, CA: Sage.
- Carter E. A., & McGoldrick, M. (1980). *The family life cycle: a framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Cheng, E. W. L. (2001). SEM being more effective than multiple regressions in parsimonious model testing for management development research. *Journal of Management Development*, 20(7), 650-667.
- Choi, N. G. & Ha, J. H. (2011). Relationship between spouse/partner support and depressive symptoms in older adults: gender difference. *Aging & Mental Health*, 15(3), 307-317.
- Clanton, G. (1981). Frontiers of jealousy research: introduction to the special issue on jealousy. *Alternative lifestyles*, 4, 259-273.
- Clanton, G., & Lynn, S. (1977). *Jealousy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.
- Cohen, O., Birnbaum, G. E., Meyuchas, R., Levinger, Z., Florian, V., Mikulincer, M. (2005). Attachment orientations and spouse support in adults with type 2 diabetes. *Psychology, Health & Medicine*, 10, 161-165.
- Cohen, S. & Wills T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, S. (1988). Psychological models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269-297.
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2010). An attachment theoretical perspective on social support dynamics in couples: Normative processes and individual differences. In K. Sullivan & J. Davila (Eds.). *Support processes in intimate relationships*. Oxford University Press.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383.
- Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logoanalysis*. Chicago, IL: Nelson-Hall.

- Crumbaugh, J. C., & Henrion, R. (2004). The power of meaningful intimacy: Key to successful relationships. Philadelphia, PA: Xlibris.
- Cruz, O. A., Pole, C.J., & Thomas, S. M. (2007). Burnout in chairs of academic departments of ophthalmology. *Ophthalmology*, 114(2), 2350-2355.
- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7, 179-186.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support in couples: marriage as a resource in times of stress. Thousands Oaks, CA: Sage
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Çakırlar, A. (2012). *Polislerde evlilik uyumunu etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethnology and Sociobiology*, 3, 11 – 27.
- Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., Van Steenberg, E. F. & Van der Lippe, T. A. G. (2013). Knock, knock, anybody home? Psychological availability links work and the partner relationship. *Personal Relationships*, 20, 52-68.
- Debord, J., Romans, J. S. C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280.
- Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of Psychology*, 136(3), 328-338.
- Demir, A., & Fışiloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.

- Demirtaş, A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Demirtaş-Madran, A. (2008). Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıkları: evrimsel yaklaşım ve süregelen tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300-309.
- DeSteno, D., Barlett, M. Y., & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1103-1116.
- Ducanto, J. N. (2012). Why do marriages fail? [Çevrim-içi: [http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CA306859365&v=2.1&u=clic\\_hamline&it=r&inPS=true&prodId=EAIM&userGroupName=clic\\_hamline&p=EAIM&digest=eecd3f57ee7b570852e2af2e680e4a6e0&rssr=rss](http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CA306859365&v=2.1&u=clic_hamline&it=r&inPS=true&prodId=EAIM&userGroupName=clic_hamline&p=EAIM&digest=eecd3f57ee7b570852e2af2e680e4a6e0&rssr=rss)], Erişim Tarihi: 22 Nisan, 2014.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). The relationship between jealousy and aggression: a review of literatures related to wives' aggression. *European Journal of Scientific Research*, 39(4), 498-504.
- Ekberg, J. Y., Griffith, N., & Foxall, M. J. (1986). Spouse burnout syndrome. *Journal of Advanced Nursing*, 11, 161-165.
- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317-331.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., & Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, 63, 243-251.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme (kuram ve uygulama)*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Espeland, K. E. (2006). Overcoming burnout: how to revitalize your career. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 37(4), 178-184.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 631-648.
- Fışiloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7, 16-23.
- Fışiloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Filsinger, E. E., Wilson, M. R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, 32(4), 513-519.

- Fischer, H. (1983). A psychoanalytic view of burnout. In B. Farber (Ed.). *Stress and burnout in the human service professions*, 40-45. New York: Pergamon.
- Fraley, R. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123-151.
- Framo, J. L. (1979). A personal viewpoint on training in marital and family therapy. *Professional Psychology*, 868-875.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 4(3), 138-142.
- Freudenberger, H. J. (1974). *Staff burn-out*. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout: the high cost of high achievement*. New York: Anchor Pres.
- Fussell, N. J. (2012). Between-sex differences in romantic jealousy: substance or spin? A qualitative analysis. *Evolutionary Psychology*, 10(1), 136-172.
- Futterman, A., Gallagher, D., Thompson, L. W., Lovett, S., & Gilewski, M. (1990). Retrospective assesment of marital adjustment and depression during the first 2 years of spousal bereavement. *Psychology and Aging*, 5(2), 277-283.
- Gabbe, S. G., Melville, J., Mandel, L., & Walker, E. (2002). Burnout in chairs of obstetrics and gynecology: diagnosis, treatment and prevention. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(4), 601-612.
- Gibson-Davis, C. M., Edin, K., & McLanahan, S. (2005). High hopes but even higher expectations: the retreat from marriage among low-income couples. *Journal of Marriage and Family*, 67, 1301-1312.
- Golf, S. J., Fick, D. S., & Oppliger, R. A. (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 47-60.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Graham, C. W., Fischer, J. L., Crawford, D., Fitzpatrick, J., & Bina, K. (2000). Parental status, social support, and marital adjustment. *Journal of Family Issue*, 21(7), 888-905.
- Gurung, R. A. R., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: Insights from the MacArthur studies of successful aging. *Psychology and Aging*, 18, 487-496.
- Güngör-Houser, A. (2009). *Evlî bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.



- Günsel, A. D. (2013). *Evlü bireylerin algıladıkları eş desteğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: KKTC örneğı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi.
- Hall, J. D. (2010). *Clergy burnout: the roles of attachment orientation and perceived social support*. Unpublished Doctoral Dissertation. Fuller Theological Seminary.
- Hansen, G. L. (1982). Reactions to hypothetical, jealously producing events. *Family Relations*, 31(4), 513-518.
- Hansen, G. L. (1985). Perceived threats and marital jealousy. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 262-268.
- Hasanoğlu, A. (2013). *İlişkilerin günlük hayatı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as a organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hollist, C., Falceto, O. G., Ferreira, L. M., Miller, R. B., Springer, P. R., Fernandes, C. L. C., & Nunes, N. A. (2012). Portuguese translation and validation of the revised dyadic adjustment scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 348-358.
- Hollist, C.S. & Miller, R.B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54, 46-57.
- Huyck, M. H. (2001). Romantic relationship in later life. *Intimacy and Aging*, 25(2), 9-17.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: toward methodological and conceptualization refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Jouriles, E. N., Bourg, W. J., & Farris, A. M. (1991). Marital adjustment and child conduct problems: a comparison of the correlations across subsamples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 354-357.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). *LISREL 8. user's reference guide. (1. Edition)*. Lincolnwood: Scientific Software International.
- Karabıyık, L., Eker, M., & Anbar, A. (2008). Akademisyenlerin tükenmişliğini etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 63(2), 91-115.

- Karakoyun, S. (2012). *Major depresyonlu hasta ve eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi.
- Keren, E. & Mayseless, O. (2013). The freedom to choose secure attachment relationship in adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(3), 271-290.
- Kettunen, S., Solovieva, S., Laamanen, R., & Santavirta, N. (1999). Myocardial infarction, spouses' reactions and their need of support. *Journal of Advanced Nursing*, 30(2), 479-488.
- King, K. E., & Arnett, P. A. (2005). Predictors of dyadic adjustment in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis*, 11, 700-707.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economics stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychological*, 34, 519-532.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice structural equation modelling*. New York: Guilford.
- Koç, H., ve Yüksel, O. (2003). Kadınlarda fiziksel ve fizyolojik performansın değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 239-250.
- Koçak, R. ve Çelik, C. K. (2009). Analyzing the relationship between occupational burnout and marital satisfaction levels of school administrators. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 52-60.
- Koolae, A. K., Adibrab, N. & Sedgh, B. S. (2009). The comparison of relationship beliefs and couples burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iran J Psychiatry*, 5, 35-39.
- Laes, T. & Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco, California.
- Lara, T. (2014). *Instructor's manual career navigation program*. Ohio: Kent State University.
- Lavee, Y. & Ben Ari, A. (2007). Relationship of dyadic closeness with-related stress: a daily diary study. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1021-1035.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). A mediation model of job burnout. In Antoniou, A. S., & Cooper, C. L. (Eds.). *Research companion to organizational health psychology*, 544-564. Elgar Publishing.
- Lester, P. E., & Bishop, L. K. (2000). *Handbook of tests and measurement in education and the social sciences*. Maryland: Scarecrow Pres.
- Lingard, H. (2004). Work and family sources of burnout in the Australian engineering profession: comparison of respondents in dual- and single-earner couples,

- parents, and nonparents. *Journal of Construction Engineering and Management*, 290-298.
- MacCallum, R. C., & Austin, T. J. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual Review of Psychology*, 51, 201-226.
- Manne, S. L., Pape, S., J., Taylor, K. L., & Dougherty, J. (1999). Spouse support, coping, and mood among individual with cancer. *Annals Behavioral Medicine*, 21(2), 111-121.
- Marelich, W. D. (2002). Effects of behavior settings, extradyadic, behaviors, and interloper characteristics on romantic jealousy. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 785-794.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McGuirk, E. M., & Pettijohn II, T. F. (2008). Birth order and romantic relationship styles and attitudes in college students. *North American Journal of Psychology*, 10(1), 37-52.
- Nagra, S. (2004). *Jealousy in romantic relationship: the effects of manipulating self-esteem*. Unpublished Master Thesis. Laurentian University.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. L. (1998). *Family therapy: Concepts and methods*. New York: Allyn & Bacon.
- Nunes, R., Pines, A. M., Rodrigue, J. M., & Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective-Portuguese Reality. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 290-290.
- Özgülven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Parker, M. L., Tambling, R. B., & Campbell, K. (2012). Dyadic adjustment and depressive symptoms: the mediating role of attachment. *The Family Journal*, 21, 28-34.
- Pew Research Center (PRC) (2013). Social & demographic trends project: love and marriage. [Çevrim-içi:<http://www.pewsocialtrends.org/2010/11/18/iii-marriage/>], Erişim Tarihi: 16 Ocak 2014.
- Pines, A. M. & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A. M. & Yafe-Yanai, O. (2001). Unconscious influences on the choice of a career: implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration*, 4, 502-511.
- Pines, A. M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israelis Social Science Research*, 5, 60-75.

- Pines, A. M. (1992). *Romantic jealousy: understanding and conquering the shadow of love*. New York: St. Martin's Press.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.). *Professional burnout*, 33-52. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout*. New York/ London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000a). Treating career burnout: a psychodynamic existential perspective. *JCLP/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 56(5), 633-642.
- Pines, A. M. (2000b). Why are Israelis less burned out? *European Psychologist*, 9(2), 69-77.
- Pines, A. M. (2004a). Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Pines, A. M. (2005a). *Falling in love: Why we choose the lovers we choose?* Taylor Francis Group, LLC.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1983a). Antecedents, correlates and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51, 108-136.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1983b). Combating burnout. *Children and Youth Services Review*, 5, 263-275 .
- Pines, A. M., & Friedman, A. (1998). Gender differences in romantic jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138(1), 54-71.
- Pines, A. M., & Keinan, G. (2005b). Stress and burnout: the significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- Pines, A. M., Gat, H. & Tal, Y. (2002). Gender differences in content and style of argument between couples during divorce mediation. *Conflict Resolution Quarterly*, 20(1), 23-50.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Pines, A. M., Nunes, R., Rodrigue, J. M., & Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 290-290.
- Previti, D., & Amato, P. R. (2003). Why stay married? Rewards, barriers, and marital stability. *Journal of Marriage and Family*, 65, 561-573.

- Raubenheimer, J. (2004). An item selection procedure to maximize scale reliability and validity. *SA Journal of Industrial Psychology, 30*(4), 59-64.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23–74.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire: relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 483-499.
- Schwarzer, R., & Gutierrez-Dona, B. (2005). More spousal support for men than for women: a comparison of sources and types of support. *Sex Roles, 52*(7/8), 523-532.
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*, 51-64.
- Shackelford T. K., & Buss D. M. (1997). Cues to infidelity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 1034–1045.
- Shackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Shackelford, V. A., & Michalski, R. L. (2004). Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Human Nature, 15*(3), 283-300.
- Shah, S. S. (2014). *The role of work-family enrichment in work-life balance & career success: a comparison of German & Indian managers*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ludwig-Maximilians-University.
- Sharpsteen, D. J. (1991). The organization of jealousy knowledge: romantic jealousy as a blended emotion. In P. Salovey (Ed.). *The psychology of jealousy and envy, 31-51*, New York: Guilford Press.
- Slosarz, W. J. (2002). Expectations of marriage-relations and determinants. *Sexual and Relationship Therapy, 17*(4), 381-387.
- Smith, T. R. (1976). *The pastor-husband and wife: correlates of theological perspectives, marital adjustment, job satisfaction and wife's participation in church activities*. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University.
- Solomon, Z., Debby-Aharon, S., Zerach, G., & Horesh, D. (2010). Marital adjustment, parental functioning, and emotional sharing in war veterans. *Journal of Family Issues, 32*(1), 127-147.
- Spainer, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: a new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*, 15–28.
- Spanier, G. B. (1972). Romanticism and marital adjustment. *Journal of Marriage and Family, 34*(3), 481-487.
- Spielman, P. M. (1971). Envy and jealousy: An attempt at clarification. *Psychoanalytic Quarterly, 40*, 59-82.

- Spore, A. P. (2008). Meaning-centered love: foundation of meaningful marriage. *The International Forum for Logotherapy*, 31, 96–102.
- Staines, G. L., Pleck, J. H., Shepard, L. J., & O'Connor, P. (1978). Job insecurity and well-being: A longitudinal study among male and female employees in Finland. *Psychology of Women Quarterly*, 3, 90–120.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Sungur, M. Z. (2009). Sen, ben ve aramızdaki her şey. Goa Yayıncılık: Ankara.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74.
- Şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş: temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. (5th Edition). Boston: Pearson, Allyn & Bacon.
- Timmerman, L. M. (2001). Jealousy expression in long-distance romantic relationships. *Dissertation Abstract International, Section A: Humanities & Social Sciences*, 62(3), 3-A, 843.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Trevino Y. A., Wooten, H.R., & Scott, R. E. (2007). A correlational study between depression and marital adjustment in Hispanic couples. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15, 46–52.
- Trudel, G., Villeneuve, L., Preville, M., Boyer, R. & Frechette, V. (2010). Dyadic adjustment, sexuality and psychological distress in older couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 25(3), 306-315.
- Tuncay, E. (2006). *Predictive role of perfectionism on marital adjustment*. Unpublished Master Thesis. Middle East Technical University.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2013). Evlenme ve boşanma istatistikleri. [Çevrim-içi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051>], Erişim Tarihi: 24 Mart, 2014.
- Türküm, A. S. (2005). Do optimism, social network richness, and submissive behavior well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 33(6), 619-628.
- United State Census Bureau (USCB) (2012). Statistical international statistics, national marriage and divorce rate trends, abstract of the United States. [Çevrim-içi: <http://www.census.gov/hhes/socdemo/marriage/>], Erişim Tarihi: 23 Şubat 2014

- Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout in Hungary. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 219-219.
- Vanfossen, B. E. (1981). Sex differences in the mental effects of spouse support and equity. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(2), 130-143.
- Varga, C. M., Gee, C. B., & Munro, G. (2011). The effects of sample characteristics and experience with infidelity on romantic jealousy. *Sex Roles*, 65, 854-866.
- Volling, B. L., Notaro, P. C., & Larsen, J. J. (1998). Adult attachment styles: relations with emotional well-being, marriage, and parenting. *Family Relations*, 47(4), 355-367.
- Wachoiwak, D., & Bragg, H. (1980). Open marriage and marital adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 42(1), 57-62.
- Wallace, J. E. & Jovanovic, A. (2011). Occupational similarity and spousal support: a study of the importance of gender and spouse's occupation. *Department des Relations Industrielles*, 66(2), 235-255.
- Wallace, J. E. (2005). Job stress, depression and work-to- family conflict-a test of the strain and buffer hypotheses. *Relations Industrielles /Industrial Relations*, 510-539.
- Warber, K. M. (2007). *The impact of sex and gender in the relationships among attachment, romantic jealousy, and varying forms of aggression in adult romantic jealousy*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Arizona.
- Ward, J., & Voracek, M. (2004). Evolutionary and social cognitive explanations of sex in romantic jealousy. *Australian Journal of Psychology*, 56(3), 165-171.
- Whisman, M. A. (2001). Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(1), 125-129.
- White, G. L. (1981). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality*, 49 (2), 129-147.
- Williams, C. C. (2007). *The relationship between professional burnout and marital satisfaction*. Unpublished Doctoral Thesis. Capella University.
- Wilson, S. M., Larson, J. H., McCulloch, B. J., & Stone, K. L. (1997). Dyadic adjustment: an ecosystemic examination. *The American Journal of Family Therapy*, 25(4), 291-306.
- Wolsentencroft, J. M. (1989). Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University.
- Wreen, M. J. (1989). Jealousy. *Nous*, 23(5), 635-652.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: an assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27(4), 535-566.

- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 19-26.
- Yıldırım, İ. ve Ergene T. (2003) Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- York, D. C. (1982). *Relationship between burnout and assertiveness, aggressiveness, styles of relating, and marital adjustment with pastors*. Unpublished Doctoral Thesis. University of California.
- Zweben, A. (1986). Problem drinking and marital adjustment. *Journal of Studies on Alcohol*, 47(2), 167- 172.



## **EKLER DİZİNİ**

## EK I. ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ-UYGULAMA İZNI

T.C  
ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI  
İnsan Kaynakları ve Eğitim Dairesi Başkanlığı  
Hizmet İçi Eğitim Şube Müdürlüğü

Sayı :M.06.1.ABB.0.71.01/288 4837  
Konu : Seval KIZILDAĞ

03.09/2012

BAŞKANLIK MAKAMINA

İlgi: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün 13.06.2012 tarih ve 2832 sayılı yazıları.

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün ilgi yazıları ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden Seval KIZILDAĞ'ın ; "Eş Tükenmişliği: Bir Model Testi" başlıklı tez çalışması kapsamında 2012-2013 yılları içerisinde Ankara Büyükşehir Belediyesinde çalışan personellere doktora tez çalışmasında kullanacağı ölçekleri uygulamak istemekte olup, Belediyemiz Hizmet Binasında çalışmalarını için gerekli izin verilmesi talep edilmektedir.

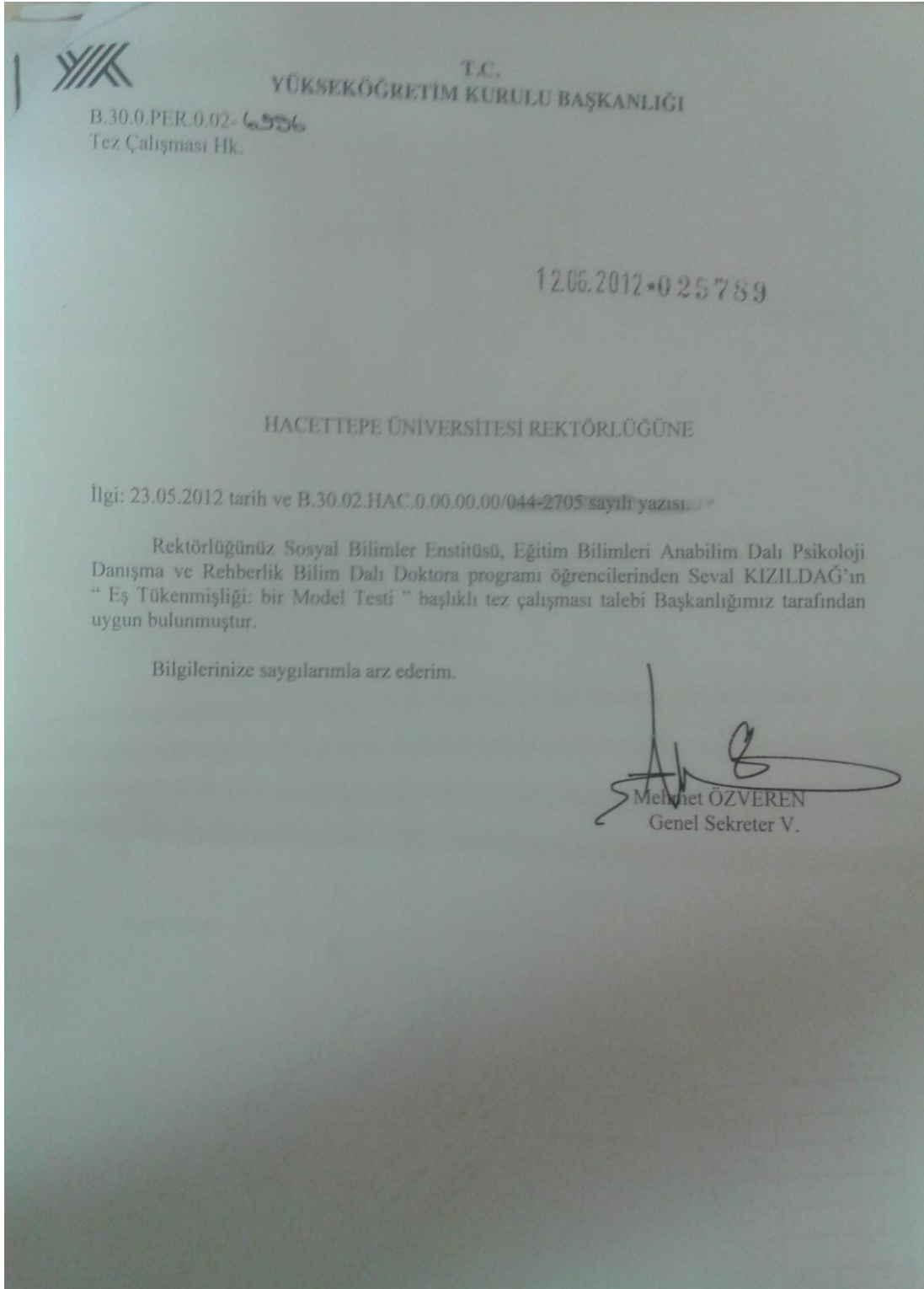
Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde adı geçenin Belediyemiz Hizmet Binasında görev yapan personelle söz konusu çalışmalarını için gerekli izin verilmesi hususunu Olur'larınıza arz ederim.

Bekir YAĞCI  
İnsan Kaynakları ve Eğitim  
Dairesi Başkanı

Uygun Görülürse Arz ederim  
28.6.2012  
Necmettin TAHIROĞLU  
Genel Sekreter Yardımcısı


"OLUR"  
28.6.2012  
Kamil KILIÇ  
Genel Sekreter

## EK II. YÜKSEKÖĞRETİM KURUMU- UYGULAMA İZİNİ



### EK III. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI-UYGULAMA İZNİ

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü



Sayı : B.08.0.YET.00.20.00.0 /10500  
Konu : Araştırma İzni.

29/06/2012

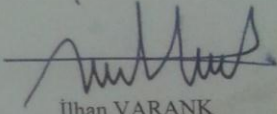
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) 23.05.2012 tarih ve B.30.2.HAC. 0.00.00.00/044-2702 sayılı yazı,  
b) 07.03.2012 tarih B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazı (Genelge No: 2012/13)

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Programı Öğrencisi Seval Kızıldağ'ın "Eş Tükenmişliği: Bir Model Testi" isimli araştırması için uygulama izni talebi incelenmiştir.

Üniversiteniz tarafından kabul edilerek onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen 4 sayfa 85 sorudan oluşan veri toplama araçlarının, gönüllülük esas olmak kaydıyla, Türkiye genelindeki ilk ve orta öğretim okullarında görev yapan personele uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

  
İlhan VARANK  
Grup Başkanı

EK :  
1-Veri Toplama Aracı (1 Adet- 4 Sayfa)

## EK IV. İÇİŞLERİ BAKANLIĞI-UYGULAMA İZİNİ

T.C.  
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI  
Emniyet Genel Müdürlüğü

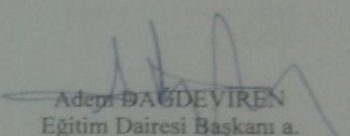
Sayı : B.05.1.EGM.0.72.34231 (31936)/941 -361-128347  
Konu : Akademik Araştırma. 29/06/2012

Sayın: Seval KIZILDAĞ  
Hacettepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikoloji Bölümü

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikoloji Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı doktora programı öğrencisi Seval KIZILDAĞ, "Eş Tükenmişliği: Bir Model Testi" konulu tez çalışması kapsamında Genel Müdürlüğümüz Merkez Teşkilatında çalışan evli personele yönelik anket uygulama talebinde bulunmaktadır.

Bahse konu çalışmaya ilişkin alınan makam onayı ve onaylı anket örneği ekte gönderilmiştir.

Bu çerçevede, çalışmadan elde edilecek değerlendirme sonuçlarının, Eğitim Dairesi Başkanlığına ait (<http://egm1edbsp/tema/default.aspx>) polnet adresindeki anket sonuçları klasörüne kopyalanması hususunda gereğini arz ederim.

  
Adem DAĞDEVİREN  
Eğitim Dairesi Başkanı a.  
Eğitim Dairesi Başkan Yardımcısı  
2. Sınıf Emniyet Müdürü

EKLER:  
1- Makam Onayı ( 1 Sayfa)  
2- Onaylı Anket Örneği ( 5 Sayfa)

Necatibey Cad. No: 70 Sıhhiye 06100 ANKARA  
Telefon: 412 14 22

Ayrıntılı bilgi için irtibat: R. FİLİZ  
Faks: 425 43 15

## EK V. ÖRNEK MADDELER

### EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (ETÖ)

1 HIÇBİR ZAMAN	2 SADECE BİR DEFA	3 NADİREN	4 BAZEN	5 SIKSIK	6 ÇOĞUNLUKLA	7 HER ZAMAN
----------------------	-------------------------	--------------	------------	-------------	-----------------	-------------------

\_\_\_\_\_ 1- YORGUN.

\_\_\_\_\_ 4- FİZİKSEL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).

\_\_\_\_\_ 7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.

\_\_\_\_\_ 10- SAĞLIKSIZ.

\_\_\_\_\_ 13- BIKKIN.

\_\_\_\_\_ 15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.

\_\_\_\_\_ 18- REDDEDİLMİŞ.

\_\_\_\_\_ 20- ENERJİK.

\_\_\_\_\_ 21- KAYGILI.

## EK VI. ÖRNEK MADDELER

### TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (TÖ)

1 HIÇBİR ZAMAN	2 SADECE BİR DEFA	3 NADİREN	4 BAZEN	5 SIKSİK	6 ÇOĞUNLUKLA	7 HER ZAMAN
----------------------	-------------------------	--------------	------------	-------------	-----------------	-------------------

\_\_\_\_\_ 1- YORGUN.

\_\_\_\_\_ 4- FİZİKSEL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).

\_\_\_\_\_ 7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.

\_\_\_\_\_ 10- SAĞLIKSIZ.

\_\_\_\_\_ 13- BIKKIN.

\_\_\_\_\_ 15- İŞ ARKADAŞLARIM İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.

\_\_\_\_\_ 18- REDDEDİLMİŞ.

\_\_\_\_\_ 20- ENERJİK.

\_\_\_\_\_ 21- KAYGILI.

## EK VII. ÖRNEK MADDELER

### EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Eşim;		Bana Uygun	Kısmen Uygun	Bana Uygun Değil
1	Bana hoş espriler yapar.	( )	( )	( )
4	Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır.	( )	( )	( )
7	Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir.	( )	( )	( )
10	Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır.	( )	( )	( )
13	Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder.	( )	( )	( )
16	Beni sever, okşar.	( )	( )	( )
19	Görüş ve isteklerime önem verir.	( )	( )	( )
22	Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir.	( )	( )	( )
25	Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder.	( )	( )	( )
27	Sağlığımla yakından ilgilenir.	( )	( )	( )



## EK VIII. ÖRNEK MADDELER

### ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ (ÇÜÖ)

	Her Zaman Anlaşırız	Hemen Hemen Her Zaman Anlaşırız	Nadiren Anlaşamayız	Sıkça Anlaşamayız	Hemen Hemen Her Zaman Anlaşamayız	Her Zaman Anlaşamayız
1 Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2 Eğlenceyle ilgili konular	( )	( )	( )	( )	( )	( )

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Arasıra	Nadiren	Hiçbir zaman
16 Ne sıklıkta boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17 Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavgadan sonra evi terk edersiniz?	( )	( )	( )	( )	( )	( )

	Her gün	Hemen hemen her gün	Arasıra	Nadiren	Hiçbir zaman
23 Eşinizi öper misiniz?	( )	( )	( )	( )	( )



	Hiçbir zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki defa	Haftada bir veya iki kere	Günde bir defa	Günde birden fazla
25 Teşvik edici fikir alışverişinde bulunmak	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26 Birlikte gülmek	( )	( )	( )	( )	( )	( )

30. Sevgi göstermemek Evet ( ) Hayır ( )

31. Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

[ ] Aşırı mutsuz [ ] Oldukça mutsuz [ ] Az mutsuz [ ] Mutlu [ ] Oldukça mutlu [ ] Aşırı mutlu  
[ ] Tam anlamıyla mutlu

## EK IX. ÖRNEK MADDELER

### EŞ DUYGUSAL KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ (EDKÖ)

Eşimin,	Çok Kiskanırım	Biraz Kiskanırım	Hiç Kiskanmam
1. Karşı cinste birilerinin yaptıklarını hoşgörü ile karşılarken aynı durumda benim yaptıklarımı eleştirmesini	( )	( )	( )
4. Karşı cinsten birilerinin başarılarını takdir ederken benim başarılarımı küçümsemesini	( )	( )	( )
7. Hatalar karşısında başkalarını affederken, aynı durumda beni affetmemesini	( )	( )	( )
10. İlişkimizi eleştirmesine rağmen, başka çiftlerin ilişkilerini övmesini	( )	( )	( )
14. İlişkimizde özel olan durumları karşı cinsten birileriyle paylaşmasını	( )	( )	( )
18. Sırlarını benimle değil karşı cinsten birileriyle paylaşmasını	( )	( )	( )
20. Benimle vakit geçirmek yerine başka işlerle uğraşmayı tercih etmesini	( )	( )	( )
21. Her fırsatta arkadaşlarıyla buluşup görüşmesini	( )	( )	( )
22. Karşı cinsten olan arkadaşlarıyla görüştüğünde beni davet etmemesini	( )	( )	( )

## EK X. ÖRNEK MADDELER

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

1. Cinsiyetiniz nedir?

- ( ) Kadın  
( ) Erkek

2. Yaşınız kaçtır?.....

3. Çalıştığınız kurum?

- ( ) Belediye  
( ) Milli Eğitim Kurumu  
( ) Emniyet Genel Müdürlüğü  
( ) Üniversite

5. Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?

.....

9. Ne kadar süredir evlisiniz?

.....yıl;.....ay

10. Kaçınıcı evliliğiniz?.....

11. Eşinizle nasıl tanışıp evlendiniz?

- ( ) Flört ederek -tanışıp anlaşarak-  
( ) Görücü usulü –aileler veya akraba çevresi aracılığıyla-

12. İlişki ile ilgili sorunlarda başvurulan destek kaynağınız nedir?

- ( ) Hiç kimse  
( ) Aile  
( ) Arkadaşlar  
( ) Eşim  
( ) Profesyonel kişi/uzman

## EK XI. ORJİNALLİK RAPORU

Turnitin Originality Report

[https://turnitin.com/newreport\\_printview.asp?eq=1&cb=1&esm=0&oi...](https://turnitin.com/newreport_printview.asp?eq=1&cb=1&esm=0&oi...)



Turnitin Originality Report

Tez by Seval Kızıldağ

From tez (Evlilik ve Aile Danışmanlığı)

Processed on 16-Mar-2015 11:43 EET

ID: 516879394

Word Count: 43145

Similarity Index

6%

Similarity by Source:

Internet Sources:	5%
Publications:	4%
Student Papers:	1%

### sources:

- 1 1% match (Internet from 08-Aug-2014)  
<http://www.edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/c58dbe39e960b29845c1c3b83a2c62feprtr.pdf>
- 2 1% match (publications)  
DEMİRTAŞ ZORBAZ, Selen and KORKUT OWEN, Fidan. "Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi", Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 2013.
- 3 < 1% match (Internet from 23-Dec-2014)  
[http://www.egitimbilimlerienstitusu.hacettepe.edu.tr/dosyalar/TezSablonu/HUEBE\\_TezSablonu\(1.Eylul.2014\).doc](http://www.egitimbilimlerienstitusu.hacettepe.edu.tr/dosyalar/TezSablonu/HUEBE_TezSablonu(1.Eylul.2014).doc)
- 4 < 1% match (Internet from 18-Dec-2009)  
<http://www.turkpsikiyatri.com/C19S3/300-309.pdf>
- 5 < 1% match (Internet from 24-Jul-2014)  
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/mersinefd/article/download/5000002962/5000003464>
- 6 < 1% match (Internet from 04-Aug-2012)  
<http://mersin.mitosweb.com/browse/78502/>
- 7 < 1% match (publications)  
ÇAĞ, Pınar and YILDIRIM, İbrahim. "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 2013.
- 8 < 1% match (Internet from 10-Jun-2013)  
[http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/6242/Melis\\_Sedef\\_Timur.pdf](http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/6242/Melis_Sedef_Timur.pdf)
- 9 < 1% match (Internet from 08-Aug-2014)  
<http://ilkogretim-online.org.tr/vol12say2/v12s2m19.pdf>
- 10 < 1% match (Internet from 09-May-2012)  
<http://www.mitosweb.com/browse/9998/7299.pdf>

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<i>Adı Soyadı</i>	Seval Kızıldağ
<i>Doğum Yeri</i>	Yeşilyurt/ Malatya
<i>Doğum Tarihi</i>	04/ 05/ 1985

### Eğitim Durumu

<i>Lise</i>	Malatya Turgut Özal Anadolu Lisesi	2003
<i>Lisans</i>	İnönü Üniversitesi, Malatya	2007
<i>Yüksek Lisans</i>	Hacettepe Üniversitesi, Ankara	2009
<i>Yabancı Dil</i>	İngilizce: Okuma (Çokiyi), Yazma (İyi), Konuşma (Orta) Almanca: Okuma (Orta), Yazma (Orta), Konuşma (Orta)	

### İş Deneyimi

<i>Stajlar</i>	-----	
<i>Projeler</i>	Lise Öğrencilerinde Riskli Davranışlar, TÜBİTAK	2011-2013
	Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörler, Hacettepe Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Projesi	2013-2014
<i>Çalıştığı Kurumlar</i>	Çorum Ahacık Nazpınar İlköğretim Okulu, Rehber Öğretmen	2007-2008
	Çorum Kız Yetiştirme Yurdu (Psikolojik Danışman)	2008-2009
	Florida State University (Misafir Araştırmacı)	2013 ve 2014 (17 ay)

### Akademik Çalışmalar

#### Yayınlar

Korkut Owen, F., Acar, T., Haskan, Ö., **Kızıldağ, S.** (2014). Psikolojik danışma ve rehberlik programlarının mezunlar tarafından değerlendirilmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 354-372.

**Kızıldağ, S.**, Demirtaş, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin algıları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 8(3), 185 –196.

Korkut Owen, F., Acar, T., Haskan, Ö., **Kızıldağ, S.** Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programlarından mezun olanlarla ilgili bir izleme çalışması, Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu II, 16–18 Mayıs 2010 –Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Ankara.

Voltan-Acar, N., Acar, T., Arıcı, F. Avcı, Ö., Dinçel, F. E., Kepir, D., **Kızıldağ, S.**, Ulaş, Ö. ve Demirtaş-Zorbaz, S. (2012). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Terimleri Sözlüğü. Nobel Yayınevi: Ankara.

**Kızıldağ, S.** (2012). Yaşantısal Aile Terapisi. İ. Keklik ve I. Yıldırım (Eds.). Aile Terapisi: Kuram, Tarih ve Uygulama içinde. (Gladding, S., 2011) Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları: Ankara, Türkiye

### **Seminer ve Çalıştaylar**

Grup Eğitim Laboratuvarı (12 sa.), Atölye Tempo, Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar, 25.10.2010.

III. Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Etkinlik Temelli PDR, Prof. Dr. Fidan Korkut Owen, 11.12.2010.

### **Sertifikalar**

8 April- 11 April 2014. Externship in Emotionally Focused Therapy, Washington Baltimore Center, USA, by Kathryn Rheem, 28 hours. [Çiftlerle Duygu Odaklı Terapi Eğitimi]

14 Mart-4 Temmuz 2012. Aile ve Evlilik Terapisi III. Seviye Eğitimi, ODTÜ Sürekli Eğitim Merkezi, Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu, 50 saat

2 Kasım-8 Mart 2011. Aile ve Evlilik Terapisi I. Seviye Eğitimi, ODTÜ Sürekli Eğitim Merkezi, Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu, 47 saat

Kasım 2011-Kasım 2012. Kognitif ve Davranış Terapileri Eğitimi, İstanbul, Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur

Samuel T. Gladding, Aile Terapisi: Temelleri, Mayıs 26-27, 2010, Hacettepe Üniversitesi PDR, 12 sa.

### **İletişim**

<b>e-Posta Adresi</b>	kizildag@hacettepe.edu.tr
	sevalpdr@gmail.com

<b>Jüri Tarihi</b>	20.02.2015
--------------------	------------