

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN ANNELERDE EŞ DESTEĞİ İLE EBEVEYN
TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-AİLE
ÇATIŞMASININ ARACI ROLÜ

BETÜL TURAL

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. VAHDETTİN GÖRMEZ

İSTANBUL, 2023

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN ANNELERDE EŞ DESTEĞİ İLE EBEVEYN
TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-AİLE
ÇATIŞMASININ ARACI ROLÜ

BETÜL TURAL

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. VAHDETTİN GÖRMEZ

İSTANBUL, 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesi'ni alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvanı – Adı Soyadı	Kanaati	İmza

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Betül TURAL

İmza:

ÖZ

ÇALIŞAN ANNELERDE EŞ DESTEĞİ İLE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-AİLE ÇATIŞMASININ ARACI ROLÜ

Tural, Betül

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194028018

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-3579-0415

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10590061

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Vahdettin Görmez

Aralık 2023, 82 Sayfa

Günümüzde iş ve aile yaşamları sorumlulukları arasında denge kurmak, özellikle çalışan anneler için önemli bir zorluktur. Çalışan anneler, üstlendikleri çalışan ve anne rolleri arasında ebeveynliğin getirdiği zorluklara maruz kalmaktadır. Eşten gelen destek, çalışan anneler için deneyimledikleri iş-aile çatışmasını ve ebeveyn tükenmişliği ile baş etmede etkin rol oynamaktadır. Bu araştırmanın amacı, çalışan annelerde iş-aile çatışmasının eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 18 yaş altı en az 1 çocuğu olan 24 ile 49 yaşları arasında 663 çalışan kadın oluşturmaktadır. Nicel metodoloji kullanılan çalışmada, İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ), Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (EBT) ve Eş Destek Ölçeği (EDÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi, iş-aile çatışmasının aracı rolünü incelemek için Process modeliyle regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü bir ilişki; eş desteği ile iş-aile çatışması arasında negatif yönlü bir ilişki ve iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Eş destek türleri arasında ebeveyn tükenmişliği ile ilişkide bir farklılık bulunmamakla birlikte, iş-aile çatışmasının alt boyutlarından aile-iş çatışması (AİÇ), iş-aile çatışmasına (İAÇ) göre ebeveyn tükenmişliğine etkisi daha yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde eş desteği ile AİÇ arasında İAÇ'ye göre daha güçlü bir ilişki bulunmuştur. İş-aile çatışması, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmi aracı rol

oynamaktadır. AİÇ'nin ise İAÇ'ye göre aracı ilişkisi daha güçlü çıkmıştır. Mevcut araştırmanın, çalışan annelerin deneyimlediği zorluklarla başa çıkmasında daha etkili destek kaynaklarını anlamada ve yeni stratejiler geliştirmede yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Tükenmişliği, Eş Desteği, İş-Aile Çatışması.



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF WORK-FAMILY CONFLICT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SPOUSAL SUPPORT AND PARENTAL BURNOUT AMONG WORKING MOTHERS

Tural, Betül

MA in Clinical Psychology

Student ID: 194028018

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-3579-0415

National Thesis Center Reference Number: 10590061

Thesis Supervisor: Prof. Vahdettin Görmez

December 2023, 82 Pages

Balancing work and family life responsibilities is a significant challenge, especially for working mothers. Working mothers are exposed to the challenges of parenthood between their roles as employees and mothers. Support from the spouse plays an active role in coping with the work-family conflict and parental burnout experienced by working mothers. The purpose of this study is to examine the mediating role of work-family conflict between spousal support and parental burnout in working mothers. The sample of the research consists of 663 working women between the ages of 24 and 49 who have at least 1 child under the age of 18. In the study using quantitative methodology, the Work-Family Conflict Scale (WFCS), Parental Burnout Assessment (PBA) and Spousal Support Scale (SSS) were used. Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between the variables of the study, and regression analyzes were performed with the Process model to examine the mediating role of work-family conflict. According to the findings of the study, there is a negative relationship between spousal support and parental burnout. There is a negative relationship between spousal support and work-family conflict and a positive relationship between work-family conflict and parental burnout. Although there is no difference in the relationship between spousal support types and parental burnout. Family-work conflict (FWC), one of the sub-dimensions of work-family conflict, has

a higher impact on parental burnout than work-family conflict (WFC). Likewise, a stronger relationship was found between spousal support and FWC compared to WFC. Work-family conflict plays a partial mediator role in the relationship between spousal support and parental burnout. FWC's mediating role was stronger than WFC's. It is thought that the current research will be a guide in understanding how effective support sources regulate parental burnout experienced by working mothers, and developing new strategies specifically for these difficulties.

Keywords: Parental Burnout, Spousal Support, Work-Family Conflict.



İTHAF

Kızlarım Zülal, Nihal, Ayşen ve Reyhan'a ithaf olunur...



TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan değerli Danışman Hocam Prof. Dr. Vahdet Görmez'e teşekkürlerimi sunarım. Hem akademik hem klinik çalışmalarımda beni destekleyen ve yeni kapılar açan değerli hocam İclal Eskioğlu Aydın'a çok teşekkür ederim.

Hem eğitim hem aile hayatımda bana desteğini cömertçe sunan ve tez konuma ilham olan sevgili eşim Mustafa Tural'a, anlayışı ve fedakarlığı için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca, bana anneliği tattıran, hayatıma anlam ve neşe katan dört tane güzeller güzeli kız çocuğunu bana bahşeden Allah'a şükrediyor, onları Mustafa ile büyütüyor olmaktan dolayı kendimi şanslı addediyorum. En büyük teşekkürü ise, bir, iki ve sonra dört çocuklu aile hayatıma, eğitim ve meslek hayatını katan, ve bu yüzden her şeyin daha zor olduğu bu yolculukta hiç pes etmeyen kendime armağan ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca çocuklarımla ilgilenen ve bana maddi ve manevi desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili babam Oğuz Cılasun ve sevgili Ayşe Cılasun'a, ellerini üstümden çekmedikleri için çok teşekkür ediyorum. Eğitim hayatıma ve anneliğime eşlik eden, bu yolda her ihtiyaç duyduğumda bana alan açan pek sevgili arkadaşlarım Hatice Kübra Uysal ve Şeyma Nur Erdoğan'a, her zor günümde destek oldukları gibi, tez sürecimde de imdadıma yetişen değerli dostlarım Esra Özsoy Bekmez ve Ayşe Nihan Han'a ve ismini saymadığım bana sosyal destek olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Kendimi bana hep şanslı hissettiren ve tükendiğim noktada bana hayat enerjisi veren sevgili kız kardeşlerim Zeynep Kul ve Tuğba Ünal'a, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen teyzem Nilgün Akbay ve halam Filiz Yaşar'a ve beni her zaman değerli hissettiren ailemin diğer tüm kadınlarına yanımda oldukları için minnettarım.

Son olarak, bana bir kadın olarak meslek sahibi olmanın önemini anlatan, ayaklarımın üzerinde durmayı öğreten ve yaşasaydı bu geldiğim yerde benimle gurur duyacağını bildiğim sevgili annem Meral Cılasun'u rahmetle anıyorum.

Betül Tural
İSTANBUL, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İTHAF	viii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xv
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	4
2.1. İş-Aile Çatışması.....	4
2.1.1. Tanım	4
2.1.2. İş-Aile Çatışmasının Öncülleri.....	5
2.1.3. İş-Aile Çatışmasının Sonuçları	8
2.2. Ebeveyn Tükenmişliği	11
2.2.1. Tanım	11
2.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkili Faktörler	13
2.2.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları	16
2.3. Eş Desteği	18
2.3.1. Eş Desteği Türleri	19
2.3.2. Eş Desteği ile İlişkili Faktörler	20
2.3.3. İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü	24
2.3.4. Teorik Arkaplan	25
2.3.4.1. Riskler ile Kaynaklar Arası Denge (BR2) Teorisi	25
2.3.4.2. Rol Teorisi.....	26
2.3.4.3. Kaynak Tüketimi Teorisi	26

2.3.4.4. Kaynakların Korunumu Teorisi	27
2.4. Araştırmanın Amacı	28
2.5. Araştırmanın Önemi	29
BÖLÜM III YÖNTEM	30
3.1. Örneklem	30
3.2. Veri Toplama Araçları	30
3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	30
3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (EBT).....	31
3.2.3. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)	31
3.2.4. İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ).....	32
3.3. Uygulama	33
3.4. Veri Analizi	33
BÖLÜM IV BULGULAR.....	34
4.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar	34
4.2. Ölçek Puanlarının Betimleyici Analizleri	36
4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizleri	37
4.4. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular.....	40
4.4.1. İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü	40
4.4.2. İş-Aile Çatışmasının Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	42
4.5. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	44
BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇ.....	48
5.1. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki Korelasyon	48
5.2. İş-Aile Çatışması ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki Korelasyon.....	49
5.3. Eş Desteği ile İş-Aile Çatışması Arasındaki Korelasyon.....	51
5.4. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü	52
5.5. Sosyodemografik Özelliklerin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisi	54

5.6. Sonuç.....	57
5.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	58
5.8. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	58
REFERANSLAR.....	61
EKLER.....	73
EK A ETİK KURUL ONAY BELGESİ	73
EK B BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	74
EK C SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	75
EK Ç EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ DEĞERLENDİRMESİ (EBT)	78
EK D İŞ-AİLE ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ	80
EK E EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ	81
ÖZGEÇMİŞ.....	82

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları	35
Tablo 4.2. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	37
Tablo 4.3. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 4.4. Eş Desteğinin Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisinin Tablosu.....	40
Tablo 4.5. Eş Desteğinin Genel İş Aile Çatışması Üzerindeki Etkisi.....	41
Tablo 4.6. Eş Desteği ile Genel İş Aile Çatışmasının Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi.....	41
Tablo 4.7. Eş Desteğinin Aile-İş Çatışması (AİÇ) Üzerindeki Etkisi	42
Tablo 4.8. Eş Desteği ile Aile-İş Çatışmasının (AİÇ) Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi.....	43
Tablo 4.9. Eş Desteğinin İş-Aile Çatışması (İAÇ) Üzerindeki Etkisi	43
Tablo 4.10. Eş Desteği ile İş-Aile Çatışmasının (İAÇ) Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi.....	44
Tablo 4.11. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yaş, Eğitim, Evlilik Süresi, Gelir, Eşle Tanışma Şekli, Sosyal Destek, Psikoterapi ve Çocuk Yaşı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	45
Tablo 4.12. Ebeveyn Tükenmişliğinin Kronik Hastalık, Psikiyatrik Tanı, Çocuk Sayısı ve Çocuk Cinsiyeti Grupları Açısından Farklı Gruplar için T-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Eş Desteğinin Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi.....	40
Şekil 4.2. İş-Aile Çatışmasının Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Kısmi Aracılık Rolü	41
Şekil 4.3. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Aile-İş Çatışmasının (AİÇ) Kısmi Aracılık Rolü Modeli I.....	42
Şekil 4.4. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Aile-İş Çatışmasının (AİÇ) Kısmi Aracılık Rolü Modeli II	44



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AİÇ	Aile-İş Çatışması (Alt Boyut)
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
EBT	Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi
EDÖ	Eş Destek Ölçeği
İAÇ	İş-Aile Çatışması (Alt Boyut)
İAÇÖ	İş-Aile Çatışması Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Türkiye’de kadının çalışması ve sosyal hayata katkısının değeri, aile yapısı araştırmalarına göre, her geçen yıl artmaktadır (TÜİK, 2022). Hane halkı iş gücü istatistikleri incelendiğinde, kadınların 2019-2021 yılları arasında istihdam edilme oranının %28’den %32’ye yükseldiği görülmektedir. Fakat, kadın iş gücündeki artışın yanında çocuk bakımı ve ev işleriyle ilgili sorumlulukların kadın-erkek arasında dağılımı aynı oranda artmamıştır (TÜİK, 2020; TÜİK, 2022). Bu bağlamda, kadınların ev içi sorumluluklara erkeklere göre daha fazla katılım sağladığı; ev işlerindeki adaletsiz iş gücü dağılımının kadınların evlilik mutluluğunu etkilerken, erkekleri etkilemediği belirtilmiştir (Ward, 1993). Kadının toplumsal cinsiyete dayalı iş bölümünden kaynaklı yaşadığı zorlukları ortaya koyan Önder, ataerkil anlayışın hakim olduğu toplumlarda ev işleri ve çocuk bakımından sorumlu tutulan kadınların, iş hayatına katılımıyla hem aile; hem iş ile ilgili sorumlulukları birlikte üstlendiğinden bahsetmiştir (2013). İş hayatında kadınların daha aktif rol oynamasıyla birlikte çalışan kadınlarla ilgili araştırma alanları genişlemiş; sıklıkla çocuk sahibi olan evli kadınların deneyimlediği iş-aile çatışması, araştırmaların odağında olmuştur (Eby vd., 2005).

Literatürde, çalışan annelerin iş ve aile sorumlulukları arasında denge sağlamada karşılaştıkları zorluklar vurgulanmaktadır (Greenhaus & Beutell, 1985; Kelly vd., 2008). Çalışan annelerin deneyimlediği bu zorluklardan biri, sendrom olarak ele alınan ebeveyn tükenmişliğidir. Kavram, ebeveynlerin sürekli olarak artan sorumluluk ve beklentilerle başa çıkarken yaşadığı duygusal ve fiziksel tükenmişliği ifade etmektedir (Mikolajczak & Roskam, 2018). Çalışan annelerden beklenen iş alanındaki çalışan rolü ile aile alanındaki eş, ebeveyn ve ev kadını rolü arasında denge kuramamak olarak ele alınan iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri arasında sayılmıştır (Braunstein-Bercovitz, 2014; Cooper & Davidson, 1982; Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Bu nedenle, çalışan kadınların yaşadıkları iş-aile çatışması ve

ebeveyn tükenmişliğini inceleyen araştırmalar, bu zorlukları anlayıp, azaltmak için müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmada incelenen bir diğer kavram olan eş desteği, eşler arasındaki duygusal, pratik ve bilişsel desteği içermekte; çalışan anneleri iş ile aile işleri arasındaki dengeyi daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilmektedir (Selvarajan vd., 2013; Wayne vd., 2004). Bu bağlamda, eşin aile işlerinde sorumluluk alması gibi bir işbirliğini içeren eş desteği, kadınlar için en önemli destek kaynağı olduğu söylenmiştir (Aycan & Eskin, 2005). Destekleyici bir eş, kişinin aile rolünü paylaşarak, hem iş rolünü hem de ebeveynlik rolünü kolaylaştırabilmektedir (Selvarajan vd., 2013). Bu noktada, çalışan annelerin eşlerinden aldığı destek düzeylerini inceleyen araştırmalar, yaşadıkları zorlukları azaltmaya yönelik müdahale programları geliştirmek açısından önemlidir.

Çalışan annenin alacağı eş desteğinin, iş ve aile arasındaki çatışmayı azaltıp, ebeveynlikte tükenmişlik düzeyini azaltacağı düşünülmektedir. Çalışmanın temelini oluşturan teoriler, Riskler ile Kaynaklar Arası Denge Teorisi, Rol Teorisi, Kaynak Tüketimi Teorisi ve Kaynakların Korunumu Teorisidir. Bu teorik yaklaşımlar, çalışan annelerde iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği ve eş desteği arasındaki karmaşık ilişkileri açıklamak için güçlü bir temel sağlamaktadır (Grandey & Cropanzano, 1999; Hobfoll, 1989; Michel vd., 2011; Mikolajczak & Roskam, 2018).

Bu çalışma, çalışan annelerde iş-aile çatışmasının, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde, bu değişkenler arası ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlıdır ve çalışan annelerde eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması kavramlarını birlikte inceleyen bir kaynak bulunmamaktadır. Mevcut çalışma, ebeveyn olan kadınların deneyimledikleri tükenmişlik düzeylerini iş-aile çatışması aracılığıyla azaltan eş desteğinin önemini ortaya koyarak, literatürdeki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın soruları aşağıdaki gibidir:

- i. Eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ii. İş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- iii. Eş desteği ile iş-aile çatışması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- iv. İş-aile çatışmasının, eş desteği ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiye nasıl bir etkisi vardır?
- v. Eş desteğinin alt türleri arasında ebeveyn tükenmişliği ile ilişkide anlamlı farklılıklar var mıdır?
- vi. İş-aile çatışmasının alt türleri arasında ebeveyn tükenmişliği ile ilişkide anlamlı farklılıklar var mıdır?
- vii. Ebeveyn tükenmişliği, sosyodemografik değişkenlere (yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk yaşı, çocuk sayısı, sosyal destek durumu, ebeveynin fiziksel ve psikiyatrik hastalık durumu) göre farklılaşmakta mıdır?

Son olarak araştırmanın ana hipotezleri ise aşağıdaki gibidir:

- i. Eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
- ii. İş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
- iii. Eş desteği ile iş-aile çatışması arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
- iv. İş-aile çatışmasının, eş desteği ile ebeveynlerde tükenmişliği arasındaki ilişkide aracı (mediator) bir rolü vardır.

Çalışmanın devamında, çalışmanın değişkenleri ve aralarındaki ilişkilere dair literatür incelemesi yapılacak, ardından hipotezlerin dayandırıldığı teorilerden bahsedilecektir. Sonrasında, çalışmanın metodu ve yapılan analiz sonucu elde edilen bulgulara yer verilecektir. Son olarak bulgular, literatür ışığında tartışılacak ve sınırlılıkları ortaya konacaktır.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği ve eş desteği kavramları sırasıyla açıklanmış, literatür taramaları yapılmıştır. Ardından değişkenler arası kurulan ilişkilerin dayandırıldığı teoriler açıklanmıştır. Son olarak araştırmanın amacı ve önemi ortaya konmuştur.

2.1. İş-Aile Çatışması

2.1.1. Tanım

İş ve aile, yetişkin insanların hayatlarındaki en önemli alanlarını oluşturur (Michel vd., 2011). Günümüzde kadının çalışmaya katılımının artmasını içeren bir toplumsal değişimle birlikte, hem kadın hem erkekler için iş ve aile yaşamının dayattığı roller arasında yaşanan çatışma daha fazla gündem olmaya başlamıştır (Allen vd., 2012). İş-aile çatışması, kişinin işte ve ailede üstlendiği rollerin birbirine karışmasıyla yaşadığı çatışmayı ifade etmektedir (Greenhaus & Beutell, 1985). Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle birlikte modern toplumlar için giderek zorlaşan bir konu haline gelmektedir. Çünkü iletişim araçlarının ve çeşitli iletişim yollarının yaygınlaşmasıyla bireyler aile içinde işle ilgili meselelere; isteyken ailevi meselelere maruz kalmakta; iki alan arasında sınır çizmekte zorlanmaktadır (Jones vd., 2013).

İş-aile çatışması, çift yönlüdür ve kendi içinde iki ayrı çatışmayı barındırır (Braunstein-Bercovitz, 2014). Birincisi, aile içi sorumlulukların işin gerekliliklerini bölmesini temsil eden aile-iş çatışması (AİÇ); ikincisi ise işle ilgili sorumlulukların ailevi işleri böldüğünü ifade eden iş-aile çatışmasıdır (İAÇ) (Netemeyer vd., 1996). İş-aile çatışmasıyla ilgili 60'tan fazla araştırmayı inceleyen bir meta-analizde, iş hayatının aile hayatına müdahale ettiği iş-aile çatışması (İAÇ), işle ilgili faktörlerle ilişkiliyken; aile hayatının iş hayatına müdahale ettiği aile-iş çatışması (AİÇ), iş dışı

faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Byron, 2005). Byron'ın (2005) analizinde işle ilgili faktörler arasında işte geçirilen süre, iş saatlerinde esneklik ve iş stresinden bahsedilirken; iş dışı faktörler arasında ev işleri ve çocuk bakımında geçirilen süre, aile desteği, evlilik çatışmaları, çocuk sayısı, en küçük çocuğun yaşı ve medeni durum sayılmış; her iki çatışmaya da eşit derecede etki eden cinsiyet, gelir durumu ve baş etme becerileri gibi demografik ve kişisel faktörlere de yer verilmiştir.

2.1.2. İş-Aile Çatışmasının Öncülleri

İş-aile çatışmasının öncüllerinin arasında ilk olarak cinsiyet faktörü dikkat çekmektedir. Toplumda kadınların, daha çok evle ilgili sorumlulukları öncelediği; erkeklerin ise işle ilgili gereklilikleri yerine getirmeye eğilimi olduğu düşünülmektedir (Martins vd., 2002). Çiftler arasındaki güç ilişkilerinin tarihsel gelişimini inceleyen bir araştırmaya göre, geçmişe göre günümüzde daha eşitlikçi bir eğilimden bahsetmek mümkün olmasına rağmen, hala ev işi yükünden kadının daha fazla sorumlu tutulduğu görülmektedir (Kulik, 2011). Milkie ve Peltola (1999), ev ve işle ilgili alanlarda kadın-erkek farklılıklarını çalışan bireyler üzerinde çalışmış; erkeklerin iş hayatında, kadınların ise evde daha uzun vakit geçirdiğini; kadınların ev işi paylaşımında adaletsizlik algıladıklarını belirtmiştir. Ev işlerinin bölüşümünde daha fazla eşitsizlik algılayan kadınların, iş ve aile yaşamlarını dengeleme konusunda daha az başarılı olduklarını söyledikleri kaydedilmiştir (Milkie & Peltola, 1999). Dolayısıyla, kadın çalışanlar daha fazla aileden işe doğru çatışma (AİÇ) yaşarken, erkek çalışanlar daha çok işten aileye doğru çatışma (İAÇ) yaşamaktadır (Wayne vd., 2004). İş-aile çatışmasının tek bir meslek grubunda cinsiyet farklılıklarını inceleyen bir araştırmaya göre, kadın ve erkek aynı meslekten de olsa kadınlar, erkeklere göre daha fazla iş-aile çatışması deneyimlemiştir (Guille vd., 2017).

İş-aile çatışmasının aileyle ilgili öncülleri arasında öncelikle evli ve çocuk sahibi olmak vardır. Çocukları olan çalışan bireyler için evli ve çocuk sahibi olmak, iş hayatına daha az zaman ve enerji ayırmak anlamına gelmektedir (Luk & Shaffer, 2005). Çocuk sahibi olan evli kişiler, çocuk sahibi olmayan bekarlara ve çocuk sahibi olmayan evli kişilere göre daha fazla iş-aile çatışması yaşamaktadır (Carnicer vd., 2004). Ayrıca çocuk sayısı arttıkça ve en küçük çocuğun yaşı küçüldükçe iş-aile çatışmasının arttığı kaydedilmiştir. (Halbesleben vd., 2012; Luk & Shaffer, 2005;

Madsen, 2003; Mihelic & Tekavcic, 2013). Bunun yanında, çocuğu olan evli kadınların, çocuğu olan evli erkeklere oranla daha yüksek derecede iş-aile çatışması yaşadığı belirtilmektedir (Carnicer vd., 2004; Eby vd., 2005). Aynı şekilde, artan çocuk sayısı, kadınlarda erkeklere göre daha fazla çatışmaya sebep olmuştur (Lundberg vd., 1994).

İş-aile çatışmasının nedenlerini inceleyen bir araştırmaya göre, çocuk bakımının düzeninden memnun olmak, ebeveynlik yükleri ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiye sadece kadınlar için aracılık etmiştir (Bedeian vd., 1988). İş-aile çatışmasında, çocuk sahibi olmanın erkekler için kadınlar kadar büyük bir risk faktörü olmamasını, Osherson ve Hill, geleneksel kültürdeki erkeğin “sağlayıcı” rolüyle açıklamıştır. Bu yaklaşıma göre, iş hayatındaki başarılarına babalık da eklenen erkekler daha fazla “kendini gerçekleştirmiş” hissederken, kadınlar için benzer bir dinamik söz konusu değildir (aktaran Bedeian vd., 1988, ss. 477). Çalışan, eş, anne, ev kadını gibi pek çok rolü bir arada taşımanın zorluklarını deneyimleyen kadın yöneticilerle yapılmış bir nitel çalışmada, iş hayatı kadının kendine ayırdığı tek vakit olarak değerlendirilmiştir (Cooper & Davidson, 1982). Sonuç olarak, evli ve çocuklu kadınların iş hayatına katılımıyla, aile, ev işleri ve çocuk bakımı dışındaki sorumlulukları arttıkça, iş-aile çatışması yaşama riski de artmış görünmektedir (Byron, 2005).

İş-aile çatışmasının öncülleri olarak, sosyal destek, aile desteği ve eş desteğine dair pek çok araştırma vardır. Sosyal destek, kişinin iş ve aile rollerinin gerektirdiğı baskı ve beklentileri hafifleterek iki alan arasındaki çatışmayı azaltabilmektedir (Greenhaus & Beutell, 1985). Süpervizörden ve aileden gelen destek türleri, iş stresini azaltarak iş-aile çatışmasını düzenlemekte büyük önem taşımaktadır (Bedeian vd., 1988). İş-aile çatışması (İAÇ) ve aile-iş çatışmasının (AİÇ) sosyal destek ile ilişkisi, türlerine göre farklılaşmaktadır. Aileden gelen yüksek düzeydeki duygusal ve araçsal (maddi) destek, aile hayatının iş hayatına müdahalesini (AİÇ), daha yüksek düzeyde yordamaktadır (Adams vd., 1996).

Eşten gelen desteğin iş-aile çatışmasını azalttığına; eşi tarafından hem fiziksel hem duygusal anlamda desteklenen kişilerin iş ve aile arasında daha az çatışma yaşadığına dair araştırmalar vardır (Adams vd., 1996; Aycan & Eskin, 2005; Fox & Dwyer, 1999). Eşleri tarafından duygusal olarak desteklenmeyen erkeklerin, iş stresini ailesine daha

fazla yansıttığı; aile içinde eleştirilen ve sınırlandırılan kadınların ise iş-aile çatışmasını daha fazla yaşadığı ifade edilmiştir (Halbesleben vd., 2012). Başka bir araştırmada ise, aile-iş çatışmasını (AİÇ) azaltmada aile desteğinin, kadınlar için daha önemli olduğu vurgulanmıştır (Rupert vd., 2012)

Kişinin iş kaynaklı yaşadığı sorunlar da iş-aile çatışmasının öncülleri arasında sayılmaktadır. Bir meta-analize göre, iş-aile çatışması ile ilgili en güçlü ilişkiler bulunan öncüller, işle ilgili faktörlerdir (Byron, 2005). İş yükünün yoğunluğu ve kişinin iş hayatındaki rolüne atfettiği önem, iş-aile çatışmasının belirleyicileri arasında sayılırken; bir mentör veya iş arkadaşları tarafından desteklenmek ve esnek çalışma saatlerine sahip olmak ile iş-aile çatışması arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Anderson vd., 2002; Michel vd., 2011; Mihelic & Tekavcic, 2013). Carnicer ve çalışma arkadaşlarına (2004) göre, yönetici pozisyonunda olmak, daha düşük iş pozisyonlarına göre iş-aile çatışması için risk oluşturmakta; yüksek pozisyonlardaki insanların, aileye ve cinsiyete dayalı rol paylaşımına verdiği önem daha az olmaktadır. Aynı doğrultuda, kişinin iş ve aile rollerine katılım düzeyi ve her birine verdiği önem derecesi iş ve aile arasındaki çatışmasını etkilemektedir (Adams vd., 1996). Mevcut pozisyonunu iş veya kariyer olarak değerlendiren çalışan kadınlarda iş-aile çatışmasını inceleyen bir araştırmada ise, pozisyonunu kariyer olarak değerlendiren grubun iş-aile çatışması düzeyi, pozisyonunu sadece iş olarak değerlendiren gruba göre daha yüksek çıkmıştır (Holahan & Gilbert, 1979).

İş hayatının olağandışı zamanlama durumu (Örneğin, vardiyalı çalışma, fazla mesai, hafta sonu ve akşam çalışma, sık iş seyahati vb.), kişinin kişisel zamanını ve aileye ait zamanını böler ve iş dışındaki alanlar arasında dengesizlik yaratır (Mihelic & Tekavcic, 2013). İş hayatında esneklik ise, çalışanların görevlerini yerine getirecekleri zamanı ve mekanı değiştirebilmelerini ifade eder (Voydanoff, 2005). Ailesinin ihtiyaçlarına göre başlangıç ve bitiş saatlerini seçebildiği bir iş hayatının kişilerde yarattığı kontrol hissi, iş-aile çatışmasını azaltmaktadır (Braunstein-Bercovitz, 2014). Bu yüzden, kişinin çalıştığı yerde aile hayatını destekli politikalarının olmaması da iş-aile çatışmasını arttırabileceği söylenmiştir (Michel vd., 2011).

İş-aile çatışması için bazı kişilik özellikleri koruyucu ve risk faktörü olarak belirtilmiştir (Ararat, 2020; Mihelic & Tekavcic, 2013). Beş büyük kişilik özelliğinin

iş-aile çatışması ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada, iş-aile çatışması için olumsuz duygulanım özelliği risk faktörü iken; uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ise koruyucu faktör olduğu ortaya konulmuştur (Bruck & Allen, 2003). Bruck ve Allen'e (2003) göre, uyumluluk özelliği az olan kişiler, kaynakları tükendiğinde başkasından destek isteme konusunda daha az istekli oldukları için daha çok iş-aile çatışması yaşamaktadır. Ayrıca, problemlerle baş etme ve problem çözme becerilerinin gelişmiş olması (Byron, 2005) ve öz yeterliliğin yüksek olması, iş-aile çatışmasına karşı koruyucu faktör olduğu görülmüştür (Allen vd., 2012). Son olarak, iş-aile çatışması ile eğitim düzeyinin ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki çalışanlar, lise ve ilköğretim düzeyindeki çalışanlara göre daha büyük bir çatışma deneyimlemektedir (Carnicer vd., 2004).

2.1.3. İş-Aile Çatışmasının Sonuçları

Literatürde, iş-aile çatışmasının hem işle ilgili hem aileyle ilgili hem de kişinin fiziksel ve ruhsal durumuyla ilgili sonuçlarına dair araştırmalar bulmak mümkündür. İşle ilgili sonuçları arasında işten ayrılma veya niyetlenme (Greenhaus vd., 2001; Zhang vd., 2012), işten aldığı tatminin azalması (Boles vd., 1997), devamsızlık yapma ve iş stresi vardır (Anderson vd., 2002). İş-aile çatışması yaşayan bireylerin kendini işe daha az vermesi ve çalıştığı kuruma daha az bağlı hissetmesi sık görülen davranışlardandır (Karaköse & Parlak, 2022). Diğer araştırmalarda ise iş-aile çatışması ile iş performansı (Karatepe & Sokmen, 2006) ve kariyer gelişimi ilişkili bulunmuştur (Martins vd., 2002).

İş-aile çatışmasının iş hayatını etkileyen sonuçları arasında cinsiyet farklılıkları dikkat çekmektedir. İş ve aile hayatları arasında çatışma yaşayan kadınlar, erkeklere göre daha fazla devamsızlık yapmak ve işten erken ayrılmak durumunda kalmaktadır (Boyar vd., 2005). Braunstein-Bercovitz (2014), genç anneler örnekleminde yaptığı çalışmada, çalışan annelerin evde iş telefonuna bakmak zorunda kalmak gibi iş alanının aile alanına nüfuz etmesinden kaynaklı tükenmişlik yaşadığını, buna da iş-aile çatışmasının aracılık ettiğini belirtmiştir.

İş-aile çatışmasının mesleki açıdan duygusal bitkinlik ve tükenmişlik kavramları ile ilişkisini inceleyen çalışmalar olmuştur. İş-aile çatışması ile mesleki tükenmişlik

arasında pozitif bir ilişkiden bahsedilmektedir (Zhang vd., 2012). İş-aile çatışması, iş ve aile alanlarından gelen rol baskılarının bir sonucu olarak ortaya çıktığı için kişide tükenmişlik, yorgunluk ve işten sonra toparlanma ihtiyacına neden olabilmektedir (Halbesleben vd., 2012). Başka bir araştırma ise iş ve aile alanlarındaki rol çatışmasının tükenmişliğin ilk evresi olan duygusal bitkinliğe götürdüğünü belirtmiştir (Boles vd., 1997). Jawahar, Stone ve Kisamore (2007), rol çatışmasının tükenmişlikle ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, çatışma arttıkça tükenmişliğin belirtilerinden olan duyarsızlaşma, duygusal bitkinlik ve kişisel başarıda düşme gibi sonuçlar elde ettiğini not etmişlerdir. Ayrıca, kişinin çalışma hayatında deneyimlediği bu zorlukların, çalıştığı kurum için de verimlilik, işgücü maliyeti ve finansal performans açısından olumsuz sonuçları olabilmektedir (Kelly vd., 2008).

İş-aile çatışmasının kişinin hem genel hayatına hem de aile hayatına etkisinden bahsetmek mümkündür. İş-aile çatışması ile genel hayat memnuniyeti ve aile doyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür (Zhang vd., 2012). Haftada en az 20 saat çalışan, evli ve/veya çocuğu olan 368 psikologda iş-aile çatışması ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya göre, kadın ve erkeklerin çatışma düzeyi azaldıkça aile ve iş memnuniyeti artmış; dolayısıyla genel yaşam memnuniyeti de yükselmiştir (Rupert vd., 2012). Bunun yanında iş-aile çatışmasının aile hayatına dair sonuçlarında cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalar olmuştur. Cooper ve David (1982), kadın ve erkek yöneticiler arasında yaptığı araştırmasında ev ve iş arasındaki çatışmaların erkek yöneticilere kıyasla kadın yöneticilerde daha fazla evlilik problemleri ortaya çıkardığını bulmuştur.

Aile hayatını olumsuz etkileyen yüksek düzeyde iş-aile çatışmasının, ebeveynleri ilgilendiren olumsuz sonuçları da vardır (Halbesleben vd., 2012). İş-aile çatışması ile ebeveynlik performansı ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre, alt boyut olan iş-aile çatışması (İAÇ), evli ve çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik doyumunu düşürürken; aile-iş çatışması (AİÇ), sadece kadınların ebeveynlik performansını olumsuz etkilenmiştir (Aycan & Eskin, 2005). Bir diğer araştırmaya göre, iş-aile çatışması yaşayan evli çiftlerin yaşadığı sıkıntılardan dolayı, aile içi husumetleri artmakta, birbirlerine karşı destekleri azalmaktadır (Matthews vd., 1996). Aynı iş yerinde çalışan eşlerin, stres faktörlerini iş rolünden aile rolüne daha çok taşıma imkanı olduğundan, farklı iş

yerlerinde çalışan eşlere göre daha fazla iş-aile çatışması yaşadığı düşünülmektedir (Halbesleben vd., 2012).

İş-aile çatışmasının kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ile ilgili sonuçları da araştırmalara konu olmuştur. Bir meta-analizde, hipertansiyon, yüksek kolesterol, obezite, uyku sorunları, baş ağrısı ve yorgunluk gibi somatik şikayetlerle iş-aile çatışması arasında bir ilişki bulan araştırmalara yer verilmiştir (Halbesleben vd., 2012). İş-aile çatışması yaşayan bireylerin daha yağlı yiyecekler tüketme ve daha az fiziksel egzersiz yapma eğiliminde olduğu söylenmiştir (Allen & Armstrong, 2006).

İş ile aile arasındaki çatışmanın depresyonla ilişkili olduğu, fiziksel sağlığı bozduğu ve ağır alkol kullanımına sebep olduğu kaydedilmiştir (Frone vd., 1996, 1997). İş-aile çatışmasının depresyon belirtileriyle ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre, çatışma arttıkça depresyon düzeyi artmaktadır ve bu artış, kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir (Guille vd., 2017). McTernan ve çalışma arkadaşları (2016), iş-aile çatışması ile depresyon arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ve iş arkadaşlığının bu ilişkide bir tampon görevi gördüğünü ortaya koyarak; sosyal desteğin koruyuculuğuna dikkat çekmiştir.

İş-aile çatışmasının psikiyatrik bozukluklarla ilişkisi ile ilgili yapılan bir incelemeye göre, işten aileye doğru bir çatışma (İAÇ) yaşayan bireylerin, diğerlerine göre, duygu durum bozukluğu yaşama riski, yaklaşık 3 kat daha fazla; kaygı bozukluğu ve madde bağımlılığı yaşama riski ise 2 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Frone, 2000). Aynı çalışmada, aileden işe doğru çatışma (AİÇ) yaşayan bireylerin ise, diğerlerine göre duygu durum bozukluğu yaşama ihtimali ortalama 30 kat daha fazla; kaygı bozukluğu riski ortalama 9 kat ve madde bağımlılığı riski ise ortalama 11 kat daha fazla olduğu kaydedilmiştir.

Son olarak, iş-aile çatışmasının sonuçları ile ilgili cinsiyet farklılıklarını çalışan bir araştırmaya göre, iş-aile çatışmasının (İAÇ) sonuçları daha çok erkeklerle ilişkiliyken, aile-iş çatışmasının (AİÇ) sonuçlarından kadınlar daha fazla etkilenmektedir (Frone vd., 1996). Başka bir araştırmaya göre ise, ev ile iş arasındaki çatışma, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla stres ile sonuçlanmaktadır (Cooper & Davidson, 1982).

2.2. Ebeveyn Tükenmişliği

2.2.1. Tanım

Tükenmişlik kavramı, ilk olarak 1974'te Freudenberger tarafından mesleki bağlamda kullanılmış, bir psikolojik sendrom olarak ilk kez Maslach tarafından geliştirilmiştir (Roskam vd., 2017). Maslach (2001), tükenmişlik sendromunu iş hayatında maruz kalınan uzun süreli stresin ardından kişinin duygusal ve fiziksel kaynaklarının tükenmesiyle baş gösteren bitkinlik, motivasyon kaybı ve yetersiz hissetme boyutlarıyla tanımlamıştır. İşe karşı duyarsızlaşma; işin her yönüne karşı duygusuz, olumsuz veya mesafeli olma tepkilerini barındırmakla birlikte, iş hayatında başarısızlık, üretkenlikte azalma, fiziksel rahatsızlıklar ve depresyon başta olmak üzere ruhsal sağlık sorunlarıyla sonuçlanmaktadır (Maslach vd., 2001).

Tükenmişlik sendromu, ebeveynler için ilk kez 1980'lerde kullanılmaya başlanmıştır (Hubert & Aujoulat, 2018). 2010'lara kadar bilimsel yayınlara sadece kronik bir rahatsızlığı olan çocukların ebeveynlerin yaşadığı tükenmişlik konu olmuştur (Le Vigouroux vd., 2017). İlk kez 2017'den sonra Roskam, Raes ve Mikolajczak (2017) tükenmişlik sendromunu karma popülasyonla çalışarak, kavramın hasta çocuk ebeveynliğiyle sınırlandırılmayacağını ortaya koymuştur.

Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlik rolünün gerektirdiği strese uzun süre maruz kalmaktan doğan fiziksel ve duygusal kaynaklarının tükenmesiyle ortaya çıkan özel bir sendrom olarak tanımlanmıştır (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ebeveyn tükenmişliği, duygusal açıdan zorlayıcı ve kişinin kimliğinin merkezinde yer alan rolü yerine getirmesinin engellendiği durumlarda uzun süreli stresten kaynaklanır (Lindström vd., 2011). Ebeveynlik stresiyle ebeveyn tükenmişliği kavramları birbirleri ile ilişkilidir; ebeveynlik stresi ebeveyn tükenmişliğine sebep olabilmektedir (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Fakat tükenmişlik, strese göre daha ciddi bir sağlık riski taşımaktadır (Lindström vd., 2011). Ebeveyn tükenmişliğini mesleki tükenmişlikten ayıran özellikler ise; kişinin duygusal mesafeyi kişinin çocuğuna karşı alması ve ebeveynlik rolünde kendini yetersiz hissetmesidir (Hubert & Aujoulat, 2018).

Roskam, Raes ve Mikolajczak (2017), ebeveyn tükenmişliğinin dört boyutu olduğundan bahsetmiştir: (1) Ebeveynlik rolüne dair bıkkınlık duygusu. Ebeveyn tükenmişliği yaşayan bireylerin, hem fiziksel hem duygusal olarak aşırı yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı, stres, kaygı, gerginlik, sürekli bir sinirlilik hali, baş ve vücut ağrıları gibi şikayetleri olabilmektedir (Hubert & Aujoulat, 2018) (2) Çocuğuna karşı aldığı duygusal mesafelilik. Anneler, tükendikten sonra bir robot gibi hayatta kalma mücadelesi verirken, artık külfet gibi gelen çocuklarıyla zihinsel ve duygusal olarak uzaklaşmalarını, “fiziksel olarak oradayken, zihinsel olarak orada olmamak” diye ifade etmişlerdir (Hubert & Aujoulat, 2018) (3) Yetersizlik duygusu. Tükenmiş annelerin, çocuklarına ve onlarla ilgili sorumluluklarına karşı olumsuz duygular geliştirdikleri gibi, kendi annelik performansını da daima olumsuz değerlendirdikleri, kendinden nefret, yetersizlik, utanç ve suçluluk gibi duygular besledikleri kaydedilmiştir (Hubert & Aujoulat, 2018). (4) Eskiden sahip olduğu ebeveynlik profiline zıtlık. Bu aşamada bitkin olan anneler bir zamanlar onlar için çok önemli olan ev ve çocuk bakımıyla ilgili işlerin onlara artık fazla gelmeye başlamasıyla, bu işlere karşı bir isteksizlik geliştirir ve öncesinde sahip olduğu veya hayal ettiği ebeveynlik performansını sergileyemez (Hubert & Aujoulat, 2018)

Annelerin tükenmişlik sendromunu besleyen faktörleri inceleyen bir nitel çalışmaya katılan anneler, tükenme noktasına gelmeden önce; “her zaman burada ve şimdi olmak” diye bahsettikleri ebeveynlik rollerine uzun bir süre aşırı yatırım yaptıklarını, mükemmel olma arzusuyla kimseden yardım istemeden evde bir çok işi aynı anda yapmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir (Hubert & Aujoulat, 2018). Mikolajczak ve Roskam (2018), ebeveyn tükenmişliğinin neyden kaynaklandığını incelerken, ebeveynliğin aynı anda hem enerji verici hem de enerji tüketici olmasıyla bir paradoksu barındırdığından bahsetmiş; ebeveynlik stresine dair riskler/talepler ve koruyucu faktörler/kaynaklar arasındaki dengenin bozulup risk faktörlerinin/taleplerin ağır geldiği noktada kişinin ebeveyn tükenmişliği yaşadığını teorize etmişlerdir. Bu nedenle ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri ve koruyucu faktörlerini incelemek hem literatür için hem halk sağlığı için önem taşımaktadır.

2.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkili Faktörler

Ebeveyn tükenmişliği, öncelikle ebeveynin cinsiyeti, yaşı, çocuk sayısı ve çocuk yaşı gibi sosyodemografik özellikleriyle ilişkilendirilmiştir. İlk olarak, cinsiyet farklılıkları, ebeveyn tükenmişliği araştırmalarında dikkat çekmektedir. Erkeklerin çocuk bakımında günden güne daha fazla rol üstlendiği görülse de, toplumda anneler “ana ebeveyn” olarak değerlendirilmekte; babalara ise, annenin yetemediği noktada devreye giren “asistan” rolü atfedilmektedir (Nentwich, 2008). Anne-babanın benzer sürelerde çalıştığı evlerde dahi, anneler, babalara göre, aile hayatında ev işi ve çocuklarla ilgili daha fazla mesai harcamaktadır (Bianchi vd., 2006). Dolayısıyla kadınlar, tüm bu yükümlülük altında ebeveyn tükenmişliğini de daha fazla deneyimlemektedir (Parlak, 2021).

Ebeveynin yaşı ile tükenmişlik düzeyleri de araştırma konusu olmuştur. Genç ebeveyn olmak ve ilk ebeveynlik deneyimi; ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri arasında sayılmıştır (Le Vigouroux & Scola, 2018) Ebeveyn tükenmişliği, çocuk sayısı ve çocukların yaşı ile ilişkili bulunmuştur. Çocuk sayısının artması, ebeveynlerden taleplerin artması anlamına geldiği için ebeveynlerin kaynaklarını daha hızlı tüketmektedir (Lundberg vd., 1994). Le Vigouroux ve Scola (2018), evdeki çocuk sayısı arttıkça, ebeveyn ile çocuklar arasındaki duygusal mesafenin arttığını belirtmiştir. Aynı araştırmada çocukların 5 yaşın altında olması, ergenlik çağına olması ve çocuklar arasındaki büyük yaş farkı ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri arasında sayılmıştır.

Ebeveynlerden beklenen taleplerin artması bağlamında, çocuğun nörogelişimsel bir bozukluğunun olması, engelli veya kronik bir hastalığının olması, ekstra bakım, dikkat ve sabır gerektirmesi nedenleriyle ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri olarak bahsedilmiştir (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Çocuğunda beyin tümörü (Norberg, 2007) ve diyabet hastalığı (Lindström vd., 2011) olan ebeveynlerde ebeveyn tükenmişliğini inceleyen iki araştırmada annelerin tükenmişlik düzeyi oldukça yüksek çıkarken, babaların tükenmişlik düzeyinde anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Sonuçlardaki cinsiyet farklılığı; annelerin babalara göre çocukla ilgili daha fazla sorumluluk almaları, daha fazla kontrol ihtiyacı duymaları, çevrelerinden daha az

destek almaları ve kendilerine daha az zaman ayırabilmeleri nedenleriyle açıklanmıştır (Lindström vd., 2011).

Çocuğun kişilik özelliği, ebeveyn tükenmişliğinin düzeyini belirleyici olmuştur. Çocuklar duygusal açıdan tutarsız, geçimsiz ve acımasız olarak algılandıkça, ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri de o oranda artmaktadır (Le Vigouroux & Scola, 2018). Çocuğun kişilik özelliği kadar ebeveynin kişilik özelliği üzerine de anlamlı sonuçlar veren araştırmalar olmuştur. Beş büyük kişilik özelliğinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre, yüksek nörotisizm, düşük sorumluluk ve düşük yumuşak başlılık düzeylerinin tükenmişlik için risk faktörü olabileceğinden bahsedilmiştir (Le Vigouroux vd., 2017). Mükemmeliyetçilik ve düşük stres yönetim becerilerine sahip olmak da risk faktörleri arasındadır (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak vd., 2019). Öbür yandan ebeveynin öz yeterliliğinin yüksek olması ve tutarlı bir disiplin becerisine sahip olması daha az tükenmişlik ile ilişkilendirilmiştir (Mikolajczak, Raes, vd., 2018).

Ebeveynin çalışma durumuna gelince, çalışıyor olmak ve tam zamanlı çalışıyor olmak ile ebeveyn tükenmişliği arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Lebert-Charron vd., 2018). Çalışan kadınların daha az ebeveyn tükenmişliği yaşaması, iş hayatında başarı hissi, sosyal tanınma ve sosyal etkileşim (Lebert-Charron vd., 2018), iş doyumu (Van Praag vd., 2003) ve eşleriyle eşitlik duygusu (Bahmani vd., 2013) gibi faktörlerle açıklanmıştır. Bunun yanında Lebert-Charron ve çalışma arkadaşları (2018), çalışmayan, evden çalışan ve yarı zamanlı çalışan kadınların ebeveyn tükenmişliği açısından risk altında olduğunu; tam zamanlı çalışan annelerin, çocuklarla geçirdiği vaktin azlığı sebebiyle (Zick & Bryant, 1996) duygusal bitkinlik yaşamadıklarını eklemiştir. Fakat günde 9 saatten fazla çalışmak, çocukların sorunlarıyla ilgilenmek için gereken zamansal ve duygusal kaynakları azalttığı için ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri arasındadır (Mikolajczak, Raes, vd., 2018).

İş-aile dengesini kuramamak, ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri arasında sayılmıştır (Parlak, 2021). Genç annelerde tükenmişlik ile iş-aile çatışmasını inceleyen bir araştırmaya göre, iş-aile çatışması tükenmişlik düzeyini artırmaktadır (Braunstein-Bercovitz, 2014). Düşük gelir sahibi olmak, ekonomik zorluklar ve işsiz olmak, ebeveynin kendine ayıracağı vakitler için gereken bakıcılık ve ek faaliyetlerin

masraflarını karşılayamamak anlamına geldiği için ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri arasındadır (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Aynı şekilde, kaotik ev yaşamı, rutinlerin yokluğu, yaşam alanının uygunsuz olması, ebeveynlerin kendine ait bir alanlarının olmaması, gürültü ve karışıklık, ebeveyn tükenmişliği için risk oluşturmaktadır (Mikolajczak, Raes, vd., 2018).

Ebeveyn tükenmişliğinin koruyucu faktörleri arasında sosyal desteğin önemi vurgulanmaktadır (Bulut Ateş, 2018). Sosyal desteğin ebeveynlik stresine doğrudan etkisi bir yana, ev işi yükünü azaltmasıyla dolaylı etkisinden bahsetmek mümkündür (Östberg & Hagekull, 2000). Bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda ebeveyn tükenmişliğinin daha yaygın olmasının nedenlerini inceleyen bir araştırmaya göre; bu toplumlarda insanlar kendi kendine yetebilmeyi teşvik edildiği için, ebeveynlerin diğerlerinden yardım almadan çocuklarını yalnız başına büyötmeye çalışması ebeveyn tükenmişliği oranını yükseltmektedir (Roskam vd., 2023). Ek olarak, bekar anneler, yaşadığı hem maddi hem manevi zorluklarla baş etmekte zorlanırken, evli kadınlara göre yakın akrabalarından daha fazla destek alabildikleri için, ebeveyn tükenmişliğini evli annelere göre daha az deneyimlemektedir (Lebert-Charron vd., 2018).

Evlilikte anlaşmazlıklar, ebeveyn tükenmişliği için risk faktörü sayılmıştır (Parlak, 2021). Evlilik doyumu yüksek olan ebeveynlerin besleyici bir ilişki ve iletişimleri olup, partneriyle mutlu olmaları ebeveyn tükenmişliği deneyimleme riskini azaltmaktadır (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Bekar annelerin, evli annelere göre daha az tükenmişlikle sonuçlanması; ilişki tatminsizliği ve çift olarak yaşamının zorluklarından korunmalarıyla ilişkilendirilmiştir (Lebert-Charron vd., 2018). Bunun yanında, destekleyici ortak ebeveynliğin, ebeveynlik stresini azaltarak, bu stresin çift ilişkisi üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirdiği kabul edilmiştir (Durtschi vd., 2017). Diğer bir deyişle, anne veya babanın ebeveynlik stresi yükseldiğinde romantik ilişki olumsuz etkilenmektedir. Fakat stresli ebeveynin, partneriyle güçlü ve destekleyici bir çift ilişkisi var ise bu olumsuz etki hafifleyebilmektedir (Durtschi vd., 2017).

Sosyal destek kaynakları arasından kadınların en önemli destek kaynağı olarak kabul ettiği eş desteğinin (Aycan & Eskin, 2005), ebeveynlik stresi için koruyucu faktör olduğu söylenmiştir (Bulut Ateş, 2018). Eş desteği, ebeveynlikte ortaya çıkan stresle

başı çıkmada yardımcı olurken, rol paylaşımı sağlayarak stres verici etkenleri azaltmaktadır (Kaya, 2009). Partnerinin eğitim ve kariyer hedeflerini kabul eden, ebeveynlik kararlarında işbirliği yapan ve kendisine değer veren bir ortak ebeveyn sahip olmak, daha az tükenmişlik ile ilişkilendirilmiştir (Mikolajczak, Raes, vd., 2018).

2.2.3. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları

Ebeveyn tükenmişliğinin kişiyi hayatının her alanında etkileyen dramatik sonuçları olabilmektedir. Mesleki tükenmişliğin, hem kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığına, hem mesleki performansına, hem de çalıştığı yere yönelik olumsuz sonuçları olabildiği gibi, ebeveyn tükenmişliğinin de hem kişiye, hem ebeveynlik performansına, hem de aileye yönelik olumsuz etkilerinden bahsetmek mümkündür (Mikolajczak vd., 2019). Fakat ebeveyn tükenmişliğinin sonuçları, mesleki tükenmişliğin sonuçlarından daha güçlü etkide olduğu tespit edilmiştir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018).

Ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarının başında kaçış ve intihar düşünceleri vardır. Mesleki açıdan tükenen bir çalışan izne çıkabilir veya işten ayrılabilirken, ebeveynler ebeveynlik görevinden istifa edemedikleri için intihar düşünceleri ebeveyn tükenmişliğinde 4 kat daha sık görülmektedir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018). Mikolajczak ve çalışma arkadaşları (2018), ebeveynler için dayanılmaz olan duygulardan kaçmanın fiziksel yollarından başka, bağımlılık geliştirmek gibi psikolojik yolları da olduğundan bahsetmiştir. Bireyler kendileri için rahatsız edici duygu ve deneyimlerden sigara ve alkol tüketerek veya dikkat dağınık davranışlarda bulunarak kaçmaktadırlar. En sık görülen davranışlar, alışveriş yapma, egzersiz yapma, yemek yeme, telefonla konuşma, sosyal ağlarda ve internette vakit geçirme gibi günlük davranışların aşırı tezahürleridir (Deleuze vd., 2015). Tükenmiş ebeveynlerin, bu davranışlara bağımlılık geliştirmeseler dahi bağımlılık geliştirmeye karşı savunmasız oldukları kabul edilmektedir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018).

Depresif belirtiler ve anksiyete, ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarıyla ilgili araştırmalara konu olmuştur. Anneler örnekleminde yapılan bir çalışmada, annelerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyleri de arttığı kaydedilmiştir (Lebert-Charron vd., 2018). Depresif belirtiler arasında olan uyku

sorunları da ebeveyn tükenmişliğinin sonuçları arasındadır. Niteliksel bir araştırmada, tükenmiş ebeveynlerin neredeyse tamamının uyku sorunlarından şikayetçi olduğundan bahsedilmiştir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018). Tükenmişlik yaşayan bireylerin uyku kalitelerinin düşük olduğu, uykuya dalmakta zorlandıkları, sık uyandıkları ve uyandıklarında yorgun hissettikleri rapor edilmiştir (Ekstedt vd., 2009). Ayrıca tükenmişlik ile uyku arasında çift yönlü bir ilişki olduğundan bahsedilmiş; uyku yoksunluğu tükenmişlik için bir risk faktörü iken; tükenmişliğin de uyku bozuklukları için bir risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Söderström vd., 2012).

Ebeveyn tükenmişliğinin bir diğer dramatik sonucu, çocuklarla ilgilidir. Ebeveynlik stres oranı arttıkça ebeveynin çocuğuna yönelik şiddet ve ceza verme davranışları sergileme potansiyeli artmaktadır (Crouch & Behl, 2001). Ebeveyn tükenmişliği ile çocuğa karşı ihmal ve şiddet arasında eğitim düzeyi, gelir ve bağımlılıklar kontrol edildiğinde de anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018). Diğer bir deyişle, her sosyoekonomik düzeyden ebeveyn tükenmişlik yaşadığında çocuğuna fiziksel ve psikolojik zarar verebilmektedir.

Tükenmiş ebeveynin diğer ebeveyne veya partnerine yönelik de olumsuz duygu ve davranışları olabilmektedir. Yapılan nitel çalışmada, tükenmiş annelerin çok ufak şeylere karşı öfke duyabildiği, bu öfkeyi çoğunlukla çocuklara ve eşlere yönelttiklerini, özellikle eşin yeterli destek sağlamadığı durumlarda bundan daha fazla etkilendikleri eklenmiştir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018). Ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutlarından olan duygusal mesafe, çocukla ilgili sonuçlarla daha fazla ilişkili bulunurken; duygusal bitkinliğin, eşle olan çatışmalara daha büyük bir etkisi olduğundan bahsedilmiştir (Mikolajczak, Brianda, vd., 2018).

Literatüre bakıldığında, ebeveyn tükenmişliği kavramıyla ilgili araştırmalar, çalışan bireylerde tükenmişlik üzerine araştırmalara göre daha kısıtlıdır. Mevcut çalışmanın, çalışan annelerde ebeveyn tükenmişliğini inceleyerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

2.3. Eş Desteği

Son yıllarda araştırmacıların sosyal destek kavramına ilgisi artmıştır. Sosyal desteğin kişinin beden ve ruh sağlığı ile ilişkisine, başarı ve stres gibi olumlu ve olumsuz yaşam olaylarına etkisine dair pek çok çalışma vardır (Yıldırım, 2004). Sosyal destek, özellikle küçük çocuk anneleri için çok önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmiştir (Manuel vd., 2012). Kanseri hastası çiftler arasında yapılan bir çalışmada, sosyal destek ile bağışıklık sistemi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Baron vd., 1990)

Sosyal destek türleri çok çeşitlidir; duygusal destek, bireye tavsiye ve bilgi verme, maddi yardım, takdir etme ve model olma biçimlerinde ortaya çıkabilir (Yıldırım, 2004) Sosyal destek kaynakları ise araştırmalarda; anne, baba, aile, eş, partner, arkadaş, iş arkadaşı, öğretmen, uzmanlar vb. olarak karşımıza çıkar. Kadın ve erkek çalışanlar arasında arkadaş, aile, partner ve kurumdan gelen destekleri inceleyen bir çalışmada, en çok yararlanılan desteğin partner desteği; en az alınan desteğin aile desteği olduğu belirlenmiştir (Schwarzer & Gutiérrez-Doña, 2005). Başka bir çalışmada ise, sosyal destek kaynaklarının, yani desteğin kimden geldiği, destek türlerinden, yani desteğin ne şekilde iletildiğinden, daha önemli olduğu ortaya konulmuştur (Schwarzer vd., 1994).

Sosyal destek araştırmaları bazı destek kaynaklarının diğerlerinden farklı sonuç verebileceğini göstermektedir. Diğer bir deyişle, desteğin kimden geldiği koruyuculuk düzeyini etkilemiştir. Desteğin geldiği kişinin empati becerisine sahip, benzer sıkıntıları deneyimlemiş veya benzer sıkıntılarla baş edebilmiş birinin olması, desteğin etkinliğini artırıp kişinin sıkıntısını azaltabilmektedir (Thoits, 1986). Thoits'e (1986) göre, empatiyle dinleyemeyen veya benzer sıkıntılarla karşılaşmamış birinin desteği, kişinin sıkıntısını artırabilmektedir. Eşlerin çoğunlukla aynı veya benzer stres faktörlerinin çoğunu yaşıyor olması muhtemel olduğundan, eşten gelen desteğin, diğer destek kaynaklarına göre öncelikli olabileceği savunulmaktadır (Dehle vd., 2001). Eş desteği, niteliksel olarak farklı ve üstün olmasının yanında, eşler arasında stresli olaylarda ilk aranan destek kaynağı olmasıyla diğer destek kaynaklarından ayrılır (Burke & Weir, 1977).

2.3.1. Eş Desteği Türleri

Mevcut araştırmanın ölçekleri arasında olan Eş Destek Ölçeğini geliştiren Yıldırım (2004), eş desteğinin alt boyutlarını, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği olarak belirlemiştir.

(1) Duygusal destek, kişinin stres veya üzüntü zamanlarında ona ilgi göstermek, onun için endişelenmek ve sevgisini ifade etmek olarak tanımlanmakla birlikte, kişilerin duygularını dinleyerek, empati kurarak ve duygularını keşfedip kabul ederek onlara yardımcı olmayı kapsamaktadır (Burleson, 2003). Duygusal destek çalışmaları cinsiyet farklılıklarına dikkat çekmiştir. Kadınlar hem erkeklere hem de kadınlara daha fazla duygusal destek sağlamakta ve karşılığında daha fazla yardım almaktadır (Schwarzer & Gutiérrez-Doña, 2005). Bu tür farklılıklara ilişkin açıklamalar, kadınların duygusallık ve duygusal ifade gücündeki üstünlüğüne odaklanmaktadır. Kadınların, ilişkilerinde erkeklere göre daha fazla yakınlık kurmakta, daha empatik ve duygularını ifade etmeye daha gönüllü oldukları belirtilmiştir (Schwarzer & Gutiérrez-Doña, 2005). Dolayısıyla, kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal destek almaları, bununla ilgili olabilir.

(2) Maddi yardım ve bilgi desteği. Maddi yardım, kişinin maddi ihtiyaçlarını gidermesinde destek olmak iken bilgi desteği, kişinin ihtiyaç duyduğu bilgi ve tavsiyeyi vererek kişiyi desteklemek demektir. Anneler, özellikle beş yaşın altında çocuğu olan genç anneler, çalışmadığı veya yarı zamanlı çalışıp düşük maaş alabildiği için ekonomik olarak dezavantajlı kabul edilir ve ekonomik kaynaklara ve maddi desteğe daha fazla ihtiyaç duyarlar (Manuel vd., 2012). Maddi destek, bazı kaynaklarda araçsal destek olarak da kullanılmış; kişinin günlük yaşam yükünün azalmasına yardım etmek olarak tanımlanmıştır (Çağ, 2011). Diğer bir deyişle, maddi destek, ev işinde yardım etmek, ulaşımı sağlamak gibi somut yardım ve hizmet sağlamayı da kapsamaktadır (Pukay-Martin, 2007). Eşler arası araçsal desteğin çalışan evli bireyler için çok önemli olduğu, eşin, bir iş rolünü paylaşmasının kişinin duygusal tükenmesini azalttığı bilinmektedir (Halbesleben vd., 2010, 2012). Bilgi desteği ise, kişinin stresli olaylarla başa çıkma ve bunları yönetme yollarını öğretmek kişide kontrol duygusunu artırabilmektedir (Pukay-Martin, 2007). Eşlerinden bilgi desteği

alan bireylerin iş, yaşam ve evlilik memnuniyetleri daha yüksek; psikosomatik şikayetleri daha az bulunmuştur (Burke & Weir, 1977).

(3) Takdir desteği, kişi hakkında olumlu sözler söylemek, yaptığı iyi şeyler hakkında olumlu geribildirimler vermek, görüşlerini onaylamak ve doğrulamak davranışlarını içerir (Katz vd., 1996). Katz ve çalışma arkadaşlarına (1996) göre, eşi tarafından övülmek ve takdir edilmek, kişinin hem kişisel gelişimine hem de evlilik ilişkisine katkıda bulunmaktadır. Araştırmalarında, eşleri tarafından onaylanan ve değerli bulunan bireylerin evlilik kalitesi daha yüksek çıkmıştır. (4) Son olarak, sosyal ilgi desteği, bireyin sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek, eşle birlikte vakit geçirip eğlenmek ve diğer sosyal destek kaynaklarının önünü açmak olarak çeşitlendirilmiştir (Yıldırım, 2004).

Eş destek türleri, kaynakları ve boyutları yanı sıra, sağlanan eş desteği ve algılanan eş desteği olarak da araştırmalara konu olmaktadır (Ulusoy, 2021). Sağlanan eş desteği, bireyin eşine verdiği destek sıklığı ve miktarıyla ilgili iken, algılanan eş desteği, kişinin eşinden gördüğü desteği nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir (Çağ, 2011). Algılanan destek, kişinin ihtiyaç duyduğunda uygun ve etkili bir destek alacağını dair inancı olarak da tanımlanmıştır (Day & Livingstone, 2003). Kişinin destek alacağına olan inancı, gerçekte sağlanan desteğin etkinliğinden daha önemli bulunmuş; araştırmalarda algılanan destek baz alınmıştır (Barrera, 1986). Nicel araştırmalarda kullanılan eş desteğini ölçme araçları algılanan desteği ölçmeyi amaçlamaktadır (Dehle vd., 2001).

2.3.2. Eş Desteği ile İlişkili Faktörler

Eş/partner gibi kişi için önemli olan kişilerden gelen sosyal destek, stres ve depresyonun olumsuz sonuçlarına karşı bir duygusal tampon görevi görmüştür (Manuel vd., 2012). Brown ve Harris'in araştırmasında, yakın aile üyeleriyle (örneğin, anne) destekleyici ilişkilerin, depresyona yatkınlık açısından eş desteği eksikliğini telafi etmediğini vurgulamıştır (Dehle vd., 2001). Küçük çocukları olan kadınlarda stres ve sosyal desteğin depresif belirtilere etkisini inceleyen bir araştırma, eş veya partnerden gelen duygusal desteğin; arkadaş, akraba veya komşu gibi diğer

yakınlarından gelen araçsal desteğe göre depresyona karşı daha koruyucu olduğu belirtilmiştir (Manuel vd., 2012).

Eş desteğinin evlilik kalitesiyle ilişkisi ve evlilik doyumuna etkisi, araştırmalara konu edilmiştir. Rini ve çalışma arkadaşları (2006), hamile kadınların hamilelikleri boyunca aldığı eş desteğinin öncülleri ve sonuçlarını incelediği araştırmasında, etkili bir eş desteğinin öncüllerinin, kişinin sosyal beceri düzeyi, bağlanma stilleri, eşiyile kurduğu ilişkinin kalitesi, duygusal yakınlıkları ve samimiyet olduğundan bahsetmiştir. Aynı araştırmada, nitelikli bir eş desteği alan hamilelerin anksiyete düzeyinin hamileliğin sonlarına doğru azaldığı görülmüştür (Rini vd., 2006). Birbirlerine destek becerileri daha az olan evli çiftlerin, daha az mutlu olduğu, evliliğin ilk 10 yılı içinde, zamanla çatışmalar sırasındaki olumsuz davranışların artmasıyla boşanma olasılıklarının daha yüksek olduğu öngörülmektedir (Sullivan vd., 2010). Sullivan ve çalışma arkadaşlarına (2010) göre, eşler birçok insan için en önemli destek kaynağıdır ve eşleriyle destekleyici bir ilişki kuran kişiler ilişki sorunlarını daha fazla kabul edebilir; dolayısıyla doyumu daha yüksek ve daha kalıcı ilişkiler yaşayabilir.

Burke ve Weir (1977), araştırmasında evlilik içi yardımlaşmanın stres ve iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olduğunu; stresin sebep olduğu psikosomatik semptomları dolaylı yoldan azalttığını ortaya koymuştur. Bunun yanında, New Haven’de iki hastanede tedavi gören 2806 hasta ile yapılan boylamsal bir araştırmada, yakın ilişkilerden alınan duygusal desteğin, hastalıkların, özellikle kalp-damar hastalıklarının iyileşmesinde rol oynadığı belirtilmiştir (Berkman, 2000).

Evli çiftlerin hayatlarında anne-baba olduktan sonra birtakım değişiklikler olur. Maddi giderlerin artışı, kendilerine kalan zamanın darlığı ve uykusuzluk gibi stresli durumlarla baş ederken eş desteği daha önemli hale gelir (Bulut Ateş, 2018). Belsky (1984)’e göre, ebeveynlikte çift ilişkisi, ebeveynler için temel destek sistemi olarak hizmet eder. Özellikle, ebeveynlikle ilgili sorumlulukların paylaşılması ile sosyal destek arasında her iki eş için de bir ilişki vardır. Eşler arasında ev içi sorumlulukları paylaşma oranı arttıkça, algıladıkları eş desteği düzeyleri de artmaktadır (Çağ, 2011). Bu konuda kadın erkek farklılıkları ortaya çıkmıştır. Kadınlar çocuk sahibi olduktan sonra ev işi sorumluluğunu erkeklere göre daha fazla hissetmektedir (Krieg, 2007).

Kadınlar için eşinin ev içi rol paylaşımı davranışları arttıkça depresyon düzeyleri düşerken, aynı ilişki erkekler için bulunamamıştır (Çağ, 2011).

Ev işi ve çocuk bakımı yükünün çoğunlukla kadında olduğu toplumlarda, kadınlar için en önemli destek kaynağının eş desteği olduğu düşünülmektedir (Aycan & Eskin, 2005). Çocuğunda Otizm Spektrum Bozukluğu olan annelerin ebeveynlik stresini inceleyen bir araştırmaya göre, anneler babalardan daha fazla çocuk bakımı ve ev işine yönelik katılım beklemektedir (Johnson & Simpson, 2013). Ateş (2018), sağlıklı çocukları olan anneler arasında eş desteği ve annelik algısının ebeveynlik stresi ile ilişkisini incelediği araştırmasında eş desteğinin ebeveynlik stresini yordadığını ortaya koymaktadır.

Eşler arası işbirliğinin ebeveynlik stresiyle başa çıkmada önemli bir faktörü olduğu vurgulanmıştır (Abidin, 1992). Eş desteğinin aktif olduğu ilişkilerde, ebeveyn stresinin çift ilişkisine olumsuz etkisi, yıldan yıla daha fazla tolere edilebilmektedir (Durtschi vd., 2017). Babalarda eş desteğinin etkisini inceleyen araştırmalarda da, eşten destek almanın önemli olduğu; ebeveyn yetkinliğini yükselttiği (Belsky, 1984) ve genel iyilik halini artırdığı kaydedilmiştir (Aycan & Eskin, 2005).

Literatürde eş desteğinin işle ilgili faktörlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar bulmak da mümkündür. Eş desteği, iş hayatıyla ilgili gerginliklere karşı koruyucu faktör olarak değerlendirilmiş; iş baskısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamıştır (Syrotuik & D'arcy, 1984). Bangladeş'teki kadın öğretmenlerde iş-aile çatışması ile sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, eş desteği ve aile desteğinin aile-iş çatışmasıyla negatif bir ilişkisi olduğunu bulurken, çalışma arkadaşı desteği ve süpervizör desteği ile anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (Tabassum, 2012). Çiftçi kadınların iş ve aile rolleri arasında deneyimlediği stresi inceleyen bir araştırmada, çiftlik görevlerinin zor olmasının stresle ilişkisi çıkmazken, eş desteğinin ev ve iş yaşamını dengede tutma çabasının yarattığı stresi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Berkowitz & Perkins, 1984). Aynı araştırmacılar, ev ve iş rollerinin içeriğinin, kişilerarası ilişkiler kadar önemli olmayabileceğini söylemiştir.

Eş desteğinin iş-aile çatışması (İAÇ) ile aile-iş çatışması (AİÇ) arasındaki ilişki farklılıklarını inceleyen Selvarajan ve çalışma arkadaşları (2013), eş desteğinin AİÇ'yi doğrudan olumsuz etkileyerek İAÇ'yi AİÇ aracılığıyla dolaylı yoldan olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. Araştırmacılar, bu ilişkileri, eşten gelen desteğin aile alanındaki taleplerin paylaşılmasında önemli bir kaynak olabileceği ve dolayısıyla AİÇ'yi azaltacağı yönünde öngörmüşlerdir. Bununla birlikte, eş desteği düşük düzeyde olan bireyler, zaman ve enerjilerinin çoğunu aile rolüne harcadığında AİÇ'si artacaktır. Aile alanında daha fazla kaynak harcamak, iş alanına daha az kaynağın kalması anlamına geleceği için iş alanındaki gerilimler artacak ve İAÇ'yi de dolaylı yoldan artıracaktır (Selvarajan vd., 2013). Dolayısıyla, destekleyici bir eş, kişinin aile rolünü paylaşarak, iş rolünü kolaylaştırabilmektedir.

Eş desteği ve iş-aile çatışması arasındaki ilişki ebeveynler arasında da incelenmiştir. Okul öncesi çağı en az bir çocuğu olan kadınlar arasında yapılan bir araştırmaya göre, çalışan annelere yönelik eş desteği, iş-aile çatışmasını anlamlı düzeyde azaltmaktadır. Aycan ve Eskin (2005), sosyal desteğin iş-aile çatışmasındaki rolünü incelediği araştırmasında eş desteği, aile-iş çatışması (AİÇ) ile daha ilişkili çıkarken, eş desteğinin iş-aile çatışmasını azaltarak kişinin ebeveynlik rolü performansına dair memnuniyetini pozitif yönden etkilediğini belirtmiştir. Yaşam ve iş stresi ile tükenmişlik arasındaki ilişkide sosyal desteğin düzenleyici etkisini inceleyen bir araştırma göre, iş stresi ile tükenmişlik ilişkisi, kadınlar için aile desteği ile yönetilirken, erkeklerde iş kaynaklı destek ile düzenlenmiştir (Etzion, 1984).

Son olarak Belsky (1984), ebeveynlerin işlevselliğiyle ilgili modelinde ebeveyn işlevselliği ile sosyal destek ilişkisinin bağlantısını ortaya koyar. İşlevselliği etkileyen üç alanı; (1) ebeveynlerin kendi psikolojik kaynakları, (2) çocuğun özellikleri ve (3) bağlamsal stres ve destek kaynakları olarak modelize eder. Ona göre, ebeveynliğin işlevinin her hangi bir alanında değişiklik gerçekleştiğinde, ebeveynlik stresi ortaya çıkar (Belsky, 1984). Dolayısıyla, kadının destek kaynakları azaldığında ebeveynlik stresinin artmasıyla ebeveynlik performansı düşebilmektedir.

Yukarıda bahsedildiği üzere; literatürde eş desteği ile iş-aile çatışmasını ve iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliğini ayrı ayrı kadınlar, erkekler, kadınlar veya anne babalar örnekleminde ilişkisel olarak inceleyen araştırmaları görmek mümkündür. Fakat bu üç değişkenin birlikte kullanıldığı ve çalışan anneler üzerinde üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

2.3.3. İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü

İş-aile çatışmasının aracılık rolü yaptığı benzer ilişkileri inceleyen araştırmalar olmuştur. Lee ve çalışma arkadaşları (2013), Güney Kore’de 159 çalışan kadın örnekleminde sosyal destek ile duygusal yorgunluk arasında iş-aile çatışmasının alt boyutlarının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmada, duygusal yorgunluk, işle ilgili çeşitli nedenlerle duygusal olarak tükenmiş olma hissi olarak tanımlanmış; sosyal destek ise süpervizör desteği ve aile desteği olarak ikiye ayrılarak ele alınmıştır (Lee vd., 2013). Sonuca göre, süpervizör desteği ile duygusal yorgunluğun ilişkisine iş-aile çatışması (İAÇ) kısmen aracılık ederken, aile desteği ile duygusal yorgunluğun ilişkisine aile-iş çatışması (AİÇ) kısmen aracılık etmiştir. Araştırmanın sonucu, iş hayatından gelen desteğin, işin aileyi böldüğü durumla ilişkilendirildiği; aileden gelen desteğin ise, ailenin işi böldüğü durumla eşleştirildiği tezini desteklemiştir (Lee vd., 2013). Bahsi geçen araştırma, cinsiyet rollerinin baskın olduğu ve iş gücünü kadın katılımının fazla olduğu Asya toplumunu yansıtarak kültürler arası literatüre katkıda bulunmuştur (Lee vd., 2013).

İş-aile çatışmasının benzer ilişkilerde aracı rolünü inceleyen bir diğer araştırma, iş desteği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş-aile çatışmasının aracı rolüyle ilgili olmuştur. Jia ve çalışma arkadaşları (2020), Çin’de 1414 sosyal hizmetler çalışanında iş hayatından gelen destek kaynaklarının yaşam doyumuna etkisinde iş-aile çatışması ve rol stresinin aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlara göre, iş desteği rol stresinin alt boyutlarından rol çatışması ve rol belirsizliğini azaltarak yaşam doyumunu dolaylı yoldan olumlu yönde etkilemiştir (Jia vd., 2020). Çalışma, karma örnekleme yapılmış olup, kadın çalışanların daha fazla iş-aile çatışması yaşadığını ortaya koyarak da literatürü desteklemiştir. Araştırmacılar, iş-aile çatışmasının alt boyutlarına bakmamış, aile alanındaki destek ve stresler arasında iş-aile çatışmasının alt boyutlarının etkisine bakılmasını önermiştir (Jia vd., 2020).

Son olarak, Pattusamy ve Jacob'un (2016), Hindistan'da farklı üniversitelerde çalışan 288 akademisyen arasında, aile desteği ile aile doyumu arasındaki ilişkide aile-iş çatışması (AİÇ) ve iş-aile dengesinin aracı rollerini incelemiştir. Araştırmacılara göre, aile desteğini aldığını düşünen bireyler, aile-iş çatışmasını (AİÇ) çok az yaşadıkları için iş ile aile arasında daha yüksek bir düzeyde dengeye sahiptir. Bahsi geçen araştırmada, ailenin işe müdahalesi, aile desteğinin hem aile-iş dengesi ile ilişkisinde, hem de aile doyumu ile ilişkisinde kısmen aracılık ettiğini bularak literatüre katkı sağlamıştır (Pattusamy & Jacob, 2017).

İş-aile çatışmasının aracı rolüne dair araştırmalara bakıldığında, kavram, çoğunlukla iş hayatıyla ilgili faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bu tez çalışmasında, iş-aile çatışmasının ve alt boyutlarının, aile hayatıyla ilişkili iki değişken (eş desteği ve ebeveyn tükenmişliği) arasındaki ilişkiye etkilerine bakılarak literatürdeki boşluğun doldurulacağı düşünülmektedir. Bunun yanında eş desteğinin ebeveyn tükenmişliğini neden ve nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için aracı değişken analizlerine ihtiyaç vardır.

Aşağıda, bu çalışmada eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması arasında kurulan ilişkilerin dayandırıldığı teorilere yer verilmiştir.

2.3.4. Teorik Arkaplan

2.3.4.1. Riskler ile Kaynaklar Arası Denge (BR2) Teorisi

Mikolajczak ve Roskam (2018), bir ebeveyn tükenmişliği teorisi ortaya koyarken, ebeveyn tükenmişliğini neden her ebeveynin deneyimlemediği, kimlerin tükenmişlik riski altında olduğu ve belirli bir ebeveyn grubunun neden tükenmiş olduğu sorularıyla yola çıkmıştır. Teoriye göre, ebeveyn tükenmişliği, riskler (ebeveyn stresini arttıran faktörler) ile kaynaklar (ebeveyn stresini azaltan faktörler) arasındaki kronik dengesizlikten meydana gelmektedir. Tükenmişliği artırabilecek risk faktörleri arasında, sayısız ebeveynlik görevleri, ortak ebeveyn den destek azlığı ve diğer desteklerin azlığı sayılırken; tükenmişliği azaltan kaynaklar arasında, ebeveynin kendine ayırdıkları boş zaman, destekleyici ortak ebeveynlik ve dışsal destekler sayılmıştır (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ebeveynlik stresi, ebeveynin kaynakları,

talepleri karşılamakta yetersiz kaldığında ortaya çıkar. Diğer ebeveynin desteği gibi kaynaklar ebeveynlik stresini azaltmaktadır (Mikolajczak & Roskam, 2018). Riskler ve Kaynaklar Arası Denge Teorisi, hem klinisyenlere hem de araştırmacılara ebeveyn tükenmişliğini yordamak ve açıklamak için uygun bir çerçeve sunmakta; eş desteği ile ilişkisini anlamada yardımcı olmaktadır.

2.3.4.2. Rol Teorisi

İş-aile çatışması araştırmacıları çoğunlukla rol teorisinden bahsetmektedir (Grandey & Cropanzano, 1999). Rol teorisine göre (1) kişinin iş ve aile rolleri diğerlerinin beklentileriyle oluşur, (2) hem iş hem aile alanları kişiye çok sayıda talebin yüklendiği birden fazla rol gerektirir (Anglin vd., 2022). İş ve aile alanlarındaki çatışma, bir alandaki rolün talepleri karşılamamanın; diğer alandaki rolün taleplerini karşılamayı zorlaştırmasından doğar (Edwards & Rothbard, 2000). Çünkü birden fazla rolün gerekliliklerini başarılı bir şekilde yerine getirmek zordur (Grandey & Cropanzano, 1999).

Çoğu insan için kilit roller olan iş ve aile rolü arasındaki çatışmanın çözümü, ekstra kaynaklar gerektirmektedir (Halbesleben vd., 2012). Ebeveynlik rolü, özellikle kadınlar için büyük bir stres kaynağı olmaktadır (Barnett & Baruch, 1985). Holahan ve Gilbert (1979), çalışan annelerin, çalışan, eş, ebeveyn ve kendini gerçekleştiren bir birey olma diye sayılan çoklu rolleri üstlendiğini, bu roller arasında çatışma yaşadığını belirtmiştir. Rol teorisi, ebeveyn olup iş-aile çatışması yaşayan kadınların yaşadıkları zorlukları anlamada önem kazanmaktadır.

2.3.4.3. Kaynak Tüketimi Teorisi

Kaynak tüketimi teorisi, kişinin sahip olduğu zaman, dikkat ve enerji kaynaklarının sınırlılığına ve bir alanda (iş, aile vb.) harcanan kaynakların diğer alanlara geçirgenliğine vurgu yapar (Michel vd., 2011). Bir alanda harcanan bir kaynak, diğer alan için kullanılamaz olduğunda iki alan arasında çatışmaya sebep olur (Tenbrunsel vd., 1995). Diğer bir deyişle, zaman ve enerji gibi kaynaklar sınırlı olduğunda, bir yaşam alanından kaynaklanan çatışma, bireyin o alanda daha fazla kaynak harcamasına, böylelikle başka bir alandaki kaynakların kullanılabilirliğinin

azalmasına ve o alandaki performansın olumsuz etkilenmesine neden olur (Selvarajan vd., 2013).

Çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre, iş hayatında üstlendikleri rolleri gereği, aile rollerinde harcayacakları daha az kaynak olabilir ve bu da onların aile rolündeki performansını etkileyebilir (Edwards & Rothbard, 2000). Zaman ve enerji gibi mevcut kaynakların en önemli kaynağı ise sosyal destektir (Halbesleben, 2006). Burada eklenen bir sosyal destek, kişinin rolüne dair baskıyı azaltacak, dolayısıyla sınırlı olan zaman, dikkat ve enerjinin diğer alanlara geçişi sağlanacaktır (Michel vd., 2011). Örneğin, aile alanında beklentilerin yeniden düzenlenmesi ve rol davranışlarının paylaşımını içeren bir eş desteği, alanlar arası çatışmayı azaltacaktır (Greenhaus & Beutell, 1985). Kaynak tüketimi teorisi, birden fazla rolü üstlenen kadınların yaşadığı çatışmayla baş etmede sosyal desteğin değerini anlamada yol gösterici olmaktadır.

2.3.4.4. Kaynakların Korunumu Teorisi

Hobfoll (1989)'un geliştirdiği Kaynakların Korunumu Kuramı (COR), bireylerin genel refahı ve iyi oluşu için kaynaklar elde etmek, var olan kaynaklarını elde tutmak için korumak ve onları geliştirmek için çaba göstermek ilkelerine dayanmaktadır. Hobfoll (1989), “kaynaklar”ı birey tarafından değer verilen nesneler, kişisel özellikler, koşullar ve enerjiler olarak dört kategoride tanımlar. İnsanların korumaya çalıştıkları kaynaklar, öz-saygı, bilgi, zaman, enerji, para, başarı, işteki kıdem, evli olmak, çalışan olmak, ebeveyn olmak gibi çeşitli değerler olabilmektedir (Hobfoll, 1989).

Sosyal ilişkiler ve sosyal destek, kişi için değerli kaynakların korunmasını sağladığı ve kolaylaştırdığı ölçüde bir kaynak olarak görülür (Hobfoll, 1989). Diğer bir deyişle, sosyal destek insan için değerli olanı korumaya çalışırken ortaya çıkan stresi azaltmaktadır. İnsanın değer verdiği kaynakların kaybolma tehdidi (örneğin, kişinin işini kaybedebileceği algısı) varsa veya bu kaynaklar kaybolursa (örneğin, iş kaybı), veya hiç elde edilmemişse (örneğin, iyi bir iş bulamama) stres ortaya çıkar (Grandey & Cropanzano, 1999). Kaynaklar elde edildiğinde veya geri kazanıldığında ise “iyi oluş” elde edilir (Hobfoll, 1989).

Kaynakların Korunumu Teorisine göre, aile ve iş alanındaki rolleri dengelemeye çalışmak kaynak kaybına; dolayısıyla strese yol açar (Hobfoll, 1989). Kaynaklarını kaybeden kişi, yoğun stresle baş ederken diğer kaynaklarını da kullanır; onlar da tükenirse tükenmişlik ortaya çıkabilir (Grandey & Cropanzano, 1999). Teorisyen, sosyal desteğin, hem kişinin mevcut kaynak havuzunu genişletebileceğini hem de eksik olan diğer kaynakların yerini alabileceğini veya güçlendirebileceğini öne sürmüştür (Halbesleben, 2006).

Hobfoll (1989), bireylerin kaynak elde ettiğinde, iyi oluşunu sağlamak için mevcut kaynakları alanlara tahsis etmede becerikli olduğunu söylemiştir (Hobfoll, 1989). Aile alanında sosyal desteği yüksek olan bireyler, aile alanında daha az kaynak harcayıp, iş alanında daha çok kaynak harcayacaktır; dolayısıyla iş-aile çatışmasını, aldığı sosyal destek ile yönetebilecektir (Selvarajan vd., 2013). Halbesleben (2012), kişinin bir iş rolünü paylaşmasını kapsayan maddi desteğin, iş hayatında yaşayacağı duygusal tükenmeyi azalttığını belirtmiştir.

Kaynakların Korunumu Teorisi, çalışan annelerin iş ve aile rolleri arasında denge kurmaya çalışırken tükenmişlik yaşayabileceğini, eşten gelen destek ile bu stresi tekrar yönetebileceğini varsaymada etkili olmuştur. Bütün bu teoriler çerçevesinde ele alınan bu çalışma, çalışan annelerin üstlendikleri birden fazla rol arasında yaşadığı iş-aile çatışmasının, sosyal destek kaynakları arasından onlar için önemli olan eş desteği ile kaynaklarının tükenmesiyle ortaya çıkan ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide aracı rol oynayacağını önermektedir.

2.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, çalışan annelerin algıladıkları eş desteği düzeyi ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide iş-aile çatışmasının aracı rolünü incelemektir. Çalışmada eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışmasının birbirleri ile ilişkisi de incelenecek, eş desteğinin ve iş-aile çatışmasının alt boyutlarının üç değişkenle arasındaki ilişkiye de bakılacaktır. Aynı zamanda, çalışmanın bağımlı değişkeni olan ebeveyn tükenmişliği düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisine bakılacaktır.

2.5. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda hem anne hem babanın çalıştığı ailelerin sayısı arttıkça, bireyleri tükenmişliğe sürükleyen en büyük stresörler arasında iş-aile çatışması gelmektedir (Jawahar vd., 2007). Kadınlar, iş-aile çatışmasını erkeklere göre daha güçlü deneyimlemektedir (Braunstein-Bercovitz, 2014). Anne olan kadınlar için ise; çalışan rolünün yanında, ebeveynlik de yeni bir rol olarak yeni talepler gerektirmektedir (Fox & Dwyer, 1999). Bu çalışma, hem ebeveyn hem çalışan olan kadınlarda eşten gelen destek ile ebeveyn tükenmişliği düzeyleri arasında iş-aile çatışmasının rolünü ortaya koyacaktır. Eşlerin aile işlerinde aldığı inisiyatifin, kadının iş ve aile arasında denge kurmasına yardımcı olup ebeveynlikle ilişkisini düzenlemedeki önemini vurgulayacaktır. Bu bağlamda, çalışan annelerin yaşadığı zorluklarla baş etmede etkili olan kaynakların keşfi, onların hem ruhsal hem fiziksel sağlığını azaltmada önemli rol oynayacaktır. Aynı zamanda, bu çalışmanın aile politikalarının ve iş yerlerinin çalışan annelere daha etkili destek sağlamalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Literatürde, çalışan ve anne olan kadınlar örnekleminde yapılmış araştırmalar sınırlıdır. Çalışan kadınların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisini açıklayan daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç vardır (Lebert-Charron vd., 2018). Bunun yanında tükenmişlik, mesleki tükenmişlik bağlamında üretilmiş bir kavram olup ebeveyn tükenmişliği, 2010'larda çocuğunda kronik bir rahatsızlık olan ebeveynler örnekleminde bilimsel yayınlara dahil edilmiştir. 2017'den sonra ise karma popülasyonunda çalışılmaya başlanmıştır (Roskam vd., 2017). Dolayısıyla Türkçe ve uluslararası literatürde ebeveyn tükenmişliği üzerine kısıtlı sayıda araştırma vardır. Bu çalışma, ebeveyn tükenmişliğinin yordayıcılarını daha iyi anlamak açısından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması ve eş desteği değişkenleri birlikte daha önce çalışılmamıştır. Bu çalışma, bu üç değişkenin birlikte kullanıldığı ilk araştırma olacaktır. Dolayısıyla bu araştırmanın, literatüre önemli bir katkı sağlayacağı ve çıkacak sonuçların yeni araştırmalara yol göstereceği ve pratikte insan ve toplum hayatının refahına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırmanın evrenini herhangi bir işte çalışan, evli ve en az bir çocuğu olan yetişkin kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemi ise çalışan, en az 1 yıldır evli olan ve 18 yaşından küçük en az bir çocuk sahibi olan Türkiye’de ve ülke dışında yaşayan kadınları kapsamaktadır. Araştırmaya belirtilen koşulları sağlayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişiler dahil edilmiştir. Çalışmaya 24 ile 49 yaşları arasında ($\bar{x}=35,577\pm5,090$ yıl) toplamda 663 kişi katılmıştır. Katılımcıların 372’si (%56,1) 1 çocuk sahibi iken, 291’i (%43,9) 2 veya daha çok çocuk sahibidir. Araştırmaya katılan annelerin son çocuklarının yaşı baz alınmış olup, çocuk yaşı, 0-2 yaş (bebeklik), 2-5 yaş (ilk çocukluk), 5-12 yaş (orta ve ileri çocukluk), 12-18 yaş (ergenlik) olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır (Santrock, 2015). Örneklemenin Sosyodemografik verilerine ilişkin detaylar Tablo 1’de sunulmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri toplanırken Sosyodemografik Bilgi Formu, Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi, Eş Destek Ölçeği ve İş-Aile Çatışması Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin Türkçeye uyarlamaları kullanılmıştır.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form, katılımcıların kişisel bilgilerini edinmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların, yaşı, eğitim durumu, evlilik süresi, gelir durumu, eşiyile tanışma şekli, son çocuk yaşı, çocuk sayısı ve çocuk cinsiyeti ile bilgileri alınmıştır. Ayrıca, bu formda yakın çevresinden sosyal destek alıp almadığı, varsa kronik ve

psikiyatrik hastalık tanısı, psikoterapi alıp almadığı ile ilgili de sorular bulunmaktadır. Sosyodemografik Formun bir kopyası EK C’de bulunmaktadır.

3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (EBT)

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi, Roskam ve diğerleri (2018) tarafından mesleki tükenmişlik kavramının ebeveynliğe uyarlanmasıyla geliştirilmiştir. 23 sorudan oluşan ölçekte 7’li Likert tipi kullanılmış; 0 (hiçbir zaman) ve 6 (her gün) arasında değerlendirilmiştir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi olmamakla birlikte, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 138’dir. Katılımcının aldığı puan yükseldikçe ebeveyn tükenmişliğinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Değerlendirme, duygusal tükenmişlik, eskiden olunan ebeveyne zıtlık, bıkkınlık durumu ve duygusal mesafe olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal tükenmişlik alt boyutu ile ilişkin örnek madde, “Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.”, eskiden olunan ebeveyne zıtlık alt boyutu ile ilişkin örnek madde, “Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.”, bıkkınlık durumu alt boyutu ile ilişkin örnek madde, “Anne babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.”, duygusal mesafe alt boyutu ile ilişkin örnek madde, “Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.” şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi, çevirinin geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmalar, Arıkan ve çalışma arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık katsayıları bütün ölçek için .90 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmanın madde analizi sonuçlarına göre iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .96 bulunmuştur. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesinin (EBT) bir kopyası EK D’de bulunmaktadır.

3.2.3. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Yıldırım (2004) tarafından tasarlanan Eş Destek Ölçeği, eşlerin algıladıkları desteği düzeyini ölçmektedir. 27 maddeden oluşan ölçek, 3’lü likert tipi ile 1 (Bana uygun değil), 2 (Kısmen Uygun) ve 3 (Bana uygun) olarak puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81’dir. Bu çalışmada “Eş Destek Ölçeği”nden alınan yüksek puan, eşten algılanan yüksek sosyal desteğe, düşük puan ise eşten algılanan düşük desteğe işaret etmektedir. Ölçek, duygusal destek (9 madde),

maddi yardım ve bilgi desteği (7 madde), takdir etme desteği (8 madde) ve sosyal ilgi desteği (3 madde) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 10, 20 ve 24. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Duygusal destek alt boyutuna dair örnek madde “Yaptıklarımı destekler.”, maddi yardım ve bilgi desteği alt boyutuna dair örnek madde “Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir.”, takdir etmek desteği alt boyutuna dair örnek madde “Başardıklarımı takdir eder.” şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96 olarak kaydedilmiştir. Bu çalışmada ise Eş Destek Ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .95 bulunmuştur. Eş Destek Ölçeğinin (EDÖ) bir kopyası EK E’de bulunmaktadır.

3.2.4. İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ)

Netemeyer ve arkadaşları (1996) tarafından hazırlanan İş-Aile Çatışması Ölçeği, kişilerin aile ve iş ile ilgili sorumlulukları arasında yaşadığı çatışma derecesini ölçmektedir. Ölçek, işten aileye doğru çatışma olan İş-Aile Çatışması (İAÇ) ve aileden işe doğru çatışma olan Aile-İş Çatışması (AİÇ) olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte 5’er madde olmak üzere toplamda 10 madde bulunmaktadır. İş-Aile Çatışması ölçeği’nde 5’li Likert Skalası 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir. Her alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 5; en yüksek puan 25’tir. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Yükselen puanlar, kişinin yaşadığı iş-aile çatışmasının arttığı anlamına gelmektedir. İş-aile çatışması alt ölçeğine ilişkin örnek madde, “İşimden dolayı gün sonunda evde yapmak istediğim işleri yapmak için zamanım kalmıyor.” iken; aile-iş çatışması alt ölçeğine ilişkin örnek madde, “Ailevi sorumluluklarım beni tükettiği için işime odaklanmakta zorluk yaşıyorum.” şeklindedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada, iç tutarlık güvenirlik katsayıları iş-aile çatışması alt boyutu için .91, aile-iş çatışması alt boyutu için .87, ölçeğin bütünü için .86 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2017). Mevcut çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, iş-aile çatışması alt boyutu için .89, aile-iş çatışması alt boyutu için .88 ve ölçeğin bütünü için .91 olarak hesaplanmıştır. İş-Aile Çatışması Ölçeğinin (İAÇÖ), bir kopyası EK F’de bulunmaktadır.

3.3. Uygulama

Bu araştırmanın etik kurul onayı İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır. Veri toplama süreci, etik onayının alındığı Ağustos 2023 itibariyle başlamış ve Ekim 2023 tarihinde sonlanmıştır. Araştırma örnekleminin çalışan ve çocuk sahibi olan kadınlardan oluşması hedeflendiği için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler “Google Forms” aracılığıyla hazırlanan anket linkinin, çevrimiçi olarak çeşitli anne grupları ve sosyal medya kanalıyla hedef kitleye ulaştırılmasıyla toplanmıştır. Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formunu okuyup onayladıktan sonra diğer form ve ölçekleri doldurmuştur. Katılımcının anket doldurma süreci ortalama 10 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Analizi

Verilerin analizinde ebeveynlere ait sosyo-demografik özelliklerin sayı ve yüzde dağılımlarını belirlemek için frekans analizi, ölçme araçlarının betimleyici istatistikleri ve iç tutarlılık güvenirlik katsayılarını belirlemek için madde analizi yapılmıştır. Bunun dışında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında iş-aile çatışmasının aracı rolünü belirlemek için SPSS programına uzantı olarak eklenen ve Hayes tarafından geliştirilen Process modeliyle regresyon analizleri yapılmıştır. Ebeveyn tükenmişliğinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından farklılıklarını belirlemek için de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Ayrıca ölçme araçlarından elde edilen puanların normallik değerleri incelenmiş ve üç ölçme aracı puanları için de çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu doğrultuda da verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik bilgileri ile ebeveyn tükenmişliği, eş desteği ve iş-aile çatışması düzeylerine dair verilerin analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar

Çalışmada ilk olarak sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Buna göre katılımcıların 117'si 24-30 yaşları, 390'ı 31-39 yaşları ve 156'sı 40-49 yaşları arasında; 30'u lise ve altı, 416'sı lisans ve 217'si lisansüstü eğitim düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 152'si 1-5 yıl, 275'i 6-10 yıl ve 234'ü 11-28 yıl arasında evli olduğunu; 37'si düşük, 526'sı orta ve 100'ü yüksek düzeyde gelire sahip olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 112'si eşiyle aile/akraba aracılığıyla, 218'i arkadaş aracılığıyla, 278'i işyerinde veya okulda ve 55'i internet aracılığıyla tanıştığını belirtmiştir. Katılımcıların 41'i hiç veya çok az sosyal destek aldığını, 41'i orta düzeyde sosyal destek aldığını ve 272'si iyi düzeyde sosyal destek aldığını bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 98'i kronik hastalığı olduğunu ve 565'i kronik hastalığı olmadığını; katılımcıların 142'si bir psikiyatrik tanı aldığını ve 521'i psikiyatrik tanı almadığını; katılımcıların 195'i daha önce psikoterapi aldığını, 70'i şu anda psikoterapi desteği aldığını ve 398'i daha önce hiç psikoterapi desteği almadığını bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 210'u son çocuğunun bebeklik döneminde olduğunu, 178'i çocuğunun ilk çocukluk döneminde olduğunu, 240'ı çocuğunun orta ve ileri çocukluk döneminde olduğunu ve 35'i çocuğunun ergenlik döneminde olduğunu; katılımcıların 372'si bir çocuğa sahip olduğunu ve 291'i 2 ya da daha fazla sayıda çocuğa sahip olduğunu; katılımcıların 341'i son çocuğunun cinsiyetini kız ve 322'si son çocuğunun cinsiyetini erkek olarak belirtmiştir (Tablo 4.1).

**Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Değişkenlerin
Sayı ve Yüzde Dağılımları**

Değişken	Gruplar	n	%
Yaş	24-30 Yaş Arası	117	17,6
	31-39 Yaş Arası	390	58,8
	40-49 Yaş Arası	156	23,5
	Toplam	663	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	30	4,5
	Lisans	416	62,7
	Lisansüstü	217	32,7
	Toplam	663	100,0
Evlilik Süresi	1-5 Yıl arası	152	22,9
	6-10 Yıl arası	275	41,5
	11-28 Yıl Arası	234	35,3
	Toplam	661	99,7
Gelir Durumu	Düşük	37	5,6
	Orta	526	79,3
	Yüksek	100	15,1
	Toplam	663	100,0
Tanışma Şekli	Aile/Akraba Aracılığıyla	112	16,9
	Arkadaş Aracılığıyla	218	32,9
	İş yerinde/Okulda	278	41,9
	İnternet Aracılığıyla	55	8,3
	Toplam	663	100,0
Sosyal Destek	Hiç veya Çok Az	350	52,8
	Orta Düzeyde	41	6,2
	İyi Düzeyde	272	41,0
	Toplam	663	100,0
Kronik Hastalık	Evet	98	14,8
	Hayır	565	85,2
	Toplam	663	100,0
Psikiyatrik Tanı	Evet	142	21,4
	Hayır	521	78,6
	Toplam	663	100,0

Tablo 4.1. (devamı)

Psikoterapi Durumu	Evet, geçmişte aldım.	195	29,4
	Evet, halen alıyorum.	70	10,6
	Hayır, hiç almadım.	398	60,0
	Toplam	663	100,0
Çocuk Yaşı	Bebeklik	210	31,7
	İlk Çocukluk	178	26,8
	Orta ve İleri Çocukluk	240	36,2
	Ergenlik	35	5,3
	Toplam	663	100,0
Çocuk Sayısı	Bir Çocuk	372	56,1
	İki Çocuk veya Üzeri	291	43,9
	Toplam	663	100,0
Çocuk Cinsiyeti	Kız	341	51,4
	Erkek	322	48,6
	Toplam	663	100,0

4.2. Ölçek Puanlarının Betimleyici Analizleri

Çalışmada veri analizine başlamadan önce ölçek puanlarının betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır. Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam puanı en düşük 2 ve en yüksek 114 ($\bar{x}=27,165\pm24,264$), Eş Destek Ölçeği toplam puanı en düşük 27 ve en yüksek 81 ($\bar{x}=64,167\pm12,757$), İş-Aile Çatışması toplam puanı en düşük 5 ve en yüksek 35 ($\bar{x}=18,728\pm8,075$), Aile-İş Çatışması toplam puanı en düşük 5 ve en yüksek 35 ($\bar{x}=14,209\pm8,457$) ve İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı en düşük 10 ve en yüksek 70 ($\bar{x}=32,938\pm13,919$) olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca ölçek puanlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Madde analizi sonuçlarına göre Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği için 0,961, Eş Destek Ölçeği için 0,958, İş-Aile Çatışması alt boyutu için 0,893, Aile-İş Çatışması alt boyutu için 0,886 ve İş Aile Çatışması Ölçeği için 0,917 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları

Değişkenler	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	S	Çarpıklık	Basıklık	α
EBT Toplam Puanı	663	2,00	114,00	27,165	24,264	1,398±0,095	1,345±0,190	0,961
EDÖ Toplam Puanı	663	27,00	81,00	64,167	12,757	-0,727±0,095	-0,294±0,190	0,958
İAÇ Toplam Puanı	663	5,00	35,00	18,728	8,075	0,021±0,095	-1,028±0,190	0,893
AİÇ Toplam Puanı	663	5,00	35,00	14,209	8,457	0,762±0,095	-,623±0,190	0,886
İAÇÖ Genel Toplam Puanı	663	10,00	70,00	32,938	13,919	0,304±0,095	-0,798±0,190	0,917

α : Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı

4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizleri

Ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanı ile Eş Destek Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r=-0,258$; $p<0,001$. Bu sonuca göre eş desteği arttıkça ebeveyn tükenmişliği azalmaktadır. Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanı ile Eş Destek Ölçeği Duygusal Destek alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,256$; $p<0,001$), Maddi Yardım ve Bilgi Desteği alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,235$; $p<0,001$), Takdir Etme Desteği alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,219$; $p<0,001$) ve Sosyal İlgi Desteği alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,244$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği düzeyi arttıkça ebeveyn tükenmişliği düzeyi azalmaktadır. Bunun yanı sıra Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=0,442$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=0,297$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=0,444$; $p<0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre ebeveyn tükenmişliği düzeyi arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi de artmaktadır (Tablo 3).

Eş Destek Ölçeği toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=-0,219$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-$

0,150; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,217$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre eş desteği düzeyi arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi azalmaktadır. Eş Destek Ölçeği Duygusal Destek alt boyutu toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=-0,204$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,127$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,215$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre duygusal destek düzeyi arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi azalmaktadır. Eş Destek Ölçeği Maddi Yardım ve Bilgi Desteği alt boyutu toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=-0,231$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,173$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,214$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre maddi yardım ve bilgi düzeyi arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi azalmaktadır. Eş Destek Ölçeği Takdir Etme Desteği alt boyutu toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=-0,177$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,118$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,179$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre takdir etme desteği arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi azalmaktadır. Eş Destek Ölçeği Sosyal İlgı Desteği alt boyutu toplam puanı ile İş Aile Çatışması Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r=-0,200$; $p<0,001$), İş-Aile Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,149$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-0,188$; $p<0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre sosyal ilgi düzeyi arttıkça genel iş aile çatışması, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyi azalmaktadır (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

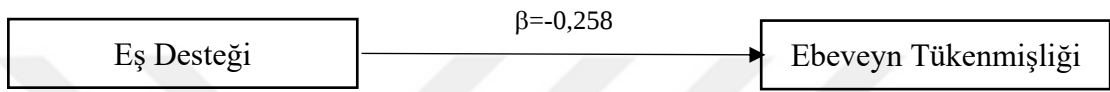
	EDÖ Toplam Puanı	EDÖ Duygusal Destek Toplam Puanı	EDÖ Maddi Yardım ve Bilgi Desteği Toplam Puanı	EDÖ Takdir Etme Desteği Toplam Puanı	EDÖ Sosyal İlgi Desteği Toplam Puanı	İş-Aile Çatışması Toplam Puanı	Aile-İş Çatışması Toplam Puanı	İAÇÖ Genel Toplam Puanı
Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	-0,258***	-0,256***	-0,235***	-0,219***	-0,244***	0,297***	0,444***	0,442***
EDÖ Toplam Puanı	1	0,959***	0,891***	0,930***	0,871***	-0,150***	-0,217***	-0,219***
EDÖ Duygusal Destek Toplam Puanı		1	0,800***	0,852***	0,825***	-0,127***	-0,215***	-0,204***
EDÖ Maddi Yardım ve Bilgi Desteği Toplam Puanı			1	0,743***	0,740***	-0,173***	-0,214***	-0,231***
EDÖ Takdir Etme Desteği Toplam Puanı				1	0,757***	-0,118***	-0,179***	-0,177***
EDÖ Sosyal İlgi Desteği Toplam Puanı					1	-0,149***	-0,188***	-0,200***
İş Aile Çatışması Toplam Puanı						1	0,418***	0,834***
Aile İş Çatışması Toplam Puanı							1	0,850***
İAÇÖ Genel Toplam Puanı								1

***p<0,001

Çalışmanın bu aşamasından sonra çalışmanın temel amacı doğrultusunda eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide iş aile çatışmasının aracını rolüne yönelik yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Önce genel iş-aile çatışmasının, sonra aile-iş çatışmasının (AİÇ) ve daha sonra da iş-aile çatışmasının (İAÇ) aracı rolüne yönelik bulgular incelenmiştir.

4.4. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

Çalışmada öncelikle çalışmanın bağımsız değişkeni olan eş desteğinin çalışmanın bağımlı değişkeni olan ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre eş desteğinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; $F(1, 661)=47,184$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır; $t=-6,869$; $p<0,001$ (Tablo 4.4 ve Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Eş Desteğinin Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi

Tablo 4.4. Eş Desteğinin Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisinin Tablosu

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	58.668	4,676	12,547***	49,487	67,849	1, 661	0,067	47,184***
Eş Desteği	-0.491	0,071	-6,869***	-0,631	-0,351			

*** $p<0,001$; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

4.4.1. İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü

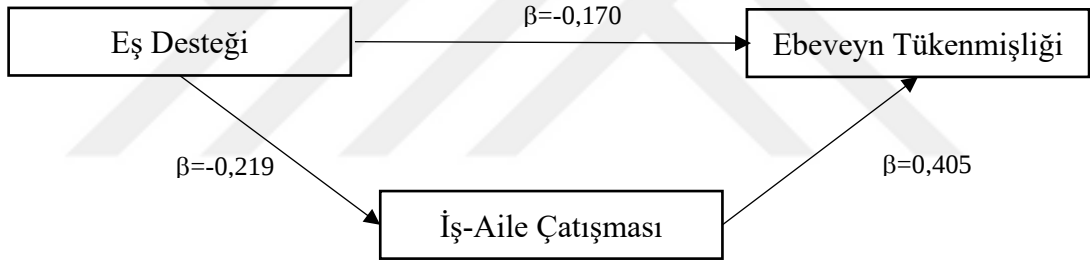
Çalışmanın aracı değişkeni olan genel iş aile çatışmasının çalışmanın bağımsız değişkeni olan eş desteği ile yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 661)=33,185$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı İş Aile Çatışması Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır; $t=-5,761$; $p<0,001$ (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Eş Desteğinin Genel İş Aile Çatışması Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	48,245	2,709	17,808***	42,926	53,565	1,661	0,048	33,185***
Eş Desteği	-.239	0,041	-5,761***	-0,320	-0,157			

***p<0,001; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: güven aralığının üst sınırı

Eş desteği ile genel iş aile çatışmasının ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; F(2, 660)=94,565; p<0,001. Bu modelde hem Eş Destek Ölçeği toplam puanı (t=-4,822; p<0,001) hem de İş Aile Çatışması Ölçeği toplam puanı (t=11, 513; p<0,001) Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Tablo 4.6 ve Şekil 4.2).



Şekil 4.2. İş-Aile Çatışmasının Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Kısmi Aracılık Rolü

Tablo 4.6. Eş Desteği ile Genel İş Aile Çatışmasının Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	24,615	5,194	4,739***	14,416	34,815	2,660	0,223	94,565***
Eş Desteği	-0,323	0,067	-4,822***	-0,454	-0,191			
Genel İş Aile Çatışması	0,706	0,061	11,513***	0,585	0,826			

***p<0,001; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

4.4.2. İş-Aile Çatışmasının Alt Boyutlarının Aracı Rolü

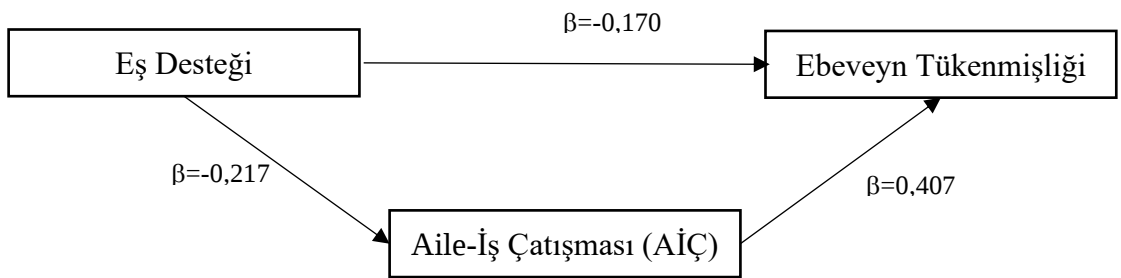
Çalışmanın aracı değişkeni olan aile-iş çatışmasının (AİÇ) çalışmanın bağımsız değişkeni olan eş desteği ile yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 661)=32,724$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı Aile-İş Çatışması toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır; $t=-5,720$; $p<0,001$ (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Eş Desteğinin Aile-İş Çatışması (AİÇ) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	23,443	1,646	14,246***	20,212	26,674	1, 661	00,47	32,724***
Eş Desteği	-0,144	0,025	-5,720***	-0,193	-0,095			

*** $p<0,001$; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Eş desteği ile aile-iş çatışmasının ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2, 660)=95,609$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı ($t=-4,832$; $p<0,001$) ve Aile-İş Çatışması toplam puanı ($t=11, 598$; $p<0,001$) Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Tablo 4.8 ve Şekil 4.3)



Şekil 4.3. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Aile-İş Çatışmasının (AİÇ) Kısmi Aracılık Rolü Modeli I

Tablo 4.8. Eş Desteği ile Aile-İş Çatışmasının (AİÇ) Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	31,261	4,876	6,412***	21,688	40,835	2, 660	0,225	95,609***
Eş Desteği	-0,323	0,067	-4,832***	-0,454	-0,192			
Aile İş Çatışması	1,169	0,101	11,598***	0,971	1,367			

***p<0,001; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

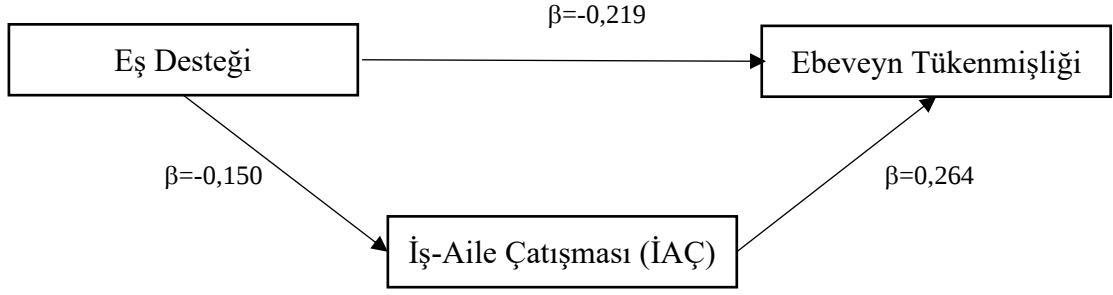
Çalışmanın aracı değişkeni olan iş-aile çatışmasının çalışmanın bağımsız değişkeni olan eş desteği ile yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 661)=15,120$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı, İş- Aile Çatışması toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır; $t=-3,888$; $p<0,001$ (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Eş Desteğinin İş-Aile Çatışması (İAÇ) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	24.803	1.593	15,573***	21.675	27.930	1, 661	0,022	15,120***
Eş Desteği	-0.095	0,024	-3,888***	-0,142	-0,047			

***p<0,001; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Eş desteği ile iş- aile çatışmasının ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2, 660)=51,476$; $p<0,001$. Buna göre Eş Destek Ölçeği toplam puanı ($t=-5,970$; $p<0,001$) ve İş-Aile Çatışması toplam puanı ($t=7,219$; $p<0,001$) Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Tablo 4.10 ve Şekil 4.4).



Şekil 4.4. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Aile-İş Çatışmasının (İAÇ) Kısmi Aracılık Rolü Modeli II

Tablo 4.10. Eş Desteği ile İş-Aile Çatışmasının (İAÇ) Ebeveyn Tükenmişliği Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	Standart Hata	t	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
Sabit	38.969	5.267	7,399***	28.627	49.310	2, 660	0,135	51,476***
Eş Desteği	-0.416	0,070	-5,970***	-0,552	-0,279			
İş Aile Çatışması	0,794	0,110	7,219***	0,578	1,010			

***p<0,001; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

4.5. Ebeveyn Tükenmişliğinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Çalışmada ebeveyn tükenmişliği açısından yaş, eğitim, evlilik süresi, gelir, eşle tanışma şekli, sosyal destek, psikoterapi ve çocuk yaşı gruplarının farklılıkları tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre yaş gruplarının Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2, 660)=3,920$; $p<0,05$. Tukey post-hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre 31-39 yaş arası grubun puan ortalaması ($\bar{x}=29,266$), 40-49 yaş arası grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=23,121$) daha yüksektir. Bu sonuca benzer olarak evlilik süresi gruplarının Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2, 658)=4,051$; $p<0,05$. Tukey post-hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre 6-10 yılları arasında evli olan grubun puan ortalaması ($\bar{x}=30,276$), 11-28 yılları arasında evli olan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=24,888$) daha yüksektir. Ayrıca sosyal destek

gruplarının Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2, 660)=5,157$; $p<0,05$. Tukey post-hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre hiç destek almayan veya çok az düzeyde destek alan grubun puan ortalaması ($\bar{x}=29,548$), iyi düzeyde destek alan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=23,570$) daha yüksektir. Diğer taraftan çocuk yaşı gruplarının Tükenmişlik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3, 659)=2,921$; $p<0,05$. Tukey post-hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre ilk çocukluk döneminde çocuğu olan grubun puan ortalaması ($\bar{x}=30,500$), ergenlik döneminde çocuğu olan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=20,342$) daha yüksektir. Ancak eğitim durumu gruplarının ($F(2,660)=2,817$; $p>0,05$), gelir durumu gruplarının ($F(2,660)=0,206$; $p>0,05$), eşle tanışma şekli gruplarının ($F(3,659)=0,591$; $p>0,05$) ve psikoterapi gruplarının ($F(2,660)=3,209$; $p>0,05$) Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Ebeveyn Tükenmişliğinin Yaş, Eğitim, Evlilik Süresi, Gelir, Eşle Tanışma Şekli, Sosyal Destek, Psikoterapi ve Çocuk Yaşı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{x}$	S	s.d.	F
Yaş	24-30 Yaş Arası	117	25,555	24,012	2, 660	3,920*
	31-39 Yaş Arası	390	29,266	24,610		
	40-49 Yaş Arası	156	23,121	23,099		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	30	23,133	19,697	2, 660	2,817
	Lisans	416	25,841	24,089		
	Lisansüstü	217	30,262	24,944		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Evlilik Süresi	1-5 Yıl arası	152	24,835	23,452	2, 658	4,051*
	6-10 Yıl arası	275	30,276	24,747		
	11-28 Yıl Arası	234	24,888	23,681		
	Toplam	661	27,118	24,190		

Tablo 4.11. (devamı)

Gelir Durumu	Düşük	37	29,486	26,274	2, 660	0,206
	Orta	526	27,127	23,921		
	Yüksek	100	26,510	25,478		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Eşle Tanışma Şekli	Aile/Akraba Aracılığıyla	112	25,125	21,841	3, 659	0,591
	Arkadaş Aracılığıyla	218	26,752	23,761		
	İş yerinde/Okulda	278	27,748	25,581		
	İnternet Aracılığıyla	55	30,018	24,338		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Sosyal Destek	Hiç veya Çok Az Düzeyde	350	29,548	25,886	2, 660	5,157*
	Orta Düzeyde	41	30,658	21,650		
	İyi Düzeyde	272	23,570	21,999		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Psikoterapi Durumu	Evet, geçmişte aldım	195	29,030	23,227	2, 660	3,209
	Evet, halen alıyorum	70	32,214	27,539		
	Hayır, hiç almadım	398	25,364	24,018		
	Toplam	663	27,165	24,264		
Çocuk Yaşı	Bebeklik (0-2)	210	28,142	24,517	3, 659	2,921*
	İlk Çocukluk (2-5)	178	30,500	24,596		
	Orta ve İleri Çocukluk (5-12)	240	24,833	23,753		
	Ergenlik (12-18)	35	20,342	22,426		
	Toplam	663	27,165	24,264		

*p<0,05

Kronik hastalık, psikiyatrik tanı, çocuk sayısı ve çocuk cinsiyeti gruplarının ebeveyn tükenmişlik düzeyleri farklı gruplar için t testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kronik hastalık gruplarının ($t(661)=0,950$; $p>0,05$), psikiyatrik tanı gruplarının ($t(661)=1,898$; $p>0,05$), çocuk sayısı gruplarının ($t(661)=-1,199$; $p>0,05$) ve çocuk cinsiyeti gruplarının ($t(661)=-0,543$; $p>0,05$) Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği toplam

puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Tablo 4.12)

Tablo 4.12. Ebeveyn Tükenmişliğinin Kronik Hastalık, Psikiyatrik Tanı, Çocuk Sayısı ve Çocuk Cinsiyeti Grupları Açısından Farklı Gruplar için T-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	s.d.	t
Kronik Hastalık	Evet	98	29,316	26,572	661	0,950
	Hayır	565	26,792	23,847		
Psikiyatrik Tanı	Evet	142	30,584	25,507	661	1,898
	Hayır	521	26,234	23,856		
Çocuk Sayısı	Bir Çocuk	372	26,166	23,596	661	-
	İki Çocuk veya Üzeri	291	28,443	25,076		
Çocuk Cinsiyeti	Kız	341	26,668	24,065	661	-
	Erkek	322	27,692	24,500		

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, çalışan annelerde eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği ilişkisinde iş-aile çatışmasının aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde mevcut araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bunun yanında araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki Korelasyon

Araştırmada eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışmasının birbirleri ile korelasyon ilişkileri incelenmiştir. İlk olarak, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışan annelerin algıladığı eş desteği düzeyi arttıkça ebeveyn tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu, literatürdeki çalışmaların sonuçları ile tutarlı görünmektedir (Aycan & Eskin, 2005; Bulut Ateş, 2018; Durtschi vd., 2017; Kaya, 2009; Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Lebert-Charron ve arkadaşları (2022), annelerin algıladığı eş desteğinin etkilerini inceledikleri çalışmalarında, eş desteğini daha az alan annelerin daha fazla ebeveyn tükenmişliği deneyimlediğini, eş desteğinin, ebeveyn tükenmişliği için koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları üzerine, eşlerden alınan desteğin ebeveynlik görevlerine daha eşit bir şekilde katılımı da içerdiği için çalışan annelerin üzerindeki yükü azalttığı ve pozitif ebeveynlik deneyimlerini artırdığı düşünülebilir.

Çalışmada, eş desteği türleri olarak (1) duygusal destek, (2) maddi yardım ve bilgi desteği, (3) takdir desteği, (4) sosyal ilgi desteğinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisine de bakılmıştır. Bulgulara göre, dört eş desteği türünün ebeveyn tükenmişliği ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi vardır. Dört destek türünün ebeveyn tükenmişliği ile kurduğu ilişki birbirleri ile benzerlik göstermiş, aralarında kayda değer bir farklılık

görülmemiştir. Literatürde, eş desteğinin türleriyle ilgili yapılan çalışmalarda kadınlar için duygusal desteğin diğer desteklere göre daha önemli olduğu (Manuel vd., 2012); maddi yardım ve bilgi desteğinin kişinin duygusal tükenmesini azalttığı bildirilmiştir (Halbesleben vd., 2012). Kadınlar, ev işi ve çocuk bakımı ile ilgili görevlerde daha fazla sorumluluk aldığı için (Nentwich, 2008), ebeveyn tükenmişliğini erkeklere göre daha fazla deneyimlemektedir (Parlak, 2021). Dolayısıyla, çalışan bir annenin eşinden gelen, hem ev işlerine hem de alışveriş ve ulaşım gibi dış işlere yönelik rol paylaşımı, çalışan annenin işlerini kolaylaştırarak, daha az yorgunluk ve bitkinlik ile birlikte tükenmişlik riskini azaltacaktır.

Ayrıca, çalışmada değerlendirilen dört farklı destek türünün aralarında bir farklılık bulunmaması, çalışan anneler için her birinin benzer derecede önemli olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, duygusal, maddi, bilgi, takdir ve sosyal ilgi içerikli desteklerin her biri, çalışan anneleri ebeveynlikle ilgili zorluklarla başa çıkma konusunda farklı yönlerden destekleyebilir. Bunun yanında, eş destek türlerinin bir araya geldiği halinin daha güçlü bir etki yaratma potansiyeline sahip olup olmadığı ve bu çeşitlilikle zenginleştirilmiş bir destek ağının ebeveyn tükenmişliği üzerinde daha kapsamlı bir etki yaratıp yaratmadığı ile ilgili yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Literatürden farklı olarak, dört destek türünden birinin öne çıkmaması, kültürel farklılıklarla da ilgili olabilir. Bu noktada, karma örneklemelerde Türk kültüründe eş destek türleriyle ilgili kültürel çalışmalara ihtiyaç olabilir.

Eş desteğinin ebeveyn tükenmişliğini azalttığı bulgusu, araştırmanın teorik arkaplanındaki Riskler ile Kaynaklar Arası Denge Teorisiyle (Mikolajczak & Roskam, 2018) uyumlu görünmektedir. Ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri arasında eşten destek almamak varken, koruyucu faktör olarak kaynakları arasında da eşten gelen destek sayılabilir. Eş desteğinin düzeyi, çalışan bir annenin ebeveyn olarak tükenmişlik düzeyini yordayıcı olarak kabul edilebilir.

5.2. İş-Aile Çatışması ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki Korelasyon

İkinci olarak, iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde, benzer sonuçlardan bahseden çalışmalar

mevcuttur. Braunstein-Bercovitz (2014), genç anneler örneklemiyle yaptığı araştırmasında annelerin yaşadığı iş-aile çatışmasının tükenmişlik düzeylerini artırdığını söylemiştir. Fakat çalışmada genel tükenmişlik kavramı üzerinde durulmuştur. Bunun yanında, iş ve aile dengesini kuramamanın ebeveyn tükenmişliğinin risk faktörleri arasında sayılabileceğinden bahsedilmiş (Parlak, 2021), fakat literatürde iki kavram arasında ilişkiyel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sonuçlara göre, çalışan annelerin iş ve aile rolleri arasında denge kurmakta zorlandığı, iş hayatındaki talepler ile aile sorumlulukları arasında yaşadıkları çatışmanın annelerin duygusal ve fiziksel enerjisini azaltarak annelik performansını olumsuz etkilediği söylenebilir. Rol Teorisi ve Kaynak Tüketimi Teorisinde (Edwards & Rothbard, 2000; Grandey & Cropanzano, 1999) ifade edildiği üzere, kişinin birden fazla yaşam alanında üstlendiği rollerin gerekliliklerini yerine getirmek zordur ve çatışmaya neden olur. Çalışan kadınların iş ve ev hayatındaki roller arasındaki çatışmada harcadığı kaynaklar, ebeveynlik alanındaki kaynaklarını azaltıp annelik performansını olumsuz etkileyebilir.

Mevcut çalışmada iş-aile çatışmasının iki alt boyutu olan iş-aile çatışması (İAÇ) ve aile-iş çatışmasının (AİÇ) ebeveyn tükenmişliğine etkilerine de bakılmıştır. Sonuçlara göre, her iki çatışma da ebeveyn tükenmişliği düzeyini artırmaktadır. Fakat, aileden işe doğru giden çatışma, ebeveyn tükenmişliği üzerinde daha belirgin bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, iş-aile çatışmasının cinsiyet farklılıklarının incelendiği araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Aycan ve Eskin (2005), aile hayatının iş hayatına müdahalesinden kaynaklanan çatışmanın sadece kadınların ebeveynlik performansını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, iş-aile çatışması, işle ilgili faktörlerle ilişkilendirilirken; aile-iş çatışması, ev işleri ve çocuk bakımında geçirilen süre ve evlilik çatışmaları gibi aile içi meselelerle ilişkilendirilmiştir (Byron, 2005). Ataerkil toplumların aile içi rol paylaşımında ev işi ve çocuk bakımının daha çok kadınlara ait olması ve kadınların evde daha çok vakit geçirmesi (Kulik, 2011; Martins vd., 2002; Önder, 2013), çalışan kadınların aile-iş çatışmasını daha fazla deneyimlemesini açıklamaktadır (Wayne vd., 2004). Tüm bunlara dayanarak, çalışan annelerin ev ve çocukla ilgili sorumluluklarını iş hayatlarının gerekliliklerine göre öncelediğini veya öncelemek zorunda kaldıkları düşünülebilir. Diğer bir deyişle, çalışan kadınlar ailevi sorumluluklarından dolayı iş hayatlarındaki günlük görevleri yerine getirmekte daha çok zorlanabilir. Ev işleri ve çocukla ilgili harcanan zihinsel

mesai ve kaygıların, çalışan anneyi işinden uzaklaştırması, annenin ebeveynlikle ilişkisini olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir. Sonuç olarak, çalışmanın aile-iş çatışması ve ebeveyn tükenmişliği ile ilgili sonuçları, annenin aile ve iş hayatıyla ilgili rolleri arasında aile rollerinin daha baskın olduğunu ve bu durumun annenin ebeveynliğiyle ilişkili olarak kendini yorgun, bitkin, stresli, sinirli ve yetersiz hissetmesine ve çocuklarından duygusal olarak uzaklaşmasına sebep olduğunu göstermektedir.

5.3. Eş Desteği ile İş-Aile Çatışması Arasındaki Korelasyon

Üçüncü olarak, çalışmada eş desteği ile iş-aile çatışması arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, literatürle uyumlu görünmektedir (Adams vd., 1996; Aycan & Eskin, 2005; Fox & Dwyer, 1999). Çalışan annelere verilen eş desteği, iş-aile çatışması deneyimlerini azaltmaktadır (Aycan & Eskin, 2005). Eş desteği alt türleri ve iş-aile çatışmasının alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, büyük bir farklılık gözlenmemekle birlikte, eş desteği ve eş destek türleri ile aileden işe doğru gerçekleşen çatışma arasında daha güçlü bir ilişki vardır. Çıkan sonuç, literatürle paralellik göstermektedir. Rupert ve çalışma arkadaşları (2012), aile içinden gelen desteğin, aile-iş çatışmasını azalttığını, bu etkinin kadınlar için daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Selvarajan ve arkadaşları (2013) ise eş desteğinin aile-iş çatışmasını doğrudan azalttığını; işten aileye doğru gerçekleşen çatışmanın ise aile-iş çatışmasını azaltarak dolaylı yoldan azalttığını savunmaktadır. Mevcut çalışmanın sonuçları, araştırmanın dayandığı Kaynak tüketimi ve Rol Teorileri (Edwards & Rothbard, 2000; Grandey & Cropanzano, 1999) ile uyumludur. Eş desteği, çalışan annenin aile rolünde var olan baskıyı, rol paylaşımı yoluyla azaltacak; iş hayatına daha fazla enerji ve zaman ayırarak iki alan arasındaki çatışmayı yönetebilecektir. Buna dayanarak, eşin aile işlerine katılımının az olduğu durumlarda, çalışan annenin ev işi ve çocuk bakımına daha fazla mesai harcadığı ve iş ve aile arasında denge kurmakta zorlandığı düşünülebilir.

Sonuç olarak, yapılan analiz ve değerlendirmeye birlikte çalışmanın ilk üç hipotezi doğrulanmıştır. Eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönlü bir ilişki; eş desteği ile iş-aile çatışması arasında negatif yönlü bir ilişki ve iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu doğrulanmıştır.

5.4. Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü

Aracı değişken analizlerinde tam aracılık ve kısmi aracılık kavramları kullanılmaktadır. Tam aracılıkta, aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin oldukça zayıflaması veya istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmesi gerekir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken modele dahil olduğunda, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi düşer, fakat anlamlılığını sürdürür (Yılmaz & İlhan Dalbudak, 2018).

Buna göre, ilk olarak, aracılık analizlerinin ilk iki şartını yerine getirmek için, eş desteğinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisine, ardından iş-aile çatışması ile ilişkisine bakılmıştır. Çalışmanın regresyon analizi sonuçları, eş desteği hem ebeveyn tükenmişliğini hem de iş-aile çatışmasını anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Son şart olarak, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiye iş-aile çatışması dahil edildiğinde, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki düzeyinde azalma olmuş, fakat anlamlılığını sürdürmüştür. Dolayısıyla, iş-aile çatışması, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında kısmi aracılık rolü oynamaktadır. Bulunan bu sonuç, iş-aile çatışmasının, çalışan annenin eşinden aldığı destek ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki bağı kısmen açıkladığını; fakat başka faktörlerin de bu ilişkide rol oynadığını göstermektedir.

İkinci olarak, çalışmada, iş-aile çatışmasının alt boyutları olan iş-aile çatışması (İAÇ) ile aile-iş çatışmasının (AİÇ) aracılık rolleri incelenmiştir. Sonuçlara göre, her iki alt boyutun da eş desteği ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Eş desteği, aile-iş çatışması (AİÇ) ve iş-aile çatışması (İAÇ) üzerinden ebeveyn tükenmişliğini etkilemektedir. Alt boyutlar arası karşılaştırmada, aileden işe doğru giden çatışmanın, işten aileye doğru giden çatışmaya göre eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki kısmi aracı ilişkisi daha güçlü çıkmıştır. Buna göre, aile-iş çatışması, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği ilişkisini daha iyi açıklamaktadır. Çalışan annelerin daha sık deneyimlediği aileden işe doğru çatışmanın eş desteği üzerinden ebeveyn tükenmişliğine dolaylı etkisi daha büyüktür.

Literatürde, çalışmanın bulguları ile bazı araştırmalarla tutarlı görünmektedir. Öncelikle, mevcut çalışma, işten gelen desteğin (süpervizör desteği vb.) işin aileye müdahalesiyle; aileden gelen desteğin (eş desteği vb.) ise ailenin işe müdahalesiyle daha çok ilişkilendirildiğini ortaya koyan araştırmaları desteklemektedir (Byron, 2005; Lee vd., 2013). Aycan ve Eskin (2005), kadınlara yönelik eş desteğinin iş-aile çatışmasını azaltarak ebeveynlik rolü performans memnuniyetini dolaylı yoldan artırdığını belirtmiştir. Aynı araştırmada, bu dolaylı ilişkinin yalnızca kadınlarda ortaya çıktığı ve işten aileye değil, aileden işe doğru çatışmanın etkisinin olduğu vurgulanmıştır. Aile desteğinin kadınlar için daha önemli olduğu ve aile-iş çatışması ile daha fazla ilişkili olduğuna dair başka araştırmalar da vardır (Byron, 2005; Rupert vd., 2012). Bunun yanında, aile-iş çatışmasının olumsuz etkilerinden kadınların daha fazla etkilendiği de (Frone vd., 1996) göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut çalışmada, aile-iş çatışmasının iş-aile çatışmasına göre daha güçlü bir rol oynaması, öncelikle, eşten gelen desteğin çalışan bir anne için ailedeki yükünü azaltmada ve aile işlerinin iş hayatına müdahalesine engel olmada daha etkili olmasıyla ilgili olabilir. Bu noktada, ev işleri ve çocuk bakımıyla ilgili toplumun attettiği cinsiyet rollerinden bahsetmek mümkündür. Toplumsal normlar, genellikle ev işi ve çocuk bakımının kadınlara ait olduğunu vurgular (Kulik, 2011; Martins vd., 2002). Ortak yaşam alanı ve ortak ebeveynlikle ilgili sorumlulukların eşitsiz dağılımı, kadınların iş ve aile arasında denge kurmasını zorlaştırmaktadır (Milkie & Peltola, 1999). Eş desteğinin, bu cinsiyet rollerine dayalı beklentilere karşı çıkarak çalışan annelerin üzerindeki fazla yükü azaltmada daha etkili bir araç olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, aile-iş çatışmasının aracılık rolü, çalışan anneden beklenen rollere bağlı zorlukları aşmada eş desteğinin önemli bir faktör olduğuna işaret edebilir.

İkinci olarak, aile-iş çatışmasının, kadının iş hayatını da olumsuz etkilediği (Boyar vd., 2005) ve kendini işte başarılı ve üretken hissetmesini engellediği ve mesleki açıdan tükenmişlik riskini artırdığı (Braunstein-Bercovitz, 2014) düşünülecek olursa; bu durum, kadının genel yaşam memnuniyetini ve ebeveynlik performansını olumsuz etkileyebilir. Öbür yandan, aile ve iş hayatlarının sorumluluklarını yerine getirirken ortaya çıkan fiziksel yorgunluk, ebeveynlik için gereken enerji ve zamanı tüketmektedir. Bu durum zamanla anneyi duygusal olarak bitkin hale getirmekte ve çocukla arasına duygusal bir mesafe koymaktadır. Eşin aile işleriyle ilgili sağladığı

maddi destek, çalışan annenin aile ile iş arasındaki çatışmayı azaltarak, ortaya daha etkin bir ebeveynlik koymasını sağlayabilir.

Araştırmanın aracılık analizine dair bulguları, teorik çerçeveye uyumlu görünmektedir. Kaynakların Korunumu Teorisinde ifade edildiği gibi, aile ve iş hayatını dengelemeye çalışmak çalışan annelerin kaynaklarını azaltıp, yoğun strese maruz bırakır. Stresle baş ederken kalan kaynaklarını da kullandıkça tükenmişlik ortaya çıkabilir. Burada eklenen bir eş desteği annenin tükenen kaynaklarını doldurarak, iş ve aile arasındaki çatışmadan doğan strese başa çıkmasını sağlar ve bu yolla ebeveynlik alanında yaşadığı tükenmişliği azaltır. Eş desteğinin ebeveyn tükenmişliğine etkisine kısmen iş-aile çatışması aracılık etmektedir. Yapılan analiz ve değerlendirme sonucu, araştırmanın dördüncü hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Literatürde, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide iş-aile çatışmasının aracı rolünü inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu yüzden bu çalışma, bu eksikliğin doldurulması açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

5.5. Sosyodemografik Özelliklerin Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkisi

Çalışmanın örneklemini, çalışan, evli, 18 yaş altında çocuğu olan 663 kadın oluşturmaktadır. Öncelikle, katılımcıların yaşı ile ebeveyn tükenmişliği ilişkisinde, 31-39 yaş arası çalışan annelerin, ebeveyn tükenmişliği düzeyi 40-49 yaş arası çalışan annelerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, literatürdeki genç ebeveynlerin yaşlı ebeveynlere göre daha fazla ebeveyn tükenmişliği deneyimlediği sonucuyla paralellik göstermektedir (Le Vigouroux & Scola, 2018). Le Vigouroux ve Scola'ya (2018) göre, ebeveyn yaşının tükenmişlikle ilişkisi, çocuğun yaşıyla da açıklanabilir. Braunstein-Bercovitz (2014), araştırmasında “genç anneler” ifadesini 10 yaş altı çocuğu olan anneler olarak kullanmıştır. Çocuk yaşı küçüldükçe, ebeveyn tükenmişliği düzeyi arttığı için (Le Vigouroux & Scola, 2018), ebeveyn yaşı büyüdükçe çocuk yaşının büyüdüğü öngörülerek genç annelerin daha fazla ebeveyn tükenmişliği deneyimlediği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada, çocuk yaşı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki incelenirken, en küçük çocuğun yaşı baz alınmıştır. Çocuğu ilk çocukluk çağıında (2-5 yaş) olan çalışan annelerin tükenmişlik düzeyi, çocuğu ergenlik çağıında (12-18

yaş) olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinden daha yüksek çıkmıştır. Son çocuğu bebeklik (0-2 yaş), orta ve ileri çocukluk (5-12 yaş) çağlarında olan ebeveynlerin tükenmişlikleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu bulgular, çocuk yaşının ebeveyn tükenmişliğine etkisinin önemsiz olduğunu söyleyen araştırmanın (Le Vigouroux vd., 2022) aksine, çocuk yaşının ebeveyn tükenmişliği üzerinde belirleyici olduğunu ve çocuk yaşı arttıkça ebeveyn tükenmişliği yaşama riskinin arttığını gösteren çalışmalarla örtüşmektedir (Le Vigouroux vd., 2017, 2022). Ayrıca, 5 yaşın altında çocuk sahibi olmak ebeveyn tükenmişliği için risk faktörü sayılmıştır (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Buna dayanarak, mevcut araştırmada 0-2 yaş çocuğu olan annelerde sonuç elde edilememiş olması, araştırmada tercih edilen çocuk yaşı gruplandırma biçimiyle ilgili olabilir. Sonuç olarak, araştırmada çocuk yaşının ebeveyn tükenmişliğini kısmen yordadığı ve çocuk yaşı arttıkça tükenmişliğin kısmen azaldığı söylenebilir. Mevcut çalışmanın bu sonucunun okul öncesi çağıdaki çocukların annelerle daha bağımlı bir ilişki içinde olması ve küçük çocukların bakımının sürekli bir özveri gerektirmesi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Çocukluk çağındaki çocukların hızlı gelişimi ve sürekli değişen ve takip edilmesi gereken ihtiyaçları annenin enerji ve zamanını daha fazla tüketmektedir. Bunun yanında, erken çocukluk dönemindeki çocukların bakım ve ihtiyaçları çoğunlukla anne tarafından giderilmektedir. Çocuk yaşı ilerledikçe annenin tükenmişlik düzeyinin azalması, ebeveynler arası iş birliğinin artmasıyla ilgili olabilir.

Katılımcıların çocuk sayısının ebeveyn tükenmişliği düzeylerine etkisine bakıldığında, anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürde, çocuk sayısı arttıkça tükenmişliğin arttığına, bunun her bir çocuk için görev ve sorumlulukların artmasıyla ilişkili olduğuna dair araştırmalar vardır (Le Vigouroux & Scola, 2018; Roskam vd., 2018). Mevcut çalışmada bununla ilgili bir farklılık bulunmamış olması, başka sosyodemografik faktörlerle ve çalışmanın diğer değişkenlerinin etkisiyle ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, çalışan bir anne için bir çocuk sahibi olmak ile iki çocuk sahibi olmak arasında iş ve aile hayatları arasında denge kurmada bir farklılık olmaması mümkündür. İş-aile çatışması düzeyi yüksek olan bir annenin çocuk sayısının ebeveyn tükenmişliğine etkisi önemsiz olabilir.

Evlilik süresinin ebeveyn tükenmişliği düzeyine etkisiyle ilgili grup karşılaştırmalarında, 6-10 yılları arasında evli olan annelerin ebeveyn tükenmişliği,

11-28 yılları arasında evli olan annelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. 1-5 yıl arası evli olanların ise tükenmişlik düzeyi diğer iki grupta (6-10 yıl ve 11-28 yıl) farklılaşmamıştır. Literatürde doğrudan evlilik süresinin ebeveyn tükenmişliğine etkisine dair bir araştırmaya rastlanılmamakla birlikte, sonuçlar, evlilik doyumu ve evlilikteki anlaşmazlıklar ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyle ilgili çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Mikolajczak, Raes, vd., 2018; Parlak, 2021). Uzun süreli evliliklerin, ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve dayanışmalarını güçlendirmesi nedeniyle tükenmişliğe olumlu bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Sağlam bir evlilik, çalışan kadınların ebeveynlikle ilgili stresle başa çıkma ve destekleyebilmektedir. Evli çiftlerin ilk 10 yıl içinde birbirlerine destek becerilerinin ilerleyen yıllara göre daha az olduğunu ortaya koyan araştırma (Sullivan vd., 2010) bağlamında, evlilik süresi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide eş desteğinin etkisinden bahsedilebilir. Çalışan annenin evli kaldığı süre arttıkça, algıladığı eş desteği artarak, tükenmişliğin azalabildiği söylenebilir. Bunun yanında, evlilik süresi ile ebeveyn tükenmişliği ilişkisine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Mevcut çalışmada ebeveyn tükenmişliğinin algılanan sosyal destekle ilişkisine bakmak için, katılımcılara yakın çevrelerinden sosyal destek alıp almadıkları sorulmuş, hiç veya çok az, orta düzeyde ve iyi düzeyde seçenekleriyle aldıkları sosyal destek düzeyini değerlendirmeleri istenmiştir. Hiç veya çok az düzeyde destek alan çalışan annelerin ebeveyn tükenmişliği düzeyi, iyi düzeyde destek alan annelere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, sosyal desteğin ebeveyn tükenmişliğini azalttığını ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir (Bulut Ateş, 2018; Östberg & Hagekull, 2000). Çocuk bakımı ve ev işlerine yardımı içeren, eş, diğer aile üyeleri, arkadaşlar veya komşulardan oluşan geniş bir sosyal destek ağı, çalışan annenin aile ile ilgili sorumluluklarını hafifletip ebeveynlik ve iş hayatı için gereken kaynaklarını yenileyebilir. Bunun yanında, eş desteğini de kapsayan bu yardımlaşma ağı, annenin kendine zaman ayırması veya yapılması zorunlu işler dışında çocuklarıyla keyifli aktiviteler yapmak için zaman kalması için önemli görünmektedir.

Çalışmada, katılımcıların eğitim durumu ve gelir düzeyine bakıldığında ebeveyn tükenmişliği düzeylerinde bir farklılaşma görülmemiştir. Literatürde, eğitim durumu ve gelir düzeyinin ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkisine dair farklı sonuçlar elde eden araştırmalar vardır. Eğitim durumunun ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkili olmadığını

bulan çalışmaların (Arıkan vd., 2020; Le Vigouroux & Scola, 2018) yanında, düşük gelir düzeyinin ve ekonomik zorlukların ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri olduğunu belirten araştırmacılar da olmuştur (Mikolajczak, Raes, vd., 2018). Ayrıca, Mikolajczak, Brianda ve arkadaşları (2018) ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarıyla ilgili yaptığı araştırmasında, ebeveynlerin eğitim ve gelir düzeyleri kontrol edildiğinde, etkilerin değişmediğini ortaya koymuştur. Eğitim ve gelir düzeyi çalışan annelerin ebeveynlik deneyimlerini şekillendirebilir. Özellikle, bakıcı deşteğiyle annenin çalışacağı ve kendine ayıracağı vakti tayin etmek için ekonomik durum önemli görünmektedir. Fakat kişinin sahip olduğu diğer faktörler (sosyal destek, başa çıkma becerileri, iş yoğunluğu vb.) eğitim ve gelir düzeyinin etkisini dengeleyebilir. Ayrıca, eğitim ve gelir düzeyi düşük veya yüksek olan her anne ebeveynlik sürecinde benzer zorluklar yaşamaktadır. Yüksek gelirli bir işte çalışan anne de iş ve aile yaşamı arasında denge kurmakta zorlanabilir. Aynı şekilde, çocukların gelişimsel ve duygusal ihtiyaçlarını gidermek ve çocukların okul başarısı veya sağlık sorunlarıyla ilgilenmek her anne için zorlu olabilir.

Ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisine bakılan diğer sosyodemografik faktörler arasında kronik bir hastalığının olup olmadığı, psikiyatrik tanı alıp almadığı, psikoterapi deşteği alıp almadığı ile ilişkin gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Depresyon veya anksiyete belirtilerinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisine ve kişinin psikolojik destek alıyor olmasının tükenmişlik üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkisine dair çalışmalar vardır (Lebert-Charron vd., 2018; Ochentel vd., 2018). Mevcut çalışmanın bulgularında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, katılımcıların kişilik özellikleri, baş etme becerileri, sosyal destek kaynakları, evlilik doyumunu gibi bireysel ve kültürel farklılıklarının ebeveyn tükenmişliğine etkisi (Le Vigouroux vd., 2023; Le Vigouroux & Scola, 2018; Lebert-Charron vd., 2018; Mikolajczak, Raes, vd., 2018) ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

5.6. Sonuç

Bu çalışmada, çalışan ve en az bir çocuğu olan evli annelerde eş deşteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide iş-aile çatışmasının aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, eş deşteği ile ebeveyn tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; eş deşteği ile iş-aile atışması arasında negatif yönde anlamlı bir

ilişki ve son olarak iş-aile çatışması ile ebeveyn tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylelikle, çalışan annelerin eşlerin aldıkları destek arttıkça ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması deneyimleri azalmaktadır. Ayrıca, çalışan annelerin aileden işe doğru yaşadıkları çatışma, ebeveyn tükenmişliğine etki düzeyi, işten aileye doğru yaşadıkları çatışmadan daha yüksek çıkmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, iş-aile çatışmasının eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu bağlamda, eş desteğinin ebeveyn tükenmişliği üzerinde doğrudan bir etkisi varken; iş-aile çatışması üzerinden ise dolaylı bir etkisi olduğundan bahsetmek mümkündür. Eşlerinden destek gören çalışan anneler, yaşadıkları iş-aile çatışmasını yöneterek ebeveyn tükenmişliği düzeylerini azaltabilmektedir.

5.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmada incelenen değişkenlerin Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi (EBT), İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ) ve Eş Destek Ölçeği'nin (EDÖ) ölçtüğü değerler ile sınırlı olmasıdır. İkinci olarak, çalışmada kullanılan ölçeklerin katılımcılar tarafından dijital platformda doldurulması, dışlama kriterlerinin olduğu bir çalışma için kimlik doğrulaması yapılamayacağı için sınırlılıklar arasındadır. Ayrıca ölçeklerin öz bildirimlere dayanması ve eş desteği gibi çift ilişkisine dayalı bir değişkenin tek taraflı değerlendirilmesinin yanlı yanıtlara neden olabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden, eş desteği çalışmalarında algılanan eş desteğinin yanında alınan eş desteğini de ölçmek, bulguların yanlılığını azaltmada etkili olabilir. Bahsedilen bu sınırlılıklara rağmen, çalışmanın geniş bir örnekleminin olması, çalışmanın bulgularını, tüm çalışan, evli ve anne olan kadınlara genellenebilirliğini artırmaktadır.

5.8. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışma, insan ve toplum bilimleri alanında hem yerli hem yabancı alan yazında eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması değişkenlerinin bir arada incelendiği ilk çalışmadır. Aynı zamanda, bu üç değişkenin çalışan ve anne olan kadınlarda incelenmesi, bu araştırmayı özgün kılmaktadır. Literatüre bakıldığında; çalışan kadınlarla ilgili çalışmalar, çoğunlukla mesleki tükenmişlik üzerine yoğunlaşmıştır.

Bu araştırma, çalışan kadınların anne kimliğine ve aile hayatındaki tükenmişliğine odaklanmaktadır. Bunun yanında, sosyal destek türleri arasında kadınlar için en önemli destek kaynağı olarak belirtilen eş desteği, çoğu araştırmadan farklı olarak tek başına ele alınmıştır. Eş desteğinin ayrıca vurgulanması, eşler arasında aile içi rol paylaşımındaki eşitsizliğin hakim olduğu ataerkil toplumlardaki farkındalık için önemli görünmektedir. Bu araştırma, eş desteğinin çalışan anneler için neden daha önemli olduğunu ve ebeveyn olarak yaşadıkları tükenmişliği tetikleyen etkenlerden birinin kadının “desteklenmeyen” aile yaşamı ile iş yaşamı arasında yaşadığı çatışma olduğunu ilk kez ortaya koymuştur.

Aracılık rolü çalışmaları, ilişkilerin karmaşıklığını daha iyi anlamak ve müdahale stratejilerini belirlerken dikkate alınacak faktörleri belirlemek için önem arz eder. Bu çalışma, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki karmaşık ilişkinin nasıl ve neden meydana geldiğinin anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında, iş-aile çatışmasının, eş desteği ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmesi, incelenen ilişkide başka aracılık rollerinin bulunduğu işaret etmektedir. Gelecek araştırmalarda, iki değişken arasındaki ilişkide rolü olabilecek başka potansiyel aracı değişkenlerin de araştırılması önerilmektedir. Bulunan her faktör, eş desteğinin çalışan annelerin yaşadığı tükenmişliği neden azalttığına dair farkındalık kazandırabilir ve çalışan annelerin refahı için gereken değişimler için bir başlangıç olabilir.

Çalışmanın bulguları, çift ve aile psikoterapilerinde psikoeğitim olarak veya evlilik, çalışma hayatı ve ebeveynlikle ilgili müdahale programlarında ve ilgili seminerlerde kaynak olarak kullanılmaya uygun görünmektedir. Çalışmanın, klinisyenler için, evli bireylerin bireysel veya ilişkisel problemleri değerlendirirken eş desteği, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması kavramlarının göz ardı edilmemesi için iyi bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, çalışan annelerin tükenmişliğinin iyileştirilmesinde eş desteği ve iş-aile çatışmasının rollerinin incelenmesi önerilmektedir.

Çalışmanın bulguları organizasyonel açıdan ele alındığında ise, iş verenlerin anne olan kadın çalışanların iş-aile çatışmasını azaltacak politikalar uygulaması ve onlara ihtiyaçları olan esnekliği ve desteği sağlaması hem çalışana hem de uzun vadede

şirkete fayda sağlayacaktır. Ayrıca, iş yerlerinde baba olan erkek çalışanlar için de aile işlerine daha fazla vakit ayırabilmeleri için saatlerin esnetilmesi gibi daha eşitlikçi politikalar, dolaylı yoldan kadınların stresini ve olumsuz çalışma deneyimlerini azaltacaktır.

Son olarak, mevcut çalışmanın toplumsal cinsiyet rollerinin çalışan annelerin hayatına etkisini ortaya çıkartan bir fonksiyonu da olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, cinsiyet eşitliğini teşvik eden politikalar ve toplumsal normların gözden geçirilmesi, kadınların hem iş hem aile rollerini daha rahat bir şekilde dengelemelerine ve daha etkin bir ebeveynlik ortaya koymalarına yardımcı olabilir. Toplumun, aile danışmanlığı merkezleri gibi kurumsal yollarla eşler arasındaki iş birliği ve dayanışmaya teşvik edilmesi kadınların iş hayatına daha etkin bir şekilde katılımı için önemli görünmektedir. Kadınların aldığı destek ile iş ve aile hayatıyla kurduğu dengeli bir ilişki, sağlıklı nesiller yetiştirmede ve uzun vadede toplumun refahı için de önem arz etmektedir.

REFERANSLAR

- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412.
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 411–420. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.411>
- Akın, A., Tunca, M., & Bayrakdar, İ. (2017). İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu, 18-19–20.
- Allen, T. D., & Armstrong, J. (2006). Further examination of the link between work-family conflict and physical health: The role of health-related behaviors. *American Behavioral Scientist*, 49(9), 1204–1221. <https://doi.org/10.1177/0002764206286386>
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Saboe, K. N., Cho, E., Dumani, S., & Evans, S. (2012). Dispositional variables and work-family conflict: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.004>
- Anderson, S. E., Coffey, B. S., & Byerly, R. T. (2002). Formal organizational initiatives and informal workplace practices: Links to work-family conflict and job-related outcomes. *Journal of Management*, 28(6), 787–810. [https://doi.org/10.1016/S0149-2063\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0149-2063(02)00190-3)
- Anglin, A. H., Kincaid, P. A., Short, J. C., & Allen, D. G. (2022). Role Theory Perspectives: Past, Present, and Future Applications of Role Theories in Management Research. *Journal of Management*, 48(6), 1469–1502. <https://doi.org/10.1177/01492063221081442>
- Ararat, G. Ö. (2020). *Work-To-Family Conflict and Parenting Behaviors : the Moderating Role of Social Support the Relationship Between Work-To- Family Conflict and Parenting Behaviors : the Moderating Role of Social Support*.
- Arıkan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Aycaan, Z., & 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. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>

- Bahmani, M., Aryamanesh, S., Bahmani, M., & Gholami, S. (2013). Equity and Marital Satisfaction in Iranian Employed and Unemployed Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 421–425. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.578>
- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1985). Women's Involvement in Multiple Roles and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 135–145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.135>
- Baron, R. S., Cutrona, C. E., Hicklin, D., Russell, D. W., & Lubaroff, D. M. (1990). Social Support and Immune Function Among Spouses of Cancer Patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 344–352. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.344>
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Bedeian, A. G., Burke, B. G., & Moffett, R. G. (1988). Outcomes of Work-Family Conflict Among Married Male and Female Professionals. *Journal of Management*, 14(3), 475–491. <https://doi.org/10.1177/014920638801400310>
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55, 83–96.
- Berkman, L. F. (2000). Social Support, Social Networks, Social Cohesion and Health. *Social Work in Health Care*, 31(2), 3–14. <https://doi.org/10.1300/J010v31n02>
- Berkowitz, A. D., & Perkins, H. W. (1984). Stress among Farm Women : Work and Family as Interacting Systems. *Journal of Marriage and Family*, 46(1), 161–166.
- Bianchi, S. M., Robinson, J. P., & Milkie, M. A. (2006). Changing rhythms of American family life. İçinde *Russell Sage Foundation*. <https://doi.org/10.1177/009430610703600617>
- Boles, J. S., Johnston, M. W., & Hair, J. F. (1997). Role Stress, Work-Family Conflict and Emotional Exhaustion: Inter-Relationships and Effects on Some Work-Related Consequences. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 17(1), 17–28.
- Boyar, S. L., Maertz, C. P., & Pearson, A. W. (2005). The effects of work-family conflict and family-work conflict on nonattendance behaviors. *Journal of Business Research*, 58(7), 919–925. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2003.11.005>
- Braunstein-Bercovitz, H. (2014). The Mediating Role of Work-Family Conflict in the Relationship between Boundary Control and Burnout among Young Mothers. *Journal of Research in Gender Studies*, 4(1), 1181–1189.

<https://search.proquest.com/scholarly-journals/mediating-role-work-family-conflict-relationship/docview/1553512072/se-2?accountid=136549>

- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 457–472. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00040-4](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00040-4)
- Bulut Ateş, F. (2018). Ebeveynlik Stresini Yordamada Annelik Algısı ve Eş Desteği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(71), 1–12. <https://doi.org/10.9761/jasss7751>
- Burke, R. J., & Weir, T. (1977). Marital helping Relationships: The Moderators Between Stress And Well-being. *The Journal of Psychology*, 95, 121–130.
- Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00033>
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 169–198. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Carnicer, M. P. de L., Sánchez, A. M., Pérez, P. M., & Jiménez, M. J. V. (2004). Work-family conflict in a southern European country: The influence of job-related and non-related factors. *Journal of Managerial Psychology*, 19(5), 466–489. <https://doi.org/10.1108/02683940410543579>
- Cooper, C. L., & Davidson, M. J. (1982). The high cost of stress on women managers. *Organizational Dynamics*, 10(4), 44–53. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(82\)90028-6](https://doi.org/10.1016/0090-2616(82)90028-6)
- Crouch, J. L., & Behl, L. E. (2001). Relationships among parental beliefs in corporal punishment, reported stress, and physical child abuse potential. *Child Abuse and Neglect*, 25(3), 413–419. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00256-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00256-8)
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(2), 73–83. <https://doi.org/10.1037/h0087190>
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307–324. <https://doi.org/10.1080/01926180126500>

- Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Maurage, P., Rothen, S., & Billieux, J. (2015). Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001>
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., & Kimmes, J. (2017). The Dyadic Effects of Supportive Coparenting and Parental Stress on Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308–321. <https://doi.org/10.1111/jmft.12194>
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980-2002) q. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 124–197. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.003>
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms Linking Work and Family: Clarifying the Relationship between Work and Family Constructs. *The Academy of Management Review*, 25(1), 178. <https://doi.org/10.2307/259269>
- Ekstedt, M., Söderström, M., & Åkerstedt, T. (2009). Sleep physiology in recovery from burnout. *Biological Psychology*, 82(3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.08.006>
- Etzion, D. (1984). Moderating Effect of Social Support on the Stress-Burnout Relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 615–622. <https://doi.org/10.1007/BF01016749>
- Fox, M. L., & Dwyer, D. J. (1999). An investigation of the effects of time and involvement in the relationship between stressors and work-family conflict. *Journal of occupational health psychology*, 4(2), 164–174. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.2.164>
- Frone, M. R. (2000). Work-Family Conflict and Employee Psychiatric Disorders: The National Comorbidity Survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888–895. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.85.6.888>
- Frone, M. R., Russell, M., & Barnes, G. M. (1996). Work-Family Conflict, Gender, and Health-Related Outcomes: A Study of Employed Parents in Two Community Samples Work-Family Conflict and Employee Health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 57–69.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, L. (1997). Relation of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70.

- Grandey, A. A., & Cropanzano, R. (1999). The Conservation of Resources Model Applied to Work-Family Conflict and Strain. *Journal of Vocational Behavior*, 54(2), 350–370. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1666>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management review*, 10(1), 76–88. <http://amr.aom.org/content/10/1/76.full.pdf>
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S., & Collins, K. M. (2001). Career involvement and family involvement as moderators of relationships between work-family conflict and withdrawal from a profession. *Journal of occupational health psychology*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.2.91>
- Guille, C., Frank, E., Zhao, Z., Kalmbach, D. A., Nietert, P. J., Mata, D. A., & Sen, S. (2017). Work-family conflict and the sex difference in depression among training physicians. *JAMA Internal Medicine*, 177(12), 1766–1772. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.5138>
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134–1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
- Halbesleben, J. R. B., Wheeler, A. R., & Rossi, M. (2012). The costs and benefits of working with one's spouse: A two-sample examination of spousal support, work–family conflict, and emotional exhaustion in work-linked relationships. *Journal of Organizational Behavior, J. Organiz. Behav.*, 33, 597–615. <https://doi.org/10.1002/job>
- Halbesleben, J. R. B., Zellars, K. L., Carlson, D. S., Perrewé, P. L., & Rotondo, D. (2010). The moderating effect of work-linked couple relationships and work-family integration on the spouse instrumental support-emotional exhaustion relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 371–387. <https://doi.org/10.1037/a0020521>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Holahan, C. K., & Gilbert, L. A. (1979). *Interrole Conflict for Working Women : Careers Versus Jobs*. 64(1), 86–90.
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9(1021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>

- Jawahar, I. M., Stone, T. H., & Kisamore, J. L. (2007). Role conflict and burnout: The direct and moderating effects of political skill and perceived organizational support on burnout dimensions. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 142–159. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.142>
- Jia, C. X., Cheung, C. K., & Fu, C. (2020). Work support, role stress, and life satisfaction among chinese social workers: The mediation role of work-family conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238881>
- Johnson, N. L., & Simpson, P. M. (2013). Lack of father involvement in research on children with autism spectrum disorder: Maternal parenting stress and family functioning. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(4), 220–228. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.745177>
- Jones, F., Burke, R. J., & Westman, M. (2013). *Work-Life Balance: A Psychological Perspective*. Psychology Press.
- Karaköse, S., & Parlak, Ü. (2022). Covid-19 Sürecinde Evden Çalışan Annelerde Depresyonu Yordayan Faktörler: İş-Aile Çatışması, Evlilik Uyumu ve Ebeveyn Tükenmişliği. *Kadın ve Demokrasi Derneği*, 7(2), 149–189. <https://doi.org/10.21798/kadem.2022.56>
- Karatepe, O. M., & Sokmen, A. (2006). The effects of work role and family role variables on psychological and behavioral outcomes of frontline employees. *Tourism Management*, 27(2), 255–268. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.10.001>
- Katz, J., Beach, S. R. H., & Anderson, P. (1996). Self-Enhancement Versus Self-Verification: Does Spousal Support Always Help? İçinde *Cognitive Therapy and Research* (C. 20, Sayı 4, ss. 345–360).
- Kaya, M. (2009). *Üniversite Adaylarının Anne-Babalarına Uygulanan Sosyal Destek Programının Eş Desteği Ve Adayın Anne-Babadan Algıladığı Desteğe Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi.
- Kelly, E. L., Kossek, E. E., Hammer, L. B., Durham, M., Bray, J., Chermack, K., Murphy, L. A., & Kaskubar, D. (2008). 7 Getting There from Here: Research on the Effects of Work–Family Initiatives on Work–Family Conflict and Business Outcomes. *Academy of Management Annals*, 2(1), 305–349. <https://doi.org/10.5465/19416520802211610>
- Krieg, D. B. (2007). Does motherhood get easier the second-time around? Examining parenting stress and marital quality among mothers having their first or second child. *Parenting*, 7(2), 149–175. <https://doi.org/10.1080/15295190701306912>

- Kulik, L. (2011). Developments in Spousal Power Relations: Are We Moving Toward Equality? *Marriage & Family Review*, 47(7), 419–435. <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.619297>
- Le Vigouroux, S., Bernat, K., & Charbonnier, E. (2023). Risk Factors and Consequences of Parental Burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
- Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Wendland, J., Boujut, E., Scola, C., & Dorard, G. (2022). COVID-19 and Parental Burnout: Parents Locked Down but Not More Exhausted. *Journal of Family Issues*, 43(7), 1705–1720. <https://doi.org/10.1177/0192513X211030038>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). *The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 9(885). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2022). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout? *Marriage & Family Review*, 58(4), 362–382. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766>
- Lee, S., Kim, S. L., Park, E. K., & Yun, S. (2013). Social support, work-family conflict, and emotional exhaustion in South Korea. *Psychological Reports*, 113(2), 619–634. <https://doi.org/10.2466/21.14.PR0.113x23z3>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Foundation Acta Paediatrica*, 100, 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Luk, D. M., & Shaffer, M. A. (2005). Work and family domain stressors and support: Within- and cross-domain influences on work-family conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(4), 489–508. <https://doi.org/10.1348/096317905X26741>

- Lundberg, U., Mardbergz, B., & Frankenhaeuser Zyx, M. (1994). The total workload zyxw of male and female white collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35, 315–327.
- Madsen, S. R. (2003). The effects of home-based teleworking on work-family conflict. *Human Resource Development Quarterly*, 14(1), 35–58. <http://dx.doi.org/10.1002/hrdq.1049>
- Manuel, J. I., Martinson, M. L., Bledsoe-Mansori, S. E., & Bellamy, J. L. (2012). The influence of stress and social support on depressive symptoms in mothers with young children. *Social Science and Medicine*, 75, 2013–2020. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.07.034>
- Martins, L. L., Eddleston, K. A., & Veiga, J. F. (2002). Moderators of The Relationship Between Work-Family Conflict and Career Satisfaction. *Academy of Management Journal*, 45(2), 399–409. <https://eds-s-ebscohost-com.offcampus.iuh.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=dd03869f-6d0c-40d2-b8a3-1e840a2333c3%40redis>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Matthews, L. S. ., Conger, R. D., & Wickrama, K. . A. . S. . (1996). *Work-Family Conflict and Marital Quality : Mediating Processes Author (s) : Lisa S . Matthews , Rand D . Conger and K . A . S . Wickrama Published by : American Sociological Association Stable URL : <https://www.jstor.org/stable/2787119>*. 59(1), 62–79.
- McTernan, W. P., Dollard, M. F., Tuckey, M. R., & Vandenberg, R. J. (2016). Enhanced co-worker social support in isolated work groups and its mitigating role on the work-family conflict-depression loss spiral. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph13040382>
- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work-family conflict: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 689–725. <https://doi.org/10.1002/job>
- Mihelic, K. K., & Tekavcic, M. (2013). Work-Family Conflict: A Review Of Antecedents And Outcomes. *International Journal of Management & Information Systems (IJMIS)*, 18(1), 15–26. <https://doi.org/10.19030/ijmis.v18i1.8335>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80(February), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR 2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Milkie, M. A., & Peltola, P. (1999). Playing All the Roles: Gender and the Work-Family Balancing Act. *Journal of Marriage and the Family*, 61(2), 476. <https://doi.org/10.2307/353763>
- Nentwich, J. C. (2008). New fathers and mothers as gender troublemakers? Exploring discursive constructions of heterosexual parenthood and their subversive potential. *Feminism and Psychology*, 18(2), 207–230. <https://doi.org/10.1177/0959353507088591>
- Netemeyer, R. G., Boles, J., & Mcmurrian, R. C. (1996). Development and Validation of Work-Family and Family-Work Conflict Scales Customer value View project. *Article in Journal of Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Norberg, A. L. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14(2), 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Ochentel, O., Humphrey, C., & Pfeifer, K. (2018). Efficacy of exercise therapy in persons with burnout. A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(3), 475–484.
- Önder, N. (2013). Türkiye’de Kadın İşgücünün Görünümü. *ÇSGB Çalışma Dünyası Dergisi*, 1(1), 35–61. <https://eds-s-ebsohost-com.offcampus.iuh.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=ab5e98d8-3157-4c09-a5ff-e907a185c4a0%40redis>
- Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A Structural Modeling Approach to the Understanding of Parenting Stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625.
- Parlak, Ü. (2021). *Çalışan Annelerde Depresyon Düzeyini Yordamada Evlilik Uyumu, İş-Aile Çatışması ve Ebeveyn Tükenmişliğinin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Pattusamy, M., & Jacob, J. (2017). The Mediating Role of Family-to-Work Conflict and Work-Family Balance in the Relationship between Family Support and Family Satisfaction: A Three Path Mediation Approach. *Current Psychology*, 36(4), 812–822. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9470-y>
- Pukay-Martin, N. D. (2007). *Daily Measures of Spousal Support In Women With Breast Cancer*. University of North Carolina at Chapel Hill in partial fulfillment of requirements for the degree of master of arts in the Department of Psychology (Clinical Psychology).
- Rini, C., Schetter, C. D., Hobel, C. J., Glynn, L. M., & Sandman, C. A. (2006). Effective social support: Antecedents and consequences of partner support during pregnancy. *Personal Relationships*, 13(2), 207–229. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00114.x>
- Roskam, I., Aguiar, · Joyce, Akgun, · Ege, Andrew, ·, Arena, F., Arikan, G., Kaisa Aunola, ·, Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Maria, ·, Brianda, E., Brytek-Matera, A., Meltem Budak, · A, Carbonneau, · Noémie, Filipa César, ·, Chen, · Bin-Bin, Dorard, G., Luciana, ·, ... Mikolajczak, M. (2023). Three reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries: a mediation study in 36 countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02487-z>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology* | www.frontiersin.org, 1, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Rupert, P. A., Stevanovic, P., Tuminello Hartman, E. R., Bryant, F. B., & Miller, A. (2012). Predicting Work-family conflict and life satisfaction among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(4), 341–348. <https://doi.org/10.1037/a0026675>
- Schwarzer, R., Dunkel-Schetter, C., & Kemeny, M. (1994). The Multidimensional Nature of Received Social Support in Gay Men at Risk of HIV Infection and AIDS. *American Journal of Community Psychology*, 22(3), 319–339.
- Schwarzer, R., & Gutiérrez-Doña, 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. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3718-6>

- Selvarajan, T. T., Cloninger, P. A., & Singh, B. (2013). Social support and work-family conflict: A test of an indirect effects model. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 486–499. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.07.004>
- Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M., Perski, A., & Åkerstedt, T. (2012). Insufficient sleep predicts clinical burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(2), 175–183. <https://doi.org/10.1037/a0027518>
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social Support, Problem Solving, and the Longitudinal Course of Newlywed Marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 631–644. <https://doi.org/10.1037/a0017578>
- Syrotuik, J., & D'arcy, C. (1984). Social Support and mental Health: Direct, Protective and Compensatory Effects. *Social Science and Medicine*, 18(3), 229–236.
- Tabassum, A. (2012). The impact of social support on work-to-family and family-to-work conflict: An analysis on the female primary school teachers of Bangladesh. *International Journal of Research Studies in Management*, 1(2). <https://doi.org/10.5861/ijrsm.2012.113>
- Tenbrunsel, A. E., Brett, J. M., Maoz, E., Stroh, L. K., & Reilly, A. H. (1995). Dynamic and Static Work-Family Relationships. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 63(3), 233–246. <https://doi.org/10.1006/OBHD.1995.1076>
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.54.4.416>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). *İstatistiklerle Kadın*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Kadin-2020-37221>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *İstatistiklerle Kadın*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Kadin-2022-49668>
- Ulusoy, A. N. (2021). *Ev Kadınlarında Tükenmişliği Yordamada Eş Desteğinin ve Evlilik Uyumunun Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Van Praag, B. M. ., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The Anatomy of Subjective Well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29–49. <http://www.diw.de>
- Voydanoff, P. (2005). Consequences of Boundary-Spanning Demands and Resources for Work-to-Family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 491–503. <https://eds-s-ebscohost-com.offcampus.iuh.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=f0ff20b9-1452-4d38-a38b-1c5d3dda8ba4%40redis>

- Ward, R. A. (1993). Marital Happiness and Household Equity in Later Life. *Journal of Marital and Family Therapy*, 55(2), 427–438.
- Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108–130. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00035-6](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00035-6)
- Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19–26.
- Yılmaz, V., & İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517–534. <https://doi.org/10.17130/ijmeb.2018239946>
- Zhang, M., Griffeth, R. W., & Fried, D. D. (2012). Work-family conflict and individual consequences. *Journal of Managerial Psychology*, 27(7), 696–713. <https://doi.org/10.1108/02683941211259520>
- Zick, C. D., & Bryant, W. K. (1996). *A New Look at Parents' Time Spent in Child Care: Primary and Secondary Time Use*.

EKLER

EK A

ETİK KURUL ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.08.2023-29526



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-050.03.04-29526
Konu : Etik Kurul Kararı - Betül TURAL

17.08.2023

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Betül TURAL'ın "Çalışan Annelerde Eş Desteği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide İş-Aile Çatışmasının Aracı Rolü" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 10.07.2023 tarihinde değerlendirilerek 2023/05-07 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSV0MMT20

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres:Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon:0212 692 0212 Faks:0212 551 6464

Kep:ihu@hs01.kep.tr e-Posta:info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ:www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Melike Kanca

Unvanı: Sekreter



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK B

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Vahdet Görmez danışmanlığında, Psikolog Betül Tural tarafından İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yüksek lisans tezi için, 0-18 yaş aralığında çocuğu olan evli ve çalışan kadınların, iş ve aile arasında yaşadığı çatışmayı incelemek amacıyla yapılmaktadır.

Araştırmaya katılımınız için sizlerin bazı anketleri doldurmanız beklenmektedir. Bilgilerinizi girerek ve anketleri yanıtlayarak bu çalışmaya katılmak istediğinizi göstermiş olacaksınız. Anketler içerisinde, kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Bütün anketler anonim olarak toplanacak ve yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacaktır. Anketleri tamamlamak yaklaşık 15 dakika sürecektir.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, lütfen soruların hepsini, hiçbir maddeyi atlamadan ve size en uygun cevabı işaretleyerek, eksiksiz bir şekilde cevaplayınız. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır ve sadece araştırmacı bu yanıtlara erişebilecektir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük üzerine kuruludur.

Araştırma hakkında daha detaylı bilgi almak isterseniz araştırmacının e-posta adresi aşağıda verilmiştir.

Betül Tural

Yukarıda bu araştırma ile ilgili verilen bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp ayrılabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını,

() Kabul Ediyorum () Kabul Etmiyorum

EK C

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

2- Yaşınız: ____

3- Evlilik durumunuz:

☐ Evli ve beraber yaşıyor

☐ Evli ve ayrı yaşıyor

☐ Bekar

☐ Eşi vefat etmiş

☐ Boşanmış

☐ Diğer _____

4- Çocuğunuz var mı? Evet ☐ Hayır ☐

5- Sizinle birlikte yaşayan kaç çocuğunuz var?

☐ 1

☐ 2

☐ 3 ve üzeri

6- En son doğan çocuğunuzun yaşını belirtiniz. (Tek çocuksa onun yaşını belirtiniz.)

7- En son doğan çocuğunuzun cinsiyetini belirtiniz. (Tek çocuksa onun cinsiyetini belirtiniz.) _____

8- Birden fazla çocuğunuz varsa diğerlerinin yaşını araya virgül koyarak belirtiniz.

9- En son mezun olduğunuz eğitim derecesi nedir?

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ve üzeri ☐ Diğer ☐

10- Hangi şehirde yaşıyorsunuz? _____

11- Mesleğiniz: _____

12- Aşağıdakilerden hangisi çalışma şeklinizi daha iyi ifade eder?

☐ Çalışmıyorum.

☐ Tam zamanlı ofiste çalışıyorum.

☐ Yarı zamanlı ofiste çalışıyorum

☐ Tam zamanlı olarak evden çalışıyorum.

- ☐ Yarı zamanlı evden çalışıyorum.
- ☐ Bazı zamanlar evden bazı zamanlar ofisten (toplamda tam zamanlı) çalışıyorum.
- ☐ Diğer: _____
- 13- Eşinizin mesleği: _____
- 14- Aşağıdakilerden hangisi eşinizin çalışma şeklini daha iyi ifade eder?
- ☐ Çalışmıyor.
- ☐ Tam zamanlı ofiste çalışıyor.
- ☐ Yarı zamanlı ofiste çalışıyor.
- ☐ Tam zamanlı olarak evden çalışıyor.
- ☐ Yarı zamanlı evden çalışıyor.
- ☐ Bazı zamanlar evden bazı zamanlar ofiste (toplamda tam zamanlı) çalışıyor.
- ☐ Diğer: _____
- 15- Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐
- 16- Ne kadar süredir evlisiniz? (Yıl olarak belirtiniz.) _____
- 17-Eşiniz ile nasıl tanıştınız?
- ☐ Aile/akraba aracılığıyla
- ☐ Arkadaş aracılığıyla
- ☐ İş yerinde/Okulda
- ☐ İnternet aracılığıyla
- ☐ Diğer: _____
- 18- Evinizde siz, eşiniz ve çocuklarınız dışında aile bireyleri yaşıyor mu?
- ☐ Evet (Evet ise kimler olduğunu belirtin.) _____
- ☐ Hayır
- 19- Geniş aile, arkadaş ve/veya komşu gibi sosyal çevrenizden sosyal destek aldığınızı düşünüyor musunuz?
- ☐ İyi düzeyde alıyorum
- ☐ Orta düzeyde alıyorum
- ☐ Çok az düzeyde alıyorum
- ☐ Hiç almıyorum
- 20- Kronik bir fiziksel hastalığınız (en az 6 ay ve daha uzun süren, tekrarlayan hastalık) var mı?
- ☐ Evet (Evet ise belirtiniz.) _____
- ☐ Hayır

21- Bugüne kadar herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı aldınız mı?

[] Evet. (Evet ise, lütfen tanıyı belirtiniz.) _____

[] Hayır

22- Şu an düzenli olarak psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

[] Evet (Evet ise, lütfen isimlerini belirtiniz.) _____

[] Hayır

23- Bugüne kadar psikoterapi desteği aldınız mı?

[] Evet, geçmişte aldım.

[] Evet, halen alıyorum.

[] Hayır, hiç almadım.

24- Eşinizin bilinen bir psikolojik rahatsızlığı ve/veya fiziksel kronik hastalığı var mı?

[] Evet (Evet ise, tanıyı belirtiniz.) _____

[] Hayır

25- Çocuğunuzun/çocuklarınızdan birinin bilinen bir psikolojik rahatsızlığı ve/veya fiziksel kronik hastalığı var mı?

[] Evet (Evet ise, tanıyı belirtiniz.) _____

[] Hayır

EK Ç

EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ DEĞERLENDİRMESİ (EBT)

Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.) Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, “Hiçbir zaman” şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi “Yılda birkaç kez” seçeneğinden “Her gün” seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.							
	Hiçbir Zaman	Yılda Birkaç Kez	Ayda 1 veya Daha Az	Ayda Birkaç Kez	Haftada 1	Haftada Birkaç Kez	Her Gün
Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatikçe bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6

Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olmadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6
Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapmaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6

EK D

İŞ-AİLE ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.								
1	İşim, ailemle yeterli düzeyde kaliteli zaman geçirmemi engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	İşimden dolayı gün sonunda evde yapmak istediğim işleri yapmak için zamanım kalmıyor.	1	2	3	4	5	6	7
3	İşimle ilgili sorumluluklarımdan dolayı ailemi ihmal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	İşim aile yaşamımı olumsuz etkiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	İşim sıklıkla beni evde gergin ve çabuk öfkelenen biri yapıyor.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kişisel ve ailevi sorumluluklarım iş hayatımı olumsuz etkiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ailemle ilgili kaygı ve sorumluluklarım sıklıkla beni işimden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
8	Eğer ailem olmasaydı işimde daha iyi olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ailem, iş yaşamımdaki günlük görevlerimi yerine getirmemi olumsuz etkiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ailevi sorumluluklarım beni tükettiği için işime odaklanmakta zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK E

EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ

<u>Eşim;</u>	<u>Bana</u>	<u>Kıs</u>	<u>Bana Uyg.</u>
	<u>Uygun</u>	<u>men</u>	<u>Değil</u>
Bana hoş espriler yapar	()	()	()
Yaptıklarını destekler	()	()	()
Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	()	()	()
Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	()	()	()
Başardıklarını takdir eder	()	()	()
Bana sarılır, üzerime titrer	()	()	()
Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	()	()	()
Benimle sohbet eder, dertleşir	()	()	()
Bana yanımda olduğunu hissettirir	()	()	()
Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	()	()	()
Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	()	()	()
Bana şefkat gösterir	()	()	()
Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder	()	()	()
Hatalarımı bana nazikçe gösterir	()	()	()
Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	()	()	()
Beni sever, okşar	()	()	()
Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	()	()	()
Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	()	()	()
Görüş ve isteklerime önem verir	()	()	()
Beni gerçekten anlamaz	()	()	()
Bana gerçekten değer verir	()	()	()
Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	()	()	()
Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	()	()	()
Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	()	()	()
Sorunlarla başa çıkımda bana yardım eder	()	()	()
Verdiğim kararları destekler	()	()	()
Sağlığımı yakından ilgilenir	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad:

Betül Tural

İletişim Bilgileri:

Eğitim:

2013-2019 Psikoloji Lisans, İstanbul Şehir Üniversitesi, Türkiye

2019-2024 Klinik Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

Deneyim:

2020-2021 Klinik Psikoloji Stajyeri, İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi ve Araştırma Merkezi, Türkiye

2022-Halen Psikoterapist, İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi ve Araştırma Merkezi, Türkiye