

**EV KADINLARINDA TÜKENMİŞLİĞİ YORDAMADA EŞ
DESTEĞİ VE EVLİLİK UYUMUNUN ROLÜ**

AYŞE NEHİR ULUSOY

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

HAZİRAN, 2021

EV KADINLARINDA TÜKENMİŞLİĞİ YORDAMADA EŞ
DESTEĞİNİN VE EVLİLİK UYUMUNUN ROLÜ

AYŞE NEHİR ULUSOY

IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2021

Bu tez, IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

HAZİRAN, 2021

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EV KADINLARINDA TÜKENMİŞLİĞİ YORDAMADA EŞ DESTEĞİ VE
EVLİLİK UYUMUNUN ROLÜ

AYŞE NEHİR ULUSOY

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse Işık Üniversitesi _____
(Tez Danışmanı)

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi _____

Prof. Dr. Emre Şenol Durak Bolu Abant İzzet Baysal _____
Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 14/06/2021

THE ROLE OF SPOUSAL SUPPORT AND MARITAL ADJUSTMENT IN PREDICTING HOUSEWIVES' BURNOUT

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the predictive role of spousal support and marital adjustment on burnout in housewives with a non-clinical sample. The sample of the study consists of 390 housewives who do live in Turkey but not actively working women between the ages of 20-80 ($M = 43.22$, $SD = 12.27$). Sociodemographic Information and Data Form, Housewives Burnout Questionnaire (CUBAC) Spouse Support Scale (SSS), and Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) were presented online to the participants. In addition to descriptive analyzes for sociodemographic variables, t-test and ANOVA were used to examine the effects of sociodemographic variables on the dependent variable, and correlation and hierarchical multiple regression analyzes were used to test the hypotheses of the research. According to findings of the study, while emotional support, instrumental and information support, do not predict burnout in housewives; the appraisal support and social companionship significantly and negatively predict burnout. In addition, while satisfaction and consensus sub-dimensions do not predict burnout in housewives, the conflict sub-dimension predicts burnout and significantly and positively. Accordingly, as the appraisal and social companionship support received from the spouse increases, burnout in housewives decreases while conflict in marriage increases, burnout in housewives increases. The findings of the study are expected to guide clinical practice in considering the role of spousal support and marital adjustment in evaluation and treatment of burnout in housewives emerging in a marriage relationship.

Keywords: Housewives, Burnout, Marriage, Spousal Support, Marital Adjustment

EV KADINLARINDA TÜKENMİŞLİĞİ YORDAMADA EŞ DESTEĞİ VE EVLİLİK UYUMUNUN ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; eş desteği ve evlilik uyumunun ev kadınlarında tükenmişlik üzerindeki yordayıcı rolünün klinik olmayan bir örnekleme araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan ve çalışmayan 20-80 yaş aralığında (Ort=43.22, SS=12.27) 390 ev kadını oluşturmaktadır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ), Eş Destek Ölçeği (EDÖ), ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) online olarak sunulmuştur. Sosyodemografik değişkenlere yönelik betimleyici analizlere ek olarak, sosyodemografik değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla t-test ve ANOVA, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla korelasyon ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyodemografik değişkenlerin ötesinde, eşten alınan duygusal destek ile maddi ve bilgi desteği ev kadınlarında tükenmişliği yordamazken, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca, evlilikte doyum ve uzlaşım ev kadınlarında tükenmişliği yordamazken, çatışma alt boyutu tükenmişliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre, eşten alınan takdir desteği ve sosyal ilgi desteği arttıkça ev kadınlarında tükenmişlik azalırken, evlilikte çatışma arttıkça ev kadınlarında tükenmişlik artmaktadır. Araştırma bulgularının evlilik ilişkisi içerisinde ortaya çıkan ev kadınlarında tükenmişliğin değerlendirilmesinde ve tedavisinde, eş desteği ve evlilik uyumunun rolünün klinik uygulamalarda yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ev Kadınları, Tükenmişlik, Evlilik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecinde ilgisini ve desteğini her zaman hissettiğim, değerli görüşleri ve mesleki birikimiyle bana yol gösteren saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr.Üyesi Selin Karaköse'ye teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, lisans ve yüksek lisans sürecinde mesleki gelişimime her anlamda katkı sağlayan kıymetli tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Yüksek lisans sürecinde tanıma şansına eriştiğim, bu süreçte desteğe her ihtiyacım olduğunda yanımda olan, ileride alanlarında çok güzel işler başaracaklarına emin olduğum meslektaşlarım Nilsu Yavuzer ve Melani Urş'a teşekkür ederim. Lisans sürecimin başından beri kurtarıcım olan, beni her zaman destekleyip hep ileri taşıyan sevgili arkadaşım Gözde Üçkol'a ayrıca teşekkür ederim. Hatırlamadığım kadar uzun zamandır psikolog olma hayalimi maddi manevi her zaman destekleyen, hayallerime ortak olan ve bana her zaman güvenen sevgili annem Şenay Ulusoy'a ve sevgili babam Reha Ulusoy'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak tezimi, tanıştığımız günden beri hayatımın her döneminde yanımda olan, dosttan öte kardeşim olarak gördüğüm, verdiğim her kararda her zaman arkamda olan ve beni cesaretlendiren, çok sevdiğim en yakın arkadaşım Ecem Erdal'a ithaf ediyorum. Hepiniz iyi ki varsınız.

Ayşe Nehir ULUSOY

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISATMALAR LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.....	4
2. LİTERATÜR ÖZETİ	4
2.1 Tükenmişlik.....	4
2.1.1 Tükenmişliğin Belirtileri.....	7
2.1.2 Tükenmişliğin Etkileri ve Sonuçları	8
2.1.3 Tükenmişliğin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi.....	10
2.2 Sosyal Destek	13
2.2.1 Sosyal Destek Türleri.....	16
2.2.2 Eş Desteği	18
2.2.3 Algılanan Eş Desteği	21
2.2.4 Eş Desteği ve Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	22
2.3 Evlilik Uyumu	23
2.3.1 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	27
2.3.2 Evlilik Uyumu ve Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	28
2.4 Araştırmanın Amacı	29
2.5 Araştırmanın Önemi	30
2.6 Araştırmanın Hipotezleri	30

2.7 Araştırma Sorusu	31
BÖLÜM 3.....	32
3. YÖNTEM.....	32
3.1 Örneklem	32
3.2 Veri Toplama Araçları.....	33
3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	33
3.2.2 Sosyodemografik Bilgi ve Diğer Veriler Bilgi Formu	34
3.2.3 Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ).....	34
3.2.4 Eş Desteği Ölçeği (EDÖ).....	35
3.2.5 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ)	35
3.3 İşlem	36
3.4 Veri Analizi	37
BÖLÜM 4.....	38
4. BULGULAR	38
4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizi	38
4.2 Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi	43
BÖLÜM 5.....	46
5. TARTIŞMA	46
5.1 Çalışmanın Sınırlılıkları	57
5.2 Sonuç ve Öneriler	59
KAYNAKÇA	61
EKLER.....	84
EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	84
EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU	86
EK C. EV HANIMLARINDA TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (EHTÖ)	88
EK D. EŞ DESTEĞİ ÖLÇEĞİ (EDÖ).....	90
EK E. YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (YÇUÖ).....	91
EK. G ETİK KURUL ONAYI.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	93

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 House (1981) Sosyal Destek Boyutları Çerçevesinde Tanımlanmış Diğer Sosyal Destek Türleri Tanımları.....	16
Tablo 3.1 Araştırmaya Katılan Ev Kadınlarının Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdelik Dağılımları.....	33
Tablo 4.1 Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Psikometrik Analizi.....	38
Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Analizi.....	40
Tablo 4.3 Tükenmişliğin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesi	41
Tablo 4.4 Tükenmişliğin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi	41
Tablo 4.4 (devamı) Tükenmişliğin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi	42
Tablo 4.5 Ev Kadınlarında Tükenmişliği Yordamada Eş Desteği ve Evlilik Uyumunun Rolüne İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi	44
Tablo 4.5 (devamı) Ev Kadınlarında Tükenmişliği Yordamada Eş Desteği ve Evlilik Uyumunun Rolüne İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi	45

KISATMALAR LİSTESİ

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DSM-5: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

EDÖ: Eş Destek Ölçeği

EHTÖ: Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği

YÇUÖ: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

İnsanların farklı stres kaynakları olduğu bilinmektedir. Stres kaynaklarında azalma olmadığında, stresörlere sürekli olarak maruz kalmak yorgunluk, isteksizlik ve ilgisizliğe sebep olabilir (Schaufeli ve Enzmann, 1998). Bunun sonucu olarak da olumsuz psikolojik ve fiziksel sonuçları olan tükenmişlik ortaya çıkmaktadır (Skaalvik ve Skaalvik, 2010). Tükenmişlik ilk olarak Freudenberger'in (1974) sağlık çalışanları üzerindeki gözlemlerinden yola çıkarak, iş kaynaklı ortaya çıkan yorgunluk ve hayal kırıklığı ile birlikte işi bırakma eğilimi olarak tanımlanmış bir kavramdır. Freudenger'in bu çalışmasından sonra tükenmişlik araştırmaları ivme kazanmış ve daha sonra tükenmişlik alanyazında önemli çalışmalara imza atmış Maslack ve Jackson (1981) tarafından iş ve örgütsel alanda yoğun taleplerin getirdiği çaresizlik, umutsuzluk ve yorgunluk sonucunda bireyin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissini tecrübe etmesi olarak tanımlanmıştır.

Alanyazındaki bu çalışmalarla birlikte tükenmişlik yalnızca psikoloji alanında değil eğitim, sağlık ve ekonomi gibi pek çok disiplinde odak noktası haline gelmiştir (KorczaK, Huber ve Kister, 2010). Bunun yanı sıra, başlarda iş ve örgütsel alanda yoğunlaşmış tükenmişlik çalışmaları son yıllarda evlilik ve ebeveynlik gibi stres kaynaklarının yoğun olduğu diğer alanlara yönelmiştir. Evlilikle birlikte rol tanımları değişen kadınların erkeklere kıyasla ev içi sorumluluklarının daha fazla olması sonucu yaşadıkları stres ve zorlantının tükenmişliği arttırdığı düşünülmektedir (Ghahremani, Alipoor, Amoe ve Keshavarzi, 2017; Peyman ve ark, 2018). Ev içi sorumluluklarının yanı sıra, çocuk bakımında birincil bakım veren konumunda olmak (Barnes, Leach, Sylva, Stein ve Malmberg, 2006) kadınlarda tükenmişliğin gelişmesinde bir diğer Mikolajczak Raes, Avalosse ve Roskam, 2018b). Ev kadınlarında sözü edilen bu çoklu

rollerin sonucu olarak ortaya çıkan tükenmişlik alanyazında henüz araştırılmamıştır. Mevcut çalışma ev kadınlarında tükenmişliğe ilişkin kavramların rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Stresle baş etmede ve etkilerinin azaltılmasında sosyal desteğin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Wallace, 2005). Bu sebeple, ev kadınlarının çoklu rollerinin getirdiği stresle baş etmelerinde sosyal desteğin önemli katkıları olduğu düşünülmektedir (Lyons, Henly ve Schuerman, 2005). Thoits (1986) benzer değer yargıları ve özelliklere sahip ve benzer stresörlerle karşılaşan bireylerin birbirlerine sağladıkları sosyal desteğin daha etkili olduğunu savunmaktadır. Bu görüşten yola çıkarak, benzer sosyal ağlar içinde yer alan bu sebeple de benzer stres kaynaklarına sahip olan çiftlerin birbirlerine sağladıkları desteğin önemli olduğu, evli bireylerin kriz durumunda ihtiyaç duyduğu ilk sosyal destek kaynağının eşleri olduğu bilinmektedir (Blood ve Wolfe, 1960; Burke ve Weir, 1977). Yıldırım (2004), eş desteğini duygusal, maddi ve bilgi, takdir ve sosyal ilgi boyutlarında incelemiştir. Duygusal destek boyutu eş tarafından gösterilen sevgi, değer ve anlayışı içerirken, maddi ve bilgi desteği birey ihtiyaç duyduğunda eşi tarafından sağlanan ekonomik ve entelektüel destektir. Takdir desteği bireyin değer ve görüşlerinin onaylanması ve teşvik edilmesini içerirken, sosyal ilgi desteği bireyin sosyalleşmeye yönelik ihtiyaçlarının eşi tarafından karşılanmasıdır. Kaya (2009), bu farklı boyutlarda ortaya çıkan stresle baş etmede rol paylaşımı sağlayarak stresörlerin azaltılmasında eş desteğinin önemine vurgu yapmaktadır. Bu bilgiler ışığında yürütülmüş araştırmalar, eş desteğinin tükenmişliğin önemli yordayıcıları arasında olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka deyişle, özellikle kadınlarda eş desteği arttıkça tükenmişliğin azaldığını bildirmişlerdir. (Acitelli ve Antonucci, 1994; Çapri ve Gökaçan, 2015; Hamarta, Deniz, Dilmaç ve Arslan, 2015; Julien ve Markman, 1991; Yedirir ve Hamarta, 2015).

Çiftler arasındaki evlilik uyumu bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmede ve korumada önemli bir etken olarak görülmektedir (Carr ve Springer, 2010; Proulx, 2007). Evlilik uyumunun tanımı ile ilgili literatürde bir fikir birliği sağlanmamış olmasına karşın, Spainer (1976), uyumlu bir evliliğin evlilikten alınan tatmin, çiftler arasındaki ikili uyum ve fikir birliği ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Evlilik uyumunun bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerinden yola çıkarak tükenmişlikle ilişkisini incelemeyi amaçlayan çalışmalar, evlilik uyumunun tükenmişliğin azalmasında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna varmıştır (Candemir Karaburç ve Tunç, 2020; Çapri ve Gökaçan, 2013; Kızıldağ ve Yıldırım, 2018; Pamuk ve Durmuş, 2015). Diğer bir deyişle, evlilik uyumu yüksek

olan bireylerde tükenmişlik daha düşüktür. Evlilik uyumunun olmadığı ilişkilerde çiftler arasında çatışmanın fazla olduğu, bu çatışma sonucunda da bireylerin mental ve fiziksel sağlıklarının olumsuz etkilendiği birçok farklı çalışma tarafından desteklemiştir (Shrout, Brown, Orbuch ve Weigel, 2019; Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003; Wanic ve Kulik, 2011; Whitson ve El-Sheikh, 2003).

Özetle, tükenmişlik ile eş desteği ve evlilik uyumu ilişkisi literatürde yer almasına karşın, bu kavramların bir arada incelendiği çalışma ülkemizde ve yurtdışı literatüründe bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra, alan yazına yeni kazandırılmış ev kadınlarında tükenmişlik kavramı ile ilgili herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Mevcut çalışma eş desteği ile evlilik uyumunun ev kadınlarında tükenmişliği yordayıcılık rolünün araştırılması ile alana katkı sağlamayı amaçlamıştır.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1 Tükenmişlik

Tükenmişlik özellikle son yıllarda endüstriyel psikoloji, sağlık psikolojisi, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında çalışmaların yoğunlaştığı bir kavramdır. Bireylerin yaşamlarının iş, evlilik ve ebeveynlik gibi çeşitli alanlarında ve evrelerinde tükenmişliği tecrübe ettiği bilinmektedir. Bu nedenle geçmişten günümüze tükenmişlik kavramının tartışılan bir konu olduğu ve farklı tanımlamaları yapıldığı görülmektedir (Montero-Marin, Prado-Abril, Demarzo, Gascon ve García-Campayo, 2014).

Tükenmişlik ilk olarak 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından bireyin talepler karşısında başarısızlık, psikolojik yorgunluk, güç kaybı gibi durumları tecrübe etmesi sonucunda iç kaynaklarının tükenmesi olarak açıklanmıştır. Daha sonraki yıllarda Freudenberger Richelson ile birlikte yürüttüğü araştırmalarında (1981) tükenmişliği oldukça yavaş ve sinsi gelişen, modernleşen dünyada toplumsal yaşantıların sonuçlarını adlandırma çabalarıyla ortaya çıkan bir durum olarak daha kapsamlı tanımlamışlardır. Pines ve Aranson (1988), benzer şekilde tükenmişliği, devamlılığı olan yıpratıcı yaşantıların sonucu olarak bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluğu tecrübe etmeleri olarak tanımlamıştır.

Freudenberger'in çalışmalarından yola çıkarak iş kaynaklı tükenmişliğin diğer iki öncüsü Maslach ve Jackson (1981) ise tükenmişliği iş maruz kalınan yoğun talepler sonucunda ortaya çıkan süregelen yorgunluk ve bitkinlik hissine eşlik eden çaresizlik ve umutsuzluğun bireyin iş hayatına, yaşamına ve diğer bireylerle olan ilişkilerine olumsuz yansımaları ile karakterize bir sendrom olarak tanımlamıştır.

Yıllarca alanyazında sürdürdüğü çalışmalarından sonra Maslach (2003) tükenmişliği uzun sürede gelişen ve iş ve iş ortamına ilişkin strese reaksiyon olarak kendisini gösteren psikolojik belirti olarak tekrar tanımlamıştır.

Tükenmişlik alanyazınında son yıllarda odak noktası haline gelen bir diğer alan evli bireylerde tükenmişliktir (Leaman, 1983; Pines, 1996). Pines (1996) evlilikte tükenmişliğin, çiftlerin çabalarına rağmen romantik ilişkilerinin hayatlarında bir anlam oluşturmadığını fark ettiklerinde ve hayal ettikleri ilişki ile gerçek ilişkileri arasında tutarsızlık olduğunda gerçekleştiğini bildirmiştir. Pines ve Nunes (2003) daha sonraki yıllarda evlilikteki tükenmişliği çiftlerin ilişkilerindeki anlam kaybı sonucu yaşadıkları fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk olarak tanımlamıştır. Pines (2004), çiftlerin ilişkilerinin hayatlarında anlamlı bir farklılık yaratmadıklarını düşündüklerinde, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının yaşamlarına hâkim olmaya başladığını ve bu durumun evlilikte tükenmişlikle sonuçlandığını belirtmiştir. Çiftler arasındaki uzun süreli çatışmalardan kaynaklanan evlilik tükenmişliğinin, saldırgan tutumları artırırken çiftlerin birbirlerine duydukları sevgi ve saygıyı azaltabileceği, bunun sonucu olarak da evliliğin kalitesini ve evli çiftlerin uyumunu azaltabileceği bildirilmiştir (Huston, 2009)

Evlilikte tükenmişlik yaşayan çiftlerle ilgili çalışmaların bulgularının çoğunda, kadınların erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşadıkları bildirilmiştir (Çapri ve Gökçakan, 2013; Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011; Pamuk ve Durmuş, 2015). Kadınlarda tükenmişliğin daha yüksek olmasının nedenleri arasında kadınların evliliğe erkeklerden daha yüksek beklentilerle başlaması (Çapri, 2008), geleneksel olarak birden fazla role sahip olan ev kadınlarının çoklu rollerinin getirdiği sorumluluklarının fazla olması ve boş zamanlarının kısıtlı olması sonucunda yaşadıkları stres ve zorlantu gösterilebilir (Ghahremani, Alipoor, Amoe ve Keshavarzi, 2017; Glynn, Maclean, Forte ve Cohen, 2009; Peyman ve ark.,2018; Sumra ve Schillaci,2015). Cinsiyete dayalı iş bölümünün hem kadın ve erkekleri farklılaştırdığı hem de toplumda birçok alanda eşitsizliklere sebep olduğu bilinmektedir (Özaydınlık, 2014). Kadınların iş hayatına dahil olması ve ekonomik bağımsızlıklarını kazanmalarıyla birlikte ev ile ilgili sorumluklar daha eşit bir dağılım göstermesine rağmen çalışmayan kadınlar ev ve aile ile ilgili konularda hala daha fazla sorumluluk almaktadır (Baxter ve Tai, 2015, s.461). Yemek pişirme, temizlik, çamaşır yıkama gibi rutin işleri, ev onarımı gibi rutin olmayan işleri ve aile ve çocuk bakımını gibi sorumlukları içeren ev işlerinin (Sayer, 2010) paylaşımını cinsiyet açısından kıyaslayan birçok araştırmada kadınların

erkeklerle kıyasla ev işi yüklerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Hoshino, Amano, Suzuki ve Suwa, 2016; Lachance-Grzela ve Bouchard, 2010; Kan, Sullivan ve Gershuny, 2011; Treas ve Lui; 2013). Bu sözü edilen çoklu roller sonucunda ortaya çıkan evlilik tükenmişliği, ev içi yükü oldukça fazla olan ev kadınlarda tükenmişliğin önemli yordayıcılarından biri olarak görülmektedir.

Evlilik tükenmişliğinin yanı sıra, ebeveyn tükenmişliği de son yıllarda tanımlanan bir diğer kavramdır. Mikolajczak ve arkadaşları (2018), ebeveyn tükenmişliğini kronik ebeveynlik stresine sürekli maruz kalma sonucu ortaya çıkan spesifik bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynin ebeveyn rolü nedeniyle sahip olduğu yoğun tükenmişlik, ebeveynin ebeveyn rolüyle ilgili yetersizlik algısı ve ebeveynin çocuk veya çocuklarıyla olan duygusal mesafesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Mikolajczak ve ark., 2018). Bu tanımlamadan yola çıkarak, evli kadınların deneyimlediği bir diğer tükenmişliğin ebeveynlik tükenmişliği olduğu sonucuna varılabilir. Çapri (2008), evli kadınların eş veya anne olarak görevlerini yerine getirmeye çalışırken yaşadıkları stresin evli erkeklerin eş veya baba olarak yaşadıkları stresten daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Yukarıda sözü geçen çoklu rollerinin kadınların mental sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmalar yürütülmüştür. Kandel, Davies ve Ravers (1985) çalışan kadınların çoklu rollerinin mental sağlığı üzerindeki etkisi üzerine yaptıkları araştırmada, çalışmanın ödülleri ve kaygılar arasındaki dengeyi sağladığı ve kadınların psikolojik sağlıklarını korumada önemli olduğu sonucuna varmıştır. Verbrugge (1983) de benzer şekilde istihdamın kadınlarda fiziksel ve mental sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Sinha (2017) ev dışında istihdamın ya birincil refah kaynağı olarak ya da daha az istenen diğer rollerde tampon görevi görerek kadınlar için olumlu psikolojik sonuçları olabileceğini belirtmiştir. Diğer bir deyişle hem iş hem de aile rolüne sahip kişilerin, her bir rolün sağlıklı yönlerinden beslendiklerini ve farklı rollerle meşgul oldukları için mental olarak daha sağlıklı olduklarını bildirmiştir. Çalışmanın beraberinde getirdiği diğer ödüller arasında toplumdaki başarı, tanınma duygusu (Voydanoff ve Donnelly,1989) deneyim ve yüksek öz farkındalık gelmektedir. Bu ödüller kadınların problemlerini yönetme ve çözme becerilerine katkıda bulunur (Smadi,2019)

Gelişmiş ve endüstriyel toplumlarda ev kadını rolüne atfedilen ödül değerinin düşük olmasından ötürü geleneksel ve ev içi rollerin geleneksel olmayan iş rollerinden daha stresli olabileceğini öne sürülmektedir (Sinha, 2017). Rutin ev işleri, ev işlerinde

sarf edilen yoğun efor, ev işlerinin maddi getirisinin olmaması ev kadınlarının öz saygılarını ve mental sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği, bunun sonucunda da ev kadınlarında tükenmişliğin çalışan kadınlara kıyasla daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Smadi, 2019). Bu sonuçlar ülkemizdeki kadınlarında tükenmişlik düzeyinin artmasında çocuk bakımı, ev işleri ve eşin ihtiyaçlarını ve taleplerini karşılama gibi değişkenlerin önemli bir rol oynadığı sonucuna varmış başka bir çalışma ile uyumludur (Pamuk ve Durmuş, 2015).

Özetle, tükenmişlik terimi yıllar boyunca birçok farklı alandan araştırmacılar tarafından tanımlanmış ve bu alanların her biri bu kavrama ayrı bir anlam atfetmiştir. Tükenmişlik kavramı konusunda literatür temelde işten yorulma hissi tanımında birleşmesine karşın tükenmişlik kavramının yalnızca iş ortamında değil, ev kadınlarında da olabileceğini ileri süren çalışmalar literatürde yer bulmaya başlayarak çalışılan yeni bir alan haline gelmiştir (Çapri, 2006). Ev kadınlarında, ev işleri (Hoshino, Amano, Suzuki ve Suwa, 2016) ve çocuk bakımı (Mikolajczak ve ark., 2018) gibi tekrar eden çeşitleri işlerin getirdiği olumsuz duygularla yeterince başa çıkamadıkları için, kişisel başarı duygusunu kaybetme riskinin daha yüksek olduğu (Bakker ve ark., 1996) ve bu durumun tükenmişlik ile sonlanabileceği öngörülmektedir. Mevcut çalışmada, alanda henüz yeni çalışılmaya başlanmış ev kadınlarında tükenmişlik kavramının araştırılması hedeflenmiştir.

2.1.1 Tükenmişliğin Belirtileri

Freudenberger (1975), tükenmişlik belirtilerinin genellikle aşamalı olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. Tükenmişliğin yaygın belirtileri arasında fiziksel ve duygusal yorgunluk ve yapılan işten zevk almama durumu gösterilmektedir. Tükenmişlik yaşayan bireyler çoğunlukla sıkıntılarını anlamlandırmada ve dile getirmekte zorlandıkları için tükenmişlik düzeyi çoğunlukla üstesinden gelinemez bir hal aldığına teşhis edilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009). DSM-5'te henüz tükenmişlik sendromuna yer verilmemiştir. Freudenberger'e (1975) göre, tükenmişliğin belirtilerinin kişiden kişiye değişiklik gösterir ancak belirtileri fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak üç başlık altında toplanabilir.

Tükenmişlik farklı fiziksel belirtilerle kendisini göstermektedir. Yorgunluk ve halsizlik, baş ağrıları, uyku bozuklukları (Freudenberger, 1974; Maslach ve Jackson, 1981; Çam, 1992), mide problemleri, sırt ve boyun ağrıları, kilo kaybı, konsantrasyon

bozuklukları (Duygun, 2001), vücut direncinin düşmesi ve öfke (Aslan ve ark., 2005) tükenmişlikte ortaya çıkan belirtiler arasındadır.

Tükenmişlikte psikolojik belirtilerden bazıları; engellenmiş ve gerginlik hissi, insanlara karşı olumsuz tepkiler, çalışmaya duyarsızlaşma, suçlayıcı, cezalandırıcı ve saldırgan tavırlar, öz saygı ve yeterlilikte azalma kaygı, depresif duygu durumu, umutsuzluk, kötümserlik, şüphencilik kırgınlık (Dinç, 2008: 7; Duygun, 2001) başarısızlık hissi, aile içi çatışmalar, düşük konsantrasyon, yalnız kalmak isteği, alınganlık (Perlman ve Hartman, 1982), alkol veya ilaç kötüye kullanımı (Duygun, 2001), ertelemeci davranışlar ve sorumluluklarından kaçma ve performansta düşüştür (Acar Arasan, 2010)

2.1.2 Tükenmişliğin Etkileri ve Sonuçları

Yukarıda sözü edilen sözü edilen belirtilerin ortaya çıkmasıyla birlikte tükenmişlik bireyin yaşamında birçok alanda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Ortaya çıkmasıyla ilk olarak bireyi etkileyen tükenmişlik önlenmemesi durumunda kişinin aile yaşantısı ve ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Köse,2014). Aşağıda tükenmişliğin kişisel ve aile ilişkilerinde etkilerinden söz edilmiştir.

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliğin sonuçlarını duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarıda azalma olmak üzere üç ana başlıkta sınıflandırmıştır. Tükenmişliğin ilk evresi olduğu varsayılan duygusal tükenme, tükenmişliğin temel stres kaynağı olup, bireyin yaşam temposunu ayak uyduramaması sonucunda fiziksel ve duygusal olarak tükenmişliği tecrübe etmesidir. Fiziksel ve duygusal olarak tükenmişliğin sonucu olarak birey zaman içinde sorumluluklarından ve çevresindeki kişilerden uzaklaşmaya yönelebilmektedir (Erakman, 2015). Duyarsızlaşma ise tükenmişliğin ikinci evresi olup, bireyin duygusal tükenmişliği sonucunda çevresindeki kişilere karşı ilgisiz, katı ve sorumsuz tavırlar sergilemesidir. Tükenmişliğin en yoğun döneminde ortaya çıkan duyarsızlaşma evresi (Maslach ve Goldberg, 1998) bireyin özellikle kişilerarası ilişkilerine zarar vermektedir (Komala and Ganesh, 2007). Tükenmişliğin son evresi olarak değerlendirilen bireysel başarıda azalma ise duyarsızlaşma evresinde bozulan kişilerarası ilişkilerin de etkisiyle bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi ve yetersiz görmesi sonucunda başarısız olarak değerlendirmesidir. Başarısızlık hissine eşlik eden motivasyon kaybı sonucu birey işlerinden ve sorumluluklarından farklı alanlara yönelebilmektedir (Türe, 2008).

Duyarsızlaşma, bireyin kaynakları korumak için duygusal mesafe yaratması nedeniyle başa çıkma stratejisi olarak düşünülebilir (Maslach Schaufeli ve Leiter 2001). Duyarsızlaşma önlenemediği takdirde, olumsuz duygular artarken bilişsel işlevler ve bireysel başarı azalabilir. Bu aşamada yapılan hataların daha fazla kaynak kaybına neden olabileceği, sorunları çözmek için daha fazla çaba gösterilmesi gerektiği ve tükenmiş bireyin olumsuz duyguları nedeniyle kişilerarası ilişkileri zarar görebileceği öngörülmektedir. İlerleyen aşamalarda birey fiziksel sorunları yaşayabilir, bu durum da bireyin sadece fiziksel sağlığını korumak için yaptığı yatırımlar sonucu daha fazla kaynak tüketmesi anlamına gelmektedir (Williams, Rathert ve Buttigieg, 2020). En kötü durumlarda, kişi depresyona girebilmekte ve intiharı düşünebilmektedir (Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000).

Tükenmişliğin sonuçlarından yalnızca bireyin kendisi değil ailesinin de olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir. Fiziksel ve duygusal olarak tükenmiş birey, aile ortamında da mutsuz, huzursuz ve gergin hissedebilmektedir. Bu durumun yanı sıra, duyarsızlaşma yaşayan bireyler aile bireyelerine karşı da ilgisiz, duyarsız ve katı tutumlar sergileyebilmektedir. Sonuç olarak aile bireyleri ve bireyin yakın çevresindeki diğer kişiler yalnız ve değersiz hissetme eğiliminde olabilir. Bu durum beraberinde çatışmaları getirerek ilişkilerin zedelenmesine sebep olabilmektedir. Dahası, bireyin tükenmişliği önlenmediği takdirde büyüyen çatışmaların boşanma gibi daha büyük olumsuzluklara sebep olabileceği düşünülmektedir (Güllüce, 2006; Gürboyoğlu, 2009; Özkan, 2012). Bu bulguların yanı sıra, iş ve aile çatışması sonucunda tükenmişliğin ortaya çıktığını destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Blanch ve Aluja, 2012; Montgomery, Panagopolou, Wildt ve Meenks, 2006; Robinson, Magee, ve Caputi, 2016; Westman, Etzion ve Gortler, 2004). Başka bir deyişle birey, iş ve aile yaşamındaki stres kaynakları sonucunda tükenmişlik yaşayabilmektedir. İş kaynaklı yoğun talepleri karşılamak için gerekli görülen özerklik ve destek gibi kaynakların yanı sıra aileki yakın ilişkilerin ve desteğin tükenmişliğin önemli yordayıcıları arasında olduğu bildirilmiştir (Rupert, Stevanovic ve Hunley, 2009). Leiter (1990), bir grup ruh sağlığı çalışanlarıyla yürüttüğü araştırmasında iş ve aile kaynaklarının tükenmişliğin önemli yordayıcıları arasında olduğunu, aile kaynaklarının örgütsel tükenmişliği azaltmada iş kaynakları kadar önemli olduğu sonucuna varmıştır. Buna karşın, alanyazında sözü edilen değişkenlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan tükenmişlik örgütsel alanda incelenmiştir. Mevcut çalışma, ev

kadınlarında tükenmişliği aile dinamiği içerisinde yer alan eş desteği ve evlilik uyumu kavramlarının sonucu olarak inceleyen ilk araştırmadır.

Özetle, tükenmişlik ile ilgili alanyazındaki çalışmalar önceleri iş ve örgütsel alana odaklanmışken, günümüzde evlilik, ebeveynlik ve ev kadınları gibi farklı alan ve örneklemi de incelemeye başlayarak çalışma alanını genişletmiş ve son yıllarda alanyazında dikkat çeken bir kavram haline gelmiştir. Bu çalışmalarda tükenmişliğin yaş (Ahola ve ark., 2006), eğitim düzeyi (Llorent ve Ruiz-Calzado, 2016), sosyoekonomik durum (Norlund ve ark., 2010), çocuk sayısı (Akbolat ve Işık, 2008) ve psikolojik destek alma durumu (Ochental, Humphrey ve Pfeifer, 2018) gibi sosyodemografik yordayıcılar ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bölümde, mevcut çalışmadaki sosyodemografik değişkenlerin tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisinden söz edilecektir.

2.1.3 Tükenmişliğin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi

Tükenmişlik düzeyi, kişisel faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Maslach ve Jackson, 1986). Buna karşın, alanyazında daha önce de belirtildiği gibi tükenmişlik yoğun olarak iş ve örgütsel alanda ele alınmış bir kavramdır. Ev kadınlarında tükenmişliği inceleyen araştırmalar kısıstlı olduğundan bu bölümde çalışan örneklemi tükenmişliğinin sosyodemografik değişkenlerle ilişkilerine yer verilmiştir. Tükenmişlik sendromunun etkileyen değişkenler arasında yaş, eğitim, medeni durum ve çocuk sayısı olduğu söylenebilir (Çam, 1992; İzgar, 2003).

Ahola ve arkadaşları (2006) çeşitli sektörlerde çalışan kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyodemografik değişkenleri inceledikleri kapsamlı araştırmalarında kadınlarda yaşın arttıkça tükenmişlik düzeyinin de arttığı sonucuna varmışlardır. İtalyan ve Fransız öğretmenlerin tükenmişlik ve stres düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını araştıran çalışmada, her iki miletten kadınların 35 yaşından sonra duygusal tükenmişliklerinin arttığı sonucuna varılmıştır (Pedrabissi, Rolland ve Santinello, 1993). Amerikalı nörologlarla yürütülen bir araştırmada kadınlarda duygusal tükenmişliğin erkeklere kıyasla yaş aldıkça arttığı sonucuna varılmıştır (LaFaver ve ark., 2018). Marchand, Blanc ve Beauregard (2018) Kanada'da çalışan bireylerle yürüttükleri kapsamlı çalışmalarında tükenmişliğin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerde tükenmişlik yaşa göre farklılaşmazken, kadınlarda 55 yaş ve üzeri

grupta tükenmişliğin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaların bulguları, yaş ve tükenmişlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu öne süren diğer çalışmalarının sonuçlarıyla tutarlıdır (Lindblom, Linton, Fedeli ve Bryngelsson, 2006; Verdonk, Hooftman, Van Veldhoven, Boelens ve Koppes, 2010).

İspanya'da öğrenme güçlüğü olan kişilerle çalışan bir grupta yürütülen araştırmada ilkökul ve lise mezunu kadınların üniversite mezunu kadınlara kıyasla tükenmişliklerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Llorent ve Ruiz-Calzado, 2016). Bulgaristan'da bir üniversitede çalışanlarla yürütülen bir araştırmada, ilkökul ve lise mezunlarının tükenmişlik puanlarının üniversite mezunlarına göre daha fazla olduğu, yüksek öğrenimin tükenmişlikte koruyucu bir faktör olabileceği öne sürülmüştür (Montero-Marín ve ark.,2011). Şendil ve Korkut (2008) yaptıkları çalışmada, ilkökul mezunu bireylerin, lisans ve üzeri mezunlara göre daha az çift uyumu, çift tatmini ve daha fazla evlilik çatışması yaşadıklarını bulmuşlardır. Çalışmadan ve ilgili alanyazından elde edilen sonuç göz önüne alındığında, eğitim düzeyi ne kadar düşükse, o kadar uyumlu davranışın azaldığı, çatışmanın arttığı ve daha yüksek oranda tükenmişliğin ortaya çıktığı görülmüştür (Pamuk ve Durmuş, 2015).

Ekonomik durum ve çalışma durumu ile tükenmişlik ilişkisi incelendiğinde, ekonomik düzeyleri düşük olan ve işsiz olan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Zick ve Bryant 1996; Norlund ve ark., 2010). Ahola ve arkadaşları (2006) çeşitli sektörlerde çalışan kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyodemografik değişkenleri inceledikleri araştırmalarında sosyoekonomik düzeyi düşük olan kadın katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin erkeklere kıyasla önemli oranda yüksek olduğunu bildirmiştir. Soares, Grossi ve Sundin (2007) bu çalışmalarla tutarlı olarak sosyoekonomik durumu düşük olan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Artan çocuk sayısının ebeveynler için artan talepler anlamına gelmesi de tükenmişlik düzeyini arttıran bir diğer değişkendir (Lundberg, Mårdberg ve Frankenhaeuser, 1994). Norberg (2007) kadın olmanın, kadınların çocuk bakımı ve yetiştirilmesiyle erkekler kıyasla da fazla ilgilenmesinden ötürü tükenmişlik için bir risk faktörü olduğunu öne sürmüştür. Akbolat ve Işık (2008) çocuk sayısı arttıkça evli bireylerin birbirlerine daha az vakit ayırmalarının, daha az iletişim kurmalarının ve ebeveynlik sorumluluklarının artmasıyla birlikte tükenmişliğin de arttığını öne sürerek benzer bulgulara ulaşmıştır. Vigouroux ve Scola (2018) annelerin tükenmişliği ile

ebeveyn ve çocukların kişilik özellikleri ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, 0 ila 5 arasında değişkenlik gösteren çocuk sayısı arttıkça tükenmişliğin de arttığı bulgularına ulaşmıştır. Buna ek olarak, küçük yaştaki çocukların daha fazla ilgi ve dikkate ihtiyaç duyması sebebiyle çocuğun/çocukların yaşlarının yine tükenmişlik için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Baxter, Braithwaite., Bryant ve Wagner, 2004).

Alanyazında tükenmişlikte psikolojik desteğin rolü yeni yer bulmaya başlamış bir konu olup, sadece bilişsel davranışçı terapinin (BDT) tükenmişliğin azalmasındaki rolünü kanıtlayan yeterli sayıda çalışma olduğu söylenebilir (Korcak, Wastian, Schneider, 2012). Santoft ve arkadaşları (2019) tükenmişlikte BDT yaklaşımıyla psikolojik tedavi gören ve psikolojik destek almayan grupların tükenmişlik düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, BDT yaklaşımıyla psikolojik destek alan katılımcıların, psikolojik destek alamayan gruba göre klinik tükenmişliklerinde azalma olduğu sonucuna varmıştır. Diğer bir deyişle, BDT tükenmişliğin belirti ve etkilerinin azalmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Tükenmişliği yordayan bu sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra sosyal desteğin de tükenmişliğin önemli yordayıcıları arasında olduğu bilinmektedir (Greenglass ve Burke ,1988). Sosyal desteğin birçok farklı tanımı olsa da, fikir birliği sağlanan ortak tanımı, desteğe ihtiyacı olan bir kişiye sağlanan her tür olumlu etkileşim veya yardımcı olma davranışdır (Rook ve Dooley, 1985). Alan yazında, sosyal destek alan bireylerin fiziksel ve mental sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu konusunda bir fikir birliği vardır (Anis-ul-Haque ve Sohail, 1997; Keicolt-Glaser, 2001). Sosyal destek çerçevesinde kavramsallaştırılan eş desteği de genellikle sağlığa olumlu katkıda bulunan destek mekanizmalarının başında gelmektedir (Boadu, 2002).

Çalışmalar, eşlerden alınan desteğin, eşin sağlık durumu veya genel refahı üzerinde yararlı etkileri olabileceğini göstermiştir (Boadu, 2002). Eş desteği, stresin azaltılması (Stolzenberg, 2001) pozitif sağlık davranışının teşviki (Siegel, 1993) düşük hastalık ve ölüm oranları (Trovato, 1992) psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu (Argyle, 1992) gibi konularla ilişkili bulunmuştur. Eşler, psikolojik stresi azaltarak, birbirlerine destekleyici sosyal temas sağlayarak ve maddi destek sağlayarak birbirlerinin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. (Stolzenberg, 2001). Pamuk ve Durmuş (2015) evlilik ilişkisinde tükenmişliği araştıran çalışmalarında bu bulgulardan yola çıkarak, çift desteği arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı sonucuna varmıştır.

Tükenmişliği yordayan bir diğer değişken kişisel ihtiyaçların, beklentilerin ve evlilik ilişkisinin gereklerinin karşılanması olarak tanımlanan evlilik uyumudur (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007). Eşleriyle ilişkilerini tatmin edici olarak tanımlayan ve birbirlerinin duygusal, psikolojik ve maddi ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin daha az tükenmişlik yaşadıkları bildirilmiştir (Tavakol ve ark., 2017; Zaferi ve ark., 2016). Evlilik uyumu ve evlilik tükenmişliği ilişkisini araştıran bir çalışmada evlilik uyumu yüksek olan bireylerin tükenmişliklerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Nejatian, Alami, Momeniyan, Noghabi ve Jafari, 2021). Bu çalışmanın bulguları evlilik uyumu ile evlilik tükenmişliği arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve artan evlilik uyumu ile evlilik tükenmişliğinin azaldığını gösteren önceki çalışmaların bulguları ile tutarlıdır (Dadoo ve Dabiri, 2019; Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016; Jacob, 2018).

Bu bilgiler ışığında, mevcut çalışmada literatürden yola çıkarak sırasıyla tükenmişliği yordayan sosyal destek kavramının bir türü olan eş desteği ve evlilik uyumu kavramları incelenecektir.

Sosyal desteğin farklı tükenmişlik alanlarındaki rolünü inceleyen çalışmalar mevcuttur. Alanyazındaki bu farklı çalışmaların sonuçlarına göre, sosyal destek arttıkça iş kaynaklı tükenmişlik azalmaktadır (Greenglass, Fiksenbaum ve Burke, 2020; Winnubst, 2017; Woodhead, Northrop ve Edelstein, 2016). Benzer şekilde sosyal destek ve ebeveyn tükenmişliğini inceleyen araştırmalar da sosyal desteği yüksek olan ebeveynlerin tükenmişliklerinin daha az olduğu sonucuna varmıştır (Ardic, 2020; Elçi, 2004; Tunç ve Özkardaş, 2020). Sosyal destek ile eş ilişkisi ve evlilik tükenmişliği ilişkisine yönelik yürütülmüş araştırmalara göre, sosyal destek evlilikte çiftlerin uyumunu artırarak evlilik tükenmişliğinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Aydoğan ve Kızıldağ, 2017; Pamuk ve Durmuş, 2015). Mevcut çalışmada ev kadınlarında tükenmişliği yordamada sosyal desteğin bir türü olan eş desteğinin yordayıcı rolü araştırılmıştır.

2.2 Sosyal Destek

Sosyal destek hem teorik olarak hem de araştırma alanında sıklıkla incelenen bir kavramdır. İlk olarak krizler, yaşam geçişleri ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada sosyal bağların önemine vurgu yapan Caplan (1974) sosyal destek kavramı üzerinde durmuştur. Literatürde 1970'lerin ortalarından 1980'lerin başlarına kadar kişi,

etkileşim veya ilişki çerçevesinde çeşitli tanımlanmaları yapılan sosyal destek kavramının (Veiel ve Baumann, 1992), başlangıçta stres üzerindeki koruyucu etkisine odaklanılırken daha sonra baş etme kaynağı olarak değerlendirildiği görülmektedir (Çakır ve Palabıyıklıoğlu, 1997). Bu sebeple sosyal destek kavramının net bir tanımı olmamakla birlikte farklı yaklaşımlar çerçevesinde tanımlanmaktadır.

Yıldırım'a (2004) göre sosyal destek, yapısal ve işlevsel olmak üzere iki farklı alanda değerlendirilmelidir. Yapısal destek, destek alınan kişilere, bu kişilerin sayısına ve yakınlık derecesi gibi nicel boyutlara odaklanırken (Lin, Ensel ve Simeone, 1979), işlevsel destek desteğin birey için ne anlama geldiğine ve ihtiyaç duyulan desteğin ne kadar karşılandığı gibi nitel boyutlarına odaklanmaktadır (Yıldırım, 2004).

Sosyal desteği, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada ve zorlu yaşam olaylarında başa çıkmadaki işlevine vurgu yapan tanımlamalar mevcuttur (Cohen ve Wills, 1985), Cobb'un (1976) tanımına göre ise sosyal destek daha çok bireyin önemsendiği, sevildiği, değer verildiği ve saygı görüldüğü iletişim ve karşılıklı etkileşim ağına dahil olmasıdır. Lepore, Evans ve Schneider (1991) benzer şekilde, sosyal desteği bireyin kabul gördüğü ve bağ kurduğu bir sosyal grupta sevildiklerine ve korunduklarına dair geliştirdikleri inanç olarak tanımlamaktadır.

Caplan (1974, 1981) sosyal destekte duygulanımın önemini ihmal etmemekle birlikte, sosyal desteğin bilişsel yönlerine de vurgu yapmaktadır. Sosyal desteği, bir kişinin stresli bir yaşam olayını duygusal olarak yönetmesini sağlayan, başkaları tarafından sağlanan rehberlik ve geri bildirim olarak tanımlamaktadır. Caplan ayrıca çocuk bakımı ve para gibi somut kaynakların sağlanmasını da içeren araçsal destekleri de sosyal destek tanımına dahil etmiştir. Bu yaklaşımın sosyal desteği duygulanım, onaylama ve yardım boyutlarında değerlendiren Kahn ve Antonucci'nin (1980) görüşleriyle paralel olduğu söylenebilir. Bu tanımlamaya göre sosyal destek, ilgi ve duygusal yakınlığın ifadesi (duygulanım), kişinin eylemlerinin veya düşüncelerinin doğruluğu veya yanlışlığı hakkında bilgi sağlanması (onaylama) ve para, zaman, çaba ve benzeri yollarla doğrudan yardımın varlığı ve kullanımı (yardım) çerçevesinde değerlendirilir. Gottlieb (1981), alanda bilinen tek çalışmada sıradan insanların sosyal desteği nasıl tanımladığından yola çıkarak sosyal desteği “duygusal olarak sürdürülebilir” bir davranış olarak tanımlamıştır. Bu tanım, Cobb'un (1976) sevildiğini hissetme, Caplan'ın (1981) duygusal yönetim ve Kahn ve Antonucci'nin (1980), duygulanım ve onaylama boyutlarını içermektedir. Bunun yanı sıra araştırmada bireyler sosyal desteği “problem çözme davranışları” olarak da tanımlamıştır. Bu

tanım da Caplan'ın (1974), araçsal destek, yardım ve bilişsel rehberlik kavramlarıyla paralellik göstermektedir (Leavy, 1983). Sosyal desteğin içeriğinde birçok farklı etkileşimin olduğu varsayımından yola çıkarak Rosenfelt, Richman ve Bowen (1998) sosyal destek kavramının çok boyutlu olduğu görüşünü paylaşmaktadır. Bilişsel, duygusal ve maddi desteğin bireylerin motivasyonunu arttırmadaki önemine vurgu yaparak daha başarılı hissetmelerine sebep olabileceğini öne sürmüştür.

Sosyal desteği bireyin algılarıyla ilişkilendiren tanımlamalara bakıldığında Procidano ve Heller (1983) sosyal desteği, bir bireyin destek, bilgi ve geri bildirim ihtiyaçlarının karşılandığına inanma derecesi olarak tanımlamıştır. Sosyal destek başka bir görüşe göre bireyin niyetleri ve davranışları çerçevesinde gerçekleşen bir çeşit “değiş-tokuş”tur, diğer bir deyişle sosyal destek, destek gösteren veya destek alan tarafından algılanan iki kişi arasındaki kaynakların değişimidir (Shumaker ve Brownell, 1984; Antonucci, 1985)

Vaux (1988) da sosyal desteğin çok boyutlu bir kavram olduğunu öne sürerek tek ve basit bir sosyal destek tanımının yapılamayacağını öne sürmüştür. Bu sebeple, sosyal desteği destek ağları, destekleyici davranışlar ve öznel bir destek değerlendirmesi boyutlarıyla ele almıştır. Cohen (1992), her şeyi kapsayan bir tanımın kullanılmaması gerektiğini varsayarak sosyal desteği Vaux'nun sosyal destek boyutlarına benzer şekilde sosyal ağlar, algılanan destek ve destekleyici davranışlar çerçevesinde değerlendirmiştir. Sosyal desteğin çok boyutlu olduğu görüşüne destek veren (Florian, Mikulincer ve Bucholtz, 1995) ise sosyal desteği bireyin resmi ve resmi olmayan ilişki boyutlarında algıladıkları teselli ve yardım kaynağı olarak tanımlamıştır.

Birçok sosyal destek kavramsallaştırmasından yola çıkarak House (1981) dört tür destek davranışı tanımlamıştır. Bunlardan ilki ilgi, güven ve empatiyi içeren duygusal destek, ikincisi başkalarının işlerini yapmalarına yardım etmeyi, borç vermeyi ve başkalarıyla zor görevlerde gitmeyi içeren araçsal destek, bir diğeri bir soruna çözüm sağlayabilecek bilgi vermek veya bir beceriyi öğretmek anlamına gelen bilgi desteği ve son olarak kişinin kişisel performansının değerlendirilmesine yardımcı olan bilgileri içeren değerlendirme desteğidir. Diğer araştırmacılar da bu çok faktörlü bir kavramsallaştırmanın benzer bileşenlerini olduğu görüşünü paylaşmaktadır (House, 1981; Lin, Dean ve Ensel, 1981; Wolfe, 1981, Weiss, 1974).

Sonuç olarak, tanımlamaların birçoğunda farklı terminoloji kullanılmasına rağmen sosyal destek kavramı ortak özelliklere sahiptir. Tüm tanımlar desteğe ihtiyacı

olan bir kişiye sağlanan her türlü olumlu etkileşim veya yardımcı olma davranışı anlamına gelmektedir (Rook ve Dooley, 1985). Araştırmacılar, sosyal desteğin birçok farklı boyutu olmasına karşın, temelde duygusal destek, araçsal destek, bilgi desteği ve değerlendirme desteği gibi boyutların ortak olduğu görüşünü paylaşmaktadır (Barrera ve Ainlay, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Furman ve Buhrmester, 1985; Vaux, Burda ve Stewart, 1986; Richman, Rosenfield ve Bowen, 1998). Araştırmacılar literatürdeki sosyal desteğin dört bileşeni üzerindeki görüş birliğinden yola çıkarak sosyal desteği 4 alt boyutta incelemiştir. Aşağıdaki bölümde sosyal desteğin boyutları (türleri) ve sosyal desteği sağlık perspektifinden inceleyen sosyal destek modellerine yer verilmiştir.

2.2.1 Sosyal Destek Türleri

Tablo 2.1 House (1981) Sosyal Destek Boyutları Çerçevesinde Tanımlanmış Diğer Sosyal Destek Türleri Tanımları

Referans	Duygusal Destek	Bilgi Desteği	Araçsal Destek	Değerlendirme Desteği
Barrera ve Ainlay (1983)	Yakın ve olumlu sosyal etkileşim desteği	İhtiyaç duyulduğunda sağlanan rehberlik desteği	Maddi destek ve davranışsal yardım	Geri bildirim desteği
Cohen ve Wills (1985)	Bireyin sevildiğine, korunduğuna, değer verildiğine ve kabul gördüğüne dair özgüven desteği	Tavsiye, değerlendirme ve bilişsel rehberlik desteği	Maddi ve kaynaklı destek	İletişim ve faaliyet desteği
Furman ve Buhrmester (1985)	Güvenilir bağ, birliktelik, şefkat ve yakınlık desteği	Bilgisel destek ve rehberlik	Maddi ve araçsal destek	Değerin artırılmasına yönelik destek
Vaux, Burda ve Stewart (1986)	Sosyalleşme desteği	Rehberlik ve tavsiye desteği	Somut ve maddi destek	Geribildirim desteği
Richman, Rosenfield ve Bowen (1998)	Dinlenme ve duygusal ihtiyaca ve gerçeklik onayını sağlamaya yönelik destek	Rehberlik desteği	Kişisel, somut ve göreve dayalı destek	Duygusal ve teknik problemlere yönelik destek

Sosyal destek türü için kullanılan terminolojide tutarlılık eksikliği olsa da kullanılan etiketlerin çoğu ortak bir çerçeveye sığabilir. Tablo 2.1’de, House’un (1981) dört geniş destekleyici davranış kategorisi içeriğinden yola çıkarak sosyal destek türleri diğer araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır.

Bireyin zorlu yaşam olayları ve stresin olumsuz etkileriyle baş etmesinde sosyal ilişkilerin destekleyici bir etkisi olduğu birçok araştırma tarafından kanıtlanmıştır (Özgür, 1993). Sosyal desteğin bireyleri bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan

olumlu ya da olumsuz yönde etkileyerek fiziksel ve psikolojik sağlıklarını önemli ölçüde etkileyebileceğine dair birçok çalışma mevcuttur (Cohen, Gottlieb ve Underwood, 2000; Okyayuz, 1999; Eker, Akar ve Yıldız, 2001). Bir başka deyişle, sosyal destek zorlu yaşam olaylarının neden olduğu stresi ve olumsuz duyguları dengeleyerek bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığında koruyucu bir etkiye sahiptir. Diğer bir taraftan, Görgü'ye (2005) göre yetersiz ve işlevsiz sosyal ilişkileri olan bireyler zorlu yaşam olayları karşısında stresle baş etmekte yeterli desteği almadıkları için anksiyete, değersizlik ve çaresizlik gibi duygular geliştirmeye daha yatkındır ve dolayısıyla fiziksel ve psikolojik sağlıkları risk altındadır. Bu görüş birliğinden yola çıkarak Cohen ve Wills (1985) sosyal destek ve sağlık ilişkisini iki model çerçevesinde açıklamıştır. Bu modellerden ilki olan "Temel Etki Modeli" sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu öne sürmektedir. Diğer bir deyişle, sosyal desteğin, bireylerin yüksek veya düşük düzeyde stres altında olup olmadığına bakılmaksızın, sonuçlar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olması olarak açıklanmaktadır (Craike, Coleman ve MacMahon, 2010). Sosyal destek modellerinden bir diğeri olan "Tampon Modeli" temel etki modeline benzer şekilde sosyal desteğin stresin neden olduğu fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri azaltarak ya da dengeleyerek koruyucu bir etkisi olduğunu varsaymaktadır ancak temel etki modelinden farklı olarak sosyal desteğin stres yüksek olduğu durumlarda daha etkili olduğunu öne sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Carpenter, Fowler, Maxwell ve Andersen (2010) birey yüksek stres altındayken sağlanan sosyal desteğin yüksek olmasının stresin azalmasında önemli bir tampon görevi gördüğünü öne sürerken, stresin olmadığı ya da daha az durumlarda sosyal desteğin çok büyük bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşarak bu görüşü desteklemiştir.

Özetle, farklı sosyal destek modellerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde farklı etkiler yaratması mümkündür. Bu süreçlerde önemli olan bir diğer nokta, bireyin sahip olduğu sosyal desteğin niceliği (Williams, Frech ve Carlson, 2010) ve niteliğidir (Berkman ve Glass, 2000). Bu bilgiler ışığında, son yıllarda literatürde sağlanan ve algılanan sosyal destek kavramları öne çıkmıştır. Sağlanan sosyal destek bireyin ihtiyaç halinde destek görebileceği kişilerin varlığı iken, bireyin gördüğü desteği algılayış biçimi ise algılanan destek olarak tanımlanmaktadır. (Brown Nesse, Vinokur ve Smith, 2003).

Kef'e (1997) göre, sağlanan sosyal destek belirli bir dönemde belirli kişilerden alınan gerçek destek miktarıdır. Diğer bir deyişle, sağlanan sosyal destek bireyin

desteğe ihtiyaç duyduğunda sosyal ağında yer alan ve destek sağlayabilecek kişi miktarıdır. Barbee, Rowatt ve Cunningham (1996) sağlanan sosyal desteği benzer şekilde bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda destek sağlayan kişilerin objektif ve net varlığı olarak tanımlamaktadır. Bu sebeple sağlanan destek gözlem yoluyla ya da bireylere destek alıp almadıklarına dair sorular sorularak değerlendirilebilmektedir (Shlaes, 2002).

Algılanan sosyal destek ise Procidano ve Heller (1983) tarafından bireyin sahip olduğu sosyal destek kaynaklarını tatmin edici bulması olarak tanımlanmıştır. Kef'e (1997) göre algılanan sosyal destek, destek alan bireyin yorumuna ve desteğe yüklediği kişisel anlamlara dayalı olarak aldığı sosyal desteğe ilişkin öznel değerlendirmesidir. Algılanan desteğin stresle baş etmede gerçek destekten daha önemli olduğu, diğer bir deyişle, bireyin algıladığı desteğin, sağlanan desteğin miktarı ve destek ağının büyüklüğünden daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Evli bireyler için algılanan sosyal destek kadar önemli olan bir diğer kavram eş desteğidir. Aile bireye en temelde sosyal desteği sağlayan birimdir ve aile alt sistemi arasında yer alan eşler ise birey için en temel destek sağlayan kişilerin başında gelmektedir (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011) Evlilik ilişkisindeki bireyler eş desteğine diğer sosyal destek kaynaklara göre öncelik verme eğilimindedir (Çağ, 2011). Bu sebeple, ev kadınlarıyla yürütülen bu araştırmada sosyal desteğin türlerinden biri olan ve tükenmişliği yordayan önemli değişkenlerin başında gelen eş desteği kavramı aşağıdaki bölümde incelenecektir.

2.2.2 Eş Desteği

Sosyal destek hem bireylerin hem de toplumların yaşamını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir (Cohen ve Underwood, 2000). Sosyal desteğin en önemli işlevlerinden biri, bireylerin zorlu yaşam olaylarının etkilerini azaltarak bu olaylarla başa çıkabilmelerini kolaylaştırmaktadır (Wallace, 2005). Diğer bir deyişle, bireyin sosyal ağındaki kişilerle kurduğu destekleyici ilişkiler sayesinde zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmesidir. Bu destekleyici ilişkilerin kaliteli, yakın ve güvenli nitelikte olması sağlıklı ve mutlu bir yaşamı desteklemektedir (Cutrona, 1997).

Thoits (1986), sosyal desteğin, değer ve özellikler bakımından sosyal olarak benzer olan ve benzer stresörlerle karşılaşmış kişilerden geldiğinde daha etkili olduğunu savunmaktadır. Eşler, sosyal olarak benzer ağların içinde olabilir ve birçok

stresörün birbirine bağlı doğası düşünüldüğünde, muhtemelen benzer stresörlere sahip oldukları sonucuna varılabilir. Evlilik ilişkisinin devam edebilmesi ve evlilikte eşlerin doyum sağlayabilmesi adına evlilikte karşılaşılan problemlerin çözülebilmesi ve bu problemlerin çözümlenme şekillerinin önemli olduğu, bu noktada da eş desteğinin problemlerle baş etmede en etkili kaynak olduğu öne sürülmektedir. Evli bireylerin kriz durumlarında ilk başvurdukları sosyal destek kaynaklarının eşleri olduğu bilinmektedir (Blood ve Wolfe, 1960; Burke ve Weir, 1977). Diğer bir deyişle, eşten alınan destek, niteliksel olarak diğer sosyal destek kaynaklarına göre çoğu zaman öncelik ve üstünlük kazanmaktadır (Horowitz, Reinhardt, Boerner ve Travis, 2003)

Bu yaklaşımdan yola çıkarak, literatürde sosyal desteğin bir türü olan eş desteğinin incelenmesi gündeme gelmiştir (Özbey, 2012). Aile ilişkisi içinde yer alan evlilik ilişkisindeki “Eş Desteği” kavramı Yıldırım (2004) tarafından “sosyal desteğin bir türü olarak, bireylerin eşlerinden aldıkları her türlü destek” olarak tanımlanmıştır.

Yıldırım (2004) eş desteğini duygusal destek, takdir desteği, maddi ve bilgi desteği ve sosyal ilgi desteği olmak üzere dört boyutta incelemiştir. Bu boyutlardan ilki olan duygusal destek, bireyin sevilme, değerli hissetme, anlayış, ilgi görme ve korunma gibi ihtiyaçlarının eşleri tarafından karşılanmasıdır. Duygusal bağ kuran çiftler kendilerini değerli, güçlü ve önemli hisseder (Turan ve Yalçın 2015). Eş tarafından sağlanan duygusal destek özellikle stres yaratan durumlar karşısında yalnızlığın ve depresif belirtilerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Cutrona, 1997) Duygusal bağı hissedemeyen bireyler karşılaştıkları problemler karşısında çaresiz hisseder ve problem çözme konusunda sorunlar yaşar (Sullivan, Pasch, Johnson ve Bradbury, 2010). Takdir desteği ise kişinin kendi değer ve görüşlerinin eşleri tarafından onaylanmasıyla sağlanan destektir. Eş tarafından sağlanan takdir desteği ile birey kendini önemli ve değerli hissederve bu durum evlilik kalitesini de olumlu yönde etkiler (Katz, Beach ve Anderson, 1996). Maddi destek, bireyin maddi konularda ihtiyaç duyduğu desteğin eşi tarafından sağlanması iken, bilgi desteği, bireyin bilgi eksikliği hissettiği ya da yetersiz kaldığı durumlarda eşi tarafından destek görmesidir. Berkman (2000), bilgi desteğine rehberlik ve danışmayı da dahil etmiştir. Son olarak, sosyal ilgi desteği ise, bireyin boş zamanlarında eşiyle birlikte eğlenmek ve sosyalleşmesi için sosyal destek verebilecek diğer kaynakların da sağlanmasını içeren eş desteğidir.

Eş desteği, evlilik ilişkisi için önemli koşullardan biri olarak görülmektedir (Acitelli, 1996; Dakof ve Taylor, 1990; Gottlieb, 1994; Schulz ve Schwarzer, 2004;

Burleson, 2001). Evlilikte eşten alınan desteğin ön planda tutulması evlilikten alınan doyumun artmasına sebep olmaktadır (Çağ, 2011). Evlilik ilişkisindeki eş desteğinin varlığı, ilişkinin daha problemsiz ve mutlu olmasına, dolayısıyla da ilişki doyumuna katkı sağlamaktadır (Curun, 2006). Bunun yanı sıra eşin sağladığı sosyal destek hem bireyin evlilik doyumunu hem de ruh sağlığı açısından oldukça kritik bir noktadadır (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011). Brown ve Harris (1978), yakın aile üyeleriyle (örneğin anne) destekleyici ilişkilerin, depresyonla baş etme açısından eş desteğinin eksikliğini telafi etmediğini ortaya koymuştur. Lieberman (1982), bir çocuğunu kaybeden ebeveynler için stresi azaltmanın yalnızca eş desteğiyle önemli ölçüde mümkün olduğunu öne sürmektedir.

Pearlin ve McCall (1990) eş desteğinin üç adımda gerçekleştiğini, eşlerin bu adımları sırasıyla değerlendirdikten sonra bir karara vardığını belirtmişlerdir. İlk adımda, eşlerden destek sağlayacak kişi eşinin bir sorunla karşı karşıya olduğunu fark eder. İkinci adımda destek sağlamanın gerekliliğine karar vermek için problemi gözden geçirir. Eşin desteğe ihtiyacı olduğu sonucuna varılırsa, sağlanacak desteğin derecesine ve en uygun destek türüne karar verir. Son adımda ise bir üstteki adımdan yola çıkarak gerçek desteğin sağlanıp sağlanmayacağına karar verir.

Eş desteğinin farklı şekillerde ilişki kalitesini arttırdığı öne sürülmüştür. Örneğin, birey yoğun stres altındayken eş desteği ilişkiyi zedeleyebilecek duygusal izolasyonu önleyebilir (Curun, 2006). Kaya'ya (2009) göre problemlerle baş etmede etkili çözümler, yaşanan çatışmaların azalması, rol paylaşımı ve etkili ve kaliteli zaman geçirmek eş desteğinin sağladığı yararlar arasındadır. Cutrona'ya (1997) göre, depresif belirtilerin azalmasına ya da önlenmesinde eş desteği önemli bir rol oynar. Stresli zamanlarda bireyin eşinden destek görmesi sosyal ve duygusal izolasyonu önlemekle birlikte eşlerin duygusal yakınlığını pekiştirmektedir. Çiftler arasında çıkan çatışmaların yıkıcı olması eş desteği sayesinde önlenabilir. Son olarak, problem yaratan durumlar söz konusu olduğunda eş desteği bireye güven vererek rahatlatılabilir.

Çağ'a (2011) göre, eşlerin her ikisi için de eş desteği bir ihtiyaçtır ancak bu ihtiyaç duyulan alanlar, zamanlar ve ihtiyaç derecesi farklılaşmaktadır. Başka bir deyişle, ihtiyaçlar ve beklenen eş desteği cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin, kadınlar daha çok ev işleri ve çocuk bakımı gibi alanlarda desteğe ihtiyaç duyarken (Curtona,1996), erkekler ise sosyal destek ağlarının daha kısıtlı olmasından ötürü daha çok duygusal destek beklemektedir (Brunstein Dangelmayr ve Schultheiss, 1996).

Eş destek türlerinin yanı sıra, sağlanan ve algılanan eş desteği son yıllarda araştırmaların odak noktası haline gelmiştir (Ocampo, Restubog, Liwag, Wang ve Petelczyc, 2018). Sağlanan eş desteği, bireyin eşinden gördüğü destek sıklığı ve miktarı ile ilişkilendirilir (Schwarzer ve Gutierrez-Dona, 2005). Sağlanan eş desteği söz konusu olduğunda kadınların erkeklere kıyasla daha çok destek sağladığı sonucuna varılmış, bunun sebebinin de evlilik sisteminde erkeklerin ihtiyaçlarının daha ön planda tutulması gösterilmiştir (Çağ, 2011). Başka bir deyişle, erkekler destek sağlarken daha çok kendi ihtiyaç ve değerlerini göz önünde bulundururken, kadınlar ise eşlerinin beklentilerine odaklanarak destek sağlamaktadır (Dehle ve Landers, 2005).

Algılanan eş desteği ise bireyin eşlerinden gördüğü desteği bireysel olarak nasıl değerlendirdikleri ile ilişkilendirilir (Gordon ve Whelan-Berry, 2004). Aşağıdaki bölümde algılanan eş desteği kavramından söz edilecektir.

2.2.3 Algılanan Eş Desteği

Bireyler sosyal ağlarındaki farklı kişilerden farklı beklentiler içindedir ve farklı kaynaklardan farklı düzeylerde sosyal destek görebilmektedir. Bu noktada önemli olan bireyin aldığı sosyal desteği değerlendirme ve algılama biçimidir. Bir başka deyişle, sosyal destek sağlanan gerçek desteği ele alınarak değil bireyin bu desteği nasıl algıladığını göz önünde bulundurarak değerlendirilmelidir (Çağ, 2011).

Destek aynı zamanda bireyin eşinden gelen desteğin yeterlilik düzeyine ilişkin algısı olarak da düşünülebilir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Esas olarak, bireyin eşinin sağladığı desteği algılama düzeyi, eşinin ne ölçüde destekleyici olduğundan daha önemlidir. Algılanan destek, stresli bir deneyimden sonra alınan destekten daha etkili olabilir (Helgeson, 1993). Başka bir deyişle eş desteğinde önemli olan noktalardan birisi bireyin desteği yalnızca stres altında olduğu zamanlarda değil, her zaman hissedebileceğini algılamasıdır (Cutrona, 1996). Bu sebeplerle literatür çalışmaları son yıllarda sağlanan desteğin yeterliliği konusundan bireyin destek konusundaki kendi izlenimlerine, diğer bir deyişle algılanan sosyal desteğe yönelmiştir (Eker, Akar ve Yaldız, 2001).

Özetle, evlilik doyumunu literatürü incelendiğinde yalnızca sağlanan sosyal destek değil, algılanan sosyal desteğin önemli olduğunu ortaya koymuş birçok çalışma mevcuttur (Pash ve Bradbury, 1998, Bryant ve Conger, 1999). Başka bir deyişle,

evlilik doyumunda sağlanan destek etkili olsa da esas olarak algılanan destek evlilik doyumunu etkilemektedir (Çağ ve Yıldırım, 2016).

2.2.4 Eş Desteği ve Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Eş desteği ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalar alan yazında yeni yer bulmaya başladığı için kısıtlıdır. Araştırmalar eş desteği ile mesleki tükenmişlik ilişkisi ve evlilikte tükenmişlik ilişkisi olarak iki alanda yoğunlaşmıştır ve ev kadınlarında tükenmişlik kapsamında henüz araştırılmamıştır.

Gabbe, Melville, Mandel ve Walker (2002) araştırmalarında Amerika ve Porto Riko’da görev alan kadın doğum ve jinekoloji akademik bölüm başkanlıklarında tükenmişlik yaygınlığını belirlemek ve tükenmişliğin kişisel ve profesyonel hayattaki tatmin, öz yeterlilik ve eş/partner desteği ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları, duygusal tükenme ile eş/partner desteği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Eş desteği az olan katılımcıların duygusal tükenmişliklerinin anlamlı olarak arttığı sonucuna varılmıştır.

Johns ve Ossoff (2005) tarafından Amerika’da 120 kulak burun boğaz bölüm başkanlarıyla yürütülen araştırmanın amacı bu örnekte tükenmişliğin yaygınlığını belirlemek ve tükenmişlikle ilişkili olabilecek eş desteği, düşük öz yeterlilik ve çalışılan süre miktarı gibi değişkenlerin ilişkisini incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, orta ve yüksek düzeyde tükenmişliği olan bireylerin desteklerinin de düşük olduğu, tükenmişliği olmayan ve az olan bireylerde ise eş desteğinin yüksek eş olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada eş desteğinin tükenmişliği pozitif yönde yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu bildirilmiştir.

Aydoğan ve Kızıldağ (2017) Türkiye’de 162’si kadın, 71’ erkek olan toplamda 233 evli bireyle yürüttükleri çalışmalarında engelli çocuğu olan ailelerde ilişkisel dayanıklılığın eş desteği ve çift tükenmişliği ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın esas amacı ilişkisel dayanıklılıkla eş desteği ve çift tükenmişliğinin korelasyonunu araştırmak olsa da araştırmacılar eş desteği ve çift tükenmişlik ilişkisini de incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları, eş desteği ve çift tükenmişliği arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, eş desteği arttıkça çift tükenmişliği azalmaktadır. Buna karşın, çalışmada eş desteğinin çift tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmamıştır.

Pamuk ve Durmuş (2015) ülkemizde 482 evli çiftle yürüttükleri araştırmalarında çift tükenmişliğini sosyodemografik değişkenler, eş desteği, ikili güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, eş desteğinin evlilikte tükenmişliği en fazla yordayan değişken olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre partnerler arasındaki destek arttıkça partner tükenmişliği azalmaktadır. Bu bağlamda, eş desteği evlilik tükenmişliğini engelleyen önemli faktörlerden biri olsa da ev kadınlarda tükenmişlik için rolü henüz araştırılmamıştır.

Özetle, eş desteği ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlı olmasının yanı sıra ev kadınlarında tükenmişliği değerlendirmemektedir. Ayrıca, çalışmaların örneklem sayılarının kısıtlı olması ve genel olarak korelasyonel çalışmaların yürütülmüş olması bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu sebeple mevcut araştırma alanyazında eş desteğinin ev kadınlarında tükenmişliği yordayıcı etkisini inceleyen ilk çalışma olmasıyla alana katkı sağlamayı hedeflemektedir.

2.3 Evlilik Uyumu

Alanyazın incelendiğinde, evlilik kavramı ile ilgili birçok farklı yaklaşım ve tanımlama olduğu görülmektedir. Evliliğin bireylerin hayatlarındaki en önemli geçişlerden biri olduğu, evlilik ilişkisinin de en temel kişilerarası ilişkilerden olduğu öne sürülmektedir (Larson ve Holman, 1994). Ailenin temelini oluşturan evlilik, bir kadının ve erkeğin ortak bir hayat paylaşmak amacıyla hukuki usullere uygun olarak hayatlarını birleştirmesidir (Ayan, 2004). Yavuzer (2015) de benzer bir şekilde evliliği kadın ve erkeğin toplumsal kural ve inançlara bağlı olarak hem bireylerin birlikteliklerinin hem de doğacak çocukların haklarının devlet tarafından güvence altına alınarak yaptıkları kurumsallaşmış bir sözleşme olarak tanımlamaktadır. Daha kapsamlı bir tanımlamaya göre ise, evlilik farklı değerler, kültür ve aile geçmişine sahip bireylerin duygusal, davranışsal ve biyolojik etkenlerin olduğu, toplumsal kural ve yasalar çerçevesinde kendilerini yeniden tanımladıkları ve birbirlerine destekleyerek hayatlarını birleştirdikleri sosyal bir sistemdir (Ateş, 2012; Tutarel-Kışlak, 1999).

Farklı evlilik türleri olmasına karşın en yaygın evlilik türü karşı cinsten bireylerin akraba olmayan kişilerle, kendi ailelerinden ayrılarak ortak bir evde yaşamalarıdır. Ülkemizde eş seçimi ise yaygın olarak kişinin evleneceği kişiyi kendisi

seçmesi (anlaşarak) ya da ailenin bireyin evleneceği kişiyi seçmesine yardımcı olması (görücü üsülü) şeklinde yapılmaktadır (Özgüven, 2000). Evlilik kadını ve erkeği bir araya getirmenin yanı sıra, bireylerin aynı hayatı paylaşarak birbirlerinin her türlü ihtiyaçlarını karşılamalarına ve çocuk dünyaya getirmelerine de zemin hazırlamaktadır (Sezer 2004). Başka bir deyişle evlilik, yeni nesiller oluşturarak toplumun devamının sağlanmasında koruyucu ve geliştirici bir etkiye sahiptir (Bradbury, Fincham, Beach, 2000).

Evlilik ilişkisi, eşlerin kişisel ve çevresel deneyimlerine göre değişkenlik göstermektedir (Karney Story ve Bradbury 2005). Halford, Kelly ve Markman'a (1997) göre sağlıklı bir evlilik, eşlerin ve varsa çocuklarının bireysel refahını teşvik ederek, her bir eşin yaşam streslerine uyum sağlamasına yardımcı olarak, eşler arasında duygusal ve cinsel yakınlık duygusu yaratarak uzun süren ilişkiyi destekleyen bir süreçtir.

Evlilik ilişkisi bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları ve iyi oluşları üzerinde etkili olduğu konusunda yaygın bir görüş mevcuttur. (Carr ve Springer, 2010; Proulx, 2007). Özgüven (2000) evlilikte fiziksel, psikolojik ve toplumsal olmak üzere üç temel gereklilik olduğunu öne sürmektedir. Fiziksel olarak cinsel tatmin en önemli gerekliliklerden biri olarak görünür. Sevgi ihtiyacını karşılamak psikolojik gereksinimler arasında yer alırken destek ve kabul görme, korunduğunu hissetme gibi gereksinimler ise toplumsal ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır. Canel (2012) bu gereksinimlerin karşılanmasının evliliğin temel amacı olduğunu öne sürmektedir.

Evliliğin ilişkisinin niteliğini ve devamlılığını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. “Evlilik doyumu”, “evlilik kalitesi”, sosyal destek gibi kavramların evlilik ilişkisini etkilediğini gösteren birçok çalışma mevcuttur. Sağlıklı bir evlilik ilişkisi ve evlilik ilişkisinin devamlılığı açısından literatürde en fazla incelenen konuların başında ise “evlilik uyumu” kavramı gelmektedir (Gülererli, 2014).

Evlilik uyumu “eşlerin evliliklerinden ve birbirlerinden duyduğu genel bir mutluluk ve tatmin duygusu” olarak tanımlanmaktadır (Erbek, Beştepe, Eradamlar ve Alpkan, 2005; Nichols, 2005; Kublay ve Oktan, 2015; Thomas, 1977). Daha spesifik bir anlamda, Tutarel-Kışlak ve Çabukca'ya (2002) göre evlilik uyumu genellikle bir evliliğin zorunlu ve gönüllü yönleri arasında bir denge oluştuğunda ve farklı kişilik özelliklerine sahip eşler mutlu olmak ve ortak hedeflerine ulaşmak için birbirlerini tamamladığında kurulmaktadır.

Evlilik uyumu kavramı, literatürde genel olarak fikir birliğine ulaşılmış bir tanımı olmadığından tartışmalı bir konu olmuştur. Bazı araştırmacılar evlilik ilişkisinin kalitesini değerlendirmek için evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik kalitesi gibi birçok kavram birbirinin yerine kullanırken (Fincham ve Bradbury, 1987; Karney Benjamin ve Bradbury, 1995) diğer taraftan bazı araştırmacılar bu kavramların evlilik uyumundan açıkça ayrıldığını veya farklılaştırıldığını iddia etmektedir (Rosado ve Wagner, 2015). Bu görüşten yola çıkarak evlilik uyumu ve doyumunu farklı kavramlar olarak ele alan çalışmalar evlilikte eşlerin işlevsel ve başarılı olmasını evlilik uyumu olarak tanımlarken (Kalkan, 2002), eşlerin evlilik ilişkisinden duydukları öznel mutluluk ve memnuniyeti ise evlilik doyumu olarak tanımlamıştır (Erbek ve ark., 2005). Bir başka deyişle, evlilik doyumu eşlerin evlilik ilişkisine ilişkin olumlu hislerinin varlığına odaklanırken eş uyumu ise eşlerin arasındaki ilişkinin niteliğine odaklanmaktadır (Erbek ark., 2005). Evlilik uyumu ve evlilik doyumu farklı kavramlar olarak ele alınmış olsa da evlilik uyumunun çiftlerin mutluluk ve doyum düzeylerini etkilediğine dair birçok çalışma yürütülmüştür. Yapılmış birçok çalışmada evli çiftlerin mutluluğunun ve doyumlarının belirlenmesinde evlilik uyumu önemli bir rol oynadığı bulgularına ulaşılmıştır (Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman, 2012; Tutarel-Kışlak ve Çabukca, 2002;).

Evlilik ilişkisinin veya işleyişin değerlendirilmesi amacıyla evlilik kalitesinin öncülleri, bağlantıları ve sonuçları odak noktası olmuştur. Literatürde araştırmacılar tarafından kabul edilen evlilik değerlendirmesine ilişkin kişilerarası süreçlere içsel süreçlere odaklanma olmak üzere iki ana yaklaşım vardır. Kişilerarası yaklaşım çoğunlukla çatışma, iletişim ve ortaklık gibi etkileşim kalıplarıyla ilgilenir. Aksine, içsel yaklaşım, memnuniyet veya mutluluk koşullarına karşılık gelen ortakların bireysel yargılarını vurgulamaktadır (Fincham ve Rogge, 2010).

Spainer (1976), evlilik uyumunun bir evlilik ilişkisine ilişkin diğer yönlerini değerlendirerek tatmin veya mutluluktan daha zengin bir anlayış sağladığını ve daha kapsayıcı olduğunu öne sürmüştür. Spainer ve Cole (1976), bu varsayımdan yola çıkarak daha önce doyum, mutluluk, başarı ve uyum olarak adlandırılan evlilik deneyimlerini de içeren, araştırmacıların evlilik ilişkisi üzerine çalışmasını kolaylaştıracak kapsayıcı bir terim oluşturmaya ihtiyaç olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda, evlilik uyumu, evliliğin niteliksel olarak sürekli değişen doğasının değerlendirmesini içeren bir süreç olarak tanımlanır ve sonuçları şu değişkenlere göre belirlenir: problemlere yol açan çiftler arasındaki farklılıklar, kişilerarası gerginlikler

ve kişisel kaygı, eşler arası tatmin, ikili uyum ve ikili işleyiş için önemli konularda fikir birliği (Spainer, 1976). Evlilik uyumunun ilk bileşeni, evlilik uyumuna zarar verme potansiyeline sahip olan, sosyal, kişisel ve davranışsal alanlarda çiftler arasındaki bazı farklılıkları ifade eder. İkinci bileşen, eşle etkileşim yoluyla azaltılabilen veya arttırılabilen, eşler arasındaki gerginliğin varlığı ile ilgilidir. Üçüncü etken, yani eşler arası tatminin arkasındaki varsayım, yüksek evlilik uyumunun kişisel tatmine veya mutluluğa katkıda bulunduğu ve düşük evlilik uyumunun ise tatminsizliğe veya mutsuzluğa katkıda bulunduğu yönündedir. Evlilik için önemli olan konulardan ikili uyum ve fikir birliği, artan evlilik uyumu ile ilişkilendirilir (Spainer ve Cole, 1976).

Evlilik uyumunun çiftlerin memnuniyetine göre ilişkinin kalitesini yansıttığı düşünülmektedir (Eid ve Boucher, 2012). Adams, Austin ve Highfield (1943), evinden memnun, eşinin görüşlerine değer veren, doğru erkekle evlendiğini düşünen, eşi ile ortak eğlence anlayışı ve sosyal ilgi alanları olan, eşiyle ortak arkadaşlara sahip olan ve evliliğin tatmin edici olduğunu düşünen kadınların daha yüksek evlilik uyumları olduğunu öne sürmüştür. Yalçın (2014) çiftlerin duygusal ve davranışsal olarak birbirlerine bağlı olmasının ve ortak noktaların varlığının eşlerin öznel evlilik algılarını etkilediğini, böylece çift uyumun da etkilendiğini öne sürmektedir. Diğer bir taraftan, mutsuz evlilik ise sağlıklı bir evliliği tanımlayan bu ifadelerin söz ettiği alanlarda yaşanan tatminsizlik, uyumsuzluk ve değersizlik olarak tanımlanmaktadır.

Bu kriterlerden anlaşılacağı üzere, bir evliliğin işleyişi başarılı ve başarısız olarak iki kutba ayrılabilir olarak değerlendirilebilmektedir. Bunun yanı sıra evlilik uyumu genel olarak düşük veya yüksek olarak kategorize edilir ve evli çiftler için önemlidir, çünkü evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin, evlilik uyumu düşük olan diğer çiftlere göre birbirlerini anlama olasılığı yüksek iken birbirlerini yanlış anlama olasılıkları daha düşüktür (Noller ve Fitzpatrick, 1988).

Özetle, evlilik uyumunu çok boyutlu bir kavram olduğundan, eşlerin evlilik ilişkisinden mutlu ve memnun olmalarının yanı sıra, iletişim, aile ve sosyal ilişkileri hakkında görüş paylaşımı, problemleri birlikte çözebilme becerisi gibi bileşenlerin olduğu evliliklerde uyumdan söz edilmektedir (Erbek ve ark, 2005).

2.3.1 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu birçok farklı faktör olduğu da öne sürülmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Özellikle son yıllarda artan boşanma oranlarının sonucu olarak artan problemlere bağlı psikolojik yardım taleplerinin artmasıyla birlikte evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin alan yazında yapılan çalışmaların odak noktası olduğu söylenebilir (Güçlü Ergin, 2008).

Son yıllarda yürütülmüş çalışmalar evlilik uyumunu etkileyen yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenlere odaklanmaktadır. Bu çalışmaların ortak olarak ulaştığı sonuçlardan biri cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde etkili olduğudur (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Fışiloğlu, 1992; Şendil ve Korkut, 2008). Demiray (2006) çalışmasında 30-40 yaş aralığındaki bireylerin evlilik uyumunun daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Bunun yanı sıra, eğitim seviyesi (Dökmen ve Tokgöz, 2002; Şener ve Terzioğlu, 2002) ve ekonomik seviye (Akpınar ve Kırılıoğlu, 2020; Bir-Aktürk, 2006) yükseldikçe evlilik uyumunun arttığı bulgularına ulaşmıştır. Hortaçsu'ya (2007) göre, aile aracılığı ile evlenen kişilerin anlaşarak evlenen kişilere oranla evliliklerinde daha fazla çatışma yaşamaktadır. Şendil ve Korkut (2008) çalışmalarında benzer şekilde evlilik uyumu ve evlenme şekli arasında bir ilişki olduğunu varsaymış ve anlaşarak evlenen bireylerin görücü usulü aracılığı ile evlenen bireylere kıyasla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu etkenlerin yanı sıra, çocukların varlığının ve sayısının evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olma eğiliminde olduğu (Blum ve Mehrabian, 1999; Dökmen ve Tokgöz, 2002), bu sebeple evlilik uyumunun, evliliğin ilk yıllarında azaldığını ve daha sonra çocukların büyümesiyle arttığı bildirilmiştir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Akpınar ve Kırılıoğlu'ya (2020) göre ise, çocuk sayısı azaldıkça eşler birbirleriyle daha kaliteli vakit geçirmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra, evlilik uyumunu etkileyen başka değişkenler de olduğu bilinmektedir. Aşağıdaki bölümde Spainer ve Lewis'in (1980) "Uyumlu Evlilik Modeli"nde bu değişkenlerden söz edilecektir.

2.3.1.1 Uyumlu Evlilik Modeli

Evlilik uyumu, evlilik kalitesi ve evlilik doyumuna yönelik birçok çalışmaları olan Spainer ve Lewis (1980), önceki çalışmalarından yola çıkarak evlilik uyumunu ve devamlılığını destekleyen etkenleri açıklamayı amaçlayan, bireysel ve sosyal kaynaklar, yaşam stilinde memnuniyet ve evlilik ilişkisinde kazanılan ödüller olmak üzere üç faktörden oluşan bir model geliştirmiştir. Bireysel ve sosyal kaynaklar, bireyin evlilik ilişkisiyle ilgili kaynakları, bilişsel ve fiziksel becerileri ve özgüven gibi etkenleri içerir. Yaşam stilindeki memnuniyet ise, evli bireyin kişisel çalışmalarından duyduğu memnuniyet, sahip olduğu sosyal statü ve aile ve arkadaş desteğini içermektedir. Etkili iletişim, iletişim miktarı ve uygun iletişim ise evlilik ilişkisinden kazanılan ödüllerin kaynaklarıdır. Spainer ve Lewis (1980) bu kaynakların evlilikte varlıklarının öneminin yanında, bireyin evlilik öncesinde de bu kaynaklara sahip olmalarının yüksek bir evlilik uyumu açısından önemini vurgulamıştır. Birey evlilik öncesi dönemde kendisini mental ve fiziksel olarak evliliğe hazırlayabilmişse, yeterli sosyal destek kaynakları mevcutsa, birey çalışmalarından ve getirilerinden memnunsu ve toplumda istediği sosyal statüye sahipse, eş adayı ile etkin, saygın ve yeterli iletişime sahip olabileceklerini düşünüyorsa o evliliğin devamlı ve istikrarlı olması daha olasıdır. Buna karşın, bu kaynaklara sahip olmayan bireylerin evlilik uyumlarının daha düşük olacağı öngörülmektedir. Sonuç olarak tüm bu kaynakların evliliğin merkezinde olduğu ve evlilik uyumunun anlaşılması açısından önemli olduğu bildirilmiştir.

2.3.2 Evlilik Uyumu ve Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumu ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırmalar eş desteği ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalarda olduğu gibi alanda yeni yeni yer bulmaya başlamış olduğundan yapılan çalışmalar oldukça kısıtlı olup, mevcut çalışmalar genel olarak evlilikte tükenmişlik ve evlilik uyumu ilişkisini araştırmayı hedeflemiştir.

Kızıldağ ve Yıldırım (2018) 576 çiftle yürüttükleri kapsamlı çalışmalarında evlilik tükenmişliğinde evlilik uyumu, eş desteği ve duygusal kıskançlık ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik uyumu ve evlilik tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin evlilik tükenmişlikleri azalmaktadır.

Candemir Karaburç ve Tunç (2020) ülkemizde 358 evli bireyle yürüttükleri araştırmada problemlerle internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmalarında Hiyerarşik Çoklu Regresyon analizi yapan araştırmacılar, evlilik uyumunun eş tükenmişliğini yordamada varyansın tek başına %35.7'sini açıklayarak en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka deyişle, çiftler arasındaki evlilik uyumu arttıkça eş tükenmişliği azalmaktadır.

Pamuk ve Durmuş (2015) ülkemizde 482 evli çiftle yürüttükleri araştırmalarında çift tükenmişliğini sosyodemografik değişkenler, eş desteği, ikili güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, evlilik uyumu ve çift tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çiftler arası evlilik uyumu arttıkça evlilikte tükenmişliğin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Çapri ve Gökaçan (2013) 235'i kadın 200'ü erkek evli katılımcılardan oluşan araştırmalarında evlilikte tükenmişliği yordamada mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu ve eş desteğinin rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Hiyerarşik Çoklu Regresyon analizine dahil edilen evlilik uyumu değişkeni, evlilik tükenmişliğinde varyansın tek başına yaklaşık %41'ini açıklayarak, evlilikte tükenmişliği en çok yordayan değişken olarak bildirilmiştir. Diğer bir deyişle, evlilik uyumu evlilikte tükenmişliği en çok yordayan değişkendir ve evlilik uyumu arttıkça evlilikte tükenmişlik azalmaktadır.

Özetle tükenmişlik ve evlilik uyumunu inceleyen çalışmalar, evlilik uyumunun evlilik tükenmişliğinin güçlü yordayıcıları arasında yer aldığı sonucuna vararak alanyazına önemli katkılarda bulunmuştur. Buna karşın, araştırmaların kısıtlı örnekleme ve kesitsel desende yürütülmesi ve evlilik uyumu ve evlilik tükenmişliği ilişkisini etkileyeceği öngörülen evlilikle ilgili yaşam doyumu ve evlilik doyumu ve stres, depresyon, problem çözme, empati gibi bireysel boyutta değerlendirilmesi gereken değişkenlerin çalışmalara dahil edilmemiş olması çalışmaların ortak kısıtlılıkları arasında görülebilir.

2.4 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de yaşayan ev kadınlarında tükenmişlik ile eş desteği ve evlilik uyumu ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, ev kadınlarının tükenmişlikleri üzerinde duygusal destek, maddi ve bilgi desteği, takdir desteği ve

sosyal ilgi desteğinin yanı sıra, doyum, uzlaşım ve çatışmanın yordayıcı roller incelenecektir. Ayrıca, ev kadınlarında tükenmişliğin yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi, gelir durumu, çocuk sayısı ve psikolojik destek alma durumu gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler ile incelenmesi amaçlanmıştır.

2.5 Araştırmanın Önemi

Ev kadınlarında evlilik uyumu ve eş desteği başlıkları araştırılan değişkenler olsa da literatüre yeni kazandırılan ve ölçümlenen ev kadınlarında tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılmış bir çalışma yer almamaktadır. Ev Kadınlarında Tükenmişlik Ölçeği Türkçe adaptasyon çalışmasının 2020 yılında yapılmış olması (Durak ve Durak, 2020) nedeniyle ülkemiz alan yazında ölçeğin adaptasyon çalışması dışında şu an için tez çalışması bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra, mevcut çalışmanın bir diğer önemi, ev kadınlarında tükenmişlik ile eş desteği ve evlilik uyumunu birlikte inceleyen ilk çalışma olmasıdır.

2.6 Araştırmanın Hipotezleri

Yukarıda verilen bilgiler dahilinde çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

H1: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) eş desteği ev kadınlarında tükenmişliği yordayacaktır.

H1a: Duygusal destek tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır.

H1b: Maddi/Bilgi desteği tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır.

H1c: Taktir desteği tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır

H1d: Sosyal ilgi desteği tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır.

H2: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) evlilik uyumu ev kadınlarında tükenmişliği yordayacaktır.

H2a: Doyum tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır.

H2b: Uzlaşım tükenmişliği negatif yönde yordayacaktır.

H2c: Çatışma tükenmişliği pozitif yönde yordayacaktır.

H3: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde eş desteği evlilik uyumu ile birlikte ev kadınlarında tükenmişliği yordayacaktır.

2.7 Araştırma Sorusu

Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ) toplam puanları, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölüm; örneklem, veri toplama araçları, işlem ve veri analizinden oluşmaktadır.

3.1 Örneklem

Mevcut çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan ve çalışmayan 20-80 yaş aralığından (Ort=43.22, SS=12.27) 390 ev kadını oluşturmaktadır. TÜİK 2020 güncel verilerine göre Türkiye’de ikamet eden ev kadını sayısı 10.079 (bin)’dir. 0.05 örneklem hatası ile 1 milyon ile 100 milyon evren örneklemini için örneklem büyüklüğü 384 olarak sunulmuştur (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2020, s:50). Katılımcılar seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Online olarak yürütülen veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan duyurular sonucu gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılara online veri toplama aracı SurveyMonkey, aracılığı ile anketler ulaştırılmıştır. Bu kapsamda 390 katılımcı çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Evden çalışan, evli olup eşinden ayrı yaşayan, psikiyatrik tanısı olan ve psikolojik destek alan katılımcılar dışlama kriterleri kapsamında araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırma için belirlenen işleme kriterleri ise çalışmıyor olmak ve evli olmaktır.

Tablo 3.1 Araştırmaya Katılan Ev Kadınlarının Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdeler Dağılımları

N=390	Ort.	S.S	Min-Maks.
Yaş	43.22	12.27	20-80
Evlilik Süresi (yıl)	18.65	13.50	1-60
		N	%
Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	90	23,1
	Meslek Y.O	118	30,3
	Lisans ve Lisansüstü	182	46,7
Gelir Durumu	Düşük/Düşük-orta	86	22,1
	Orta	198	50,8
	Orta yüksek/Yüksek	106	27,2
Eş ile Tanışma Biçimi	Aile Aracılığı ile	129	32,6
	Arkadaş Aracılığı ile	127	33,1
	İş yerinde/Okulda	98	25,1
	İnternet Aracılığı ile	13	3,3
	Diğer*	23	5,9

* Diğer seçeneğini işaretleyenler, aynı mahallede, doğa yürüyüşünde, diskoda, fotoğrafçılık kursunda, folklor kursunda, lunaparkta, kafede, gezide, Tinder uygulamasında ve tatilde tanıştıklarını bildirmiştir.

** Diğer katılımcılar araştırmaya Adana, Afyon, Antalya, Balıkesir, Bursa, Denizli, Edirne, Eskişehir, Gaziantep, Isparta, İskenderun, Kocaeli, Konya, Kütahya, Manisa, Mersin, Muğla, Ordu, Rize, Sakarya, Samsun, Sivas, Şanlıurfa, Şırnak, Tokat, Uşak ve Yalova'dan katılmıştır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla Ev Kadınlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ), Eş Desteği Ölçeği (EDÖ) ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) kullanılmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıları çalışma süreci ile ilgili bilgilendirmek amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu ve sosyodemografik verilerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu kullanılmıştır.

3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Mevcut çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan ve FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Etik Kurul'u tarafından onaylanan bilgilendirilmiş onam formunda, çalışmanın amacı, süresi, katılımcıların hakları, araştırmacının iletişim bilgilerine yer verilmiş, form çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edenler için onay tercihi ile sonlandırılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek A'da sunulmuştur.

3.2.2 Sosyodemografik Bilgi ve Diğer Veriler Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, evlilik süresi, eş ile tanışma şekli, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sahibi olup olmama durumu, psikiyatrik tanı ve psikoterapi deneyimi gibi demografik ve diğer bilgilere ilişkin bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış toplam 13 sorudan oluşan formdur. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu Ek B’de sunulmuştur.

3.2.3 Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ)

Ölçek Ramiez, Hernández ve Rubia (2009) tarafından ev hanımlarında tükenmişliği ölçmek amacıyla geliştirilmiş Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği’nin orijinali 21 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi ölçekte sorular, (asla=1, her zaman=5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin orijinali 3 alt boyuttan oluşmaktadır; öncül veya riskli özellikler 9 maddeden (2, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16 ve 20); tükenmişlik sendromu 9 maddeden (1, 3, 5, 7, 11, 12, 15, 18 ve 19) ve tükenmişliğin sağlık ve çevre üzerindeki sonuçları 3 maddeden (13, 17 ve 21) oluşmaktadır. Tersine çevrilmiş 5 madde (2, 4, 8, 9, 16) bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80, .81 ve .71’dir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86’dır.

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Durak ve Durak (2020) tarafından yapılmıştır. Türkçe standardizasyonunda düzeltilmiş madde-toplam korelasyonunun madde 2 için düşük (-.05) olduğu görülmüştür (“Kendimi ev hanımı işimle özdeş hissediyorum”). Bu nedenle madde ölçekten çıkarılmış, ölçek 20 maddeye düşürülmüş ve Cronbach α değeri .86’ya yükselmiştir. Türk kültürüne uyarlanan ölçekte 3, 7, 8. ve 15. maddeler ters maddelerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında alt ölçekler “Sıkıcı-yorucu ev ortamı” (1,4, 6, 12, 13,14, 15,16,17,18,19,20) (Madde 1: “Genel olarak, ev hanımı olmaktan bıktım ve usandım.”) ve “Destek eksikliği” (2,3,5,7,8,9,10,11) (Madde 5: “Yaptığım ev işleri başkaları tarafından önemli görülüyor.”) Olarak belirlenmiş ve iç tutarlılık değerlerinin ise sıkıcı- yorucu ev ortamı için .83 ve destek eksikliği için .75 olduğu bildirilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin sıkıcı-yorucu ev ortamı alt boyutu için Cronbach α değeri .91, destek eksikliği alt boyutu için Cronbach α değeri .85 ve toplam puan için Cronbach α değeri ise .93’tür. Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ) Ek C’de sunulmuştur.

3.2.4 Eş Desteği Ölçeği (EDÖ)

Eş Destek Ölçeği (EDÖ) Yıldırım (2004) tarafından Türk kültüründe eşlerin algıladıkları desteği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81 olup, ölçekten alınan yüksek puan eşlerin algıladığı desteğin yüksek olduğuna işaret ederken ölçekten alınan düşük puanlar ise eşlerin algıladığı desteğin az veya yetersiz olduğunu göstermektedir.

Üçlü likert tipi ölçekte sorular (bana uygun =3, kısmen uygun =2, bana uygun değil =1) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçek duygusal destek (1, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 16, 21), (Madde 9: “Bana yanımda olduğunu hissettirir.”) maddi yardım ve bilgi desteği (7, 13, 15, 17, 24, 25, 27), (Madde 13: “Hastalık, taşınma gibi durumlarda bana yardım eder.”) takdir desteği (5, 10, 14, 18, 20, 22, 23, 26), (Madde 26: “Verdiğim kararları destekler.”) ve sosyal ilgi desteği (9, 11, 18), (Madde 11: “Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür.”) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. EDÖ toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenilirlik değerlerini belirlemek için yapılan iç tutarlılık analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .95, duygusal destek boyutu için .91, maddi yardım ve bilgi desteği için .82, takdir etme desteği için .79 ve sosyal ilgi desteği için .68 olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .97, ölçeğin duygusal destek alt boyutu için Cronbach α değeri .95, maddi-bilgi desteği alt boyutu için Cronbach α değeri .86, takdir desteği alt boyutu için Cronbach α değeri .91 ve sosyal ilgi desteği alt boyutu için Cronbach α değeri .84’tür. Eş Desteği Ölçeği (EDÖ) Ek D’de sunulmuştur.

3.2.5 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ)

Spanier (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği evli ya da birlikte yaşayan çiftlerin ilişki uyumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Orijinali 32 maddeden oluşan ölçek “çift uyumu”, “çift doyumu”, “sevgi gösterme”, “çift bağlılığı” olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 151 olup, ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik ilişkisindeki çift uyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık katsayı değeri .91’dir. Busby, Christensen, Crane ve Larson (1995) ölçeğin 14 maddelik kısa formu olan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği’ni (Revised Dyadic Adjustment Scale) geliştirmişlerdir. Beşli likert tipi ölçekte sorular (hiçbir zaman=1, nadiren=2, bazen=3,

oldukça sık=4, çoğu zaman=5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçek, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup, “doyum”, “uzlaşım” ve “görüş birliği” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplayan Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) faktör analizleri sonucunda görüş birliği alt boyutunun direkt çeviri tanımı olması sebebiyle bu boyutun ismini “çatışma” olarak yeniden adlandırmış ve bu boyuttan alınan puan arttıkça çatışmanın azaldığını, görüş birliğinin arttığını bildirmiştir. Bu çalışmada doyum alt boyutu (7, 9, 11, 12, 13) maddelerinden, (Madde 9: “Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?”), uzlaşım alt boyutu (1, 2, 3, 4, 5, 6,) maddelerinden (Madde 3: “Temel kararların alınmasında eşimle...” ve çatışma alt boyutunun ise (8, 10, 14) maddelerden (Madde 8: “Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?”) oluşmaktadır. Ölçekte 7, 8, 9, ve 10. maddeler ters puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 puandır. Üç alt boyutlu YÇUÖ'nin iç tutarlılık katsayı değerleri toplam puan, doyum, uzlaşım, çatışma alt ölçekleri için sırasıyla .87, .80, .80, .74'dir. Mevcut çalışmada ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .92, doyum alt boyutu için Cronbach α değeri .82, uzlaşım alt boyutu için Cronbach α değeri .87 ve çatışma alt boyutu için Cronbach α değeri ise .72'dir. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) Ek E'de sunulmuştur.

3.3 İşlem

Bu araştırma nicel ve kesitsel bir yaklaşımla yürütülmüş olup daha önce Türkçe'de güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış ölçekler kullanılmıştır. Bu kapsamda, FMV Işık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 3 Aralık 2020 tarihinde gerekli izinler alındıktan sonra ölçek bataryası oluşturulmuştur.

Online olarak yürütülen veri toplama sürecinde SurveyMonkey anket formu mail ve Whastapp grupları aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmacının katılımcıları anketi doldurmaya gönüllü olan bireylerden oluşmaktadır. Anket bataryası Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek A) ile başlatılmış, gönüllü onamı olmayan kişilerin diğer ölçeklere geçmesini engelleyecek şekilde tasarlanmıştır. Sıra etkisini kontrol edebilmek amacıyla ölçekler her katılımcı için farklı sıralama ile sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulma süresinin yaklaşık 10-15 dakika sürdüğü bildirilmiştir. Veri toplama süreci 2020 Aralık ve 2021 Mart tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup, araştırmadan elde edilen veriler araştırmacı ve tez danışmanı dışında kimse ile paylaşılmayarak gizli tutulmuştur.

3.4 Veri Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler Survey Monkey programı aracılığı ile IBM SPSS 22.0 programına aktarılmış olup, çalışmanın hipotezlerini test etmek için gerekli olan analizler bu program aracılığı ile hesaplanmıştır. İşleme ve dışlama kriterlerini karşılamayan ve anketleri tamamlamamış kişilerin verileri analize dahil edilmemiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasındaki değerlerde yer alması gerektiği bilgisi dahilinde (Karaatlı,2006) ölçeklerin dağılımları test edilmiş ve verilerin normal değerler arasında dağıldığı görülmüş ve veri setinden veri çıkarılmamıştır. Elde edilen veriler sonucunda ilk olarak psikometrik analizler, daha sonra ise katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici analizler yapılmıştır. Araştırmada bağımlı değişken olan ev kadınlarında tükenmişlik ve bağımsız değişkenler olan eş desteği ve evlilik uyumunun sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi için iki gruptan oluşan değişkenler bağımsız t-testler, ikiden fazla gruptan oluşan değişkenler ile de tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde bağımsız değişkenlerin alt ölçek puanlarının bağımlı değişken toplam puanını yordama rolünü ortaya koymak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Mevcut çalışmanın amacı, eş desteği ve evlilik uyumunun ev kadınlarında tükenmişliği yordamadaki rolünü ortaya koymaktır. Bu bölümde çalışmada kullanılan ölçeklerin psikometrik analizlerine, değişkenler arası ilişkiler için yürütülen Pearson korelasyon analizlerine, t-test analizlerine, tek yönlü varyans analizlerine ve hiyerarşik çoklu regresyon analizine ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilecektir.

4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizi

Araştırmada katılımcıların tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ) kullanılmıştır. Eş desteğini değerlendirmek amaçlı kullanılan Eş Destek Ölçeği (EDÖ), duygusal destek, maddi/bilgi desteği, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Son olarak evlilik uyumunu değerlendirme kapsamında Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) kullanılmıştır. YÇUÖ doyum, uzlaşım ve çatışma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik analiz değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Psikometrik Analizi

	Puan		Madde Sayısı	Cronbach a	Orijinal
	Ort.	Aralığı			Cronbach Alfa
N=390					
EHTÖ	2.80	2.27-3.72	20	.93	.86
EDÖ	2.25	1.65-2.62	27	.94	.95
Duygusal Destek	2.33	2.16-2.62	9	.93	.91
Maddi/Bilgi Desteği	2.27	1.65-2.60	7	.74	.82
Takdir Desteği	2.14	1.68-2.43	8	.91	.79
Sosyal İlgı Desteği	2.26	2.08-2.36	3	.84	.68
YÇUÖ	3.46	2.76-4.12	14	.92	.87
Doyum	3.46	2.76-4.12	5	.82	.80
Uzlaşım	3.65	3.49-3.83	6	.87	.80
Çatışma	3.10	2.96-3.17	3	.72	.74

Bu çalışmada tükenmişliği değerlendirmek amacıyla kullanılan EHTÖ, evlilik uyumunu değerlendirmek amacıyla kullanılan YÇUÖ'nün alt ölçekleri ve toplam puanları ve eş desteğini değerlendirmek amacıyla kullanılan EDÖ'nün alt ölçek ve toplam puan korelasyon analizleri (Pearson) hesaplamaları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Analizi

N=390	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Yaş		.94***	-.26***	-.18***	-.22***	-.24***	-.14**	-.10**	-.20***	-.00**	-.25***	-.15**
2.Evlilik Süresi		1	-.27***	-.20***	-.23***	-.24***	-.15**	-.11**	-.20***	-.02**	-.27***	-.16**
3.Duygusal Destek			1	.78***	.80***	.89***	.77***	.71***	.60***	-.55***	.96***	.78***
4.Maddi/Bilgi Desteği				1	.74***	.74***	.69***	.61***	-.60***	-.56***	.88***	.69***
5.Takdir Desteği					1	.74***	.65***	.60***	.51***	-.56***	.90***	.66***
6.Sosyal İlgi Desteği						1	.77***	.68***	.56***	-.56***	.90***	.76***
7.Doyum							1	.74***	.69***	-.57***	.78***	.91***
8.Uzlaşım								1	.67***	-.55***	.71***	.93***
9.Çatışma									1	-.51***	.60***	.82***
10.EHTÖ Toplam										1	-.59***	-.61***
11.EDÖ Toplam											1	.79***
12.YÇUÖ Toplam												1

1.EHTÖ: Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği, EDÖ: Eş Destek Ölçeği, YÇUÖ: Yenilemiş Çift Uyum Ölçeği
 *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı

Araştırmaya katılan ev kadınlarının tükenmişliklerinin psikolojik yardım almanın gruplar arasındaki değişkenliğini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-test analizi yapılmıştır. Yapılan analiz Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3 Tükenmişliğin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesi

N=390		N	Ort.	SS	t	df	p
Psikolojik Destek	Daha önce destek almamış	253	53.1	14.0	-5.16	2	.000
	Daha önce destek almış ancak devam etmiyor	112	61.3	13.6			

Yapılan t-test analizine göre, psikolojik destek gruplarının tükenmişlik $F(2,363)=15.7$, $p < 0.05$ puanlarında anlamlı bir fark vardır. Daha önce destek almış ama devam etmeyen (Ort=61.30,SS=13.61) grubun, daha önce hiç destek almamış gruba (Ort=53.14,SS=14.06) göre tükenmişlik puanları daha yüksektir.

İkiden daha fazla gruptan oluşan sosyodemografik değişkenlerden yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, eş ile tanışma biçimi, evlilik süresi ve çocuk sayısı gruplarının tükenmişlik puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way- ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.4 Tükenmişliğin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi

N=390		N	Ort.	SS	F	df	p
Yaş	20-35	159	56.2	14.9	0.79	4	.445
	36-49	133	57.1	14.8	0.39	2.511	
	50-80	127	54.8	14.2			
Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	90	55.5	15.0	0.39	2	.551
	Meslek Y.O	118	57.8	14.5			
	Lisans ve Lisansüstü	182	56.1	14.3			
Gelir Durumu	Düşük/Düşük-orta	86	61.8	14.7	9.58	2	.000
	Orta	198	55.1	13.8			
	Orta yüksek/Yüksek	106	53.1	15.0			

Tablo 4.4 (devamı) Tükenmişliğin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi

Eş ile Tanışma Biçimi	Aile Aracılığı ile	129	57.7	14.8	1.06	4	.371
	Arkadaş Aracılığı ile	127	55.1	14.0			
	İş yerinde/Okulda	98	54.7	14.9			
Evlilik Süresi	1-9	128	56.2	14.1	0.85	2	.427
	10-25	137	57.1	15.0			
	26-60	125	54.8	14.8			
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	74	55.3	14.0	0.16	2	.497
	1	125	56.0	14.7			
	2 ve üzeri	191	56.4	14.9			

Yapılan tek yönlü varyans analizlerine göre yaş $F(2,387)=0.79, p >0.05$, eğitim $F(2,287)=0.51, p >0.05$ eş ile tanışma biçimi $F(4,385)=1.06, p >.05$, evlilik süresi $F(2,387)=0.85, p >0.05$, ve çocuk sayısı $F(2,387)=0.49, p >0.05$ gruplarının tükenmişlik puanlarında anlamlı bir farklılık yok iken gelir durumu gruplarının tükenmişlik puanlarında $F(2,387)=9.58, p >0.05$ anlamlı bir farklılık vardır. Tükenmişliğin gelir durumuna göre farklılaştığı bulgusuna ulaşıldıktan sonra Bonferonni analizi yapılmıştır. Düşük-düşük-orta gelir grubunun tükenmişlik puanı (Ort=61.89,SS=14.79) orta gelir grubu(Ort=55.14,SS=13.82) ve orta-yüksek ve yüksek gelir grubunun (Ort=53.19,SS=15.02) puanlarına göre daha yüksektir.

Bu çalışmada tükenmişliği değerlendirmek amacıyla kullanılan EHTÖ, evlilik uyumunu değerlendirmek amacıyla kullanılan YÇUÖ'nün alt ölçekleri ve toplam puanları ve eş desteğini değerlendirmek amacıyla kullanılan EDÖ'nün alt ölçek ve toplam puan korelasyon analizleri (Pearson) hesaplamaları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Yapılan Pearson korelasyon analizine göre, yaş ($r=-.01, p <0.01$) ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, yaş arttıkça tükenmişlik azalmaktadır. Yaş ve eş desteği ilişkisi incelendiğinde, yaş ($r=-.25, p <0.001$) ile eş desteği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre yaş arttıkça eş desteği azalmaktadır. Bunun yanı sıra yaş ($r=-.15, p <0.01$) ve evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, yaş arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır.

Evlilik süresi ve tükenmişlik ilişkisi incelendiğinde, evlilik süresi ($r=-.02, p <0.01$) ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguya göre, evlilik süresi arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

Evlilik süresi ($r=-.27, p <0.001$) ve eş desteği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, evlilik süresi arttıkça eş desteği azalmaktadır. Evlilik süresi ve evlilik uyumu ilişkisine bakıldığında, evlilik süresi ($r=-.16, p <0.01$) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır.

EDÖ toplam ($r=-.59, p <0.001$) ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre, eş desteği arttıkça tükenmişlik azalmaktadır. EDÖ'nün alt boyutlarından duygusal destek ($r=-.55, p <0.001$), maddi/bilgi desteği ($r=-.56, p <0.001$), takdir desteği ($r=-.56, p <0.001$) ve sosyal ilgi desteği ($r=-.56, p <0.001$) ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre eşin sağladığı duygusal, maddi/bilgi, takdir ve sosyal ilgi desteği arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

YÇUÖ toplam ($r=-.61, p <0.001$) ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, evlilik uyumu arttıkça tükenmişlik azalmaktadır. YÇUÖ'nün alt boyutlarından olan doyum ($r=-.57, p <0.001$), uzlaşım ($r=-.55, p <0.001$) ve çatışma ($r=-.51, p <0.001$) ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulguya göre, evlilikteki doyum, uzlaşım arttıkça tükenmişlik azalmaktadır. Çatışma alt boyutundan alınan puan arttıkça çatışmanın azaldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu alt ölçekten alınan puan arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

EDÖ toplam ($r=.79, p <0.001$) ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucu göre, eş desteği arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır.

4.2 Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Sosyodemografik değişkenlerin (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) ötesinde eş desteğinin ve evlilik uyumunun ev kadınlarında tükenmişliği yordayıp yordamadığı Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Araştırmada Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizini kullanmanın amacı tükenmişlik ile ilişkili olabilecek değişkenleri belirlemektir. Değişkenler üç aşamada analize sokulmuş olup, her üç aşamada da analize dahil edilen her bir değişkenin etkisini görebilmek amacıyla “enter” yöntemi kullanılmıştır.

İlk basamakta analize kontrol değişkeni olarak dahil edilen (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, psikiyatrik tanı ve psikolojik destek) varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve bu aşamada analize sokulan sosyodemografik değişkenlerin tükenmişliği yordayıcı etkisi anlamlıdır ($F=6,383=8.95, p <0.001$). Sosyodemografik değişkenlerden gelir düzeyi ($\beta=-.19, t(383)=-3.71, p <0.001$) tükenmişliği negatif yönde anlamlı yordarken psikolojik destek ($\beta=.27, t(383)=5.65, p <0.001$) tükenmişliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

İkinci basamakta analize dahil edilen değişkenler varyansın yaklaşık %31'ini açıklamaktadır ve açıklanan toplam varyans %43'e yükselmiştir. Bu aşamada analize sokulan eş desteğinin alt ölçeklerinin tükenmişliği yordayıcı etkisi anlamlıdır ($F=4,379=29.0, p <0.001$). Eş desteği alt boyutlarından takdir desteği ($\beta=-.27, t(379)=-3.92, p <0.001$) ve sosyal ilgi desteği ($\beta=-.29, t(379)=-3.28, p <0.01$) tükenmişliği yordayıcı etkisi anlamlıdır. Eşitliğe sokulan diğer eş destek alt boyutları tükenmişliği yordamamaktadır.

Üçüncü basamakta analize sokulan evlilik uyumu varyansın yaklaşık %5'ini açıklamış ve açıklanan toplam varyans %48'e çıkmıştır. Bu aşamada analize dahil edilen değişkenlerin tükenmişliği yordayıcı etkisi anlamlıdır ($F=3,376=26.8, p <0.001$). Evlilik uyumu alt boyutlarından yalnızca çatışma ($\beta=-.17, t(376)=-3.10, p <0.05$) tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı yordamaktadır. Çatışma alt ölçeğinden alınan yüksek puanın görüş birliğine işaret etmesi sebebiyle bu ölçekten alınan puan tükenmişliği negatif yönde anlamlı yordamaktadır.

Tablo 4.5 Ev Kadınlarında Tükenmişliği Yordamada Eş Desteği ve Evlilik Uyumunun Rolüne İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcılar	β	B	t	R ²	R ² Change
I				.12	0.109
Yaş	.17	.20	1.13		
Eğitim Düzeyi	.04	.47	.73		
Gelir Düzeyi*	-.19	-3.38	-3.76		
Evlilik Süresi	-.29	-.31	-1.78		
Çocuk Sayısı	.14	2.21	2.26		
Psikolojik Destek*	.27	6.64	5.65		
II				.43	0.419
Duygusal Destek	-.04	-.13	-.45		
Maddi/Bilgi Desteği	-.06	-.32	-.99		
Takdir Desteği*	-.27	-1.40	-3.92		
Sosyal İlgi Desteği*	-.29	-2.23	-3.29		

Tablo 4.5 (devamı) Ev Kadınlarında Tükenmişliği Yordamada Eş Desteği ve Evlilik Uyumunun Rolüne İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

III				.48	0.464
Doyum	-.10	-.38	-1.46		
Uzlaşım	-.11	-.30	-1.80		
Çatışma*	-.17	-1.10	-3.10		

*Yordayıcılık etkisi $p < 0.05$ ile anlamlı olan değişkenler belirtilmiştir.



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de yaşayan evli ev kadınlarının tükenmişlikleri ile eş desteği ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular mevcut alanyazın çerçevesinde tartışılmış olup, çalışmanın sınırlılıkları ve önerilere yer verilmiştir

Tükenmişliğin yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek alma durumu gibi sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Literatürde tükenmişliğin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda bir fikir birliği sağlanmamıştır. Örgütsel alanda tükenmişliği inceleyen çalışmalarda, yaş arttıkça tükenmişliğin de arttığını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Boelens ve Koppes, 2010; Hatch ve ark., 2018; Lindblom, Linton, Fedeli ve Bryngelsson, 2006; Schaufeli ve Buunk, 1996; Verdonk, Hooftman, Van Veldhoven.). Buna karşın hangi ileri yaş grubunda tükenmişliğin daha fazla olduğuna dair tutarlı sonuçlara ulaşılmamıştır. Örneğin, Pedrabissi, Rolland ve Santinello (1993) kadınlarda duygusal tükenmişliğin 35 yaşından sonra arttığı sonucuna ulaşmışken, Beauregard (2018) ise 55 yaş ve üzeri gruptaki kadınlarda tükenmişliğin daha fazla olduğunu bildirmiştir. Mevcut çalışmada ise ev kadınlarında tükenmişlik yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Johnson, Machowski, Holdsworth; Hadad, 1998; Keener, 1987; Keeton, Fenner, Johnson ve Hayward, 2007; Kern ve Zapf, 2017; Urek ve Turek, 2006; Zabel ve Kay Zabel, 2001). Gorter, Albrecht, Hoogstraten ve Eijkman (1999) çalışmalarında yaş ile

tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve bireysel başarıda azalma pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağı hipotezinden yola çıkarak katılımcıları 8 farklı yaş grubuna ayırmalarına karşın yaş ve tükenmişliğin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benzer şekilde, Johnson, Zabel ve Zabel (2001) çalışmalarında yaşa göre farklılaşmadığını, bu durumun çalışmalarda oluşturulan yaş grubu örneklemelerinin farklı olmasından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Alan yazındaki bu çalışmanın bulguları mevcut çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Alan yazında tükenmişliğin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, daha düşük eğitim seviyesinden gelen kadınların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek öğrenim görmüş kadınlara göre daha fazla olduğunu destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Ahola ve ark.,2006; Farshi ve Omranzadeh, 2014; Jamaludin ve You, 2019; Ulusoy ve Ulusoy, 2003). Buna karşın Maslack ve Jackson (1985) ise daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin kariyer odaklı beklentilerinin daha fazla olabileceğini, işleri bu beklentileri karşılamadığında tükenmişliğin ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Diğer bir yandan eğitim seviyesi daha düşük olan biri için kariyer beklentilerinin de daha az olacağı varsayımından yola çıkarak bireyin aynı işi memnuniyetle karşılaması sonucu tükenmişliğin daha az olabileceğini öne sürmüştür. Alanyazındaki bu farklı görüşlerin yanı sıra, tükenmişliğin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Llorent ve Ruiz-Calzado, 2016; Pretty, McCarthy ve Catano,1992; Tarcan, Hikmet, Schooley, Top ve Tarcan, 2017). Mevcut çalışmada da tükenmişlik düzeyi, eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuç araştırmanın iş alanında tükenmişliği değil, ev kadınları örnekleminde tükenmişliği incelemesinden kaynaklı olabilir. Diğer bir deyişle, iş ve örgütsel alanda bireyin eğitim düzeyi hem psikolojik hem de ekonomik ihtiyaçlarını ve beklentilerini farklı şekillerde etkiliyor olabilir, bu sebeple de iş alanında tükenmişlik eğitim düzeylerine göre farklılık gösterebilirken (Maslack ve Jackson, 1985) ev kadınlarında tükenmişlik eğitim düzeyine göre farklılık göstermemiş olabilir.

Mevcut çalışmada tükenmişlik sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermektedir. Tükenmişliğin sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlayan çalışmalar, gelir düzeyi düşük olan bireylerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu konusunda benzer görüşleri paylaşmaktadır (Ayalon, 2008; Bakker ve Costa,2014; Norlund ve ark.,2010; Soares,

Grossi ve Sundin, 2007). Ahola ve arkadaşları (2006), çeşitli sektörlerde çalışan kadın ve erkek katılımcıların tükenmişliklerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediklerinde, kadın katılımcıların tükenmişliklerinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşırken erkek katılımcıların ise farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Bu bulgu da mevcut çalışmanın örneklemini oluşturan ev kadınlarının tükenmişliğinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılaştığı bulgusunu desteklemektedir.

Literatürde evlilik süresi ve tükenmişlik ile ilgili çalışmalara bakıldığında farklı görüşler olduğu görülmektedir. Alanda yürütülen bazı çalışmalar evlilik süresi arttıkça evlilikte tükenmişliğin de arttığını göstermektedir (Alsawalqa, 2019; Ahrari, Miri, Ramazani, Dastjerdi ve Hamidi Tabas). Şendil ve Korkut (2003) evlilik süresi arttıkça evlilikte çatışmaların da arttığını, bu sebeple de evlilikte tükenmişliğin ortaya çıkabileceği sonucuyla bu bulguları desteklemektedir. Buna karşın, evlilik süresi arttıkça evlilikte tükenmişliğin azaldığına dair görüşler de mevcuttur (Allendorf ve Ghimire, 2013; Bulgan, Kemer, Çetinkaya Yıldız, 2018). Kebritchi ve Mohammadkhani (2016), evlilik süresiyle birlikte evlilik doyumunun da artabileceğini, bu sebeple de evlilikte tükenmişliğin azalabileceğini bildirmiştir. Mevcut çalışmada ise ev kadınlarında tükenmişlik evlilik süresine göre farklılaşmamaktadır. Alandaki çalışmalara ilk katkıda bulunan araştırmacılardan biri olan Pines (1989) evlilik süresinin evlilik tükenmişliğini yordadığı görüşünün aksine, yürüttüğü iki çalışmasının bulgularında yola çıkarak evlilik süresi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Bu bulgu daha önce ülkemizde ve yurtdışında yürütülmüş, evlilik süresi ve evlilikte tükenmişliği incelemiş birçok çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Candemir Karaburç ve Tunç 2020; Çağ ve Yıldırım, 2013; Güçlü Ergin, 2008; Jose ve Alfons, 2007; Özden, 2014; Zeytinoglu, 2013). Nejatian, Alami Momeniyan, Noghabi ve Jafari (2021) tükenmişliğin evlilik süresine göre farklılaşmamasının sebepleri arasında evlilikte gelenekler, beklentiler ve aile etkileri gibi kültürel ve bireysel farklılıkların varlıklarının söz konusu olmasından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür.

Mevcut çalışmada ev kadınlarında tükenmişlik çocuk sayısına göre farklılık göstermemektedir. Alan yazında tükenmişliğin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar kısıtlı olmasına karşın (Aguayo, Vargas, Cañadas ve De la Fuente, 2017) tükenmişliğin çocuk sayısına göre farklılaşmadığını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Aktaş, 2009; Güllalp, Karcıoğlu, Sarı ve Köseoğlu,

2008; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003). Candemir Karaburç ve Tunç (2020), tükenmişliğin çocuk sayısına göre farklılaşmamasının sebebini çocuk sahibi olmanın dengeli olumsuz ve olumlu etkileri ile açıklamıştır.

İş ve örgütsel tükenmenin tedavisine odaklanan birçok farklı çalışma, psikolojik destek almanın tükenmişliğin azalmasında ve önlenmesinde önemli bir etken olduğu sonucuna varmıştır (Grensman ve ark.,2018; Lloyd, Bond ve Flaxman, 2013; Ochentel, Humphrey ve Pfeifer, 2018; Santoft ve ark., 2019). Bunun yanı sıra, literatürde ev kadınlarında tükenmişlik yeni bir kavram olsa da ev kadınlarında psikolojik iyi oluş ve psikolojik destek ilişkisini destekleyen çalışmalar mevcuttur (Banerjee, M. 2016, s.116; Khazaei, Shamsipour ve Davazdah Emany, 2018; Toroghi, 2015). Bu çalışmanın ortak sonuçlarına göre, terapötik yaklaşımdan bağımsız olarak, psikolojik destek ev kadınlarının psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağlamaktadır. Buna karşın, mevcut çalışmada ev kadınlarında tükenmişlik, psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşsa da daha önce hiç destek almayan grubun, daha önce destek almış ancak devam etmeyen gruba göre tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusunu desteleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada ev kadınlarında tükenmişlik ile eş desteği ve evlilik uyumu ilişkisini araştırmak için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında, sosyodemografik değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) kontrol edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerden gelir düzeyi tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı yordarken, psikolojik destek tükenmişliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Çalışmada yaş ve evlilik süresinin tükenmişliği yordayıcı etkisi anlamlı çıkmamış olsa da model ilişkisi bağlamında değerlendirildiğinde örneklemin yaş ortalamasının yüksek olması ve dolayısıyla uzun süredir evli olmanın, literatürde artan evlilik süresinin evlilik uyumunu azalttığı (Lauer ve Lauer, 2018; Şendil ve Korkut, 2008; bilgisinden yola çıkarak tükenmişliğin gelişiminde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada sosyoekonomik durum tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir deyişle, sosyoekonomik düzeyi düşük olan ev kadınlarının tükenmişlik puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazında yüksek sosyoekonomik durum maddi kaynaklara ve sağlık hizmetlerine erişim olanağı sağlayarak stres kaynaklarının azalması (Lucas and Schimmack, 2009; Kraus and

Stephens, 2012) ve stresle başa çıkma etkinliğinin arttırılması (Navarro-Carrillo, Torres-Marín ve Carretero-Dios, 2020) ile ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, yüksek sosyoekonomik statüdeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yaşam stresinin olumsuz sonuçlarından daha etkili bir şekilde koruyabildiği, daha düşük sosyoekonomik statüdeki kişilerin ise psikolojik sağlıklarının tehdit altında olabileceği sonucuna varılmıştır (Curhan ve ark., 2014; Howell ve Howell, 2008; Huang ve ark., 2017; Prag, Mills ve Wittek, 2016). Bu alanda yapılan çalışmalar sosyoekonomik durumun tükenmişliği en güçlü yordayan değişkenlerin başında geldiği (Norlund ve ark., 2010; Zick ve Bryant 1996) ve düşük geliri olan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha fazla olduğu konusunda fikir birliğine ulaşmıştır (Ayalon, 2008; Bakker ve Costa, 2014; Norlund ve ark., 2010; Soares, Grossi ve Sundin, 2007).

Psikolojik destek ve tükenmişlik ilişkisi incelendiğinde, psikolojik desteğin tükenmişliği pozitif yönde ve anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, daha önce hiç destek almayan grubun, daha önce destek almış ancak devam etmeyen gruba göre tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde psikolojik destek ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalar, psikolojik destek alıyor olmanın tükenmişlik üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkisine odaklanmaktadır (Grensman ve ark.,2018; Lloyd, Bond ve Flaxman, 2013; Ochental, Humphrey ve Pfeifer, 2018; Santoft ve ark., 2019). Buna karşın, geçmişte psikolojik destek almış olmanın tükenmişlik ile ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada daha önce hiç psikolojik destek almamış grubun tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olması, katılımcıların kişilik özellikleri ile ilişkilendirilebilir. Najafi (2016), kişilik özellikleri ve evlilik tükenmişliğinin ilişkisini incelediği araştırmasında kişilik faktörlerinde nevrozizm ile evlilik tükenmişliği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, dışadönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinin ise evlilik tükenmişliği ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Evlilik tükenmişliği, kişilik özellikleri ve cinsel yakınlık ilişkisini inceleyen bir başka çalışmanın bulgularına göre, evlilikte tükenmişlik ve nevrozizm arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, dışadönüklük ve sorumluluk faktörleri ile evlilik tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Nazari, 2016). Bu araştırmaların bulgularından yola çıkarak, mevcut çalışmada daha önce hiç psikolojik destek almamış grubun tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olmasının kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, dışadönüklük ve sorumluluk gibi kişilik

özelliklerine sahip ev kadınlarının daha önce psikolojik destek almamış olsalar dahi tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olabileceği sonucuna varılabilir. Bunun yanı sıra, çatışma çözme stillerinin evlilik tükenmişliği ile ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma mevcuttur. Rezaei ve Rezaei (2018) çatışma çözme stillerinin evlilik tükenmişliği ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, tümleştirme ve uzlaşma çatışma çözme stillerinin evlilik tükenmişliğini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varmıştır. Bu bilgiler ışığında, mevcut çalışmada tümleştirme ve uzlaşma çatışma çözme stillerine sahip ev kadınlarının psikolojik destek alma durumundan bağımsız olarak tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılabilir.

Sosyodemografik değişkenlerin açıkladığı varyans kontrol edildikten sonra, analize sırasıyla eş desteği ve evlilik uyumu değişkenleri sokulmuştur. Araştırmanın ilk hipotezi olan “*Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) eş desteği ev kadınlarında tükenmişliği yordayacaktır.*” hipotezini test etmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre takdir desteği ve sosyal ilgi desteği tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir deyişle, ev kadınlarının eşlerinden gördüğü takdir desteği ve sosyal ilgi desteği arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

Literatürde eş desteği ve tükenmişlik ilişkisine dair çalışmalar yeni yer bulmaya başlamış olup, çalışmalar eş desteği ile mesleki tükenmişlik ve çift tükenmişliği (evlilik tükenmişliği) ilişkisi çerçevesinde ilerlemiştir. Gabbe, Vetter, Nguyen, Moffatt-Bruce ve Fowler (2018) göre, mesleki tükenmişlik yaşayan bireylerin iş ortamında amirlerinden veya iş arkadaşlıklarından gördükleri sosyal desteğin az ya da sınırlı olmasının tükenmişlik gelişiminde önemli bir faktördür. Bu sebeple bireyin iş ortamı dışında aldığı sosyal destek, özellikle de eş ya da partner desteği tükenmişliğin azalmasında ya da önlenmesinde açıkça önemli bir rol oynamaktadır. Saleh, Quick, Sime, Novicoff ve Einhorn (2009) çalışanların eşlerinin cesaretlendirici ve destekleyici tutumu, bireylerin iş ve örgütsel konularda daha aktif ve işlevsel olmalarına yardımcı olarak özellikle duygusal tükenmişliğin azalmasına yardımcı olduğunu öne sürmüşlerdir. Literatürde mesleki tükenmişlik ve eş desteği ilişkisini inceleyen diğer araştırmalar da bu çalışmalarla paralel görüşler sunmaktadır (Gabbe, Melville, Mandel ve Walker, 2002; Golub, Johns III, Weiss, Ramesh, ve Ossoff, 2008; Johns ve Ossoff, 2005).

Evlilikte çiftlerin günlük yaşamda veya zor zamanlarda eşinden destek alması, stres altında olduğu durumlarda eşinden destek görebilmesi evlilik ilişkisi için oldukça

önemlidir (Kızıldağ ve Yıldırım ,2018). Cutrona (1996a), stresli durumlarda algılanan eş desteğinin, evliliklere zarar veren duygusal geri çekilmeleri engellediğini, kişilerin yalnız olmadıklarına ve söz konusu durumu kolayca aşabileceklerine olan inancını artırdığını belirtmektedir. Bireyin ihtiyacı duyduğu eş desteğini görememesi durumunda fiziksel, duygusal veya zihinsel tükenme söz konusu olabilir (Pines, 1996). Bu bilgiler ışığında, alanyazında eş desteğinin tükenmişliği yordadığı konusunda fikir birliğine ulaşılmıştır. Pamuk ve Durmuş (2015), eş desteğinin çift tükenmişliğini yordayan en önemli değişkenlerin başında geldiğini, eşler arasındaki destek arttıkça çift tükenmişliğinin azaldığını ve eş desteğinin çift tükenmişliğini engelleyen en önemli etkenlerden olduğunu bildirmişlerdir. Alanyazında eş desteği ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen diğer çalışmalar da eş desteğinin tükenmişliği yordamada önemli bir faktör olduğu konusunda hemfikirdir. (Acitelli ve Antonucci, 1994; Julien ve Markman, 1991; Yedirir ve Hamarta, 2015; Çapri ve Gökaçan,2015; Hamarta, Deniz, Dilmaç ve Arslan, 2015).

Mevcut çalışmada da alanyazınla tutarlı olarak eş desteği, ev kadınlarında tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamıştır. Başka bir deyişle, eş desteği arttıkça tükenmişliğin azaldığını sonucuna varılmıştır. Eş Destek Ölçeği'nin (EDÖ) alt boyutlarının tükenmişliği yordayıcı rolü incelendiğinde, duygusal destek ve maddi ve bilgi desteği tükenmişliği yordamazken, takdir desteği ve sosyal ilgi desteği tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Eş desteği ve tükenmişlik ilişkisini araştıran çalışmalara bakıldığında, Eş Destek Ölçeği'nin (EDÖ) alt boyutlarının evlilik tükenmişliğini yordayıcı etkisini inceleyen bir çalışma mevcuttur. Bu çalışmanın bulgularına göre, EDÖ'nün alt boyutlarının hiçbiri evlilik tükenmişliğini yordamamaktadır (Kızıldağ, 2015). Buna karşın, eş desteğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre, Eş Destek Ölçeği'nin (EDÖ) alt boyutlarından takdir desteği ve sosyal ilgi desteğinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır (Kılıç, 2021). Psikolojik iyi oluş ile EDÖ'nün alt boyutlarının ilişkisini inceleyen diğer bir çalışmanın bulgularına göre, duygusal destek ve takdir desteği psikolojik iyi oluşu yordamazken, sosyal ilgi desteği psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Arıdağ, Erus, Seydooğulları, 2019). Mevcut çalışmada da benzer şekilde sosyal ilgi desteğinin tükenmişliği yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal ilgi desteği kısaca bireyin eşi ile birlikte ev dışı etkinliklere aktif olarak katılması ve birlikte sosyalleşebilmesi anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2004). Covid-

19 pandemi sürecinde yürütülen bu çalışmanın karantina sürecine denk gelmesi ve bu süreçte sosyalleşme imkanlarının oldukça kısıtlı oluşu, ev kadınlarının sosyal ilgi desteğine olan ihtiyaçlarının her zamankinden fazla olmasına sebep olmuş olabilir. Bu sebeple, eşlerinden bekledikleri sosyal ilgi desteğini göremeyen ev kadınlarının tükenmişliklerinin artmış olması olasıdır. Bunun yanı sıra, mevcut çalışmada tükenmişliği yordayan bir diğer eş destek alt boyutu takdir desteğidir. Toplumda ev kadını rolüne atfedilen değer düşük olması (Sinha, 2017) ve ev işlerinde ve çocuk bakımında sarf edilen yoğun eforun maddi karşılığının olmayışının çalışmayan kadınlarda tükenmişliğin gelişiminde önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Smadi, 2019). Bu noktada, bireyin değer ve görüşlerinin eşleri tarafından onaylanması ve desteklenmesi anlamına gelen takdir desteğinin (Yıldırım, 2004) önemi büyüktür. Ev kadınlarının ev işlerinde ve çocuk bakımında sarf ettiği yoğun çabaların ve emeğin maddi bir karşılığının olmayışının ve çalışan kadınların tecrübe ettikleri toplumda tanınma duygusu ve başarı hissini tecrübe edemeyişlerinin (Voydanoff ve Donnelly, 1989) sonucu olarak takdir ihtiyaçlarının da daha fazla olduğu düşünülebilir. Bu sebeple, kısıtlı ödüllere sahip olan ev kadınlarının eşlerinden aldıkları takdir desteğinin, tükenmişliğin azalmasında önemli bir rolü olduğu sonucuna varılabilir. Buna karşın, eş desteğinin diğer iki alt boyutu olan duygusal destek ve maddi ve bilgi desteğinin tükenmişliği anlamlı bir şekilde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Duygusal destek çok boyutlu bir kavram olduğundan (Reblin ve Uchino, 2008), bireylerin duygusal desteğe ihtiyaç duyduğu zamanlar ve bekledikleri duygusal destek içerik olarak değişkenlik gösterebilir. Bunun yanı sıra, diğer aile üyeleri ve arkadaşlar tarafından sağlanan sosyal desteğin bireyin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sağladığı bilinmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bu bulgulara dayanarak, mevcut çalışmada ev kadınlarının duygusal destek ihtiyaçlarının değişkenlik göstermesinden kaynaklı ya da ihtiyaç duydukları duygusal desteği diğer aile üyelerinden veya arkadaşlarından karşıladıkları varsayımıyla duygusal destek alt boyutunun tükenmişliği yordamadığı sonucuna varılabilir. Eş desteğinin diğer bir boyutu olan maddi ve bilgi desteği, evlilik ilişkisini destekleyen ve güçlendiren bir destek olmasına karşın (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018) tükenmişliğin ortaya çıkmasında doğrudan bir etkisi olmayabilir. Diğer bir deyişle, birey eşinden maddi ve bilgi desteği görmesine karşın, evlilikte ideal gördüğü diğer beklentileri karşılanmıyor olabilir bu durumda da maddi ve bilgi desteği tek başına tükenmişliği yordamada rol oynayabilir.

Mevcut araştırmada eş desteğinin tükemişliği negatif yönde ve anlamlı yordadığı bulgusu ebeveyn tükemişliği kavramı ile ilişkilendirilebilir. Mikolajczak ve arkadaşları (2018b) ebeveyn tükemişliğini bireyin ebeveyn rolünün getirdiği yoğun sorumluluklar, ebeveyn rolüyle ilgili yetersizlik algısı ve bireyin çocuk veya çocuklarıyla arasındaki duygusal mesafe sonucu ortaya çıkan tükemişlik durumu olarak tanımlamıştır. Abidin'e (1982) göre, bir kişinin ebeveyn rolünde yaşadığı stres, ebeveynin çocuklarının taleplerine sürekli adapte olma çabasıyla birlikte kişisel etkinliklerinin kısıtlanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Genellikle birincil bakım veren olan annelerin (Barnes, Leach, Sylva, Stein ve Malmberg, 2006) birçok farklı sebepten yüksek düzeyde stres yaşama konusunda daha büyük risk altında olduğu düşünölmektedir. Çocuk sahibi olmanın beraberinde getirdiği büyük ve süregelen sorumlulukların sonucunda kadınların erkeklere kıyasla psikolojik sağlıklarının bozulmaya daha yatkın olduğu söylenebilir (Hildingsson ve Thomas,2014). Birincil bakım veren konumundaki kadınların çocuk ya da çocuklarının bakımıyla ilgili sorumluluklarının daha fazla olması (Matthey, 2011) ve ev ortamına ilişkin diğer günlük işlerin ve görevlerin getirdiği çoklu roller ile birlikte (Fisher, 1991) ortaya çıkan kronik stres durumunun kadınlarda ebeveyn tükemişliği gelişimine sebep olabileceği düşünölmektedir. (Lebert-Charron Dorard, Boujut, ve Wendland 2018; Le Vigouroux ve Scola, 2018; Mikolajczak Raes, Avalosse ve Roskam, 2018b; Roskam, Brianda ve Mikolajczak, 2018; Roskam ve Mikolajczak, 2020; Roskam, Raes ve Mikolajczak, 2017). Diğer bir deyişle, ebeveynliğin getirdiği sorumlulukların yanı sıra, eve ilişkin yemek yapma ve temizlik gibi rutin işlerin sorumluluğunun daha çok kadınlarda olması (Hoshino, Amano, Suzuki ve Suwa, 2016; Treas ve Lui, 2013) ev kadınlarında tükemişliği yordamada önemli etkenler arasında görölebilir. Kadınların aile içindeki bu çoklu rollerinden kaynaklı yaşadıkları stres ve beraberinde gelişen tükemişliğin azaltılmasında sosyal desteğin tampon görevi görödüğü düşünölmektedir (Lyons, Henly ve Schuerman, 2005). Cohen ve Wills'in (1985), sosyal destek modellerinden biri olan Tampon Etki Modeli'ne göre, sosyal destek, bireyde stres kaynaklı ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri azaltarak ya da dengeleyerek özellikle stresin yoğun olduğu durumlarda tampon görevi görmektedir. Sosyal desteğin bir türü olan eş desteğinin niteliksel olarak diğer destek kaynaklarına göre daha öncelikli ve etkili olduğu bilinmektedir (Horowitz, Reinhardt, Boerner ve Travis, 2003). Bu bilgiler ışığında, mevcut çalışmada eş desteğinin, ev kadınlarında tükemişliği azaltmada bir tampon görevi görödüğü sonucuna varılabilir. Diğer bir

deyişle hem ebeveyn hem de eş olarak çoklu rollere ve sorumluluklara sahip ev kadınlarının bu rol ve sorumluluklardan kaynaklı stres ve beraberinde gelişen tükenmişlikle baş etmelerinde eş desteğinin oldukça kritik bir rol oynadığı bu çalışmanın bulguları tarafından da desteklenmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında araştırmanın diğer bir hipotezi olan “*Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve psikolojik destek) evlilik uyumu ev kadınlarında tükenmişliği yordayacaktır.*” hipotezini test etmek amacıyla analize sokulan evlilik uyumunun alt boyutlarından çatışmanın ev kadınlarında tükenmişliği negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çatışma alt boyutundan alınan yüksek puanlar çatışmanın azlığına işaret etmektedir. Bir başka deyişle, bu alt ölçekten alınan puanlar arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

Evlilikte tükenmişlik birbiriyle uyum içinde olmasını ve değişen yaşam koşullarında ortaya çıkan her türlü yeni duruma veya engele karşı birlikte değişmesini veya birlikte mücadele etmesini engelleyen önemli belirleyicilerden biridir (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018). Alanyazında tükenmişlik ve evlilik uyumunu inceleyen çalışmalar iş tükenmişliği çerçevesinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmaların bulgularına göre, evlilik uyumu iş alanındaki tükenmişliği yordayan önemli değişkenlerden biridir. Diğer bir deyişle, evlilik uyumu arttıkça tükenmişlik azalmaktadır (Brotheridge & Lee, 2005; Kinnunen ve Feldt, 2004; Koçak ve Çelik, 2009; Roberts & Levenson, 2001). Bu çalışmalar ışığında, evlilik tükenmişliği ve evlilik uyumunun da benzer şekilde ilişkili olabileceği varsayımıyla, özellikle Türkiye’de son zamanlarda yürütülmüş çalışmalar evlilik tükenmişliği ve evlilik uyumu ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, evlilik uyumu azaldıkça, evlilikte tükenmişlik de artmaktadır (Candemir Karaburç ve Tunç, 2020; Çapri ve Gökaçan, 2013; Kızıldağ ve Yıldırım, 2018; Pamuk ve Durmuş, 2015). Çapri ve Gökaçan (2013), evlilik uyumunun tükenmişlikte tampon görevi görebileceğini, evlilik uyumları yüksek olan çiftlerin düşük olan çiftlere kıyasla evliliklerinde daha az tükenmişlik yaşayacaklarını belirtmiştir.

Mevcut çalışmada da alanyazınla tutarlı olarak evlilik uyumu, ev kadınlarında tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamıştır. Başka bir deyişle, evlilik uyumu arttıkça tükenmişliğin azaldığını sonucuna varılmıştır. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği’nin (YÇUÖ) alt boyutlarının tükenmişliği yordayıcı rolü incelendiğinde, doyum ve uzlaşım alt boyutları tükenmişliği yordamazken, çatışma alt boyutu

tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgu, çatışma alt boyutundan alınan puan arttıkça çatışmanın azaldığına, çatışma azlığının tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı anlamına gelmektedir. Alan yazında çiftlerin evliliklerinden mutlu ve memnun oldukları anlamına gelen evlilik uyumu (Mirahmadizadeh, Nakhaii, Tabatabaii ve Shafian, 2003) ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırmalar, evlilikten alınan doyumun tükenmişliği negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı konusunda fikir birliğine ulaşmıştır (Alsawalqa, 2019; Nazari 2016; Nejatian, Alami, Momeniyan, Noghabi ve Jafari, 2021;). Bunun yanı sıra, ülkemizde Kızıldağ ve Yıldırım'ın yürüttüğü evlilik tükenmişliğini etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada evlilikte uzlaşımın tükenmişliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna karşın mevcut çalışmada bu alt boyutların tükenmişliği yordamadığı görülmektedir. Bu bulgunun literatürle tutarlı olmamasının sebepleri arasında diğer çalışmalarda evlilik uyumunu ölçmek amaçlı kullanılan ölçeklerin farklı olması ve çalışılan örneklemelerin farklı olması gösterilebilir.

Evlilik uyumsuzluğu olarak da adlandırılan evlilik çatışması, Fincham'a (2003) göre, sözselsel ve fiziksel saldırıdan kişilik özelliklerine kadar birçok farklı sebepten kaynaklanabilir ancak çiftlerin iş bölümünde algıladıkları eşitsizlik evlilikte çatışmayı başlatan temel sebepler arasında değerlendirilmektedir. Buna göre, ev ortamına ilişkin günlük işlerin ve görevlerin yanı sıra çocuk bakımının getirdiği çoklu roller ile birlikte (Fisher, 1991) iş bölümünde oluşan eşitsizlik sonucunda ev kadınları ve eşleri arasında çatışmanın olası bir sonuç olduğu düşünülebilir. Bunun yanı sıra, evlilik çatışması Spainer ve Lewis'in (1980) Uyumlu Evlilik Modeli çerçevesinden değerlendirildiğinde evlilikte bireysel ve sosyal kaynakların eksikliğinin, bireylerin yaşamlarından memnun olmayışlarının ve evlilik ilişkisinde kazanılan ödüllerin eksikliğinin evlilikteki uyumu azaltarak çatışmaların artmasına sebep olması olasıdır. Mevcut çalışmanın Covid-19 karantina sürecinde yürütülmüş olması birçok evli çiftin bireysel ve sosyal kaynaklarında azalma olmasını, karantina sürecinin beraberinde getirdiği zorluklarla yaşam memnuniyetlerinin azalmasını ve çiftlerin çoğunlukla ev ortamında birlikte vakit geçirmeleri sebebiyle evlilik ilişkisinden kazanılan ödüllerin azalmasını açıklayabilir. Diğer bir deyişle, Covid-19 süreciyle birlikte çiftlerin çatışma kaynaklarının arttığı, bu durumun da ev kadınlarında tükenmişliğin her zamankinden daha fazla artmasına sebep olabileceği düşünülebilir. Örneğin, Covid 19 sürecinde evlilik çatışmasını inceleyen bir araştırmaya göre uzaktan çalışmak zorunda olan

bireylerin aynı zamanda ebeveynlik sorumluluklarının da artmasıyla birlikte eşlerin iletişim kurmalarının ve ev işlerine katkıda bulunmalarının zorlaştığı, bu durumun da potansiyel olarak çiftler arasında çatışmaya yol açtığı sonucuna varılmıştır (Chung, Chan, Lanier ve Wong, 2020). Mevcut çalışmada ev kadınlarının eşlerinin pandemi sürecinde evden çalıştığı varsayımından yola çıkarak bu çalışmadaki benzer sebepler sonucu çatışma yaşadıkları düşünülebilir.

Alanyazında birçok çalışma evlilikte çatışmanın varlığının evli bireylerin mental ve fiziksel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkileri olduğu konusunda hemfikirlerdir (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003; Shrout, Brown, Orbuch ve Weigel, 2019; Wanic ve Kulik, 2011; Whitson ve El-Sheikh, 2003). Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin alt boyutlarından olan çatışmanın tükenmişliği yordayıcı etkisini inceleyen herhangi bir çalışma olmasa da çatışmanın mental ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden yola çıkarak kısıtlı araştırma evlilikte çatışma ve tükenmişlik ilişkisini incelemiştir (Bagherzadeh ve ark.,2016; Shokrollahzadeh, Forouzesh ve Hosseini, 2017). Bu çalışmaların ortak sonuçlarına göre evlilikte çatışma ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Fisher (1991), evlilikte çatışmanın azalmasında eş desteğinin kritik bir rol oynadığı, eşlerin sergilediği destekleyici davranış miktarı arttıkça çatışmaların da azalacağı ve böylece eşlerin mental ve fiziksel sağlığına da olumlu katkılar sağlayacağı görüşündedir. Mevcut çalışmada evlilikte çatışmanın tükenmişliği pozitif yönde yordayışı ve eş desteğinin tükenmişliği negatif yönde yordayışı literatürdeki bu çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Özetle, mevcut çalışma, alanyazında eş desteği ve evlilik uyumu ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bunun yanı sıra, alan yazına yeni kazandırılmış olan ev kadınlarında tükenmişlik kavramını eş desteği ve evlilik uyumu değişkenleri ile birlikte inceleyen ilk çalışma olmasıyla alan yazına katkıda bulunacak önemli bulgulara ulaştığı söylenebilir.

5.1 Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma evli ev kadınlarında tükenmişliği yordamada eş desteği ve evlilik uyumunun rolünü araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bu kısıtlılıklardan ilki, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ), Eş Destek Ölçeği (EDÖ) ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin (YÇUÖ) ölçtüğü değerler ile sınırlı olmasıdır.

Araştırmanın Türkiye’de yaşayan 390 ev kadınıyla yürütülmüş olması, kesitsel bir çalışma olması ve katılımcılarının çoğunun İstanbul ve İzmir’de ikamet ediyor olması çalışmanın diğer kısıtlılıkları arasındadır. Gelecekteki çalışmanın bu değişkenleri daha geniş ve kapsamlı örneklemeler ile çalışması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, yaş ve evlilik süresinin evlilik uyumu ve tükenmişlik ile ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, çalışmada yaş ve evlilik süresinin ortalamalarının yüksek olmasının bu değişkenler arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, araştırmada farklı yaş ve evlilik süresi gruplarının olmayışı çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır.

Çalışmada eş desteği ve evlilik uyumunun araştırılması hedeflenmesine karşın veriler evli çiftlerin sadece birinden toplanmıştır. Çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin katılımcıların öz bildirimlerine dayanması, özellikle eş desteği ve evlilik uyumu gibi çift ilişkisine dayalı değişkenlerin tek taraflı raporlanmasının yanlı yanıtlara sebep olabileceğini düşündürmektedir. Bu sebeple, çalışmaya ev kadınlarının eşlerinin de dahil edilmesi çalışmanın bulgularının yanlılığını azaltmada etkili olabilir.

Daha önce de söz edildiği gibi, Ev Kadınlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ) Türkçe adaptasyonu yeni yapılmış bir ölçektir. Bu sebeple ev kadınlarında tükenmişlik alanyazında yeni çalışılmaya başlanmış bir değişkendir. Çalışmanın yürütüldüğü süreçte, araştırmanın amacına yönelik yeterli düzeyde literatür bilgisinin olmaması çalışmanın diğer kısıtlılıkları arasındadır.

Covid-19 pandemi sürecinde yürütülen araştırmada, pandemi dönemine ilişkin değişimlerin, kaygı ve korkuların ve kayıpların çalışmanın değişkenleri üzerinde etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu etkenlerin değerlendirilmemiş olması çalışmanın önemli kısıtlılıkları arasındadır.

Tüm bu sınırlılıklara karşın, mevcut çalışma ev kadınlarında tükenmişlik, eş desteği ve evlilik uyumunu birlikte inceleyen alan yazındaki ilk çalışmadır. Buna ek olarak, iş ve örgütsel alanda tükenmişlik uzun süredir çalışılan bir değişken olmasına karşın, eş desteği ve evlilik uyumu ile ilişkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Literatürde bu değişkenleri birlikte inceleyen ve aralarındaki yordayıcı ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, mevcut araştırmanın hem Türkçe literatür hem de yabancı literatür göz önünde bulundurulduğunda alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2 Sonuç ve Öneriler

Mevcut çalışma, ev kadınlarının eş destek ve evlilik uyumu boyutlarının tükenmişlik üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Yukarıda yer verilen bazı kısıtlılıklara karşın, bu çalışma alan yazında yapılacak gelecekteki çalışmalara ışık tutacak niteliktedir.

Bu çalışmadan sonra yapılacak araştırmaların daha geniş bir örnekleme ve farklı şehirlerde ikamet eden katılımcılarla gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Bunun sebebi, farklı kültürel ve psikososyal arka plandan gelen katılımcıların algıladıkları eş destek düzeylerinin ve sağlanan eş desteği boyutlarının farklılaşacağı ve evlilik uyumlarını etkileyen evlilik ilişkisine dair kültürel ve geleneksel kavramların çalışmaların bulgularını etkileyeceğinin öngörülmesidir. Bunun yanı sıra, yaş ve evlilik süreleri ortalamalarının yüksek olduğu örnekleme yürütülen bu çalışmanın farklı yaş grupları ile yürütülmesi önerilmektedir.

Araştırmanın verileri tek bir aşamada toplanmıştır. Tükenmişliğin aşamalı ve yavaş ilerleyen bir sendrom olması ve eş desteği ve evlilik uyumunun zaman içerisinde değişiklik göstermesi sebebiyle boylamsal çalışmada bu değişkenlerin incelenmesi, gelecekteki araştırmacılara bu değişkenlerin zaman içerisindeki değişim ve dönüşümlerine etki eden faktörlerin anlaşılmasına ışık tutarak daha güvenilir ve genellenebilir sonuçların elde edilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın değişkenlerinin gelecekteki araştırmacılar tarafından klinik örnekleme yürütülmesi, klinik olmayan örnekleme karşılaştırma fırsatı sunarak, bulguların nasıl farklılaştığını anlamada yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, tükenmişliği, eş desteğini ve evlilik uyumunu yordadığı öne sürülen depresyon, anksiyete vb. psikolojik rahatsızlıkların da değerlendirmeye alınması, çalışmanın geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Covid-19 pandemi sürecinde yürütülmesinin çalışmanın bulgularını etkilediği düşünülmektedir. Pandemi süreciyle birlikte değişen çalışma alışkanlıkları, evli çiftlerin evde birlikte daha çok zaman geçirmesi ve çocukların evden eğitim görüyor olması gibi etkenlerin yanı sıra, pandemi dönemine özgü diğer değişim, kaygı ve kayıpların özellikle ev kadınları örnekleminde eş desteği ve evlilik uyumu algılarında değişikliklere sebep olabileceği, bu durumun da çalışmanın bulgularını etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Bu sebeple, mevcut çalışmanın pandemi sürecinden sonra tekrar yürütülmesi önerilmektedir.

İlgili literatürde, psikopatolojik bozukluklar ve belirtiler üzerinde eş destek ve evlilik uyumu boyutlarının yordayıcı etkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bunun yanı sıra, yalnızca iş ortamında değil ev kadınlarında da ortaya çıktığı düşünülen tükenmişlik alan yazında yeni yer bulmaktadır. Bu sebeple, eş destek ve evlilik uyumu boyutlarının ev kadınlarında tükenmişlik ile ilişkisinin ortaya koyulması literatüre katkıda bulunmaktadır.

Tükenmişlik bireysel, kişilerarası ve gündelik işlevselliği tehdit edebilen bir sendromdur, bu sebeple tükenmişliğin gelişimine etki eden çeşitli faktörlerin incelenmesi tanı ve tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmanın bulguları, ev kadınlarında tükenmişliğin iyileştirilmesinde eş desteği ve evlilik uyumu boyutlarının göz önünde bulundurulmasının klinisyenlere yol gösterici nitelikte olduğunu desteklemektedir. Bu bağlamda, evliliğe ve eş ile ilişkisine yönelik problemler ile psikoterapiye başvuran ev kadınlarında tükenmişliğin tedavisinde eş desteği ve evlilik uyumunun rollerinin incelenmesi önerilmektedir. Örneğin, mevcut araştırmada yordayıcı etkisi anlamlı çıkan eş destek boyutlarından takdir ve sosyal ilgi desteğinin olmadığı bir olguda, tükenmişlik gelişimi anlam kazanabilir. Bunun yanı sıra, evlilik uyumunun bozulmasında önemli etkenlerin başında gelen çatışmanın varlığı söz konusu olduğunda, bireyin eşiyle çift bağlamında psikoterapiye yönlendirilmesi düşünülebilir. Bu noktada, eş ile birlikte evlilik ilişkisine ve eşe yönelik planlanan bilişsel yapılandırmalar, psikoeğitim ve davranışsal müdahaleler tükenmişliğin tedavisinde ve evlilik ilişkisinin iyileştirilmesinde önem kazanabilir.

Sonuç olarak gelecekte yapılacak araştırmalar, literatürde yeni yer bulmaya başlamış ev kadınlarında tükenmişlik değişkeniyle yürütecekleri araştırmalarla hem alan yazına hem de klinik uygulama alanına önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1982). Parenting stress and the utilization of Pediatric services. *Children's Health Care, 11*(2), 70-73. doi:10.1207/s15326888chc1102_5
- Acitelli, L. K. (1996). The Neglected Links between Marital Support and Marital Satisfaction. *Handbook of Social Support and the Family*, 83–103. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3_5
- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(4), 688-698. doi:10.1037/0022-3514.67.4.688
- Adams, N., Austin, E., & Highfield, M. (1943). Is personality related to marital happiness? *Monographs of the Society for Research in Child Development, 8*(3), 55-67.
- Ahrari, A., Miri, M. R., Ramazani, A. A., Dastjerdi, R., & Hamidi Tabas, V. (2018). Investigation of the couple burnout and its related factors among couples referring to comprehensive health services centers in marginalized rural areas of Birjand during 2016. *Journal of Health sciences and Technology, 2*(1), 42-48.
- Akar, H. (2005). Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. *Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.*
- Akbolat, M., & Oğuz, I. Ş. I. K. (2008). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri: Bir kamu hastanesi örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 11*(2), 229-254.
- Akpınar, B., & Kırılıoğlu, M. Bazı Değişkenler Açısından Evlilik Uyumunun İncelenmesi ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumunun Evlilik Uyumuna Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 23*(2), 736-746.
- Aktaş, S. (2009). Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikolojisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Aktürk, E. B. (2006). Marital satisfaction in Turkish remarried families: comparison among marital status, effect of stepchildren, and contributing factors. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42(1), 59-70. doi:10.1016/j.ssresearch.2012.09.002
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the Emotions Exhausted QUIETLY quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2). doi:10.5812/ijpbs.68833
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638.
- Anis-ul-Haque, M., & Sohail, T. (1997). Stress, social support, and burnout in nurses. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 12,3-4, 77-86
- Antonucci, T. C. (1985). Social Support: Theoretical Advances, Recent Findings and Pressing Issues. *Social Support: Theory, Research and Applications*, 21-37. https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_2
- Arasan, B. N. A. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve meslekî tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uşak Üniversitesi*.
- Ardıç, K., & Polatçı, S; (2009), “Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 32, ss. 21-46.
- Ardic, A. (2020). Relationship between parental burnout level and perceived social support levels of parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533-543. doi:10.12973/ijem.6.3.533
- Arıdağ, N. Ç., Erus, S. M., & Seydooğulları, S. Ü. (2019). EŞ DESTEĞİNİN EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Arntz, M., Ben Yahmed, S., & Berlingieri, F. (2020). Working from home and COVID-19: The chances and risks for gender gaps. *Intereconomics*, 55(6), 381-386. doi:10.1007/s10272-020-0938-5
- Aslan, D., Kiper, N., Karaağaoğlu, E., Topal, F., Güdük, M., & Cengiz, Ö. S. (2005). Türkiye’de tabip odalarına kayıtlı olan bir grup hekimde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları*.
- Ateş, R. (2012). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve “güç” kavramı. H. Yavuzer (Ed.). *Evlilik Okulu İçinde* (114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Ayalon, L. (2008). Subjective socioeconomic status as a predictor of long-term care staff burnout and positive caregiving experiences. *International Psychogeriatrics*, 20(03). doi:10.1017/s1041610207006175
- Ayan, S. (2004). Evlilik birliğinin korunması (1. Baskı). Ankara: Türkiye Barolar Birliği Yayınları.
- Bagherzadeh, R., Taghizadeh, Z., Mohammadi, E., Kazemnejad, A., Pourreza, A., & Ebadi, A. (2016). Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: Cross-domain or source attribution relations? *Health Promotion Perspectives*, 6(1), 31-36. doi:10.15171/hpp.2016.05
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily Functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112-119. doi:10.1016/j.burn.2014.04.003
- Bakker, R. H., Groenewegen, P. P., Jabaaij, L., Meijer, W., Sixma, H., & De Veer, A. (1996). 'Burnout' among Dutch midwives. *Midwifery*, 12(4), 174-181. doi:10.1016/s0266-6138(96)80004-0
- Barbee, A. P., Rowatt, T. L., & Cunningham, M. R. (1996). When a friend is in need: Feelings about seeking, giving, and receiving social support. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 281-301). Academic Press.
- Barnes, J., Leach, P., Sylva, K., Stein, A., Malmberg, L., & Families, Children and Child Care t. (2006). Infant care in england: MOTHERS' Aspirations, experiences, satisfaction and caregiver relationships. *Early Child Development and Care*, 176(5), 553-573. doi:10.1080/03004430500317408
- Barrera, M., & Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11(2), 133-143. doi:10.1002/1520-6629(198304)11:23.0.co;2-1
- Baxter, J., & Tai, T. O. (2015). Unpaid domestic labor. E., Stephen, G., Heidi, G. Edward,(Eds.), *The SAGE handbook of the sociology of work and employment*, 444-464.
- Baxter, L. A., Braithwaite, D. O., Bryant, L., & Wagner, A. (2004). Stepchildren's Perceptions of the Contradictions in Communication with Stepparents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), 447-467. https://doi.org/10.1177/0265407504044841
- Bayraktaroglu, H. T., & Cakici, E. T. (2017). Psychometric Properties of Revised Form of the Dyadic Adjustment Scale in a Sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 113-119.
- Berk, M. (2009). Evli öğretmenlerin yüklenme tarzları ve evlilik doyum algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- 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_02
- Blanch, A., & Aluja, A. (2012). Social support (family and supervisor), work–family conflict, and burnout: Sex differences. *Human Relations, 65*(7), 811–833. doi:10.1177/0018726712440471
- Blood Jr, R. O., & Wolfe, D. M. (1960). Husbands and wives: The dynamics of family living.
- Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction. *Journal of Personality, 67*(1), 93–125. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00049>
- Boeding, S. E., Pukay-Martin, N. D., Baucom, D. H., Porter, L. S., Kirby, J. S., Gremore, T. M., & Keefe, F. J. (2014). Couples and breast cancer: Women’s mood and partners’ marital satisfaction predicting support perception. *Journal of Family Psychology, 28*(5), 675–683. doi:10.1037/fam0000019
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brotheridge, C. M., & Lee, R. T. (2005). Impact of work-family interference on general well-being: A replication and extension. *International Journal of Stress Management, 12*(3), 203–221. doi:10.1037/1072-5245.12.3.203
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). Social origins of depression: a reply. *Psychological Medicine, 8*(4), 577–588. <https://doi.org/10.1017/s0033291700018791>
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It. *Psychological Science, 14*(4), 320–327. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006–1019. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.1006>
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (1999). Marital Success and Domains of Social Support in Long-Term Relationships: Does the Influence of Network Members Ever End? *Journal of Marriage and the Family, 61*(2), 437. <https://doi.org/10.2307/353760>
- Bulgan G, Kemer G, Çetinkaya Yıldız E. Marital satisfaction of Turkish individuals: the role of marriage type, duration of marriage, and personality traits. *Int J Hum Soc Sci.* 2018;8(1):88–97.

- Burke, R. J., & Weir, T. (1977). Marital Helping Relationships: The Moderators Between Stress and Well-Being. *The Journal of Psychology*, 95(1), 121–130. <https://doi.org/10.1080/00223980.1977.9915868>
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A REVISION OF THE DYADIC ADJUSTMENT SCALE FOR USE WITH DISTRESSED AND NONDISTRESSED COUPLES: CONSTRUCT HIERARCHY AND MULTIDIMENSIONAL SCALES. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Candemir Karaburç, G., & Tunç, E. (2020). Problematic İnternet use, marital adjustment, couple burnout and basic psychological need satisfaction levels of married individuals. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(55), 1695-1721.
- Canel, A. N. (2012). Evlilik ve aile hayatı (2. Baskı). İstanbul.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: lectures on concept development*. Behavioral Publications.
- Caplan, G. (1981). Mastery of stress: psychosocial aspects. *The American journal of psychiatry*.
- Carpenter, K. M., Fowler, J. M., Maxwell, G. L., & Andersen, B. L. (2010). Direct and buffering effects of social support among gynecologic cancer survivors. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 79-90. doi:10.1007/s12160-010-9160-1
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in Families and Health Research in the 21st Century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 743–761. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00728.x>
- Cheek, J. R., Bradley, L. J., Parr, G., & Lan, W. (2003). Using music therapy techniques to treat teacher burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(3), 204-217. doi:10.17744/mehc.25.3.ghneva55qw5xa3wm
- Chung, G., Chan, X. W., Lanier, P., & Ju, P. W. (2020). Associations between Work-family BALANCE, parenting stress, and Marital conflicts During Covid-19 pandemic in Singapore. doi:10.31219/osf.io/nz9s8
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. *The meaning and measurement of social support*, 109, 124.
- Cohen, S., & Underwood, L. G. (2000). *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Craike, M. J., Coleman, D., & MacMahon, C. (2010). Direct and buffering effects of physical activity on stress-related depression in mothers of infants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 23-38. doi:10.1123/jsep.32.1.23
- Curhan, K. B., Levine, C. S., Markus, H. R., Kitayama, S., Park, J., Karasawa, M., . . . Ryff, C. D. (2014). Subjective and objective hierarchies and their relations to psychological well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 855-864. doi:10.1177/1948550614538461
- Curun, F. (2006). Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Cutrona, C. E. (1997). *Social support in couples: marriage as a resource in times of stress*. Sage Publ.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Çakır, Y., & Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenirliliğinin araştırılması [A reliability and validity study of burnout inventory]. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı, 155-166.
- Çapri, B. & Gökaçan, Z. (2013). The Variables Predicting Couple Burnout. *Elementary Education Online*. 12. 561-574.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler. Dakof, G. A., & Taylor, S. E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 80–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.80>

- Dehle, C., & Landers, J. E. (2005). You can't always get what you want, but can you get what you need? Personality traits and social support in marriage. *Journal of social and clinical Psychology, 24*(7), 1051-1076.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social Support in Marriage. *American Journal of Family Therapy, 29*(4), 307–324. <https://doi.org/10.1080/01926180152588725>
- Demir, A., Ulusoy, M., & Ulusoy, M. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. *International Journal of Nursing Studies, 40*(8), 807-827. doi:10.1016/s0020-7489(03)00077-4
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
- Dinç, K. (2008). Yardım mesleklerinde tükenmişlik sendromu. *Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9-13.*
- Durak, E. Ş., & Durak, M. Psychometric Evaluation of the Turkish Version of the Housewives Burnout Questionnaire (CUBAC). *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 7*(2), 128-145.
- Duygun, T. “Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2001.
- Eid, P., & Boucher, S. (2012). Alexithymia and Dyadic Adjustment in Intimate Relationships: Analyses Using the Actor Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(10), 1095–1111. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.10.1095>
- Eker, D., Akar, H., & Yaldız, H. (2001). The review form of the Multidimensional Perceived Social Support Scale's factor structure, validity and reliability. *Türk Psikiyatri Dergisi, 2*, 17-25.
- Eley, T. C., Liang, H., Plomin, R., Sham, P., Sterne, A., Williamson, R., & Purcell, S. (2004). Parental Familial Vulnerability, Family Environment, and Their Interactions as Predictors of Depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 43*(3), 298–306. <https://doi.org/10.1097/00004583-200403000-00011>

- Erakman, N. (2015). Student burnout in an English preparatory program at a Turkish university: a case study. *Unpublished Master Thesis, Bahçeşehir University, Institute of Educational Sciences.*
- Farshi, S. S., & Omranzadeh, F. (2014). The effect of gender, education level, and marital status on Iranian EFL teachers' burnout level. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 3(5), 128-133
- Fıfıloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik uyumu mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fiese, B. H., Sameroff, A. J., Grotevant, H. D., Wamboldt, F. S., Dickstein, S., Fravel, D. L., ... & Seifer, R. (1999). The stories that families tell: Narrative coherence, narrative interaction, and relationship beliefs. *Monographs of the Society for Research in Child Development.*
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27. doi:10.1111/1467-8721.01215
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Fisherl, C. D. (1991). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417. doi:10.1177/001872679304600305
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of Adult Attachment Style on the Perception and Search for Social Support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914937>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73-82.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016-1024. doi:10.1037/0012-1649.21.6.1016

- Gabbe, S. G., Hagan Vetter, M., Nguyen, M. C., Moffatt-Bruce, S., & Fowler, J. M. (2018). Changes in the burnout profile of chairs of academic departments of obstetrics and Gynecology over the past 15 years. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 219(3). doi:10.1016/j.ajog.2018.06.012
- Golub, J. S., Johns, M. M., Weiss, P. S., Ramesh, A. K., & Ossoff, R. H. (2008). Burnout in academic Faculty OF Otolaryngology-Head and neck surgery. *The Laryngoscope*, 118(11), 1951-1956. doi:10.1097/mlg.0b013e31818226e9
- Gordon, J. R., & Whelan-Berry, K. S. (2004). It takes two to tango: An empirical study of perceived spousal/partner support for working women. *Women in Management Review*, 19(5), 260-273. doi:10.1108/09649420410545980
- Gorter, R. C., Albrecht, G., Hoogstraten, J., & Eijkman, M. A. (1998). Work place characteristics, work stress and BURNOUT among Dutch dentists. *European Journal of Oral Sciences*, 106(6), 999-1005. doi:10.1046/j.0909-8836.1998.eos106604.x
- Gottlieb, B. H. (1981). Preventive interventions involving social networks and social support. *Social networks and social support*, 201-232.
- Gottlieb, B. H. (1994). Social support. *Perspectives on close relationships*, 307-324.
- Gottlieb, B. H., & Wagner, F. (1991). Stress and Support Processes in Close Relationships. *The Social Context of Coping*, 165-188. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3740-7_8
- Görgü, E. (2005). 3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki.
- Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1988). Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences. *Sex Roles*, 18(3-4), 215-229. <https://doi.org/10.1007/bf00287791>
- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L., & Burke, R. J. (2020). The relationship between social support and burnout over time in teachers. *Occupational Stress*, 239-248. doi:10.1201/9781003072430-21
- Grensman, A., Acharya, B. D., Wändell, P., Nilsson, G. H., Falkenberg, T., Sundin, Ö, & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: A randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1). doi:10.1186/s12906-018-2141-9
- Güçlü-Ergin, N. (2008). Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması. *Sosyal Psikoloji Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, Türkiye.*

- Gülererli, N. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Beylikdüzü örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güllüce, A. Ç. (2006). Mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişki (yöneticiler üzerine bir uygulama). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationship between self-construals and marital quality* (Master's thesis).
- Gürboyoğlu, J. (2009). *Lider-üye etkileşiminin örgütsel adalet algısı ve tükenmişlik üzerine etkileri* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Güven, S., Şener, A., & Yıldırım, B. (2011). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi.*
- Haddad, A. (1998). Sources of social support among school counsellors in Jordan and its relationship to burnout. *International Journal for the Advancement of Counselling, 20(2)*, 113-121.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. In W. K. Halford, & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couple interventions* (1st ed., pp. 3-12). Chichester, New York: Wiley.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33(4)*, 313-328.
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B., & Arslan, C. (2015). Evlilik içi ilişki ile evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından incelenmesi. *International journal of human sciences, 12(1)*, 55-69.
- Hatch, D. J., Freude, G., Martus, P., Rose, U., Müller, G., & Potter, G. G. (2018). Age, burnout and physical and psychological work ability among nurses. *Occupational Medicine, 68(4)*, 246-254. doi:10.1093/occmed/kqy033
- Helgeson, V. S. (1993). Two Important Distinctions in Social Support: Kind of Support and Perceived Versus Received1. *Journal of Applied Social Psychology, 23(10)*, 825–845. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01008.x>
- Hildingsson, I., & Thomas, J. (2014). Parental stress in mothers and fathers one year after birth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 32(1)*, 41-56. doi:10.1080/02646838.2013.840882
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 52(5)*, 946–955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>

- Horowitz, A., Reinhardt, J. P., Boerner, K., & Travis, L. A. (2003). The influence of health, social support quality and rehabilitation on depression among disabled elders. *Aging & Mental Health*, 7(5), 342–350. <https://doi.org/10.1080/1360786031000150739>
- Hortaçsu, N. (2007). Family- versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 103–116.
- Hoshino, A., Amano, S., Suzuki, K., & Suwa, M. (2016). Relationships between Depression and Stress Factors in Housework and Paid Work among Japanese Women. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 27(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2016.03.001>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison–Wesley.
- Houston, B. K., Cates, D. S., & Kelly, K. E. (1992). Job stress, psychosocial strain, and physical health problems in women employed full-time outside the home and homeworkers. *Women and Health*, 19(1), 1–26.
- Howell, R. T., & Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536-560. doi:10.1037/0033-2909.134.4.536
- Huang, S., Hou, J., Sun, L., Dou, D., Liu, X., & Zhang, H. (2017). The effects of objective and Subjective socioeconomic status on subjective well-being among RURAL-TO-URBAN migrants in China: The MODERATING role of subjective social mobility. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00819
- Ismail, R., Azlan, H. A. N., & Yusoff, F. (2015). Assessing the relationship between quality of life and marital satisfaction among Malaysian married couples. *e-Bangi*, 12(3).
- Italia, S., Favara-Scacco, C., Di Cataldo, A., & Russo, G. (2008). Evaluation and art therapy treatment of the burnout syndrome in oncology units. *Psycho-Oncology*, 17(7), 676-680. doi:10.1002/pon.1293
- Izgar, H. (2003). Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik. *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Ed: Hüseyin Izgar, Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya.*
- Jamaludin, I. I., & You, H. W. (2019). Burnout in relation to GENDER, teaching experience, and educational level among educators. *Education Research International*, 2019, 1-5. doi:10.1155/2019/7349135
- Johns, M. M., & Ossoff, R. H. (2005). Burnout in academic chairs OF OTOLARYNGOLOGY: Head and neck surgery. *The Laryngoscope*, 115(11), 2056-2061. doi:10.1097/01.mlg.0000181492.36179.8b

- Johnson, S. J., Machowski, S., Holdsworth, L., Kern, M., & Zapf, D. (2017). Age, emotion regulation strategies, burnout, and engagement in the service sector: Advantages of older workers. *Revista De Psicología Del Trabajo Y De Las Organizaciones*, 33(3), 205-216. doi:10.1016/j.rpto.2017.09.001
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85. doi:10.1080/00926230600998573
- Julien, D., & Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and Marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 549-568. doi:10.1177/026540759184006
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: A life course approach. *Life span development and behavior*, 253-286.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi.
- Kan, M. Y., Sullivan, O., & Gershuny, J. (2011). Gender Convergence in Domestic Work: Discerning the Effects of Interactional and Institutional Barriers from Large-scale Data. *Sociology*, 45(2), 234-251. <https://doi.org/10.1177/0038038510394014>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds. *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping.*, 13-32. <https://doi.org/10.1037/11031-001>
- Katz, J., Beach, S. R. H., & Anderson, P. (1996). Self-enhancement versus self-verification: Does spousal support always help? *Cognitive Therapy and Research*, 20(4), 345-360. <https://doi.org/10.1007/bf02228038>
- Kaya, M. (2009). Üniversite adaylarının anne-babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın anne-babadan algıladığı desteğe etkisi. *Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.*
- Kebritchi A, Mohammadkhani S. The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *Int J Med Res Health Sci.* 2016;5(12):239-46.
- Keener, R. E. (1987). The Effect of Social Support on Counselor Burnout.
- Kef, S. (1997). The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 91(3), 236-244. <https://doi.org/10.1177/0145482x9709100309>

- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., & Pedersen, N. L. (2006). A Swedish National Twin Study of Lifetime Major Depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 109–114. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.1.109>
- Khazaei, A., Shamsipour, H., & Davazdah Emamy, M. H. (2018). The effectiveness of Group Well-being therapy on marital satisfaction and psychological WELL-being Among housewives. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 5(5), 43-52. doi:10.29252/shenakht.5.5.43
- Kılıç, F. M. (2021). *Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Algılanan Sosyal Destek ve Eş Desteği Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kızıldağ, S. (2015). Eş tükenmişliği: Bir model testi.
- Kızıldağ, S., & Yıldırım, İ. (2018). Testing a couple burnout model. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49).
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519-532. doi:10.1002/ejsp.213
- Koçak, R., & Çelik, C. K. (2009). Analyzing the relationship between occupational burnout and marital satisfaction levels of school administrators. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 52-60.
- Komala, K., & Ganesh, L. S. (2007). Individual spirituality at work and its relationship with job satisfaction and burnout: An exploratory study among healthcare professionals. *The Business Review*, 7(1), 124-129.
- Korczak, D., Huber, B. & Kister, C. (2010). Differential Diagnostic of the Burnout Syndrome. *GMS Health Technology Assessment*.
- Korczak, D., Wastian, M., & Schneider, M. (2012). Therapy of the burnout syndrome. *GMS health technology assessment*, 8.
- Köse, G. (2014). *Örgütsel adalet algısının tükenmişlik üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kraus, M. W., & Stephens, N. M. (2012). A road map for an emerging psychology of social class. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(9), 642-656. doi:10.1111/j.1751-9004.2012.00453.x

- Kublay, D. ve Oktan, V.(2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25- 35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515941> (20.12.2019)
- Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2010). Why Do Women Do the Lion's Share of Housework? A Decade of Research. *Sex Roles*, 63(11-12), 767–780. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9797-z>
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations*, 43(2), 228. <https://doi.org/10.2307/585327>
- Lauer, R. H., & Lauer, J. C. (2018). *Marriage & family: the quest for intimacy*. McGraw-Hill Education.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3–21. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198301\)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198301)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e)
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout SYNDROME: Contextual and PSYCHOLOGICAL associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00885
- Leiter, M. P. (1990). The impact of Family Resources, Control coping, and skill utilization on the development of Burnout: A longitudinal study. *Human Relations*, 43(11), 1067-1083. doi:10.1177/001872679004301102
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899–909.
- Lieberman, M. A. (1982). The effects of social supports on responses to stress. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 764-784.
- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. M. (1981). Social Support Scales: A Methodological Note. *Schizophrenia Bulletin*, 7(1), 73–89. <https://doi.org/10.1093/schbul/7.1.73>
- Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social Support, Stressful Life Events, and Illness: A Model and an Empirical Test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108. <https://doi.org/10.2307/2136433>
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199. doi:10.1080/02678373.2013.782157
- Lucas, R. E., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, 43(1), 75-78. doi:10.1016/j.jrp.2008.09.004

- Lundberg, U., Mårdberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35(4), 315–327. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1994.tb00956.x>
- Lyons, S. J., Henly, J. R., & Schuerman, J. R. (2005). Informal support in maltreating families: Its effect on parenting practices. *Children and Youth Services Review*, 27(1), 21–38. doi:10.1016/j.chilyouth.2004.08.010
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63–74. [https://doi.org/10.1016/s0962-1849\(98\)80022-x](https://doi.org/10.1016/s0962-1849(98)80022-x)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory: manual*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matthey, S. (2011). Assessing the experience of motherhood: The being a mother Scale (bam-13). *Journal of Affective Disorders*, 128(1-2), 142–152. doi:10.1016/j.jad.2010.06.032
- Mikolajczak, M., Raes, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). 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. doi:10.1007/s10826-017-0892-4
- Mirahmadizadeh, A., Nakhaii, N., Tabatabaai, S., & Shafiiian, R. (2003). Marital satisfaction and its influential factors in Shiraz. *Thought and Behavior*, 8, 56–63.
- Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva Demarzo, M. M., Gascon, S., & García-Campayo, J. (2014). Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. *PLoS ONE*, 9(2). doi:10.1371/journal.pone.0089090
- Montgomery, A. J., Panagopolou, E., De Wildt, M., & Meenks, E. (2006). Work-family interference, emotional labor and burnout. *Journal of Managerial Psychology*, 21(1), 36–51. doi:10.1108/02683940610643206
- Moon Banerjee. (2016). Effect of relaxation techniques on management of stress among housewives. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3). doi:10.25215/0303.050

- Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3(1), 8-14.
- Navarro-Carrillo, G., Torres-Marín, J., & Carretero-Dios, H. (2020). Class-based differences in the use of (aggressive) humor: The mediating role of empathic concern. *Personality and Individual Differences*, 159, 109868. doi:10.1016/j.paid.2020.109868
- Nazari, A. M. (2016). Prediction of marital burnout based on personality traits and sexual intimacy in married woman nurses in selected private hospitals in Tehran. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 6(3), 59-70.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21(1). doi:10.1186/s12905-021-01172-0
- Nichols, W. C. (2005). The first years of marital commitment. *Handbook of couples therapy*, 28-43.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1988). Perspectives on Marital Interaction. Clevedon, Avon, England; Philadelphia: Multilingual Matters
- 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>
- Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U., & Birgander, L. S. (2010). Burnout, working conditions and gender- results from the northern SWEDEN MONICA Study. *BMC Public Health*, 10(1). doi:10.1186/1471-2458-10-326
- Ocampo, A. C., Restubog, S. L., Liwag, M. E., Wang, L., & Petelczyc, C. (2018). My spouse is my strength: Interactive effects of perceived organizational and spousal support in predicting career adaptability and career outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 108, 165-177. doi:10.1016/j.jvb.2018.08.001
- 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 & medicine*, 17(3), 475.
- Okuyuz H (1999). Sağlık Psikolojisi. 1. Basım, Ankara.
- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde Türkiye’de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33).
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 43-62.

- Özden Ç. (2014). Evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Özgüven, İ. E., (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan, C. (2012). Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde araştırma görevlisi olarak çalışan doktorlarda tükenmişlik sendromunu etkileyen faktörler. *Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Mersin*.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences, 12*(1), 162-177.
- Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of consulting and clinical psychology, 66*(2), 219.
- Pearlin, L. I., & Mccall, M. E. (1990). Occupational Stress and Marital Support. *Stress Between Work and Family, 39–60*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2097-3_3
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and Future Research. *Human Relations, 35*(4), 283–305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress, 18*(1), 66-80. doi:10.1080/02678370310001645025
- Pines, A. M. (1987). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*.
- Pines, A. M. (1996). Couple burnout: Causes and cures. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling, 40*(2), 50-64. doi:10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224. doi:10.1037/0882-7974.15.2.187
- Präg, P., Mills, M. C., & Wittek, R. (2016). Subjective socioeconomic status and health in cross-national comparison. *Social Science & Medicine, 149*, 84-92. doi:10.1016/j.socscimed.2015.11.044

- Pretty, G. M., McCarthy, M. E., & Catano, V. M. (1992). Psychological environments and burnout: Gender considerations within the corporation. *Journal of Organizational Behavior*, *13*(7), 701-711. doi:10.1002/job.4030130706
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, *11*(1), 1-24. https://doi.org/10.1007/bf00898416
- Proulx, C.M., (2007), Marital Quality and Personal Well-Being: A MetaAnalysis. *Journal of Marriage and Family*, *69*, 576-593.
- Rajani, A. A., Azizi, D. L., Naeemi, S., Amiri, A. A., Javidan, M., Abad, H. D., & Hosseini, K. (2016). The effect of cognitive behavioral couple therapy on reduction of marital conflicts and burnout of couples. *THE TURKISH ONLINE JOURNAL OF DESIGN, ART AND COMMUNICATION*, *6*(AGSE), 1649-1655. doi:10.7456/1060agse/046
- Ramírez, M. T. G., Hernández, R. L., & de la Rubia, J. M. (2009). Cuestionario de burnout para amas de casa (CUBAC): evaluación de sus propiedades psicométricas y del modelo secuencial de burnout. *Universitas Psychologica*, *8*(2), 533-544.
- Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current Opinion in Psychiatry*, *21*(2), 201-205. doi:10.1097/ycp.0b013e3282f3ad89
- Reid, W. J., & Crisafulli, A. (1990). Marital discord and child behavior problems: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *18*(1), 105-117. doi:10.1007/bf00919459
- Rezaei, S., & Rezaei, F. (2018). Prediction of marital burnout: Conflict resolution styles and marital expectations. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *8*(2), 23-38.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., & Bowen, G. L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social Work*, *43*(4), 309-323. doi:10.1093/sw/43.4.309
- Roberts, N. A., & Levenson, R. W. (2001). The remains of the Workday: Impact of job stress and exhaustion on MARITAL interaction in police couples. *Journal of Marriage and Family*, *63*(4), 1052-1067. doi:10.1111/j.1741-3737.2001.01052.x
- Robinson, L. D., Magee, C., & Caputi, P. (2016). Burnout and the work-family interface. *Career Development International*, *21*(1), 31-44. doi:10.1108/cdi-06-2015-0085
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, *79*(3), 409-416. doi:10.1016/s0031-9384(03)00160-4

- Rook, K. S., & Dooley, D. (1985). Applying Social Support Research: Theoretical Problems and Future Directions. *Journal of Social Issues*, 41(1), 5–28. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1985.tb01114.x>
- Rosado, J. S., & Wagner, A. (2015). Marital quality, marital adjustment and marital satisfaction: systematic review of literature. *Pensando familias*, 19(2), 21-33.
- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (1998). Low Social Support among At-Risk Adolescents. *Children & Schools*, 20(4), 245–260. <https://doi.org/10.1093/cs/20.4.245>
- Roskam, I., and Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles* 83, 485–498. doi: 10.1007/s11199-020-01121-5
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (pba). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758
- Rupert, P. A., Stevanovic, P., & Hunley, H. A. (2009). Work-family conflict and burnout among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(1), 54-61. doi:10.1037/a0012538
- Saleh, K. J., Quick, J. C., Sime, W. E., Novicoff, W. M., & Einhorn, T. A. (2009). Recognizing and preventing burnout among orthopaedic leaders. *Clinical Orthopaedics & Related Research*, 467(2), 558-565. doi:10.1007/s11999-008-0622-8
- Santoft, F., Salomonsson, S., Hesser, H., Lindsäter, E., Ljótsson, B., Lekander, M., Hedman-Lagerlöf, E. (2019). Mediators of change in cognitive behavior therapy for clinical burnout. *Behavior Therapy*, 50(3), 475-488. doi:10.1016/j.beth.2018.08.005
- Sayer, L. C. (2010). Trends in housework. *Dividing the domestic: Men, women, and household work in cross-national perspective*, 19-38.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (1996). Professional burnout. *Handbook of work and health psychology*, 1, 383-425.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (2020). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. doi:10.1201/9781003062745
- Schrimshaw, E. W., & Siegel, K. (2003). Perceived Barriers to Social Support from Family and Friends among Older Adults with HIV/AIDS. *Journal of Health Psychology*, 8(6), 738–752. <https://doi.org/10.1177/13591053030086007>
- Schulz, U., & Schwarzer, R. (2004). Long-Term Effects of Spousal Support on Coping with Cancer After Surgery. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 716–732. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.716.50746>

- 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. doi:10.1007/s11199-005-3718-6
- Sezer, Ü. (2004). Aile yapısı ve ilişkileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Shanafelt, T. D., Sloan, J. A., & Habermann, T. M. (2003). The well-being of physicians. *The American Journal of Medicine, 114*(6), 513-519. doi:10.1016/s0002-9343(03)00117-7
- Shlaes, J. L. (2002). Effects of parental social support, unsupportive spouse behavior and marital satisfaction on parenting behaviors.
- Shokrollahzadeh, M., Forouzesh, M., & Hosseini, H. (2017). The effect of cognitive behavioral couple therapy on marital conflicts and marital burnout. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal, 3*(1), 115-131.
- Shrout, M. R., Brown, R. D., Orbuch, T. L., & Weigel, D. J. (2019). A multidimensional examination of marital conflict and subjective health over 16 years. *Personal Relationships, 26*(3), 490-506. doi:10.1111/pere.12292
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues, 40*(4), 11-36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education, 26*(4), 1059-1069. doi:10.1016/j.tate.2009.11.001
- Smadi, E. Y. (2019). Psychological Burnout of Women Working and Housewives at the Menopausal Stage in Amman City / Jordan. *Asian Social Science, 15*(2), 124. <https://doi.org/10.5539/ass.v15n2p124>
- Sorias, O. (1988). Sosyal destekler ve ruh sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27*(1), 359-363.
- Soylu, Y., & KAĞNICI, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 5*(43).
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family, 6*, 121-146.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 15*-28.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family, 42*(4), 825. doi:10.2307/351827

- Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Cole, C. L. (1975). Marital Adjustment over the Family Life Cycle: The Issue of Curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 37(2), 263. <https://doi.org/10.2307/350960>
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 165–170. <https://doi.org/10.1037/a0026759>
- 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>
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyoekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Tarcan, M., Hikmet, N., Schooley, B., Top, M., & Tarcan, G. Y. (2017). An analysis of the relationship between burnout, socio-demographic and workplace factors and job satisfaction among emergency department health professionals. *Applied Nursing Research*, 34, 40-47. doi:10.1016/j.apnr.2017.02.011
- 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>
- Thomas, E.J. (1977). *Marital Communication and Decision Making*. New York, Free Press.
- Toroghi, L. M. (2015). The effectiveness of art therapy ON HOUSEWIVES general Health, anxiety and self-efficacy in Tehran. *European Psychiatry*, 30, 852. doi:10.1016/s0924-9338(15)30665-9
- Treas, J., & Lui, J. (2013). Studying Housework Across Nations. *Journal of Family Theory & Review*, 5(2), 135–149. <https://doi.org/10.1111/jftr.12006>
- Turan, F., & Yalçın, B. (2015). *Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi, *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.

- Türe, M. E. (2008). *Özel eğitim sektöründe çalışan bireysel eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Vaux, A. (1988). *Social support: theory, research, and intervention*. Praeger.
- Vaux, A., Burda, P., & Stewart, D. (1986). Orientation toward utilization of support resources. *Journal of Community Psychology*, 14(2), 159-170. doi:10.1002/1520-6629(198604)14:23.0.co;2-h
- Veiel, H. O., & Baumann, U. (1992). The many meanings of social support. In *The meaning and measurement of social support* (pp. 1-9). Hemisphere Publishing Corp..
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00887
- Wanic, R., & Kulik, J. (2011). Toward an understanding of gender differences in the impact of marital conflict on health. *Sex Roles*, 65(5-6), 297-312. doi:10.1007/s11199-011-9968-6
- Weber, A., & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout Syndrome: A Disease of Modern Societies? *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517. https://doi.org/10.1093/occmed/50.7.512
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall
- Westman, M., Etzion, D., & Gortler, E. (2004). The work-family interface and burnout. *International Journal of Stress Management*, 11(4), 413-428. doi:10.1037/1072-5245.11.4.413
- Whitson, S., & El-Sheikh, M. (2003). Marital conflict and health. *Aggression and Violent Behavior*, 8(3), 283-312. doi:10.1016/s1359-1789(01)00067-2
- Williams, E. S., Rathert, C., & Buttigieg, S. C. (2019). The Personal and Professional Consequences of Physician Burnout: A Systematic Review. *Academy of Management Proceedings*, 2019(1), 10419. https://doi.org/10.5465/ambpp.2019.10419abstract
- Williams, K., Frech, A., & Carlson, D. L. (n.d.). Marital status and mental health. *A Handbook for the Study of Mental Health*, 306-320. doi:10.1017/cbo9780511984945.020
- Winnubst, J. (2017). Organizational structure, social support, and burnout. *Professional Burnout*, 151-162. doi:10.4324/9781315227979-12
- Wolfe, A. W. (1981). Stress, social support, and schizophrenia. Discussion. *Schizophrenia bulletin*, 7(1), 173-177.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki.

- Yavuzer, H. (2015). Evlilik okulu (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6), 1549-1558. doi: 10.12738/estp.2015.6.2822
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17(5), 221-236.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Zabel, R. H., & Kay Zabel, M. (2001). Revisiting burnout among special education teachers: Do age, experience, and preparation still matter? *Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children*, 24(2), 128-139. doi:10.1177/088840640102400207
- Zakaria, S. M. (2020). Perception of Marital quality among young married couples in Selangor. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 4115-4129. doi:10.37200/ijpr/v24i4/pr201523
- Zapf, D., Seifert, C., Schmutte, B., Mertini, H., & Holz, M. (2001). Emotion work and job stressors and their effects on burnout. *Psychology & Health*, 16(5), 527-545. doi:10.1080/08870440108405525
- Zeytinoğlu E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir.
- Zick, C. D., & Bryant, W. (1996). A New Look at Parents' Time Spent in Child Care: Primary and Secondary Time Use. *Social Science Research*, 25(3), 260-280. <https://doi.org/10.1006/ssre.1996.0012>

EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Bir araştırmaya davet edilmektesiniz. Bu araştırma FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Dr. Öğr.Üyesi Selin Karaköse danışmanlığında, Psikolog Nehir Ulusoy tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı evli ev kadınlarında psikolojik iyi oluş ve evlilik arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu nedenle, bu çalışmaya katılmak için kadın olmak, evli olmak ve çalışmıyor olmak gerekmektedir.

Çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya katıldıktan sonra herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu durumlarda size yönelik herhangi bir olumsuz sonuç bulunmamaktadır.

Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgiler için GİZLİLİK esastır. Bu çalışmaya katılımınızdan dolayı hiçbir fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik vb. risk ya da rahatsızlık yaşamayacağınız öngörülmektedir.

Çalışmada vereceğiniz bilgiler evli ev kadınlarda psikolojik iyi oluş ve evlilik arasındaki ilişkideki faktörlerin anlaşılmasına değerli bir katkı sunacaktır. Çalışmanın yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmesi beklenmektedir. Çalışmaya vermiş olduğunuz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bilimsel amaç dışında araştırmanın herhangi bir amacı bulunmamaktadır. Çalışmaya yönelik sorularınız ve sonuçları hakkında bilgi alma talebiniz için Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse (selin.karakose@isikun.edu.tr) ve Psikolog Nehir Ulusoy (anehirulusoy@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Araştırmada elde edilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyecek, bütün katılımcıların verdiği cevaplar bir bütün olarak analiz edilecektir. Dolayısıyla, sonuçları öğrenmek istediğiniz takdirde araştırmanın genel sonuçları aktarılacaktır.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki bölümü doldurunuz. “Bu araştırmaya hiçbir baskı olmaksızın kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.



EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU

- 1- **Cinsiyet:** Kadın Erkek
- 2- **Yaşınız:**
- 3- **Pandemi sürecinde çalışma düzeninizde bir değişiklik oldu mu?**
 - a) Evet, pandemi öncesinde çalışıyordum, işten çıkarıldım.
 - b) Hayır, pandemi öncesinde de çalışmıyordum.
 - c) Evden çalışarak para kazandığım bir işim var
 - d) Diğer (lütfen belirtiniz)
- 4- **Ne kadar süredir çalışmıyorsunuz?**
- 5- **Hangi şehirde yaşıyorsunuz?**
- 6- **En son mezun olduğunuz eğitim derecesi aşağıdakilerden hangisidir?**
 - a) İlkokul mezunu
 - b) Ortaöğretim mezunu
 - c) Lise Mezunu
 - d) Meslek yüksek okulu (2 yıllık)
 - e) Üniversite mezunu
 - f) Yüksek lisans/ Doktora Mezunu
- 7- **Ailenizin gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz?**
 - a) Düşük
 - b) Düşük- Orta
 - c) Orta
 - d) Orta-Yüksek
 - e) Yüksek
- 8- **Kaç senedir evlisiniz? (Yıl)**

9- Eşiniz ile nasıl tanıştınız?

- a) Aile aracılığı ile
- b) Arkadaş aracılığı ile
- c) İş yerinde/Okulda
- d) İnternet aracılığı ile
- e) Diğer

10- Evinizde siz, eşiniz ve çocuklarınız dışında aile bireyleri var mı?

- a) Hayır yok
- b) Evet, var (Lütfen belirtiniz.).....

11- Çocuğunuz var mı?

- a) Çocuğum yok
- b) 1
- c) 2
- d) 3 ve üzeri

12- Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

- a) Hayır, yok.
- b) Evet, var (Lütfen belirtiniz.).....

13- Aşağıda verilen psikolojik destek ifadeleri için hangisi sizin için uygundur?

- a) Daha önce hiç destek almadım.
- b) Daha önce destek aldım aldım ama devam etmiyorum.
- c) Destek almaya halen devam etmekteyim.

EK C. EV HANIMLARINDA TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (EHTÖ)

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ev hanımı olarak sizin için uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Asla: 1	Nadiren: 2	Arada sırada: 3	Sık Sık: 4	Her zaman: 5
---------	------------	-----------------	------------	--------------

1. Genel olarak, ev hanımı olmaktan bıktım ve usandım.	1	2	3	4	5
2. Sıklıkla, ailem (eşim, çocuklarım vb.) benden aşırı isteklerde bulunuyor.	1	2	3	4	5
3. Ev hanımı olarak aldığım kararları ailem destekler.	1	2	3	4	5
4. Ev hanımı olarak yaptığım işler bana ufak tefek zorluklar çıkarır.	1	2	3	4	5
5. Yaptığım ev işleri başkaları tarafından önemli görülüyor.	1	2	3	4	5
6. Evdeyken kendimi keyifsiz hissederim.	1	2	3	4	5
7. Ev işlerini yaparken ailemdeki herkes birbirine yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8. Ev hanımı olarak kurduğum arkadaşlıklar beni memnun eder.	1	2	3	4	5
9. Ailem, yaptığım ev işlerinin önemini hafife alır.	1	2	3	4	5
10. Ailem için sarf ettiğim çaba onlar tarafından çok az fark edilir.	1	2	3	4	5
11. Kişisel ve mesleki gelişimime olan ilgim azaldı.	1	2	3	4	5
12. Yaptığım ev işlerinin sağlığımı olumsuz etkilediğini (baş ağrısı, uykusuzluk vb) düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13. Her gün aynı işleri yapıyorum.	1	2	3	4	5
14. Ev hanımı olmaktan yoruldum.	1	2	3	4	5
15. Ev ortamından ve atmosferinden memnunum.	1	2	3	4	5
16. Ev işleri, ailevi ve kişisel ilişkilerimi etkiliyor.	1	2	3	4	5

17. Ev işlerini sevmeden, mekanik şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım işler bir zamanlar yapmak istediklerimden çok farklı.	1	2	3	4	5
19. Ev hanımı olarak yaptığım işler sıkıcıdır.	1	2	3	4	5
20. Ev işlerinde yaşadığım sorunlar performansımı azaltıyor.	1	2	3	4	5



EK D. EŞ DESTEĞİ ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve eşinizle ilgili, sizin için uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Hiç Uygun Değil: 1	Kısmen Uygun: 2	Uygun: 3
--------------------	-----------------	----------

1.Bana hoş espriler yapar.	1	2	3
2. Yaptıklarımı destekler.	1	2	3
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır.	1	2	3
4.Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır.	1	2	3
5.Başardıklarımı takdir eder.	1	2	3
6.Bana sarılır, üzerime titrer.	1	2	3
7.Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir.	1	2	3
8. Benimle sohbet eder, dertleşir.	1	2	3
9. Bana yanımda olduğunu hissettirir.	1	2	3
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır.	1	2	3
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür.	1	2	3
12. Bana şefkat gösterir.	1	2	3
13. Hastalık, taşınma gibi durumlarda bana yardım eder.	1	2	3
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir.	1	2	3
15. Benimle alışverişe, sinemaya ve gezmeye gelir.	1	2	3
16. Beni sever, okşar.	1	2	3
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder.	1	2	3
18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular.	1	2	3
19. Görüş ve isteklerime önem verir.	1	2	3
20. Beni gerçekten anlamaz.	1	2	3
21.Bana gerçekten değer verir.	1	2	3
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir.	1	2	3
23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder.	1	2	3
24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz.	1	2	3
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder.	1	2	3
26. Verdiğim kararları destekler.	1	2	3
27. Sağlığımın yakından ilgilenir.	1	2	3

EK E. YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (YÇÜÖ)

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve eşinizle ve evlilik ilişkinizle ilgili sizin için uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelerle denk gelmektedir.

Hiçbir zaman: 1	Nadiren: 2	Bazen: 3	Oldukça Sık: 4	Çoğu Zaman: 5
-----------------	------------	----------	----------------	---------------

Eşimle konularda anlaşırım;					
1.Dini konularda	1	2	3	4	5
2.Muhabbet-sevgi gösterme konusunda	1	2	3	4	5
3. Temel kararların alınmasında	1	2	3	4	5
4. Cinsel yaşamımızda	1	2	3	4	5
5. Geleneksellikte (örf ve adetlere uygun davranış)	1	2	3	4	5
6. Mesleki kararlarda	1	2	3	4	5
7.İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkla tartışırsınız?	1	2	3	4	5
8. Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?	1	2	3	4	5
9. Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?	1	2	3	4	5
10. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?	1	2	3	4	5
11. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?	1	2	3	4	5
13. Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?	1	2	3	4	5
14. Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?	1	2	3	4	5

EK. G ETİK KURUL ONAYI

Bu çalışmanın etik kurul dosyası FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programlar Koordinatörlüğü tarafından düzenlenen 3 Aralık 2020 tarihli etik kurul toplantısı ardından onaylanmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

2013 yılında lisans eğitimine başladığı Bilkent Üniversite'sinden onur öğrencisi olarak mezun oldu. Lisans eğitimi sırasında Ege Üniversitesi Psikiyatri Hastanesi'nde ve çeşitli özel psikolojik danışmanlık merkezlerinde stajyer psikolog olarak görev aldı. 2018 yılında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yetişkin alt dalında asistan olarak eğitim görmeye başladı. Uzmanlık stajını Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde tamamladı. 2019 yılında Doç Dr. İtir Tarı Cömert tarafından verilen Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) Klinik ve Uygulamalı Eğitimi'ni tamamlayarak süpervizyon eşliğinde danışan görmeye devam etmektedir.