



ISSN: 2146-1961

Uyar, S. & Erkan, Z. (2022). Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Benliğin Ayrışması, Aile Yaşam Döngüsü ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(50), 1359-1385.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3211>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi

EVLİ BİREYLERİN EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI, AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

Samet UYAR

Uzm. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Mersin, Türkiye, pdsametuyar@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0248-3347

Zülal ERKAN

Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye, zulaler@yahoo.com
ORCID: 0000-0001-5134-9673

Gönderim tarihi: 23.07.2022

Kabul tarihi: 12.11.2022

Yayın tarihi: 01.12.2022

Öz

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrışmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, aile yaşam döngüsünün (AYD) farklı evrelerindeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konulmasıdır. Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma niteliğindedir. Araştırmaya 382'si (%71,4) kadın, 153'ü (%28,6) erkek olmak üzere toplam 535 evli birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu" ve "Benliğin Ayrışması Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler normal dağılmadığı için verilerin analizinde parametrik olmayan yöntemlere başvurulmuş ve "Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı", "Mann Whitney U" ve "Kruskal Wallis H" testleri yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrışmasının tüm alt boyutlarıyla eş tükenmişliği arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Ergen çocuklu aile döngüsünde eş tükenmişliğinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Okul çağı aile ve ergen çocuklu aile döngüsünde eş tükenmişliğinin çalışma durumlarına göre farklılaştığı ve çalışmayanların eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşlı ve yalnız ana baba döngüsünde eş tükenmişliğinin gelir düzeyi açısından, asgari ücret altı ile asgari ücret kategorileri arasında farklılaştığı ve asgari ücretlilerin eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çocuksuz aile ve okul çağı aile döngüsünde eş tükenmişliğinin evlenme biçimleri açısından farklılaştığı ve görücü usulü evlenen bireylerin eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında eş tükenmişliğinin eğitim düzeyi, çocuk sayısı, köken aile tipi ve köken aile ile aynı şehirde yaşama açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmış ve konu ile ilgili öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Aile, evli bireyler, eş tükenmişliği, benliğin ayrışması, aile yaşam döngüsü.

¹ Bu makale, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı bünyesinde, 29.08.2022 tarihinde kabul edilen "Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Benliğin Ayrışması, Aile Yaşam Döngüsü Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

THE INVESTIGATION OF SPOUSE BURNOUT OF MARRIED INDIVIDUALS IN TERMS OF DIFFERENTIATION OF SELF, FAMILY LIFE CYCLE AND SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between spouse burnout and differentiation of self of married individuals, and to reveal whether spouse burnout of married individuals at different stages of the family life cycle (FLC) differs according to some demographic variables. This study is a descriptive research in the relational screening model. A total of 535 married individuals, 382 (71,4%) women and 153 (28,6%) men, participated in the study voluntarily. In the research "Personal Information Form", "Couple Burnout Scale" and "Differentiation of Self Scale" were used as data collection tools. Since the data were not normally distributed, non-parametric methods "Spearman Rank Differences Correlation Coefficient", "Mann Whitney U" and "Kruskal Wallis H Tests" were used in the analysis of the data. According to the findings obtained as a result of this study, a statistically significant negative relationship was found between all sub-dimensions of differentiation of self and spouse burnout. Spouse burnout in the family cycle with adolescent children differed according to gender and spouse burnout was higher in women. It has been observed that spouse burnout differs according to working status in the school-age family and family with adolescent children, and spouse burnout is higher in those who do not work. In the cycle of elderly and single parents, spouse burnout differed between below minimum wage and minimum wage categories in terms of income, and spouse burnout was higher among those with minimum wage. It has been observed that spouse burnout differs in terms of marriage styles in the childless family and school age family cycle, and spouse burnout is higher in individuals who have arranged marriages. On the other hand, it was observed that spouse burnout did not differ significantly in terms of education level, number of children, types of family of origin, and living in the same city with the family of origin in all phases of FLC. The findings were discussed in line with the literature and suggestions were presented on the subject.

Keywords: Family, married individuals, spouse burnout, differentiation of self, family life cycle.

GİRİŞ

Aile, çocukları yaşamdaki farklı roller için hazırlarken aynı zamanda üyelerinin derin ve doyurucu duygular yaşamasını sağlayan, üyelerin birbirini desteklediği, yakınlık ve güven ihtiyacını karşıladığı sosyal bir ortamdır. Günümüzde aile yapıları kültürden kültüre farklılıklar göstermektedir. Evlilik yapmadan birlikte yaşayan çiftlerin olduğu aileler, evli ancak çocuğu olmayan çiftlerin olduğu aileler, boşanma ya da ölüm gibi nedenlerle evliliği sonlanmış aileler gibi farklı aile tipleri ortaya çıkmıştır. Bunların dışında cinsel tercihi farklı çiftler ve yakın arkadaşların oluşturduğu birliktelikler de aile olarak kabul edilmektedir (Özabacı ve Erkan, 2019).

Türk Dil Kurumu (2021), aileyi “Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik” olarak tanımlamaktadır. Daha geniş bir tanımla aile, “Biyolojik veya psikolojik bağları olan ve aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik bir birliktelik olan ve kendilerini aynı evin üyeleri olarak hisseden bireylerin oluşturduğu birliktir” (Gladding, 2012).

Evlenmeye karar veren bireyler yeni bir yuva kurarken kendi ailelerinden öğrendikleri davranış örüntülerini de beraberinde taşırlar. Özellikle benliğin ayrılaşması düzeyi düşük olan bireyler, evlilik yaşamına uyum sağlamakta zorlanabilir. Bu bireyler, aile yaşam döngüsü evrelerinde karşılaştığı stresli durumlarla baş etmeye çalışırken işlevsel olmayan davranışlar ortaya koyabilir. Bireylerin evlilik yaşantısıyla ilgili sahip oldukları beklentiler, kişilik özellikleri, maddi imkânsızlıklar, ailelerin talepleri gibi durumlar nedeniyle karşılanamayabilir. Bu tür durumlar zamanla çiftlerde eş tükenmişliği denilen bir olguya sebebiyet verebilir. Eş tükenmişliği, beklentiler ve gerçeklik arasındaki süregelen uyumsuzluğun neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme durumu olarak tanımlanmaktadır. Öznel olarak deneyimlenen bu durum, romantik aşkın hayatlarına anlam katmasını bekleyenler için acı bir durumdur (Pines, 1996). Eş tükenmişliği, zihinsel yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve duygusal yorgunluk boyutlarından oluşmaktadır. İlişkiye yönelik bu yorgunluklar, ilişkinin niteliğini azaltarak kötüye gidişi hızlandırmaktadır. Eş tükenmişliği getirmiş olduğu fiziksel, zihinsel ve duygusal sorunlarla evli bireylerin ve ailenin işlevselliklerini önemli ölçüde etkilemektedir.

Aile ve bireyle ilgili konular ele alındığında Bowen teorisinin temel taşlarından olan benliğin ayrılaşması kavramına mutlaka yer verilmelidir. Ayrılaşma, benliğin içsel psişik ve kişilerarası boyutlarını dengelemek için kişinin köken ailesinden kendisini duygu ve düşünce düzeyinde ayırabilmesidir (Bowen, 1978). Bireyler aile kökeninden bu şekilde ayrılaşarak, duygularının, düşüncelerinin, kavrayışlarının ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmiş olurlar (Corey, 2015).

Ayrılaşmanın düzeyi, özerklikten ayrılaşmamaya doğru bir devinim üzerindedir. Bireyin ayrılaşma düzeyini etkileyen faktörler, duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkaları ile iç içe geçme ve ben pozisyonu alabilme olarak sayılabilir. Ayrılaşma düzeyi düşük olan insanlar düşünce ve duygularını birbirinden ayırt etmede zorlanır, nesnel düşünemediklerinden duyguları baskındır. Bu insanları önemli konularda diğerlerinden ayırt etmek zordur. Ayrılaşmış insanlar ise özerk düşünebilir ve hissedebilirler. Düşünme ve duygu arasında denge kurarken objektif davranabilir, duygusal isteklerini giderebilir ya da erteleyerek zamanla karşılayabilirler. Kendi

inançları ve kararları doğrultusunda harekete geçerken davranışlarının ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenirler (Özabacı ve Erkan, 2019).

Aile dünyadaki ilk ilişkilerimizin, deneyimlerimizin ve bir gruba ait olma duygumuzun temelini oluşturur. İnsanlar aileler içinde doğar, büyür ve ölür. İnsanın davranışı ve gelişimi, aile yaşam döngüsü evreleri boyunca şekillenir. Bu nedenle insana dair konuları çözümlenmede aile ve aile yaşam döngüsü odaklanılması gereken en önemli kavramlardandır (McGoldrick, Carter ve Garcia Preto, 2014).

Aile yaşam döngüsü (family life cycle) ailelerde zaman içerisinde meydana gelen değişimleri ifade etmek amacıyla kullanılır (Carter ve McGoldrick, 2005). Bireyin yaşam döngüsünü göz ardı etmeden, bir sistem olarak ailenin bütününe vurgu yapan aile yaşam döngüsü, aynı zamanda bir sosyo-kültürel değişkendir. Aile yaşam döngüsü modeli ilk olarak 1956 yılında Evelyn Duvall tarafından ortaya konulmuştur. Amerikan toplumundaki değişimler sonucunda, Duvall'ın orijinal modelinde kavramsal değişiklikler yapılmıştır. Bu değişikliklere örnek olarak tipik orta sınıf çekirdek aile, tek ebeveynli aile, tekrar evlenme ile oluşan ailelerin yaşam döngüsü verilebilir (Gladding, 2012). Tipik orta sınıf çekirdek ailenin yaşam döngüsü altı evreden oluşmaktadır; bekâr genç yetişkinler (evden ayrılma), yeni çift, küçük çocuklu aileler, ergen çocuklu aileler, çocukları evden ayrılan aileler ve yaşamın son dönemlerindeki aileler (Carter ve McGoldrick, 2005). Bireyler bu evrelerden geçerken karşılaştıkları güçlükleri aşmak, değişimlere uyum sağlamak ve gelişimsel görevlerini yerine getirmek durumundadırlar.

Yapılan araştırmalar, duygusal dengeliliğin, yakın ilişkilerde kaygı ve kaçınma alt boyutlarının ve evlilik uyumunun eş tükenmişliğini yordadığını ortaya koymaktadır (Çapri, 2008; Doğan, 2017; Güneş, 2022). Diğer yandan çift uyumunun, evlilikte algılanan sorun çözme becerisinin ve sosyal problem çözme becerisinin benliğin ayrımlaşması düzeyiyle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Tiryaki Güven, 2020; Polat, 2022).

Ailenin sağlıklı olmasında ailenin bir birimi olan çiftin güçlü ve sağlıklı olması çok önemli bir yer tutmaktadır. Sağlıklı evlilik ilişkilerinde çiftler, içten yakınlık, esneklik ve uyumluluk gösterirler, birbirlerinin gelişimini desteklerler, iyi geçinirler ve el birliğiyle evliliklerini heyecan verici ve açık tutarlar. Duygularının farkındadırlar ve bu duyguları geniş bir yelpazede birbirlerine ifade edebilirler, iletişimleri açıktır, gerektiğinde fedakârlık yaparlar ve bundan doyum elde ederler, eşitlikçi ve karşılıklı birbirlerini destekleyicidirler (Gladding, 2012).

Eş tükenmişlik düzeyi yüksek olan çiftlerin mutlu ve uyumlu bir çift olabilmesi dolayısıyla işlevsel bir aile olabilmesi mümkün görünmemektedir. Aile bir sistem olarak ele alındığında tükenmişlik durumunun, kişilerarası etkileşimler neticesinde diğer aile üyelerini de etkileyeceği düşünülmektedir. Aile, yaşam döngüsü evrelerinden geçerken birçok farklı stres faktörüyle karşılaşır ve bu stres faktörleriyle baş etmesi beklenir. Aile bu stres faktörleriyle etkili bir şekilde baş edemediği zaman aile üyelerinin biri ya da birkaçı semptom gösterebilir. Benliğin ayrımlaşması, bireyin duygu ve düşüncüyü psikolojik olarak ayrıştırması ve başkalarından bağımsız hareket edebilmesidir. Benlik ayrımlaşması düzeyi yüksek olan bireylerin aile yaşam döngüsü

evrelerinde daha işlevsel hareket etmesi beklenirken ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireyler ise karşılaştıkları stres faktörleriyle etkili bir şekilde baş edemeyebilir. Stresle etkili bir şekilde baş edemeyen evli bireylerin zamanla tükenmişlik yaşamaları beklenen bir durumdur. Bu yönüyle evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri ile benlik ayrımlaşmaları düzeylerinin ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Eş tükenmişliğinin zihinsel, fiziksel ve duygusal sorunlara yol açtığı göz önüne alındığında, eş tükenmişliği ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi evli bireyler açısından önemlidir.

Evli bireyler, yaşam döngüsü evrelerinden geçerken güçlüklerle ve değişimlere uyum sağlamalı, gelişimsel görevlerini yerine getirmelidir. Çiftin ve nihayetinde ailenin ayakta kalması ve daha iyiye gidebilmesi için evli bireylerin yaşam döngüsü evrelerinde karşılaşılabilecek zorluklar hakkında bilgilendirilmesi ve farkındalık kazanması önemlidir. Bu sebeple aile yaşam döngüsü kavramının ele alınması ve aile yaşam döngüsü evrelerinde evli bireylerin eş tükenmişliğinin farklılaşabileceği demografik değişkenlerin ortaya konulması önem arz etmektedir.

Türkiye'deki literatür incelendiğinde, eş tükenmişliği ve benliğin ayrımlaşması değişkenlerinin ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Eş tükenmişliği değişkenine ilişkin yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunda, eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik değişkenlerinin birlikte ele alındığı görülmüştür (Güler, 2018; Karakuş, 2019). Benlik ayrımlaşması değişkenine ilişkin yapılan araştırmaların üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlerle yürütüldüğü görülmektedir (Hanımoğlu, 2014; Kurt, 2019; Erdem Özyurt, 2019; Çömlekçiler, 2019). Bütün bunlara ek olarak ülkemizdeki literatürde evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrımlaşmaları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren bir çalışmaya da rastlanılmamıştır.

Karakuş (2019) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerin eş tükenmişliğinin cinsiyet, çalışma süresi, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı, evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada, algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini anlamlı olarak etkilediği ortaya konulmuştur (Dur, 2020). Bir diğer çalışmada katılımcıların eş tükenmişliğinin yaş, cinsiyet, akademik unvan, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme usulüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir (Doğan, 2017). Candemir Karaburç (2017) tarafından yapılan araştırmada ise eş tükenmişliği ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyet, algılanan SED, kendisinin günlük internet kullanım süresi ve eşin günlük internet kullanım süresi açısından anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma kapsamında, katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlenme biçimi, çocuk sayısı, köken aile tipi ve köken aile ile aynı şehirde yaşama durumu gibi demografik özelliklerine göre evli bireylerin eş tükenmişliğinin farklılaşabileceği değişkenler ele alınacaktır. Araştırmanın mevcut araştırmalarda ele alınanların yanında ele alınmayan demografik değişkenleri de içermesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Benliğin ayrımlaşması kavramı, bireyin kendisi için önemli kişilerle olan ilişkilerinde, kişisel değerlerine uygun davranma, ilişkisel kaygılarını yönetme, duygu ve düşüncüyü ayrıştırma kapasitesini yansıtmaktadır. Tüm bu

bilgiler ışığında evli bireylerin eş tükenmişliğinin benlik ayrımlaşmaları ile ilişkili olabileceği, bunun yanı sıra aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrımlaşmaları arasındaki ilişkinin ve aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında evli bireylerin eş tükenmişliğinin farklılaşabileceği demografik değişkenlerin ortaya konulması da hedeflenmektedir. Bu sebeple araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"nda katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı vb.) ve ailenin yaşam döngüsünü belirlemeyi amaçlayan sorulara yer verilmiştir.

Evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrımlaşmaları arasındaki ilişkiyi ve aile yaşam döngüsünün farklı evrelerindeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymayı hedefleyen bu araştırmanın bu alanda ülkemizdeki literatür eksikliğinin giderilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Alanda çalışan uzmanların eş tükenmişliği, benliğin ayrımlaşması ve aile yaşam döngüsü kavramlarıyla ilgili bilgi birikimlerine katkı yapması ve danışanlarının problemlerine bu çerçeveden bakmalarını sağlaması da araştırmanın önemini artıran unsurlardandır. Benliğin ayrımlaşması, psikolojik ve fiziksel sağlık, evlilik kalitesi ve kişilerarası ilişkiler, günlük yaşamdaki stresi ve duygusal tepkileri daha iyi yönetebilme açısından önem taşımaktadır. Evli bireylerin, eş tükenmişliği ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişki ve aile yaşam döngüsü evrelerinde yaşayabilecekleri sorunlar hakkında farkındalık kazanmaları araştırmanın önemini artıran bir diğer unsurdur. Çalışmanın bu yönleriyle araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve evli bireylere fayda sağlaması hedeflenmektedir. Özetle, bu araştırmanın amacı evli bireylerin eş tükenmişliği ve benlik ayrımlaşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, aile yaşam döngüsünün farklı evrelerindeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konulmasıdır.

Araştırmanın amacına dayalı olarak aşağıdaki problemlere yanıtlar aranacaktır:

1. Evli bireylerin eş tükenmişliği ile benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları (duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği evlenme biçimlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

7. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği köken aile tipine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
9. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliği köken aile ile aynı şehirde yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma niteliğindedir. İlişkisel tarama modeli, "iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan" araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu çalışmada ilişkisel çözümleme iki türlü yapılmıştır. Evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrımlaşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesinde korelasyonel model kullanılırken, aile yaşam döngüsünün (AYD) farklı evrelerindeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde karşılaştırma modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmaya 535 evli birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Kolaylıkla bulunabileni örnekleme, "yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan" örnekleme türüdür (Erkuş, 2019). Bu doğrultuda, çevrim içi form oluşturulmuş ve bu form aracılığıyla araştırmacının yakın çevresinde bulunan, ulaşılması kolay ve araştırmaya katılmak isteyen, gönüllü evli bireyler üzerinden örneklem oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu; araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı vb.) ve ailenin yaşam döngüsü evresini belirlemeyi amaçlayan sorular içermektedir.

Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu; Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin 21 maddeden oluşan ilk formu, Pines (1996) tarafından; ölçeğin 10 maddelik kısa formu ise Pines ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Eş Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu (ETÖ-KF) kişilerin evlilik ya da ilişki ile ilgili tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli (1- Hiçbir zaman ve 7- Her zaman) bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı olarak cevaplanmaktadır. Evli bireylerden elde edilen verilerle hesaplanan ölçeğin iç tutarlık katsayılarının evli kadınlar için .94, evli erkekler için ise .95 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik, güvenirlik çalışması Çapri (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiş ve bu tek faktörün özdeğeri 5.56, toplam varyans açıklama oranı ise %55.62 olarak

bulunmuştur. Maddelerin faktör yükleri ise .49 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Maslach Tükenmişlik Envanterinden faydalanılmış, Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formunun toplam puanlarıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri alt ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları anlamlı bulunmuştur. Çapri (2013) tarafından 4 hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .90, iç tutarlık katsayısı ise .91 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırma kapsamında, ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise, .93 olarak elde edilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği; Skowron ve Friedlander (1998) tarafından benliğin ayrışma düzeyini ölçmek amaçlı geliştirilmiştir. Ölçek daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiş, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. İç tutarlık değerleri ölçeğin tamamı ve alt boyutları için .81 ve .92 arasında değişmektedir. Türkçe uyarlaması Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılan ölçek 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 1 “bana hiç uygun değil” ve 6 “bana tamamen uygun” olacak şekilde 6 dereceli likert tipi bir ölçektir. Alt ölçekler ve toplam puanın yüksek olması benlik ayrışması seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçüt geçerliği için Sürekli Kaygı Envanteri’nden faydalanılmış ve beklendiği gibi sürekli kaygı ile benliğin ayrışması arasında yüksek düzeyde negatif ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri .81 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için ise Cronbach Alfa değeri sırasıyla duygusal tepkisellik için .78, ben pozisyonu alma için .75, duygusal kopma için .74 ve başkalarına bağımlılık için .77 bulunmuştur (Işık ve Bulduk, 2015). Bu araştırma kapsamında ise, ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri .79 bulunurken, alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa değerleri ise, duygusal tepkisellik için .70, ben pozisyonu alma için .71, duygusal kopma için .60 ve başkalarına bağımlılık için .73 bulunmuştur.

İşlem

Veriler Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan alınan 30.11.2021 tarih ve 204 sayılı etik kurul onayını takiben çevrim içi ortamda toplanmıştır. Katılımcıların hazırlanan çevrim içi formu birden fazla kez yanıtlamasını önlemek adına gerekli ayarlar yapılmıştır. Araştırmanın verileri Türkiye’de COVID-19 pandemisinin devam ettiği Kasım 2021 - Mart 2022 döneminde toplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada ölçekleri doğru ve eksiksiz cevaplayan katılımcıların verileri hesaplamaya alınmış, veri setinde yer alan hatalı veriler ve uç değerler çıkartılarak veri analize hazır hale getirilmiştir. Frekans ve yüzdeler hesaplamaları yapılarak, araştırma grubunun sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı ortaya koyulmuştur.

Evli bireylerin eş tükenmişliği ile benliğin ayrışması alt boyutları (duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık) ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılıp dağılmadığını incelemek amacıyla Kolmogorov – Smirnov normallik testi yapılmış, hem eş tükenmişlik ölçeğinden hem de benliğin ayrışmasına ait alt ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermediği görülmüştür ($p < .05$).

Evli bireylerin, eş tükenmişliği ile benliğin ayrılaşması (duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla "Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı" hesaplanmıştır. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin, eş tükenmişliğinin çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ise "Mann Whitney U" ve "Kruskal Wallis H" Testleri yapılmıştır.

BULGULAR

Betimsel İstatistikler

Çalışmaya gönüllü olarak katılan 535 evli bireyin cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, köken aile tipi, köken aile ile aynı şehirde yaşayıp yaşamadığı, çocuk sayısı gibi betimsel istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunda Yer Alan Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

	Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	382	71,4
	Erkek	153	28,6
Eğitim Düzeyi	İlkokul	19	3,6
	Ortaokul	21	3,9
	Lise	75	14,0
	Üniversite	333	62,2
Çalışma Durumu	Lisansüstü	87	16,3
	Çalışıyor	413	77,2
Gelir Düzeyi	Çalışmıyor	122	22,8
	Asgari ücret	51	9,5
	Asgari ücret altı	31	5,8
Köken Aile Tipi	Asgari ücret üstü	453	84,7
	Çekirdek aile	400	74,8
	Geniş aile	110	20,6
	Tek ebeveynli aile	19	3,6
Köken Aile ile Aynı Şehirde Yaşama Durumu	Üvey ebeveynli aile	6	1,1
	Köken aile ile aynı şehir	145	27,1
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	100	18,7
	Her iki aile ile aynı şehir	154	28,8
Çocuk Sayısı	Her iki aile ile farklı şehir	136	25,4
	0	87	16,3
	1	174	32,5
	2	219	40,9
	3	46	8,6
Yaşadığı Kişi	4 ve üzeri	9	1,7
	Eş	116	21,7
	Eş ve çocuk	405	75,7
	Anne baba eş çocuk	4	0,7
Evlenme Biçimi	Eşin ailesi eş çocuk	10	1,9
	Görücü usulü	92	17,2
	Tanışıp anlaşarak	422	78,9
	Kaçarak	20	3,7
Destek Kaynağı	Aile baskısı sonucu	1	0,2
	Arkadaş	146	27,3
	Aile Büyükleri	105	19,6
	Din Görevlileri	2	0,4
	Profesyoneller	52	9,7
	Yok	230	43,0

Araştırmaya katılan 535 evli bireyin 382'sinin (%71,4) kadın, 153'ünün (%28,6) erkek olduğu görülmektedir. Bu bireylerin 19'unun (%3,6) ilkokul, 21'inin (%3,9) ortaokul, 75'inin (%14,0) lise, 333'ünün (%62,2) üniversite ve 87'sinin (%16,3) ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin 413'ü (%77,2) çalışırken, 122'si (%22,8) ise çalışmamaktadır. Bu bireylerin hane gelirleri incelendiğinde 51'inin (%9,5) asgari ücret aldığı, 31'inin (%5,8) asgari ücret altında ve 453'ünün (%84,7) asgari ücret üstünde gelire sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin köken aile tipleri incelendiğinde, 400'ünün (%74,8) çekirdek ailede, 110'unun (%20,6) geniş ailede, 19'unun (%3,6) tek ebeveynli ailede ve 6'sının (%1,1) üvey ebeveynli ailede yaşadığı görülmektedir. Bireylerin 145'inin (%27,1) köken ailesiyle aynı şehirde yaşadığı, 100'ünün (%18,7) eşinin ailesiyle aynı şehirde yaşadığı, 154'ünün (%28,8) her iki aile ile aynı şehirde yaşadığı ve 136'sının (%25,4) ise her iki aile ile farklı şehirlerde yaşadığı görülmektedir.

Bireylerin çocuk sayıları incelendiğinde, 87'sinin (%16,3) çocuğunun olmadığı, 174'ünün (%32,5) bir, 219'unun (%40,9) iki, 46'sının (%8,6) üç ve 9'unun (%1,7) dört ve üzerinde çocuğunun olduğu görülmektedir. Bireylerin 116'sının (%21,7) yalnız eşiyile, 405'inin (%75,7) eş ve çocuklarıyla, 4'ünün (%0,7) anne, baba, eş ve çocuklarıyla, 10'unun (%1,9) ise eşinin ailesi, eş ve çocuklarıyla yaşadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin, 92'sinin (%17,2) görücü usulüyle, 422'sinin (%78,9) tanışıp anlaşarak, 20'sinin (%3,7) kaçarak ve 1'inin (%0,2) aile baskısı sonucu evlendiği görülmektedir.

Bireylerin evlilikle ilgili sorunlarında başvurdukları destek kaynakları incelendiğinde, 146'sının (%27,3) arkadaşlarından, 105'inin (%19,6) aile büyüklerinden, 2'sinin (%0,4) din görevlilerinden, 52'sinin (%9,7) profesyonellerden destek aldığı görülürken, 230'unun (%43) ise herhangi bir destek almadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin aile yaşam döngülerine ait frekanslar Tablo 2'de yer almaktadır. Aile yaşam döngülerine ait tablo incelendiğinde, bireylerin 34'ünün (%6,4) çocuksuz aile, 46'sının (%8,6) yeni evli, 56'sının (%10,5) küçük çocuklu aile, 99'unun (%18,5) okul öncesi çağı aile, 130'unun (%24,3) okul çağı aile, 102'sinin (%19,1) ergen çocuklu aile, 38'inin (%7,1) çocukları evden ayrılan aile, 6'sının (%1,1) tek ebeveynli aile, 10'unun (%1,9) orta yaş dönemi aile ve 14'ünün (%2,6) yaşlı ve yalnız ana baba oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Bireylerin Aile Yaşam Döngülerine Ait Frekans Tablosu

	Frekans	Yüzde
Çocuksuz aile	34	6,4
Yeni evli	46	8,6
En büyük çocuk 30 aylıktan küçük (küçük çocuklu aile)	56	10,5
En büyük çocuk 2,5-6 yaş aralığında (okul öncesi çağı aile)	99	18,5
En büyük çocuk 6-13 yaş aralığında (okul çağı aile)	130	24,3
En büyük çocuk 13-20 yaş aralığında (ergen çocuklu aile)	102	19,1
Çocukları evden ayrılan aile	38	7,1
Tek ebeveynli aile (anne-baba ayrılmış/vefat etmiş)	6	1,1
Orta yaş dönemi aile (boş yuvadan emekliliğe kadar)	10	1,9
Yaşlı ve yalnız ana/babalar (emeklilik sonrası)	14	2,6

Evli bireylerin eş tükenmişliği ile benliğin ayrılaşması alt boyutları (duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık) ölçeklerinden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3' te gösterilmektedir.

Tablo 3. Eş Tükenmişliği ile Benliğin Ayrılaşması Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Duygusal Tepkisellik	Ben Pozisyonu Alma	Duygusal Kopma	Başkalarına Bağımlılık	Eş Tükenmişliği
Ortalama	14,796	21,153	24,276	22,957	25,917
Medyan	15,000	22,000	25,000	24,000	22,000
Mod	16,00	23,00	28,00	25,00	12,00
Standart Sapma	5,053	5,234	4,103	4,709	12,685
Varyans	25,541	27,396	16,841	22,176	160,922
Çarpıklık Katsayısı	,103	-,362	-,642	-,549	,756
Basıklık Katsayısı	-,517	-,563	-,218	-,351	-,359
Ranj	23,00	22,00	17,00	20,00	51,00
Minimum	5,00	8,00	13,00	10,00	10,00
Maksimum	28,00	30,00	30,00	30,00	61,00
Toplam	7916,00	11317,00	12988,00	12282,00	13866,00

Normallik Testine İlişkin Sonuçlar

Tablo 4'te katılımcıların eş tükenmişlik ölçeğinden ve benliğin ayrılaşmasına ait alt ölçeklerden aldıkları puanların normallik testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde ölçeklerden alınan puanların normal dağılmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Normallik Testine İlişkin Sonuçlar

		Kolmogorov-Smirnov		
		İstatistik	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Benliğin Ayrılaşması	Duygusal Tepkisellik	,058	535	,000
	Ben Pozisyonu Alma	,079	535	,000
	Duygusal Kopma	,114	535	,000
	Başkalarına Bağımlılık	,098	535	,000
Eş Tükenmişliği		,133	535	,000

Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği ile Benliğin Ayrılaşması Alt Boyutları (Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu Alma, Duygusal Kopma, Başkalarına Bağımlılık) Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Eş tükenmişliği ve benliğin ayrılaşması alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla "Spearman Sıra Faktarı Korelasyon Katsayısı" hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Eş Tükenmişliği ve Benliğin Ayrılaşması Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar

	Benliğin Ayrılaşması	rho	p
Eş Tükenmişliği	Duygusal Tepkisellik	-0,288	0.000
	Ben Pozisyonu Alma	-0,198	0.000
	Duygusal Kopma	-0,422	0.000
	Başkalarına Bağımlılık	-0,272	0.000

Yukarıdaki tablo incelendiğinde benliğin ayrılaşmasının tüm alt boyutlarıyla eş tükenmişliğinin arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Duygusal tepkisellik ile eş tükenmişliği arasında düşük, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0,288$, $p < .05$). Bununla beraber ben pozisyonu

alma ile eş tükenmişliği arasında negatif, düşük ve anlamlı bir ilişkinin ($r=-0,198$, $p<.05$), duygusal kopma ile eş tükenmişliği arasında negatif, orta ve anlamlı bir ilişkinin ($r=-0,422$, $p<.05$) ve başkalarına bağımlılık ile eş tükenmişliği arasında negatif, düşük ve anlamlı bir ilişkinin ($r=-0,272$, $p<.05$) olduğu görülmektedir.

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U-Testi Sonucu

AYD Evresi	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Çocuksuz aile	Kadın	28	19,17	480,00	74,00	0,651
	Erkek	6	17,14	115,00		
Yeni evli	Kadın	29	24,62	714,00	214,00	0,458
	Erkek	17	21,59	367,00		
Küçük çocuklu aile	Kadın	43	29,29	1259,50	245,50	0,509
	Erkek	13	25,88	336,50		
Okul öncesi çağı aile	Kadın	65	46,65	3032,00	887,00	0,108
	Erkek	34	56,41	1918,00		
Okul çağı aile	Kadın	96	66,32	6366,50	1553,50	0,677
	Erkek	34	63,19	2148,50		
Ergen çocuklu aile	Kadın	67	58,36	3910,00	713,00	0,001
	Erkek	35	38,37	1343,00		
Çocukları evden ayrılan aile	Kadın	30	20,63	619,00	86,00	0,223
	Erkek	8	15,25	122,00		
Tek ebeveynli aile	Kadın	4	3,50	14,00	4,00	1,000
	Erkek	2	3,50	7,00		
Orta yaş dönemi aile	Kadın	9	5,89	53,00	1,00	0,220
	Erkek	1	2,00	2,00		
Yaşlı ve yalnız ana baba	Kadın	11	8,64	95,00	4,00	0,500
	Erkek	3	3,33	10,00		

Tablo 6 incelendiğinde, yalnızca ergen çocuklu aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların eş tükenmişlik sıra ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının eğitim düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Kruskal Wallis H Testine ilişkin sonuçlar Tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo 7. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Çocuksuz aile	Ortaokul	1	31,00	3	2,610	0,456
	Lise	5	20,50			
	Üniversite	23	16,37			
	Lisansüstü	5	17,00			
Yeni evli	Lise	4	24,13	2	1,864	0,394
	Üniversite	33	24,91			
	Lisansüstü	9	18,06			
Küçük çocuklu aile	Lise	4	47,13	2	5,874	0,053
	Üniversite	40	27,68			
	Lisansüstü	12	25,04			
Okul öncesi çağı aile	İlkokul	2	80,75	4	4,962	0,291
	Ortaokul	2	69,50			
	Lise	14	41,29			
	Üniversite	63	51,40			
Okul çağı aile	Lisansüstü	18	46,28	4	3,161	0,531
	İlkokul	4	72,88			
	Ortaokul	7	65,36			
	Lise	19	75,13			
	Üniversite	73	60,63			
Ergen çocuklu aile	Lisansüstü	27	70,83	4	4,798	0,309
	İlkokul	8	42,88			
	Ortaokul	8	62,00			
	Lise	21	56,69			
	Üniversite	56	51,77			
Çocukları evden ayrılan aile	Lisansüstü	9	38,06	4	6,362	0,174
	İlkokul	1	22,50			
	Ortaokul	2	36,25			
	Lise	4	16,75			
	Üniversite	28	17,93			
Tek ebeveynli aile	Lisansüstü	3	25,67	2	0,000	1,000
	Lise	1	3,50			
	Üniversite	4	3,50			
Orta yaş dönemi aile	Lisansüstü	1	3,50	3	2,351	0,503
	Ortaokul	1	5,50			
	Lise	1	8,50			
	Üniversite	7	5,57			
Yaşlı ve yalnız ana baba	Lisansüstü	1	2,00	3	2,947	0,400
	İlkokul	4	4,50			
	Lise	2	9,00			
	Üniversite	6	8,50			
	Lisansüstü	2	9,00			

Tablo 7 incelendiğinde, aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının eğitim düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Çalışma Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının çalışma durumları açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Çalışma Durumuna Göre Mann Whitney U-Testi Sonucu

AYD Evresi	Çalışma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Çocuksuz aile	Çalışıyor	29	17,67	512,50	67,50	0,808
	Çalışmıyor	5	16,50	82,50		
Yeni evli	Çalışıyor	38	22,92	871,00	130,00	0,523
	Çalışmıyor	8	26,25	210,00		
Küçük çocuklu aile	Çalışıyor	42	27,99	1175,50	272,50	0,684
	Çalışmıyor	14	30,04	420,50		
Okul öncesi çağı aile	Çalışıyor	77	49,88	3840,50	837,50	0,936
	Çalışmıyor	22	50,43	1109,50		
Okul çağı aile	Çalışıyor	99	61,36	6075,00	1125,00	0,025
	Çalışmıyor	31	78,71	2440,00		
Ergen çocuklu aile	Çalışıyor	76	45,96	3493,00	567,00	0,001
	Çalışmıyor	26	67,69	1760,00		
Çocukları evden ayrılan aile	Çalışıyor	28	19,70	551,50	134,50	0,855
	Çalışmıyor	10	18,95	189,50		
Tek ebeveynli aile	Çalışıyor	5	4,00	20,00	0,00	0,083
	Çalışmıyor	1	1,00	1,00		
Orta yaş dönemi aile	Çalışıyor	9	5,50	49,50	4,50	1,000
	Çalışmıyor	1	5,50	5,50		
Yaşlı ve yalnız ana baba	Çalışıyor	10	8,70	87,00	8,00	0,880
	Çalışmıyor	4	4,50	18,00		

Tablo 8 incelendiğinde, okul çağı aile ve ergen çocuklu aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının çalışma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Hem okul çağı aile döngüsündeki hem de ergen çocuklu aile döngüsündeki evli bireylerde çalışmayanların eş tükenmişlik sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının gelir düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Kruskal Wallis H Testine ilişkin sonuçlar Tablo 9'da gösterilmektedir.

Tablo 9. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Çocuksuz aile	Asgari ücret	4	11,75	2	2,677	0,262
	Asgari ücret altı	4	23,25			
	Asgari ücret üstü	26	17,50			
Yeni evli	Asgari ücret	5	22,30	1	0,045	0,832
	Asgari ücret üstü	41	23,65			
	Asgari ücret	6	35,08			
Küçük çocuklu aile	Asgari ücret altı	1	15,50	2	4,039	0,434
	Asgari ücret üstü	49	27,96			
	Asgari ücret	10	66,95			
Okul öncesi çağı aile	Asgari ücret altı	7	43,93			0,133
	Asgari ücret üstü	82	48,45			
Okul çağı aile	Asgari ücret	13	86,19	2	5,357	0,069
	Asgari ücret altı	8	76,00			

	Asgari ücret üstü	109	62,26			
Ergen çocuklu aile	Asgari ücret	10	52,15			
	Asgari ücret altı	5	46,70	2	0,141	0,932
	Asgari ücret üstü	87	51,70			
Çocukları evden ayrılan aile	Asgari ücret altı	4	21,13	1	0,096	0,757
	Asgari ücret üstü	34	19,31			
Orta yaş dönemi aile	Asgari ücret	1	5,50	1	0,000	1,000
	Asgari ücret üstü	9	5,50			
Yaşlı ve yalnız ana baba	Asgari ücret	2	12,50	2	7,072	0,029
	Asgari ücret altı	2	1,50			
	Asgari ücret üstü	10	7,70			

Tablo 9 incelendiğinde, yaşlı ve yalnız ana baba aile yaşam döngüsü evresinde evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının gelir düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Yapılan ikili karşılaştırmalarda bu farklılığın asgari ücret altı ile asgari ücret kategorileri arasında oluştuğu görülmüştür.

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Evlenme Biçimlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının evlenme biçimleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Evlenme Biçimine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Evlenme Biçimi	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Çocuksuz aile	Görücü usulü	4	32,50			
	Tanışıp anlaşılarak	28	15,86	2	10,866	0,004
	Kaçarak	2	10,50			
Yeni evli	Görücü usulü	3	21,50			
	Tanışıp anlaşılarak	42	23,63	2	0,072	0,964
	Kaçarak	1	24,00			
Küçük çocuklu aile	Görücü usulü	2	46,75			
	Tanışıp anlaşılarak	53	27,33	2	5,235	0,073
	Kaçarak	1	54,00			
Okul öncesi çağı aile	Görücü usulü	10	45,40			
	Tanışıp anlaşılarak	83	50,65	2	0,312	0,855
	Kaçarak	6	48,67			
Okul çağı aile	Görücü usulü	24	82,90			
	Tanışıp anlaşılarak	99	61,40	2	6,311	0,043
	Kaçarak	7	63,79			
Ergen çocuklu aile	Görücü usulü	35	51,73			
	Tanışıp anlaşılarak	65	50,78	3	2,341	0,505
	Kaçarak	1	46,00			
	Aile baskısı	1	96,00			
Çocukları evden ayrılan aile	Görücü usulü	7	19,64			
	Tanışıp anlaşılarak	30	18,97	2	1,897	0,387
	Kaçarak	1	34,50			
Tek ebeveynli aile	Görücü usulü	1	3,50	1	0,000	1,000
	Tanışıp anlaşılarak	5	3,50			
Orta yaş dönemi aile	Görücü usulü	2	8,50	1	2,485	0,115
	Tanışıp anlaşılarak	8	4,75			
Yaşlı ve yalnız ana baba	Görücü usulü	4	7,25			
	Tanışıp anlaşılarak	9	8,22	2	2,033	0,362
	Kaçarak	1	2,00			

Tablo 10 incelendiğinde, çocuksuz aile ve okul çağı aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının evlenme biçimleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Her iki döngüde de görücü usulü evlenen bireylerin eş tükenmişlik sıra ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan ikili karşılaştırmalarda çocuksuz ailedeki farklılaşmanın, kaçarak – görücü usulü evlenen bireyler arasında ve tanışıp anlaşarak – görücü usulü evlenen bireyler arasında olduğu görülmüştür. Okul çağı aile döngüsündeki evli bireylerdeki farklılaşmanın ise, tanışıp anlaşarak – görücü usulü evlenen bireyler arasında olduğu görülmüştür.

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının çocuk sayısı açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 11. AYD’nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Çocuk Sayısına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Yeni evli	0	38	22,45	3	4,248	0,236
	1	4	20,63			
	2	2	38,75			
	3	2	34,00			
Küçük çocuklu aile	1	51	29,00	1	0,538	0,463
	2	5	23,40			
Okul öncesi çağı aile	1	58	48,49	2	1,295	0,523
	2	37	50,73			
	3	4	65,13			
Okul çağı aile	1	29	59,50	3	1,214	0,750
	2	84	66,97			
	3	16	67,34			
	4 ve üzeri	1	86,50			
Ergen çocuklu aile	0*	1	9,00	4	3,193	0,526
	1	16	49,50			
	2	59	53,03			
	3	20	47,90			
Çocukları evden ayrılan aile	4 ve üzeri	6	60,83	4	8,338	0,080
	0*	9	12,06			
	1	10	23,95			
	2	17	21,18			
Tek ebeveynli aile	3	1	5,00	3	3,333	0,343
	4 ve üzeri	1	28,00			
	0	3	2,67			
	1	1	3,50			
Orta yaş dönemi aile	2	1	3,50	4	3,512	0,476
	3	1	5,50			
	0	1	3,00			
	1	2	3,00			
Yaşlı ve yalnız ana baba	2	5	6,40	3	2,443	0,488
	3	1	5,50			
	0	1	9,50			
	1	3	10,17			
	2	9	6,78			
	3	1	4,00			

* Bireylerin mevcut evliliklerinden olan çocuk sayısını ifade etmektedir.

Kruskal Wallis H Testi sonuçları incelendiğinde, aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının çocuk sayısı açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Köken Aile Tipine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile tipi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 12. AYD’nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Köken Aile Tipine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Köken Aile Tipi	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Çocuksuz aile	Çekirdek aile	27	17,52	2	2,175	0,337
	Geniş aile	6	15,17			
	Üvey ebeveynli aile	1	31,00			
Yeni evli	Çekirdek aile	39	22,82	1	0,661	0,416
	Geniş aile	7	27,29			
Küçük çocuklu aile	Çekirdek aile	39	29,05	3	4,046	0,257
	Geniş aile	14	25,54			
	Tek ebeveynli aile	2	46,75			
	Üvey ebeveynli aile	1	12,00			
Okul öncesi çağı aile	Çekirdek aile	75	51,53	3	4,270	0,234
	Geniş aile	20	42,98			
	Tek ebeveynli aile	3	43,00			
	Üvey ebeveynli aile	1	97,00			
Okul çağı aile	Çekirdek aile	98	63,11	3	2,569	0,463
	Geniş aile	25	73,12			
	Tek ebeveynli aile	5	63,00			
	Üvey ebeveynli aile	2	93,75			
Ergen çocuklu aile	Çekirdek aile	71	51,13	3	4,979	0,173
	Geniş aile	28	51,75			
	Tek ebeveynli aile	2	84,50			
	Üvey ebeveynli aile	1	5,00			
Çocukları evden ayrılan aile	Çekirdek aile	32	21,00	2	5,462	0,065
	Geniş aile	4	15,75			
	Tek ebeveynli aile	2	3,00			
Tek ebeveynli aile	Çekirdek aile	3	4,33	1	1,667	0,197
	Tek ebeveynli aile	3	2,67			
Orta yaş dönemi aile	Çekirdek aile	5	4,50	2	1,656	0,437
	Geniş aile	4	6,00			
	Tek ebeveynli aile	1	8,50			
Yaşlı ve yalnız ana baba	Çekirdek aile	11	8,00	2	0,982	0,612
	Geniş aile	2	6,50			
	Tek ebeveynli aile	1	4,00			

Tablo 12 incelendiğinde aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile tipi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Aile Yaşam Döngüsünün Farklı Evrelerinde Yer Alan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Köken Aile ile Aynı Şehirde Yaşama Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile ile aynı şehirde yaşama açısından anlamlı bir şekilde farklılaşım farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testine ilişkin sonuçlar Tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 13. AYD'nin Farklı Evrelerinde Yer Alan Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Köken Aile ile Aynı Şehirde Yaşamaya Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

AYD Evresi	Köken Aile ile Aynı Şehirde Yaşama	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Çocuksuz aile	Köken aile ile aynı şehir	12	17,08	3	2,744	0,433
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	2	10,00			
	Her iki aile ile aynı şehir	11	20,86			
	Her iki aile ile farklı şehir	9	15,61			
Yeni evli	Köken aile ile aynı şehir	10	20,25	3	2,279	0,516
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	6	30,42			
	Her iki aile ile aynı şehir	14	22,50			
	Her iki aile ile farklı şehir	16	23,81			
Küçük çocuklu aile	Köken aile ile aynı şehir	14	22,79	3	3,903	0,272
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	9	34,67			
	Her iki aile ile aynı şehir	16	26,59			
	Her iki aile ile farklı şehir	17	31,74			
Okul öncesi çağı aile	Köken aile ile aynı şehir	29	47,17	3	5,464	0,141
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	18	61,31			
	Her iki aile ile aynı şehir	28	42,39			
	Her iki aile ile farklı şehir	24	53,81			
Okul çağı aile	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	31	68,42	3	1,611	0,657
	Her iki aile ile aynı şehir	36	66,89			
	Her iki aile ile farklı şehir	28	57,57			
	Köken aile ile aynı şehir	34	43,51			
Ergen çocuklu aile	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	21	48,19	3	6,828	0,078
	Her iki aile ile aynı şehir	26	63,10			
	Her iki aile ile farklı şehir	21	53,38			
	Köken aile ile aynı şehir	7	15,29			
Çocukları evden ayrılan aile	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	8	23,13	3	3,335	0,343
	Her iki aile ile aynı şehir	11	22,45			
	Her iki aile ile farklı şehir	12	16,83			
	Köken aile ile aynı şehir	1	3,50			
Tek ebeveynli aile	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	2	4,75	2	2,083	0,353
	Her iki aile ile aynı şehir	3	2,67			
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	2	3,25			
Orta yaş dönemi aile	Her iki aile ile aynı şehir	4	7,00	2	2,174	0,337
	Her iki aile ile farklı şehir	4	5,13			
	Köken aile ile aynı şehir	3	12,17			
	Eşin köken ailesi ile aynı şehir	1	9,50			
Yaşlı ve yalnız ana baba	Her iki aile ile aynı şehir	5	6,40	3	5,629	0,131
	Her iki aile ile farklı şehir	5	5,40			

Tablo 13 incelendiğinde, aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile ile aynı şehirde yaşama açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliği ile benliğin ayrılaşmasının tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuç evli bireylerin benlik ayrılaşmaları düzeylerinin arttıkça eş tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Literatürde incelenen çalışmalar evlilikle ilgili sorunların ve özellikle eş tükenmişliğinin azaltılmasında benliğin ayrılaşma düzeyinin yükseltilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu yönüyle bu çalışmanın sonucu diğer çalışmalarla (Zarei, 2019; Pourmohseni Kolouri, Zohri, Atadokht ve Mowlaie, 2020) tutarlılık göstermektedir. Tahran'daki evli kadınlarla yürütülen çalışmada, yılmazlığın evlilik tükenmişliği üzerinde doğrudan anlamlı ve negatif bir etkiye sahip olduğu, benliğin ayrılaşması üzerinde ise doğrudan anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu çalışmada yılmazlığın benliğin ayrılaşması yoluyla evlilik tükenmişliği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ortaya konulmuş ve benliğin ayrılaşmasının aracı rolü vurgulanmıştır. Bu nedenle, evli kadınlarda benliğin ayrılaşmasını geliştirmenin evlilik hayatındaki zorluklar karşısında onları korumanın iyi bir yolu olabileceği belirtilmiştir (Zarei, 2019). Buradan yola çıkılarak benliğin ayrılaşması düzeyinin yüksek olmasının bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini azaltacağını söylemek mümkün olacaktır. Mahmoudpour, Shiri, Ahmadboukani ve Naeimi (2021), iletişim inançlarının ve benliğin ayrılaşmasının evlilikle ilgili sıkıntıların anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlar ve bu sebeple aile eğitimleri ve terapilerinde benliğin ayrılaşması, iletişim inançları ve duygu düzenleme kavramlarına özellikle dikkat edilmesinin gerekliliğini vurgulamışlardır. Buradan yola çıkılarak bireylere acı veren ve evlilikle ilgili bir sıkıntı olan eş tükenmişliğinin azaltılmasında bireylerin benlik ayrılaşması düzeylerinin iyileştirilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Hemşirelerle yürütülen bir çalışmada benliğin ayrılaşması ve cinsel yakınlık değişkenlerinin evlilik tükenmişliğini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gohari, Zahrakar ve Nazari, 2015). Evlilik tükenmişliğinin yordanmasında karanlık kişilik boyutları, cinsiyet rolleri ve benliğin ayrılaşmasının rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada, sonuçlar erkeklerin benlik ayrılaşmaları ve evlilik tükenmişlikleri arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir (Pourmohseni Kolouri, Zohri, Atadokht ve Mowlaie, 2020).

Araştırma kapsamında aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliğinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı araştırılmış ve yalnızca ergen çocuklu aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişliği puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer aile yaşam döngüsü evrelerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Eş tükenmişliğinin farklı değişkenlerle ilişkisini ve eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri araştıran birçok çalışma yapılmış ve bu çalışmalarda kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin erkeklerin eş tükenmişliği düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Laes ve Laes, 2001; Pines ve ark., 2011; Çapri, 2013; Kızıldağ, 2015; Pamuk ve Durmuş, 2015; Candemir Karaburç, 2017; Dur, 2020). Buna karşın, literatürde cinsiyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Can, 2013; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Doğan, 2017). Bu araştırmada ise yalnızca ergen çocuklu aile yaşam döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin

kadınların lehine farklılaştığı bulunmuştur. Ergenlik döneminde çocukları olan çiftlerin hem ergen çocuklarına hem de yaşlanmakta olan ebeveynlerine bakmaları gerekmektedir. Ergen çocukları olan ailelerde ebeveynlerle ergen arasındaki çatışmalar önemli bir stres kaynağıdır. Bu dönemde eşlerin birbirinden uzaklaşması, kızgınlıkların birikmesi, kurulan hayallerden uzak yaşantılar, yaşlı ebeveynlerin ihtiyaçları, iş ve aile ile ilgili sorumluluklar nedeniyle yaşanan stres ve zorlanma gibi durumlar görülebilmektedir (Gladding, 2012). Ergen çocukları olan çiftlerin üstesinden gelmeleri gereken bu türden zorlayıcı yaşantıların, eş tükenmişlik düzeylerindeki kadınların lehine olan farklılaşmanın, sadece ergen çocuklu aile yaşam döngüsü evresinde görülmesinin ana sebebi olduğu düşünülmektedir. Kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının bir diğer sebebi ise kadınların ergen çocuklu aile döngüsünde daha fazla sorumluluk üstlenmesi (çocukların sınavlara hazırlanması, ev işleri, sosyal çevreyle ilişkiler, ebeveynlere karşı görev ve sorumluluklar vb.) olabilir.

Araştırma kapsamında aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliğinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişliğinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın bulgusuyla tutarlı olan ve olmayan araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Pamuk ve Durmuş (2015) tarafından yapılan çalışmada okur-yazar olmayan bireylerin eş tükenmişliğinin diğer eğitim düzeylerindeki bireylerin eş tükenmişliğinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Nikoubakht, Karimi ve Bahrami (2011) doğurgan olan ve olmayan kadınların eş tükenmişlik düzeylerini inceledikleri çalışmada, yüksek eğitimli doğurgan olmayan kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin, daha düşük eğitim seviyesine sahip kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Nejatian, Alami, Momeniyan, Delshad Noghabi ve Jafari (2021), sağlık merkezlerine başvuran evli kadınların eş tükenmişlik durumunu ve bu durumu etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları bir çalışma yürütmüşler ve eş tükenmişliği ile kadınların eğitim düzeylerinin anlamlı bir ilişkisinin olduğunu saptamışlardır.

Dur (2020), tarafından yürütülen çalışmada eş tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmış ve evli bireylerin eğitim düzeylerinin, eş tükenmişliği düzeylerine anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Çapri (2008), eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri incelediği çalışmasında eğitim durumunun eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada da aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişliğinde eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Aile yaşam döngüsü evrelerinin her birinin kendine özgü uyum sağlamayı gerektiren güçlüklerinin, gelişimsel görevlerinin ve değişimlerinin olması ve eğitim düzeyi ne olursa olsun her evli bireyin benzer süreçleri yaşaması, farklı aile yaşam döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişliğinde eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma olmamasının nedeni olabilir.

Araştırmada aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin eş tükenmişliğinin çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş; okul çağı aile ve ergen çocuklu aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve çalışmayanların eş

tükenmişliğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde evli bireylerin eş tükenmişliğinin çalışma durumlarıyla ilişkisini inceleyen iki çalışmaya ulaşılabilmektedir. Bu çalışmaların her ikisinde de çalışma durumunun evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine anlamlı bir etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur (Gürel, 2016; Dur, 2020). Bu çalışmada ise önceki çalışmalardan farklı olarak çalışmayan evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu durumun çalışmayan eşlerin ev işleri ve çocuklarla ilgili daha fazla sorumluluk almasından ve ekonomik zorluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ekonomik zorluklar bireylerin evlilik yaşantısıyla ilgili beklentilerinin karşılanmasını engelleyebilir, beklentiler ve gerçek yaşam arasındaki farklılıklar ise zamanla çiftlerde eş tükenmişliğini ortaya çıkarabilir. Ayrıca çalışmayan eşler iş arkadaşlarının sosyal desteğinden de mahrum kalmaktadır. Sosyal destek, bireyin karşılaştığı sorunlarla etkili bir şekilde baş etmesine katkı sağlayan koruyucu bir unsurdur. Çalışma arkadaşlarının sosyal desteği arttıkça bireylerin duygusal tükenmişliği azalmaktadır (Demirel ve Yücel, 2017). Eş tükenmişlik düzeylerinde çalışmayanların lehine olan farklılaşmanın yalnızca okul çağı aile ve ergen çocuklu aile döngüsünde görülmesinin nedeni, çalışmayan eşlerin çocuklarla daha fazla vakit geçirmek durumunda olması, çocukların beslenmesi, kişisel bakımlarının yapılması, okula hazırlanmaları, ders çalışmaları, serbest zaman etkinlikleri, sınava hazırlanmaları gibi konularda daha fazla sorumluluk üstlenmeleri olabilir.

Araştırma kapsamında yaşlı ve yalnız ana baba aile yaşam döngüsü evresinde evli bireylerin eş tükenmişliğinin gelir düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, bu farklılığın ise asgari ücret altı ile asgari ücret kategorileri arasında olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre asgari ücret düzeyinde gelire sahip bireylerin eş tükenmişliği asgari ücretin altında gelire sahip olanların eş tükenmişliğinden daha yüksektir. Literatürde algılanan gelir düzeyinin eş tükenmişliğini anlamlı olarak etkilediği bulgusunun farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu görülmektedir (Gürel, 2016; Candemir Karaburç, 2017; Dur, 2020). Bu bulgunun aksini ortaya koyan bir çalışmaya ise literatürde rastlanılmamıştır. Bu dönemdeki çiftler genellikle 65 yaş ve üzerinde olan, iş yaşamlarının sonlarını ya da emekliliklerinin ilk zamanlarını yaşayan çiftlerdir. Bu dönemde evli bireyler sağlık sorunları, ekonomik güçlükler, eşin ölümü, artık çalışmıyor olma gibi nedenlerden kaynaklı anlamsızlık duygusu, yaşamdan zevk alamama, ölüm gerçeği ile yüzleşme, çocuklar, torunlar ve eşin ailesiyle iyi ilişkiler kuramama gibi psikolojik açıdan zorlayıcı durumlarla karşılaşabilir (Gladding, 2012). Tüm bu etmenler, yaşlı ve yalnız ana baba döngüsünde bulunan evli bireylerin eş tükenmişliğinin gelir düzeyi açısından farklılaşmasının nedeni olabilir. Ayrıca asgari ücretli yaşlı bireyler bu güçlükler ek olarak çalışma hayatındaki zorlukları da yaşamaktadır. Bu durum asgari ücretli yaşlı bireylerin eş tükenmişliğinin asgari ücretin altında gelire sahip çalışmayan yaşlı bireylerden daha yüksek olmasının sebebi olabilir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, çocuksuz aile ve okul çağı aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının evlenme biçimleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, her iki döngüde de görücü usulü evlenen bireylerin eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan inceleme sonucunda literatürde eş tükenmişliğinin evlenme biçimlerine göre farklılaşmasını inceleyen az sayıda çalışma bulunmuştur. Akkaya (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada görücü usulü/isteyerek evlenenlerin eş tükenmişliği puan ortalamasının anlaşarak evlenenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya

konulmuştur. Bu yönüyle araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Uluç (2018), tarafından yapılan çalışmada ise evlenme biçimi ile eş tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Doğan (2017) tarafından yürütülen çalışmada da eş tükenmişliği puanlarının evli bireylerin evlenme usulüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada çocuksuz aile ve okul çağı aile döngüsündeki evli bireylerin eş tükenmişliğinin görücü usulü evlenen bireylerin lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Şendil ve Korkut (2008), anlaşarak evlenen çiftlerin, görücü usulü evlenenlere göre, daha fazla çift tatmini ve çift birlikteliği yaşadıklarını, birbirlerine karşı sevgilerini gösterme biçimlerinin benzeştiğini ve genel olarak daha uyumlu bir evliliğe sahip olduklarını belirtmişlerdir. Anlaşarak evlenen bireyler birbirlerini tanıma, paylaşımında bulunma ve evlilikten beklentilerinin karşılanıp karşılanamayacağı hakkında fakir sahibi olma şansına sahipken görücü usulüyle evlenenlerin böyle bir şanslarının olmaması, görücü usulüyle evlenen bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi olabilir.

Araştırmada evli bireylerin eş tükenmişliğinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş, aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının çocuk sayısı açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde evli bireylerde eş tükenmişliğinin çocuk sayısına göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Candemir Karaburç, 2017; Doğan, 2017; Akkaya, 2021). Dur (2020), yürüttüğü çalışma sonucunda, evli bireylerin çocuk sayısının, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymuş ve çocuk sayısı arttıkça evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinde herhangi bir farklılığın gözlenmemesini, Türk toplumunda çocuğun genellikle evin neşe kaynağı olarak görülmesine ve çocuk sahibi olmaya önem verilmesine bağlamıştır. Literatürde bu bulgunun aksini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Karakuş (2019)'un çalışmasında öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin sahip olduğu çocuk sayısına göre farklılaştığı, bir çocuğa sahip olan öğretmenlerin en yüksek eş tükenmişlik puanına; çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin ise en düşük eş tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmüştür. Uluç (2018) ise eş tükenmişliğinin çocuk sayısına göre farklılaştığını, üç çocuğu olanların eş tükenmişlik puan ortalamasının anlamlı bir farkla önde olduğunu saptamıştır. Pamuk ve Durmuş (2015), çocuk sayısına göre evlilik tükenmişliğinin farklılaştığını ve beş ve üzerinde çocuğa sahip evli bireylerin ortalama puanlarının çocuğu olmayanlardan anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ahrari, Miri, Ramazani, Dastjerdi, Hamidi Tabas (2018), tarafından yürütülen çalışmada eş tükenmişliğinin çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaştığı ortaya konulmuştur. Literatürde çocuk sayısının evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini yordadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Çapri, 2008; Çapri ve Gökçakan, 2012).

Araştırmada aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile tipi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin eş tükenmişliği çekirdek ailede, geniş ailede, tek ebeveynli ailede ya da üvey ebeveynli ailede büyümüş olmaya göre farklılaşmamaktadır. Bilinçdışı çatışmaların kaynağı köken ailede yaşanan deneyimlerdir. Birey bu çatışmalarını köken ailede öğrendiği davranış kalıplarıyla çözümlenmeye çalışmakta ve mevcut ilişkisine yansıtılmaktadır. Evlilikteki uyum, eşlerin kendi sahiplenmediği yönlerini diğer eşe yansıtmaları ve eşin bununla mücadele etmesi neticesinde bozulur (Framo, 1990, aktaran Devci Şirin, 2013). Bireylerin köken ailede

edindikleri davranış örüntülerini evlilik sonrası kurdukları aileye taşınmaları, farklı köken aile tiplerinden gelen evli bireylerin ilişkilerinde farklı davranışlar ortaya koymasına ve birbirlerinden ve evliliklerinden beklentilerinin farklı olmasına neden olabilir. Bu durum ise zamanla eş tükenmişliğine yol açabilir. Fakat bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliğinin köken aile tipine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Akar (2019), kök aile fonksiyonelliğinin, çift ilişki kalitesi ve benliğin ayrımlaşması ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle kök ailenin fonksiyonelliği arttıkça çiftin ilişki kalitesi ve benliğin ayrımlaşması düzeyi artmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bu çalışmaya katılan evli bireylerin kök aile fonksiyonelliğinin ve dolayısıyla çift ilişki kalitesinin ve benlik ayrımlaşması düzeylerinin benzer olması muhtemeldir ve bu durum eş tükenmişliğinin köken aile tipine göre farklılaşmamasının nedeni olabilir.

Araştırmada aile yaşam döngüsü evrelerinin tamamında evli bireylerin eş tükenmişlik puan ortalamalarının köken aile ile aynı şehirde yaşama durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Türk toplumunda bireylerin köken ailelerine karşı görev ve sorumluluklarının evlendikten sonra da devam etmesi, ailelere uzak ya da yakın mesafede yaşamının köken ailelerle olan ilişkilerde çok fazla değişime yol açmaması, evli bireylerin eş tükenmişliğinin farklılaşmamasının nedeni olabilir. Literatürde köken aile ile aynı şehirde yaşama durumuna göre eş tükenmişliğinde farklılaşmayı araştıran bir çalışma bulunamamıştır. Ancak Dur (2020) yapmış olduğu çalışmada, evli bireylerin kök ailelerinin bireye müdahalesinin, eş tükenmişliği düzeylerini anlamlı olarak etkilemediğini ortaya koymuş ve bu bulguyu "kök ailenin bireylere müdahalesinin evli bireyler tarafından geleneksel normlara uygun olan, beklenen ve rahatsız edici bulunmayan bir davranış olarak değerlendirilmesi" ile açıklamıştır. Köken ailelerle aynı şehirde yaşamak köken ailenin evliliğe müdahalesini kolaylaştırabilir. Dur (2020)'un araştırmasından yola çıkılarak, evli bireylerin köken aileleri ile aynı şehirde yaşaması ve evliliklerine müdahale edilmesine rağmen eş tükenmişliğinin diğerlerinden farklılaşmaması mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlı görünmektedir. Öte yandan köken ailelerle aynı şehirde yaşamının evli bireyler için çocuk bakımına ve ev işlerine yardım edilmesi, ekonomik ve sosyal destek gibi olumlu tarafları da olabilir.

ÖNERİLER

Araştırma sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliği ile benlik ayrımlaşmalarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Eş tükenmişliği ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri farklı örneklem grupları üzerinde, eşlerin her ikisinin de araştırmaya dâhil olduğu bir bağlamda incelenebilir. Eş tükenmişlik düzeyleri yüksek olan birey ve çiftlerle nitel ve karma yöntem araştırmaları gerçekleştirilebilir. Farklı aile yaşam döngüsü evrelerinde bulunan evli bireylerin eş tükenmişliği ve benlik ayrımlaşmaları karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Ayrıca eş tükenmişliğinin aile yaşam döngüsü evrelerinden geçerken nasıl değişim gösterdiğinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Ailelerin içinde buldukları yaşam döngüsü süreçleriyle ilgili farkındalık kazanmaları ve krizleri daha kolay atlatabilmeleri adına Türk toplumuna özgü aile yaşam döngüsü evrelerinin ve bu evrelerde ortaya çıkabilecek sorunların ortaya konulması faydalı olabilir.

Araştırmaya katılan evli bireylerin büyük çoğunluğunun evlilikle ilgili sorunlarıyla alakalı başvurdukları bir destek kaynağı olmadığı görülmüştür. Evli bireylerin ihtiyaç duydukları takdirde profesyonel kişilere (psikiyatrist,

psikolog, psikolojik danışman, aile terapisti) başvurmaları yararlı olabilir. Alanda çalışan uzmanların aile yaşam döngüsü evreleri ve bu evrelerde bireyin karşılaşılabileceği sorunlar hakkında bilgi sahibi olması ve benliğin ayrımlaşması kavramına danışma sürecinde özel bir yer vermesi danışanlarına daha iyi yardım sunmalarını sağlayabilir. Okullarda ve halk eğitimi merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanların ergen çocuğu olan kadınlara ve çalışmayan eşlere dönük aileyle ilgili konular hakkında bireysel ve grupla psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetleri yürütmesi faydalı olabilir. Geç yaşam döneminde bulunan (ileri yaştaki) danışanlarla çalışan uzmanların, danışanlara eşleri, çocukları, torunları ya da akrabaları ile olumlu ilişkiler geliştirmeleri, sağlıklarına özen göstermeleri ve sosyal faaliyetlere katılmaları yönünde rehberlik etmesi ileri yaştaki bireylerin yaşam kalitelerinin yükseltilmesine katkı sunabilir. Görücü usulüyle evlenen bireylerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve beklentilerini gerçekçi bir şekilde ayarlamaları için ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından çalışmalar planlanabilir. Eş tükenmişliğinin azaltılması ve benliğin ayrımlaşma düzeyinin yükseltilmesi için müdahale ve eğitim programları geliştirilebilir. Ayrıca evlilik yapmayı düşünen birey ve çiftlere evlilik öncesi psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti verilebilir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makalenin etik kurul izni Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 30.11.2021 tarih ve 204 sayılı onayı ile alınmıştır.

Yazarların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %60, ikinci yazarın katkı oranı %40'tır.

KAYNAKÇA

- 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, K. (2019). *Benliğin ayrımlaşması ve bağlanma kaygısının kök aile fonksiyonelliği ve çift ilişki kalitesi arasındaki ilişkideki rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Özyeğin Üniversitesi.
- Akkaya, A. (2021). *Covid-19 sürecinde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

- Carter, B. & McGoldrick, M. (2005). Overview: The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. In B. Carter ve M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 1–26). Allyn & Bacon.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.
- Çapri, B. & Gökçakan, Z. (2012). Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.
- Çömlenkiler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşmasının eş seçimi tutumlarına etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Demirel, Y. & Yücel, M. (2017). Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 310-321.
- Doğan, K. (2017). *Akademik personellerde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Dur, C. (2020). *Evlü bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Erkuş, A. (2019). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (6. Baskı). Seçkin.
- Gladding, S.T. (2012). *Aile terapisi: tarihi, kuram ve uygulamaları* (5. Baskı). (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gohari, S. H., Zaharakar, K. & Mohammad Nazari, A. (2015). Prediction of marital burnout based on differentiation and sexual intimacy in nurses. *Iranian Journal of Nursing Research*, 10(2), 72-80.
- Güler, M. (2018). *Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Güneş, D. (2022). *COVID-19 salgın sürecinde evlü bireylerin eş tükenmişliğinin yordayıcılarının ve evlilik uyumu algılarının incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Güven, S. T. (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrılaşmasının rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Hanımoğlu, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrılaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Işık, E. & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory revised in turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>

- Karaburç, G. C. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Karakuş, H. (2019). *Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (24. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Kızıldağ, S. & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094.
- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Laes, T. & Laes, T. (2001, August, 24-28). *Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study* [Oral presentation]. CIXth Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, California.
- Mahmoudpour, A., Shiri, T., Ahmadbokani, S. & Naeimi, E. (2021). Prediction of marital burnout based on differentiation of self and communication beliefs with mediation role of emotional regulation in female applicants for divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(2), 361-390.
- McGoldrick, M., Carter, B. C. & Garcia Preto, N. (2014). Overview: The Life Cycle in Its Changing Context Individual, Family and Social Perspectives. In *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspective* (pp. 1-20). Pearson Education Limited.
- 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), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>
- Nikoubakht, N., Karimi, U. & Bahrami, H. (2011). Couple burnout among fertilized and unfertilized women referred to Valiasr Reproductive Center, Tehran. *Iranian Journal of Epidemiology*, 7(1), 32-37.
- Özabacı, N. & Erkan, Z. (2019). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış* (4. Baskı). Pegem Akademi.
- Özyurt, Ş. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Pamuk, M. & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Pines, A.M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B. & Ickson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>

- Polat, G. (2022). *Evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrılaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Pourmohseni, K. F., Zohri, N., Atadokht, A. & Mowlaie, M. (2020). The role of dark personality dimensions, self-differentiation and gender roles in predicting marital burnout. *Family Psychology*, 6(2), 43-56. <https://doi.org/10.29252/ijfp.6.2.43>
- Skowron, E. A. & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A. & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Şendil, G. & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şirin, H. D. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2021, Nisan 5). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uluç, M. (2018). *Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Zarei, S. (2019). The mediating role of self-differentiation in the relationship between resiliency and marital burnout in married women. *Shenakht Journal of Psychology & Psychiatry*, 6(2), 62-73.