



**COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE EVLİ BİREYLERİN
EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN YORDAYICILARININ VE
EVLİLİK UYUMU ALGILARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Demet GÜNEŞ

Eskişehir 2022

**COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE EVLİ BİREYLERİN
EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN YORDAYICILARININ VE
EVLİLİK UYUMU ALGILARININ İNCELENMESİ**

Demet GÜNEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı**

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

Nisan 2022

JÜRI VE ENSTİTÜ ONAYI



ÖZET

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE EVLİ BİREYLERİN EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN YORDAYICILARININ VE EVLİLİK UYUMU ALGILARININ İNCELENMESİ

Demet GÜNEŞ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Nisan, 2022

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırma, evli bireylerin kişisel genel özelliklerinin (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim durumu, süreklilik gösteren bir işte çalışma), Covid-19 salgınının evliliğini etkileme durumunun (olumsuz etki, etkilemedi, olumlu etki), çatışma çözme stillerinin (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık) ve öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca evli bireylerin eşleriyle uyumunun Covid-19 salgını öncesindeki durumu, salgın sürecinin eşler arasındaki uyuma olan etkisi ve eşler arasındaki uyumda önemli gördükleri faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Haziran-Aralık 2021 döneminde Kocaeli ve İstanbul’da yaşayan en az 2 yıllık evli bireyler oluşturmaktadır. Verilerin analizinde hiyerarşik regresyon ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda çocuk sayısının iki ile üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olma, Covid-19 sürecinin evliliğini olumsuz etkilediği algılama, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, öz-anlayış faktörleri eş tükenmişliğinin yordayıcıları olarak bulunmuştur. Katılımcıların Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının “daha iyi” olduğu yer almaktadır. Covid-19 salgın sürecinin evliliği etkileme algısının “olumlu”, “etkilemedi” ve “olumsuz” temalarından oluştuğu, çoğunluğun “olumsuz etkileme” temasında olduğu görülmüştür. Evlilik uyumundaki en önemli faktörler sevgi, saygı, kişilik ve iletişim olarak belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Eş tükenmişliği, Çatışma çözme, Beş faktör kişilik, Öz-anlayış, Evlilik Uyum

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF PREDICTORS OF COUPLE BURNOUT AND PERCEPTION OF MARITAL ADJUSTMENT AMONG MARRIED INDIVIDUALS IN THE COVID-19 EPIDEMIC PROCESS

Demet GÜNEŞ

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, April, 2022

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

This research aims to reveal that how married people predict demographic information (gender, marriage duration, number of children, education status, working status), the effect of Covid-19 on marriage, conflict resolution styles (avoiding, compromising, collaborating, accommodating, competing), the big-five personality traits (extraversion, agreeableness, responsibility, neuroticism, openness) and Self-Compassions. Furthermore, it is aimed to examine the state of the rapport between married individuals and their partners before the Covid-19 epidemic, the effect of the epidemic process on the rapport between couples, and the factors which are considered important in the rapport between couples. The study group of the research consists of married individuals for at least 2 years living in Kocaeli and Istanbul in the period of June-December 2021. Data were analyzed by hierarchical regression and content analysis. As a result of the research, it was found that the number of children being two to three or more, being a university graduate, the perception that the Covid-19 process negatively affects marriage, extroversion, responsibility, emotional stability, self-understanding were significant predictors of spouse burnout, but conflict resolution styles did not have a significant effect on predicting spouse burnout. It is stated that the participants' adjustment with their spouses was "better" before the Covid-19 epidemic process. It has been observed that the perception of the Covid-19 epidemic process to affect marriage consists of the themes of "positive", "did not affect" and "negative", and the majority of them are in the theme of "negative influence". The most important factors in marital adjustment were identified as love, respect, personality and communication.

Keywords: Couple Burnout, Conflict Resolution, Big Five Personality Traits, Self-Compassions, Marital Adjustment

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecim karmaşık olmasına rağmen bir o kadar da harikaydı. Benim için uzun, zorlu, mücadele dolu ve güçlendiğim, kendimi keşfettiğim bir süreç oldu. Bu zorlu sürecimde ve koptuğum her noktada desteklerini hissettiğim, cesaretlendiren, bilgi ve becerisini esirgemeyen, sabırla bana ışık olan, tüm kolaylaştırıcı ve anlayışlı yanıyla yönlendiren danışmanım Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve lisansüstü eğitim hayatım boyunca güzel katkılarından dolayı tüm hocalarıma, savunma jüri üyesi olarak değerli katkılarını sunan Dr. Öğr. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ ve Dr. Öğr. Üyesi Meryem DEMİR GÜDÜL'e çok teşekkür ederim.

Özellikle lisansüstü eğitimim sürecinde bana hep destek olan, motive eden dostlarıma ve iş arkadaşlarıma, her motivasyon kaybında konuşup destek olan, fikir alışverişinde bulunduğum yüksek lisans eğitiminin kazandırdığı arkadaşlarıma teşekkür ederim. Pandemi sürecinde zorlandığım veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen tüm yakınlarıma teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca her zorluğumda destekleriyle yanımda olan, bazen benden daha çok çabalayan, iş hayatı ile lisansüstü hayatımı birlikte ilerletebilmem için elinden gelen her şeyi yapıp her anını benimle yaşayan sevgili aileme, annem Fatma GÜNEŞ' e, babam Hasan GÜNEŞ' e ve abim, meslektaşım Erhan GÜNEŞ' e çok teşekkür ederim.

Demet GÜNEŞ

Nisan 2022

20/04/2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Demet GÜNEŞ

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Tanımlar.....	10
1.5.Sınırlılıklar.....	10
2.ALANYAZIN	12
2.1.Eş Tükenmişliği	12
2.1.1.Eş tükenmişliği kavramı	12
2.1.2.Eş tükenmişliğinin boyutları	13
2.1.2.1.Fiziksel yorgunluk	13
2.1.2.2.Duygusal yorgunluk	14
2.1.2.3.Zihinsel yorgunluk	14
2.1.3.Eş tükenmişlik modeli	15
2.1.4.Eş tükenmişliği ile ilgili araştırmalar	21

2.2.Çatışma Çözme.....	27
2.2.1.Çatışma kavramı	27
2.2.2.Çatışma çözme stilleri	28
2.2.3.Çatışma çözme ile ilgili araştırmalar	30
2.3.Kişilik	32
2.3.1.Kişilik kavramı	32
2.3.2.Kişilik kuramları	34
2.3.2.1.Psikanalitik kuramlar	34
2.3.2.2.Davranışçı kuramlar	36
2.3.2.3.Bilişsel kuramlar.....	37
2.3.3.Beş faktör kişilik kuramı	38
2.3.4.Kişilik ile ilgili araştırmalar	40
2.4.Öz-Anlayış.....	42
2.4.1.Öz-anlayış kavramı	42
2.4.2.Öz-anlayışın bileşenleri	43
2.4.2.1.Öz-şefkat.....	43
2.4.2.2.Ortak paydaşım	44
2.4.2.3. Bilinçli farkındalık	45
2.4.3.Öz-anlayış ile ilgili araştırmalar.....	45
3. YÖNTEM	48
3.1.Araştırmanın Modeli	48
3.2.Çalışma Grubu	48
3.3.Verİ Toplama Araçları	50
3.3.1.Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ).....	50
3.3.2.Çatışma eylem stilleri ölçeği (ÇESÖ).....	51
3.3.4.Büyük beş-50 kişilik testi (B5KT-50-TR).....	52

	<u>Sayfa</u>
3.3.4.Öz-anlayış ölçeği (ÖZAN).....	52
3.3.5.Kişisel bilgi anketi.....	53
3.4.Verilerin Toplanması	53
3.5.Verilerin Çözümlemesi	54
4.BULGULAR.....	57
4.1.Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel istatistikler	57
4.2.Araştırma Kapsamında Yer Alan Sürekli Değişkenlere İlişkin Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular	60
4.3.Eş Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	62
4.4.Covid-19 Salgın Süreci Öncesi Eş Uyumu Algısına İlişkin Nitel Bulgular	68
4.5. Covid-19 Salgın Sürecinin Evliliğe Etkisine İlişkin Nitel Bulgular	70
4.6.Evlilik Uyumunda Etkili Olan Faktörlere İlişkin Nitel Bulgular	74
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	78
5.1.Sonuç	78
5.2.Tartışma	81
5.3.Öneriler	95
5.3.1.Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan uygulayıcılara yönelik öneriler.....	95
5.3.2.Konuyla ilgili gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik öneriler	96
KAYNAKÇA.....	98
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Çalışma grubunda yer alan evli bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı	49
Tablo 4.1. Evli bireylerin eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış, yaş ve evlilik süresi değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler	57
Tablo 4.2. Evli bireylerin kişisel genel bilgiler (eğitim düzeyi, çocuk sayısı, cinsiyet, çalışma durumu) ve Covid-19 salgın sürecinin evliliği etkileme durumuna değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler	59
Tablo 4.3. Evli bireylerin eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış, yaş ve evlilik süresi değişkenlerine ilişkin korelasyon değerleri	61
Tablo 4.4. Evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları	64
Tablo 4.5. Evli bireylerin Covid-19 salgın süreci öncesi eş uyumu algısına ilişkin bulgular	69
Tablo 4.6. Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliğine etki algısına ilişkin bulgular	71
Tablo 4.7. Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri faktörlere ilişkin bulgular	75

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli	16
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	: ve diğerleri
ETÖ	: Eş Tükenmişlik Ölçeği
MTÖ	: Maslach Tükenmişlik Ölçeği
ÇESÖ	: Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği
B5KT-50-TR	: Büyük Beş-50 Kişilik Testi
5FKE-KF	: Beş Faktör Kişilik Envanteri-Kısa Formu
ÖZAN	: Öz-Anlayış Ölçeği
β	: Beta
s.	: Sayfa
K	: Katılımcı

1.GİRİŞ

Bu bölümde öncelikli olarak problem durumunun ifade edilmesi amaçlanmaktadır. Sonrasında araştırmanın amacı, önemi, tanımlar, sınırlılıklar ve sayıltılar ele alınarak açıklanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Bireyler yaşantılarında temel bir ihtiyaç olarak sevmek, sevilme, yakın olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlarını karşılamak için de başka insanlarla yakın romantik ilişkiler kurarlar. Bu yakınlığın en önemli göstergelerinden biri de evliliğdir. Evlilik uzun yıllardır varlığını sürdüren ve toplum içerisindeki ilişki sistemini ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Bu kavram Geçtan (1998)'a göre eşlerin birbirine karşı sevgi ve sıcaklık hissini bulundurduğu, yaşamlarındaki olayları paylaştıkları, ortak amaçların geliştirildiği ikili ilişkiyi ifade eder. Fowers (1993)'a göre evlilik kişinin benliğini başka birinin benliğiyle birleştirmesi, kişiliğinin gelişmesini sağlayan ve mutlu eden bir kurumdur. Hayward ve Zhang (2006)'a göre evlilik kişilerin genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşamdan doyum almayı sağlayan sosyal kurumdur ve Gleen (1991)'a göre de evlilik kişinin mutluluğunu sağlayan kişilik gelişimini sağlayan bir birimdir. Bu tanımların sayısını arttırmak mümkün olmakla birlikte tüm bu tanımlar dikkate alındığında evliliğin yaşamdan alınan doyumunu arttıran ve bireylerin gelişimini sağlayan bir kurum olarak betimlendiği görülmektedir. Nitekim evlilikte çiftler ilişkinin başlarında oldukça yüksek enerji, sevgi, heyecan ve aşk ile doludurlar ve bu aşklarının devam edeceğini, hep böyle mutlu ve heyecanlı olacaklarını, yaşamlarının her zaman olumlu bir biçimde ilerleyeceğini inancına sahiptirler. Böylece çoğunlukla çiftler ilişkinin başında evliliklerini idealize ederler, ancak bu idealizasyon zamanla azalır (Gladding, 2017). Çünkü evliliğin ilk senelerindeki olumlu duygular zaman içerisinde azalarak yerine olumsuz duygulara bırakır (Kurdek, 1993). Zaman içerisinde duyguların yoğunluğunun azalması, anlaşmazlıkların ortaya çıkması, beklentilerin karşılanamaması, güvenle ilişkili çatışmaların ortaya çıkması gibi etkenler evlilik ilişkisinde problemlere yol açmaya başlar.

Evlilik sürecinde zamanla çiftlerin ilişkisinin mutsuzluk içeren hale gelmesi ve ilişkilerinde fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorulmaların ortaya çıkması ise süreci tükenmişliğe doğru götürür. Böylece insanlığın varlığının başından itibaren

toplumsallaşmanın bir yolu olarak değerlendirilen evlilik (Kalkan ve Ersanlı, 2008) çiftlerin mutsuz oldukları ve doyum alamadıkları bir ilişki haline dönüşür. Bu nedenle evliliğin aile kurmaya yönelik atılan önemli bir adım olması, aile kavramı hakkında bilgi almak ve işlevselliğini anlamak için de evlilik ilişkisinin ve evliliği etkileyen olası faktörlerin tüm yönlerini incelenmesi gereksinimini ortaya çıkarmaktadır.

Cutler ve Radford (1999) sağlıklı evliliği aralarında açık ve iyi iletişim kuran, geleceğe umutla bakılabilen bir yapı olarak ifade etmektedir. Sağlıklı ailelerde her bireyin üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmesi, üyelerin mutluluk düzeylerinin yüksek olması ve sorunların anlaşılabilir olarak çözülmesi beklenmektedir. Repetti (1989)'nin ifadesiyle sağlıklı ailelerde eşler birbiriyle içten bir şekilde ilgilenirler, uygun duygusal tepkiler verirler, sorunlarını çözebilirler ve birbirlerine destek olurlar. Sağlıklı aileler güçlü, mutlu, dengelidir, hangi sorunları nasıl ele alınacağını bilirler ve önlerindeki sorunlara karşı gerçekçi planlar yaparlar, birbirlerinin gelişimini desteklerler (Gladding, 2017). Bununla birlikte evlilikte yaşanan sorunlar ve çatışmalar fark edilerek çözümlenmediği takdirde ise eşlerden biri veya her ikisinde ilişkilerine yönelik doyumda azalması meydana gelmesi olasıdır. Bu ilişkide yaşanan doyumun azalması uzun süreli tatminsizlik ve sürekli çatışma halinin devam etmesi ise zaman içerisinde ilişkiyi tükenme noktasına sürükler. Böylece evlilik ilişkisinde tükenmişlik hali, bireyler üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaya, kişilerin ruhsal dengesini bozmaya ve kişilerarası ilişkilerin bozulması ile aile hayatında da olumsuz etkilerin görülmesine neden olmaya başlar (Maslach ve Zimbardo, 1982'den aktaran Mete, Ünal ve Bilen, 2014).

Tükenmişlik kavramı günümüzde bireylerin; iş, aile, okul, kişisel yaşantı gibi birçok yaşam alanını etkileyerek önemli sorunların yaşanmasına neden olduğu için hayatımızda gittikçe daha büyük yere sahip olmaya başlamıştır. Özellikle son zamanlarda yoğun bir biçimde üzerinde çalışılmakta olan tükenmişlik kavramı, 1970'li yıllarda stres kavramının yetersiz görülmesi ve daha farklı tepkilerin görülmesi ile önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu araştırmalarda ise tükenmişlik kavramının araştırmacılar tarafından farklı biçimde tanımlandığı görülmektedir. Maslach ve Jackson (1981)'a göre tükenmişlik, özellikle insanlara yardım eden mesleklerde görülme oranı yüksek olan duygusal gerginlik, duyarsızlaşma ve başarı hissinin düşüklüğüdür. Maslach ve Goldberg (1998) de benzer şekilde tükenmişliği duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık hissinde artma ve duygusal olarak tükenme olarak

tanımlamaktadır. Ayrıca tükenmişlik enerjinin kaybedilmesi ve günlük hayatta yoğun bir şekilde süren ümitsizlik sendromu olarak da tanımlanmaktadır (Dolan, 1987'den aktaran Yıldız, 2012). Bu kapsamda kısaca tükenmişlik kavramı, kişilerde yoğun duygusal yük, olaylara duyarsızlaşma ve başarısızlık algısının yüksek düzeyde olması olarak ifade edilebilir. Bu içeriği ile tükenmişlik meslek çalışanlarında ve evlilik/aile ilişkisinde sıklıkla görülebilen bir kavramdır. Dolayısıyla tükenmişlik evlilik ilişkisinde eşlerin yaşaması olası önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır ve bu durum eş tükenmişliği kavramı ile ifade edilmektedir.

Eş tükenmişliği, ilişkilere yönelik gerçekdışı beklentiler ve hayatın gerçekliğinde süregelen uyumsuzluk sonucu meydana gelen fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak meydana gelen bitip tükenme durumudur (Pines, 2017). Bu konuda yapılan çalışmaların temeli ise Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli'ne dayanmaktadır. Bu modelde, yaşamda anlam bulmaya çalışmak ve çocukluk yaşantılarındaki ihtiyaçlarını doyurmak eş seçimi için temel iki önermedir. Bu kapsamda bireyler ihtiyaçlarını doyumaya yönelik eş arayışına girdikleri, ilerleyen zamanlarda eş seçimindeki yüksek beklentileri karşılayamadığında ve çocukluk ihtiyaçlarını doyumak yerine o travmalarını yeniden yaşadıklarında tükenmişlik durumuyla karşılaştıkları ileri sürülür (Pines ve Nunes, 2003). Ayrıca evlilikte, kadının toplumdaki yerinin değişmesi ve erkek rollerindeki değişim eş tükenmişliğinin yaşanmasındaki temel nedenlerden biri olarak görülür (Pines, 2017).

Eş tükenmişliğinin yaşanmasında evlilikte yaşanan birçok faktörün etkili olması olasıdır. Bunlardan biri birbirinden farklı olan iki bireyin, evlilik öncesinde geliştirdiği alışkanlık ve davranışları evlilik yaşantısı içerisinde uyumlamasıdır (Yılmaz, 2009). Bu uyumsuzluk sonucunda evlilik yaşantısında da çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda evlilikte ortaya çıkan çatışmaların çözümü ve eşlerin bu çözüm için izledikleri stiller büyük önem taşımaktadır. Johnson ve Johnson (2003) kişilerin ihtiyaç ve isteklerinin birbirine uymaması durumlarında ortaya çıkan karışıklığı çatışma olarak ifade eder. Çatışma çözme tarafların karşılıklı olarak anlaşmaya varmak için kullandıkları süreç (Sweeney ve Carruthers, 1996) olup evlilikte çatışma çözme stilleri ise, ilişkide karşılaşılan sorunların çiftlerin ele alış biçimidir (Cann vd. 2007). Çatışma ilişkide kaçınılmaz bir durumdur ve bütün çiftler çatışmayla baş etmek zorunda kalmaktadır (Marchand, 2004). Burada önemli olan nokta ise çiftlerin çatışma yaşaması değil çatışma çözmeye yönelik olarak yaptıklarıdır (Kurdek, 1995) ve etkin çatışma

yönetimi becerileri sergilemektedirler. Nitekim bu Gottman (1993)'a göre ilişkilerinde etkili çatışma çözme yöntemlerini kullanmayanların ilişkileri daha çok bitmektedir. Ayrıca çatışmaların çözümüne yönelik olarak atılan adımlar veya yaşanan çatışmaların çözümünde kullanılan olumsuz eylem stilleri ilişkinin tükenmişliğe doğru ilerlemesine yol açmaktadır (Havvasi, Zahra Kaar ve MohsenZadeh, 2018). Ülkemizde evli bireylerin yaşadıkları çatışmaların çözümüne yönelik olarak kullandıkları stratejilerin evlilik ilişkileri üzerindeki rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar ise, evlilik uyumu ile çatışma çözme (Malkoç, 2001; Özen, 2006; Tulum, 2014; Kahveci, 2016) ve evlilik doyumu ile çatışma çözme (Yücel, 2013; Kavak, 2018; Erdem-Özkan, 2019) üzerine odaklanmıştır. Bu kapsamda çatışma çözmenin eş tükenmişliğiyle ilişkisinin de incelenmesinin alanyazına önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Evli bireylerin eş tükenmişliği yaşamasında içsel faktörler de önemlidir. Mutlu evliliklerde ve ilişkideki uyumda bazı kişisel faktörler önemli bir faktör olabilmektedir. Bu faktörlerden birinin de kişilik özellikleri olduğu düşünülmektedir. Her ilişkide bazı sorunlar çıkabilmektedir ve bu sorunların çözümünde etkili faktörlerden biri de kişilik özellikleridir (Deniz, 2017). Bireyler yaşamlarındaki ilişkilerini kişilik özelliklerinden gelen şekillenmeye bağlı olarak sürdürmektedir. Bu bağlamda Karney ve Bradbury (1995) çiftlerin kişilik özelliklerinin yansımalarının ilişkide görülebileceğini ve eşlerin mutluluğu üzerinde bu özelliklerin önemli etkisi bulunduğunu ifade etmekte. Evlilik doyumu/uyumu ile kişilik özellikleri ilişkisi ile ilgili çalışmalarda evlilik doyumunun/uyumunun nöroztimle (Kelly ve Conley, 1987), narsizmle (Yurdakul, 2019) ile ters yönde ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Böylece bireylerin kişilik özelliklerinin evlilik ilişkisinde önemli bir rol oynamakta ve eş tükenmişliği üzerinde de kişiliğin önemli bir faktör olabileceği ifade edilebilir.

İlişkilerde kimi sorunlar kişilerin kendilerinden kaynaklı olarak meydana gelir kimi zaman ise kendi kontrolleri dışındaki nedenlerden kaynaklanır. Bu kapsamda evli bireylerin tükenmişlik düzenleri ile ilişkili olabilecek bir diğer içsel faktör de öz-anlayış olabilir. Öz-anlayış kavramı acı, başarısızlık, yetersizlik duygularında insanın kendisine yargılamadan yaklaşması, olumsuz duygularını da fark ederek kabullenmesi ve zorlu olaylarda da kendisine nazik davranabilmesidir (Neff, 2003a). Öz-anlayış düzeyleri yüksek olan bireyler olumsuzlukların ve problemlerin farkına daha iyi vararak kendilerine karşı katı veya acımasız olmak yerine sevecenlikle ve anlayışla yaklaşırlar

(Deniz vd. 2012). Böylece bireylerin kendilerine dönük olarak sahip oldukları duygu ve düşünceleri öz-anlayışlarının diğer insanlarla ve özellikle eşleriyle olan ilişkilerine etkisi olasıdır. Bibi vd. (2017)'ne göre öz-anlayış, kişilerin evlilik ilişkisini de içerecek şekilde kişilerarası ilişkilerini güçlendirmeye ve geliştirmeye yardımcı olur. Neff ve Beretvas (2013)'a göre kendisini kabul gören ve değerli biri olarak değerlendirmek romantik ilişkileri sürdürmede sağlıklı ve doyurucu bir beceridir, ancak kendisine yönelik olarak olumsuz ve eleştirel tavırlara sahip olması ise ilişkilerinde daha doyumsuz ve sağlıksız olmaktadır, çatışmaların daha çok yaşanmaktadır. Aynı zamanda öz-anlayışın alt boyutlarından biri olan farkındalık halinin artması da kişilerarası ilişkilerini güçlendirmektedir. Çünkü bireylerin iletişim esnasında kendisini ve karşısındakini tanıması, duygu ve düşüncelerini fark edebilmesi, güçlü ve olumsuz yanlarına göre hareket edebilmesi kişilerarası ilişkilerine olumlu katkılar sunmaktadır (Yiğit, 2012). Evlilik ilişkisi de sürekli iletişim halinde bulunulması gereken bir kurumdur ve öncelikle kişinin kendine yönelik farkındalığının artması, kendine karşı sevecen olması önemlidir. Alanyazında evlilik ilişkisinde eş tükenmişliği ve öz-anlayış ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışma olmamakla birlikte evlilikte meydana gelen sorunların ve sağlıksız ilişkilerin öz-anlayış eksikliği ile ilgili olabileceği düşünülebilir.

Özetle, insanlar yaşamları boyunca birçok önemli ilişki kurmaktadır ve hiç kuşkusuz ki bu ilişkilerin en önemlilerinden biri evlilik ilişkisidir. Evlenen kişilerin birçoğu her şeyin çok güzel olacağı, hiçbir sorunla karşılaşmayacağı veya aşklarının bütün engelleri aşacağına inanarak ilişkiye adım atmaktadır. Ancak süreç içerisinde birçok sorun ortaya çıkabilmekte ve kişi bundan yorulmaya başlamaktadır. Yaşanan sorunların çözülememesi ise bireyin tükenme sürecini başlatabilmektedir. Bu noktadan bakıldığında eş tükenmişliğinin ilişkili olabileceği çeşitli faktörlerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Özellikle bu kapsamda çatışmaları etkili şekilde ele alamayan evli bireylerin zaman içerisinde sorunlarının daha da büyüyerek çatışmalarını çözemeyecek duruma gelmeleri kaçınılmazdır. Ayrıca ilişkilerdeki sorunlar üzerinde kişilik özelliklerinin de bir yansıması olabileceği unutulmamalıdır. Önemli bir diğer nokta ise bireyin yaşadığı sorunlarda kendi rolünü görebilmesi, kendisine yönelik daha destekleyici olabilmesi ve kendine yönelik olumlu açılardan bakabilecek olgunlukta olması da önemli bir faktördür. Bireyler yaşadıkları ilişki/eş sorunlarında kendilerine yönelik olumsuz ve yıkıcı eleştiri yaptığında ilişkiden aldıkları doyumun azalması ve tükenmişlik düzeylerinin artması söz konusu olabilir.

Dünya üzerinde sürekli bir değişim ve gelişim meydana gelmektedir. Bu değişimlerin hem yaşam düzeninin hem aile yaşantısının üzerinde önemli etkileri vardır. Özellikle içinde bulunduğumuz Covid-19 küresel salgınıyla beraber dünya üzerinde tüm bireylerin yaşamında değişimler meydana gelmektedir. Sosyal hayat, sağlık düzeni, çalışma hayatı, eğitim sisteminde yaşanan değişimler ve kısıtlamalarla beraber bireylerin yaşadığı tedirginlik/güvensizlik sonucunda ev ortamında geçirilen zamanda bir artma yaşanmıştır. Ev gibi kısıtlı alanlarda geçirilen zaman arttıkça evlilikler ve aile hayatlarında sorunlar yaşanma olasılığı da artmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında günlük hayatta yaşanan değişim ve kısıtlamalar sonucunda bireyler tüm dikkatlerini eşlerine yönlendirebilmesi ve yaşanan kaygı durumundan dolayı eşler arasındaki sorunların artarak ilişkilerine zarar verici düzeye gelmesi olasıdır. Bu açıdan ele alındığında Covid-19 gibi büyük değişimlerin yaşandığı küresel bir salgın zamanında eşlerin tükenmişliği incelemek büyük önem göstermektedir.

Sonuç olarak yukarıda söz edilen kavramlar dikkate alındığında eş tükenmişliğinin ilişkili olabileceği birçok kavram bulunmaktadır. Bu aşamada bireylerin kişilik özellikleri, çatışma esnasındaki tavırları ve öz-anlayışlarının eş tükenmişliği ile bağının olabileceğini düşünmek olası bir durumdur. Ayrıca ev ortamında eşlerin beraber geçirdiği zamanın arttığı Covid-19 küresel salgınında da evlilik ilişkisinin olumsuz etkilenmesi olasılığı da bulunmaktadır. İlişkilerin kolay bir şekilde bitme aşamasına gelebildiği günümüzde bu tükenmişliğin nedenlerinin ortaya koyulması oldukça büyük önem arz etmektedir. Benzer şekilde eşleri ile sorun yaşayan evli bireylerin ilişkilerinde tükenmeye götüren faktörlerin ele alınması ve bu faktörlerin ortaya koyularak çözüm yollarının geliştirilmesine katkı sunmak önem taşımaktadır. Evli bireylerin çatışma çözme stillerinin ve kişilik özelliklerinin eş tükenmişliği üzerindeki rolünün çeşitli açılardan ele alınması, öz-anlayış düzeylerinin rolünü de dahil ederek bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesi önem arz etmektedir. Böylece evli bireylerin eş tükenmişliği üzerindeki değişkenler birlikte incelenerek evlilik doyumunun arttırılması açısından evli bireylere katkılar sağlanabilir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, evli bireylerin eş tükenmişliğinin yordayıcıları incelenmektedir. Bu kapsamda nicel yöntem ile evli bireylerin kişisel genel özellikleri (cinsiyet, evlilik

süresi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu), Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkileme durumu, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeylerinin onların eş tükenmişlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadıklarının ortaya konması amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada Covid-19 salgın sürecinde evlilik uyumunun nasıl etkilendiğini belirlemek de istenmiştir. Bu kapsamda nitel yöntem ile evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliğe etkileri ve evli bireylerin evlilik uyumunda etkili gördükleri faktörlerin/özelliklerin neler olduğunun incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu çerçevede aşağıdaki soruların yanıtı aranmıştır.

1.2.1. Evli bireylerde kişisel genel özellikler (cinsiyet, evlilik süresi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu) ve Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkileme (olumsuz etki, etkilemedi, olumlu etki) durumu, çatışma çözme stilleri (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık) ve öz-anlayış düzeyleri eş tükenmişlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısı mıdır?

1.2.2. Evli bireyler Covid-19 salgın sürecinin öncesini düşündüğünde daha önce eşleri ile uyumları nasıldı?

1.2.3. Evli bireyler Covid-19 salgın sürecini düşündüklerinde bu durumun evlilik uyumlarını nasıl etkilendiğini düşünmektedirler?

1.2.4. Evli bireyler bir evlilikte eşler arasındaki uyumda en etkili faktörler/özellikler olarak neleri görmektedirler?

1.3.Araştırmanın Önemi

Toplumun önemli bir yapısı olarak görülen evlilik kavramı, değişen dünya koşullarının etkisiyle beklenti, ihtiyaçlar ve roller konusunda önemli değişimler yaşamıştır. Bu değişimlerle birlikte kimi zaman eşler arasındaki anlaşmazlıklarda da artış meydana gelmeye başlamıştır. Geçmişten bugüne kadar gelen sürece bakıldığında evlilik ilişkisine yönelik bakış açısında değişim yaşanmış ve değişen rollerin de etkisiyle eşler arasındaki çatışmalar artarak boşanma oranlarının yükselmesine sebep olmuştur. Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2020) tarafından yayımlanmış olan evlenme ve boşanma istatistiklerine bakıldığında, 2020 yılında ülkemizde 484 bin 270

kişi evlenmiş ve 135 bin 22 kişi boşanmıştır. 2020 yılına ait evlenme ve boşanma istatistiklerinin 2019 yılındaki oranlara göre azalış gösterdiği görülmektedir (TK, 2020). Ancak Türkiye’deki evlenme ve boşanma oranlarına bakıldığında boşanma oranının yaklaşık %30’larda olduğu dikkat çekmektedir. Boşanma oranlarının yüksek olmasının çeşitli nedenleri olabileği bilinmektedir ve bu nedenlerden birisinin de evlilik ilişkilerinde eşlerin yaşadıkları eş tükenmişliği olabilmesi söz konusudur.

Eş tükenmişliğinin ortaya çıkma nedenlerinden bazıları bireylerin evlilik ilişkisinden elde edeceği kazançların tahmin edilenden az olması, beklentilerinin yeterince karşılanmaması, yaşanılan çatışmaların sağlıklı çözüm yolları ile çözülememesi şeklinde olabilmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan tükenmişlik durumunda hem çiftler hem de ailedeki diğer kişiler olumsuz olarak etkilenmektedir (Kızıldağ, 2015). Özellikle çocuğu bulunan çiftler yaşadıkları sorunlarda çocukların gelişimini, sosyal ilişkilerini ve okul başarılarını da etkilemektedir. Tüm aileyi etkileyebilecek bir kavram olduğundan eş tükenmişliği kavramı ve ilişkili olabilecek kavramların incelenmesi önem taşıtmaktadır. Evlilik döneminde yaşanan çatışmaların çözümlenme şekli, bireylerin kendi kişilik özellikleri ve kişilerin kendilerine yönelik suçlayıcı davranışları hem bireylerin tükenmişlik durumunu hem de eşlerine yönelik olan eş tükenmişliği düzeylerini de etkileyebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde eş tükenmişliği ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Oysa eş tükenmişliği kavramı evliliğin kalitesini ve doyumunu etkileyebilecek geniş çaplı bir kavramdır. Mevcut alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde ise birçoğunda eş tükenmişliği kavramı ile mesleki tükenmişlik kavramı birlikte ele alınmaktadır. Ancak alışmayan bireylerin de bulunduğu düşünüldüğünde eş tükenmişliği kavramı ayrıca ele alınıp değerlendirilerek alana katkı sağlayabileği düşünülmektedir. Ayrıca her evlilikte çiftlerin sorun yaşadığı konular bulunmaktadır ve çatışmalar olağandır. Çiftlerin ilişki dinamiğini etkileyen faktörlerden biri de çiftlerin çatışmaya karşı aldığı tavidir (Bayer, 2018). Aynı zamanda evlilik ilişkisinde çatışmaların bulunduğu dikkate alındığında bireylerin çatışma çözme esnasında kullandıkları baskın stilin eş tükenmişliğine yol aabileği düşünülmektedir. Havvasi, Zahra Kaar ve MohsenZadeh (2018) yaptıkları çalışmada yapıcı olmayan çatışma çözme stillerinin evlilikte hayal kırıklıklarına ve tkenmişliklere yol açtığını ifade etmektedir. Ülkemizde eş tükenmişliği konusunda yapılmış olan çalışmalarda eş tükenmişliği ve çatışma çözme stilleri üzerine doğrudan bir araştırma bulunmadığı

dikkat çekmektedir. Benzer şekilde bireylerin kişilik özellikleri de ilişkilerdeki iletişim tarzını, evli bireylerde ilişki doyumunu etkilemesi olasıdır. Evlilik uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki düşünüldüğünde eş tükenmişliği ve kişilik özellikleri arasında da bir ilişki olabileceği öngörülebilir. Nitekim Najafi (2016) yaptığı çalışmada nevrotik kişilik özelliği ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise kişilik özellikleri ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda bireylerin olumsuz olaylarda kendilerine yükledikleri anlamın eşleriyle olan ilişkilerine çeşitli yansımaları olabilmektedir. Böylece bireylerin öz-anlayış düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasında da ilişki olabilmesi söz konusudur.

Bu çalışma ile ülkemizde yeterince ele alınmamış olan eş tükenmişliği ve bunun çatışma çözme stilleri ve kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmektedir. Öz-anlayış kavramı çerçevesinde de eş tükenmişliğinin bireylerin kendilerinin ilişkilerini nasıl etkiledikleri konusunda bilgi elde edilebilmektedir. Bunlara ek olarak Covid-19 küresel salgınında evlilik ilişkilerinin nasıl etkilendiği ve günlük hayatta yaşanan değişimlerin evlilik ilişkisine bir yansıması olup olmadığına dair bilgi elde edilebilmektedir. Alanyazında sınırlı kalmış noktaların anlamlandırılmasına yeni bulgular sunacağına inanılmaktadır. Eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, kişilik özellikleri ve öz-anlayış kavramlarını ele alan bir çalışmaya literatürde rastlanmamış olduğundan bu alandaki eksikliğe katkı sağlayabileceğinden önemlidir. Aynı zamanda elde edilen sonuçlardan araştırmacılar, evli bireyler ve evli bireylerle çalışan uzmanlar yararlanarak yeni kavramlarla ilişkileri incelenebilir, önleme çalışmaları yapılabilir, farklı müdahale programları oluşturulabilir ve eş ilişkilerini güçlendirme konusunda yeni çalışmalar yapılabilir. Tüm bunların çerçevesinde eş tükenmişliği kavramının farklı kavramlarla ilişkisinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca evli bireylerin ilişkilerinin koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenmesinde, evlilikte yaşanan sorunlara yönelik önleyici çalışmaların geliştirilmesinde katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde eş tükenmişliği üzerinde yapılabilecek bireysel ve grup çalışmalarında bulunan çalışmacılar için alanyazına katkı sağlayabileceği, alan çalışmacılarına yardım sunabilecek eş tükenmişliği araştırmalarının sınırlı olmasından dolayı yeni bakış açıları sağlayacağı yönünde katkılar sunacağı düşünülmektedir. Evli bireylerin yaşadıkları çatışmalarını nasıl çözümledikleri, kişiliklerinin evlilik ilişkisinde ne tarz etkilerde

bulunabileceği ve öz-anlayışlarının olayları değerlendirmede ne gibi etkilerde bulunduğu bilindiğinde eş/evlilik ilişkisi üzerindeki sorunlar daha bütüncül bir şekilde ele alınarak çözüm yolları bulunmasına ve eş tükenmişliğinin yaşanmaması için önlemler alınmasına katkıda bulunabilir. Bu açıdan bakıldığında hem evli bireylerin eş tükenmişliği yaşamamak için kendini değerlendirmesine hem de alan uzmanlarının evli bireylerle çalışırken eş tükenmişliğine yol açan etkenleri gözlemleyebilmesine katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede incelendiğinde eş tükenmişliği üzerindeki değişkenlerin bütüncül olarak değerlendirilmesine gereksinim duyulmaktadır.

1.4.Tanımlar

Eş Tükenmişliği: Eşler arasında gerçeklik ve beklentiler arasındaki büyük farktan meydana gelen uzun süreli ilişkinin sonucunda yoğun duygusal taleplerin yarattığı zihinsel, duygusal ve fiziksel yorgunluk durumudur (Pines, 1996, s. 12).

Çatışma Eylem Stilleri: Bireylerin yaşadıkları çatışmalar sırasında ne tarz davranış örüntülerini kullandıklarını ifade eder (Karadağ ve Tosun, 2014, s. 51).

Kişilik: Kişilerin kendilerinden kaynaklanan tutarlı duygu, düşünce ve davranış kalıpları, kişilik içi süreçlerdir (Burger, 2016, s. 23).

Beş Faktör Kişilik: Kişiliğin yapısını temsil eden ve kişiliği oluşturan beş temel (dışadönüklük, duygusal dengelilik, sorumluluk, hayal gücü/gelişime açıklık, uyumluluk) yapıdır (Costa ve McCrae, 1995, s. 32).

Öz-Anlayış: Kişilerin acılarını fark edebilmesi, acı, yetersizlik ve başarısızlık durumlarının insanlıkla ilişkili olduğunu kabul ederek kendine yönelik yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirip kendine anlayışlı davranmasıdır (Neff, 2003a, s. 224).

Evlilik Uyum: Çiftlerin karşılıklı iletişim içinde olmaları, evlilikleri ve ailedeki kişiler konusunda anlaşma sağlayabildikleri ve yaşanan sorunları etkili, başarılı bir şekilde çözebilme yeteneğidir (Akar vd., 2005, s 40).

1.5.Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu, Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri arasında çalışmaya katılmaya gönüllü olan en az 2 yıllık evli bireyler ile sınırlıdır.

- Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular Eş Tükenmişliği Ölçeği, atışma Eylem Stilleri Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi ve Öz-Anlayış Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırma İstanbul (Tuzla, Pendik, Küçükçekmece) ve Kocaeli (Gebze, Darıca, ayırova, Dilovası, Körfez, Derince)’nde bulunan en az 2 yıllık evli bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma Covid-19 koşulları içerisinde bireysel uygulama koşulları ile sınırlıdır.



2.ALANYAZIN

Bu bölümde eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, kişilik özellikleri ve öz-anlayış hakkında kuramsal açıklamalara ve ele alınan değişkenlerle ilgili olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Eş Tükenmişliği

Bu bölümde eş tükenmişliği kavramının tanımı ve kuramsal açıklaması, boyutları, Pines'in eş tükenmişlik modeli ve konu ile ilgili araştırmalar hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1.Eş tükenmişliği kavramı

Tükenmişlik kavramı çok uzun süredir çalışılan ve fiziksel, zihinsel, duygusal olarak yoğun stresli durumları ifade eden bir kavramdır. Tükenmişlik mesleki tükenmişlik eş tükenmişliği eşlerin kendi içinde farklı tükenmişlik durumlarını da içeren bir kavramdır. Eş tükenmişliği, Pines (1996) tarafından uzun süreli ilişkilerde yaşanan, gerçek ile beklentiler arasındaki beklentilerden kaynaklanan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumu olarak tanımlanmıştır. Birçok ilişki büyük umutlar ve beklentilerle başlamaktadır. Özellikle de duygusal taleplerin yoğunlaşması ve eş tarafından bunun yeteri düzeyde karşılanmaması yaşanan ilişkinin çıkmaza doğru ilerlemesine neden olmaktadır. Evlilikte beklentiler; birbirini önemseme, sorumlulukların paylaşılması, karşılıklı güven, birbirini sevmeye ve dünya görüşlerinin uyması şeklindedir (Slosarz, 2002). Bu evlilik beklentilerinin uyumundaki fark yüksek olduğunda ise eşlerin tükenmişlik yaşama ihtimalleri artmaktadır. Ancak beklentiler ve gerçeklerin uyuşmaması dışında evlilikleri eş tükenmişliğine doğru ilerleten farklı nedenler de vardır.

Pines (1996)'e göre eş tükenmişliği yaşanmasının nedenlerinin başında bireylerin yaşadıkları aşkların sonsuza kadar benzer şekilde yaşayacaklarına dair inançları gelmektedir. Ancak aşk sonsuza kadar sönmeden yanmaya devam edemez, arada beslenmesi gerekmektedir. Nitekim, ilişkiye yeterince özen gösterilmediğinde veya eşlerin birbirlerinin önemli ihtiyaçları karşılanmadığında ilişkide uzaklaşma yaşanır ve bir önlem alınmaz ise de ilişki daha kötüye gider (Deveci, 2013). Bu kötü gidişatın sonunda ise çiftler, başlardaki kadar heyecanlı ve harika olmadıklarını fark ederler ve

böylece tükenme yaşarlar, ilişki bitme noktasına gelebilir. Eş tükenmişliğinin bir başka nedeni ise, yaşamdaki varoluşsal boşluğun doldurulması olarak ifade edilebilir. Bu kapsamda aşk kavramıyla kişiler yaşamlarındaki boşluğu doldurarak yalnızlıklarından uzaklaşmayı, güven içinde varoluşsal anlam katarak mutlu olmayı hedeflemekte ve buna uygun gördükleri kişilerle de evlenmektedirler (Pines, 2017). Bu aşklarının yaşamlarındaki varoluşsal anlamı dolduramadığını gördüklerinde ise tükenmişlik açığa çıkmaya başlamaktadır (Pines, 1996).

İlişkide bireyler üst üste hayal kırıkları, uyuşmayan beklentiler yaşamaya başladıkça yıpranmalar yaşarlar ve bunun sonucunda da eşlerine yönelik genel memnuniyetsizlik durumu ortaya çıkarlar (Dur, 2020). Böylece zaman içerisinde ilişkinin artık eskisi kadar iyi olmadığı fark edilir. Pines (2017) duygusal yıpranmışlıkların artmasını, problem çözmede yetersiz kalınmasını, beklentilerinin uyuşmamasını eş tükenmişliğini ortaya çıkaran nedenler olarak görmektedir. Tüm nedenler ise ve bir anda ortaya çıkmamakta olup süreç içerisinde yavaş yavaş gelişmekte, zaman içerisinde farklı boyutlarda belirtiler göstererek evlilikte eş tükenmişliğini ortaya çıkarmaktadır. Evlilikte ortaya çıkan bu tükenmişlik durumu da evliliklerin devam etmesini anlamsız bulma ve boşanma ile sonuçlanabilmektedir (Westman ve Bakker, 2008).

2.1.2.Eş tükenmişliğinin boyutları

Eş tükenmişliği zaman içerisinde kendini gösteren ve birdenbire meydana gelmeyen bir süreci kapsar. Özellikle de uzun süreli ilişkilerde farklı belirtiler göstererek süreç içerisinde gelişmektedir. Pines (1996) bu belirtilerin fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluklar şeklinde kendini açığa çıkardığını ifade etmektedir. Bu belirtiler aşağıdaki gibi açıklanmaktadır.

2.1.2.1.Fiziksel yorgunluk

Fiziksel yorgunluk, duygusal ve zihinsel yorgunluk belirtilerine kıyasla daha kolay fark edilebilen belirtileri kapsar. Genellikle uyku ve dinlenmeye rağmen sürekli bir yorgunluk, halsizlik ve bitkinlik halini ifade eder. Birey dinlenmeye ve uykuya ihtiyaç duymasına rağmen geceleri uykuya dalmakta zorlanmakta, uykusuzluk sorunu yaşamaktadır. Uyuyamadığı zaman sinirli ve eşini incitmeye meyilli olmakta, mide

sorunları yaşadığından uyumakta daha da zorlanmakta ve uyuduğu zaman kabuslar görmektedir (Çapri, 2008). Ardından ilaç ya da alkollü içecekler ile uyuma sürecini kolaylaştırmaya çalışmakta ancak sonraki günleri baş ağrısı, daha ağır bir yorgunluk, bel ağrıları oluşarak günlük rutindeki işleyişi daha yorucu hale getirerek zorlaştırmaktadır. Kronik bir baş ağrısı, kronik yorgunluk, mide ağrıları ve kilo değişimleri yaşar (Yaman ve Eryiğit, 2018). Klasik tükenmişlik tepkilerine benzer olarak yemek yeme düzeninde bozulmalar meydana gelmekte ve bireyler bu süreçte kilo artışı veya azalışıyla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla fiziksel olarak kendini sürekli yorgun olan kişilerin eşlerine yeterli zaman ayırabilmesi, birbirlerine yönelik ilgi ve paylaşımlarında azalmaların meydana gelmesi ve böylece duygularının yönetiminde zorluklar yaşaması olasıdır.

2.1.2.2.Duygusal yorgunluk

Duygusal olarak yorgun hisseden bireyler mutsuz, tükenmiş, hayal kırıklığına uğramış ve öfke gibi çeşitli duygular yaşamaktadır. İlişkilerine yönelik olumsuz duyguların yoğunluğu gün geçtikçe artmakta ve duygularını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Yaşanılan mutsuzluk arttığından dolayı da ilişkiye yönelik umut azalmakta ve depresif belirtiler gösterilmeye başlanmaktadır. Hayatı boş ve anlamsız görmeye başlamakta, eşlerine ya da çocuklarına ayıracakları enerjiyi kendilerinde bulamamaktadır. Sorunların çözüleceğine dair bir inançları olmadığından karamsarlık yaşarlar (Kızıldağ, 2015). Ayrıca günlük hayattaki rutinleri yerine getirmek de stres kaynağı olmaya başlamaktadır. Herhangi bir değişim olmayacağına dair inançları yoğunlaştıkça kapana kısıldıklarını hissetmektedirler. Tükenmişlik durumunun düzeyi çok yükseldiğinde ve çaresizlik durumları iyice arttığında ise duygusal yıkım veya intihar düşüncelerini akıllarından geçirmektedirler (Pines, 2017).

2.1.2.3.Zihinsel yorgunluk

Zihinsel yorgunluk belirtilerine sahip bireylerine kendilerine veya eşlerine, özellikle de ilişkilerine yönelik olarak olumsuz tutumlar gözlenmekte ve benlik saygısı değerinde bir azalış göstermektedir. Bu çerçevede çiftler ilişkilerinin başlangıcında olumlu duygular, hayranlık ve aşk duygularını yaşayarak büyük bir heyecan içerisindeyler. Ayrıca genelleme yaparak hayata yönelik olumlu duygular yaşamakta,

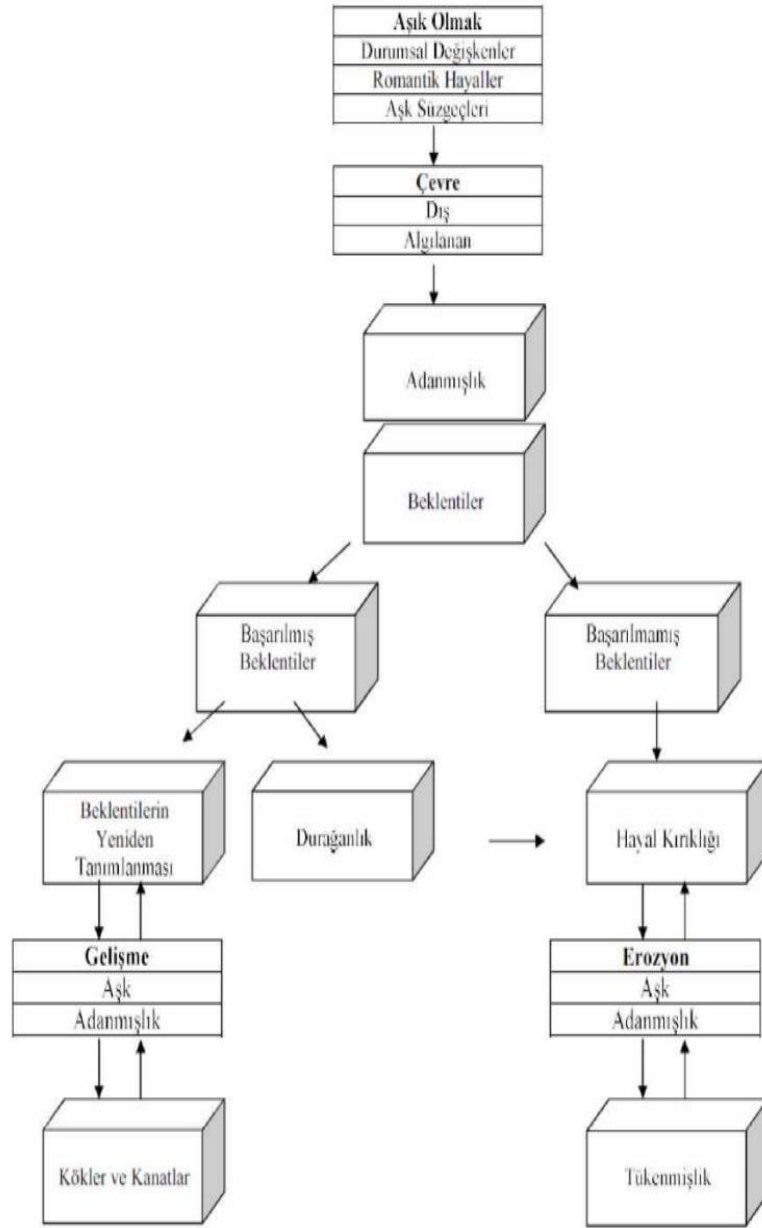
hayatın geri kalan kısımları hep güzel duygularla geçecekmiş gibi hissetmektedirler. Âşık olan çiftler hayatlarına pembe gözlükler takarak bakmakta, eşlerini çok güzel veya yakışıklı olarak görmektedirler (K. Doğan, 2018). Ancak zaman içerisinde beklentilerin yeterince karşılanmadığı gözlenmeye başlamakta, eşlerinin en küçük davranışları bile sinir bozucu hale gelmeye başlamakta ve ilişkide kötü yönler görülmeye başlanmaktadır. İlişkide yaşanan hayal kırıklığı hayata da genellenebilmekte, bir daha mutlu olamayacağım düşünceleri hâkim olmaya başlayabilmektedir.

Yukarıda söz edilen fiziksel, duygusal ve zihinsel belirtiler birlikte dikkate alındığında birbirini etkilediği, ayrı düşünülemeyeceği görülmektedir. Dolayısıyla ilişkiye yönelik olan bu yorgunluklar zaman içerisinde ilişkideki kişilere zarar vermeye başlamakta ve ilişkinin sonuna ilerleyen gidişatı hızlandırmaktadır.

2.1.3.Eş tükenmişlik modeli

Eş tükenmişliği farklı nedenlerin etkileşimiyle çeşitli belirtiler göstererek oluşmaktadır. Bu bağlamda eş tükenmişliği kavramını açıklamaya çalışan Pines (1996) Eş Tükenmişliği Modelini psikoanalitik- varoluşçu yaklaşım temelinde dayandırmıştır. Bu modelde iki temel varsayım bulunmaktadır: Çocukluk döneminde doyuramadığı ihtiyaçlarını doyurabilecek seçimler için imkanlar yaratmak ve yaşamın anlamlı olduğuna inanarak kendisi için anlamlı olanı aramaktır (Pines, 2000'den aktaran Çapri ve Gökçakan, 2013). Bu nedenle de psikoanalitik-varoluşçu yaklaşıma göre bireyler yaşamda iş ve eş seçimi olmak üzere iki farklı ve önemli seçim yaparlar. Eş seçiminde de çocukluk dönemindeki ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik adımlar atarlar. Hayatı anlamlı kılmayı sağlayacak seçimler yapmaya yönelirler. Bu nedenle de yüksek beklentiler taşırlar. Aynı zamanda Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli'nin temelinde bireylerin âşık olması bulunmaktadır. Bu nedenle eş tükenmişliğini incelerken âşık olma ve aşkın bitişini de incelemektedir.

Pines (1996)'in âşık olmak üzerine dayandırdığı modeli farklı kavramların birbiriyle olan ilişkisini göstermektedir. Aşk evrensel bir duygudur ve her birey tarafından farklı şekillerde algılanarak yaşanır. Yoğun heyecan ve beklentiyi barındıran aşkın zaman içerisinde azalarak eş tükenmişliğine yol açması söz konusudur. Bunun üzerine kurulan Eş tükenmişlik modeliyle ilgili öğeler Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 2017, s. 76).

Şekil 1'deki Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli incelendiğinde modelde dört temel kavram yer almaktadır; âşık olmak, çevrenin etkisi, beklentiler, kökler ve kanatlar şeklindedir. Modeldeki bu dört temel kavramın ise alt kavramlarla ilişkisi bulunmaktadır. Bu temel kavramlar şu şekilde açıklanabilir.

I. Aşk. Eş tükenmişlik modelinde Pines (1996)'a göre romantik ilişkilerin temelinde âşık olmak vardır. İlişkiler genellikle âşık olma süreciyle başlamaktadır.

Pines (2017)'e göre en başından beri olmayan tutkular sonradan yok olamaz ve ne şekilde olursa olsun âşık olmak diğer faktörleri de etkileyen bir savunma hattıdır. Bu modele göre eğer aşk ve yoğun tutku yoksa veya zamanla azalmışsa o ilişkinin bitme olasılığı yüksektir. Eşlerin ilişkisi sevgiyle başlar ve bir gün tükeneceğini düşünmezler (Najafi, 2016). Romantik ilişkiler ilk görüşte âşık olup başlayabileceği gibi zamanla gelişen arkadaşlık ilişkilerinin derin bağa dönüşmesiyle de başlayabilir, arada bir çekim olursa ilişki başlar ve karşılıklı ihtiyaçlar, beklentiler zaman içerisinde karşılanmazsa ilişkiler bitebilir (Pines, 2020).

Durumsal Değişkenler. Âşık olmayı etkileyen çeşitli faktörler vardır. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeline göre bunlardan ilki 'Durumsal Değişkenler' dir. Durumsal değişkenler araştırmalara göre iki durumla ele alınmaktadır. Bunlar; yakınlık ve duygusal genel uyarılmışlık halini içerir. Yakınlık ile ifade edilmek istenen fiziksel mesafenin yakın olmasıdır. Böylece bireylerin arasındaki fiziki mesafe azaldıkça çift olabilme potansiyeli bulunan kişilerin de evlenme olasılığı artmaktadır (Pines, 2017). İki insan ilişkiye başlamadan önce birbiriyle karşılaşma, sıklıkla görme karşılaşmaları fazlaysa ilişkiye başlama ihtimalleri de artmaktadır (Çapri, 2008). Yakın dairelerde oturan insanların arkadaş olma ihtimali mesafe bulunanlara göre daha yüksektir ve duygusal ilişki kurmadaki en önemli faktör dairelerin arasında bulunan mesafedir (Pines, 2020). Başka bir ifadeyle, çift olma olasılığı bulunan iki insan arasındaki fiziksel mesafe azaldıkça iletişim kurma, bir ilişkiye başlama, birbirlerini daha sık gördüklerinden dolayı âşık olma ihtimalleri artmaktadır. Diğer bir durumsal değişken ise duygusal genel uyarılmışlık hali, insanların yoğun duygular yaşadığı zaman âşık olma ihtimalinin normal duygu durumlardaki haline göre daha fazla olduğunu ifade etmektedir (Pines, 2020). Heyecanlı, kıskanç, öfkeli, korkmuş veya üzüntülü olduğumuzda daha kolay bir şekilde âşık oluruz (Pines, 2017). Ancak âşık olmak tehlikeli ve riskli bir uyarandır (Çapri, 2008). Âşık olmanın yapısında bir yandan risk alma durumu vardır ve bu durumda mutlu olma, mutsuz olma, heyecan yaşama, hayal kırıklığına uğrama gibi birçok duygunun âşık olunduğunda yaşanma ihtimali vardır. Ayrıca âşık olmak incinmeleri ve hayal kırıklıklarını da içinde barındırdığından korumasız olmaya açık olmak demektir (Pines, 2017). Güçlü duygulara eşlik eden fizyolojik uyarılar âşık olma ihtimalini arttırmaktadır (Deveci, 2013). Âşık olmak için fiziksel ve duygusal yakınlık önemli olmasına rağmen yeterli değildir.

Romantik İmgeler. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeline göre âşık olmak için gerekli ikinci faktör 'Romantik İmgeler' dir. Âşık olmak için uygun fiziksel ortam ve uyarılma düzeyinin yanında doğru kişi olarak adlandırılan kişinin de denk gelmesi gerekir. Romantik imgeler kişilerin yaşamının çok erken dönemlerinde gelişmeye başlar ve dil gelişiminin de öncesine dayandığından kişilerin yaşamında etkisi oldukça güçlüdür (Pines, 2017). Bireylerdeki romantik imgeler ebeveynlerimizin sevgiyi gösterme veya göstermeme biçimiyle oluşarak gelecekteki eş seçimimize bu içselleştirdiğimiz imgelerimiz üzerinden etkide bulunur (Pines, 2020). Başka bir ifadeyle ebeveynler çocuklarına sevgilerini ifade ederek ya da etmeyerek romantik hayallerini aktarır ve çocuk, yetişkin olduğu dönemde bunun gerçekleşmesi için çaba harcar (Kızıldağ, 2015). Dünyaya gelen bir çocuğun ilk karşılaştığı ilişki ebeveynlerinin ilişkisidir. Sevgiyi öğrenme, ifade etme ve ilişkiyi yaşama biçimi çoğunlukla aile içinde yaşadığı ortamdan etkilenmektedir. Doğal olarak gerilimli ve çatışmalı bir aile ortamında büyüyen kişiyle sıcak ve anlayışlı bir aile ortamında büyüyen bir kişinin aşk/sevgi kavramı ve ilişki seçimi birbirinden farklılık gösterebilecektir (Pines, 2017). Kişilerin eş seçimi aslında bilinçdışı seçimlerini yansıtmaktadır (Çapri ve Gökçakan, 2013). Dolayısıyla insanlar âşık olduklarını düşündükleri zaman içselleştirmiş oldukları romantik imgelere bunun uyduğunu düşünürler ve hep hayatındaymış hissine kapılırlar. İlişkilerde öncelikli olarak yaşamımızın ilk döneminde öğrendiğimiz yaşantılarımıza uygun sevgili/eş bulmaya çalışırız. Yetişkinlik döneminde içselleştirilen bu imgeler, fiziksel ve duygusal uyarılara uygun eş aramanın yanında bazıları ebeveynlerin tam olarak tersi olan bireyleri eş olarak seçmesini sağlar (Pines, 2017). Romantik hayallerin eş seçimi üzerindeki etkisini psikodinamik yaklaşımlarla açıklayan bazı görüşler bulunmaktadır. Hem ilişki hem de meslek seçiminde benzer çocukluk ihtiyaçların varlığı söz konusudur (Çapri ve Gökçakan, 2013). Kişiler çocukluk yaşantısında en çok korktukları ve alıştıkları (reddedildikleri veya terk edildikleri gibi) aile ortamlarını, yaşadıkları travmaları yeniden yaşayacakları ilişkileri tercih etmektedir, bu durum tekrarlayıcı kompülsiyon olarak ifade edilmektedir (Pines, 2017). Bu noktada kişiler bilinçdışı olarak da olsa bilinçsiz seçimler yaparlar. Diğer bir ifadeyle bireyler çocukluk döneminde yaşadıkları travmaları iyileştirmek adına seçim yaparlar ve çocukluk travması ne kadar ağır durumdaysa iyileşmesi de o kadar çok zaman alacaktır (Pines, 1996).

Aşk Süzgeçleri. Modelde âşık olmayı etkileyen üçüncü faktör ise ‘Aşk Süzgeçleri’ dir. Bireyler uygun olabilecek adaylar içerisinde kendisine göre bir değerlendirme sürecinden geçirerek uygun olmayan adayların elemesini yapmaktadırlar. Uygun eş adayını bulmak için yapılan bu eleme yöntemine aşk süzgeci denmektedir. Dolayısıyla kişilerin fiziki olarak, zihinsel olarak veya duygusal olarak benzer durumlarda olmaları âşık olmalarını kolaylaştıran bir etmendir. Nitekim romantik çekim üzerine yapılan araştırmalarda benzerliğin en önemli faktörlerden biri olduğu ve daha doyurucu ilişkiler sunduğu görülmektedir (Pines, 2020). Burgess ve Wallin (1953’ten aktaran Pines, 2017)’in nişanlı çiftler üzerine yaptığı araştırmada; aile yapısı, boş zaman tercihi, içki ve sigara alışkanlığı, dini bağlantılar, aile ilişkilerinin türü, aynı ve karşı cinsteki arkadaş sayısı, sosyallik, önceki nişanlılık-flört durumu ve evliliğe bakış açısında benzerlikler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bunlara ek olarak da eş seçiminde zekâ, kişilik özellikleri ve hobiler gibi birçok faktörün de etkisi olabilmektedir. Örneğin, kilolu erkeklerle ve kilolu kadınların, uzun boylu erkeklerle uzun boylu kadınların evlenme ihtimali daha fazladır (Kızıldağ, 2015).

Sonuç olarak, kişilerin eş seçiminde ve âşık olma sürecinde romantik imgeler, aşk süzgeçleri ve durumsal değişkenler beraber etki göstermektedirler. Kısacası duygusal olarak uyarılmış bir haldeyken devreye giren aşk süzgeçleri bireylerin romantik imgelerine uygun olarak eş seçimini yapmalarını sağlamaktadır (Pines, 2017). Bireylerin kendileriyle benzerlikleri fazla olan, uyum sağlayabilecekleri ve ilişki çekimlerini arttırmalarını sağlayacak seçimler yapmasına yardımcı olur. Bu sayede ortak paylaşımlar fazlaşır, birbirini anlama kolaylaşır ve beraber hareket edilebilir.

II. Çevrenin Etkisi. Eş Tükenmişlik Modelinde ele alınan bir diğer kavram ise çevrenin etkisidir. İnsan sosyal bir varlıktır ve hem bireysel hem çift olarak sürekli bir biçimde çevresiyle iletişim halindedir. Bir ilişkiye başlayan çiftler bu ilişkilerinin daimi olmasına yönelik bir beklenti içerisinde. Ancak dış dünyadan kopuk bir yaşam olmadığı için çevre ilişkileri bu durumdan etkilemektedir. Eğer çiftler destekleyici, gelişme fırsatı bulunan, cesaretlendirilen bir ortamda yaşıyorlarsa ilişkileri gelişmeye daha yatkındır (Pines, 2017). Buna karşın engelleyici ortamın içerisinde bulunan çiftlerin ise ilişkisinin zarar görebilmesi söz konusudur (Kızıldağ, 2015). Çevrenin etkisinin yanında aynı zamanda bireylerin kişisel özellikleri de ilişkiyi etkilemektedir. Bireyler dış dünyadan gelen etkileri değiştirmek için çabalayarak eş tükenmişliğini azaltabilirken kişisel özellikler üzerinde değişim yapmak ise oldukça güçtür (Pines,

2017). Bireyler çevreden gelen uyaranlara göre davranışlarını değiştirebilseler de kişiliklerini değiştiremezler (Çapri, 2008). Aynı zamanda kişiler çevrelerinden olumlu duygular, sıcaklık ve takdir kazanıyorsa davranışları da ona göre farklılaşmaya başlar. Eşler için de bakıldığında ilişkide onaylanma ve destek, evliliğe pozitif yansımalar oluşturur (Deveci, 2013).

III. Beklentiler. Bireylerin romantik ilişkilerinde etkili olan bir diğer kavram da beklentilerin etkisi şeklindedir. Bilinçli veya bilinçsiz olarak aşka dair belli beklentiler, inanç yapısının ve kültürel yapının bir etkisi olarak kendini göstermektedir. Çiftler beklentilerine uygun bir birliktelik yaşama ve bu birliktelikleri beklediklerinden daha az heyecanlı olduğunda hayal kırıklığı yaşama ihtimalleri vardır (Çapri, 2008). İlişkinin başlangıcında belli hedefler koyan, heyecan ve coşkusu bulunan çiftler zamanla beklentilerinin kendilerini tatmin etmediğini fark ederler. Evlilik tükenmişliği de bir dizi gerçekçi olmayan beklentilerden kaynaklanır (Najafi, 2016). Bunun içinde ilişkideki sevgi bağını güçlendirmek ve tükenmişlik durumundan kaçabilmek için beklentilerin yeniden yapılandırmasına ihtiyaç vardır (Pines, 2017). Böylece beklentilerin yeniden belirlenmesi, iletişimin kurulması, açıkça kendini ifade edebilmesi eşler arasındaki ilişkiyi güçlendirir.

IV. Kökler ve Kanatlar. Eş tükenmişlik Modelinin son kavramı olan kökler ve kanatlar, aslında tükenmişliğin tersidir. İlişkinin derinleşmesini, eşler arasındaki ilişkinin hala canlı tutulması ve eşler arasındaki ilişkinin daha iyiye gitmesini içerir (Pines, 2017). Diğer bir ifadeyle evli bireylerin birbirlerini tanıyıp, olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul etmeleri ve güven içerisinde bağ geliştirmeleridir. Ortak güven ve güvenliğin bir ifadesidir (Deveci, 2013). Bir ilişkinin canlı tutulması için kök ve kanatların birlikte gelişmesi gerekmektedir; fazla kök salıp gelişmediğinde güven duygusu içerisinde sıkıcı bir ilişki, hiç köklenmeyip gelişme hissi ağır bastığında ise kısa ömürlü ve arada bağ olmayan bir ilişki oraya çıkarmaktadır (Pines, 2017). Burada kullanılan kök ve kanat metaforlarıyla bağlılık ve gelişim, özgürlük ifade edilmektedir. Böylece sağlıklı bir çift ilişkisi için de kök ve kanatların dengeli bir biçimde işlemesi gerekir. Köklerin oldukça uzun olması güvenli bir ilişkiyi belirtse de kanatlar kısa olduğunda rutin bir hale gelecektir (Kızıldağ, 2015).

Pines'in Eş Tükenmişlik Modeline bakıldığında âşık olmak üzerine kurulmuş ve bu model çevre, beklentiler, kültürel yanlar gibi çeşitli faktörlere dayanarak temellendirilmiştir. Bu bağlamda bireylerin âşık olma sürecinde yakınlık ve o anlardaki

duygusal durumları etkili olabilmekte, romantik imgelerine bağılı olarak seçtiğı kişileri süzgeçlerinden geçirerek eleme yapmalarını sağlamaktadır. Bir başka açıdan bakıldığında ise aşk ile eş tükenmişliği arasında doğrusal bir bağı bulunmaktadır. Âşık olmak hem ilişkinin başlamasını sağlamakta hem de tükenmişliğin yaşanmasına yol açmaktadır. Bu noktada önemli olan tükenmişliğe yol açan durumları fark ederek önlem almaktır.

2.1.4.Eş tükenmişliği ile ilgili araştırmalar

Araştırmanın bu başlığında alanyazında eş tükenmişliği ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Eş tükenmişliği üzerine yapılan araştırmaların başlarda mesleki tükenmişlik ile eşleştirilerek yapıldığı ve genellikle evli bireyler üzerinde araştırmaların yürütülmüş olduğu dikkati çekmektedir. Eş tükenmişliği kavramı ortaya çıkmadan önce genel stres durumlarının yoğun olarak yaşandığı mesleklerdeki tükenmişlik durumları olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle de eş tükenmişliği araştırmaları başlangıçta mesleki tükenmişlikle beraber ele alınmıştır. Bundan sonraki kısımda öncelikli olarak eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliği birlikte ele alan çalışmalara ardından eş tükenmişliği ve diğer kavramlar arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara yer verilmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğini değişik değişkenlerle ele alan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Laes ve Laes (2001) kültürler arası bir çalışma yürüterek eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelemesini yapmıştır. Finlandiya, Amerika, İspanya, Portekiz, İsrail ve İngiltere olmak üzere altı farklı ülkeyi kapsayan araştırmasında evli ve beraber yaşayan bireylerin mesleki ve eş tükenmişlik düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda kadınların eş tükenmişlik düzeyi ve mesleki tükenmişlik düzeyinin erkeklerden istatistiksel olarak daha yüksek olarak elde edilmiştir. Bunlara ek olarak tüm grupta yaş, çaresizlik ve uykusuzluk konusunda pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Yine araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerin yaş ile çaresizlik, depresyon arasında negatif yönlü; kadınların yaş ile umutsuzluk duyguları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bakıldığında kadınların ve erkeklerin tükenmişlik düzeyleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bir diğer çalışmada ise Pines ve Nunes (2003) mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki evli, benzer

sosyoekonomik düzeylere sahip ve farklı kültürel özellikleri olan İsraili, Amerikalı, İspanyol, Portekizli ve İngiliz bireyler üzerinden incelemiştir. Bu araştırma sonucunda ise tüm gruplarda mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Pines vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada ise, İsrail ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan her iki eşin de çalışıyor olduğu sandviç nesillerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlikleri varoluşsal yaklaşıma dayalı olarak bir başka çalışmada incelemiştir. Araştırmada çiftlerin evli veya en az bir yıldır birlikte yaşıyor olması; eşlerden birinin haftada en az 35 saat diğer eşin ise en fazla 20 saat çalışıyor olması; 18 yaşından küçük çocuğunun olması ve eşlerden en az birinin yaşlanmış olan ebeveyn veya ebeveynlerine bakıyor olması şeklinde şartlar belirlemiş ve gerekli şartları sağlayan katılımcılarla yapılan araştırma sonucunda iş tükenmişliği ile eş tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak araştırma sonucunda ise; katılımcıların iş tükenmişlik düzeylerinin eş tükenmişlik düzeylerinden daha yüksek olduğu; cinsiyet açısından bakıldığında kadınların erkeklere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kültür açısından incelendiğinde ise Amerika Birleşik Devletlerindeki bireylerin İsraildeki bireylerden hem iş tükenmişlik hem de eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Karakuş (2019) ise öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği düzeylerinde psikolojik iyi oluşun aracı rolünü ele almış ve araştırmanın sonucunda mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve psikolojik uyumun kısmi aracı rol oynadığı bilgisi elde edilmiştir. Ayrıca evli öğretmenlerin eş tükenmişliklerinin evlilik süresi, çocuk sayısı, cinsiyet ve çalışma süresine göre farklılaştığı da görülmüştür. Eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğin birlikte olabildiği gibi birbirini etkileyecek şekilde de olabildiği, kadın ve erkeklerde farklı düzeylerde olabileceği dikkat çekmektedir. Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği, başka bir ifadeyle birlikte değişim gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalara bakıldığında evliliğinde sorun yaşayan bireylerin iş hayatının da bu durumdan etkilenmesi olası bir durumdur.

Türkiye'de ise eş tükenmişliği üzerine ilk çalışmalar Çapri (2008) tarafından başlatılmıştır. Çapri (2008) çalışmasında evli bireylerde sosyo-demografik özellikler, eş

desteği, mesleki tükennişlik, eş desteği, evlilik ve ilişkiyle ilgili olan değişkenlerin eş tükennişliğini yordaması incelemiştir. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin eş tükennişliği, evlilik uyumu, mesleki tükennişlik, duygusal çekicilik, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenleri tarafından yordandığı; evli kadınların eş tükennişliğinin mesleki tükennişlik, adanmışlık, iletişim, evlilik uyumu değişkenleri tarafından yordandığı ve evli erkeklerin eş tükennişliğinin güvenlik, mesleki tükennişlik, eş uyumu, çocuk sayısı, başarı değişkenleri tarafından yordandığı bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Çapri ve Gökçakan (2013) eş tükennişliğini yordayan evlilik uyumu, mesleki tükennişlik ve evlilikle ilgili olan diğer değişkenleri cinsiyet açısından ele almıştır. Yapmış oldukları çalışmanın sonucunda ise kadınların ve erkeklerin eş tükennişliğini yordamakta olan değişkenlerin farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Erkeklerin eş tükennişliğini mesleki tükennişlik, çocuk sayısı, güvenlik, evlilik uyumu ve önem tarafından; kadınların eş tükennişliği ise iletişim, evlilik uyumu, mesleki tükennişlik, istismar, adanmışlık, kişiliklerin bağdaştırılabilmesi tarafından yordandığı sonucuna ulaşmıştır.

Kızıldağ (2015) yaptığı çalışmada eş desteği, mesleki tükennişlik, eş tükennişliği, çift uyumu ve eş duygusal kıskançlığını Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularında eş duygusal kıskançlığı ve eş desteğinin eş tükennişliğini doğrudan anlamlı bir şekilde yordamadığı; mesleki tükennişlik ve çift uyumunun eş tükennişliğini doğrudan anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda eş desteğinin çift uyumu aracılığı ile eş tükennişliğini anlamlı derecede yordadığı görölmüştür. Türkiye’de yapılmış olan eş tükennişliği ve mesleki tükennişlik ilişkisini inceleyen çalışmalarda mesleki tükennişlik ve eş tükennişliğinin bir ilişkisinin bulunduğu ve mesleki tükennişliğin eş tükennişliğini üzerinde bir etkisi olduğu görölmektedir. Aynı zamanda eş tükennişliğinin mesleki tükennişliğin yanı sıra cinsiyet, çocuk sayısı vb. diğer değişkenlerle de ilişki içerisinde bulunduğu, özellikle evlilik uyumu ile bir ilişkisinin bulunduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla eş tükennişliği, mesleki tükennişlik ve evlilik uyumu gibi kavramlarla yoğun bir şekilde çalışılmıştır.

Alanyazında eş tükennişliğiyle ilgili diğer çalışmalara bakıldığında, eş tükennişliğiyle eş desteği, duygu düzenleme becerileri, bağlanma, eşe kendini açma, stres, kişilik özellikleri, mantıkdışı inançlar, problemli internet kullanımı gibi birçok

kavramla ilişkisinin ele alındığı görülmektedir. Özellikle bireylerin eşleriyle veya ilişki yaşadıkları kişilerle olan iletişimde hem bireylerin kendilerine has özellikleri hem de iletişime geçtikleri kişiler etkili olmaktadır. Örneğin Can (2013) yaptığı çalışmada evli öğretmenlerin evlilik yetkinliği, eş desteği ve stresle baş etme stratejileri ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi ve eş tükenmişliğinin cinsiyet açısından yordayıcılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda evli kişilerin eş tükenmişliği ile eş desteği ve evlilik yetkinliğinin negatif yönde, eş tükenmişliği ve stresle baş etme stratejilerinden kaçınma ile pozitif yönde bir ilişkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kadınlarda eş tükenmişliğini yordamakta olan değişkenin eş desteği ve erkeklerde eş tükenmişliğini yordayan değişkenin evlilik yetkinliği olduğu ifade edilmiştir (Can, 2013). Bir diğer çalışmada ise Pamuk ve Durmuş (2015) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyini eş desteği, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar, ikili güven ve demografik özellikler bakımından incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında eş tükenmişliği, evlilik türü, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve cinsiyete göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Ayrıca kişilerarası bilişsel çarpıtmalar, eş desteği ve ikili güvenin eş tükenmişliği toplam varyansını %44'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bakıldığında eş tükenmişliğinin eşlerle uyum, eş desteği, güven gibi kavramlarla ilişkisi çeşitli çalışmalarla ele alınmıştır.

Alanyazında eş tükenmişliğinin bağlanma, kişilik özellikleriyle de ilişkisi de incelenmiştir. Örneğin, Kızıldağ ve Vatan (2016) yapmış oldukları çalışmada duygu düzenleme ve bağlanmanın eş tükenmişliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanmada kaygı ve kaçınma özelliği, evlilik süresi ile duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin eş tükenmişliğini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bir diğer çalışmada Najafi (2016) mantıkdışı inançlar ve kişilik özelliklerinin eş tükenmişliği ile ilişkisini ele almış ve araştırma sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliğiyle nevrozizm arasında ve eş tükenmişliğiyle akılcı olmayan ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ayrıca evli bireylerde eş tükenmişliğiyle dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve özdenetim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Candemir-Karaburç (2017) ise yaptığı çalışmada evli bireylerin eş tükenmişliği, problemli internet kullanımı, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, eş tükenmişliği ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişkinin

bulunduğu; eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri, internet kullanım süreleri, cinsiyet ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Bunlara ek olarak temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, evlilik uyumu ve problemlili internet kullanımı, eş tükenmişliği toplam varyansının %42,8 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Her zaman araştırma konusu olan evliliğin, özellikle son zamanlarda tükenmeyle olan ilişkisi daha fazla ön plana çıkmaya başlamıştır. Değişen yaşam şartları ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle eşler arasındaki ilişki daha net gözlenmeye başlanmıştır. Bu doğrultuda son dönemlerde çeşitli çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Örneğin Dur (2020) yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri ve eşe kendini açma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ev işlerini paylaşma, cinsel yaşamdan memnuniyet, şimdiki eşle evlenme isteği ve sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişliği ve eşe kendini açma düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilediği; çalışma durumu, eğitim düzeyi, yaş farkı, çocuk sayısı ve evlilik süresinin evli bireylerin eş tükenmişliği ve eşe kendini açma düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Son dönemlerde eş tükenmişliği üzerine yapılan çalışmada ise, Akkaya (2021) Covid-19 döneminde özel gereksinime sahip çocukların ebeveynlerinde eş tükenmişliği ile eş desteği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak eş desteği ile eş tükenmişliği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar bütün olarak değerlendirildiğinde eş tükenmişliğinin birçok farklı değişkenden etkilendiği ve araştırma sonuçlarının değişkenlik gösterebildiği görülmektedir. Aynı zamanda eş tükenmişliğinin eş ile olan iletişimleri ve aldıkları desteklerin önemini göstermektedir. Bir diğer ifadeyle eş tükenmişliğinin eşle olan iletişim ve destekten etkilendiği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Eş tükenmişliği üzerine yapılan çalışmalar arasında uygulamalara dayanan ve grup süreci yaşantısında değerlendirilen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Deveci (2013) çalışmasında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafınca hazırlanmış olan Aile Eğitim Programının evli kadınlarda eş tükenmişliği düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularında deney grubunda bulunan evli kadınların son test

puanlarının ön test puanlarından önemli derecede düşük olduğu, kontrol grubundaki evli kadınların ise son test ve ön test puanları arasında önemli bir farklılığın görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, Aile Eğitim Programı evli kadınların eş tükenmişlik düzeyinin düşürülmesinde olumlu bir etki sunmaktadır. Benzer şekilde Güler (2018) yapmış olduğu çalışmada, grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin, işle bütünleşme düzeyi, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeyine etkisinin ne olduğunu araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda engelli çocuğa sahip olan çalışan annelerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği ön-test ile son-test puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği ancak işle bütünleşme ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın gözlenmediği bulgularına ulaşılmıştır.

Havaasi, Zahra-Kaar, MohsenZadeh (2018) ise evlilikte tükenmişlik ve değişik çatışma çözme stillerinde Gottman Çift Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi'nin karşılaştırmasını incelediği bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda Duygu Odaklı Çift Terapisinin Gottman Çift Terapisine göre eş tükenmişliği azaltmada ve çatışma çözüm stillerini değiştirmede daha etkili olduğu bulunmuştur. Eş tükenmişliği üzerine yapılan uygulama çalışmaları birlikte değerlendirildiğinde yapılan terapi veya grup çalışmalarının eş tükenmişlik düzeyini azaltmada bir etkisi olduğu görülmüştür. Tüm bu çalışmalar sonucunda grup çalışmalarının eş tükenmişliğinin azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu sonucu çıkarılabilir.

Sonuç olarak, eş tükenmişliğiyle ilgili olan araştırmalara bakıldığında hem eşler arasındaki ilişkinin hem de diğer faktörlerin önemli farklılıklar oluşturulduğu dikkat çekmektedir. Yapılmış olan çalışmalara bakıldığında cinsiyet, evlilik süresi, çalışma hayatı, kişilik özellikleri gibi faktörlerin eş tükenmişliği üzerinde önemli rolü bulunduğu görülmektedir. Özellikle mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin birlikte ele alındığı çalışmalarda bu kavramların etkileşim içerisinde olduğu ancak bağlanma, duygu düzenleme, problemli internet kullanımı, eş desteği gibi faktörlerin de evliliklerde eş tükenmişliği üzerinde etkili olabileceği görülmektedir. Tüm çalışmalara bakıldığında iş hayatı ve evlilik hayatının birbirini etkileyebileceği, evlilikte eşle olan iletişimin önemi ve grup çalışmalarının destekleme açısından katkısının olduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bireyin yaşadığı eş tükenmişliği ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

2.2.Çatışma Çözme

Bu bölümde çatışma kavramı, çatışma çözme stilleri ve çatışma çözme ile ilgili araştırmalar hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1.Çatışma kavramı

İnsanlar birbiriyle sürekli iletişim halinde olan sosyal varlıklardır. Bu nedenle kimi zaman iletişimde bulunduğu kişilerle anlaşmazlıklar ve çatışmalar yaşamaktadırlar. Bu durum sosyal hayatın bir parçası olan çatışmanın birçok araştırmaya konu olmasını farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlamalarının yapılmasını sağlamıştır.

Çatışma iki ya da daha fazla tarafı bulunan bir ilişkide maddi-ilişkisel konularda beklentilerinin ve değerlerinin gerçeklik ile uyuşmamasıdır (Ting-Toomey, 1994'ten aktaran Erdem-Özkan, 2019). Benzer şekilde Akbalık (2001) da çatışmayı iletişim halinde bulunan iki veya daha çok bireyin arasındaki kaynakların sınırlı olması, ihtiyaç, kazanım ve çıkarlarının uyuşmazlığından ortaya çıkan anlaşmazlık olarak ifade etmektedir. Deutsch (1994)'a göre ise çatışma bireylerin oluşturduğu uyuşmazlık, anlaşamama durumudur. Akbalık (2001) ise çatışmayı birbiriyle ilişki içerisinde bulunan tarafların kaynakların sınırlı olması, beklentilerinin, değerlerinin, çıkarlarının uyuşmamasından kaynaklanan anlaşmazlıktır. Çatışma bireyler arasında meydana gelen aktif bir süreçtir. Johnson (1991) da çatışmayı bireylerin arasında ortaya çıkan fırtınalar olarak ifade etmektedir. Yine çatışma ilişki halindeki kişilerin karşılıklı olarak birbirlerinin gereksinimlerine müdahale etmesi, değerlerin uyuşmazlığında meydana gelen anlaşmazlıkları zıtlaşmaları ifade etmektedir (Yavuzer, 2003).

Çatışma üzerine yapılan tanımlamalar incelendiğinde çatışmanın, iletişimde iki veya daha fazla kişi arasındaki değer uyuşmazlığı, ihtiyaç ve çıkarların dengesizliğindeki pürüzler gibi ortak noktaları içerdiği görülmektedir. Bununla birlikte çatışmaların oluşmasının temelinde uyuşmazlıklar olmasına karşın birçok çatışmanın da farklı nedenlerle ortaya çıktığı görülmektedir. Çatışmalar birçok farklı kişisel veya toplumsal nedenlerden kaynaklanabilir. İnsanların farklı değerlere sahip olması, temel ihtiyaçlarının karşılanmaması veya sınırlı kaynaklar nedeniyle çatışmalar yaşanabilir (Arslan, 2005). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalar duygu, düşünce, ihtiyaçlar,

biliş, iletişim becerileri, kültürel özellikler ve çevredeki farklılıklardan kaynaklı olabilir (Dökmen, 2005).

İnsan ilişkide bulunduğu sürece çatışma kaçınılmaz bir süreçtir. Benzer şekilde evlilik ilişkisinde de çatışmada kaçınılmaz bir durumdur. Eşlerin farklı geçmiş yaşam deneyimleri, düşünce farklılıkları, iletişim sorunları ve kültürlerindeki farklılıklar çatışmaların yaşanmasına neden olmaktadır. Evlilik çatışması birbiriyle karşılıklı olarak uyuşmayan amaç, beklenti, istek ve ihtiyaçların sonucunda ortaya çıkar (Tümer, 1998). Eşler arasında tartışma genellikle isteklerin diğer eş tarafından engellenmesi ya da engelleniyormuş gibi algılanmasıyla başlar (Özgüven, 2000). Evlilik ilişkisinde çatışmaların yaşanmasının bir nedeni eşlerin iletişim kurma konusundaki yetersizliği ve iletişim becerileri konusundaki eksikliğidir. Aile içinde etkili ve süreklilik arz eden iletişim kurulması, eşlerin birbirlerine yönelik beklenti ve isteklerini paylaşabilmesi sağlıklı iletişimin temelini ve uyumlu evliliğin ön koşulunu oluşturmaktadır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Benzer şekilde çiftler etkili çatışma çözme yöntemlerini kullanamadıklarında evlilik uyumu azalır ve evlilikteki çatışma durumunda artmalar meydana gelir. Eğer çiftler etkili iletişim kuramıyor ve çatışma çözme yöntemlerinde eksiklikler bulunuyorsa ilişkilerinde uyumsuzluk yaşamaları olağandır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Bu bağlamda bakıldığında insan ilişkilerinin her türlüünde çatışma durumu yaşanması olağan ve gelişim için istenen bir durumdur. Ancak burada önemli olan çatışma durumunun yaşanmasından ziyade çatışmanın nasıl ele alındığı ve nasıl bir stil ile çözüme ulaşılmaya çalışıldığıdır.

2.2.2.Çatışma çözme stilleri

Çatışma süreci nasıl çözüldüğüne göre olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmeler oluşturabilmektedir. Deutsch (1994)'a göre çatışmanın insan hayatında olmaması söz konusu değildir. Bu açıdan bakıldığında ilişkilerde yaşanan çatışmalar da kaçınılmazdır. Evlilikte de çatışma kaçınılmaz bir durumdur (Marchand, 2004) ve eğer evliliklerde çatışmalar çözülemezse sorunlar ve sonucunda mutsuzluk da beraberinde gelmektedir. Araştırmalara (Kurdek, 1995) bakıldığında olumsuz durumu yaratan çatışmanın var olması değil, daha çok çatışmanın nasıl ele alındığıdır. İkili ilişkilerin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için çatışmaların çözümü önemlidir. Bu

nedenle yapıcı, geliştirici, olgunlaştırıcı yönden ele alındığında çatışma olumlu bir durumu ifade eder.

Çatışma çözme kavramı, yaşanan çatışmaların sonlandırılması için çeşitli stratejilerin kullanılmasını içerir (Rahim, Garrett ve Buntzman, 1992). Kullanılan bu stratejiler aracılığıyla çatışmalar olumlu veya olumsuz şekilde ilerleyerek sonlandırılmaktadır. Bir başka ifadeyle, çatışma çözüm stili kişilerin çatışma anında verdikleri tepkilerdir (Volkema ve Bergmann, 1995). Çatışma çözme yaşanmakta olan sorunun bitirilmesi, sorunların çözümü ve anlaşma sağlanabilmesi için tarafların karşılıklı olarak yürüttükleri davranış ve tutumlardır (Jandt ve Pedersen, 1996'dan aktaran Çatal, 2019). Ayrıca çatışmaya yönelik olarak ortaya çıkan olumlu ve olumsuz sonuçlar, çatışmanın algılanış biçimi ve çözüme yönelik atılan adımlarla ilgilidir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Bireyler çatışma sırasında farklı tepkiler göstermekte ve birbirinden farklı çözüm stratejileri kullanabilmektedirler. Çatışma temel olarak bir problem durumu olduğundan problemin nasıl çözüldüğü çatışma çözme yaklaşımıdır. Dolayısıyla kimi insan çatışmadan kaçır, kimi yüzleşir, kimi saldırgan davranırken kimi ise iletişim kurmaya çalışarak sağlıklı yollarla çözmeye çalışır (Arslan, 2005). Oysa, çatışma kimi taraflar tarafından kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmaktan ziyade gelişim için gerekli olan ve karşılaşıldığında çözülmesi gereken bir durum olarak algılanmalıdır. Alanyazına bakıldığında çeşitli çatışma çözme yolları olduğu görülmektedir. Lawrence ve Lorsch (1967), çatışma çözme için zorlama, yumuşatma ve yüzleşme şeklinde üçlü bir model ifade etmiştir. Kurdek (1994) ise çalışmalarının sonucunda çarpışma, problem çözme, geri çekilme ve uyuma şeklinde olan dörtlü bir model ileri sürmüştür. Johnson ve Johnson (1995) da çatışma çözme stillerine hayvan isimlerini vererek ifade etmiştir. Bu modelde kaplumbağa geri çekilmeyi, oyuncak ayı yatıştırırmayı, tilki uzlaşmayı, köpek balığı güç kullanmayı ve baykuş yüzleşmeyi ifade etmektedir.

Sorenson, Morse ve Savage (1999) çatışma çözümünü beş boyutta açıklamıştır; uzlaşma, kaçınma, iş birliği yapma, uyum sağlama ve zorlama şeklindedir. Uzlaşma durumunda, çözüm bulma konusunda çabalama bulunmaktadır (Karadağ ve Tosun, 2014). Orta yolu bulma olarak bakılır ve her iki tarafın da istekleri önemlidir. Kaçınma durumunda sorunları görmezden gelme bulunur. Birey karşı tarafın isteklerinden de çatışma durumundan da uzakta kalmaya çalışır (K. Korkmaz 2020). İş birliği yapma da iki taraf önemsenererek kazancın en iyi olduğu nokta bulmaya çalışılır. Uyum sağlamada

kişiler kendi isteklerinden önce karşı tarafın isteklerini önemser. Birey kendi isteklerini, düşüncelerini ve çatışma çözme gücünü arka plana atar (Gabrielidis vd. 1997). Zorlamada ise kendi isteklerini ön plana alarak karşı tarafın isteklerini görmezden gelir. Burada karşı tarafın istekleri önemsizdir. Bu araştırmada ele alınan çatışma çözme stili de Sorenson, Morse ve Savage (1999) tarafından beş boyutta açıklanan, uzlaşma, kaçınma, iş birliği yapma, uyum sağlama ve zorlama şeklinde ifade edilen kuramdır.

2.2.3.Çatışma çözme ile ilgili araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde çatışma çözme üzerine alanda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda çatışma çözme ile evlilik ilişkisine yönelik araştırmalar sunulmuştur. Evlilik ilişkisine yönelik araştırmalar; evlilikte değerler, evlilik uyumu ve evlilik doyumuna göre açıklanmıştır.

Evlilik birbirinden farklı insanların beraber yaşamakta olduğu bir sistem olduğundan dolayı çatışmaların yaşanması oldukça olağandır. Alanyazına bakıldığında çatışma çözme ve evlilik ilişkisi üzerine birçok araştırmanın yapılmış olduğu görülmektedir. Örneğin Tosun (2014) yaptığı araştırmada evli bireylerin sahip oldukları değerlerin, yılmazlıkları ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda değerlerin yılmazlığı etkileyen en önemli değişken olduğu, çatışma çözme stillerini ise değerlerden etkilendiği ve çatışma çözme stillerinin evli bireylerin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşma gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında Schneewind ve Gerhard (2002)'ın, 1 yıllık aralarla 5 yıl boyunca yeni evli çiftler yapmış olduğu araştırmasında, çatışma çözüm stillerinin evliliğin ilk yılında olduğu ondan sonra büyük ölçüde alışkanlık haline geldiği bulunmuştur. Tezer (1996) çalışmasında ise eşitlik, güç yönünden farklılıklar gösteren ilişkilerdeki çatışma çözme stillerine baktığında eşler ve amirlerle yaşanan çatışmaların çözümünde benzer stiller kullandıklarını, diğer bir ifadeyle farklı ilişkilerde kullanılan çatışma çözüm stilleri arasında farklılık olmadığını ve en az rekabet, en çok uzlaşma çatışma stiline kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Bir diğer çalışmada ise Gülsu-Gürkan (2019) çift uyumunun yordanmasında çatışma çözme stilleri ve bağlanma biçimlerinin etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin çatışma çözme stilleri ve bağlanma biçimlerinin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Özen (2006) yaptığı

araştırmada eşlerin değer uyumları ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumundaki yordayıcılığını incelemiştir. Alanyazındaki bir başka çalışmada Şengül-Öner (2013) yaptığı araştırmada evlilikte çatışma, çatışma çözme stilleri ve evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ve evli bireylerin çatışma çözme stilleri ile evlilik çatışmasının evlilik uyumu üzerindeki yordayıcılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda ise kadınların erkeklere göre olumlu çatışma çözme stillerini daha fazla kullandığı, çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre olumlu çatışma çözme yöntemlerini daha çok kullandığı ve eğitim düzeyi azaldıkça erkeklerin olumsuz çatışma çözme stillerine daha çok başvurduğu belirlenmiştir.

Evliliklerde yaşanan çatışmaların çözülmesi üzerine yapılan çalışmaların bazılarında evlilikten alınan doyuma odaklanılmıştır. Örneğin Kurdek (1995) çatışmayla meşgul olma, boyun eğme ve geri çekilme olmak üzere temelde üç çatışma çözüm stiline kullanım durumu ve eşlerin ayrı ayrı iki yıldan çok olmak üzere evlilik doyumundaki değişimle ilişkisini incelemiştir. Erkek eşlerin geri çekilmeyi, kadınların ise meşgul olma çatışma çözüm yöntemlerinin evlilik doyumuyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca erkeklerin evlilik doyum düzeyi kadınların evlilik doyum düzeyine göre çatışmaların nasıl çözüldüğünden daha çok etkilenmektedir (Kurdek, 1995). Bir diğer çalışmada ise Greeff ve Bruyne (2000) evlilik doyumunu ile çatışma yönetim tarzları arasındaki ilişkiye ve evlilik doyumunu yüksek olan evli bireylerin hangi çatışma çözme stilini kullandığını araştırmıştır. Çalışma sonucunda evlilik doyumunu yüksek olan kadın ve erkeklerin çoğunlukla işbirlikçi çatışma çözme stilini kullandığı, işbirlikçi çatışma çözme stili ve problem çözme tekniklerini kullanan eşlerin evliliklerinden memnuniyetinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda rekabetçi çatışma çözüm stili kullanan eşlerin evlilik doyumlarının en düşük olduğu, iki eşin de çatışmadan kaçınması da düşük evlilik doyumunu getirdiği, her iki eş de uzlaşmacı çatışma çözme stilini kullandığında evlilik doyumunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kadınların uzlaşma, kaçınma ve uyum sağlama çatışma stillerini; erkeklerin ise rekabetçi, uzlaşma ve kaçınma çatışma çözme stillerini daha sık kullandığını göstermiştir (Greeff ve Bruyne, 2000).

Benzer şekilde Erdem-Özkan (2019) araştırmasında evli bireylerin çatışma çözme stillerinin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kişilerin çatışma çözme stillerine göre evlilik doyum düzeyleri anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Evlilik doyumunu ile demografik

değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında; yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, ailenin ortalama gelirine göre evlilik doyumu arasında anlamlı farklılıklar yaşandığı, ancak evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık yaşanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada Faulkner, Davey ve Davey (2005) ise cinsiyetin çatışma çözme ve evlilik doyumunun süreç içerisinde etkisine bakarak boylamsal bir çalışma yapmıştır. Kadın ve erkeklerin zamanla evliliklerinden aldıkları doyum ve yaşanan çatışmalarda farklılaşmanın olduğu, geleneksel cinsiyet rolleri ağır basan erkek bireylerin evlilik doyumlarının daha az olduğu; kadınlarda ve erkeklerde 18 yaşın altında bir çocuk olduğunda evlilik doyumlarının daha da düştüğünü ortaya çıkarmıştır.

Evlilik ve çatışma çözme stilleri üzerine yapılan çalışmaların sonucuna bakıldığında, evlilikteki doyum ve uyumun yüksek olması ve olumlu çatışma çözme stilleri arasında bağlantı olduğu görülmektedir. Bir evlilikte kullanılan çatışma çözme stilleri evlilikten alınan doyum düzeyini etkilemektedir. Benzer şekilde eşlerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin cinsiyete göre farklılıklar gösterebileceği de dikkat çekmektedir.

2.3.Kişilik

Bu bölümde kişilik kavramı ve kuramsal açıklaması, kişilik kuramları, beş faktör kişilik kuramları ve kişilikle ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Yapılan araştırmada Beş Faktör Kişilik Kuramı araştırmada dikkate alınan temel kişilik kuramı olduğundan daha detaylı ele alınması amacıyla kişilik kuramları başlığından ayrı olarak ele alınmıştır.

2.3.1.Kişilik kavramı

İnsanlar karmaşık ve kendine özgü olan farklı yapılar içerisinde. Bu nedenle de iletişimlerde kendi düşünce ve davranış kalıpları sergilemektedirler. Herkesin zevk aldığı, sevdiği ve sevmediği durumlar farklılıklar göstermektedir. Kimi insan hayatında meydana gelen değişimlerden memnuniyet duyarken kimi insan daha sakin ve sade bir hayatın kendisi için mutluluk verici olduğunu belirtmektedir. Bazı insanlar kültürel aktivitelere ilgi duyarken bazı insanlar doğa sporlarına ilgi duyabilirler. Dolayısıyla her insanın kendine özgü olmasını sağlayan ve farklılaşmaları yaratan birçok faktör bulunmaktadır. Bu farklılığın temel sebeplerinden biri de kişiliğimizdir.

Kişilik özellikleri kişilerin benzer ve tutarlı davranışlar sergilemesini sağlayan ve kendisine yönelik duygusal zihinsel süreçleri içeren bir kavramdır (Burger, 2016). Birçok farklı kuramcı tarafından uzun yıllar boyunca ele alınmıştır çünkü bireyin diğerlerinden ayıran en temel nokta kişilik özellikleridir. Bu özelliklerin ifadesinde çoğunlukla sıfatlar kullanılmaktadır; nazik, sevecen, anlayışlı, alıngan, utangaç vb. şeklinde ifade edilmektedir. Kişilik, bireyin tüm tavır, yetenek ve ilgileriyle dış görüşünün, çevreye uyum şeklinin bir ifadesidir (Yavuzer, 2003). Bir anlamda ise kişilik bireyin gösterdiği sosyal ve psikolojik tepkilerdir (Kulaksızoğlu, 2005). Benzer bir ifadeyle ise bireyi çevresinden ayıran ve çevreye uyumunu sağlayan davranış biçimidir (Yörükoğlu, 2000). Daha geniş bir diğer tanımda ise kişilik, kişilerin farklı durumlarda kendine özgü ve genellikle kalıcı duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır (Morris, 2002). Gerring ve Zimbardo (2012) da kişiliği, her durumda benzer şekilde hareket edilmesini sağlayan ve davranışların yönlendirmesini yapan özellikler bütünü olarak ifade etmektedir. Kişilik bireylerin kim olduğunu açıklayan, duygu, davranış ve düşünceleri istikrarlı sunan bir özelliktir (Mount vd. 2005). Kısacası kişilik bütüncül ve tutarlı bir özelliktir.

Mount vd. (2005)'ne göre kişilik duygularımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve kim olduğumuzu yansıtan içsel özelliklerdir. Kişiliğin tanımlaması yapılırken birbirinden farklı birçok tanımlama yapılmasına rağmen genel olarak kişiyi diğerlerinden ayıran, kalıplaşmış bir yapısı olan ve zaman içerisinde değişimi az olan bir yapı olarak görmek gerekir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bir diğer ifadeyle kişilik tutarlı olmayı sağlayan ve kişileri farklılaştıran bir yöndür. Alanyazındaki farklı tanımlara bakıldığında da kişiliğin zaman içerisinde tutarlı bir yapı göstermesi ve benzer olaylarda aynı şekillerde tepki vermeyi sağlaması ön plana çıkmaktadır. İnsanların farklılaşmasını sağlayan bu yapının oluşumunun ise içsel ve dışsal birçok faktörün birleşimiyle oluştuğu bilinmektedir. Kişilik gelişimiyle ilgilenen araştırmacılar kişiliğin oluşum sürecinde hem çevrenin, yaşantılarımızın etkisinin bulunduğunu hem de doğuştan getirdiğimiz kalıtsal yanımızın etkisinin olduğunu ifade etmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2007). Bir diğer ifadeyle kişilik oluşumunda hem kalıtsal hem çevresel süreçler etkili olmaktadır. Böylece kişilik hem doğuştan gelen özelliklerin hem de yaşantılardan edinilen tecrübelerin toplamıdır (Özdevecioğlu, 2002).

Bireylerin kişiliğinin oluşumu doğum öncesi süreçlerden başlayarak toplumsallaşmayı öğrenmeye ve yaşam koşullarına göre biçimlenir (Öztürk, 2004).

Soysal (2008)'e göre kişilik oluşumunda kalıtsal faktörler, ailesel faktörler, sosyokültürel faktörler ve psikolojik faktörler de etkili olmaktadır. Süren (2015) ise kişilik oluşumunda biyolojik faktörler, çevresel faktörler, ailesel faktörler, toplumdaki rol ile sorumluluklar ve diğer farklı faktörlerin bütün içerisinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Alanyazına bakıldığında kişiliğin oluşum sürecinde birbirinden farklı faktörler bir bütün olarak etki göstermektedir. Ancak bazı araştırmacılar belli özelliklerin kişilik oluşumunda diğerlerinden daha baskın olduğunu vurgulamış ve bakış açısında ortaya çıkan bu kişisel özellikler kişilik oluşumunu açıklamada farklı kuramların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bundan sonraki bölümde kişilik oluşumunu açıklamaya çalışan temel kişilik kuramları üzerinde kısaca durulacaktır.

2.3.2. Kişilik kuramları

Kişilik kavramı pek çok faktörden etkilendiği, farklı kavramlar ile tanımlandığı için birçok araştırmanın konusu olmuştur. Araştırmayı yapan kişilerin bakış açılarında sahip oldukları farklılıklar nedeniyle de çeşitli kişilik kuramları ortaya çıkmıştır (Burger, 2016). Bazı araştırmacılar kişilik kuramının temeline bilinçdışı süreçleri, bazı kuramcılar davranışı ve bazı kuramcılar ise bilişsel yönleri koymuştur. Kişilik değişik yönlerle ele alınabilen bütüncül bir kavram olduğundan dolayı tek bir kuram ile açıklanamayarak birçok kuramın ortaya çıkmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu kısımda psikanalitik, davranışçı ve bilişsel kişilik kuramları ile ilgili temel bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada ele alınan temel kişilik kuramı olan Beş Faktör Kişilik Kuramı daha detaylı ele alınması amacıyla ayrı bir başlık altında incelenmektedir.

2.3.2.1. Psikanalitik kuramlar

Kişilik üzerindeki incelemeleri ilk yapan ve kendisinden sonra gelen kişilik kuramlarının oluşmasına katkı sağlayan ilk kişilik kuramları psikanalitik yaklaşımlarla oluşturulmuştur. Psikanalitik kuramların temelinde Freud ve onun öğretilerine dayalı olması vardır (Tuzcu, 2017). Freud kuramını ortaya attığı dönemde önemli bir ses getirmiştir. Destek olanların yanı sıra karşı çıkanları da bulunmakla birlikte buradaki önemli nokta Freud birçok kuramın oluşumuna yardımcı olmuştur. Psikanalitik yaklaşım hem insan doğasının hem de kişiliğin açıklanmasında önemli bir etkisi olmuştur (Schultz ve Schultz, 2016).

Freud, kişiliğin bilinçdışı faktörlerden etkilendiğini söyleyerek kişilik kuramları açısından büyük bir katkı sunmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Freud'un Topografik Modeline göre kişilik bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı bölümlerinden oluşur. Bilinç, farkında olunan düşüncelerdir ve yeni düşünceler geldikçe yok olur; bilinç öncesi, kolaylıkla bilince ulaşılabilen düşüncelerdir; bilinçdışı ise her istediğimizde ulaşamadığımız, düşüncelerimizin büyük bir bölümünün oluşturan ve günlük hayatımızı yönlendiren kısımdır (Burger, 2016). Diğer bir ifadeyle kişilik bilinçdışı süreçlerden büyük ölçüde etkilenmektedir. Ancak kişiliğin açıklanmasında bu model sınırlı bir bilgi imkânı sunmaktadır. Bu nedenle ek bir şekilde Yapısal Modeli oluşturmuştur. Yapısal Modelde kişilik id, ego ve süperegö olmak üç bölümden oluşmaktadır. İd, haz ilkesine göre çalışan ve istekleri tatmine odaklanan bencil kısımdır. Temel biyolojik ihtiyaçların hemen o anda, sınırlama ve engelleme olmadan doyurulmasını ister (Sardoğan ve Karahan, 2007). Süperegö ise kişiliğin toplumsal yanını ifade eder, suçluluk duygusu ve vicdanı devreye sokarak değer yargılarını temsil eder (Burger, 2016). Ego, id ile süperegönün dengeli bir şekilde işlemlerini sağlayan denge kuran kısımdır. Kişisel gelişimi normal olan bir kişinin, id ile süperegö ego'nun liderliğinde uyumlu bir biçimde çalışmasını sürdürür (Ewen, 2003'ten aktaran Akyel, 2019). Bu iki modelin yanı sıra Freud, kişilik gelişimin yaşamın ilk beş yılında şekillenmekte olduğunu vurgulamaktadır. Psikoseksüel gelişim dönemleri olarak adlandırdığı dönemlerden her biri sağlıklı bir şekilde atlatılamadığında o dönemde saplanma meydana gelir ve bu yetişkinlik döneminde bir şekilde kendini göstermektedir. Bu dönemler sırasıyla şu şekildedir: Oral dönem (0-1,5 yaş), anal dönem (1,5-3 yaş), fallik dönem (3-6 yaş), gizil dönem (6-12 yaş) ve genital dönem (12 yaş sonrası) (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Adler ise, Psikanalitik yaklaşımda ele alınan kişiliğin ilk beş yılında oluşması fikrine katılmasına karşın doğum sırası, üstünlük çabası gibi faktörlerinde etkisinin olduğunu ifade ederek Freud'un bakış açısından farklılıklar göstermiştir. Adler, herkesin yaşamına aşağılık duygusuyla başladığını, üstünlük kurma çabasının temel güdü olduğunu ve güdünün kişilik gelişiminde önemli olduğunu vurgulamaktadır (Burger, 2016). Aynı zamanda kişiliğin oluşumunda ebeveyn tutumlarının da önemli olduğunu ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2002). Ebeveynlerin çocuğu çok şımartarak bağımsızlığının elinden alındığını, ihmal ederek yakın ilişkiler kurmasının önüne geçildiğini ve aşırı korumacı yaklaşım sergileyerek bağımlı, sorumluluk alamayan, sorun çözemeyen yetişkinler olacağını söyler (Akyel, 2019). Ancak kişilik

gelişiminde doğum sırasının önemini vurgulayan ilk kişidir. İlk doğan çocuk başlarda şımartılır ancak ikinci çocukla tahtan indirilip aşağılık duygusuna kapılır; ortanca çocuk hep arada kalarak kendinden büyüklerini geçmeye çalışır ve üstünlük çabası içerisinde; küçük çocuk ise her zaman şımartılır ve sürekli aşağılık duygusuna sahiptir (Burger, 2016).

Bir diğer psikanalitik yaklaşım kuramcısı ise Carl Jung'dur. Kişiliğin yapısını temelde bilinç, kişisel bilinçdışı ve ortak bilinçdışı olarak üçe ayırmıştır. Herkes benzer bir bilinçaltı malzeme ile doğar ve nesilden nesile aktararak benzer özellikler gösterir (Burger, 2016). Geçmiş deneyimler, yaşantılar, düşünce ve davranışlar kendinden sonrakilere aktararak yaşatılır. Bir yandan da ortak bilinçdışı aracılığıyla belli imgeler ile sonraki nesillere aktarımı sağlanır. Bu imgeler arketip olarak adlandırılır ve temelde persona, anima, animus, gölge olmak üzere dört arketipin olduğu ifade edilir.

Sigmund Freud, Alfred Adler ve Carl Jung dışında Erik Ericson, Karen Horney ve Harry Stack Sullivan gibi psikanalitik bakış açısını temel alan kuramcılar vardır. Erikson kişilik gelişiminde ilk yılların önemli olduğunu ancak yaşam boyu devam ettiği görüşünü savunmaktadır. Horney ise kişilik gelişiminde kültürel ve toplumsal yönlerin bulunduğu ifade etmiştir ve nevroz ile kadın psikolojisi üzerinde durmaktadır. Sullivan ise ek olarak kişilerarası ilişkilere ağırlık vermiş ve kişiliğin oluşumundaki önemine vurgu yapmıştır. Sonuç olarak, psikanalitik temelli kuramlar farklı kavramların önemini vurguluyor olmasına karşın temelde çocukluk yaşantılarının kişilik gelişiminde büyük bir önemi olduğunu vurgulamaktadır.

2.3.2.2. Davranışçı kuramlar

Davranışçı kuramlarda kişilik öğrenilmiş davranış biçimleri olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişiliği oluşturan birçok davranış sonradan öğrenmeler yoluyla kazanılır ve insanları birbirinden ayıran temel nokta davranışların ortaya çıkmasındaki koşullardır (Mischel, 1999). Daha çok gözlemlenebilir davranış değişikliklerine odaklanarak kişiliği alışkanlık yapısı olarak görülmektedir.

Watson kişilik için alışkanlık sistemi ifadesini kullanır ve geçmişte öğrendiğimiz davranışlara göre tepki verdiğimizizi ifade eder (Burger, 2016). Zaman içerisinde Skinner düşüncelerin ve içsel süreçlerin de davranışların yanında etkili olduğunu ve kişilik için önemli olduğunu ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle, davranışın yapılmasının altında

yatan nedenlere de bakılması gerekir. Kişiliği anlamlandırmak için koşullanma üzerine çalışmalara odaklanmıştır. Kişiliğin uyarılara yönelik koşullanma geçmişinin davranışta alışkanlığa evrilmesiyle oluştuğunu ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2016).

Bandura ise içsel ve dışsal faktörlerin birlikte karşılıklı belirleyicilik ile davranışı oluşturduğunu ifade eder. Başkalarını gözlemleyerek ya da örnek alarak da davranışları öğrenir ve buna uygun davranışlar dolaylı veya doğrudan pekiştirilir, cezalandırılır (Burger, 2016). Örneğin saldırgan davranışların övüldüğü bir araştırmada onu gözlemleyen kişide de saldırganlık davranışı artarken cezalandırıldığını gördüğünde saldırganlık davranışı azalır (Morgan, 2011). Davranışçı yaklaşımlar, kişilik ile her gün yapılan davranışların benzer olduğunu ve pekiştirme, ceza gibi kavramlarla kişiliğin ifade edilebileceğini öne sürmektedir (Cüceloğlu, 2006). Davranışçı yaklaşıma bakıldığında kişiliğin oluşumunda, farklı kavramlar eklenmiş olsa da temel olarak öğrenilen davranışların etkili olduğu ifade edilmektedir.

2.3.2.3. Bilişsel kuramlar

Kişiliğin oluşumunu açıklamaya çalışan diğer bir bakış açısı da bilişsel süreçlere ağırlık veren kuramlardır. Aynı ortamda bulunan kişilerin farklı davranmasını açıklarken bilişsel süreçlerinin farklı olmasına vurgu yapılmaktadır. Davranışlar ve bilişsel süreçler arasında bağ olduğuna dikkat çekilmektedir.

Kuramın öncülerinden olan George Kelly, davranışı direkt etkileyen bilişsel yapıları vurguladığı Kişisel Yapılar Kuramı'nı geliştirmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu yaklaşımda ihtiyaçların karşılanması için insanların belli şablonlar geliştirdiği ve karşılaştığı olaylarda kullanarak işleyenleri devam ettirdiği işlemeyenleri ise değişiklik yaparak kullandığı ileri sürülür. Bu çerçevede insanların olayları anlamak için kullandığı bilişsel yapılara kişisel yapılar denir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Her bireyin kendine özgü ve benzersiz bir kişilik yapısı vardır. Kelly'e göre kişilik farklılıklarının temelinde insanların dünyayı anlamlandırmak için kullandıkları şekillerin farklı olması yatar (Burger, 2016).

Bilişsel yaklaşım içinde değerlendirilebilecek bir diğer kuramcı ise Albert Ellis'tir. Klasik psikodinamik kuramın temelinde bir noktanın eksik olduğunu sorgulamaya başlamış ve eksik olan yönün en temel insani özelliklerden biri olan bilişi

dikkate almadığını fark etmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). İnsanların doğuştan akılcı ve akılcı olmayan düşünce biçimleriyle dünyaya geldiğini ve insanların bebekliğinden itibaren kendisine bu şekilde yaklaşarak bir kişilik algısı oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşım bilişsel kuramların temel düzeyini oluşturmaktadır.

2.3.3.Beş faktör kişilik kuramı

Son dönemlerde üzerinde en çok araştırma yapılan kişilik kuramlarından biri de Beş Faktör Kişilik Kuramıdır (Humbyrd, 2010). Farklı kişilik özelliklerini tanımlayan ve insanların birbirinden ayrılmasını sağlayan kurama günümüz araştırmalarında da sıklıkla rastlanmaktadır. Bu kuramda özellikle zıt anlamlı sıfatların kullanımıyla davranışı şekillendiren ve süreklilik gösteren kişiliğin yönleri ifade edilmeye çalışılmıştır. Kişiliğin tanımlanmasında değişkenlik gösteren birçok sıfat, kavram kullanılmaktadır.

Beş faktör kişilik kuramında kişilerin belli bir özelliği yoğun olarak gösterdiği ve ilişkilerinde de bunun yansımalarını gördüğünü ifade etmektedir. Beş faktör kişilik kuramı; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelik ve gelişime açıklık/hayal gücü şeklinde beş faktörden oluşmaktadır (McCrae ve John, 1992). Boyutlara tek tek bakıldığında ilk alt boyut olan dışadönüklüğün girişken, hareketli, heyecanlı, enerjik gibi özellikler gösterdiği görülmektedir. Enerjileri ve coşkuları yüksek, sosyal, dominant kişilerdir (Watson, Clark ve Harkness, 1994). Bu özellikleri dikkate alındığında dışadönük insanların pozitif duygularının yüksek olacağı varsayılabilir (McCrae ve Costa, 1992). Benzer şekilde Johnson ve Ostendorf (1993) da dışadönüklük ve pozitif duygular arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Dışadönük kişiler toplum hayatına daha kolay uyum sağlar ve sıcakkanlıdır (Zuckerman, Kuhlman ve Camas, 1988). Bu özelliklere sahip bireyler olaylara daha girişken yaklaşır, liderlik özellikleri gösterir ve çevresiyle etkili iletişim kurar. Diğer insanlarla daha kolay iletişime geçebilirler, iş birliğine yatkındırlar (T. Doğan, 2013) ve bu nedenle insanlarla işbirliğinde olabilecekleri işleri tercih ederler (Özaydınlık, 2014). Dışadönüklüğün öteki ucunda içedönüklük bulunmaktadır. İçedönük kişiler diğer insanlarla iletişim kurarken çekingen davranırlar, sessiz ve sakin ortamlarda takılmayı, kalabalıktan uzak kalmayı tercih ederler (Yürür, 2009).

İkinci alt boyut olan uyumluluk saygılı, nazik, yardımsever, güvenilir gibi özellikleri kapsamaktadır. Kişiliğin daha insancıl ve insanı merkeze alan yanındır (Digman, 1990). Daha çok kişilerarası ilişkilerde uyumlu bir iletişimi ifade eder. Samimi, iş birliği içinde, güvenilir, hoşgörülü olma gibi özellikleri kapsamaktadır (John ve Srivastava 1999). Uyumluluk düzeyi yüksek olan insanlar çevresiyle daha etkili çalışmalar yürütebilir ve toplum içerisinde de sorun çıkarmayan ve anlaşılması kolay bireyler olarak görülmektedirler. Uyumlu kişiler saygılı, yardımsever, diğer insanlarla daha iyi anlaşılır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009), ancak uyumluluğun diğer ucundaki kişiler düşmanca ve sert davranışlar gösterirler. Bu kişiler iş birliği yapmaktan uzak, kuşkucu ve kötü düşünceleri vardır (Costa ve McCrae 1995). Bu kişiler diğer insanlara karşı da duyarsızdır (Özaydınlık, 2014).

Üçüncü alt boyut sorumluluk ise yeterli olma, başarılı, planlı ve düzenli olmayı ifade etmektedir. Ayrıca bu özelliğe sahip bireylerin işinde titiz, çalışkan, özenli olması beklenmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Sorumluluk düzeyi yüksek olan kişiler planlı ve düzenli hareket etmeyi seven kararlı (Burger, 2016) ve karşılaştığı sorunlarla etkili başa çıkabilen, işini tamamlama bilincine sahip ve kurallara uyan kişilerdir (Neunman ve Wright, 1999). Sorumluluk yönü düşük olan kişilerin ise başarı istekleri düşüktür ve değişken yapıdadırlar (Costa ve McCrae, 1995). Plansız, erteleme yönü ağır basan ve dikkatleri dağınık olan kişilerdir (Somer, Korkmaz ve Tatar 2002). Sorumluluk kişilik özelliğine sahip olan bireylerin hayatlarında düzeni seven, öz-disiplin sahibi, çalışkan olması beklenmekte ve yaşadıkları ilişkilerde de benzer davranışlar sergilemesi öngörülmektedir.

Dördüncü boyutta duygusal dengelilik kavramı bulunmaktadır. Bu kavram duygusal dengelilik, nevrotizm ve duygusal dengesizlik gibi ifadelerle de tanımlanmaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Duygusal dengelilik kişilerin endişe, kaygı, üzüntü gibi olumsuz durumlarda duygularını kontrol edebilmesidir. Öteki ucunu nevrotizm oluşturmaktadır. Nevrotizm özelliği yüksek olan bireyler olumsuz duygulara odaklanma, kaygı, öfke gibi duyguları yaşama ihtimali daha yüksektir (Burger, 2016). Nevrotikler genellikle olumsuz durumlara odaklanır ve özgüven düzeyleri düşüktür (Robbins ve Judge 2012). Aynı zamanda ruh hallerinde hızlı değişimler meydana gelir (Yıldızoğlu, 2013). Ancak duygusal dengeliliğe sahip olan bireyler yaşamdaki olayların sadece olumsuz yönünü değil, iyimser yönünü de bulmaya çalışır ve bu kişiler hayatlarında daha rahat, kendinden emindir (Friedman ve Schustack, 1999'den aktaran

Akyel, 2019). Duygusal dengesini kurmakta zorlananlar depresyon, kaygı, öfke gibi durumları yaşamaya daha yatkındır (Hankin vd. 2007). Bireysel olarak yaşadıkları bu duygusal tutarsızlıklar yaşamlarına yansiyarak toplumsal hayattaki uyumlarını zorlaştırmaktadır. İnsanlarla iletişim kurmakta ve bu iletişimi sağlıklı şekilde yürütmekte zorlanmaktadır (Bruck ve Allen, 2003). Duygusal dengesizlik yaşayan kişilerin yapılarının kaygılı olduğu ve depresif durumlara daha yatkın olduğu görülmektedir.

Beşinci boyut olan gelişime açıklık/hayal gücü meraklı, yaratıcı, açık fikirli ve değişikliği seven kişileri ifade etmektedir. Bu boyuttaki bireyler hayal gücü yüksek, geleneksellikten uzak, yeniliklere açık kişilerdir (John ve Srivastava, 1999). Bu nedenle hayal gücü ve zeka tanımlamaları da kullanılmaktadır. Johnson ve Ostendorf (1993) ise bu boyuttaki kişilerin olumlu düşünebilen, açık ve öğrenme düzeylerinin yüksek, istekli olduğunu belirtmektedir. Açıklık düzeyi düşük bireyler daha geleneksel ve yeni öğrenmelere kapalıdır. Hayat içerisinde farklı deneyimler kazanmaya yatkındırlar ve yaşadıkları zorlu durumlarda dahi olumlu yanları görmeye çalışırlar (Akyel, 2019). Deneyime açıklık özelliği yüksek olan kişilerin yaratıcı, duygulara önem veren yanları ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda yeni ortamlara kolay uyum sağlayabilirler (Yıldızoğlu, 2013).

2.3.4. Kişilik ile ilgili araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde kişilik üzerine alanda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda kişilik ile evlilik ilişkisine yönelik araştırmalar sunulmuştur.

Alanyazına bakıldığında kişilik özelliklerinin farklı kavramlarla olan ilişkisinin çeşitli araştırmalara dahil olduğu görülmüştür. Örneğin T. Doğan (2013) öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre nevrotik kişilik özelliği ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü, öznel iyi oluş dışadönüklük, sorumluluk, yeniliğe açıklık kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Hills ve Argyle (2001) ise mutluluğun ana boyutlarından olan duygusal dengeyi ele aldığı çalışmasında dışadönüklüğün mutluluğu anlamlı şekilde yordadığını ve nevrotikliğin depresyon ile mutsuzlukla ilişkili olduğunu söylemiştir. Rubinstein (2005'ten aktaran: Özer, 2013) çalışmasında cinsiyetin beş faktör kişilik özellikleriyle ilişkisine bakmış ve sonucunda kadınların sorumluluk boyutunda erkeklerin ise

deneyime açıklık boyutunda daha yüksek puanlar aldıklarını gözlemlemiştir. Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş, mutluluk, cinsiyet ile ilişkisinin yanı sıra evlilik ilişkisiyle de olan ilişkisi alanyazında ön plana çıkmaktadır.

Spotts vd. (2005)'ne göre kişilik özellikleri evlilik uyumunu etkilemektedir. Bu bağlamda Tuzcu (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerinde kişilik özelliklerinin etkisini incelenmiş ve evlilik uyumunun beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotizm ile negatif yönde, yumuşaklık ve deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu; evlilik doyumunun nevrotizmle negatif, yumuşak başlılık ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Kuzu (2017) ise çalışmasında evlilik uyumu üzerinde kişilik özellikleri ve mizacın etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda dışadönük puanlarının artmasının evlilik uyumunu arttırdığı, nörotizm puanlarının artmasının ise evlilik uyumunu azalttığını ifade edilmiştir. Alanyazında bir başka çalışmada Özer ve Cihan-Güngör (2012)'ün bağlanma stilleri, yükleme tarzları ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumunu incelediği çalışmadır. Araştırmanın sonucunda evlilik uyumu düşük erkeklerde deneyime açıklık kişilik özelliğinin daha yüksek; evlilik uyumu yüksek kadınlarda ise deneyime açıklık kişilik özelliğinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Duygusal dengesizlik boyutundan alınan puanlar yükseldikçe evlilikte uyum azalmaktadır (Özaydınlık, 2014; Arıkan, 2016; Akyel, 2019).

Botwin, Buss ve Shakelford (1997) ise çalışmasında evli bireylerin evlilik uyumu, kişilik özellikleri ve eş seçimi arasındaki ilişkiyi incelemiş, kadın ve erkeklerdeki farklılıkların boyutunu ele almıştır. Sonuçlarına bakıldığında uyumluluk, duygusal tutarlılık ve açıklık puanları düşük olanların, partnerinin kişilik özellikleri ve evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğuna ulaşılmıştır. Fitzpatrick (2001) araştırmasında yumuşak başlılık boyutunun hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik uyumuyla önemli derecede ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Solmaz (2019) da uyumluluk boyutunun evlilik uyumunu arttırdığını, duygusal dengesizliğin evlilik uyumunu azalttığını belirtmektedir. Dumlupınar-Aslan (2016)'ın çalışmasında ise uyumluluk, sorumluluk ve hayal gücü/gelişime açıklık kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilik özellikleri ve evlilik uyumu çalışmaları incelendiğinde duygusal dengesizlik özelliğinin evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği, diğer bir ifadeyle duygusal dengesizlik özelliği arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmektedir. Bu

bağlamda bakıldığında duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin artmasının evlilik uyumunu azalttığı düşünüldüğünde eş tükenmişliğini arttırması beklenmektedir. Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve hayal gücü/gelişime açıklık kişilik özelliklerinin ise evlilik uyumu ile pozitif ilişkili olduğu dikkat çekmektedir.

2.4.Öz-Anlayış

Bu bölümde öz-anlayış kavramı ve kuramsal açıklaması, bileşenleri ve öz-anlayışla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1.Öz-anlayış kavramı

İnsan sürekli olarak çevresiyle iletişim kuran, kimi zaman sorunlarla baş eden bir varlıktır. Yaşam boyunca insanın çevresiyle iletişim kurmadan bir yaşam sürdürebilmesi beklenemez çünkü kendini tanıyan, duygu ve düşüncelerini anlamlandırabilen, güçlü ve güçsüz yönlerini bilen bireylerin çevreleriyle kurdukları iletişim de daha sağlıklı olacaktır (Yiğit, 2012). Bu nedenle bireylerin çevreleriyle olan iletişimlerinde öncelikli olarak kendilerini tanımaları önemlidir. Son dönemlerde bireylerin kendilerindeki olumlu yanları ihmal ettiği görülmektedir. Ancak bireylerin üzüntü, kaygı, tükenmişlik gibi olumsuz yaşam olaylarında bile olumlu ve güçlü olan yanlarını da göz ardı etmeden kendini değerlendirebilmesi gerekir. Bu noktada olumsuz yönlerle baş etmede öne çıkan kavramlardan birisi ise öz-anlayıştır.

Öz-anlayış temelde Budist felsefesine dayalı olarak Neff tarafından geliştirilmiştir. Öz-anlayış kişilerin kendi acılarına açık olabilmesi, kendini eleştirirken daha nazik ve anlayışlı olabilmesi, kendi deneyimlerinin tüm insanlık tarafından yaşanabileceğini fark ederek kendine yönelik katı ve eleştirel tutum benimsememesidir (Neff, 2003a). Dolayısıyla kişi kendine yönelik olarak ne kadar anlayışlıysa yaşamındaki sorunları ele alıp çözmesi de o kadar kolaylaşabilir. Genel olarak öz-anlayış, acılarına açık olması ve kendi şefkatli yanını görebilmesi, kendi yetersizliğine karşı anlayışlı olabilmesi, diğer insanlarla ortak deneyimler olduğunu fark edebilmesini içerir (Neff, 2003b).

Öz-anlayışın gelişmesi kişilerde olumsuz düşünceleri azaltarak olumlu düşünceleri arttırmakta, olumsuz durumlarda kendisine tecrübe edinmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bu kişilerin hayattaki sorunlarına karşı olan farkındalıkları yüksektir ve kendilerine yönelik eksikliklere daha ılımlı yaklaşabilirler. Böylece kendisine yönelik

anlayış geliştiren bireyin zaman içerisinde diğeri insanlara da anlayış gösterme ihtimali artar. z-anlayış kavramı geliştiğı zaman, kişilerin çok eleştirel ve yıkıcı olmasının önüne geçilir, böylece birey başkalarıyla kurmuş oldukları bağıları daha iyi görüp ele alabilir ve duygularına daha net yaklaşır (Yiğit, 2012). z-anlayış ayrıca başkalarının acılarını da dinlemesi, anlaması ve hissetmesi, bunun yanında acının azalması için karşı tarafa destek ve yardımcı olmayı da içerir. Bunun oluşabilmesi için kişinin öncelikle olarak kendi acılarını kaçmayarak kabul etmesi ve kendine şefkatli davranarak acısını azaltması, kendine yargılamayacak şekilde öz-anlayışa sahip olması gerekir (Neff, 2003a; Allen ve Leary, 2010).

z-anlayış pasif bir şekilde hataları görmek değıl, daha çok bireylerin hatalarını gördükleri zaman üstüne gitmesi ve mücadele ederek sorunu çözmeye çalışmasıdır. z-anlayış gelişmiş bireyler olumsuz durumlarla yüzleşme ve çözüm geliştirme konusunda farklı yöntemlere de daha açıktır. Dolayısıyla istenmeyen bir olayda öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler sorumluluk almaya daha isteklidir (Leary vd., 2007). Çünkü her birey hayatında hata yapar, zorlandığı bir durumla karşılaşır, hata yapan her birey de şefkati ve anlayış hak eder (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Aynı zamanda duygularının kontrolünü sağılama, dengeyi sağılama konusunda daha başarılıdır. Abartılmış durumlarda duygularıyla mesafesini doğıru kurduğından dolayı olaylara daha nesnel yaklaşabilir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

2.4.2.z-anlayışın bileşenleri

z-anlayışın üç temel bileşeni bulunmaktadır: z-şefkat, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık (Neff, 2003b). z-anlayışın tüm bileşenleri birbiriyle etkileşim halindedir ve bütünü oluşturmaya katkı sağılar. z-anlayış daha kullanışlı ve sistematik yapmak amacıyla ögelere ayrıldığı düşünülebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bu bileşenlerle ilgili detaylı açıklamalar aşağıda belirtilmektedir.

2.4.2.1.z-şefkat

z-şefkat, öz-anlayış kavramının ilk boyutudur. z-şefkat, bireylerin hata yaptıkları durumlarda kendilerine karşı acımasız, katı olmak yerine daha anlayışlı davranabilmeleridir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Özeleştiri kavramının tersi olarak görülmektedir. z-şefkat bireylerin kendilerine yönelik destekleyici olması,

yetersizlikle karşılaştığında daha hassas davranabilmesidir (B. Korkmaz, 2018). Hayattaki beklentilerin karşılanmadığı ya da sorunların yaşandığı dönemlerde dahi kişinin duygularını kabul ederek kendine yaklaşmasıdır. Dolayısıyla kişi tüm duygularını kabul ettiği zaman kendine şefkatli davranabilir (Neff, 2003b). Böylece öz-şefkat duyan bireyler kendilerini değerli hissederler ve hata yaptıklarında dahi kendilerine olan saygılarını kaybetmezler (Barnard ve Curry, 2011). Kişi kendine karşı yumuşak ve anlayışlı bir dil kullanır. Oysa öz-şefkat düzeyi yükseldikçe kişi kendine daha olumlu yaklaşır ve iyileştirici etkide bulunulur (Germer, 2009). Öz-şefkat düzeyi düşük olan bireyler yaşadıkları sorunlarda kendilerine acımasız davrandığında gerçekte yaşayacağından daha fazla acı yaşayabilir.

2.4.2.2. Ortak paydaşım

Öz-anlayış kavramının ikinci boyutu da *ortak paydaşım*dır. Ortak paylaşım, bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların, yaptıkları hataların tüm insanlar için olabileceği, başarısızlıkların hayatın bir parçası olduğunun kavranılmasıdır. İnsanların arasında bir bağ vardır ve birbirine ihtiyaç duyarlar (Brown, 1998). Bir hata yaptığında veya bir sorunu olduğunda insanlar paylaşım yapmaya ihtiyaç duyarlar. Paylaşım yaparak diğer insanlarla bağ kurarlar ve acısının tek olmadığını görürler. Ancak insanlar çoğu zaman hata yaptığında içine yönelip acı çekerler. Hatalarından utandıkça kendini içeri çeker ve gizlerler (Barnard ve Curry, 2011). Kişi bir sorunla karşılaştığında veya olumsuz bir olay yaşadığında kendisine yönelik acıma duygusu yoğun basar ve başka insanlarla kendisi arasındaki bağı göz ardı eder, benzer sorunlar yaşayan diğer insanların varlığını unuttur (Kılıç, 2019).

Tüm insanlar benzer acılar ve sorunlar yaşayarak baş ederler. Bu noktadan bakıldığında bireylerin, diğer insanların sorunlarını da görüp kabul etmesi, acı çektiklerini görüp kendini yalnızlaştırmaması gerekir. Ortak paydaşım, bir sorun yaşadığında kişinin kendini yalnızlaştırmak yerine birçok kişinin de kendisi gibi duygular beslediğini ve benzer deneyimleri yaşadığının bilincinde olmasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Hata yapan kişinin sadece kendisi olmadığını, başkalarının da hata yapıyor olabildiğini görebilmesidir. Hata yapan ve sorun yaşayan kişinin sadece kendisi olmadığını gören bireyin yalnızlık duygusu azalır ve uyum sağlar.

2.4.2.3. Bilinçli farkındalık

Öz-anlayışın bir diğer boyutu ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, kişinin o anda yaşamış olduğu duygunun farkına varması ve duygularını uçlarda yaşamak yerine belli bir denge hali içerisinde tutmasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Yaşanılan ana odaklanarak farkındalığı yaşamasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık acı verici de olsa deneyimlerden kaçmak yerine o deneyimin gerçekliğini yaşamayı içerir (Küçük, 2020). Bir olumsuz durumda duygularını iyi-kötü diye iki ayrı uça değerlendirmek yerine dengede ve olduğu gibi kabul edebilmek gerekir. Bir diğer ifadeyle bilinçli farkındalık, yaşanılan durum rahatsızlık verici bir durum dahi olsa ne bunu görmezden gelmesi ne de bunu çok fazla düşünmesidir, denge kurmasıdır.

Hayatın doğal akışında bazı durumlara birey kendini fazlasıyla kaptırarak o anda yaşadığı duygular için durup kendine bakmayı ihmal edebilmektedir. Bazen soruna çok odaklanılarak duygu ve düşüncelerin ne olduğuna bakılmadan çözüm aranabilmektedir. Böylece birey yaşadığı soruna fazlasıyla odaklandığı ve çözüm aradığından dolayı kendi duygu ve düşüncelerini ihmal edebilmektedir (Neff, 2003a; 2003b; 2011). Bilinçli farkındalık ise bu durumlarda kişinin kendini fark edebilmesi ve daha üst açıdan bakabilmesidir. Birey sorunlara odaklanmak yerine sorununun farkına varır ve bu farkına varma sürecinde olumsuz duygularından uzaklaşarak özeleştiriyi azaltır, kendini anlamaya odaklanır (Adıgüzel, 2012). Sorunun olduğu an'a ve o andaki kendine odaklanarak sorunun çözümüne doğru adım atar.

2.4.3.Öz-anlayış ile ilgili araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde öz-anlayış üzerine alanda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda sırasıyla öz-anlayış üzerine yapılan çalışmalar, ardından öz-anlayış ve evlilik ilişkisine yönelik araştırmalar sunulmuştur.

A. Akın (2010) üniversite öğrencileri üzerinde öz-anlayış ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları incelediği araştırmasında öz-anlayış ve alt boyutları olan öz-şefkat, ortak paylaşım ile bilinçli farkındalığın ilişkilerdeki bilinçli farkındalığın negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını belirlemiştir. Daltry vd. (2018) ise öz-anlayış ve empati arasında ilişkiye baktığında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, öz-anlayış düzeyi yüksek bireylerin diğer insanlarla daha az empati kurabildiklerini bulmuştur. Deniz ve Sümer (2010) ise farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite

öğrencisi üzerinde bir çalışma gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelemiştir. Öz-anlayış düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı farklılaşmalar gösterdiği ve öz-anlayış düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz-anlayış düzeyi orta ve düşük olan üniversite öğrencilerinden daha düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri olduğunu bulmuştur. Özyeşil (2011) öz anlayış düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri arasındaki nasıl bir ilişki olduğunu araştırmış ve öz-anlayış düzeyleriyle bilinçli farkındalık, kişilik özelliklerinden dengesizlik dışında diğer özelliklerle pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Yarnell vd. (2015) çalışması sonucunda erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek öz-anlayışa sahip olduğunu belirtmektedir. Benzer bir çalışmada ise, öz-anlayışın yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, öz-farkındalık ile pozitif yönde anlamlı, depresyon ve kaygı gibi durumlarla negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Berry vd., 2010). MacBethand ve Gumley (2012) de yaptığı çalışmada öz-anlayış ve psikopatolojik belirtiler arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Bir diğer çalışmada Yılmaz ve Kesici (2014) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleriyle anne baba tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda demokratik anne baba tutumu ile öz-anlayış düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken otoriter ve koruyucu anne baba tutumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir.

Öz-anlayış üzerine yapılan çalışmaların bir kısmı da romantik ilişkiler ve evlilikler üzerine olmuştur. Örneğin Neff ve Beretvas (2013) romantik ilişkiler üzerinde öz-anlayışın rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-anlayışı yüksek olan bireylerin daha olumlu ilişki davranışları sergilediği, eşlerini kontrol etme ve saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu ve daha destekleyici, şefkatli oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Yang (2016) öz-anlayış ve ilişki uyumu araştırmasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Jacobson vd. (2018) ise öz-anlayışın ilişki kalitesini etkilediğini belirtmektedir. Batum (2020) ise evli bireyler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada kişilik özellikleri ve öz-anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordama düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeylerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Son dönemlerde yapılan bir diğer çalışmada Birni (2021) evli bireylerin evlilik doyumları ile psikolojik iyi

oluşları, mutluluğu artırma stratejileri ve öz-anlayış seviyeleri düzeylerini incelemiş ve evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının öz-anlayış tarafından pozitif yönde anlamlı şekilde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

 z-anlayış üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyetin etkili bir değişken olduğu ve öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin stres, kaygı gibi özellikleri daha az gösterdiği; mutluluk, ilişki uyumu, psikolojik iyi oluş, empati, bilinçli farkındalık gibi özellikleri ise daha fazla gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.  z-anlayış düzeyinde yaşanan farklılıklar bireylerin hayatlarında ve gösterdikleri davranış örüntülerinde de farklılıkların yaşanmasına yol açmaktadır.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer verilmektedir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma evli bireylerin kişisel genel özelliklerinin (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu), Covid-19 salgınının evliliğini etkileme durumunun, çatışma çözme stillerinin (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelik, hayal gücü/gelişime açıklık) ve öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişlik düzeyleri üzerindeki yordayıcılıklarını incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama türünde nicel bir araştırmadır. Aynı zamanda Covid-19 salgın öncesi eş ile uyum durumu, Covid-19 salgın sürecinin eş ile uyumunu etkileme durumu ve eş ile uyumunda etkili olan faktörlerin belirlenmesine yönelik çalışmaları da içermekte olup, bu yönü ile nitel bir araştırma boyutuna sahiptir. Bu bağlamda yapılan araştırma nicel ve nitel araştırma türünü kapsayan karma bir araştırma olarak da ifade edilebilir. Bu araştırma kapsamında nicel araştırma boyutunda yordayıcı değişkenler kişisel genel özellikler (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu), Covid-19 salgınının evliliğini etkileme durumu, çatışma çözme stilleri, kişilik özellikleri ve öz anlayış düzeyleri olarak; yordanan değişken ise eş tükenmişliği olarak belirlenmiştir.

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri arasında İstanbul (Tuzla, Pendik, Küçükçekmece) ve Kocaeli (Gebze, Darıca, Çayırova, Dilovası, Körfez, Derince)'nde yaşamakta olan en az 2 yıllık evli bireylerden çalışmaya gönüllü olarak katılan 255 kişi oluşturmuştur. Çalışma grubu oluşturulurken son 1,5 yıldır devam eden Covid-19 küresel salgınının evli bireylerin evlilik ilişkisine yönelik etkisini gözlemleyebilmek amacıyla salgın öncesinden itibaren evli ve bir süre beraber yaşamış olan en az 2 yıllık evli bireyler dahil edilmiştir. Bu kapsamda çalışmaya katılan evli bireylerin genel özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Çalışma grubunda yer alan evli bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı

Ana Tema	Alt Tema	n	%
Cinsiyet	Kadın	154	60,4
	Erkek	101	39,6
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	66	25,9
	Tek çocuk	58	22,7
	İki Çocuk	76	29,8
	Üç Çocuk ve üzeri	55	21,6
Eğitim Düzeyi	Okuma Yazma Yok	2	,08
	İlkokul Mezunu	37	14,5
	Ortaokul Mezunu	30	11,8
	Lise Mezunu	47	18,4
	Üniversite Mezunu	139	54,6
Sürekli Bir İşte Çalışma Durumu	Çalışıyor	158	62,0
	Çalışmıyor	97	38,0
Covid-19 Salgının Evliliğini Etkileme Durumu	Olumsuz Etki	65	25,5
	Etkisiz	130	51,0
	Olumlu Etki	60	23,5

Tablo 3.1.'e bakıldığında çalışma grubunu oluşturulurken cinsiyete göre katılımcı sayılarının yakın değerlerde olması konusunda çalışılmıştır. Bu kapsamda çalışmaya 255 evli birey katılmış ve veri toplama araçları uygulanmıştır. Cinsiyet açısından katılımcılara bakıldığında 154'ü (%60,4) kadın, 101'i (%39,6) erkek olmak üzere toplam 255 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların verilerine çocuk sayısı açısından bakıldığında 66'sının (%25,9) çocuğu olmadığı, 58'inin (%22,7) tek çocuğu olduğu, 76'sının (%29,8) iki çocuğu olduğu ve 55'inin (%21,6) en az üç çocuğunun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde 2 (%0,08) kişinin okuma yazma olmayan, 37 (%14,5) kişinin ilkokul mezunu olduğu, 30 (%11,8) kişinin ortaokul mezunu olduğu, 47 (%18,4) kişinin lise mezunu olduğu ve 139 (%54,6) kişinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların 158'i (%62,0) süreklilik gösteren bir işte çalışmakta ve 97'si (%38,0) süreklilik gösteren bir işte çalışmamaktadır. Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkileme durumuna bakıldığında katılımcıların 65'i (%25,5) evliliklerinin olumsuz etkilendiğini, 130'u (%51,0) evliliklerine etkisinin olmadığını ve 60'ı (%23,5) evliliklerine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda yaş ve evlilik süresi değişkenleri incelendiğinde katılımcıların en düşük 21,00 yaş, en yüksek 68,00 yaş ve ortalamanın $X = 38,35$ ($s = 10,52$) olduğu belirlenmiştir. Evlilik süresi açısından bakıldığında en az 2 yıl, en fazla 47 yıl ve ortalamanın $X = 13,78$ ($s = 10,83$) olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bağımlı değişken olan eş tükenmişlik düzeyleri hakkındaki veriler ‘Eş Tükenmişlik Ölçeği (EK-1)’ ile elde edilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan çatışma çözme stilleri için ‘Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (EK-2)’, kişilik özellikleri için ‘Büyük Beş-50 Kişilik Testi (EK-3)’ ve öz-anlayış düzeyleri için ‘Öz-Anlayış Ölçeği (EK-4)’ kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanlar hakkındaki demografik bilgiler için araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Anketi (EK-5)’ kullanılmıştır. Araştırma için kullanılacak ölçme araçları ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmaktadır.

3.3.1. Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ)

Eş tükenmişliği ölçeği (ETÖ) 1996 yılında Pines tarafından romantik ilişki içerisinde bulunan ve çift olarak değerlendirilebilen (evli, flört, nişanlı vb.) bireylerin eşlerine yönelik tükenmişlik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Çapri (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. 21 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu ve yedili derecelendirme (1= hiçbir zaman ve 7=her zaman) yapılan kendini değerlendirme ölçeğidir. Fiziksel yorgunluk, duygusal yorgunluk ve zihinsel yorgunluk olmak üzere üç bileşenden oluşmakta ve yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda tek boyutlu yapısı kanıtlanmıştır (Pines, 1996). Puanlama bakımından Eş Tükenmişliği Ölçeği’nin beş aşamalı değerlendirmesi sonucunda tek puan elde edilmektedir. Ölçek puanlarına bakıldığında, 2 ve altındaki puanların herhangi bir tükenmişlik durumunun olmadığını, 3 ve altındaki puanların tehlike sinyali olduğunu, 5 puanın bir kriz durumunu yansıttığını ve 5 ve üzerindeki puanların anında yardım gerektiren bir durumu yansıttığını ifade etmektedir.

Çapri tarafından 2008 yılında gerçekleştirilen uyarlama çalışmalarının örneklemini Mersin’de yaşayan, araştırmaya gönüllü olarak katılan 881 evli erkek ve kadın oluşturmaktadır. Ölçeğin geçerliği, faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları ile belirlenmiştir. Açıklayıcı faktör analizinin neticesinde ölçeğin fiziksel, duygusal ve zihinsel olmak üzere üç bileşenden oluştuğu ve toplam varyansın yaklaşık %65’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında ‘Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)’ ve ‘Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)’ kullanılmış ve alt ölçeklerinin eş tükenmişliği ölçeği puanlarıyla arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Yapılan bu çalışmaların sonucunda; MTE alt ölçekleri ve ETÖ toplam puanlarına bakıldığında, ETÖ toplam puanı ve kişisel başarı ($r = -.31, p < .01$) anlamlı düzeyde negatif korelasyon, ETÖ toplam puanı ile duyarsızlaşma ($r = .35, p < .01$) ve duygusal tükenmişlik ($r = .44, p < .01$) anlamlı düzeyde pozitif korelasyon görülmüştür. TÖ toplam puanı ve ETÖ toplam puanı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r = .51, p < .01$).

Orijinal formunun güvenirlik çalışması bir, iki, dört ay süreyle test tekrar test yöntemiyle yapılmış, güvenirlik katsayıları ,89, ,76, ,66 şeklinde hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin geliştirilme sürecinde çalışılan örneklem grubundaki iç tutarlılık katsayıları ,91 ve ,93 arasında değişmekte ve madde toplam korelasyonları ,53 ile ,83 arasında değişmektedir (Pines, 1986'dan aktaran Çapri, 2008). Güvenirlik çalışmalarında Çapri (2008) ise test tekrar test ve eş değer yarılar yöntemini kullanılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda Cronbach Alfa değeri ,94 olarak ve Spearman-Brown formülüne göre hesaplanmış olan güvenirlik katsayısı tüm gruplar için ,91 olarak bulunmuş olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,88 olarak bulunmuştur.

3.3.2.Çatışma eylem stilleri ölçeği (ÇESÖ)

Johnson ve Johnson (1981) tarafında geliştirilmiş, birçok kez revize edilmiş ve son kez Johnson ve Johnson (2008) tarafından son şekli verilmiştir (Karadağ ve Tosun, 2014). Çatışma eylem stilleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Karadağ ve Tosun (2014) tarafından altı farklı örneklem kullanılarak yapılmıştır. Çatışma durumlarıyla baş etmek için bireylerin kullandığı eylem stilleri hakkında bilgi vermektedir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, faktör yapısının kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu şeklinde beş boyutlu olduğu tespit edilmiştir. Toplam 35 madde bulunmakta, beşli likert (1= kesinlikle Asla böyle davranmam, 5= Çoğunlukla böyle davranırım) biçimde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin sonucunda toplam bir puan oluşmamakta, her bir alt ölçekten alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmekte ve bireylerin çatışma sırasında kullanmış oldukları baskın çatışma eylem stillerinin ortaya çıkarılma amaçlanmaktadır (Karadağ ve Tosun, 2014). Alt boyutlardaki puanlar o boyutta yer alan madde toplam puanlarının, o boyutta yer alan toplam madde sayısına bölünmesi sonucu oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten elde edilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişim göstermektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda ölçeğin iç tutarlılık

seviyesi alt ölçeklerde Cronbach Alpha değerleri ,84 ile ,89 arasında değişim göstermektedir. Bu çalışmada ise ölçeği iç tutarlılık katsayıları ,60 ile ,67 arasında değişmektedir. Kaçınmacı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,65, zorlayıcı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,66, kolaylaştırıcı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı alt ölçeklerde ,67, uzlaştırmacı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,66 ve karşı koyucu alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,60 şeklindedir.

3.3.4.Büyük beş-50 kişilik testi (B5KT-50-TR)

Büyük Beş-50 Kişilik Testi, beş temel kişilik özelliğini (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü) temel alarak geliştirilmiş ve Tatar (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Beş faktörden oluşan ölçek her faktörde 10 madde olacak şekilde toplam 50 maddeden oluşmakta ve beşli likert derecelendirme sistemine sahiptir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar o kişilik özelliğinin bireyde yüksek olduğunu göstermektedir (Tatar, 2017).

Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi iki farklı örneklem grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada 18-70 yaş aralığındaki gruba çeviri çalışmasındaki ölçek uygulanmış ve açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle ölçeğin geçerliğine, test tekrar test yöntemiyle ölçeğin güvenirliğine bakılmıştır. Sonuçlarında çeviri çalışmasında geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir. İkinci aşamada Büyük Beş-50 Kişilik Testi ile Beş Faktör Kişilik Envanteri-Kısa Formu (5FKE-KF) arasında karşılaştırma çalışması yapılmıştır. Bu çalışmaya 19-65 yaş aralığında bireyler katılmıştır. Sonucunda B5KT-50-TR ve 5FKE-KF arasında temel psikometrik özellikler, geçerlik ve güvenirlik açısından benzerlik olduğu verisine ulaşılmıştır (Tatar, 2017). Bu çalışmada ise ölçeği iç tutarlılık katsayıları ,78 ile ,92 arasında değişmektedir. Dışadönüklük alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,92, uyumluluk alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,85, sorumluluk alt boyutu iç tutarlılık katsayısı alt ölçeklerde ,84, duygusal dengelilik alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,87 ve zekâ/hayal gücü alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ,78 şeklindedir.

3.3.4.Öz-anlayış ölçeği (ÖZAN)

Neff tarafından geliştirilen öz-anlayış ölçeğinin orijinal halinde 26 madde ve altı alt boyut bulunmaktadır. Öz-anlayış ölçeğinin alt boyutları bilinçlilik, öz yargılama, öz-

nezaket, insanlık, özdeşleşme ve izolasyon şeklindedir. Ölçek maddeleri beşli likert derecelendirme (1= Hiçbir Zaman ve 5= Her Zaman) şeklinde cevaplanmaktadır.

Öz-anlayış ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği çalışması için 341 üniversite öğrencisine ölçek uygulanmış ve orijinal ölçekten farklı olarak altı alt boyut yerine tek boyutlu bir yapı gösterdiği gözlenmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonu ,30'dan düşük olduğu görülen iki madde ölçekten çıkarılmış ve 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda iç tutarlılık katsayısı ,89, test tekrar test korelasyonu ise ,83 şeklinde hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir ve puan yükseldikçe öz-anlayış düzeyinin de yükseldiği ifade edilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,93 olarak bulunmuştur.

3.3.5.Kişisel bilgi anketi

Kişisel Bilgi Anketi, araştırmacı tarafından katılımcılara yönelik kişisel genel özellikleri hakkında veri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi anketinde katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu, Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkileme durumu hakkında sorular yer almaktadır. Aynı zamanda Covid-19 salgın süreci öncesindeki eş uyumu durumu, Covid-19 salgın sürecinin evlilik uyumuna yönelik etkileme durumu ve evlilik uyumunda en önemli gördüğü faktörler hakkında açık uçlu sorular bulunmaktadır.

3.4.Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinin başında çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geliştiren ve uyarlayan araştırmacılarından izin alınmıştır. Ardından araştırma uygulaması yapılmadan önce Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulamanın yapılabilmesi için gerekli etik kurul izni (07.06.2021/64737) (EK-6) alınmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından sıra etkisi düşünülerek veri toplama araçlarından kitapçıklar oluşturulmuştur. Bu doğrultuda çalışmada kullanılmak üzere A-B-C şeklinde ölçek dizilimlerinin değiştiği üç farklı kitapçık hazırlanmıştır. Uygulama esnasında katılımcılara hazırlanmış olan farklı kitapçıklar rastgele verilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılacak olan veri toplama kitapçığı Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri

arasında kapalı zarf içerisinde gönüllü olan katılımcılara araştırmacı tarafından bizzat verilmiş, araştırmacının da hazır olduğu ortamda kitapçık yanıtlanmış ve katılımcıların kitapçığı yanıtlamasını takiben zarfa koyularak kapatılmış ve böylece zarf teslim alınmıştır.

Araştırmanın başlangıcında çevredeki evli bireylerle iletişime geçilerek veri toplama sürecine katılım sağlamaları için görüşülmüştür. Araştırmacı öncelikle yakın çevresinden uygulamaya başlamış ve katılım sağlayan evli bireylerin tanıdıkları evli bireyleri yönlendirmeleriyle farklı evli bireylere ulaşılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında kartopu şeklinde ilerlemesi sağlanmıştır. Araştırmada veri toplama süreci araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden evli bireyler ile uygun olunan gün ve saatte görüşme yapılmış ve araştırmacı tarafından veriler toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylere araştırmacı tarafından çalışmanın amacı, önemi, gizlilik ve veri toplama araçlarının doldurulması hakkında önceden bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmanın sonucuyla ilgili bilgi almak isteyen katılımcılara çalışma tamamlandığında gerekli bilgilendirmelerin yapılacağı belirtilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylerin veri toplama kitapçıklarını yaklaşık olarak 25-75 dakika aralığında tamamladıkları gözlenmiştir. İlgili veri toplama kitapçığı doldurulduğunda yine kapalı zarf içerisinde teslim alınmıştır. Veri toplama süreci Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

3.5.Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerinin analizine başlamadan önce ilk olarak uygulamaya katılan 255 evli bireyin doldurmuş oldukları veri toplama araçları incelenmiştir. Çalışmaya katılmış olan evli bireylerin yönergelere uygun olarak ölçme araçlarını doldurdıkları görülmüş ve 255 evli bireyin SPSS programına veri girişleri yapılmıştır.

Araştırmada evli bireylerin kişisel genel özelliklerinin (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim durumu, süreklilik gösteren işte çalışma), Covid-19 salgınının evliliğini etkileme durumunun, çatışma çözme stillerinin (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık) ve öz-anlayış düzeylerinin, eş tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde yordayıcısı olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda hiyerarşik regresyon analizi

yapılmadan önce verilerin analize uygunluğuna bakılmıştır. İlgili olan değişkenler (çatışma çözme stilleri, kişilik özellikleri, öz-anlayış, cinsiyet, evlilik süresi, eğitim durumu, çalışma durumu ve Covid-19 salgın etkisi) ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığının belirlenmesi için saçılma diyagramlarının incelenmesi yapılmıştır. Bununla birlikte puanların normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için histogram ile normal dağılım grafikleri, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Sonuç olarak, yapılan analizler doğrultusunda normallikten önemli sapmalar görülmediği ve değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu incelemelerle birlikte, çok yönlü uç değerlerin tespiti için Mahalobonis uzaklık değerleri hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplama sonucunda Mahalobonis uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$X^2(23)=35,17$, $p=,05$ 'e göre] üzerinde olan 22 katılımcının veri uç değer olarak tespit edilerek analize dahil edilmemiştir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normallik varsayımıyla uyumlu olduğu değerlendirilmiş ve verilerin hiyerarşik regresyon analizine uygun olduğuna karar verilerek analize geçilmiştir.

Verilerin analizi aşamasında çatışma çözme stilleri (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık), öz-anlayış düzeyleri, yaş ve evlilik süresinin eş tükenmişlik düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelemek için öncelikli olarak ikili ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, verilerin analizinde cinsiyet değişkeni yapay (dummy) değişken olarak ele alınarak yeniden değerlendirilmiş ve Kadın=0, Erkek=1 olarak kodlaması yapılmıştır. Benzer şekilde eğitim düzeyi, çocuk sayısı, Covid-19 salgın sürecinden evliliğinin etkilenme durumu da yapay (dummy) değişkeni olarak yeniden kodlanmıştır. Bu bağlamda eğitim düzeyinde referans değişkeni olarak ilkokul mezunu olma alınmış ve ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu yapay değişkenleri; çocuk sayısında referans değişkeni olarak çocuğun olmaması alınmış ve bir çocuğu olma, iki çocuğu olma ve üç çocuğu olma yapay değişkenleri; evliliğin Covid-19 salgın sürecinden etkilenme durumunda referans değişkeni etkilenmeme olarak alınmış ve olumlu etkilenme ve olumsuz etkilenme yapay değişkenleri oluşturulmuştur.

Araştırmada evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle olan ilişkisi, Covid-19 salgın sürecinin eş uyumlarını nasıl etkilediği ve evlilik uyumunda en önemli gördükleri faktörler/özellikler hakkında bilgi edinmek amacıyla açık uçlu üç

farklı soru ile veriler de toplanmıştır. Bu aşamada evli bireylere yöneltilen açık uçlu soruların çözümlenmesi için içerik analizi tekniği kullanılmış ve ilk olarak kodlamalar yapılarak temalar oluşturulmuştur. İçerik analiziyle elde edilen veriler temalar ve alt temalar şeklinde gruplandırılmış ve örnek ifadelerle birlikte sunulmuştur. Açık uçlu soruların içerik analizinde inandırıcılığı arttırmak amacıyla rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında uzman olan 6 farklı uzman kişinin görüşleri alınmış ve gelen değerlendirmeler sonucunda temalarda düzenlemeler yapıp son hali verilmiştir.



4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçları hakkında bilgiler sunulmuştur. Bu çerçevede, öncelikli olarak elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistik bilgilerine ve değişkenler arası korelasyon bulgularına ve ardından araştırmanın bağımsız değişkenlerinin (çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış düzeyleri, demografik bilgiler ve Covid-19 etkisi) bağımlı değişken eş tükenmişliğini yordayıcılıklarına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

4.1.Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel istatistikler

Evli bireylerin eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış değişkenlerinden almış oldukları puanlar ile yaş ve evlilik süresine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Evli bireylerin eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış, yaş ve evlilik süresi değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S	Std. Hata	Çarpıklık	Basıklık
Eş Tükenmişliği	1,00	6,48	3,12	1,3	,087	,30	-,92
Çatışma Çözme Stilleri							
<i>Kaçınmacı</i>	9,00	31,00	19,51	4,71	,308	,32	-,61
<i>Zorlayıcı</i>	12,00	33,00	20,69	4,61	,302	,33	-,29
<i>Kolaylaştırıcı</i>	12,00	35,00	23,72	4,17	,273	-,05	,12
<i>Uzlaştırıcı</i>	15,00	35,00	24,17	3,97	,260	,06	-,23
<i>Karşı Koyucu</i>	10,00	34,00	23,34	4,10	,268	-,06	-,17
Beş Faktör Kişilik Özellikleri							
<i>Dışadönük</i>	12,00	50,00	31,40	8,75	,576	-,26	-,58
<i>Uyumluluk</i>	19,00	50,00	39,66	5,76	,377	-,93	1,27
<i>Sorumluluk</i>	22,00	50,00	39,28	5,91	,387	-,56	-,01
<i>Duygusal Dengelilik</i>	11,00	47,00	29,95	7,88	,516	-,07	-,82
<i>Hayal Gücü/ Gelişime Açıklık</i>	20,00	50,00	36,84	5,46	,358	-,30	-,04
<i>Öz-Anlayış</i>	24,00	112,00	75,65	16,03	1,05	-,02	-,62
Yaş	21,00	68,00	38,35	10,52	,689	,63	-,43
Evlilik Süresi	2,00	47,00	13,78	10,83	,709	,71	-,47

Tablo 4.1. incelendiğinde bütün verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım şartını

sağladığı ifade edilebilir. Evli bireylerin eş tükenmişliği ölçeğinden aldıkları en düşük puan 1,00, en yüksek puan 6,48 ve puan ortalamaları $X = 3,12$ ($s = 1,33$) 'dir. Çatışma Çözme Eylem Stilleri Ölçeğinin alt boyutları ayrı ayrı incelendiğinde ise evli bireylerin Kaçınma alt boyutu için en düşük puanın 9,00, en yüksek puanın 31,00 ve puan ortalamasının $X = 19,51$ ($s = 4,71$) olduğu görülmektedir. Zorlayıcı alt boyutu için en düşük puanın 12,00, en yüksek puanın 33,00 ve puan ortalamasının $X = 20,69$ ($s = 4,61$) olduğu görülmektedir. Kolaylaştırıcı alt boyutu için en düşük puanın 12,00, en yüksek puanın 35,00 ve puan ortalamasının $X = 23,72$ ($s = 4,14$) olduğu görülmektedir. Uzlaştırıcı alt boyutu için en düşük puanın 15,00, en yüksek puanın 35,00 ve puan ortalamasının $X = 24,17$ ($s = 3,97$) olduğu görülmektedir. Karşı Koyucu alt boyutu için en düşük puanın 10,00, en yüksek puanın 34,00 ve puan ortalamasının $X = 23,34$ ($s = 4,10$) olduğu görülmektedir.

Büyük Beş-50 Kişilik testinin alt boyutları ayrı ayrı incelendiğinde ise evli bireylerin dışadönüklük alt boyutu için en düşük puanın 12,00, en yüksek puanın 50,00 ve puan ortalamasının $X = 31,40$ ($s = 8,75$) olduğu görülmektedir. Uyumluluk alt boyutu için en düşük puanın 19,00, en yüksek puanın 50,00 ve puan ortalamasının $X = 39,66$ ($s = 5,76$) olduğu görülmektedir. Sorumluluk alt boyutu için en düşük puanın 22,00, en yüksek puanın 50,00 ve puan ortalamasının $X = 39,28$ ($s = 5,91$) olduğu görülmektedir. Duygusal Dengelilik alt boyutu için en düşük puanın 11,00, en yüksek puanın 47,00 ve puan ortalamasının $X = 29,95$ ($s = 7,88$) olduğu görülmektedir. Hayal gücü/gelişime açıklık alt boyutu için en düşük puanın 20,00, en yüksek puanın 50,00 ve puan ortalamasının $X = 36,84$ ($s = 5,46$) olduğu görülmektedir.

Evli bireylerin öz-anlayış ölçeğinden aldıkları en düşük puan 24,00, en yüksek puan 112,00 ve puan ortalamaları $X = 75,65$ ($s = 16,03$) 'tir. Yaş açısından incelendiğinden en düşük 21,00 yaş, en yüksek 68,00 yaş ve ortalamasının $X = 38,35$ ($s = 10,52$) olduğu görülmektedir. Evlilik süresi açısından bakıldığında en az 2 yıl, en fazla 47 yıl ve ortalamasının $X = 13,78$ ($s = 10,83$) olduğu görülmektedir.

Evli bireylerin kişisel genel bilgiler (eğitim düzeyi, çocuk sayısı, cinsiyet, çalışma durumu) ve Covid-19 salgınının evliliğe etki algısı değişkenlerinden almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Evli bireylerin kişisel genel bilgiler (eğitim düzeyi, çocuk sayısı, cinsiyet, çalışma durumu) ve Covid-19 salgınının evliliği etkileme algısına değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

	n	Ortalama	S	Std. Hata	En Düşük	En Yüksek	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet								
Kadın	154	3,11	1,39	,117	1,00	6,48	,36	-,93
Erkek	101	3,12	1,23	,129	1,00	6,05	,16	-,96
Çocuk Sayısı								
Çocuk yok	66	2,30	1,01	,130	1,00	4,81	,88	,33
Çocuk sayısı 1	58	2,69	1,06	,146	1,00	6,24	,90	,84
Çocuk sayısı 2	76	3,34	1,33	,162	1,00	6,05	,07	-1,06
Çocuk sayısı 3	55	4,25	1,12	,192	1,67	6,48	-,39	,09
Eğitim Düzeyi								
İlkokul mezunu	37	4,33	1,07	,184	1,90	6,48	-,56	,27
Ortaokul mezunu	30	3,98	1,21	,242	1,00	5,48	-1,23	1,02
Lise mezunu	47	3,65	1,25	,198	1,52	6,05	-,06	-,74
Üniversite mezunu	139	2,49	1,04	,089	1,00	6,24	,90	,66
Çalışma Durumu								
Çalışır	158	2,70	1,18	,097	1,00	6,05	,67	-,30
Çalışmaz	97	3,83	1,27	,138	1,05	6,48	-,33	-,62
Covid-19 etkisi								
Olumsuz	65	3,80	1,22	,164	1,67	6,48	,03	-,71
Etkisiz	130	2,97	1,32	,118	1,00	6,05	,38	-1,03
Olumlu	60	2,75	1,20	,165	1,00	6,05	,58	-,23

Tablo 4.2. incelendiğinde ortaokul mezunu olma değişkeni dışındaki verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu doğrultuda ortaokul mezunu olma dışındaki verilerin normal dağılım şartını sağladığı ifade edilebilir. Verilerin standart sapma değerleri incelendiğinde cinsiyet değişkeninin alt kategorilerinden kadın olmanın ortalaması $X = 3,11$ ($s = 1,39$) ve erkek olmanın ortalaması $X = 3,12$ ($s = 1,23$) olduğu görülmektedir. Çocuk sayısı değişkeninin alt kategorilerinden çocuğu yok kategorisinin ortalaması $X = 2,30$ ($s = 1,01$), bir çocuğa sahip olma kategorisinin ortalaması $X = 2,69$ ($s = 1,06$) ve iki çocuğa sahip olma kategorisinin ortalaması $X = 4,25$ ($s = 1,12$) olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi değişkeninin alt kategorilerinden ilkokul mezunu olma ortalaması $X = 4,33$ ($s = 1,07$), ortaokul mezunu olma kategorisinin ortalaması $X = 3,98$ ($s = 1,21$), lise mezunu olma kategorisinin ortalaması $X = 3,65$ ($s = 1,25$) ve üniversite mezunu olma kategorisinin ortalaması $X = 2,49$ ($s = 1,04$) olduğu görülmektedir. Süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu değişkeninin alt kategorilerinden çalışıyor olmanın ortalaması $X = 2,70$ ($s = 1,18$) ve çalışmıyor olmanın ortalaması $X = 3,83$ ($s = 1,27$) olduğu görülmektedir. Evliliğin Covid-19 salgın sürecinden etkilenme algısı değişkeninin alt kategorilerinden olumsuz etkilenme kategorisinin ortalaması $X = 3,80$ ($s = 1,22$), etkisiz kategorisinin

ortalaması $X = 2,97$ ($s = 1,32$) ve olumlu etkilenme olma kategorisinin ortalaması $X = 2,75$ ($s = 1,20$) olduğu görülmektedir.

4.2.Araştırma Kapsamında Yer Alan Sürekli Değişkenlere İlişkin Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırmada evli bireylerde eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri alt boyutları (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık), öz-anlayış, yaş ve evlilik süresi arasındaki ilişkileri gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları değerleri Tablo 4.3.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Evli bireylerin eş tükenmişliği, çatışma çözme stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, öz-anlayış, yaş ve evlilik süresi değişkenlerine ilişkin korelasyon değerleri (n=233)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Eş Tükenmişliği	,33**	,06	-,17**	-,08	-,08	-,20**	-,24**	-,24**	-,41**	-,32**	-,42**	,37**	,45**
2.Kaçınma	-	-,01	,15*	,21**	,02	-,28**	-,30**	-,11	-,26**	-,28**	-,20**	,25**	,24**
3.Zorlayıcı		-	,15*	,31**	,55**	,29**	-,01	,09	,04	,20**	-,05	,02	,05
4.Kolaylaştırıcı			-	,63**	,39**	,26**	,34**	,39**	,19**	,34**	,18**	-,04	-,05
5.Uzlaştırıcı				-	,46**	,16*	,31**	,33**	,13	,23**	,09	-,02	-,01
6.Karşı koyucu					-	,20**	,06	,09	,06	,24**	,06	-,09	-,09
7.Dışadönük						-	,47**	,28**	,50**	,61**	,22**	-,16*	-,16*
8.Uyumluluk							-	,48**	,24**	,47**	,22**	-,08	-,05
9.Sorumluluk								-	,23**	,45**	,12	,04	,07
10.Duygusal Dengelilik									-	,43**	,61**	-,02	-,08
11.Hayal Gücü/Gelişime Açıklık										-	,29**	-,13	-,15*
12.Öz-anlayış											-	-,09	-,17**
13.Yaş												-	,94**
14.Evlilik Süresi													-

*p<0,05, ** p<0,01.

Tablo 4.3.'e bakıldığında değişkenler arasında korelasyon katsayıları ,01 ile ,94 arasında değişmektedir. Aynı zamanda araştırmanın bağımlı değişkeni eş tükenmişliğinin, çatışma çözme stilleri alt boyutlarından zorlayıcı ($r = ,06$, $p < ,01$), uzlaştırıcı ($r = -,08$, $p < ,01$) ve karşı koyucu ($r = -,08$, $p < ,01$) değişkenleriyle anlamlı bir ilişki içinde olmadığı görülmektedir. Eş tükenmişliği ile en yüksek ilişkiyi evlilik süresi ($r = ,45$, $p < ,01$) ve en düşük ilişkiyi çatışma çözme stilleri alt boyutu olan kolaylaştırıcı ($r = -,17$, $p < ,01$) değişkenleriyle göstermekte olduğu bulunmuştur. Tabloda bulunan korelasyon katsayıları, araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı problemi bulunmadığı açısından da incelenmiştir. Bu kapsamda yaş ve evlilik süresi arasında çok yüksek bir korelasyon bulunması ($r = ,94$, $p < ,01$) nedeniyle çoklu bağlantı problemi ortaya çıkmaması için yaş değişkeni analize dahil edilmemiştir. Bu değişkenlere diğer kişisel genel özellikler (cinsiyet, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu) ve Covid-19 salgın sürecinden evliliğinin etkilenme durumu değişkenleri ile çatışma çözme stilleri boyutları, beş faktör kişilik özellikleri boyutları ve öz-anlayış da eklenerek analize devam edilmiştir.

4.3.Eş Tükenmişliğinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Araştırmada evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin, kişisel genel özellikleri (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim durumu, süreklilik gösteren işte çalışma), Covid-19 salgınının etkilenme durumu, çatışma çözme stilleri (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), beş faktör kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık ve öz-anlayış düzeyleri tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığının incelenmesine ilişkin regresyon analizi yapılmıştır. Bu bağlamda ise hiyerarşik regresyon analizinde yordayıcı değişkenler sırasıyla demografik bilgiler [cinsiyet (Kadın=0, Erkek=1), evlilik süresi, çocuk sayısı (Çocuğu Yok=0 ve Bir Çocuk/İki Çocuk/Üç Çocuk=1), eğitim durumu (İlkokul Mezunu=0 ve Ortaokul Mezunu/Lise Mezunu/Lise Mezunu=1), süreklilik gösteren işte çalışma (Çalışır=0, Çalışmaz=1)], Covid-19 salgınının evliliğe etkisi (Etkisiz=0 ve Olumlu Etki/Olumsuz Etki=1), beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık), çatışma çözme stilleri alt boyutları (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), ve öz-anlayış düzeyleri olmak üzere beş aşamada dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi kapsamında ilk olarak analizdeki verilerin

yeterli güvenirlikte olup olmadığını belirlemek açısından varyans büyütme değerleri (VIF) ve tolerans değerlerinin incelenmesi yapılmıştır. Araştırmada VIF değerlerinin 1,08 ile 4,67 arasında ve tolerans değerlerinin ,23 ile ,92 arasında olduğu bulunmuştur. Bunun yanında oto-korelasyonu belirlemek amacıyla Durbin-Watson değerleri incelenmiştir. Bu değer 1,88 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda regresyon analizi sayıltıları incelendikten sonra analizin yapılabileceğine karar verilmiştir. Bu çerçevede sırasıyla kişisel genel bilgiler [cinsiyet, yaş, evlilik süresi, ocuk sayısı, eğitim durumu, srekliplik gösteren işte alışma, Covid-19 salgınından evliliğinin etkilenme durumu, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık), çatışma çözme stilleri alt boyutları (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu), ve öz-anlayış düzeyleri değişkenleri analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine yönelik bilgiler Tablo 4.4.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta (β)	t	R	R2	R2'deki Artış	F
1	Sabit	3,19	,33		9,55	,640	,41	,41	15,29*
	Cinsiyet (Erkek)	-,20	,15	-,08	-1,42				
	Evlilik Süresi	,01	,01	,03	-,40				
	Çocuk Sayısı								
	Çocuk Sayısı 1	,32	,20	,10	1,56				
	Çocuk Sayısı 2	,64	,22	,22	2,83**				
	Çocuk Sayısı 3	1,24	,28	,39	4,38**				
	Eğitim Düzeyi								
	Ortaokul mezunu	-,07	,27	-,02	-,25				
	Lise Mezunu	-,14	,28	-,04	-,52				
	Üniversite Mezunu	-,97	,30	-,36	-3,38**				
	Çalışma Durumu	,37	,18	,13	2,01				
2	Sabit	3,14	,33		9,41	,663	,44	,03	14,26*
	Cinsiyet (Erkek)	-,26	,14	-,09	-1,78				
	Evlilik Süresi	,00	,01	,00	-,25				
	Çocuk Sayısı								
	Çocuk Sayısı 1	,21	,20	,07	1,04				
	Çocuk Sayısı 2	,58	,22	,20	2,60**				
	Çocuk Sayısı 3	1,13	,28	,35	4,05**				
	Eğitim Düzeyi								
	Ortaokul Mezunu	-,22	,28	-,05	-,78				
	Lise Mezunu	-,22	,26	-,06	-,83				
	Üniversite Mezunu	-,95	,28	-,35	-3,40**				
	Çalışma Durumu								
	Covid-19 Etkisi	,29	,18	,11	1,65				
	Olumsuz Etki	,56	,18	,18	3,18**				
	Olumlu Etki	-,04	,17	-,01	-,21				
3	Sabit	5,47	,60		8,99	,724	,53	,09	14,76*
	Cinsiyet (Erkek)	-,22	,13	-,08	-1,59				
	Evlilik Süresi	,01	,01	,09	1,20				
	Çocuk Sayısı								
	Çocuk Sayısı 1	,25	,19	,08	1,35				
	Çocuk Sayısı 2	,48	,21	,16	2,30**				
	Çocuk Sayısı 3	,92	,26	,29	3,53**				
	Eğitim Düzeyi								
	Ortaokul Mezunu	-,12	,26	-,03	-,46				
	Lise Mezunu	-,19	,25	-,05	-,75				
	Üniversite Mezunu	-,83	,27	-,31	-3,10**				
	Çalışma Durumu	,20	,17	,07	1,18				
	Covid-19 Etkisi								
	Olumsuz Etki	,40	,16	,13	2,42**				
	Olumlu Etki	-,10	,16	-,03	-,61				
	Beş Faktör Kişilik								
	Dışadönüklük	,02	,01	,15	2,29**				
	Uyumluluk	-,02	,01	-,08	-1,30				
	Sorumluluk	-,04	,01	-,19	-3,59**				
	Duyusal Dengelilik	-,04	,02	-,25	-4,28**				
	Hayal Gücü/ Gelişime Açıklık	,00	,01	,01	-,17				

Tablo 4.4. (devam) Evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

4	Sabit	5,10	,75		6,81	,731	,54	,01	11,45*
	Cinsiyet (Erkek)	-,24	,14	-,09	-1,73				
	Evlilik Süresi	,01	,01	,09	1,15				
	Çocuk Sayısı								
	Çocuk Sayısı 1	,23	,19	,07	1,20				
	Çocuk Sayısı 2	,39	,22	,13	1,81**				
	Çocuk Sayısı 3	,85	,27	,27	3,15**				
	Eğitim Düzeyi								
	Ortaokul Mezunu	-,16	,27	-,04	-,62				
	Lise Mezunu	-,28	,26	-,08	-1,09				
	Üniversite Mezunu	-,89	,27	-,33	-3,25**				
	Çalışma Durumu	,15	,18	,05	,87				
	Covid-19 Etkisi								
	Olumsuz Etki	,42	,17	,13	2,47**				
	Olumlu Etki	-,08	,16	-,03	-,51				
	Beş Faktör Kişilik								
	Dışadönüklük	,03	,01	,19	2,52**				
	Uyumluluk	-,02	,02	-,07	-,95				
	Sorumluluk	-,04	,01	-,19	-3,28**				
	Duygusal Dengelilik	-,04	,01	-,24	-3,98**				
	Hayal Gücü/								
	Gelişime Açıklık	,00	,02	,01	,091				
	Çatışma Çözme Stilleri								
	Kaçınmacı	,03	,01	,10	1,97				
	Zorlayıcı	-,00	,02	-,01	-,22				
	Kolaylaştırıcı	-,00	,02	-,02	-,36				
	Uzlaştırıcı	,01	,02	,00	,200				
	Karşı Koyucu	-,01	,02	-,03	-,49				
5	Sabit	5,54	,77		7,20	,738	,55	,01	11,34*
	Cinsiyet (Erkek)	-,22	,14	-,08	-1,58				
	Evlilik Süresi	,01	,01	,07	,94				
	Çocuk Sayısı								
	Çocuk Sayısı 1	,26	,19	,08	1,38				
	Çocuk Sayısı 2	,44	,22	,15	2,01**				
	Çocuk Sayısı 3	,85	,27	,27	3,17**				
	Eğitim Durumu								
	Ortaokul Mezunu	-,17	,26	-,04	-,64				
	Lise Mezunu	-,22	,26	-,06	-,87				
	Üniversite Mezunu	-,86	,27	-,32	-3,15**				
	Çalışma Durumu	,18	,17	,07	1,06				
	Covid-19 Etkisi								
	Olumsuz Etki	,39	,17	,12	2,30**				
	Olumlu Etki	-,10	,16	-,03	-,64				
	Beş Faktör Kişilik								
	Dışadönüklük	,02	,01	,14	2,05**				
	Uyumluluk	-,01	,02	-,05	-,67				
	Sorumluluk	-,04	,01	-,19	-3,39**				
	Duygusal Dengelilik	-,03	,01	-,16	-2,17**				
	Hayal Gücü/								
	Gelişime Açıklık	,01	,02	,03	,32				
	Çatışma Çözme Stilleri								
	Kaçınmacı	,03	,02	,09	1,76				

Tablo 4.4. (devam) Evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Zorlayıcı	-,01	,02	-,03	-,30
Kolaylaştırıcı	-,00	,02	-,01	-,19
Uzlaştırıcı	,00	,02	,01	-,54
Karşı Koyucu	-,01	,02	-,03	-,38
Öz-Anlayış	-,01	,01	-,13	-2,20**

*p< ,05, **p< ,001

Tablo 4.4.'te hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına göre kişisel genel değişkenleri içeren Model 1'de çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde (β) bağımsız değişkenlere ilişkin bilgiler yer almaktadır. İlgili değişkenlerin standardize edilmiş katsayılarına bakıldığında sırasıyla çocuk sayısının üç ve üzeri olması ($\beta= ,39$), üniversite mezunu olmak ($\beta= -,36$), çocuk sayısının iki olması ($\beta= ,22$) ve çalışma durumu ($\beta= ,13$) demografik değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir [$F(1,233)=15,29$, ($p< ,05$)]. Modelin açıklayıcı gücü açısından bakıldığında kişisel genel değişkenlerden çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin %41'ini açıkladığı görülmektedir.

Model 2'de ise Covid-19 salgın sürecinin evliliği etkileme durumunun (olumlu etki ve olumsuz etki) eklenmesiyle modelin istatistiksel olarak anlamlılığını korumuş olduğu gözlenmektedir [$F(2,233)=14,26$, ($p< ,05$)]. Bu bağlamda çocuk sayısının iki olması ($\beta= ,20$), çocuk sayısının üç ve üzeri olması ($\beta= ,35$), üniversite mezunu olmanın ($\beta= -,35$) ve Covid-19 sürecinin evliliği olumsuz etkidiği algısının ($\beta= ,18$) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliğine olan olumsuz etkisinin tek başına %3'lük bir artış ile katkı sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda Model 2'deki çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın ve Covid-19 salgın sürecinde evliliğinin olumsuz etkilendiğinin algılanması evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin %44'ünü açıkladığı görülmektedir.

Model 3'te ise beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarının (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık) eklenmesiyle modelin istatistiksel olarak anlamlılığını korumuş olduğu gözlenmektedir [$F(3,233)=14,76$, ($p< ,05$)]. Bu bağlamda çocuk sayısının iki olması ($\beta= ,16$), çocuk

sayısının üç ve üzeri olması ($\beta = ,29$), üniversite mezunu olmanın ($\beta = -,31$), Covid-19 sürecinin evliliğin olumsuz etkilendiği algısının ($\beta = ,13$) ve beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük ($\beta = ,15$), sorumluluk alt boyutunun ($\beta = -,19$), duygusal dengelilik alt boyutunun ($\beta = -,25$), evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Evli bireylerin beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarının (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık) tek başına %9'luk bir artış ile katkı sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda Model 3'teki çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın, Covid-19 salgın sürecinde evliliğinin olumsuz etkilendiği algılamasının ve beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin %53'ünü açıkladığı görülmektedir.

Model 4'te ise çatışma çözme stilleri alt boyutlarının (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu) eklenmesiyle modelin istatistiksel olarak anlamlılığını korumuş olduğu gözlenmektedir [$F(4,233)=11,45$, ($p < ,05$). Ancak çatışma çözme stilleri alt boyutlarının kaçınmacı alt boyutunun ($\beta = ,10$), uzlaşmacı ($\beta = -,01$), zorlayıcı ($\beta = -,02$), kolaylaştırıcı ($\beta = ,00$), karşı koyucu ($\beta = -,04$) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı derecede yordamadığı bulunmuştur. Bu bağlamda çocuk sayısının iki olması ($\beta = ,14$), çocuk sayısının üç ve üzeri olması ($\beta = ,26$), üniversite mezunu olmanın ($\beta = -,32$), Covid-19 sürecinden evliliğin olumsuz etkilendiği algısının ($\beta = ,13$) ve beş faktör kişilik özellikleri alt boyutunun dışadönüklük ($\beta = ,19$), sorumluluk alt boyutunun ($\beta = -,18$), duygusal dengelilik alt boyutunun ($\beta = -,25$), evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Model 4'teki çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın, Covid-19 salgın sürecinde evliliğinin olumsuz etkilendiği algılanması ve beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin %54'ünü açıkladığı görülmektedir.

Model 5'te ise öz-anlayışın eklenmesiyle modelin istatistiksel olarak anlamlılığını korumuş olduğu gözlenmektedir [$F(5,233)=11,34$, ($p < ,05$). Bu bağlamda çocuk sayısının iki olması ($\beta = ,15$), çocuk sayısının üç ve üzeri olması ($\beta = ,27$), üniversite mezunu olmanın ($\beta = -,32$), Covid-19 sürecinden evliliğin olumsuz etkilendiği algısının ($\beta = ,12$), beş faktör kişilik özellikleri alt boyutunun dışadönüklük ($\beta = ,14$), sorumluluk

alt boyutunun ($\beta = -.19$), duygusal dengelilik alt boyutunun ($\beta = -.16$) ve öz-anlayışın ($\beta = -.13$) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Evli bireylerin öz-anlayış düzeylerinin tek başına %1’lik bir artış ile katkı sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda Model 5’teki çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olmanın, Covid-19 salgın sürecinde evliliğinin olumsuz etkilendiği algılanması, beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik ve öz-anlayış değişkenlerinin evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin %55’ini açıkladığı görülmektedir.

4.4.Covid-19 Salgın Süreci Öncesi Eş Uyumuna İlişkin Nitel Bulgular

Evli bireylerin eşleriyle uyumunun son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecinden öncesinde nasıl olduğu hakkındaki genel görüşlerini belirlemek amacıyla evli bireylere “*Son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecini düşündüğünüzde öncesinde eşiniz ile uyumunuz nasıldı?*” açık uçlu sorusu yönetilmiştir. Ardından içerik analizi tekniğiyle elde edilen temalara ilişkin nitel bulgulara Tablo 4.5.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Evli bireylerin Covid-19 salgın süreci öncesi eş uyumu algısına ilişkin bulgular

Tema	Kadın n	Erkek n	Toplam n	Örnek İfadeler
Daha İyi	97	41	138	-Daha yapıcı ve anlayışlı bir ilişkimiz vardı. (K31) -Daha eğlenceliydi/yakındık/sakindik. (K98, K135, K168) Beraber daha çok gezerdik/daha fazla aktivite yapardık/daha çok vakit geçirirdik. (K65, K152, K186) -İletişimimiz azaldı. (K43) -Tartışmalarımız arttı. (K201) -Konuşamaz olduk. (K7) -Daha az sorunlu evliliğimiz vardı. (K75) -Daha özgür şekilde kendimize vakit ayırabildiğimiz için daha keyifliydi. (K216) -Sürekli evde olmak ilişkimizi zorladı. (K190) -Daha az sorun yaşırdık. (K51) -Güzel/Gayet güzel. (K37, K123) -Olumlu. (K28) -İyi/Gayet iyi/Oldukça iyi/Çok iyi. (K53, K99, K162, K230) -Orta/Orta düzeyde uyumlu. (K4, K23)
Aynı	44	51	95	-Öncesinde de uyumlu bir çifttik. (K19) -Uzun yıllardır beraber olduğumuz için daha uyumlu ve ortak zevklere sahip olduğumuzdan öncesinde de uyumluyduk. (K51) -İlk evlendiğimizde nasılsa aynen devam. (K48) -Beraber fikir birliği sağlayarak ilerleyince uyumsuzluk olmuyor. (K131) -Eşim ile zevklerimiz benzer bu sebeple hayatımıza eklenen Covid ilişkimizi etkilemedi. (K82) -Yakın zamanda evlendiğimiz için uyumumuz değişmedi (Covidten 6-7 ay önce evlendik). (K141)
Daha Kötü	13	9	22	-Yasakta birbirimize daha çok zaman ayırdık, ilişkimiz daha güzel oldu. (K88) -Daha az sohbet ederdik. (K140) -Uyumsuzduk ama corona sonrası evliliğin ilerlemesiyle daha oturdu. (K73) -Uyumumuz iyiydi ama biraz daha mesafeli bir ilişkimiz vardı. (K103) -Beraber yeni yerler keşfederek daha aktiftik. Geçmiş sorunlarımızın üstünü kapatmak yerine artık düzeltmek için çaba harcıyoruz. (K59) -Birlikte daha fazla zaman geçirince birbirimizi tanımamın önemini hatırladık. (K125) -Ev ortamında daha fazla beraber olunca iş birliği fırsatı yakaladık. (K36)

Tablo 4.5. incelendiğinde evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarına ilişkin verilen cevapların daha iyi, aynı ve daha kötü olmak üzere üç ana temada toplandığı görülmektedir. Covid-19 salgın sürecinden önce evlenmiş ve bir süre beraber yaşamış olan evli bireylerin yaşanan salgın sürecindeki ve öncesindeki eşleriyle olan uyumu değerlendirdiklerinde vermiş oldukları cevaplara göre üç ana tema oluşmuştur. Katılımcıların vermiş oldukları cevap incelendiğinde, katılımcıların 138'i Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu, 95'i eşleriyle uyumlarının aynı olduğunu ve 22'si Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle

uyumlarının daha kötü olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir ifadeyle, katılımcıların çoğunluğunun Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu belirttikleri görülmüştür. Bu bağlamda katılımcılar tarafından en çok ifade edilen temanın “daha iyi” ve en az ifade edilen temanın “daha kötü” temalarının olduğu dikkat çekmektedir.

Cinsiyete göre temaların dağılımlarına bakıldığında ise farklılaşmalar yaşandığı görülmektedir. Kadınların 97’si Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu ve erkeklerin 51’i eşleriyle uyumlarının aynı olduğunu, Covid-19 salgın sürecinden öncesi ile şimdi arasında bir değişim olmadığını ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle, kadınlar en çok Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu, erkekler ise Covid-19 salgın süreci öncesiyle şimdiki eş uyumlarının aynı olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların 13’ü ve erkeklerin 9’u Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha kötü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, kadınların ve erkeklerin en az ifade ettikleri temanın Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının iyi olmadığını düşündükleri daha kötü temasıdır.

4.5. Covid-19 Salgın Sürecinin Evliliğe Etkisine İlişkin Nitel Bulgular

Evli bireylerin son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecinin evliliklerini nasıl etkilediğine yönelik bilgi edinmek amacıyla “*Son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecinin evliliğinizi olumlu ya da olumsuz etkiledi ise nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?*” açık uçlu sorusu yöneltilmiştir. Ardından içerik analizi tekniğiyle elde edilen temalara ilişkin nitel bulgulara Tablo 4.6.’da yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliğine etki algularına yönelik bulgular

Ana Tema	Alt Tema	Kadın n	Erkek n	Toplam n	Örnek İfadeler
Olumlu	Destek olma/dayanışma	5	2	75	-Hastalık yüzünden sıkıntılar yaşadık. Birbirimize destek olarak daha güzel geçirdik. (K8) -Dayanışmamızı etkiledi, güçlendirdi. (K45)
	Sorunları konuşma fırsatı	2	2		-Evde geçirilen zaman bazı anlaşılamama durumlarını düşündürüp olumlu yönde etkiledi. (K36)
	Daha fazla zaman geçirme	32	12		-Evde birlikte daha çok vakit geçirebildik. (K138) -Birlikte çokça vakit geçirebildiğimiz için birbireme saygı ve sevgimiz arttı. (K44)
	Daha iyi tanıma	2	2		-Birlikte geçirdiğimiz süre artınca bilmediğimiz yönlerimizi keşfettik, daha iyi tanıdık. (K53) -Birlikte daha çok vakit geçirdik, birbiremin tanımadığımız yönlerini tanıdık. (K231)
	Daha fazla paylaşım yapma	5	2		-İnsanlardan uzak evimizde birlikte vakit geçirince daha fazla paylaşım imkânı kazandık. (K21) -Daha fazla konuşup paylaşımlar yapabildik. (K169)
	Yeni evlilik	2	-		-Covid öncesinde kısa süre önce evlenmemizin etkisiyle daha güzel etkiledi. (K87)
	Mutluluk Maddi rahatlatma	6 1	1 -		-İlişkimize mutlu ilerledi. (K26) -Eşimin işleri yoğunlaştı ve maddi olarak rahatlatma yaşadık, evde daha az olunca eve müdahil olmadı, ilişkimize güçlendi. (K6)
Etkilemedi	Aynı/Etkisi olmadı	58	33	91	-Salgının başında kendimize ayırdığımız süre artınca bireysel olarak kendimize iyi geldi. Sürecin uzaması zaman zaman iyi hissettirmese de evliliğime etkisi olduğunu düşünmüyorum. (K91) -Evliliğimi etkileyen bir süreç değildi. (K73) -Herhangi bir etkisi olmadı aynıydı sadece birlikte daha çok vakit geçirdik. (K123) -Olumlu ya da olumsuz bir etkisi olmadı. (K155) -Etkilemedi. Uyumumuz aynı şekilde devam ediyor. (K180)
Olumsuz	Maddi zorluk	9	4	92	-Eşimin işlerini etkiledi dolayısıyla gergin süreç yaşadığı için evliliğe olumsuz etkileri oldu. (K211)
	Monotonlaşma	2	1		-Hayatımızdaki monotonluk ilişkimize de yansıdı, ilişkimiz monotonlaştı. (K3)
	Psikolojik zorlanma	5	3		-Psikolojik olarak evde kısıtlı kalmak ruhsal sağlığımızı etkiledi, ilişkimiz olumsuz etkilendi. (K33)
	Stres düzeyinde artış	4	3		-Stresimiz arttığı için birbireme tahammülümüz azaldı. (K40) -Kapalı kalmanın etkisiyle stres düzeyimiz arttı, tahammül düzeyimiz azaldı. (K82)

Tablo 4.6. (devam) Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliğine etki algılarına yönelik bulgular

Tartışmaların artması	8	9	-Tolerans düzeyimiz azalınca en ufak şeye ses yükseltmeye başladık. (K222) -Sorunlarımız, tartışmalarımız arttı, neredeyse konuşamaz olduk. (K149)
Sağlık/hastalık sorunları	5	2	-Eşim Covid geçirdi hastanede yattı bu yüzden zor günler geçirdik. (K27)
Sosyal hayat kısıtlanması	12	7	-Eşimle pandemi sürecinde sosyal aktivitelerde kısıtlamalar olduğu için daha gergin olduk. Birbirimize yansıttık. (K217) -Salgın sürecinde evden çıkamıyor olmak ve kısıtlı sosyalleşmek olumsuz etkiledi. Çünkü insan insana muhtaç bir varlık. (K58) -Aynı ortamda bulunmaktan sıkıldık ve daha az birlikte zaman geçirdik. (K56) -Çocuklarla evde kapalı kalınca bunaldık, uyumsuzluğumuz arttı. (K176)
Her şeye karışma	3	2	-Eşim evdeki her şeye karışınca sorunlar yaşadık. (K200) -Sürekli evde olduğumuz için her şeye karışmaya başladı ve anlaşmazlıklarımızı gördük. (K208)
Planların Bozulması	3	-	-Gezi planlarımız ertelenince rahatlayamadık karşılıklı sorunlar yaşadık. (K134)
Sevdiklerinden uzak kalma	1	-	-Sevdiklerimizden uzak kalınca huzursuzluklar yaşamaya başladık. (K17)
Daha fazla çalışma	4	3	-Eşim salgın sebebiyle daha çok çalıştığı için sürekli işteydi ve bu yüzden birbirimize zaman ayıramadık. (K19) -Eşimin sağlık çalışanı olması nedeniyle çalışma saatlerindeki artış birbirimize daha az zaman ayırmamıza neden oldu. (K95)
Birbirinden uzaklaşma	1	1	-Aynı evde olmamıza rağmen daha çok uzaklaştık. (K80)

Tablo 4.6. incelendiğinde evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evliliklerine etkisine ilişkin verilen yanıtların olumlu, etkilemedi ve olumsuz olmak üzere üç ana tema altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; 92 kişi Covid-19 salgın sürecinin evliliğini olumsuz etkilediğini, 91 kişi Covid-19 salgın sürecinin evliliği üzerinde etkisi olmadığını ve 75 kişi Covid-19 salgın sürecinin evliliğini olumlu etkilediğini düşündüğünü belirtmiştir. Başka bir ifadeyle, katılımcılar Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkilemesi açısından değerlendirme yaptığında çoğunluğun evliliklerini olumsuz etkilediğini düşündüğü dikkat çekmektedir. Buna karşın en az ifade edilen temanın olumlu teması olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle Covid-19 salgın sürecinde evliliğinde olumlu bir yönde değişim olduğunu belirten katılımcı sayısı en düşüktür. Ancak katılımcıların %70’lik bir kısmı Covid-19

salgın sürecinde evliliklerinin olumsuz etkilendiğini ya da etkilenmemiş olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda katılımcılar tarafından en çok ifade edilen temanın “olumsuz” ve en az ifade edilen temanın “olumlu” temalarının olduğu dikkat çekmektedir.

Alt temalar bazında incelendiğinde ise; evli bireylerin en fazla ve en az hangi alanda etki gösterdiğine yönelik algıları dikkat çekmektedir. Olumlu temasında evli bireyler tarafından en çok ifade edilen alt temanın 44 kişiyle daha fazla zaman geçirme ve en az ifade edilen alt temanın 1 kişiyle maddi rahatlama alt temasının olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, evli bireyler Covid-19 salgın sürecini birlikte daha fazla zaman geçirebilme açısından bir fırsat olarak görmüştür. Aynı zamanda evli bireyler Covid-19 salgınını paylaşım yapabilme, birbirini daha iyi tanıyabilme, destek olabilme ve sorunlarını konuşabilme açısından olumlu bir süreç olarak değerlendirmiştir. Etkilemediğini düşünen evli bireyler ise bireysel zorlanmaların yaşandığını ancak evliliklerinde bir etkisi olduğunu düşünmediğini belirtmişlerdir. Olumsuz temasında ise, evli bireyler tarafından en çok ifade edilen alt temanın 19 kişiyle sosyal hayatın kısıtlanması ve en az ifade edilen temanın 1 kişiyle sevdiklerinden uzak kalma olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, evli bireyler Covid-19 salgın sürecinde sosyal hayatın kısıtlanmasından kaynaklı olarak evliliklerinde zorlanmalar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca evli bireyler Covid-19 salgın sürecinin etkisiyle evlilikte yaşadıkları tartışmaların arttığı, stres düzeyindeki artışın, psikolojik zorlanmaların ve maddi açıdan yaşanan zorlukların evlilikleri üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğunu alt temalar bazında belirtmişlerdir.

Alt temaların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, Covid-19 salgın sürecinin evliliklerini olumlu etkilediklerini düşünen evli bireylerden kadınların 32’si ve erkekler 12’si en fazla birbirine daha fazla ayırma açısından olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Covid-19 salgın sürecinin evliliğini olumlu etkilediğini düşünen katılımcıların alt temaları incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan farklı olarak yeni evlilik ve maddi rahatlama konusunda bir ifadeleri olmadığı dikkat çekmektedir. Kadınların ise 1’i maddi rahatlama alt temasının evliliklerine en az olumlu katkıyı sağladığını ifade ettikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan evli bireylerden kadınların 58’i ve erkeklerin 33’ü Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkilemediğini düşündüğünü ifade etmiştir. Covid-19 salgın sürecinin evliliklerini olumsuz etkilediklerini düşünen evli bireylerden kadınların 12’si en çok sosyal hayatın kısıtlanması açısından ve erkeklerin

9'u tartışmaların artması açısından evliliklerinin olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Kadınların 9'u maddi zorluk ve 8'i tartışmaların artması; erkeklerin 7'si sosyal hayatın kısıtlanması ve 4'ü maddi zorluk nedeniyle evliliklerinin olumsuz etkilenmesini sırasıyla belirtmişlerdir. Bir diğer ifadeyle kadınların ve erkeklerin evliliklerini en fazla olumsuz etkilediklerini düşündükleri nedenlerin benzer olduğu dikkat çekmektedir. Aynı zamanda olumsuz temasının alt temalarına bakıldığında, erkeklerin kadınlardan farklı olarak planların bozulması ve sevdiklerinden uzak kalma konusunda bir ifadeleri olmadığı dikkat çekmektedir. Kadınların ise 1'i birbirinden uzaklaşma ve 1'i sevdiklerinden uzak kalma alt temalarının evliliklerine en az olumsuz etkiye neden olduğunu ifade ettikleri görülmektedir.

4.6.Evlilik Uyumunda Etkili Olan Faktörlere İlişkin Nitel Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olarak gördükleri faktörlere/özelliklere yönelik bilgi edinmek amacıyla “*Sizce, bir evlilikte eşler arasındaki uyumda en önemli faktörler/özellikler neler olmalıdır?*” açık uçlu sorusu yöneltilmiştir. Ardından içerik analizi tekniğiyle elde edilen temalara ilişkin nitel bulgulara Tablo 4.7.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri faktörlere ilişkin bulgular

Ana Tema	Alt Tema	Kadın n	Erkek n	Toplam n	Örnek İfadeler
Saygı	Karşılıklı saygı	80	35	128	-Saygı olduğu zaman tartışmada bile sorun yaşanmaz (K18) -Birbirlerinin farklılıklarına saygı duyabilmek (K41)
	Farklı düşünmeye	2	-		-Farklı düşüncelerin varlığına saygı duyma (K156)
	Karşı tarafın isteklerine/ zevklerine	2	-		-Benmerkezcilikten uzak birbirinin isteklerine açık olmak (K31)
	Kişisel alana/ yaşam alanına	7	2		-Özel alana saygı gösterme (K66) -Sosyal hayata saygılı olunmalı (K171)
Benzerlik/ Uyum	Cinsel	5	3	65	-Cinsel olarak uyumlu olma (K5)
	Kültürel	3	9		-Kültürel uyum K62) -Aile yapıları benzer olmalı (K148)
	Ekonomik	1	2		-Ekonomik olarak benzer kazanç (K156)
	Dünya görüşü/ hayata bakış açısı	5	5		-Benzer hayat görüşüne sahip olma (K170) -Seviye önemli ama fikir, düşünce olarak (K130)
	Birbirine uyum sağlayabilme	4	3		-Uyumlu olabilme (K202) -Eşler arasında uyumun bulunması (K55)
	Ortak ilgi alanları/ zevkler	6	3		-Benzer zevkler (K215) -Ortak zevklerin olması (K3)
	Karakter/ kişilik özelliği	2	5		-Kişilik özelliklerinin benzerliği uyumu çok etkiliyor (K66)
	Benzer/ortak amaçlar	1	2		-Amaçların benzer olması (K75)
	Eğitim durumu	-	5		-Ortak hedeflerin varlığı (K89) -Eğitim durumları benzer olmalı (K163)
	Din	-	1		-Din benzerliği önemli (K200)
İletişim	İletişim kurabilme	8	4	73	-İletişim en önemlisi, düşündüklerimizi mutlaka konuşabilmeliyiz (K77)
	Sohbet edebilmek/konuşabilmek	7	-		-Keyifle saatlerce konuşabilmek (K20)
	Dinleme	5	-		-Karşılıklı dinlemeyi bilmek (K199) -Yargılamadan dinlemek (K18)
	Sorunları çözme isteği	2	6		-Problemleri konuşarak çözme isteği (K208)
	Her şeye evet demek	-	1		-Her şeye evet demek (K71)
	Birbirini anlama	6	-		-Birbirini anlamak uyumu artırır (K229)
	Empati	17	2		-Empati kurabilme (K62)
	Birlikte keyifli zaman geçirme	15	-		-Birlikte yapılanlardan zevk alma (K60) -Birlikte keyifli zaman geçirebilme (K192)
Özgürlük	Kısıtlamama	2	-	5	-Kısıtlamama (K88)
	Özgürlük alanı bırakmak	-	2		-Hareket edebilecek, eğlenebilecek özgürlük alanı bırakmak (K100)
	Esnek alanlara sahip olmak	-	1		-Eşlerin esnek alana sahip olabilmesi (K23)

Tablo 4.7. (devam) Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri faktörlere ilişkin bulgular

Önem	Dürüstlük/ Sadakat	14	5	68	-Eşler arasındaki sadakat (K33) -Açık sözlülükle yaklaşma (K25)
	Güven	28	6		-Eşler arasında karşılıklı güven (K97) -Güven duyulmalı (K140)
	Sabır	4	2		-Sabırlı olma (K134)
	Merhamet/ vicdan	6	1		-Merhametli olabilmek (K199) -Vicdan sahibi olma (K85)
	Özveri	1	1		-İlişkide özverili davranabilmek (K23)
Kişilik	Anlayış	43	24	117	-Anlayış gösterebilmek (K2) -Yeri geldiğinde alttan alabilmek (K77) -Tahammül eşiğinin yüksek olması (K111)
	Fedakârlık	3	5		-Benmerkezci olmadan fedakârlık yapabilmek (K89)
	Sorumluluk	4	-		-Aynı ev içinde sorumluluğu paylaşabilmek (K4)
	Yardımlaşma/ Paylaşım	14	2		-Karşılıklı olarak birbirini desteklemek (K66) -İhtiyacı olduğunda yardımlaşabilmek (K155)
	İlgi	3	2		-Paylaşım yapmak, her durumda (K234) -İlgi gösterebilmek (K7) -İlgi, mesela sabahları özenle kahvaltı hazırlama (K184)
	Hoşgörü	9	8		-Hoşgörü gösterebilmek (K26)
Sevgi	Karşılıklı Sevgi	41	24	75	-Kendine ve eşine duyulan sevgi (K10)
	Huzur	1	-		-Huzur vermek (K44)
	Değer	4	3		-Değer verdiğini davranış ve sözel ifade etmek (K171)
	Aşk	-	2		-Birbirini yeterince önemsemek (K221) -Aşk (K200)

Tablo 4.7. incelendiğinde evlilik uyumunda etkili olan faktörler/özellikler açık uçlu sorusuna verilen yanıtlar saygı, benzerlik/uyum, iletişim, özgürlük önem, kişilik ve sevgi olmak üzere yedi ana tema altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri faktörlere ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların sırasıyla, 128'i saygı, 117'si kişilik, 75'i sevgi, 73'ü iletişim, 65'i benzerlik/uyum, 68'i önem ve 5'i özgürlük temalarına ait ifadeler kullandığı görülmektedir. Evli bireylerin evlilik uyumunda en önemli gördükleri faktörün saygı olduğu, en az ifade edilen faktörün ise özgürlük olduğu dikkat çekmektedir.

Alt temalar bazında incelendiğinde ise, evli bireylerin en fazla etkili gördükleri faktörlerin neler olduğu detaylı bir şekilde görülmektedir. Evli bireyler en çok saygı temasında bulunan karşılıklı saygı alt temasını evlilik uyumunda önemli görmektedirler. Ayrıca sırasıyla kişilik temasındaki anlayış alt teması ve sevgi temasındaki karşılıklı

sevgi alt teması önemli görülen bir diğer faktörlerdir. Diğer bir ifadeyle alt temalarda karşılıklı saygı, anlayış ve karşılıklı sevgi önemli görülen faktörlerdir. Ayrıca önem temasında bulunan güven alt teması da evli bireyler tarafından evlilik uyumunda önemli görülen bir diğer faktördür.

Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri temalara cinsiyete göre bakıldığında ise, kadınların en çok saygı (91 kişi) ve en az özgürlük (2 kişi); erkeklerin ise en çok kişilik (41 kişi) ve en az özgürlük (3 kişi) temasında ifadelerde bulunduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda, kadınlarda ve erkeklerde evlilik uyumunda en az etkili olduğunu düşündükleri faktörün/özelliğin özgürlük olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırmaya katılan evli bireylerin cevapları alt temalar bazında incelendiğinde ise, kadınların 80'i ve erkeklerin 35'i ile evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri en önemli faktörün/özelliğin karşılıklı saygı olduğu görülmektedir. Kadınlar evlilik uyumunda en etkili olduğunu düşündükleri diğer faktörleri/özellikleri sırasıyla 43'ü anlayış, 41'i karşılıklı sevgi ve 28'i güven şeklinde ifade etmişlerdir. Erkekler evlilik uyumunda en etkili olduğunu düşündükleri diğer faktörleri/özellikleri sırasıyla, 24'ü karşılıklı sevgi ve 24'ü anlayış şeklinde ifade etmişlerdir. Bu durumda evlilik uyumunda kadınların ve erkeklerin en etkili olduklarını düşündükleri alt temaların karşılıklı saygı, karşılıklı sevgi ve anlayış olarak benzerlik gösterdiği dikkat çekmektedir. Evli bireylerin evlilik uyumunu etkileyen faktörler/özellikler alt temaları bazında incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan farklı olarak saygı temasında farklı düşünmeye ve karşı tarafın isteklerine/zevklerine; iletişim temasında sohbet edebilmek/konuşabilmek, dinleme, birbirini anlama ve birlikte keyifli zaman geçirebilme; özgürlük temasında kısıtlama; kişilik temasında sorumluluk; sevgi temasında huzur verme konusunda bir ifadeleri olmadığı dikkat çekmektedir. Kadınların ise erkeklerden farklı olarak benzerlik/uyum temasında eğitim durumu ve din iletişim temasında her şeye evet demek; özgürlük temasında özgürlük alanı bırakmak ve esnek alanlar bırakmak; sevgi temasında aşk konusunda bir ifadeleri olmadığı dikkat çekmektedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırasıyla evli bireylerde eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri belirlemeye yönelik sonuçlara, ardından ilgili alanyazı çerçevesinde sonuçların tartışılmasına ve önerilere yer verilmiştir.

5.1.Sonuç

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin kişisel genel bilgilerinin (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim durumu, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumu) ve Covid-19 salgınının evliliği etkileme durumu, beş faktör kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, hayal gücü/gelişime açıklık), çatışma çözme becerilerinin (kaçıncı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu) ve öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişliğini yordayıcılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca evli bireylerin eşleriyle uyumunun Covid-19 salgını öncesindeki durumu, Covid-19 salgın sürecinin eşler arasındaki uyuma olan etkisi ve eşler arasındaki uyumda en önemli gördükleri faktörlerin/özelliklerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda çocuk sayısının iki olması, çocuk sayısının üç ve üzeri olması ve üniversite mezunu olmanın, eş tükenmişliğini yordayan önemli demografik değişkenler olduğu ortaya koyulmuştur. Bu demografik değişkenler toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır. Çocuk sayısı açısından bakıldığında, çocuk sayısının iki olması çocuğu olmamasına göre eş tükenmişliğini arttırmaktadır ve benzer şekilde çocuk sayısının üç ve üzeri olması çocuk olmamasına göre eş tükenmişliğini arttırmaktadır. Eğitim durumu açısından bakıldığında ise üniversite mezunu olma durumunda ilköğretim mezunu olma durumuna göre eş tükenmişliği azalmaktadır. Covid-19 salgın sürecinin evliliği etkileme algısına göre bakıldığında olumsuz etki olarak algılanmanın %3'lük bir katkı ile önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Kişisel genel değişkenlerden cinsiyet, evlilik süresi, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumları eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadıkları ortaya çıkmıştır. Covid-19 salgın sürecinin evliliği olumsuz olarak etkilediğinin algılanması etkilemedi/herhangi bir etkisi olmadı olarak algılayanlara kıyasla eş tükenmişliğini arttırmaktadır. Ancak Covid-19 salgın sürecinin evliliği olumlu olarak etkilediğinin algılanmasının eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Araştırmada evli bireylerin eş tükenmişliği üzerinde beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarının %9'luk bir katkı sağlayan önemli bir değişken olduğu bulunmuştur. Bulgular eş tükenmişliğinin beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük ile pozitif yönde, sorumluluk ve duygusal dengelilik ile negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Bir diğer ifadeyle dışadönüklük arttıkça eş tükenmişliğinin arttığı, sorumluluk ve duygusal dengelilik arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı görülmektedir. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından uyumluluk ve hayal gücü/gelişime açıklık eş tükenmişliğiyle anlamlı ilişki göstermesine rağmen, eş tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda çatışma çözme becerileri alt boyutlarının (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu) hiçbirinin eş tükenmişliğinin önemli birer yordayıcı olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Evli bireylerin öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişliği üzerinde önemli bir değişken olduğu ve %1'lik bir katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu çerçevede öz-anlayış düzeyi yükseldikçe eş tükenmişliği azalmaktadır.

Yapılan araştırmada evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle olan uyumları hakkındaki görüşleri incelendiğinde, en çok Covid-19 salgınından önce eşleriyle uyumlarının “daha iyi” olduğunu düşündükleri ve en az Covid-19 salgınından önce eşleriyle uyumlarının “daha kötü” olarak düşündükleri belirlenmiştir. Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle olan uyumları hakkındaki görüşlerine cinsiyet açısından bakıldığında ise, kadınların en çok Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının “daha iyi” olduğunu ve erkeklerin en çok Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının “aynı” olduğunu belirttikleri görülmüştür. Ayrıca, evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinde evliliklerinin nasıl etkilendiği üzerindeki görüşleri incelendiğinde, en çok “olumsuz” olarak ardından “etkilemedi” olarak düşündükleri görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında ise, kadınların ve erkeklerin çoğunluğunun “etkilemedi” olduğunu düşündükleri, ikinci sırada “olumsuz” anlamda etkisinin olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Olumlu etkileme olarak kadınların ve erkeklerin cevaplarında en çok “daha fazla zaman geçirme” alt teması yer almaktadır. Olumsuz olarak etkilendiğini düşünen kadınlar ise en fazla “sosyal hayatın kısıtlanması” açısından ve erkekler “tartışmaların artması” açısından zorlanmalar yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bunların yanında evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olarak gördükleri faktörler incelendiğinde, katılımcıların en çok “saygı” ve “kişilik” temalarını, en az ise

“özgürlük” temasını ifade etmiş olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin evlilik uyumunda etkili olarak gördükleri faktörlere cinsiyet açısından bakıldığında ise, kadınların en çok “saygı”, en az “özgürlük” ve erkeklerin en çok “kişilik” en az “özgürlük” temasını ifade ettikleri görülmüştür. Alt temalarda ise kadınlar ilk sırada “karşılıklı saygı”, ikinci sırada “anlayış” ve üçüncü sırada “karşılıklı sevgi”; erkeklerin ilk sırada “karşılıklı saygı”, ikinci sırada “karşılıklı sevgi” ve üçüncü sırada “anlayış” ifadeleri yer almıştır. Başka bir ifadeyle, evli kadınların ve erkeklerin evlilik uyumunda etkili olduğunu düşündükleri faktörler benzerlik göstermektedir.

Özetle, çalışmada çocuk sayısının iki olması; çocuk sayısının üç ve üzeri olması; üniversite mezunu olma; Covid-19 salgın sürecinin evliliğini olumsuz etkileme durumu; beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal dengeliliğin ve öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişliğini önemli birer yordayıcıları olduğu ve toplam varyansın %55’ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Ancak beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından uyumluluk ve hayal gücü/gelişime açıklık; çatışma çözme becerileri alt boyutlarının (kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, karşı koyucu) hiçbirinin ve kişisel genel değişkenlerden cinsiyet, evlilik süresi, yaş, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumlarının eş tükenmişliği üzerinde anlamlı birer değişken olmadıkları belirlenmiştir. Ayrıca evli bireyler Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu söylemişlerdir. Cinsiyet açısından ise, evli kadınlar Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu belirtirken evli erkekler aynı olduğunu belirtmişlerdir. Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evlilikleri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu düşündükleri ve olumlu etkilediği olduğunu düşünen evli kadınlar ile erkeklerin daha fazla zaman geçirme açısından yararlı olduğunu düşündükleri, olumsuz etkili olduğunu düşünen kadınlar sosyal hayatın kısıtlanması nedeniyle, erkek ise tartışmaların artmasından dolayı evliliklerinin etkilendiği ifadelerinin yer aldığı belirlenmiştir. Evli bireylerin evlilik uyumunda en önemli gördükleri faktörler/ özellikliler ise saygı, kişilik ve sevgi şeklindedir. Benzer şekilde evli kadınların ve erkeklerin evlilik uyumunda alt kategoriler olarak karşılıklı saygı, karşılıklı sevgi ve anlayışı önemli özellikler/faktörler olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.Tartışma

Araştırmada çocuk sayısının iki olması; çocuk sayısının üç ve üzeri olması; üniversite mezunu olma; Covid-19 salgın sürecinin evliliği olumsuz etkilediği algısı; beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal dengeliliğin ve öz-anlayış düzeylerinin eş tükenmişliğinin önemli birer yordayıcıları olduğu ve toplam varyansın %55'ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Çapri ve Gökçakan (2012) çalışmasında evlilik uyumunun yüksek olan çiftlerde eş tükenmişliğinin daha az yaşanacağını belirtmektedir. Yine Çapri'nin (2008) çalışmasında eş tükenmişliğinin yordanmasında evlilik uyumunun önemli bir katkısı olduğu ve evlilik uyumunun artmasının eş tükenmişliğini azalttığı yönündeki çalışması da dikkate alındığında eş tükenmişliği değişkeninin açıklanmasında evlilik uyumundan da yararlanılabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle ilgili bağımsız değişkenlerin eş tükenmişliği yanında evlilik uyumuyla olan ilişkisi de ele alınmıştır.

Mevcut çalışmanın sonuçlarına kişisel genel özellikler açısından bakıldığında, cinsiyet değişkeninin eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı ($\beta = -.07$) sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında cinsiyetin eş tükenmişliği üzerinde anlamlı yordayıcılığı bulunmadığını destekleyen çalışmalara (Akkaya, 2021; Can, 2013; Gürel, 2016; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Yaman ve Eryiğit, 2018) rastlanılmasına rağmen, cinsiyetin eş tükenmişliği yordayan önemli bir değişken olduğuna dair çalışmalar da (Çapri, 2008; Çapri ve Gökçakan, 2013; Pines ve Kafry, 1981; Pines, 1996) mevcuttur. Ayrıca alanyazında kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna dair pek çok çalışmanın (Candemir-Karaburç, 2017; Dur, 2020; Uluç, 2018; Kızıldağ, 2015; Laes ve Laes, 2001; Pamuk ve Durmuş, 2015; Pines vd., 2011) yer aldığı görülmektedir. Alanyazındaki bulguların farklılıklar göstermesinin nedeni, evlilikte eşler arasındaki uyumun cinsiyet dışındaki faktörlere yüklenmesiyle açıklanabilir. Bu nedenle cinsiyet eş tükenmişliğini yordamamıştır. Alanyazında eş tükenmişliğine yakın bir kavram olarak evlilik uyumu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde mevcut araştırma sonuçlarına benzer çalışmalar dikkat çekmektedir. Alanyazında evlilik uyumu üzerinde cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı olmadığına ilişkin (Çınar, 2008; Erbil ve Hazer, 2018; Hamamcı, 2005; Kışlak, 1995; Yeşiltepe, 2011) çalışmalar mevcuttur. Benzer şekilde Perrone, Webb ve Jackson (2007) da evlilik uyumunun cinsiyet açısından farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda evlilikten beklenti, kişilik özellikleri, günümüz şartlarında

evlilikte kadın-erkek rollerinin değişmeye başlaması, görev paylaşımı vb. özelliklerde yaşanan değişimlerle evlilikte uyum düzeyi artmakta ve eş tükenmişlik düzeyi azalmaktadır.

Kişisel genel değişkenlerden olan evlilik süresi ile eş tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki olmasına ($r = ,45$, $p < ,01$) rağmen evlilik süresinin eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı ($\beta = ,07$) bulunmuştur. Bu duruma göre alanyazındaki evlilik süresinin eş tükenmişliğini etkilemediği yönündeki çalışmalarla (Candemir-Karaburç, 2017; Çapri, 2008; Dur, 2020; Ghavi vd., 2016; Kızıldağ, 2015; Yaman ve Eryiğit, 2018) paralellik göstermektedir. Bu çalışmanın aksine evlilik süresinin eş tükenmişliğini arttırdığına yönelik çalışmalar da (Gürel, 2016; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Laes ve Laes, 2001; Uluç, 2018) bulunmaktadır. Pines (2017) de evliliklerde ilişki süresinin uzunluğunun eş tükenmişliğine neden olup olmadığını incelediği iki çalışma yürüttüğünü ve iki kavram arasında güçlü bir ilişki olmasını beklerken sonuç olarak zamanın etkili olmadığını belirtmiştir. Çiftlerin beraber olmasında zamanın dışında da faktörlerin etkili olabileceğini göstermektedir. Bu noktada mevcut araştırmanın nitel bulgularına bakıldığında, evlilik ilişkisinde sevgi, saygı, iletişim, kişilik, önem gibi faktörlerin uyum konusunda ön plana çıkarak uzun süreli evliliklerde belli bir güvenin oluşmasının da eş tükenmişliği durumunun önüne geçmiş olması olasıdır. Evliliklerin başlarında yaşanan yoğun aşk ve heyecan duygusu yerine zaman içerisinde güven, anlayış, saygı, sevgi önem kazanarak evlilik uyumunun farklı bir şekilde devam etmesini sağlamış ve eş tükenmişliğinin yaşanmamasına neden olmuş olabilir.

Araştırmada çocuk sayısının eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcılığı incelendiğinde, çocuk sayısının iki olması ($\beta = ,15$) ile çocuk sayısının üç ve üzeri olmasının ($\beta = ,27$) çocuğu olmamaya göre eş tükenmişliğinin yordanmasında önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, çocuğu olmayanlara göre iki çocuğu olanların daha yüksek düzeyde eş tükenmişliği yaşadığını göstermektedir. Benzer şekilde, çocuğu olmayanlara göre üç ve üzeri çocuğu olanların daha yüksek düzeyde eş tükenmişliği yaşadığını göstermektedir. Alanyazında araştırma sonucunda elde edilen bulgunun desteklendiği nitelikte, çocuk sayısının eş tükenmişliği üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Küçükköseleci, 2016; Uluç, 2018; Pamuk ve Durmuş, 2015) bulunmaktadır. Küçükköseleci (2016) çocuğu olmayan bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin çocuğu olan bireylerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu

sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Uluç (2018) tarafından üç ve üzeri çocuğa sahip olmanın eş tükenmişlik düzeyini arttığı bulunmuştur. Ancak alanyazında çocuk sayısının eş tükenmişliği üzerinde önemli bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılan birçok çalışma da (Akkaya, 2021; Candemir-Karaburç, 2017; Çapri, 2008; Çapri ve Gökçakan, 2013; Gürel, 2016; Dur, 2020; Pines, 1989; Yaman ve Eryiğit, 2018) yer almaktadır. Başka bir bulgu da Twenge, Campbell ve Foster (2003)'ün çalışmasında çocuk sahibi olmayanların çocuk sahibi olan evli bireylere göre daha düşük düzeyde evlilik uyumu gösterdiği şeklindedir. Çocuk varlığında eşlerin sorumluluğu artmakta, birbirlerine verdikleri ilgi azalabilmekte, daha az iletişim kurulabilmekte ve sorumluluk paylaşımında çatışmalara yol açtığından eşler arasındaki yakınlığı bozabilir (Allendorf ve Ghimire, 2013). Dolayısıyla eşler arasında çatışmaların artması, iletişimin azalması eşlerden birinin ilişkiye yönelik tükenmişlik yaşamasına neden olabilmesi olasıdır. Nitekim araştırmamızın evlilik uyumunda etkili olarak görülen faktörlerin incelendiği açık uçlu sorusunda, evlilik uyumunda iletişim, sorumluluk, yardımlaşma ve eşe ilgi gösterme kavramlarının da önemli olduğu görülmektedir. Evlilikte çocukların varlığıyla birlikte ilgide ve sorumlulukta değişimler yaşanmakta, bu değişime etkili şekilde uyum sağlanamadığında, eşlerden biri yeterince yardımlaşma ve destek görmediğini hissettiğinde eş tükenmişliği yaşanma olasılığı artmaktadır.

Bu çalışmada eğitim düzeyi kişisel genel özellik değişkeninin eş tükenmişliğini yordayıcılığı açısından bakıldığında, üniversite mezunu olan ($\beta = -.32$) evli bireylerin ilkökul mezunu olan evli bireylere göre daha az eş tükenmişliği gösterdiği ve üniversite mezunu olmanın eş tükenmişliğinin en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak ilkökul mezunu olan evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri ile ortaokul mezunu olan ($\beta = -.04$) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, ilkökul mezunu olan evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri ile lise mezunu olan ($\beta = -.06$) evli bireylerin eş tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Alanyazında, Bittman vd. (2003) okur-yazar olmayan evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu, Gürel (2016) lise ve altı eğitim düzeyine sahip evli bireylerin lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim görenlere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği gösterdiklerini ve Pamuk ve Durmuş (2015) okur-yazar olmayan evli bireylerin ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olan evli bireylere göre daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunlara karşın eğitim düzeyinin eş tükenmişliğini

etkilemediği yönünde çalışmaların (Akkaya, 2021; Çapri, 2008; Dur, 2020; Ghavi vd., 2016; Uluç, 2018) varlığı da dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyinin eş tükenmişliği yordayıcılığı üzerinde alanyazında farklı sonuçların yer alması, eğitim düzeyinin yanı sıra kişilik özellikleri, mizaç, çevresel etkenler ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda üniversite mezunu evli bireyler, problemleri farklı bakış açılarından ele alarak farklı çözümler getirebileceği ve yaşanan sorunları yeni deneyimler elde etme, sorun çözme fırsatı olarak görebilmektedir. Öğrenim düzeyi yüksek olan çiftler düşük olan çiftlere göre stres durumlarını daha kolay ele alabilmektedir (Kafry ve Pines, 1980). Bu bağlamda bakıldığında, eğitim düzeyinin daha yüksek olduğu katılımcıların problem çözme becerisinde kendini daha olumlu algılayabileceği düşünülebilir (Bağçeci ve Kiray, 2013). Eğitim düzeyi arttıkça ilişkiye yönelik beklentiler daha gerçekçi olmakta ve ihtiyaçların karşılanma olanağı fazlalaşmaktadır (Gürel, 2016). Benzer şekilde eğitim düzeyi arttıkça farkındalık düzeyinin de artması ve iletişime daha açık olunması beklenmektedir, bunun sonucunda ise eşler arasındaki uyumun artması ve eş tükenmişliğinin azalması beklenebilir. Aynı zamanda araştırmanın evlilik uyumunda etkili olarak görülen faktörlerin incelendiği açık uçlu sorusunda eğitim düzeyi, amaçlar, dünya görüşü ve kültürel olarak benzerliğin veya uyumun olmasının evli bireyler açısından önemli görüldüğü dikkat çekmektedir. Bu açıdan bakıldığında benzer eğitim seviyesindeki bireylerin amaçlarının ve hayata bakış açılarının benzer olacağı, dolayısıyla evliliklerinde uyumun yüksek olacağı düşünülebilir. Ayrıca eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte evlilik uyumunda etkili olduğu düşünülen iletişim temasında konuşabilme, empati kurabilme ve sorunları etkili şekilde çözebilme durumunun da daha etkili ele alınabilmesi ve bu sayede evlilikte uyumun artarak eş tükenmişliğinin azalması olası bir ihtimaldir.

Mevcut araştırmada, süreklilik gösteren bir işte çalışma durumunun eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ($\beta = -.07$) bulunmuştur. Benzer şekilde, alanyazında iki çalışma (Dur, 2020; Gürel, 2016) bulunduğu ve çalışma durumunun eş tükenmişliğine anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucu ortaya koyulmuştur. Bu durumun nedeni olarak kadınların çalışma oranlarının erkeklere kıyasla daha az olması olarak düşünülebilir. Mevcut araştırmada da çalışma durumu cinsiyet açısından incelendiğinde çalışmayan katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu görülmüştür. Kadınların ve erkeklerin cinsiyet rollerinde değişimler meydana gelmesine karşın iş hayatında bulunan erkeklerin mesleki kimlikleri ön plana çıkmaktadır (Pines, 1996) ve çalışmayan

kadınların temel görevi günümüzde de ev işleri olarak görülmektedir. Ayrıca çalışmayan kadınların ev işlerindeki yüklerinin fazla olması ve çalışmadıklarından dolayı eşlerinden de destek almıyor olmaları çalışan kadınlar kadar yorulup tükendikleri şeklinde yorumlanabilir (Dur, 2020).

Araştırmanın bir diğer değişkeni Covid-19 salgın sürecinin evliliğini etkileme durumunun eş tükenmişliğini yordayıcılığına bakıldığında, Covid-19 salgın sürecinin evliliği olumsuz etkilediği algısının ($\beta = ,12$) evliliğe herhangi bir etkisinin olmadığı algısına göre eş tükenmişliğini arttırdığı bulunmuştur. Covid-19 salgın sürecinin evliliği olumlu etkilediği ($\beta = -,03$) algısının ise evliliğe herhangi bir etkisinin olmadığı algısına göre eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Alanyazında Çapri (2008) evliliğe yönelik pozitif bakış açısının eş tükenmişliğini azalttığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Lauer ve Lauer (1985) de uzun süreli mutlu evliliklerde ilişkiye pozitif bakış açısının en temel özelliklerden olduğunu belirtmektedir (Akt: Pines, 1996). Bu açıdan bakıldığında Covid-19 salgın sürecinin evliliğini olumsuz etkilediğini düşünen evli bireylerin eş tükenmişliği yaşama ihtimali artmaktadır. Dolayısıyla salgın sürecinin evliliği olumsuz etkilediğinin algılanması eş tükenmişlik düzeyini arttıran önemli bir değişken olarak dikkat çekmektedir. Aynı zamanda dünya genelinde yaşanan Covid-19 salgını, insanların ekonomik durumunu, fiziksel ve zihinsel sağlığını da etkilemiştir (Wang vd. 2021). Bu etkilenme en çok iletişim içerisinde bulunan ve birlikte zaman geçirilen aileyi de etkilemiştir. Bakanlıklar karantina döneminde bu etkilenmenin en az düzeyde yaşanması için evde ailecek kaliteli zaman geçirmek için oyunlar, kitap önerileri, online tiyatrolar, sanal müze gezileri gibi etkinliklerle ailedeki psikolojik ve sosyal etkilenme üzerinde çalışmışlardır (Koçak ve Harmancı, 2020). Bu bağlamda bakıldığında ise karantina süresinin artması yoğun stresin yaşanma ihtimalini de arttırmaktadır (Banerjee, 2020) ve aile içerisinde kaliteli zaman geçiremeyen evli bireylerin stres düzeylerinin artış göstermesi, salgın sürecinden evliliklerine olan olumsuz etkilerini daha fazla görmüş olması olasıdır. Ayrıca mevcut araştırmada evliliğinin olumsuz etkilendiğini düşünen evli bireylerin çoğunlukta olduğu ve araştırmanın nitel bulgusunda da ifade edilen sıkılma, planların bozulması, stres düzeyindeki artış, maddi zorluk, sosyal hayatın kısıtlanması gibi faktörlerin Covid-19 salgın sürecinde evlilikleri üzerinde etkisi olduğunu düşündüklerini dikkat çekmektedir. Nitekim sosyal hayatta yaşanan kısıtlı sosyalleşme evli bireylerin birlikte daha fazla zaman geçirmesine ve rahatlama etkinliklerinin azalmasına dolayısıyla stres düzeyinin

artarak tartışmaların yaşanmasına etki etmektedir. Aynı zamanda evli bireylerin açık uçlu sorularda olumsuz etkilenme açısından belirttikleri monotonlaşma, maddi zorluk ve psikolojik zorlanmalar da Covid-19 salgın sürecinin yarattığı etkilerin evlilik ilişkisine yansması olarak dikkat çekmektedir. Tüm bu faktörlerin varlığı evliliğe yönelik olarak bireylerin algısını etkilemiş olabilir. Stresli ve zorlu yaşam olayları özellikle dayanıksız kişileri daha fazla etkilemekte ve evlilik ilişkisine yansımaktadır (Pines, 2017). Bu bağlamda bakıldığında yaşana Covid-19 salgın sürecinin olumsuz etkileri evlilik ilişkisi üzerinde tükenmişlik yaşanma ihtimalini arttırmaktadır.

Çalışmada beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük ($\beta = ,14$), sorumluluk ($\beta = -,19$) ve duygusal dengeliliğin ($\beta = -,16$) eş tükenmişliğinin anlamlı yordayıcılıkları olduğu ancak uyumluluk ($r = -,24$, $p < ,01$) ve hayal gücünün/gelişime açıklığının ($r = -,32$, $p < ,01$) eş tükenmişliğiyle anlamlı ilişki göstermesine rağmen eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin dışadönüklüğünün artması eş tükenmişlik düzeyini arttırmakta, sorumluluk ve duygusal dengelilik özelliklerinin artması eş tükenmişliğini azaltmaktadır. Alanyazında, doğrudan beş faktör kişilik özellikleri ve eş tükenmişliğini ele alan bir çalışmaya rastlanılmıştır. Ancak beş faktör kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasında çalışmalar mevcuttur. Alanyazında dışadönüklük ve evlilik uyumunu ele alan çalışmalar (Arıkan, 2016; Bouchard, 1999; Dumlupınar-Aslan, 2016; Erişti, 2010; Kuzu, 2017; Özaydınlık, 2014; Özden, 2013; Solmaz, 2019; Tuzcu, 2017; Yazıcı-Çelebi, 2016; Yeşilyurt, 2016) bulunmaktadır. Mevcut araştırma sonucunda dışadönüklüğün artması eş tükenmişliğini arttırmaktadır, dolayısıyla evlilikte uyumu azalması söz konusu olabilir. Ancak Özaydınlık (2014) evli çiftlerde dışadönüklüğün artmasının evlilik uyumunu arttırdığını, Kuzu (2017) dışadönüklük ile evlilik uyumunun pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ve benzer şekilde Arıkan (2016) dışadönük kişilerin eşlerinde karşı daha sıcak olması nedeniyle daha az çatışma yaşayarak evlilik uyumunu arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak mevcut araştırma alanyazındaki bulgularla farklılık göstermektedir. Başka bir ifadeyle, dışadönüklüğün artması evlilik uyumunu arttırdığından eş tükenmişliğinin azalması beklenmekteyken yapılan araştırmada eş tükenmişliğini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönük bireyler çevresiyle yoğun etkileşim içinde bulunduğundan dolayı evliliklerine ve eşlerine yeterli zaman ayıramayarak, eş ve evlilikle ilgili sorumlulukları yerine getirmekte zorlanarak eş tükenmişliğinin artmasına neden olmuş olabilir. Aynı zamanda araştırmada evlilik

uyumunu ele alınan ilgili açık uçlu soruda verilen cevaplar da incelendiğinde, evlilik uyumunda sorumluluk duygusuna sahip olma ve ilişkide özverili davranabilmenin de önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bakıldığında yüksek dışadönüklüğün bunların önüne geçmesi olasıdır.

Evlilik uyumu ve sorumluluk arasındaki ilişkiyi incelendiğinde ise (Bouchard, 1999; Dumlupınar-Aslan, 2016; Erişti, 2010; Özaydınlık, 2014; Özden, 2013) pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle sorumluluk kişilik özelliği arttıkça evlilik uyumu artmakta ve buna bağlı olarak da eş tükenmişliği düzeyi azalmaktadır. Bu durumda mevcut araştırmanın sonuçları alanyazındaki bulgularla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda araştırmada evlilik uyumunu ele alınan ilgili açık uçlu soruda verilen cevaplara dikkat edildiğinde, evlilik uyumunda sorumluluk özelliğine sahip olmanın önemli olduğu ve uyumu arttırarak eş tükenmişliğini azaltmada etkili olabileceği ifade edilebilir. Yapılan araştırmada duygusal dengelilik arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı görülmektedir, buna bağlı olarak da evlilik uyumunun artması beklenmektedir. Kuzu (2017) evli bireylerin nörotizm düzeylerinin artması sonucunda evlilik uyumunun azaldığını belirtmektedir. Zoby (2005) de evli bireylerin duygusal dengesizlik alt boyutundan aldıkları puan arttıkça evlilik uyumlarını olumsuz etkilediğini, Arıkan (2016) duygusal dengesizlik ve evlilik uyumu arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Nörotizm (duygusal dengesizlik) puanları yüksek olan bireylerin hayatlarındaki olayları çoğunlukla olumsuz olarak algılar ve evlilik ilişkilerinde daha az tatmin olurlar (Fisher ve McNulty, 2008). Bu açıdan bakıldığında duygusal dengesizliğin artması ilişkideki doyumu azaltarak eş tükenmişliğinin artmasına yol açar. Mevcut araştırmada da duygusal dengelilik düzeyinin artması eş tükenmişliğini azalttığından dolayı alanyazını desteklemektedir.

Araştırmanın diğer değişkenleri olan çatışma çözme stilleri alt boyutlarından kaçınmacı, uzlaşmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı ve karşı koyucu çatışma çözme stillerinin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordayıcılıkları olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda zorlayıcı ($r = -.08, p < .01$), uzlaştırıcı ($r = -.08, p < .01$), karşı koyucu ($r = .06, p < .01$) alt boyutlarıyla eş tükenmişliği arasında anlamlı ilişki bulunmadığı ve kaçınmacı ($r = .33, p < .01$) ile kolaylaştırıcı ($r = -.17, p < .01$) alt boyutları eş tükenmişliğiyle anlamlı ilişki göstermesine karşın anlamlı eş tükenmişliğinin anlamlı düzeyde yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Alanyazında, çatışma çözme stilleri ve eş tükenmişliğini doğrudan ele alan bir çalışma olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, olumlu

çatışma çözme stillerinin eş tükenmişliğini azalttığı bulunmuştur (Havaasi, Zahra-Kaar ve MohsenZadeh, 2018). Yapılan çalışmanın ise mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olmadığı, çatışma çözme stillerinin eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Eş tükenmişliği ve çatışma çözme stilleriyle ilgili alanyazında yeterli çalışma olmamakla birlikte bu duruma, diğer değişkenlerin çatışma çözme stillerini etkilemesine yönelik bir açıklama getirilebilir. Çatışma çözme stilleri üzerine yapılan çalışma sonuçlarının eğitim düzeyi, Covid-19 salgını, kişilik özellikleri vb. diğer değişkenlerden etkilenme olasılıkları da bulunmaktadır. Uğurlu (2003) çalışmasında eğitim düzeyinin azaldıkça kullanılan çatışma çözme stillinin çoğunlukla olumsuz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Şengül-Öner (2013) yaptığı çalışmada ilkokul mezunu olan bireylerin olumsuz çatışma stillerini lise ve üniversite mezunu olan bireylerden daha fazla kullandıklarına ulaşmıştır. Ancak mevcut araştırmada, katılımcıların çoğunluğunu en az lisans düzeyinde eğitime sahip olan evli bireyler oluşturmakta ve ilkokul, ortaokul düzeyindeki katılımcıların sayısı arasında farklılaşmanın yüksek olmasının değişkenler üzerinde bir etkisi olmuş olabilir. Bunun yanı sıra, çatışma çözme stilleri üzerinde farklı değişkenlerin de etkisi gözlenebilir.

Örneğin; Basım, Çetin ve Meydan (2009) yaptıkları çalışmada, kişilik özellikleri ve çatışma çözme yaklaşımları üzerinde yaptığı çalışma sonucunda uyumluluk ve hayal gücü/gelişime açıklık kişilik özellikleri alt boyutlarının tüm çatışma çözme yaklaşımlarını yordadığı, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri alt boyutlarının önemli bir yordayıcı olduğu ve duygusal dengesizlik kişilik özelliği alt boyutunun çatışma çözme yaklaşımlarını yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Akmançil (2020) de kişilik özellikleri ve çatışma çözme yaklaşımları arasında ilişki olduğu, yüksek nevroz ve düşük dışadönüklüğün olumsuz çatışma çözme stillerini arttırdığı sonucunu bulmuştur. Bu bağlamda bakıldığında kişilik özellikleri ve çatışma çözme yaklaşımları bağımsız değişkenlerinin birbirini etkilemiş olabileceği ve beklenenin aksine çatışma çözme yaklaşımı alt boyutları ile eş tükenmişliği arasında ilişkiye rastlanmamasına neden olabileceği söz konusu olabilir. Çatışma çözme stillerinin eş tükenmişliğini yordamasında kişilik özellikleri de devreye girmiş olabileceğinden anlamlı bir düzeyde yordamamaya neden olmuş olabilir.

Tüm bunların yanında Covid-19 salgın sürecinin insanlar üzerindeki etkileri de göz ardı edilmemelidir. Covid-19 gibi salgın hastalıklar, kişilerin ve toplumların psikolojik, fiziksel ve sosyal işleyişleri üzerinde olumsuz etkiler yaratır (Qui vd., 2020).

Özellikle salgın sürecinde bulaşın azalması için karantina uygulamaları duygusal yakınlığın azalması ve özgürlüğün kısıtlanmasıyla ruh sağlığını etkilemektedir (Hossain, Sultana ve Purohit, 2020). Bu nedenle de evde geçirilen sürenin artmasının çatışmaların daha fazla yaşanmasına yol açacağı beklenmekteydi. Öte yandan kısıtlı sosyalleşme imkânı evli bireylerin birlikte daha fazla zaman geçirebilmesine, sorunlarını konuşup ele almasına ve etkili yöntemlerle çatışma durumlarını azaltıp çözüm bulmalarını sağlamış olabilir. Benzer şekilde mevcut araştırmada, Covid-19 salgın sürecinin evliliğe olan etkisinin incelendiği açık uçlu soruda evliliğinin Covid-19 salgın sürecinden olumlu etkilendiği belirten bireylerin daha fazla zaman geçirme, daha fazla paylaşım yapma, sorunları çözme fırsatı ve birbirine destek olma fırsatı olarak gördüğü dikkat çekmektedir. Nitekim, aileyle birlikte yaşıyor olma ve sosyal desteğe sahip olmanın pandemi sürecinde koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir (Cao vd., 2020).

Aynı zamanda araştırmanın nitel bulgularına bakıldığında ise, evli bireylerin evlilik uyumunda iletişime, konuşabilmeye, paylaşım yapabilmeye önem verdiği görülmektedir. Eş Tükenmişliği Modeli'nde Pines (2017) mutlu çiftlerin sürekli paylaşım yaptığını, konuşmak için daha fazla vakit ayırarak yaşadıkları çatışmaları azalttıkları ve ilişkinin bütününe olumlu baktıklarını belirtmiştir. Bu açıdan incelendiğinde mevcut araştırmada, evlilik uyumunda önemli faktörlerin ele alındığı açık uçlu soruda etkili görülen konuşabilme, dinleme ve sorunları çözme isteği de Covid-19 salgın döneminde sağlıklı iletişim kurma konusunda etkili olabilir. Bu bağlamda bakıldığında, Covid-19 salgınının çatışmaları çözme konusunda, birlikte kaliteli zaman geçirme, sağlıklı iletişim kurabilme, paylaşım yapabilme ve birbirine destek olma konularında olumlu yönde etkiler sunmuş olması olasıdır. Bu açıdan bakıldığında evlilik uyumunun artması ve eş tükenmişliği ihtimalinin azalması beklenmekte, çatışma durumlarının ortaya çıkması ile çatışma çözüm stillerini kullanma sıklığının azalması ihtimal dahilindedir.

Alanyazında eş tükenmişliği ve çatışma çözme stilleri arasında bir araştırma bulgusu olmamasına karşın, çatışma çözme stilleri ve evlilik uyumu ile evlilik doyumu arasında çalışmalar mevcuttur. Bu bulguya, evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiler ele alınarak bir açıklama getirilmesi mümkün olabilir. Evlilik uyumu ile evlilik doyumu ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara (E. Akın, 2018; Bayraktar, 2015; Güren, 2017; Hacı, 2011; Kurdek, 1995; Stanley,

Markman ve Whitton, 2002; Şengül-Öner, 2013) bakıldığında, mevcut araştırmada çatışma çözme stilleri ile eş tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki çıkmaması beklenmeyen bir durumdur. Ancak Kara (2013)'nın çift uyumu ve çatışma çözme stilleri üzerine yaptığı çalışmada değişkenler arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmış ve yalnızca bireylerin değil eşlerinin de çatışma çözme stillerinin incelenerek daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda mevcut araştırmanın çalışma grubu, yaşanan verilen çatışma ifadelerini bir çatışma durumu olarak görmemiş olabilir. Çünkü ülkemizde çatışma durumları kimi zaman karşılaşılmaktan kaçınan, olumsuz süreçler olarak görülmekte ve bir çatışma durumu oluşması engellenmektedir. Toplulukçu kültürlerde çatışma hoş karşılanan bir durum değildir ve grup içerisindeki uyum önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2004). Bu nedenlerle mevcut araştırmada çatışma çözme stilleri eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmamış olabilir.

Son olarak, evli bireylerin eş tükenmişliği üzerinde öz-anlayış düzeylerinin önemli bir yordayıcı olduğu ($\beta = -.13$) sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, öz-anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, evli bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça eş tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Eş tükenmişliği kavramı tükenmişlik kavramından ayrılarak alanyazına yakın zamanlarda kazandırılan bir kavramdır, bu nedenle alanyazında doğrudan evli bireylerin öz-anlayış düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyini ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Evli bireylerde öz-anlayış problem çözme becerisi, ilişki doyumu, kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilişkili olarak ele alınmıştır. Öz-anlayış bireylerin daha dengeli hareket etmesini, olayları doğru değerlendirmesini, olumsuz duygularını da kabullenip üstesinden gelmesinde yardımcı olur. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler ilişkide daha pozitif davranış biçimleri sergilemektedir ve ilişkiden aldıkları doyum düzeyi daha fazladır (Neff ve Beretvas, 2013). Öz-anlayış düzeyinin yüksek olmasının ilişkideki doyumun artmasını sağladığına yönelik çalışmalar mevcuttur (Jacobson vd., 2018; Karney ve Bradburby, 1995; Özel, 2021; Yang, 2016). Öz-anlayış düzeyinin yüksek olması benlik saygısını artırarak ilişki doyumunun olumlu etkilenmesini sağlamaktadır (Özel, 2021). Çünkü benlik saygısının yüksek olması ilişkiye ve eşe daha sağlıklı bir bağlanma ile eşinin sevgisine daha fazla güvenme (Murray vd., 1998) sağlamaktadır. Ayrıca her evlilikte sorunlar yaşanmaktadır ve evliliğin geliştiren önemli becerilerden biri de problem çözme becerileridir. Arı

(2021) yaptığı çalışmada öz-anlayış düzeyi yüksek olan evli bireylerin sorunları daha farklı açıyla ele alabildikleri, sorunları bir deneyim olarak görerek yaşamın bir parçası olarak kabul ettiklerinden dolayı problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin etkili baş etme stratejilerini kullanmaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006), böylece yaşanan sorunları çözmede daha başarılıdırlar. Bu bağlamda bakıldığında, öz-anlayış düzeyi yüksek olan evli bireylerin evlilikte yaşadıkları sorunları çözmede daha başarılı oldukları, olumlu ve dengeli davranışlar sergiledikleri ve sorunları yeni bir bakış açısı fırsatı olarak gördüklerinden dolayı ilişkiden alınan doyumunu artmaktadır. Ayrıca öz-anlayış düzeyinin yükselmesi evlilikteki uyumu artırır (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). İlişkideki doyum ve uyum arttıkça eş tükenmişliği yaşanma ihtimali de azalacaktır.

Çiftler arasındaki ilişkinin nasıl algılandığı ve nasıl bir değişim içerisinde olduğu düşüncesi de eşler arasındaki uyumu etkilemekte olduğundan olumsuz algılamaların eşler arasında ilişkinin bozulmasına yol açması olasıdır. Çiftler arasındaki uyum eş tükenmişliğine doğrudan etki etmektedir (Kızıldağ, 2015). Bu bağlamda eşlerin zorlu süreçlerde yaşanan uyumun değişimi, evliliklerinin etkisine ve evliliklerinde uyumu sağlayan faktörlerin incelenmesi ele alınmıştır. Araştırmada katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlarından elde edilen sonuçlarına bakıldığında, katılımcı olan evli bireyler Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazına bakıldığında doğrudan Covid-19 salgın sürecinin eş uyumuna etkisine yönelik çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak Koçak (2021) Covid-19 salgın sürecinde evlilik uyumuyla ilgili faktörleri ele aldığı çalışmasında Covid-19 salgın sürecinde kaygılı-depresif olarak etkilenenlerin, ruh hali hiç etkilenmeyen ve depresif yönde etkilenen bireylere göre ve salgın sürecinde psikolojik yardım almayı düşünenlerin düşünmeyen kişilere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla Covid-19 pandemisinin etkilerinin sadece fiziksel sağlıkta değil, ruhsal ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin de olduğu görülmektedir (Proto ve Quintana-Domeque, 2020; Xiong vd., 2020). Kısıtlamalar ve evde kalma süresi arttıkça depresyon, yalnızlık gibi birçok psikolojik soruna da yol açabilmektedir (Asmundson ve Taylor, 2020), bu durum eşlerin evlilikleri üzerinde de olumsuz etkilerde bulunabilir. Bu bağlamda bakıldığında Covid-19 salgın sürecinde kısıtlamaların artması, evde sosyalleşmekten uzak kalınması ve ruhsal sağlık üzerindeki

etkiler düşünülduğünde bireylerin iyilik halinde bir azalmanın meydana gelmesi mümkündür. Bireysel olarak yaşanan olumsuz etkilenmeler evlilik ilişkisine de yansıyabilmektedir. Stresli yaşam olayları yaşandığı zaman eğer kişinin dayanıklılığı düşükse gerginliğini mutlu giden ilişkisine de yansıtır ve sonunda ilişkisinde tükenme yaşar (Pines, 2017). Bu nedenle yaşanan Covid-19 salgın süreci dayanıklılığı düşük olan eşin daha fazla stres altına girmesine, dolayısıyla eşiyle olan iletişimine yansarak evliliklerinde düzeni etkiler. Eşler arasındaki uyumun azalması tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgın sürecinde beklenen bir durumdur. Kandaş (2021)'ın yaptığı çalışmada Covid-19 salgın sürecinde evli bireylerde algılanan stres düzeyinin artmasının evlilik uyumunu azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Covid-19 salgın sürecinde evlilik uyumunun azalması ise eş tükenmişliğinin artmasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde mevcut araştırmada yapılmış olan regresyon sonuçlarında da Covid-19 salgın sürecinde evliliğinin olumsuz etkilendiğini düşünen bireylerin eş tükenmişlik düzeyi etkilenmediğini ya da olumlu etkilendiğini düşünmeye göre yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda bakıldığında evli bireylerin yaşam olaylarından etkilenme düzeyleri eşleriyle olan ilişkileri üzerinde de önemli bir etki yaratmaktadır.

Ayrıca cinsiyet olarak bakıldığında, Covid-19 salgın sürecinden önce evli kadınlar eşleriyle uyumlarının daha iyi olduğunu belirtirken evli erkekler aynı olduğunu belirtmişlerdir. Evlilikte yaşanan stres sonucunda da kadınlar daha kaygılı ve depresif hala gelmektedir (Bond ve McMahon, 1994). Benzer şekilde Göksu ve Kumcağız (2020) da Covid-19 salgın sürecinde algılanan stres ve kaygı düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Kadınların salgın dönemlerindeki kaygı düzeyleri erkeklere daha yüksektir (Ekiz, İlman ve Dönmez, 2020). Bu bağlamda bakıldığında, kadınların Covid-19 salgın sürecinde algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olması sonucunda eşleriyle uyumlarının azaldığını düşünmeleri olası bir durumdur. Mevcut araştırmada da Covid-19 salgın sürecinde daha yoğun kaygı yaşadıkları varsayımına dayanarak süreç içerisinde evliliklerinde uyumun azaldığını düşünmeleri ve eş tükenmişliğinin artması ihtimal dahilindedir.

Evli bireylerin Covid-19 salgın sürecinin evlilikleri üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu düşündükleri ve Covid-19 salgın sürecinin evlilikleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşünen evli kadınlar ile erkeklerin daha fazla zaman geçirme açısından yararlı olduğunu düşündükleri, olumsuz etkili olduğunu düşünen kadınlar sosyal hayatın kısıtlanması nedeniyle, erkek ise tartışmaların artmasından dolayı evliliklerinin

etkilendiği ifadelerinin yer aldığı belirlenmiştir. Aynı zamanda maddi zorluk, sevdiklerinden uzak kalma, psikolojik zorlanma ve stres düzeyindeki artışın da Covid-19 salgın sürecinde ruhsal sağlığı ve dolayısıyla evliliği olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Benzer şekilde Yao, Chan ve Xu (2020) da sevdiklerinden ayrılma, belirsizlik, can sıkıntısı ve özgürlüğün azalmasının bireylerde ruhsal sağlığı olumsuz etkilediğini söylemişlerdir.

Karney ve Bradbury (1995)'e göre evlilikte gelir düzeyi yüksek olduğunda evliliğin sürekliliği artmakta ve sosyoekonomik durumlu yeterli olduğu sürece ayrılma ihtimali azalmaktadır. Benzer şekilde Yıldırım (1992'dan aktaran Arıkan, 2016) da gelir düzeyi azaldıkça evli bireylerin evlilik uyumlarının azaldığını belirtmektedir. Covid-19 salgın sürecinde de çalışma şartları değiştiğinden insanların ekonomik kaynaklara ulaşmasında zorluklar ortaya çıkmıştır (Wills vd., 2020). Dolayısıyla Covid-19 salgın sürecinin yarattığı ekonomik zorluklar düşünüldüğünde gelir düzeyinin düşmesi, işten ayrılmaların artması gibi nedenlerle bireyler maddi zorlanmalar içine girmiştir. Bu maddi zorluklar beraberinde stres düzeyinin artmasını ve evlilikteki çatışmaların artmasına yol açabilmektedir. Covid-19 salgın sürecinin sağlık açısından stresi arttırmasının yanında ekonomik stresi de beraberinde getirmesi ve temel ihtiyaçların karşılanmasında zorlukların yaşanması evliliklere olumsuz yansımaların olmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde Covid-19 salgın sürecinde evde kalma süresindeki artış da stres düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Samadarshi, Sharma ve Bhatta, 2020) ve bunun yansımaları olarak eşler arasındaki tartışmaların artması beklenen bir durumdur. Eşler zorlu yaşam olayları veya sağlık durumlarında daha fazla eş desteğine ihtiyaç duymakta ve eş desteği alındığında daha hızlı baş edilmekte, dolayısıyla eşler arasındaki iletişimi güçlendirmektedir (Aydoğan ve Kızıldağ, 2017). Sonuç olarak, zorlu bir dönem olan Covid-19 süreci daha fazla eş desteği ve eş ile sağlıklı iletişime ihtiyaç duyulmasına yol açabilmekte, bunun beraberinde yetersiz destek evlilik sürecini olumsuz etkileyerek evlilikleri tükenme noktasına getirebilmektedir.

Evlilik uyumunda etkili olan özellikler/faktörler açısından bakıldığında; saygı, kişilik, sevgi, iletişim, benzerlik/uyum, önem ve özgürlük temalarının evlilik uyumunda etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca alt temalar incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin karşılıklı saygı, karşılıklı sevgi ve anlayışı evlilik uyumunda önemli özellikler/faktörler olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Hicks ve Platt (1970)'e göre mutluluk başarılı bir evlilikte bulunması gereken önemli bir bileşendir ve başarılı evliliklerde karşılıklı

sevgi, saygı, uyum ile paylaşım bulunmalıdır (Hacı, 2011). Evliliğin olumlu ilerlemesi için de eşlerin karşılıklı olarak dikkat etmesi önemlidir. Uyumlu evlilikte birlikte sosyal etkinliklerin yapılması, beklentilerin karşılanması ve benzer ilgilerinin olması önemlidir (Locke ve Wallance, 1959). Benzer şekilde sorunların birlikte çözülmeye çalışması için çaba harcamak, karşılıklı açık iletişim kurabilmek, empati de evlilikte uyumun göstergelerindendir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Sevgi, saygı ve anlayış dışında evli bireylerin evlilik uyumunda eğitim, din, düşünce yapısı, hayata bakış açısı konularında benzer düşüncelere sahip olmayı önemsemiği görülmektedir. Nitekim, fiziksel, zihinsel veya duygusal alanlardaki benzerlikler âşık olmayı kolaylaştırmaktadır (Pines, 2020) ve aradaki uyumu arttırarak eşler arasındaki tükenmişliğin ortaya çıkmasını engellemekte rol oynamaktadır. Mevcut araştırmada elde edilen cevaplar detaylı olarak incelendiğinde, evli bireyler saygı, sevgi, uyum, sorun çözme isteği, iletişim kurabilme, empati gibi faktörleri evlilik uyumunda önemli olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda evlilik uyumunda önemli özellikler/faktörlerin alanyazındaki bulgularla paralellik sağladığı görülmüştür. Ayrıca eşlerin evlilik uyumunun sürekliliğini sağlamak için mutluluğu sürekli kılacak konularda anlaşma sağlamaları gerekir (Özgüven, 2000). Dolayısıyla da evlilik uyumunun devamı ve eş tükenmişliğinin ortaya çıkmaması için önemli gördükleri özelliklerin/faktörlerin sürekliliğini sağlamak amacıyla çaba gösterilmesi gerekmektedir.

Pines (2017) de eş tükenmişliğinin yaşanmasının kaçınılmaz bir durum olmadığını; eşlerin sorumluluk almasının, saygının, sevginin, iletişimin, anlayışın ve kişilik farklılıklarının eş tükenmişliğine yol açacağını belirtmiştir. Eğer evlilik uyumunda etkili görülen faktörlere gerekli özen gösterilirse eş tükenmişliğinin önlenmesi yönünde de adım atılmış olur. Bu nedenle yapılan araştırmada belirtilen özellikler/faktörler önem arz etmektedir. Mevcut araştırmada kişilik temasının alt teması olan sorumluluk kavramı da eşlerin ilişkilerine yönelik olarak sorumluluk alması gerektiğinin önemini göstermektedir. Çiftler tükenmişliği önlemek istiyorsa her iki eş de ilişkideki sorumluluğu almaya istekli olmalıdır (Pines, 2017). Çiftlerden biri bile ilişkide üzerine düşen sorumluluğu yeterince yerine getirmiyorsa tükenmişliğin sinyalleri görülmeye başlayabilir. Araştırma sonucunda evlilik uyumunda etkili olduğu düşünülen sevgi, saygı, iletişim, destek, anlayış ve güven kavramları Pines (1996)'ın psikanalitik-varoluşçu yaklaşımına dayalı olarak geliştirdiği Eş Tükenmişlik Modeli'nde de eş tükenmişliğinin önlenmesi açısından önemli görülmektedir. Bu

bağlamda bakıldığında eş tükenmişliğinin önlenmesi uyumun artmasını sağlamaktan ve kişilerin ilişkilerindeki karşılıklı çabaya göre değişmektedir. Pines (2017)'e göre eş tükenmişliği yaşayan bireyler; ilişkide sevgi bitmiş ise en ufak bir hareket bile sinir bozucu hale gelir, en ufak bir sorunda bile konuşamaz hale gelerek iletişim kuramazlar ve mutlu bir ilişki için bireyin saygı, sevgi, anlayış ve takdir görmesi, güven ile ilişkiyi kökleştirmesi, eşlerinden yeterli desteği görmesi gerekir. Nitekim bu özelliklere evlilik ilişkisinde dikkat edildiği takdirde ilişkideki uyumun artması ve dolayısıyla tükenmişliğin azalması önemlidir. Araştırmaya katılım gösteren evli bireylerin vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde de evlilik uyumunda etkili olarak görülen özelliklerin eş tükenmişliğinin önlenmesi bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde evlilik uyumunu arttıran faktörlerin eş tükenmişliğini önleme konusunda da önemli bir faktör olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle eşlerin karşılıklı ilgi ve isteklerinin farkında olunması, çatışma durumlarını etkili ele almak için çabalayabilme isteğinde olması, kendine anlayışlı davranabilmesi önemlidir. Eğer evli bireyler ilişkide önemli gördükleri faktörlere dikkat ederse uyumları artacaktır ve buna bağlı olarak da eş tükenmişliği yaşanma ihtimali daha düşük olacaktır.

5.3.Öneriler

Bu bölümde yapılmış olan araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmaktadır.

5.3.1.Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan uygulayıcılara yönelik öneriler

- Eşler arasındaki problemlerin ele alınıp çözümlenmesi ve eş tükenmişliğinin önlenmesi amacıyla psikoeğitim programları, seminer çalışmaları alan uygulamacıları ile kamu kurumları tarafından yapılabilir.
- Alanda evli bireylerle çalışan uzmanlar, yürütülen psikolojik danışma süresinde eş tükenmişliği kavramı ve önlenmesi hakkında daha fazla bilgi sunabilirler.
- Eş tükenmişliği yaşayan çift ilişkileriyle çalışırken bireylere veya çiftlere uygun olarak müdahale stratejileri geliştirilebilir ve kullanılabilir.

- Eş tükenmişliğinin yaşanmaması veya erken dönemde fark edilip önlenmesi için psikolojik danışma sürecinde bulunan çiftlere yönelik evlilik hazırlık programları hazırlanabilir.
- Evlilikteki beklentiler eş seçiminde önemli faktörlerdendir. Bu nedenle çift ilişkilerinde çalışılırken bireylerin evlilikteki beklentilerinin somutlaştırılması ve çocukluk döneminde yaşantıların incelenerek eş seçimindeki etkisi fark ettirilmeye çalışılabilir.
- Evlilik ilişkisinde problemler yaşayan bireylerin, özellikle Covid-19 salgını gibi tüm dünyayı etkisi altına alan durumlardan nasıl etkilendiğini anlamlandırmada aile danışmanlığı alanında çalışanlara yardımcı olabilir.
- Covid-19 salgınından olumsuz etkilenerek aile danışmasına başvuran çiftlerin yaşadıkları temel sorunlarının bütüncül olarak ele alınıp değerlendirme yapılmasında ve uygun müdahale stratejisinin seçilmesinde alan çalışanlarına destek olabilir.
- Öz-anlayış düzeyini eş tükenmişliği üzerindeki etkisi dikkate alındığında, evlilik ilişkisinde sorun yaşayan çiftlerin öz-anlayış düzeylerinin arttırılmasına yönelik bireysel veya grup çalışmaları yapılabilir.
- Evlilik uyumunda önemli olarak görülen kavramların belirlenerek, çiftlerin algısı fark edilip sağlıklı iletişim kurmaları yönünde aile danışmanlığı çalışmaları yapılabilir.

5.3.2.Konuyla ilgili gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik öneriler

- Mevcut çalışma Kocaeli ve İstanbul'da yaşayan en az 2 yıllık evli olan bireyler ile sınırlıdır. Bu nedenle çalışmanın daha farklı gruplarda uygulanması, daha geniş örneklem üzerinde çalışılması araştırma sonuçlarının genellenebilirliği ve yeni bilgilerle değerlendirilmesi açısından katkı sağlayabilir.
- Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları öz-bildirime dayalıdır. Araştırmada nicel yöntem ve nitel yöntem kullanılmıştır. Ancak nitel yöntemle ilgili sorular yazılı olduğundan dolayı sınırlı bilgiler elde edilmiştir. Dolayısıyla bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda daha derinliğine bir inceleme yapılabilmesi için görüşme gibi tekniklerin kullanıldığı nitel yöntemlere de yer verilebilir.

- Mevcut olan araştırmada cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, Covid-19 etkisi hakkında bilgilere yer verilmiştir. Yapılacak olan diğerk araştırmalarda evliliğink kaçınıcı evlilik olduğu, sosyo-ekonomik durum algısı, evlenme şekli, evlenilen yaş gibi demografik değışkenlere de yer verilebilir.
- Mevcut araştırmada kişisel genel özellikler, Covid-19 salgınının evliliğek etkisinin algısı, beş faktör kişilik özellikleri, çatışma çözme stilleri, öz-anlayış düzeyleri ve eş tükenmişliğı arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analiziyle incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda farklı analiz yöntemleri ve modelleme çalışmaları yapılabilir.
- Mevcut çalışma var olan durumun betimlenmesinde veriler elde etmeye katkı sağlamaktadır. Yapılacak olan diğerk araştırmada deneysel çalışmalar, grup uygulamaları, eşler için psikoeğitim programları hazırlanıp kullanılarak eş tükenmişliğinin azalmasına yönelik yeni bulgular elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akar, H., Alpkan, R.L., Beştepe, E., Eradamlar, N. ve Erbek, E. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Akbalık, F. G. (2001). Çatışma çözme ölçeği'nin (Üniversite öğrencileri formu) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(16), 7-13.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 39, 01-09.
- Akın, E. (2018). *Evli kadınlarda çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Akkaya, A. (2021). *Covid-19 sürecinde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akmangil, P. (2020). *Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerinin psikolojik belirtiler ile ilişkisi: Cinsiyet, ilişki durumu ve kişilik özelliklerinin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Akyel, M. A. (2019). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının olumlu yanılamlar ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allen, A. B. and M. R. Leary. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. social and personality *Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allendorf, K. and Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Rresearch*, 42(1), 59-70.
- Arı, G. (2021). *Covid 19 salgını sürecinde evden çalışan ve iş yerlerinde çalışan evli bireylerde dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Arıkan, P. (2016). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri ve empatik eğilim açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Asmundson, G. J. and Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71.
- Aydoğan, D. and Kızıldağ, S. (2017). Examination of relational resilience with couple burnout and spousal support in families with a disabled child. *The Family Journal*, 25(4), 407-413.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bağçeci, B. ve Kinay, İ. (2013). Öğretmenlerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 335-347.
- Banerjee, D. (2020). ‘Age and ageism in COVID-19’: Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102-154.
- Barnard, L. K. and Curry, J. F. (2011). Self-compassion. Conceptualizations, Correlates. *Interventions. Review Of General Psychology*. 15(4), 289-303.
- Barrick, M. R. and Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44 (1), 1-27.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 58-69.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 20-34.

- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayer, A. (2018). Ailede yaşanan anlaşmazlıklar ve çözüm önerileri. *Journal of Social and Theological Studies*.1(2), 215-234.
- Bayraktar, A. (2015). *Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berry, K. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. and Mchugh, T. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293–312.
- Bırnı, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M. and Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 2(2), 52-66.
- Bittman, M., England, P., Sayer, L., Folbre, N. and Matheson, G. (2003). When does gender trump money? Bargaining and time in household work. *American Journal of sociology*, 109(1), 186-214.
- Bond, C. R. and McMahon, R. J. (1994). Relationships between marital distress and child behavior problems, maternal personal adjustment, maternal personality, and maternal parenting behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 348–351.
- Botwin, M, D., Buss, D. M. and Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of personality*, 65(1), 107-136.
- Bouchard, P. (1999). Progesterone and the progesterone receptor. *Journal of Reproductive Medicine*, 44, 153–157.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Brown, J. D. (1998). *The Self*. California: McGraw-Hill.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bruck, C. S. and Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work–family conflict. *Journal of vocational behavior*, 63(3), 457-472.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Candemir-Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. and Calhoun, L. G. (2007). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131-146.
- Costa Jr, P. T. and McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, 6(4), 343-359.
- Costa Jr, P. T. and McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 64(1), 21-50.
- Cutler, H. A. and Radford, A. (1999). Adult Children of Alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7, 148-153.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2013). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler. *İlköğretim Online*, 12(2), 561-574.
- Çatal, U. (2019). *Öğretmen adaylarının çatışma eylem stillerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Daltry, R. M., Mehr, K. E., Sauers, L. and Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Educational Research and Reviews*, 13(17), 617-621.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. and Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deutsch, M. (1994). Constructive Conflict Resolution: Principles Training and Research. *Journal of Social Issues*, 50, 13-32.
- Deveci, H. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Deveci-Şirin, H. ve Deniz, M. E. (2016). The effect of the Family Training Program on married women's couple burnout. *Educational Science: Theory & Practice*, 16(5), 1563-1585.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, K. (2018). *Akademik personellerde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dumlupınar-Aslan, M. (2016). *Bağlanma stili ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dur, C. (2020). *Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ekiz, T., İlman, E. ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, (6), 139-154.
- Erbil, D. D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International journal of eurasian education and culture*, 3(5), 99-116.
- Erdem-Özkan, G. (2019). *Evli bireylerin çatışma çözüm stillerine göre evlilik doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme (Kuram ve uygulama)*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Faulkner, R. A., Davey, M. and Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.
- Fisher, T. D. and McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: the mediating role played by the sexual relationship. *Journal of family psychology*, 22(1), 112.
- Fitzpatrick, N. Y. (2001). Marital And Personality. Unpublished Doctoral Dissertation, School Of Psychology.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124-136.
- Gabrielidis, C., Stephan, W.G., Ybarra, O., Pearson V.M.D.S. and Villareal, L. (1997). Preferred styles of conflict resolution: Mexico and United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(6), 661.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş psikoloji ve yaşam*. (19. basım). (Çev G. Sart). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L. and Mosallanezhad, Z. (2016). A study of couple burnout in infertile couples. *Global Journal of Health Science*, 8(4), 158-165.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (Çev: İ. Yıldırım ve İ. Keklik). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*, 53, 261-270.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15.

- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Greeff, P. and Bruyne, A. T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26(4), 321-334.
- Güler, M. (2018). *Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gülsu-Gürkan, N. (2019). *Evli bireylerin bağlanma biçimleri ile çatışma çözüm stillerinin çift uyumlarını yordama gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güren, A. S. (2017). *Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.
- Hankin, B. L., Lakdawalla, Z., Carter, I. L., Abela, J. R., and Adams, P. (2007). Are neuroticism, cognitive vulnerabilities and self-esteem overlapping or distinct risks for depression? Evidence from exploratory and confirmatory factor analyses. *Journal of social and clinical psychology*, 26(1), 29-63.
- Havaasi, N., Zahra Kaar, K. and Mohsen Zadeh, F. (2018). Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 15-25.

- Hayward, M. and Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hicks, M. W. and Platt, M. (1970). Marital happiness and stability: a review of the research in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*, 32(4), 553-574.
- Hills, P. and Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8), 1357-1364.
- Hossain, M. M., Sultana, A. and Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and health*, 42.
- Humbyrd, M. (2010). *The relationship of personality traits to satisfaction with the team: A study of interdisciplinary teacher teams in Rhode Island middle schools*. Johnson & Wales University.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik Kuramları*. (6. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. and Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- John O. P. and Srivastava S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 102–138.
- Johnson, D. W. (1991). *Cooperative Learning: Increasing College Faculty Instructional Productivity*. ASHE-ERIC Higher Education Report No. 4. ASHE-ERIC Higher Education Reports, George Washington University, One Dupont Circle, Suite 630, Washington, DC 20036-1183.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED343465.pdf> (Erişim Tarihi: 03.03.2021).
- Johnson, D. W. and Johnson, R. T. (1995). Teaching students to be peacemakers: Results of five years of research. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 1(4), 417.
- Johnson, D. W. and Johnson, F. P. (2003). *Joining together*. New York: Pearson Education Inc.

- Johnson, J.A. and Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 563-576.
- Kafry, D. and Pines, A. (1980). The experience of tedium in life and work. *Human Relations*, 33(7), 477-503.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar* (10. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kahveci, G. A. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kandaş, S. (2021). *Covid-19 pandemisi sırasında evli bireylerin algıladıkları stres düzeyleri ve çözüm odaklı düşünme becerileri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kara, N. (2013). *Çiftlerde yükleme biçimleri, çatışma çözme stilleri ve eşin duygu dışavurum tarzları ile çift uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Karadağ, E. ve Tosun, Ü. (2014). Çatışma eylem stilleri ölçeği [ÇESÖ]: Türkçe'ye uyarlanması dil geçerliği ve ön psikometrik incelemesi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 34(1), 45-69.
- Karakuş, H. (2019). *Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karney, B. R. and 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.
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kelly, E. L. and Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 27.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kışlak, Ş. T. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(24), 1069-1094.
- Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Koçak, Z. (2021). *COVID-19 Pandemisi Sürecinde Evlilik Uyumuyla İlişkili Faktörler Olarak Ruhsal Yakınmalar ve Psikolojik Dayanıklılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Korkmaz, K. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve yatırımı: Çatışma çözme ve öz-duyarlığın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergen psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting Marital Dissolution: A 5-Year Prospective Longitudinal Study of Newlywed Couples. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64(2), 221-242.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 705-722.

- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164.
- Kuzu, A. (2017). *Evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve mizaç arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Küçükköseleci, Ç. (2016). *Prediction of couple burnout from empathy, facial emotion recognition and trait anxiety measures*. Master Thesis. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Laes, T. and Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association*. San Francisco, California.
- Lawrence, P. R. and Lorsch, J. W. (1967). Differentiation and integration in complex organizations. *Administrative science quarterly*, 1-47.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Locke, H. J. and Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- MacBeth, A. and Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99-112.

- Maslach, C. and Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- McCrae, R. R. and Costa Jr, P. T. (1992). Discriminant validity of NEO-PIR facet scales. *Educational and psychological measurement*, 52(1), 229-237.
- McCrae, R. R. and John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Mete, M., Ünal, Ö. F. and Bilen, A. (2014). Impact of work-family conflict and burnout on performance of accounting professionals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 131, 264-270.
- Mischel, W. (1999). *Introduction To Personality*. (6th Education). New York: Harcourt Brace College.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M. and Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personnel psychology*, 58(2), 447-478.
- Morgan, K. (2011). The three new pathways leading to Alzheimer's disease. *Neuropathology and applied neurobiology*, 37(4), 353-357.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., MacDonald, G. and Ellsworth, P. C. (1998). Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1459.
- Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Science*, 3(1), 17.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. and Beretvas, S. N. (2013). The Role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.

- Neff, K. D., Hsieh, Y. and DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S. and Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Nemecsek, S. and Olson, K. R. (1999). Five-factor personality similarity and marital adjustment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 27(3), 309-317.
- Neuman, G.A. and Wright, J. (1999). Team effectiveness: Beyond skills and cognitive ability. *Journal of Applied Psychology*, 84(3), 376-389.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özden, M.S. (2013). *Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişim özelliklerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdevecioğlu, M. (2002). Kamu ve özel sektör yöneticileri arasındaki davranışsal çalışma koşulları ve kişilik farklılıklarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (19), 115-134.
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özer, A. ve Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (10. Baskı). Ankara: Nobel tıp.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pamuk, M. and Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Perrone, K. M., Webb, L. K. and Jackson, Z. V. (2007). Relationships between parental attachment, work and family roles, and life satisfaction. *The Career Development Quarterly*, 55(3), 237-248.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=padlAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%22couple+burnout%22&ots=EKKZgLtNXS&sig=02y7ervVGjySpMKLrITsx1LO5nQ&redir_esc=y#v=onepage&q=%22couple%20burnout%22&f=false (Erişim Tarihi: 25.02.2021).
- Pines, A. M. (2020). *Âşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. M. Yurdakuler-Uluengin). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pines, A. M. (2017). *Çiftlerde tükenmişlik: Sebepleri ve çözümü*. (Çev. M. Güneş) İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pines, A. M. and Kafry, D. (1981). Tedium in the life and work of professional women as compared with men. *Sex roles*, 7(10), 963-977.
- Pines, A. M., Neal, N. B., Hammer, L. B. and Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Pines, A. M. and Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.

- Proto, E. and Quintana-Domeque, C. (2021). COVID-19 and mental health deterioration by ethnicity and gender in the UK. *PloS one*, 16(1).
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. and Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2).
- Rahim, M. A., Garrett, J. E. and Buntzman, G. F. (1992). Ethics of managing interpersonal conflict in organizations. *Journal of Business Ethics*, 11(5), 423-432.
- Repetti, L. R. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 651-659.
- Robbins, S.P. and Judge, T.A. (2012). *Örgütsel davranış*. (Çev: İ. Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Samadarshi, S. C. A., Sharma, S. and Bhatta, J. (2020). An online survey of factors associated with self-perceived stress during the initial stage of the COVID-19 outbreak in Nepal. *Ethiopian Journal of Health Development*, 34(2).
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Schneewind, K. A. and Gerhard, A. K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations*, 51(1), 63-71.
- Slosarz, W. J. (2002). Expectations of marriage--relations and determinants. *Sexual and relationship therapy*, 17(4), 381-387.
- Solmaz, A. A. (2019). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

- Sorenson, R. L., Morse, E. A. and Savage, G. T. (1999). A test of the motivations underlying choice of conflict strategies in the dual-concern model. *The International Journal of Conflict Management*, 10(1), 25-44.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: bir literatür taraması. *Çimento İşveren Dergisi*, 22(1), 4-19.
- Stanley, S. M., Markman, H. J. and Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process*, 41(4), 659-675.
- Süren, S. (2015). *Banka çalışanlarında tükenmişlik ve beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki: Bir alan araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sweeney, B. and Carruthers, W. L. (1996). Conflict resolution: History, philosophy, theory, and educational applications. *The School Counselor*, 43(5), 326-344.
- Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Pedersen, N., Neiderhiser, J. M., Hansson, K, Cederblad, et al. (2005). Personality and marital satisfaction. *European Journal of Personality*, 19, 205- 227.
- Şengül-Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tatar, A. (2017). Büyük beş-50 kişilik testinin türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61.
- Tezer, E. (1996). Conflict-handling behavior toward spouses and supervisors. *The journal of psychology*, 130(3), 281-292.
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Tulum, S. (2014). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi: Çatışma çözüm stillerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2020). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211> (Erişim Tarihi: 12.03.2021).
- Tümer, A. B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. and Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, 65(3), 574-583.
- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uluç, M. (2018). *Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wang, C., Tee, M., Roy, A. E., Fardin, M. A., Srichokchatchawan, W., Habib, H. A., Tran, B. X., Hussain, S., Hoang, M. T., Le, X. T., Ma, W., Pham, H. Q., Shirazi, M., Taneepanichskul, N., Tan, Y., Tee, C., Xu, L., Xu, Z., Vu, G. T., Zhou, D., Koh, B. J., McIntyre, R. S., Ho, C. and Kuruchittham, V. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of Asians: A study of seven middle-income countries in Asia. *PloS one*, 16(2).

- Watson, D., Clark, L. A. and Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 18.
- Westman, M. and Bakker, A. B. (2008). Cross over of burnout among health care professionals. In J. R. B. Halbesleben (Ed.), *Handbook of stress and burnout in healthcare* (pp. 1–16). New York, NY: Nova Science.
- Westman, M., Etzion, D. and Danon, E. (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 467- 481.
- Wills, G., van der Berg, S., Patel, L. and Mpeti, B. (2020). *Household resource flows and food poverty during South Africa's lockdown: Short-term policy implications for three channels of social protection*. Stellenbosch, South Africa: University of Stellenbosch, Department of Economics.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Michelle, I., Ho, R., Majeed, A. and McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.
- Volkema, R. J. and Bergmann, T. J. (1995). Conflict styles as indicators of behavioral patterns in interpersonal conflicts. *The Journal of Social Psychology*, 135(1), 5-15.
- Yao, H., Chen, J.-H. and Xu, Y.-F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 21.
- Yaman, K. G. ve Eryiğit, D. (2018). Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakârlık tan algılanan zarar, fedakârlık doyum ve duygu düzenleme gücünü değişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68.
- Yang, X. (2016). Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences*, 89, 24-27.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., and Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yazıcı-Çelebi, G. (2016). *Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeşilyurt, A. (2016). *Evli bireylerin kişilik özellikleri ve problem çözme becerilerine göre evlilik uyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, E. (2012). Mesleki tükenmişlik ve rehber öğretmenler üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(2), 37-61.
- Yıldızoğlu, H. (2013). *Okul yöneticilerinin beş faktör kişilik özellikleriyle çatışma yönetimi stili tercihleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.
- Yiğit, R. (2012). Polis Adaylarının Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(41), 174-182.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurdakul, Y. (2019). *Beş faktör kişilik özellikleri ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin eş uyumu ile olan ilişkileri: Evli çiftlerde kesitsel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yücel, F. G. (2013). *Yansıtımlı özdeşim, çatışma çözme stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yürür, S. (2009). Yöneticilerin çatışma yönetim tarzları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizine yönelik bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(1), 23-42.
- Zoby, M. M. (2005). The association between personality and marital and relationship outcome. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Regent University.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M. and Camac, C. (1988). What lies beyond E and N? Factor analyses of scales believed to measure basic dimensions of personality. *Journal of Personality and Social psychology*, 54(1), 96.



EK-1. Eş Tükenmişliği Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama: Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Eşinizle/kız-erkek arkadaş ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra, aşağıdaki 1 ile 7 arasındaki sayısal derecelendirmeleri kullanarak her bir maddenin/ifadenin önündeki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

(ÖRNEK: 5 YORGUN)

1	2	3	4	5	6	7
HİÇBİR ZAMAN	SADECE BİR DEFA	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	ÇOĞUNLUKLA	HER ZAMAN

_____ 1- YORGUN.

_____ 5- DUYGUSAL OLARAK YORGUN (TÜKENMİŞ).

_____ 9- MUTSUZ.

_____ 10- SAĞLIKSIZ.

_____ 16- ZAYIF.

_____ 20- ENERJİK.

EK-2. Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama: Bu ölçeğin amacı yaşadığınız farklı durumlarda gösterdiğiniz tepkileri belirlemektir. İfadelerinizi yalnızca birine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur, bu nedenle size en uygun gelen ifadeyi işaretleyiniz.

Madde No	Maddeler	ASLA böyle davranmam	NADİREN böyle davranırım	BAZEN böyle davranırım	SIKLIKLA böyle davranırım	ÇOĞUNLUKLA böyle davranırım
1	Tartışmadan sakınmak, tartışma sırasında geri çekilmekten daha kolaydır.					
7	Güçlü olan, haklı olanı yener.					
13	Düşmanın canını belli etmeden al					
15	Hiç kimse son cevabı bilmez ama herkes katkıda bulunur.					
19	Kısasa kısas, haklı bir davranıştır.					
25	Sorunlarınızı açar ve çatışmayla doğrudan yüzleşerseniz ancak o zaman en iyi çözümü keşfedebilirsiniz.					
26	Çatışmalarla başa çıkmanın en iyi yolu, tartışmadan kaçınmaktır.					
32	Dünyada iki çeşit insan vardır: Kazananlar ve Kaybedenler					
34	Çatışan kişilerin her ikisi de yolun yarısına kadar gelirse, başarılı bir anlaşma yapılır.					
35	Gerçek, sürekli araştırılarak keşfedilir.					

EK-3. Büyük Beş-50 Kişilik Testi (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama: Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Her anlatımın size ne kadar uygun olduğunu anlatımın yanındaki yanıtlardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayınız.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsızım	Uygun	TAMAMEN Uygun
3	Her zaman hazırlıklıyım.					
6	Çok konuşmam.					
11	İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.					
13	Detaylara dikkat ederim.					
17	Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
22	Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					
28	Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
31	Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim					
36	Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
39	Ruhsal dengem sık değişir.					
42	Başkalarının duygularını hissederim.					
43	Bir plan takip ederim.					
45	Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46	Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
48	İşimde titizimdir.					
49	Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					

EK-4. Öz-Anlayış Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK-5. Kişisel Bilgi Anketi

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma evli bireylerin evlilik yaşantıları hakkında bilgi edinmek amacıyla gerçekleştirilen bir tez çalışmasını içermektedir. Bu kapsamda sizden beş (5) ölçme aracı ile bilgi edinilecektir. Bu veri toplama araçlarında genel bilgiler, evlilik ilişkisi, kişilik özellikleri, çatışma çözme ve öz-anlayış hakkında bilgi edinmeye yönelik sorular içermektedir. Bir lisansüstü tez çalışması olduğu için ad-soyad yazılmasına gerek yoktur. Toplanan veriler bireysel olarak değil, çok sayıda evli bireylerden elde edilen bilgilere göre değerlendirilecektir. Vereceğiniz içten yanıtlar araştırmaya önemli katkılar sunacaktır. Bu araştırma hakkında bilgi almak isterseniz iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. İçten ve samimi cevaplar vererek araştırmaya yaptığınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Demet GÜNEŞ

Açıklama: Bu anket, araştırmaya katılan bireylerin genel bilgilerini elde etmek üzere hazırlanmıştır. Bu ankette sizlerden istenen, her maddeyi dikkatlice okuyarak size en uygun gelen seçeneği çarpı “X” işareti ile belirtmeniz ya da ilgili boşluğa yazarak yanıtlamanızdır.

1. Cinsiyetiniz:

() Kadın

() Erkek

2. Yaş (lütfe yazınız)

3. Kaç yıldır evlisiniz?

4. Çocuğunuz var mı?

()Yok

() Var

Çocuğunuz var ise lütfen aşağıdaki soruyu da yanıtlayınız?

Çocuğunuzun sayısı kaçtır?

- ☐ Tek
- ☐ İki
- ☐ Üç
- ☐ Dört ve daha fazla

5. Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ Okuma-yazma yok
- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul / İlköğretim mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite mezunu

6. Süreklilik gösteren bir işte çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

7. Son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecinin evliliğinize ne gibi bir etkisi oldu?

- ☐ Olumsuz etkiledi
- ☐ Herhangi bir etkisi olmadı
- ☐ Olumlu etkiledi

8. Son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecini düşündüğünüzde öncesinde eşiniz ile uyumunuz nasıldı (lütfen kısaca aşağıdaki boşluğa yazınız)?

.....

.....

.....

.....

9. Son bir buçuk yıllık Covid-19 salgın sürecinin evliliğinizi olumlu ya da olumsuz etkiledi ise nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz (lütfeñ kısaca aşığıdaki boşluğı yazınız) ?

.....

.....

.....

.....

10. Sizce, bir evlilikte eşler arasındaki uyumda en önemli faktörler/özellikler neler olmalıdır (lütfeñ kısaca aşığıdaki boşluğı yazınız)?

.....

.....

.....

.....

EK-6. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul İzni

Evrak Kayıt Tarihi: 28.04.2021

Protokol No: 64737

Tarih: 07.06.2021



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Evli Bireylerde Çatışma Çözme Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Eş Tükenmişliğini Yordayıcılığı
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Demet GÜNEŞ
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Demet GÜNEŞ

Yabancı Dil : İngilizce

