

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
İŞLETME ENSTİTÜSÜ**

**İŞKOLİKLİK, EVLİLİK DOYUMU VE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYİ İNCELEMeye
YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Kemal ERDEN
ORCID: 0000-0002-8047-2643**

**Enstitü Anabilim Dalı: İşletme
Enstitü Bilim Dalı : Yönetim ve Organizasyon**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet KARAKİRAZ
ORCID: 0000-0003-0572-8327**

TEMMUZ – 2024

Kemal ERDEN tarafından hazırlanan “İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma” başlıklı bu tez, 13/06/2024 tarihinde Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan Tez Savunma Sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet KARAKİRAZ

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyeleri: Doç. Dr. Özlem BALABAN

Sakarya Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ÖZSOY

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

 SAKARYA ÜNİVERSİTESİ	T.C. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ İŞLETME ENSTİTÜSÜ TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLİK BEYAN FORMU	Sayfa: 1/1
Öğrencinin		
Adı Soyadı	:	Kemal ERDEN
Öğrenci Numarası	:	Y199004007
Enstitü Anabilim Dalı	:	İşletme
Enstitü Bilim Dalı	:	Yönetim ve Organizasyon
Programı	:	Yüksek Lisans
Tezin Başlığı	:	İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma
Benzerlik Oranı	:	%13
Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim. / / 20.... İmza Öğrenci		
Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafımda yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere gsbttez@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir. Bilgilerinize arz ederim. / / 20.... İmza Danışman		
Uygundur Danışman Unvanı / Adı-Soyadı: Tarih: / / 20.... İmza:		
☐ Kabul Edilmiştir ☐ Reddedilmiştir	Enstitü Birim Sorumlusu Onayı	
EYK Tarih ve No: / / 20.... /		

ÖNSÖZ

İş hayatındaki rekabet her geçen gün biraz daha artmaktadır. Bu rekabet ortamı nedeniyle işletmedeki yöneticiler, çalışanlarından üst düzeyde iş performansı beklemektedir. Bu beklenti nedeniyle aşırı iş yüküne maruz kalan çalışanları etkileyen çok sayıda unsurdan söz etmek mümkündür. Bu unsurlardan biri de işkoliklikdir. İşkoliklik modern yaşamın önemli bir sorunu olarak öne çıkmaktadır. İşkolik bireyler, işyerinde fazla zaman geçirmeleri ve sürekli olarak iş düşünmeleri nedeniyle hem aile yaşamlarını hem de sosyal yaşamlarını ihmal etmektedir. İş ve sosyal yaşam arasındaki dengenin kurulamaması, bireylerin benlik saygısı olgusunun gelişmemesine ve aile içi çatışma yaşanmasına neden olmaktadır. Bu anlamda işkolikliğin evlilik doyumu ve benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi ve elde edilen sonuçların alan yazına kazandırılması bu alanda yaşanabilecek sorunların giderilmesinde önemli bir kaynak olabilir.

Yüksek lisans tez çalışmalarım sürecinde, her türlü desteğini ve bilgilerini esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet KARAKİRAZ'a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez konumun belirlenmesi, araştırma süreci ve teşvik edici yaklaşımından dolayı değerli hocam Doç. Dr. Emrah ÖZSOY'a hürmetlerimi sunarım. Tez savunma jürisinde yer alan Doç. Dr. Özlem BALABAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ÖZSOY'a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte beni her zaman destekleyen gerek ders döneminde gerekse tez döneminde her anımda beni cesaretlendiren değerli eşim Songül ERDEN'e ve kendisini bazen de olsa yalnız bırakmak zorunda kaldığım biricik kızım Aybüke Alkım ERDEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Kemal ERDEN

13.06.2024

İÇİNDEKİLER

TABLolar.....	iii
ŞEKİLLER.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi

GİRİŞ.....	1
------------	---

BÖLÜM 1. İŞKOLİKLİK.....	6
--------------------------	---

1.1. İşkoliklik Kavramı.....	6
1.2. İşkolikliğin Belirtileri ve Özellikleri	7
1.3. İşkolikliğı Açıklayan Kuramlar	9
1.3.1. Bağımlılık Kuramı	9
1.3.2. Davranışsal Öğrenme Kuramı	10
1.3.3. Kişilik Özellikleri Kuramı	11
1.3.4. Bilişsel Kuram	11
1.3.5. Aile Sistemi Kuramı	12
1.4. İşkolikliğin Nedenleri.....	12
1.4.1. Bireysel Faktörler	13
1.4.2. Sosyo-Kültürel Faktörler	13
1.4.3. Örgütsel Faktörler	14
1.4.4. Ekonomik Faktörler	15
1.4.5. Teknolojik Gelişmeler	15
1.5. İşkolikliğin Sonuçları	16

BÖLÜM 2. EVLİLİK DOYUMU	18
-------------------------------	----

2.1. Evlilik Doyumu Kavramı.....	18
2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	19
2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar	22
2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı	23
2.3.2. Bağlamsal Model.....	23
2.3.3. Yatırım Modeli.....	24
2.3.4. Bağlanma Kuramı	24
2.3.5. Sosyal Öğrenme Kuramı	25
2.3.6. Psiko-Dinamik Model	25
2.3.7. Kişiler Arası Sosyal Biliş Kuramı	26

2.3.8. Sistem Yaklaşımı.....	26
2.3.9. Bilişsel Yaklaşım Modeli.....	27
2.3.10. Romantik Aşk Kuramı	27
2.3.11. Sevginin Evrimi Kuramı	28
2.3.12. Yükleme Kuramı.....	28
BÖLÜM 3. BENLİK SAYGISI.....	30
3.1. Benlik Saygısı Kavramı	30
3.2. Benlik Saygısının Gelişimi	32
3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	35
3.4. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar	39
3.4.1. Morris Rosenberg Benlik Saygısı Kuramı	39
3.4.2. Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Kuramı	40
BÖLÜM 4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE HİPOTEZLER	42
BÖLÜM 5. İŞKOLİKLİK, EVLİLİK DOYUMU VE BENLİK SAYGISI	
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	47
5.1. Araştırmanın Yöntemi	47
5.2. Araştırmanın Hipotezleri	48
5.3. Örneklem ve Verilerin Toplanması	48
5.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	49
5.4.1. Demografik Bilgi Ölçeği	49
5.4.2. İşkoliklik Ölçeği	49
5.4.3. Evlilik Doyumu Ölçeği	49
5.4.4. Benlik Saygısı Ölçeği	50
5.5. Bulgular	50
5.5.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular	50
5.5.2. Tanımlayıcı İstatistikler.....	52
5.5.3. Güvenilirlik Analizi.....	53
5.5.4. Normallik Analizi.....	53
5.5.5. Demografik Değişkenlere Yönelik Fark Testleri.....	54
5.5.6. İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ.....	94

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım	51
Tablo 2: Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	52
Tablo 3: Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları	53
Tablo 4: Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	53
Tablo 5: Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları	54
Tablo 6: Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Durumları	55
Tablo 7: Yaş Grubuna Göre Farklılaşma Durumları.....	56
Tablo 8: Pozisyona Göre Farklılaşma Durumları	57
Tablo 9: Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumları	58
Tablo 10: Çalışılan Sektöre Göre Farklılaşma Durumları	59
Tablo 11: Mevcut Kurumda Çalışma Süresine Göre Farklılaşma Durumları.....	60
Tablo 12: Evlilik Doyumu, Benlik Saygısı ve İşkoliklik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumları	61
Tablo 13: İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı İlişkisi	62

ŞEKİLLER

Şekil 1: Araştırma Modeli



ÖZET

Erden, K. (2024). *İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.

Bu çalışmanın amacı, işkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Sakarya ilinde istihdam edilen 260 çalışan oluşturmaktadır. Çalışmada veriler kişisel bilgi formu ve standardize ölçekler yardımıyla toplanmıştır.

Veri analizinden elde edilen bulgulara göre; çalışanların evlilik doyumu düzeyleri, ölçekten alınabilecek en yüksek puana yakın düzeyde tespit edilmiştir. Evlilik doyumu puanlarının çalışanların demografik özelliklerinden cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve erkek çalışanların evlilik doyumu düzeylerinin kadın çalışanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumu düzeylerinin eğitim durumu, evlilik süresi, yaş, çalışılan pozisyon, çalışılan sektör, kurumdaki çalışma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada benlik saygısı düzeyleri ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise katılımcıların orta seviyede benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinden cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, çalışılan sektör ve mevcut kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre benlik saygılarında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı; sadece çalışılan pozisyon değişkenine göre üst kademe çalışanlarının benlik saygısı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Çalışmada işkoliklik düzeyi ile ilgili bulgulara göre katılımcıların ortalama bir işkoliklik düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Demografik özelliklerle ilgili fark testleri incelendiğinde ise demografik özelliklerden cinsiyete göre işkoliklik düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadınların daha yüksek işkoliklik puanlarına sahip oldukları saptanırken; eğitim durumu, evlilik süresi, yaş, çalışılan pozisyon, çalışılan sektör ve çalışma süresi özelliğine göre işkoliklik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yine aynı şekilde, çalışanların benlik saygısı düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmanın son bölümünde ise elde edilen bulgular geçmiş yazın ışığında tartışılmış, uygulamacılara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Evlilik Doyumu, İşkoliklik

ABSTRACT

Erden, K. (2024). *A study on the relationship among workaholism, marital satisfaction, and self-esteem* (Unpublished master's thesis). Sakarya University.

This study examines the relationship among workaholism, marital satisfaction, and self-esteem. For this purpose, this study was designed using the relational survey model. The study sample consists of 260 employees employed in Sakarya province. Data were collected via personal information forms and standardized scales.

According to the findings obtained from the data analysis, the employees' marital satisfaction levels were close to the highest score that can be obtained from the scale. It was found that marital satisfaction scores differed significantly according to gender, which is one of the demographic characteristics of the employees, and the marital satisfaction levels of male employees were significantly higher than those of female employees. It was determined that marital satisfaction levels did not differ significantly according to education level, duration of marriage, age, position held, sector of employment, and length of service in the organization.

According to the findings obtained in the study regarding self-esteem levels, it was concluded that the participants had moderate self-esteem. It was determined that there was no significant difference in the self-esteem of the participants according to the variables of gender, age, marriage duration, education level, sector of employment, and working time in the current organization; it was found that the self-esteem scores of the upper-level employees were significantly higher only according to the position of employment.

According to the findings related to the level of workaholism in the study, it was concluded that the participants had an average level of workaholism. When the difference tests related to demographic characteristics were examined, it was found that the level of workaholism differed significantly according to gender, and women had higher workaholism scores, while the level of workaholism did not differ significantly according to educational status, marriage duration, age, position, sector and working time.

There was no statistically significant relationship between marital satisfaction levels and workaholism levels of the participants. Likewise, no significant relationship was found between the self-esteem levels of the employees and their workaholism levels.

In the last part of the study, the findings obtained were discussed in the light of the previous literature, and suggestions were made to practitioners and researchers.

Keywords: Self-Esteem, Marital Satisfaction, Workaholism

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı ve Problemi

Modern yaşamın hızlı temposu ve iş hayatının getirdiği yoğunluk, bireyler için iş ve özel yaşam arasında denge kurmayı giderek daha zor hale getirmektedir. Teknolojinin hızla ilerlemesi ve küreselleşme sürecinde rekabetin artması, iş hayatının gereksinimlerini ve stresini artırmaktadır (Ersöz ve Özmen, 2020). Bireyler, başarılı olmak ve kariyerlerini ilerletmek için daha fazla zaman ve enerji harcamak zorunda kalmaktadır. Bu yoğunlukla başa çıkabilmek için bireyler çeşitli stratejiler geliştirmektedirler (Özdemir, 2021). Örneğin, zaman yönetimi teknikleri, iş ve özel yaşam arasındaki sınırları belirlemek, esnek çalışma düzenleri oluşturmak veya işe odaklı düşünce alışkanlıklarını dengelemek gibi yöntemler kullanılmaktadır. Ancak bu stratejiler her zaman başarılı olmayabilir ve bazı durumlarda bireyler iş yaşamının taleplerine karşı koyamayarak işkolik olma eğiliminde olabilirler (Gül vd., 2015).

Birçok çalışan için iş ve özel yaşam arasındaki dengeyi sağlamak, yaşam kalitesini artırmak ve iş stresini azaltmak için önemli bir hedeftir. Bu dengeyi kurmak, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapabilirken, aynı zamanda iş verimliliğini ve memnuniyetini artırabilir. İş hayatının taleplerini karşılamak için bireylerin kendilerine zaman ayırmaları ve kişisel refahlarını korumaları, uzun vadede daha sürdürülebilir bir iş-yaşam denge sağlamalarına yardımcı olabilir (Öter ve Özkul, 2019). Bununla birlikte modern yaşamın yoğun tempolu ve rekabetçi iş ortamı, bireylerin işkoliklik olarak adlandırılan bir çalışma bağımlılığına doğru yönlendirilmesine de neden olabilmektedir.

İşkoliklik, kişinin işe aşırı düzeyde odaklanması, iş performansını sürekli artırmaya yönelmesi ve iş dışı aktivitelerden sürekli olarak feragat etmesiyle karakterize edilir. İşkoliklik eğilimi, zaman yönetimi ve iş-yaşam dengesi gibi yaşamsal alanlarda sorunlara yol açabilir. Özellikle evlilik doyumu ve benlik saygısı gibi kişisel alanlar üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülmektedir.

İşkoliklik, bireyin işine aşırı derecede bağlı olması ve iş dışındaki aktivitelere zaman ayıramaması durumudur. İşkolik bireyler, işlerini sürekli düşünür, iş dışında kalan zamanlarında bile işle ilgili konuları düşünmeye devam ederler. İşkolikler genellikle işlerini tamamlama konusunda takıntılıdır ve bu durum onların iş dışı aktivitelerini ve

kişisel ilişkilerini ihmal etmelerine neden olabilir. İşkoliklik, aşırı çalışma ve sürekli olarak işle meşgul olma ihtiyacı ile karakterize edilir (Akın ve Oğuz, 2010; Gülova vd., 2014; Teber, 2021). Bu durum, bireyin iş dışı aktivitelerden zevk almasını engeller ve genellikle stres, yorgunluk ve tükenmişlik hissi yaratır. İşkoliklik, bireyin iş yaşamı dışındaki sosyal yaşamını, özellikle de evlilik yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bakker vd., 2009).

Evlilik doyumu, bireyin evlilikten aldığı hazzı, evlilikten beklentilerinin karşılanma durumunu ve bu birliktelikten duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Evlilik doyumu, çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde yaşadıkları tatmin duygusunu ve bu birlikteliğin onlara sağladığı mutluluğu ölçer (Urgancı ve Eker, 2018). Evlilik doyumu, çiftlerin birbirlerine olan sevgilerini, saygılarını ve bağlılıklarını da içerir. Bu, çiftlerin birbirlerine olan güvenlerini, birbirlerini anlama yeteneklerini ve birbirlerine karşı gösterdikleri empatiyi de kapsar. Evlilik doyumu, çiftlerin birbirlerine olan bağlılıklarının bir göstergesi olarak kabul edilir (Anar, 2011). Evlilik doyumu, çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri olumlu duyguların yanı sıra, birbirlerine karşı hissettikleri olumsuz duyguların eksikliğini de ifade eder. Bu, çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri sevgi ve saygının yanı sıra, birbirlerine karşı hissettikleri kızgınlık, hayal kırıklığı veya üzüntünün eksikliğini de içerir. İşkolik bir eğilime sahip olan bireyler, genellikle işlerine fazla zaman ayırarak eşleriyle kaliteli zaman geçirmekte zorlanabilirler. Bu durum, evlilikteki iletişimi ve duygusal bağları olumsuz etkileyebilir, dolayısıyla evlilik doyumunu azaltabilir (Piotrowski ve Vodanovich, 2006).

Benlik saygısı, bireyin kendiyle ilgili değerlendirme sonucunda kendini kabul etmesi ve memnun olması durumunu ifade eder. Bu kavram, bireyin içsel ve dışsal özelliklerini, yeteneklerini ve kimliğini kabul etmesiyle ilişkilidir. Kişinin kendisine yönelik duyduğu sevgi ve değer, benlik saygısının temelini oluşturur. Kendini tanımlarken ifade ettiği özellikleri kabul etmek, onları beğenmek ve saygı duymak, benlik saygısının sağlamlaşmasını sağlar (Sevim ve Artan, 2021). İşkoliklik bireyin benlik saygısına da etki etmektedir. İşkoliklik durumunda, bireyin kendine ayıracak zamanı kalmaması ve sürekli olarak iş stresi altında olması, bireyin kendini değersiz hissetmesine ve benlik saygısının düşmesine neden olabilir (Çiftçi ve Çankaya, 2019). İşkolik bireyler, iş başarısına aşırı derecede odaklanarak diğer kişisel değerleri ve ilgi alanlarını ihmal edebilirler. Bu durum, kişinin kendi değerini ve yeteneklerini sadece iş performansı ile ilişkilendirmesine ve diğer alanlardaki başarıları görmezden gelmesine neden olabilir.

Dolayısıyla işkoliklik benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir (Burke ve Fiksenbaum, 2009).

İşkoliklik, günümüzdeki yoğun iş temposuyla ilişkilendirilen önemli bir değişkendir ve bireylerin hem evlilik gibi kişisel yaşam alanlarında hem de benlik saygılarında ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, işkoliklik ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın temel sorusu “İşkoliklik ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir.

Araştırmanın Önemi

İş hayatında ortaya çıkan ve bireyi çeşitli yönleriyle etkileyen çok sayıda unsurdan söz etmek mümkündür. Bireyin yaşamını önemli ölçüde etkileyen çalışma hayatı kaynaklı hususlardan biri de işkolikliktir. İşkoliklik, modern yaşamın önemli bir sorunu olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda bireylerin hem bireysel özelliklerinde hem de sosyal yaşamlarında ciddi etkileri olabilmektedir. Dolayısıyla işkolikliğin bireyin çeşitli yönlerine olan etkisinin incelenmesi yaşanabilecek olumsuzlukları önlemede önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Bireyin yaşamını olumlu olumsuz etki eden hususlar arasında evlilik doyumu ve benlik saygısı da yer almaktadır. Bu anlamda işkolikliğin evlilik doyumu ve benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi ve elde edilen sonuçların alan yazına kazandırılması bu alanda yaşanabilecek sorunların giderilmesinde önemli bir kaynak olabilir.

Alan yazın incelendiğinde işkoliklik ve evlilik doyumu arasındaki ilişki üzerine sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Gürlek ve Yavuz 2019; Tosun, 2023). Benzer şekilde işkoliklik ve benlik saygısı arasındaki ilişki üzerine de sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Bal ve Arıkan, 2023; Çiftçi ve Çankaya, 2019). Bu çalışmalar genellikle işkolikliğin evlilik doyumu ve benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmaktadır. Buna karşın her üç değişkenin birbiriyle ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmadan elde edilecek bulguların alan yazına ve benzer konularda çalışma yapacak araştırmacılara önemli katkılarının olacağı öngörülmektedir. Ayrıca çalışmadan elde edilecek bulguların işkoliklik gibi olumsuz bir davranışın, evlilik tatmini ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini anlamak ve bu bağlamda çalışanların refahını artırmaya yönelik stratejiler geliştirmek için de önemli veriler sunacağı da varsayılmaktadır.

Araştırmanın Kapsamı

İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma beş (5) ana bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde işkoliklik kavramı ele alınmıştır. İşkolikliğin belirtileri ve özelliklerine değinilmiş, işkolikliği açıklayan çeşitli kuramlar üzerinde durulmuştur. İşkolikliğin nedenleri bireysel, sosyo-kültürel, örgütsel, ekonomik ve teknolojik faktörler altında incelenmiştir. İşkolikliğin sonuçlarına dikkat çekilerek bu durumun önemine vurgu yapılmıştır.

İkinci bölümde evlilik doyumu kavramına odaklanılmıştır. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler ve evlilik doyumunu açıklayan kuramlar detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bölümde, evlilik doyumunun çeşitli boyutlarına ve bu boyutların birbirleriyle ve diğer faktörlerle nasıl etkileşim içinde olduğuna dair bir anlayış sağlanması amaçlanmıştır.

Üçüncü bölümde benlik saygısı kavramı üzerinde durulmuştur. Benlik saygısının gelişimi, benlik saygısını etkileyen faktörler ve benlik saygısını açıklayan kuramlar incelenmiştir. Bu bölüm, benlik saygısının önemini ve bu kavramın bireyin genel yaşam kalitesi ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Dördüncü bölümde ise işkoliklik, benlik saygısı ve evlilik doyumu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Alan yazın incelendiğinde işkoliklik ile evlilik doyumu ve benlik saygısı değişkenlerini bir arada inceleyen ve sonuçlara ulaşan bir araştırmaya rastlanmadığı için bu bölümde, iki değişkeni birlikte alan araştırmalara yer verilmiştir.

Çalışmanın beşinci ve son bölümü ise işkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin ampirik olarak incelenmesine ayrılmıştır. Bu bölümde, araştırmanın amacı ve önemi, hipotezler, yöntem, örneklem ve verilerin toplanması, kullanılan ölçekler ve bulgular detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bulgular, araştırma soruları odağında değerlendirilerek yorumlanmıştır. Son olarak, çalışmanın sonuçları ve önerileri sunulmuştur. Bu bölümde çalışmanın genel çerçevesi ve bulgulardan elde edilen sonuçların ne anlama geldiği ortaya konmuş, gelecekteki araştırmalar için önerilerle çalışma sonlandırılmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, çalışanların evlilik doyumları, benlik saygıları ve işkoliklik düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit edebilmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinin

benimsendiği ilişkisel tarama olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın katılımcılarını Sakarya ilinde ikamet eden 260 çalışan oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri anket tekniği ile elde edilmiştir. Çalışmanın hipotezlerini test edebilmek için korelasyon analizinden, çalışma değişkenlerinin çeşitli demografi değişkenler temelinde farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek için de T-test ve tek yönlü Anova analizlerinden faydalanılmıştır.



BÖLÜM 1. İŞKOLİKLİK

1.1. İşkoliklik Kavramı

İşkoliklik, günümüz iş dünyasının dinamik ve sürekli değişen koşullarında, çalışanların artan iş yükü ve baskılar altında daha fazla çalışmaya teşvik edildiği bir ortamda ortaya çıkan bir durumdur (Çevik Tekin ve Erdoğan, 2021). Bu durum, çalışanların sürekli talep ve baskı altında olmaları nedeniyle işkoliklik riskiyle karşı karşıya kalabilecekleri bir endişeyi beraberinde getirir.

İşkoliklik, aşırı düzeyde iş yapmaya olan bağımlılığı ifade etmektedir. Bu kavram, ilk olarak ilahiyat profesörü Wayne Oates tarafından tanımlanmış ve “Bir İşkoliğin İtirafı” adlı eserinde kullanılmıştır (Onan ve Kılınç, 2023). İşkoliklik, çalışanların işlerine aşırı derecede bağlı olmaları ve çalışmaya bir bağımlılık şeklinde devam etmeleri olarak ifade edilir (Burke, 2000). Bu durum, belirli bir sağlıklı düzeyin aşılmasıyla birlikte ortaya çıkar. İşkoliklik, sürekli çalışma, bağımlılık ve bu bağımlılığın bazı olumsuz sonuçlarını içeren çeşitli özellikleri sergileyen bireylerin durumunu tanımlar (Schaufeli vd., 2007).

İşkoliklik, birçok etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu etkenler arasında kişilik özellikleri, aile yapısı ve iş ortamı gibi unsurlar bulunur. İşkolik davranışlar sergileyen bireyler genellikle işlerine aşırı derecede odaklanır ve sürekli çalışma ihtiyacı hissederler. Bu durum, işe olan bağımlılığı artırır ve aşırı çalışma, stres ve yorgunluk gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Demir, 2005).

İşkoliklik kavramını pozitif açıdan inceleyen araştırmacılar, işkolikliği yaptığı işe aşırı derecede bağlılık ve sürekli işte olma hissi olarak tanımlarlar (Temel, 2006). Machlowitz ve Mosier ise işkolikliği; “*çalışanların işlerine koşulların gerektirdiğinden fazla zaman ayırmaları ve haftada 50 saatin üzerinde çalışmanın yanı sıra sürekli işlerini düşünmeleri*” şeklinde ifade ederler (Akdağ ve Yüksel, 2010). Bu farklı tanımlamalar, işkolikliğin ne olduğu ve nasıl değerlendirilmesi gerektiği konusunda çeşitli bakış açıları sunar.

İşkolikliğin olumsuz nitelendirilmesi konusunda çeşitli görüşler mevcuttur. Cherrington (1980), işkolikliği işe aşırı bağlılık olarak tanımlarken; Minirth (1981) bu durumu bireysel duygulardan kaçma olarak görür. Shaef ve Fassel (1988) ise işkolikliği bir hastalık olarak kabul ederken, Scott ve diğerleri (1997) çalışan bireylerin isteklerine

göre zamanlarını işte harcamaları ve ekonomik nedenlerden dolayı işlerine yoğunlaşmaları şeklinde tanımlarlar (Kocakaya, 2023). Spence ve Robinson ise işkolikliği işe aşırı bağlılık ve yoğun iş temposu sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak görürler.

İşkoliklik sadece birey için değil, etrafındaki insanlar için de olumsuz sonuçlar doğurabilir (Salihoğlu, 2014). İşkolikler, işleri için sosyal hayatlarından ve aileleriyle vakit geçirmekten feragat etme eğilimindedirler. Bu nedenle işkolik davranışların azaltılması ve iş-özel hayat dengesinin sağlanması önem arz etmektedir (Emhan vd., 2012; Temel, 2006).

1.2. İşkolikliğin Belirtileri ve Özellikleri

Bireyler genellikle iş hayatlarında büyük bir zaman dilimi geçirirler. Bir kişinin iş yerindeki verimliliği, genel iş hayatındaki mutluluğuna doğrudan bağlıdır. Yapılan araştırmalar, insanların uykudan arta kalan zamanlarının %70'ini işlerine ayırdıklarını göstermektedir (Serçeoğlu, 2015).

İşkoliklik, bireyin yaşamını sadece işine adanması, başka hiçbir konuya ilgi göstermemesi, aşırı çalışmayı bir zorunluluk olarak algılaması ve bu durumun kendi sağlığına, mutluluğuna ve sosyal ilişkilerine olumsuz etkilerini fark etmemesi ve çalışmaya devam etmesi olarak tanımlanabilir (Temel, 2006). İşkoliklik, bireysel bir durum olarak başlasa da sonuçlarıyla toplumsal bir boyut kazanır (Bardakçı, 2007).

İşkolik bireyler, kendileri ve çevrelerine olumsuz etkilerinin yanı sıra çalıştıkları kurumları da etkileyebilirler. Bu nedenle, işkoliklerin belirtileri ve özelliklerinin incelenmesi kurumlar için önemlidir. İşkolik kişiler, işlerine aşırı derecede bağımlıdırlar, diğer sorumluluklarını ihmal ederler, iş dışında bile sürekli işlerini düşünürler ve işlerine takıntılıdırlar (Yazıt, 2019). Her işkolik bireyin gösterdiği tepkiler ve belirtiler farklılık gösterir, bu nedenle araştırmacılar farklı yaklaşımlar geliştirmişlerdir.

İşkolikliğin temelinde teknik, sosyal ve finansal etmenlerin bulunduğunu belirlenmiştir. Bireylerin iş ortamında karşılaştıkları baskılar (kıdem, maaş, terfi beklentisi) işkolikliğin sosyal nedenlerini açığa çıkarmaktadır. Bireyin fazla çalışarak ek gelir elde etmesi ve işverenler tarafından takdir edilmesi, işkolik eğilimlerin finansal nedenlerini ortaya çıkarırken, teknolojinin sürekli erişilebilir hale gelmesi, bireyin kişisel zamanını azaltırken işine ayırdığı zamanı artırır. Bu da işkolikliğin teknik nedenleri arasında

sayılabilir (Katipoğlu, 2021). İşkoliklik riski taşıyan her birey, çağımızın gerekliliklerinden etkilenir. İşkolikliği tetikleyen faktörler arasında iş, aile ve sosyal çevredeki değişimler bulunur (Erbaşaran, 2019).

Garson (2005), işkolik kişilerin tipik özelliklerini çeşitli kriterlerle değerlendirmiştir. Bu kriterler, haftada 40 saatten fazla çalışma, evde çalışma, kişisel sorumlulukları yerine getirirken veya dinlenirken bile iş düşüncesi, eğlence ve uyku zamanını gereksiz bulma, işle ilgili zamanın çoğunu geçirme, çalışırken enerjik olma ancak evde depresif olma ve bu durumun aile hayatını etkilediğinin farkında olmama gibi durumları içerir.

Robinson (2000), işkoliklerin sağlıklı ailelerde yetişen çocuklar olduğunu savunur. Bu nedenle, sağlıklı bir ortamda büyüyen çocuklar, olumsuzluklardan kaçmak için işe sığınabilirler. Ancak bu kaçış, kişinin hayatta kalmasını sağlayan bir tür gizli hastalıktır. Robinson'a (2000) göre işkolikliği engellemek için işkolikliğin belirtilerinin iyi tanımlanması gerekir. Ona göre işkolikliğin belirtileri şunlardır (Robinson, 2000):

- Genellikle aceleci olma.
- Çevreyi kontrol altında tutma isteği.
- Mükemmeliyetçilik.
- İlişki kurma zorluğu.
- İşle aşırı meşgul olma.
- Rahatlamada ve eğlencede zorluk.
- Hayatı karartma.
- Sabırsızlık ve sinirlilik.
- Kendini yetersiz hissetme.
- İşe aşırı zaman ayırma ve kişisel bakımları ihmal etme.

Ögel'e (2015) göre işkolikliğin belirtileri yedi bağımlılık kriteri ile tanımlanabilir. Ona göre bu kriterlerden en az 3 tanesini taşıyan bireyin işkolik olduğu söylenebilir:

1. İşkolik kişi, çalışmayı durduramaz.
2. Boş vakitlerde etkinliklere az veya hiç zaman ayırmaz.
3. Çalışmadığı zamanlarda huzursuzluk hisseder.
4. İş nedeniyle diğer sorumluluklarını ihmal eder.
5. Kendisine zarar verse bile çalışmaya devam eder.
6. Zamanının büyük bir kısmını işle geçirir.
7. Çalışma süresini giderek artırır.

Porter'a (1996, aktaran Kurt, 2018) göre işkoliklik alkol veya madde bağımlılığı gibi bir davranıştır. Olumsuz bir davranış olarak gördüğü işkolikliğin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- İşine yüksek bir bağlılık gösterir.
- Mükemmeliyetçi davranışlar sergiler.
- Çevresini kontrol etme ihtiyacı duyar.
- Sürekli bir kriz varmış gibi davranır.
- Dikkatini tek bir kaynağa odaklar.
- İşkolikliği bir bağımlılık olarak görmez.

İşkolikler genellikle A tipi kişilik özelliklerine sahiptir ve düşük özgüvene sahiptirler. Ayrıca yüksek düzeyde stresle karşı karşıya kalan A tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, fiziksel ve sağlık problemleri yaşayabilirler (Uğurlu, 2017).

Ailelerdeki huzursuzluk ortamı, işkolik eğilimi sergileyen çocukların yetişmesine yol açabilir. Bu çocuklar, işkolikliklerini kabul edip sosyal ve aile hayatına daha fazla zaman ayırmazlarsa, kendi çocuklarının da işkolik olma riski taşıyabilirler (Aksoy, 2019).

1.3. İşkolikliği Açıklayan Kuramlar

Alanyazın incelendiğinde işkoliklik kavramının çeşitli kuramlarla ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir. Bu kuramlar genel olarak bağımlılık kuramı, öğrenme kuramı, kişilik kuramı ve aile sistemi kuramıdır (Temel, 2006). Çalışmanın bu bölümünde söz konusu kuramlar ele alınmıştır.

1.3.1. Bağımlılık Kuramı

Birçok araştırmacı, işkoliklik kavramını kontrol edilemeyen sürekli çalışma ihtiyacı olarak tanımlamakta ve bu durumu çalışma bağımlılığı olarak adlandırmaktadır (Ersoy Kart, 2005). Porter (1996, aktaran Temel, 2006), iş bağımlılığı davranışının ciddi bir sorun olduğunu vurgulamakta ve aşırı çalışmanın kimlik sorunları, katı düşünme ve inkâr gibi diğer bağımlılıklarla benzerlikler taşıdığını ifade etmektedir. Bağımlılık teorisi, işkolikliği bireyin sürekli çalışma isteği hissetmesi, zihninin sürekli olarak işle meşgul olması ve çalışma isteğini kontrol edememesi olarak ele almaktadır. Bu teoriye göre işkoliklik başlangıçta olumlu etkiler gösterse de zamanla fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklara, uykusuzluğa ve baş ağrısına neden olabilir (McMillan vd., 2001).

Bağımlılık kuramı, işkolikleri obsesif ve kompulsif bireyler olarak değerlendirir; obsesif bireyler sürekli çalışma isteği duyar ve işlerini sürekli düşünürken, kompulsif bireyler çalışma arzularını kontrol edemezler (Burke vd., 2006). Eysenck (1997), bağımlılığı belirli bir davranıştan haz alma eğilimi olarak tanımlar ve işkoliklikte başta fayda olmasına rağmen zamanla zararlı hale gelebilecek bir durum olduğunu belirtir (aktaran Tosunoğlu, 2021).

Bağımlılık modelinin bazı temel özellikleri ise şunlardır: işkoliklik başlangıçta faydalı gibi görünse de zamanla zararlı hale gelebilir, işkoliklik karmaşık bir durumdur ve tanımlaması zordur, işkoliklik zamanla hastalıklara ve hatta ölümlere yol açabilir, işkoliklik diğer bağımlılık hareketlerine de dönüşebilir, işkoliklik hali değişime karşı dirençlidir ve işkoliklik başlangıçta pozitif algılansa da zamanla negatif algılar oluşturabilir (Gönülal Erdoğan, 2013).

1.3.2. Davranışsal Öğrenme Kuramı

Öğrenme teorisi, insanların öğrenme süreçlerini açıklamak için geliştirilmiş bir modeldir. Bu teori, bireylerin çevreleriyle etkileşim halinde oldukları ve bu etkileşimler sonucunda davranışlarının şekillendiğini öne sürer (Serçeoğlu, 2015). Öğrenme sürecinde, bireylerin uyarıcılarla davranışları arasında bir ilişki kurduğu ve bu ilişkiyi pekiştirme yoluyla değiştirdiği varsayılır.

İşkoliklik bağlamında, öğrenme teorisi edimsel öğrenme modelini temel alır. Edimsel öğrenme, istenilen sonuçları elde etmek için bireyin gönüllü tepkilerinin sonuçlarını kontrol ettiği nispeten kalıcı bir davranış biçimidir (McMillan vd., 2001). Bu modelde, işkoliklik belirli sonuçlar elde etmek için aşırı çalışma ve işe aşırı bağlılık gibi davranışların pekiştirilmesiyle gelişir.

Öğrenme teorisi, işkolikliğe olumlu bir yaklaşım sergiler. Bu teoriye göre işkoliklik davranışı bireysel belirtiler tanımlandıktan sonra tedavi edilebilir ve değiştirilebilir. Bireysel farklılıklar ve bireyin içinde bulunduğu bağlamın önemi vurgulanır. Ancak teorinin geçici faktörleri göz ardı etmesi eleştirilir. Örneğin iş deneyimleri ve aile ilişkileri gibi faktörlerin işkoliklik olgusunu etkileyebileceği düşünülür (Dosaliyeva, 2009).

Öğrenme teorisine göre işkolikliğin temel özellikleri şunlardır: başlangıçta faydalarının zararlarından daha ağır basması, zamanla ilerlemesi, ruhsal bağımlılık düzeyinin artması, hastalıklara ve ölüme neden olabilmesi, esnek bir yapıda olması ve farklı

bağımlılık davranışlarına benzeyebilmesi, değişime karşı direnç göstermesi ve başlangıçta olumlu algılanmasına rağmen zamanla olumsuz hale dönüşebilmesi (McMillan vd., 2001). Öğrenme teorisi, uygun pekiştirmelerle işkolikliğin oluşabileceğini ve uygun müdahalelerle değiştirilebileceğini öngörür.

1.3.3. Kişilik Özellikleri Kuramı

İşkoliklerin aşırı çalışma eğilimlerini anlamamanın bir yolu, kişilik özelliklerini incelemektir. Kişilik, birçok durumu etkileyen ve yaşam boyu devam eden bir kavramdır (Apaydın, 2020). Son yıllarda, kişilik ve işkoliklik arasındaki ilişkiye odaklanan birçok çalışma literatürde yer almaktadır (McMillan vd., 2001).

Kişilik kavramının tanımlanmasında, araştırmacılar genellikle "özellik yaklaşımı"nı kullanmışlardır. Bu yaklaşımın temelinde, kişilik yapısını en iyi şekilde açıklayabilen “*Büyük Beş*” adı verilen temel boyutlar bulunmaktadır (Bal vd., 2017; Apaydın, 2020). Bu beş temel boyut uyumluluk, dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık ve özdisiplindir.

Uyumluluk boyutundaki kişiler genellikle açık, uyumlu, güvenilir, fedakâr ve alçakgönüllü özelliklere sahiptirler. Dışadönüklük boyutundaki kişiler ise girişken, sosyal, enerjik ve kendine güvenen bireylerdir. Nevrotiklik boyutunda yer alan kişilerde ise endişe, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygular daha belirgindir. Deneyime açıklık faktörü, yenilikçi, meraklı ve yaratıcı bireyleri tanımlar. Özdisiplinli kişiler ise düzenli, disiplinli ve sorumluluk sahibi özelliklere sahiptirler (Bal vd., 2017).

İşkoliklik, düşük özgüvene ve kendine güvenmeme duygularından kaynaklanabilir. Bu nedenle, işkolik kişiler genellikle özgüvenlerini ve değerlerini korumak için aşırı çalışabilirler. Bu bağlamda, nevrotiklik ile işkoliklik arasında pozitif bir ilişki beklenir. Son araştırmalar, öz disiplin gibi kişilik özelliklerinin de işkoliklikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Clark vd., 2010). Hedeflere odaklı, sosyal ama endişeli bireylerin işkolik olma eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla kişilik özellikleri ile işkoliklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.3.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre işkolik davranışlar temel inançlar, sonuç varsayımları ve otomatik düşüncelerin etkisiyle ortaya çıkar. Temel inançlar, kişinin kendisi hakkındaki temel algılarıdır ve genellikle olumsuz bir şekilde şekillenir (Gerdan ve Şahin, 2020). Örneğin

“başarısızım” gibi bir temel inanç, işkolik davranışları tetikleyebilir. Sonuç varsayımları, belirli bir eylemin sonucunu önceden tahmin etmeyi içerir. Örneğin “çok çalışırsam başarısız olmam” gibi bir sonuç varsayımı, işkolik davranışları teşvik edebilir. Otomatik düşünceler ise bilinçsizce ortaya çıkan ve genellikle işkolik davranışları destekleyen düşüncelerdir. Örneğin “çok çalışmalıyım” gibi bir otomatik düşünce, işkolik davranışları güçlendirebilir (Göçerçi, 2023).

Bilişsel kurama göre işkolik davranışlar, bireyin zaman içinde işe olan aşırı bağlılığını ve işin kişiyi değerli kıldığına dair inancını güçlendirir. Bu durum, bireyin kendisini işkolik davranışlara yönlendirecek ve aşırı çalışmayı teşvik edecektir. Bu bağlamda, bilişsel kuram işkolik davranışların temelinde yatan düşünsel süreçleri açıklar ve bu süreçlerin zamanla işkolikliği nasıl teşvik ettiğini öne sürer (Tosunoğlu, 2021).

1.3.5. Aile Sistemi Kuramı

Aileler, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynar. Murray Bowen’ın teorisi üzerine inşa edilen aile sistem kuramı, çekirdek ailenin bireyin yaşamını nasıl etkilediğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu kuram, her bireyde bulunan duygusal, fiziksel hissetme ve entelektüel sistemlerin etkileşimini inceler (Apaydın, 2020). Özellikle “kişiliğin ayrımlaşması/farklılaşması” kavramı, bireyin ailenin duygusal alanından ne kadar uzaklaştığını gösterir. Yüksek düzeyde ayrımlaşan bireyler, kendi kararlarını alır ve bilişsel özgürlüklerini sağlarlar (Glade, 2005).

Çocukluk döneminden itibaren ailenin tutumu, kişiliğin şekillenmesinde büyük öneme sahiptir. Yüksek düzeyde ayrımlaşan ailelerde yetişen çocuklar, kendi birey olduklarını öğrenirler ve duygu-düşüncelerini düzenleyebilme becerisi kazanırlar. Farklılaşma düzeyi düşük ailelerde yetişen bireyler ise ailenin bir uzantısı gibi davranır ve kişiliklerini ifade etmede zorlanırlar (Walsh ve Harrigan, 2003).

Aile sistem kuramı, bireyin kişilik özelliklerini doğrudan etkiler. Aile üyelerinin yüksek düzeyde ayrımlaşmış olması, bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkiler ve kişiliklerinin gelişimine katkıda bulunur. Ancak bu iddia henüz kesin olarak kanıtlanmamıştır (Apaydın, 2020).

1.4. İşkolikliğin Nedenleri

Alanyazında işkoliklik kavramı üzerine yapılan çalışmalar, işkolikliğin altında yatan nedenleri farklı perspektiflerden ele almaktadır (Bayraktaroğlu vd., 2015). İşkoliklikle

ilgili teorik çalışmalarda genellikle içsel ve dışsal faktörlerin etkisi üzerinde durulmaktadır. İçsel faktörler arasında korkular, özgüven eksikliği, kendini değersiz hissetme ve mükemmeliyetçilik gibi kişisel özellikler ön plana çıkarken, dışsal faktörler ise genellikle ebeveynlerin ve/veya toplumun yüksek beklentileri gibi dış etmenlerle ilişkilendirilmektedir (Akdağ ve Yüksel, 2010).

Bu çalışmada işkolikliğin oluşumunda etkili olan faktörler olarak bireysel faktörler, sosyo-kültürel faktörler, örgütsel faktörler, ekonomik faktörler ve teknolojik faktörler üzerinde durulmuştur.

1.4.1. Bireysel Faktörler

Bireysel faktörler işkoliklik üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu faktörler, işkolik davranışların gelişiminde ve yaygınlığında belirleyici olabilir. Literatürde yapılan çalışmalar, işkoliklik ile ilişkilendirilen çeşitli demografik değişkenlerin bu davranışı etkilediğini göstermektedir (Clark vd., 2016). Örneğin cinsiyet, yaş, ebeveynlik sosyal durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve medeni durum gibi faktörler, işkolik davranışları üzerinde etkili olabilir.

Çalışmalar, işkoliklik ile cinsiyet arasında belirgin ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca işkoliklerin yaşam dönemleri ve ebeveynlik sosyal statüsü gibi faktörlerle de bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde işkoliklik eğiliminin daha yüksek olduğu ve ebeveynlerin sosyal statüsünün bu eğilimi etkilediği belirtilmektedir (Snir ve Harpaz, 2012).

Ayrıca işkolik davranışların ekonomik baskılar tarafından da şekillendirilebileceği öne sürülmektedir. Bu bağlamda, işkoliklik ile medeni durum, ebeveynin sosyal durumu ve çocuk sayısı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin aileye bakmanın ekonomik baskıları işkolik davranışları teşvik edebilir ve bu durumda işkoliklik eğiliminin arttığı gözlemlenebilir. Bu faktörlerin bir araya gelerek işkoliklik davranışlarını şekillendirdiği düşünülmektedir (Beiler-May vd., 2017).

1.4.2. Sosyo-Kültürel Faktörler

İşkoliklik, bireysel bir durum gibi görünse de sosyal ve kültürel faktörlerin etkisi altında şekillenen karmaşık bir olgudur. İşkolik bireyler, sosyal yaşamlarında ve kişiler arası ilişkilerinde belirgin değişiklikler yaşarlar. Araştırmalar, işkoliklerin çevresindeki kişilerle vakit geçirme ve eğlenbilme duygularının azaldığını, kişiler arası ilişkilerinde

duyarsızlaştığını ve sosyal ilişkilerinde alınganlık düzeyinin arttığını göstermektedir (Katipoğlu, 2021). Ayrıca işkoliklik durumunun aile yapılarına zarar verdiği ve hatta boşanmalara bile sebep olabildiği belirtilmiştir.

İş düzeninin karmaşıklaşması ve daha çok çalışmayı gerektirmesi, işkolikliğin sosyal nedenlerini oluştururken, bireylerin fazla çalışmadıklarında zarar göreceklere inanmaları da bu durumu tetiklemektedir (Temel, 2006). İş, birey ve ailesi için bir kimlik ve statü kaynağı haline gelmiştir. İş, kişinin aidiyet ve kimlik duygusu oluşturmada önemli bir rol oynarken, aynı zamanda çalışana ve ailesine sosyal bir statü kazandırmaktadır (Kapız, 2001).

Toplumsal kültürün de iş bağımlılığını tetikleyen bir faktör olduğu görülmektedir. Çalışma bağımlılığı, özdeyişler, dini ve kültürel destekler aracılığıyla şiddetlenirken, iş etiği sıkı çalışmayı ve üretkenliği övmekte ve sıkı çalışmayı kötülüğe karşı bir silah olarak görmektedir (Robinson, 2007). Bu durum, toplumsal kültürün iş bağımlılığını, sosyal yaşamı ve aile yapısını tehdit etmesi pahasına desteklediğini göstermektedir.

İşkoliklik, bireysel bir durum gibi görünse de meydana gelen problemler nedeniyle sosyal bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, sosyo-kültürel faktörlerin işkolikliğin ortaya çıkışında ve gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle işkolikliğin önlenmesi ve tedavisi için sosyo-kültürel faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Bu durum, toplumun işkolikliği anlama ve çözüm üretme çabalarında önemli bir adım olabilir.

1.4.3. Örgütsel Faktörler

Kişinin işkolik olmasında ve bu işkoliklik davranışının devam etmesinde örgütsel faktörler büyük bir rol oynamaktadır (Bayraktaroğlu vd., 2015). Porter (1996, aktaran Bayraktaroğlu vd., 2015), örgüt kültürünün işkolikliği artırıcı bir etkisi olduğunu öne sürmektedir. Jonstone ve Jonstone'a (2005, aktaran Serçeoğlu, 2015) göre ise örgüt kültürü, işkoliklik eğilimini doğrudan etkilemektedir.

İş ortamında yaşanan rekabet, terfi beklentisi, takdir edilme arzusu, ödüllendirilme isteği, cezalandırılma endişesi ve başarı hırsı gibi unsurlar, bireyleri işkolikliğe yönlendirebilir (Zincirkıran, 2013). Burke'e (2000) göre örgütler işkolik çalışanları önemser ve onları ödüllendirir. Bu durum, diğer çalışanları da aynı derecede çalışmaya yönlendirir ve zamanla işkoliklik davranışı yaygınlaşır. Ödül alan çalışanlar daha fazla motive olurken, işkolikler diğer çalışanları da etkileyerek işkolik davranışların örgüt

kültüründe yerleşik hale gelmesine neden olur (Serçeoğlu, 2015). Bu etki, örgütlerdeki işkoliklik düzeyini belirler. Bundan dolayı bazı kurumların işkoliklik düzeyi yüksekken bazılarının ise orta düzeydedir.

Kurum kültürü, çalışanların işkolik olma eğilimini etkiler. İş yükünün fazla olması, kariyer fırsatlarının sınırlı olması ve iş üzerindeki kontrolün az olması gibi faktörler, çalışanlarda endişe yaratarak işkoliklik davranışlarını teşvik edebilir (Yalçın, 2016).

1.4.4. Ekonomik Faktörler

Çalışanların aşırı çalışma isteğinin arkasında yatan faktörlerden biri, genellikle maddi kazançları artırma arzusudur. Özellikle ekonomik belirsizliklerin ve işsizlik endişelerinin olduğu bir ortamda, bireyler daha fazla çalışarak finansal güvence sağlama eğilimindedirler (Arsezen, 2017). İşkolik davranışların temelinde çalışma ortamı, finansal koşullar ve bireyin sosyal hayatının önemli etkileri vardır. Çalışma ortamının rekabetçi ve performansa dayalı bir yapıya sahip olması, işkolikliği teşvik edebilir. Ayrıca finansal baskılar altında olan bireylerin daha fazla çalışma eğiliminde olmaları da işkolikliği destekleyebilir (Bayraktaroğlu ve Doselayeva, 2016).

Mudrack ve Naughton ise işkoliklik sendromunu kişisel bir durum olarak değerlendirirken, bireyin iş ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkilerini vurgularlar. İşkoliklik, bireyin iş yaşamında yüksek performans göstermesine ve başarılı olmasına katkı sağlayabilir; ancak aynı zamanda sosyal ilişkileri, sağlık durumunu ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle işkoliklik sendromunu anlamak ve yönetmek hem bireylerin hem de organizasyonların sağlığı açısından önemlidir (Kart, 2005).

1.4.5. Teknolojik Gelişmeler

Teknolojik ilerlemeler, iş ve ev yaşamı arasındaki ayrımı giderek bulanıklaştırarak işkolik davranışları desteklemektedir. Robinson'a (2007) göre uzaktan çalışma ve esnek iş düzenlemeleri gibi yeni eğilimler aslında iş bağımlılığını artırmaktadır. Bu durum, teknolojinin işkoliklik davranışlarını teşvik ettiğini göstermektedir. Başka bir deyişle teknolojik ilerlemeler iş ve aile yaşamı arasındaki çizgileri silikleştirerek işkoliklik olgusunun gelişmesine olanak sağlamaktadır (Bayraktaroğlu vd., 2015). COVID-19 pandemisi sürecinde iş yaşamına hızla entegre olan uzaktan çalışma koşulları, günümüzde teknoloji kaynaklı işkolik bireylerin artışına neden olmuştur.

Günümüzde, iş dünyasında teknolojideki hızlı evrim, karmaşık iş pratikleri, rekabet ve küreselleşme gibi faktörlerle birlikte köklü değişiklikler yaşanmaktadır. Bu sürekli değişen ortam, bazı insanlar için işin yaşamlarının merkezi olmasına ve fazla çalışmaya eğilimli olanların işkoliklik riskini artırmaktadır (İplik, 2019). Ayrıca teknolojik ilerlemeler iş ortamında sürekli bir değişimi beraberinde getirmekte ve bu da bireyler üzerinde uyum sağlama baskısı yaratmaktadır. Günümüzde, bilgi toplumuna geçiş süreciyle birlikte bu değişimlerin çalışanlar üzerindeki etkisi, işkoliklik eğilimlerini artıran önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır (Bardakçı ve Baloğlu, 2012).

1.5. İşkolikliğin Sonuçları

Bireyler, farklı yaşam alanlarında ve durumlarda çeşitli roller üstlenirler. Bu roller, iş yaşamı, aile ilişkileri, sosyal çevre ve kişisel gelişim gibi çeşitli alanları kapsar. Dolayısıyla bir kişinin işkoliklik durumundan kaynaklanan sonuçlar, bu rollerin etkilendiği alanlara bağlı olarak farklı şekillerde ele alınır (Dosaliyeva ve Bayraktaroğlu, 2010).

İşkolikliğin sonuçları, bireylerin yaşadığı çevreler ve bulundukları durumlara bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Bu nedenle işkolikliğin etkileri üzerine yapılan araştırmalarda belirsizlikler bulunmaktadır ve işkolikliğin birey ve örgüt üzerindeki etkileri konusunda araştırmacılar arasında tam bir uzlaşma sağlanamamıştır. Ancak genel olarak işkolikliğin olumsuz etkileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Özellikle bazı araştırmacılar işkolizmi, profesyonel yardım gerektiren kronik bir problem olarak tanımlamaktadır (Tabak vd., 2018).

İşletmeler açısından işkolik bireylerin varlığı, işlerine olumlu bir davranış olarak görülebilir ve hatta ödüllendirilebilir. Ancak uzun vadede işkolikliğin örgüte ve bireye zarar verebileceği unutulmamalıdır (Thomas vd., 2007). İşkoliklerin işlerinde başarılı olup olmadığına dair net bir bulgu olmamakla birlikte bazı araştırmalar, fazla çalışma saatlerinin işgörenlerin bilgili, verimli ve donanımlı olmalarını sağladığını öne sürmektedir (Ng vd., 2007). Ancak diğer bazı araştırmalar ise işkoliklerin sadece kendilerine gereksiz işler yarattığını ve basit işleri karmaşık hale getirdiğini savunmaktadır (Pehlivanlı, 2019).

İşkolikliğin örgütsel sonuçları incelendiğinde, iş stresinin en belirgin etkenlerden biri olduğu görülmektedir (Pekdemir ve Koçoğlu, 2014). Bunun yanı sıra işkolikliğin diğer örgütsel çıktıları arasında mükemmeliyetçilik, motivasyon azalması, performans düşüşü,

dikkat dağınıklığı ve bireyin kendini kontrol edememesi bulunmaktadır (Patel vd., 2012). Öte yandan işkolikliğin önemli bir örgütsel sonucu da “tükenmişlik”tir.

Ackerley ve diğerleri (1988) psikologlarla yürüttükleri çalışmalarda, tükenmişliğin öznel kontrol eksikliği, aşırı bağımlılık, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma gibi bileşenlerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu durum, iş tükenmişliğinin, bireyin iş dışı yaşamını etkileyerek enerjisini tükettiğini ve işe karşı duyarsızlaşmasına neden olduğunu göstermektedir. Özellikle işteki taleplerin fazla olmasına rağmen destek eksikliği durumunda iş tükenmişliği ortaya çıkmaktadır (Gülova vd., 2014).

Sağlık açısından işkolikliğin bireylerde farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. İşkoliklerde yaygın olarak görülen sağlık sorunları arasında tansiyon, bağışıklık sisteminde zayıflık, aşırı yorgunluk, cinsel isteksizlik ve kalp rahatsızlıkları bulunmaktadır. Ancak toplumda işkolikliğin olumlu algılanmasından dolayı bu sağlık sorunları genellikle işkoliklikle ilişkilendirilmemektedir (Bardakcı ve Baloğlu, 2012).

Psikolojik açıdan işkoliklik bireyleri; sinir, kendini suçlu hissetme, diğer bireylerin kendisine yardım etmeyeceğini düşünme gibi psikolojik etkilerle yıpratır (Yalçın, 2016). Bazı araştırmacılar işkolikleri işlerini zorlaştıran, saplantılı ve mutsuz kişiler olarak betimlerken diğerleri işkolikliğin bireylerin kişisel mutluluklarına olumlu bir etkisi olduğunu iddia etmektedir (Çiftçi ve Çankaya, 2019).

Sosyal açıdan işkolikliğin bireylerin sosyal ilişkileri ve aile bağlarına zarar verdiği gözlemlenmektedir. İşkolikler, zamanlarını ve enerjilerini büyük ölçüde işlerine harcadıkları için sosyal aktivitelere ve hobilerine yeterince vakit ayırmazlar. Tatil ve eğlence gibi iş dışı aktivitelerde bile işten uzak kalmakta zorlanırlar ve işkolikler için bu tür aktiviteler gereksiz vakit kaybı olarak algılanabilir. Bu nedenle, işkoliklerin sosyal ilişkilerinde duyarsızlaşma ve alınganlık gibi sorunlar yaşadıkları gözlemlenmektedir (Yalçın, 2016).

BÖLÜM 2. EVLİLİK DOYUMU

2.1. Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik, toplumun kabul ettiği bir sözleşme olup karşı cinsten iki kişinin bir araya gelerek yaşamlarını birleştirmesi, çocuk sahibi olması ve birlikte yaşamalarını sağlayan yasal bir bağıdır (Özgüven, 2009). Evlilikte, tatmin, kalite, mutluluk, başarı, uyum ve doyum gibi kavramlar sıkça kullanılır ve genellikle birbirleriyle ilişkilendirilir. Örneğin birçok araştırmacı, evlilik uyumu ve doyum arasında güçlü bir ilişki olduğunu öne sürer ve bu kavramları eşanlamlı olarak kabul eder. Ancak bazı araştırmacılar bu kavramların farklılıklarına dikkat çeker ve her birinin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğini savunur (Şener ve Terzioğlu, 2002; Erbek vd., 2005).

Evlilik, bir kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir deneyimdir (Hünler ve Gençöz, 2003). İyi bir evlilik, bireylerin sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak gelişmesine katkıda bulunur ve böylece daha tatmin edici bir yaşam sunar. Bu bağlamda, mutlu bir evliliğin temel unsurlarından biri de evlilik doyumudur (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumunu, bireylerin evlilik yaşamlarından aldıkları tatmini ifade eder. Farklı tanımlara göre evlilik doyumunu, kişinin evlilik ilişkisinin kendi istek ve beklentilerini ne ölçüde karşıladığına dair algısı olarak tanımlanır (Shareh ve Sani, 2019; Ünal ve Akgün, 2022). Romantik bir ilişkinin genel kalitesini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan ölçüt, evlilik doyumunu olarak belirtilir. Psikolojik araştırmalar, evlilik doyumunun belirleyicilerini anlamak ve tatmin edici ilişkilerin altında yatan unsurları keşfetmek için önemli bir araç olarak kabul ederler (Carr vd., 2014). Evlilik doyumunu sadece mutluluğu ifade etmez aynı zamanda ilişkinin kalitesini ve tatmin ediciliğini de yansıtır (Yedirir ve Hamarta, 2015; Yıldız ve Baytemir, 2016).

Evlilik doyumunu, bir ömür boyu süren bir ilişkinin sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynar. Ortak değerlere ve saygıya dayalı sağlıklı bir ilişki, genellikle daha yüksek bir evlilik doyumuyla ilişkilendirilir. Diğer taraftan nörotik kişilik özelliklerine sahip bireyler genellikle daha düşük bir evlilik doyumuna sahiptir, çünkü bu bireylerde endişe ve arayış eğilimi daha belirgindir (Bülbül ve Katenci, 2020).

Evlilik ilişkisinin devamı, bireyin mevcut partnerini diğer alternatif ilişkilerle karşılaştırdığında daha olumlu bulması, bu ilişkiye yatırım yapması ve ilişkiden yüksek

doyum sağlamasıyla şekillenir. Bu faktörler, ilişkinin sürekliliğini ve kararlılığını etkiler. İlişkideki istikrarı belirleyen unsurlardan biri olan evlilik doyumu, bireyin ilişkisinden ne kadar memnun olduğunu yansıtır, dolayısıyla ilişkinin geleceği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ünal ve Akgün, 2022).

2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin duygu, düşünce ve eylemleri, çeşitli kişisel ve çevresel etkiler altında sürekli bir evrim geçirir. Bu değişim, insan ilişkilerinden evlilik bağlarına kadar geniş bir yelpazede etkili olabilir. Özellikle evlilik mutluluğu, iç ve dış faktörlerin karmaşık etkileşimiyle şekillenen bir olgudur. Bireyin çevresine bakış açısı değiştikçe, evlilik deneyimini yeniden değerlendirme eğiliminde olabilir.

Ailelerin yaşadığı toplumsal ve kültürel ortam, onların dinamiklerini derinden etkiler. Sanayi devrimi ve ardından gelen değişim dalgaları, cinsiyet rollerini yeniden şekillendirerek, evlilik algısını da değiştirmiştir. Toplumsal değişimlerin, aile ve evlilik yaşamını derinden etkilemesi kaçınılmazdır, zira bireylerin yaşam tarzları ve beklentileri sürekli olarak evrim geçirir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Evlilik doyumunu etkileyen çeşitli değişkenler incelendiğinde, Larson (2003, aktaran Kiriş, 2024) tarafından yapılan çalışmada önemli bulgular elde edilmiştir. Bu çalışma, klinik araştırmalar ve literatür incelemeleri temelinde, evlilik uyumunu etkileyen 25 farklı faktörü belirlemiştir. Bu faktörler, “evlilik üçgeni” olarak adlandırılan “*bireysel özellikler*”, “*çift özellikleri*” ve “*çevresel koşullar*” şeklinde üç başlık altında toplanmıştır.

Bireysel özellikler kapsamında, stresle başa çıkma becerisi, işlevsiz düşünceler, aşırı tepkiler, öfke, kırgınlık ve tedavi edilmemiş depresyon gibi olumsuz durumlar yer alırken, dışadönüklük, esneklik ve aşk gibi pozitif özellikler de önemli rol oynamaktadır. Çift özellikleri açısından ise iletişim becerileri, yakınlık bağı, güç paylaşımı ve uzlaşabilme olumlu özellikler olarak öne çıkar, negatif özellikler ise ilişkiyi olumsuz etkiler. Çevresel koşullar bağlamında, aileden bağımsızlık, ebeveynlerin evlilik koşulları ve desteği, iş ve aile stresi, dış etkenlerden kaynaklanan olumsuz etkiler, ekonomik sorunlar ve evdeki bireylerin sağlık durumu gibi faktörler etkili olabilir. Bu alt başlıkların bir araya gelmesi, evlilikte olumsuz sonuçları ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla iletişim ve problemlerin çift arasında çözüme

kavuşturulabilirliği, sorunların tanımlanması ve açıkça konuşulması, ortak bir dilin kullanılması ve başa çıkma noktasında iş birliği önemlidir (Özdemir Kemahlı, 2019).

Rosen-Grandon ve diğerleri (2004, aktaran Kasapoğlu vd., 2017) yapmış oldukları araştırmada evlilik doyumunu artıran faktörleri belirlemişlerdir. Bu faktörler arasında evlilik istikrarı, eşe sadakat, güçlü ahlaki değerler, iyi bir ebeveyn olma isteği, dini/manevi bağlılık, cinsel bağlılık, eş desteği, affetme ve affedilmeye açıklık gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır.

Canel'e (2007) göre evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında duygusal bağ, iletişim tarzı, sorun çözme becerisi, birlikte geçirilen zamanın miktarı, cinsiyet rolleri ve bu beklentiler, cinsel tatmin düzeyi, köken aileden getirilen özellikler, çocuklarla ilgili sorunlar ve ekonomik zorluklar gibi unsurlar yer almaktadır. Bradbury ve diğerleri (2000) ise evlilik doyumunu etkileyen faktörleri şefkat, bilişsel süreçler, sosyal destek, davranışlar, şiddet gibi etmenler olarak birinci grup ve çocukların varlığı, geçiş dönemleri, stres kaynakları, ekonomik koşullar gibi mikro ve makro bağlamlara bağlı unsurlar olarak ikinci grup olarak açıklamışlardır.

Evlilik doyumunu etkileyen önemli bir faktör de eşlerin farklı kişilik yapılarıdır. Bu özellikler, eşler arasındaki uyumu hem olumlu hem de olumsuz yönde etkiler. Kişilik özelliklerinin eş seçiminden cinsel yaşama kadar pek çok alanda belirleyici olduğu söylenebilir (Aktaş, 2013).

Tuzcu (2017), çiftler arasında yaşanan problemlere çözüm arayışında olan ve empati kurabilen bireylerin evlilik doyumlarının yüksek, nevrotik ve sorgulayıcı yaklaşanların ise düşük olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, uyumlu ve anlayışlı bireylerin evliliklerinden daha yüksek doyum elde edecekleri ifade edilebilir.

Ekonomik durumun evlilik doyumuna olan etkisi ise sadece ekonomik yetersizlikten değil, aynı zamanda paranın nasıl harcadığından da etkilenebilir. Terzioğlu ve Şener (2002), evlilik yaşamında kazanılan paranın yönetilme şeklinin gelir düzeyinden daha etkili olduğunu vurgularlar. Kadınlar genellikle parayı erkeklerin tekeline alınmasından hoşlanmazlar ve bu durumun ilişkilerini olumsuz etkilediğini belirtirler.

Çiftin ekonomik durumundaki dalgalanmalar, ertelenen ihtiyaçların belirmesine ve tahammül seviyesinin azalmasına, dolayısıyla çiftler arasında tartışma ortamının oluşmasına sebep olabilir (Şentürk, 2006). Öte yandan yüksek gelirin evlilik doyumunu artırdığını belirten Polat (2006), çiftin aile gelirine eşit oranda katkı sunmalarının da

evlilik doyumunu artırdığını vurgular. Bu noktada, gelir düzeyi ne olursa olsun, maddi kazanç ve harcamaların ortak bir fikir birliğiyle yapıldığında evlilik doyumunu olumlu etkileyeceği ifade edilebilir.

Evlilik, bireylerin hem psikolojik hem de cinsel ihtiyaçlarını karşıladığı bir ilişki formudur. Çiftlerin cinsel yaşamlarındaki tatmin, evlilik mutluluğunu etkileyebilir. Olumsuz cinsel deneyimler, evlilik içinde çatışmalara yol açabilir. Bu fikri destekleyen bir araştırma, kadınların ve erkeklerin cinsel memnuniyeti arttıkça, evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir (McNulty vd., 2014). Cinsel birliktelik, çiftlerin en özel anlarından biri olarak kabul edilir, bu da yakınlık duygusunu artırarak ihtiyaçların karşılandığını hissettirir (Holmes, 2007). Ancak cinsel doyumun azalması evlilik içinde anlaşmazlıklara, hoşnutsuzluğa ve hatta öfke patlamalarına yol açabilir, dolayısıyla evlilik doyumunu da azaltabilir.

Ebeveynlik süreci de evlilik doyumunu etkileyen bir değişkendir. Belsky ve Pensky'nin (1988, aktaran Duyuler, 2023) çalışmaları, ebeveynliğe geçişin evlilik doyumunu azalttığını göstermiş. Özellikle henüz ebeveyn olmayan çiftlerin, genellikle birbirlerine daha fazla zaman ayırdıkları için evlilik doyumu düzeyleri artmaktadır. Ancak çocuk sahibi olduklarında, ebeveynlik rolleri ve sorumlulukları artar, bu da çiftler arasında çatışmalara ve streslere yol açabilir.

Bradbury ve diğerleri (2008), çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik doyumunun, çocuksuz çiftlere göre daha düşük olduğunu belirtmektedir. Ancak bu düşüş, gebeliğin planlanmış olması ve çiftin önceden sağlam bir evlilik doyumuna sahip olması durumunda önlenmiş gibi görünmektedir. Bu durum, ebeveynliğin ve evlilik doyumu arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamamıza yardımcı olabilir. Örneğin ebeveynlik, çiftin birbirlerine olan bağlılığını ve iş birliğini güçlendirebilirken, aynı zamanda yeni bir denge ve uyum gerektirir.

LeMasters (1957, aktaran Vural Batik, 2017), aileden bir üyenin ayrılması veya aileye yeni bir üyenin katılımı, aile içinde yeniden bir düzenlemeyi gerektirdiğini ve bu durumun bir krize neden olduğunu ifade etmiştir. Bu kriz, eski ilişki kalıplarının artık işlevsiz hale geldiği bir dönemi işaret eder. Ancak çocuklar aynı zamanda evliliği güçlendirebilir ve çiftlere yaşam boyu bir destek sağlayabilir. Bu nedenle, ebeveynlik sürecinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi, çiftlerin ilişkilerini nasıl yönettiğine ve birbirlerine nasıl destek olduklarına bağlı olarak değişebilir (Yaşar, 2009).

Çiftlerin iletişim becerileri, evlilik doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Araştırmacılar, çiftlerin iletişim becerilerinin evlilik doyumu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu keşfetmişlerdir. Mutsuz çiftlerin genellikle etkili iletişim becerilerinden yoksun olduklarını ve bu eksikliğin evlilik doyumunu düşürdüğünü belirtmişlerdir. Duygularını ifade etme ve iletişim kurma konusunda başarısız olan çiftlerin daha savunmacı davrandıkları ve çatışmalardan kaçındıkları görülmüştür. Bu da evlilik doyumsuzluğuna ve evliliğin bozulmasına yol açabilir (Akbay, 2015; Karabulut, 2019). Bununla birlikte Gordon ve diğerleri (1999, aktaran Duyuler, 2023) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki odaklı standartlar veya bir ilişkinin nasıl işlemesi gerektiğine dair inançların, evlilik doyumu ve iletişim arasında aracılık ettiği bulunmuştur. Bu, çiftlerin evlilikteki iletişimlerini değerlendirirken dikkate alınması gereken önemli bir noktadır. İlişki beklentileri ve inançları, iletişim tarzını etkileyebilir ve dolayısıyla evlilik doyumunu da etkileyebilir.

Evlilikteki mutluluk ve doyumun sağlanması, çiftlerin birbirlerine duydukları saygı, empati yetenekleri ve birlikte çalışma becerileri gibi faktörlere dayanır. Ayrıca çiftlerin birlikte hedefler belirlemesi, zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirmesi ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlaması da önemlidir. Bu nedenle, evlilikteki doyumun temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesiyle doğrudan ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Evlilikte mutluluk ve tatmin, çiftlerin birbirlerine olan bağlılığı ve destekleyici bir ilişki ortamı oluşturmalarıyla güçlenir (Canel, 2007; Kulaber Demirci, 2019).

Yukarıda ifade edilen faktörler değerlendirildiğinde, evlilik doyumunun, uyumlu beklentilerin karşılanmasıyla artma eğiliminde olduğunu görebiliriz. Evliliğe belirli beklentilerle başlayan çiftlerin, bu beklentilerin ve ihtiyaçların karşılanmasıyla mutlu ve sağlıklı bir evlilik yaşamaları daha olasıdır. Bu, ilişkideki tatmin düzeyinin, çiftlerin arasındaki iletişim kalitesi, duygusal bağlılık düzeyi, cinsel uyum ve temel ihtiyaçların ne kadar etkili bir şekilde karşılandığına bağlı olduğunu gösterir.

2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Evlilik doyumu kavramı, farklı disiplinlerde ve araştırma alanlarında farklı şekillerde ele alınmaktadır. Bu farklı kuramlar, evlilik doyumunu anlamak için çeşitli perspektifler sunmakta ve evlilik ilişkilerinin karmaşıklığını anlamak için önemli veriler ortaya

koymaktadır. Çalışmanın bu bölümünde evlilik doyumunu açıklayan kuramlara yer verilecektir.

2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal Mübadele Kuramı, Thibaut ve Kelley tarafından geliştirilmiş ve evlilik doyumuna uyarlanmış bir kuramdır. Bu kuram, insanların ilişkilerinde minimum çaba harcayarak maksimum memnuniyet elde etmeyi amaçlar. İlişkiden elde edilen memnuniyet, verilen çabadan fazlaysa bu durum pozitif sonuçlar doğururken, verilen çaba, ilişkiden elde edilen memnuniyeti aşarsa negatif sonuçlar ortaya çıkarabilir (Ertürk ve Bedük, 2015). İnsanlar genellikle ilişkilere belirli beklentilerle başlarlar. Ancak bazıları daha yüksek beklentilerle adım atar ve bu nedenle tatmin olabilmek için ilişkinin olumlu bir şekilde ilerlemesi önemlidir (Kuru, 2022). Bu beklentileri göz önünde bulundurarak, Sosyal Mübadele Kuramı'na karşılaştırma düzeyi kavramı dahil edilmiştir. Karşılaştırma düzeyi, bir kişinin ilişkide beklediği sonuç türlerini içerir ve bu beklenti, kişinin geçmiş ilişki deneyimlerine ve başkalarının ilişkilerine yönelik gözlemlerine dayanır (Günay, 2007).

Sosyal Mübadele Kuramı'na göre insanlar kendilerine en uygun ilişkiyi seçmek için mevcut seçenekler arasından seçim yaparlar. Bir kişi, memnun olduğu bir ilişkideyken daha iyi bir seçenekle karşılaştığında, genellikle bu yeni seçeneği tercih eder. Ancak mevcut ilişkiden yeterli düzeyde doyum sağlayamıyorsa ve daha iyi bir seçenek yoksa, mevcut ilişkiyi devam ettirme eğilimindedir (Bolat vd., 2009). Evlilik doyumu, Sosyal Mübadele Kuramı bağlamında incelendiğinde, mevcut ilişkide doyumun, harcanan emeğe kıyasla daha büyük olması, evlilikten alınan doyumun maksimum seviyeye ulaşmasını sağlayabilir (Kaplan, 2016).

2.3.2. Bağlamsal Model

Bağlam, evlilikteki davranışları belirleyen önemli psikolojik koşullar ve değişkenlerdir. Bu çerçevede bağlamsal model de bir eşin belirli bir davranış sergilediğinde, diğer eşin hızlı bir şekilde duysal ve bilişsel tepkiler verdiğini açıklar. Bu tepkiler, evlilik içindeki psikolojik koşullar ve faktörlerle birlikte eşlerin davranışlarının oluştuğunu yansıtır (Bradbury ve Fincham, 1988, aktaran Demirtaş, 2021). Bağlam, yakın ve uzak bağlam olmak üzere iki farklı yönü içerir. Yakın bağlam, bir bireyin eşi tarafından sergilenen bir davranışa maruz kaldığı anda ortaya çıkan duygu ve düşünceleri ifade ederken; uzak bağlam ise bireylerin kalıcı kişilik özelliklerini ifade eder. Bağlamsal

Model, evlilik doyumunu yakın ve uzak bağlam arasındaki ilişkiye dayanarak açıklar. Bu model, bir eşin davranışlarının diğer eşin algıları ve tepkileri üzerindeki etkisini vurgular, aynı zamanda bireylerin kişilik özelliklerinin ilişkinin genel doyumu üzerindeki etkisini de göz önünde bulundurur (Kiriş, 2024).

2.3.3. Yatırım Modeli

Rusbult (1980) tarafından geliştirilen kuram, romantik ilişkilerin başlangıcı, devamı ve sona ermesi üzerine odaklanan bir modeldir. Bu kuram, Thibaut ve Kelly'nin (1959) karşılıklı bağlanma teorisinden esinlenerek geliştirilmiştir. Karşılıklı bağlanma teorisi, ilişkilerin temel kavramlarını içerir ve bu kavramlar, Rusbult'un Yatırım Modeli'nin oluşturulmasına temel oluşturur. Bu modele göre ilişkideki tatmin düzeyi, bireylerin kendi ilişkilerini diğer potansiyel ilişkilerle karşılaştırmalarına bağlıdır. Eğer bir birey, mevcut ilişkisini başka bir ilişkiyle kıyaslayacaksa, çeşitli ölçütler kullanarak ilişkiye devam etme veya sonlandırma kararı alır. Bu kararda, ilişkinin olumlu ve olumsuz yönleri arasındaki denge önemli bir rol oynar. Eğer ilişkinin olumlu yönleri, olumsuz yönlerinden fazlaysa, ilişkinin devam etme olasılığı artar (Mammadov, 2023).

Karar sürecinde, bireylerin kendi değerleri, beklentileri ve standartları da etkilidir. İlişkiden elde edilen ödüller, başka bir ilişkiyle karşılaştırıldığında daha fazla olduğunda, bireyler genellikle doyum yaşarlar. Ancak ilişkiden alınan kazançlar diğer ilişkilerle kıyaslandığında düşükse, doyumsuzluk yaşanabilir (Houser, 2009). Bu modelde, ilişkide doyum ile bağlanma arasında kesin bir ilişkinin olmadığı belirtilmektedir. Bazı durumlarda, bireyler ilişkiden tatmin olmasalar bile, ilişkiyi sürdürme kararı alabilirler. Ayrıca potansiyel bir ilişki için yapılan yatırım da mevcut ilişkinin devamı üzerinde etkili olabilir. Bu yatırımlar, zaman, çaba, duygusal açıklık, maddi kaynaklar, birlikte geçirilen zaman ve ortak deneyimler gibi çeşitli faktörlerden oluşur. Özellikle çiftler, ilişkilerine daha fazla kaynak ayırdıkça, ilişkilerinin sonlanması durumunda büyük bir zarar görebileceklerini düşünerek, ilişkiye bağlılık duyabilirler (Öztahtacı, 2017).

2.3.4. Bağlanma Kuramı

Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bireylerin sevdikleri kişi ile birlikteyken kendilerini güvende hissetmeleri olarak tanımlanabilir. Bu kurama göre bebekler dış dünyayla herhangi bir bağı olmayan bir durumdayken kendilerini anne figürüne bağlarlar. Bebeğin yaşamının ilk yıllarında, bağlandığı kişinin tepkileriyle

oluşturduğu zihinsel şema, ileride kuracağı ilişkilerdeki davranışlarını şekillendirir (Kaya, 2021). Bu bağlamda, bireyler, çocukluk çağı bağlanma stilleriyle ilişkilendirilen üç farklı bağlanma stili geliştirirler. Bunlar güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanmadır (Ertürk, 2024).

Güvenli bağlanma stilinde, bireyler kendilerini ilişki kurma konusunda rahat hissederler ve duygularını açıkça ifade edebilirler. Kaygılı bağlanma stilinde ise sürekli olarak yakınlık kurmaya çalışırlar ve ilişkileriyle ilgili sürekli bir kaygı yaşarlar. Kaçınan bağlanma stilinde ise ilişki kurduklarında özgürlüklerini kaybedecekleri endişesiyle ilişkiden kaçınırlar (Sümer ve Şendağ, 2009; Subaşı ve Kazan, 2020).

Bağlanma kuramına göre insanların ihtiyaçlarının neler olduğuna ve partnerlerinin bu ihtiyaçları karşılayabileceğine güvenmeleri önemlidir. Çiftler, doyum almadıkları evlilikleri devam ettirebilir çünkü sadece yakınlık hissi bile ayrılmaktan kaçınmalarına yetebilir. Bu şekilde, bağlanma kuramı insanların ilişkilerindeki güven duygusunun ve ihtiyaçlarının önemini vurgular (Osmanlı, 2023).

2.3.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, bireylerin davranışlarının doğuştan gelmediğini, bunların sonradan çevresini taklit ederek öğrendiklerini öne sürer. Bu kuram, gözlem yapma ve rol model alma gibi temel kavramlara dayanarak bireylerin davranış kalıplarını açıklar (Anar, 2011). Aynı zamanda, evlilik ilişkilerinde bireylerin ödül ve ceza algılarını nasıl yorumladıklarını da ele alır. Sosyal öğrenme kuramı, eşler arasında yaşanan sorunların fark edilmesi ve çözülmesinde bireylerin kişisel algılarının önemli bir rol oynadığını savunur. İletişim tarzları ve ilişki tutumları gibi faktörler, sorunların kaynağı olarak gösterilir (Sancaktar, 2016). Bireyler, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin evliliklerinde kullandıkları ödül ve cezaları gözlemleyerek, yetişkinlikte kendi ilişkilerinde partnerlerine bu şekilde davranır. Bu nedenle, sosyal öğrenme kuramı, çocukluk deneyimlerinin ve örnek alınan modellerin, bireylerin ilişki davranışlarını şekillendirmede önemli olduğunu vurgular (Öztahtacı, 2017).

2.3.6. Psiko-Dinamik Model

Psiko-dinamik Model, bireyin yetişkinlikte kuracağı ilişkilerin temelinde çocukluk yaşantılarının büyük etkisi olduğunu öne sürer. Bu model, psikanalitik kuramın bir parçası olarak, insanların eş seçiminde çocukluk döneminden gelen bazı karmaşık

düşüncelerin etkisinde olduğunu iddia eder (Kahvecioğlu, 2014). Buna göre bireyler genellikle kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve egolarını tatmin edebilecek partnerler ararlar. Evlilik, bazı durumlarda bireylerin narsistik eğilimlerini ve kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için bir araç olarak kullanılabilir. Ancak eğer partnerler benzer psikolojik ihtiyaçlara sahipse, ilişki daha sağlıklı ve doyumlu olabilir (Erberk vd., 2005).

Psiko-dinamik Model'e göre kadınlar çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimleri sağlıklı bir şekilde işlemezlerse, yetişkinlikte ebeveynlerinden ayrılmakta zorlanabilirler. Ayrıca ebeveynlerinden ayrılırken suçluluk hissedebilirler ve cinsellikten kaçınma eğilimleri gösterebilirler. Erkekler ise ödipus karmaşasını çözemezlerse, annelerine benzer ya da tam tersi özelliklere sahip partnerler seçebilirler.

2.3.7. Kişiler Arası Sosyal Biliş Kuramı

Kişiler arası sosyal biliş kuramı, insan ilişkilerindeki dinamikleri anlamak için temel bir çerçeve sunar. Bu kuram, bireyler arasındaki etkileşimleri, kişilerin birbirlerini nasıl algıladıkları ve bu algılamaların ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığı üzerine odaklanır. Miller ve Steinberg (1975) tarafından ortaya atılan bu kuram, özellikle evlilik ilişkilerinde doyumun temel belirleyicilerinden biri olarak ele alınmıştır (Çınar, 2008).

Evlilik doyumunu, çiftlerin birbirleri hakkında nasıl düşündükleri ve bu düşüncelerin ilişkilerine olan etkisi üzerinden açıklanır. Geleneksel cinsiyet rollerinin katı kalıplarına uymayan ve eşlerini kabul eden çiftlerin, kontrolcü bir tavır yerine daha eşitlikçi bir tutum sergilediği gözlemlenmiştir. Bu tutum, çiftler arasındaki ilişkilerin sağlığını olumlu yönde etkileyerek, evlilik doyumunu arttırmaktadır (Gökmen, 2001).

Kişiler arası sosyal biliş kuramı, evlilik ilişkilerindeki güç dengeleri, iletişim kalıpları ve algılamaların derinlemesine analizini sunar. Bu çerçeve içinde, çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerini anlama ve kabul etme yetenekleri, ilişkilerinin sağlamlığını belirleyen önemli bir faktördür. Bu nedenle, eşler arasındaki eşitlikçi tutumların ve karşılıklı saygının teşvik edilmesi, sağlıklı ve doyurucu evlilik ilişkileri için önemli bir adımdır (Kubat, 2012).

2.3.8. Sistem Yaklaşımı

Sistem Yaklaşımı, evliliği bir sistem olarak ele alır ve bu sistemin altında farklı alt sistemlerin bulunduğunu öne sürer. Bu alt sistemler, eşler, anne, baba, çocuk, anne-çocuk ve baba-çocuk gibi farklı rolleri ve ilişkileri temsil ederler. Bu yaklaşıma göre

herhangi bir alt sistemde meydana gelen bir problem diğer alt sistemleri de etkileyebilir. Dolayısıyla sistemin sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde işleyebilmesi için partnerlerin birbirlerine sevgi ve şefkatle yaklaşp ihtiyaçlarını karşılamaları önemlidir (Sat, 2020).

Alt sistemlerdeki problemler bireylerde çeşitli olumsuz davranışlara ve duygusal sorunlara yol açabilir. Örneğin bir alt sistemdeki çatışma veya problemler, bireylerde agresiflik, tahammülsüzlük, duygusal ve psikolojik sorunlar gibi tepkilere neden olabilir. Bu olumsuz tepkiler ve duygusal sorunlar, evlilik doyumunu da olumsuz etkileyebilir (Yaşın Dökmen ve Tokgöz, 2002). Bu nedenle, çiftlerin ilişkilerinde sistem yaklaşımını benimsemeleri ve birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaya, desteklemeye ve karşılamaya odaklanmaları önemlidir. Ayrıca alt sistemler arasında dengeyi sağlamak ve problemleri çözmek için etkili iletişim ve iş birliği önemlidir (Kiriş, 2024). Bu şekilde, evlilik doyumunu artırılabilir ve ilişki daha sağlıklı bir temele oturtulabilir.

2.3.9. Bilişsel Yaklaşım Modeli

Bilişsel Yaklaşım Modeli, bireylerin olaylara akılcı olmayan düşüncelerle yaklaşmalarının duygusal sorunları artırabileceğini vurgular. Bu model, insanların zihnindeki düşüncelerin duygusal durumlarını etkilediğini ve bu düşüncelerin kontrol altına alınmasıyla duygusal iyilik halinin artabileceğini savunur (Demirtaş, 2021).

Akılcı olmayan düşüncelerin, özellikle ilişkilerde, eşler arasında iletişim problemlerine yol açabileceği ve dolayısıyla evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda, çiftlerle yapılan çalışmaların odak noktası akılcı olmayan düşünceler üzerinde olabilir. Çiftlere, ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları ele alırken akılcı düşünme becerilerini kullanma konusunda destek verilerek, iletişimde daha sağlıklı ve yapıcı bir yaklaşım geliştirmeleri teşvik edilebilir (Yaşın Dökmen, 2010). Bu sayede, çiftlerin evlilik doyumlarının artması ve ilişkilerinin daha sağlam temellere oturması sağlanabilir.

2.3.10. Romantik Aşk Kuramı

Romantik Aşk Kuramı, evlilik doyumunu açıklamak için önemli bir teoridir ve özellikle Walster tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireyler âşık olduklarında çeşitli kaynaklardan âşık olmanın belirtilerini öğrenirler ve bu belirtileri vücutlarında hissettiklerinde, bunları karşılarındaki kişiye atfederler (Cüceloğlu, 2000). Kalp çarpıntısı, nefesin kesilmesi gibi fizyolojik belirtileri, âşık oldukları kişiyle

ilişkilendirirler. Bu kuram, fiziksel çekiciliği ve duygusal yoğunluğu ön plana çıkarır. Dolayısıyla ilişkideki romantik aşkın devam etmesi için fiziksel çekiciliğin ve duygusal yoğunluğun korunması önemlidir. Ancak zamanla fiziksel çekiciliğin azalması veya duygusal yoğunluğun azalması, ilişkideki romantik aşkın da azalmasına neden olabilir (Hortaçsu, 2012).

Literatürde yapılan çalışmalar, romantik aşkın evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Romantik aşkın azalması, evlilikte doyumsuzluk ve çatışmaların artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle çiftlerin ilişkilerinde romantizmi ve duygusal bağlılığı korumaları, evlilik doyumunu artırmak için önemli bir adımdır. Sonuç olarak, Romantik Aşk Kuramı, ilişkilerde romantik aşkın önemini vurgulayarak fiziksel çekiciliğin ve duygusal yoğunluğun korunmasının evlilik doyumunu artırabileceğini öne sürer. Bu nedenle çiftlerin ilişkilerinde romantizmi canlı tutmaları ve duygusal bağlılıklarını sürdürmeleri önemlidir (Özen ve Gülaçtı, 2010).

2.3.11. Sevginin Evrimi Kuramı

Wilson'un sevginin evrimi kuramı, insanların evliliklerinden doyum sağlama biçimlerini açıklamaya odaklanan bir teoridir. Bu kurama göre bireylerin evliliklerinde mutlu olabilmeleri için korunma, koruma ve cinsellik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Çınar, 2008). Kurama göre insanlar doğdukları andan itibaren korunmaya ihtiyaç duyarlar. Bu korunma ihtiyacı, çocukluk döneminde anne-babaları tarafından karşılanır. Yetişkinlikte ise bireyler bu korunmayı sürdürebilecekleri bir eş arayışına girerler. Özellikle erkekler, annelerine benzer özelliklere sahip olan eşlerle ilişki kurma eğilimindedirler (Pak ve Duyan, 2018). Ayrıca evliliklerde koruma da büyük önem taşır. Eşler bazen birbirlerini korumak ve desteklemek isterler, hatta bazen çocukları gibi görebilirler. Bununla birlikte kuramın vurguladığı önemli bir kavram da cinselliktir. Cinsellik, evlilik ilişkisinde önemli bir yer tutar ve çoğalma amacını taşır. Bu doğrultuda, erkekler genellikle fazla sayıda çocuk sahibi olmayı tercih ederken, kadınlar iyi bir babalık yapabilecek bir eş seçmeyi öncelikli olarak değerlendirirler. Sevginin evrimi kuramı, evlilik doyumunu cinsellik ve çoğalma kavramları üzerinden açıklamaktadır (Hortaçsu, 2012).

2.3.12. Yükleme Kuramı

Fincham ve diğerleri (1987) tarafından geliştirilen kuram, evlilik ilişkilerinde önemli rol oynayan nedensel yükleme ve sorumluluk yükleme kavramlarını ele almaktadır (aktaran

Ertürk, 2024). Nedensel yükleme, bir olayın objektif gerçekliği değil, kişinin olayı nasıl algıladığıyla ilgilidir. Öte yandan sorumluluk yükleme ise bir olayın kimin tarafından gerçekleştirildiği ve hangi niyetle yapıldığının belirlenmesiyle ilgilidir (Osmanlı, 2023). Evlilikte yaşanan sorunlar ve olumsuz eş davranışlarına yapılan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri, evlilik doyumunu önemli ölçüde etkiler. Özellikle sorunlu çiftler genellikle eşlerinin olumsuz davranışlarının nedenlerini içsel özelliklerine yüklerken, olumlu davranışlarını ise dışsal faktörlere bağlama eğilimindedirler (Açar, 2023). Bu durum, çiftler arasında anlayışsızlık ve iletişim eksikliğine neden olarak evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilir. Ancak çiftler arasında yapıcı ve adil bir iletişim kurulması, bu tür yüklemelerin azaltılmasına ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlayabilir (Osmanlı, 2023).

BÖLÜM 3. BENLİK SAYGISI

3.1. Benlik Saygısı Kavramı

İnsanlar genellikle iç dünyalarına dönerek kendileriyle ilgili soruları cevaplamaya eğilimlidirler. Bu içsel dönüş, özsaygının sağlanmasında önemli bir rol oynar, çünkü özsaygı insanların ruhsal olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olan temel unsurlardan biridir. Araştırmalar, bireyin benlik saygısı düzeyinin, ruh sağlığı ve davranışlarını etkilediğini ortaya koymuştur (Crocker ve Park, 2004).

Benlik saygısı kavramı, literatürde farklı yorumlara konu olmuştur. Temel olarak, benlik saygısı, bir kişinin kendi önemini fark etmesi ve kendine özgü özelliklerinin değerini takdir etmesiyle ilgilidir. Kendine saygısı olan bir birey, kendisiyle olumlu bir ilişki içinde olur ve kendi mutluluğunu hak ettiğine inanır. Ancak benlik saygısı sadece olumlu yönleri değil, aynı zamanda gerçeğe ve topluma aykırı bazı davranış ve düşünceleri de içerebilir (Duclos, 2016).

Psikoloji literatüründe benlik kavramının ilk detaylı incelenmesini William James gerçekleştirmiştir. James, 1891'de yayımlanan “The Principles of Psychology” adlı eserinde, benliği “*bilen benlik* (self as knower)” ve “*bilinen benlik* (self as known)” olarak iki farklı boyutta ele alır. Ona göre bilimin odak noktası bilinen benlik olmalıdır çünkü bu, bilimin araştırabileceği öznel deneyimlerin ve bilinç durumlarının temelini oluşturur (Yiğit, 2010). Benlik kavramı, insanın hayatının başlangıcından itibaren var olan bir olgudur. Bu kavramın şekillenmesinde doğum öncesinde başlayan dış dünya ile etkileşimler önemli bir rol oynar. Dışarıdan gelen uyaranlar, öncelikle algılar aracılığıyla yorumlanır ve zamanla kavramsallaşarak bireyin benlik algısını oluşturur. Diğer bir tanıma göre ise benlik, bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucunda geliştirdiği duygu, düşünce, değer ve kavramlar sistemini ifade eder (Sharf, 2014).

Gardiner ve Gander (2001), benlik kavramının ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde başlayıp yaşam boyu süren bir süreç içinde geliştiğine dikkat çekmişlerdir. Bu süreçte, benlik hem diğer insanlarla olan etkileşimlerden hem de bireyin kendi iç düşünceleri ve duygularıyla olan içsel diyalogdan etkilenir. Çalışmaları, bu süreçte herhangi bir aksaklık olmaması durumunda kapsayıcı bir benliğin geliştiğini ancak aksi durumda olumlu bir benliğin oluşmayacağını ve olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir.

Benlik saygısı, kimlik süreçlerinin merkezinde yer alan ve gruplar içinde kendini doğrulamanın sonucunda karşılıklı etkileşimle inşa edilen bir bileşendir (Cast ve Burke, 2002). Aynı zamanda bireyin kimliğine karşı tehdit veya yıkıcı durumlarda tampon görevi görerek başa çıkma stratejilerine olanak sağlar (Mann vd., 2004). Bireylerin kendilerine yeteneklerine verdikleri değer, benlik saygısıyla yakından ilişkilidir. Bir bireyin kendisiyle ilgili bakış açısı ile ideal benliği arasındaki uyum arttıkça, ideal bir benlik saygısına sahip olduğu düşünülebilir. Burada “ideal” terimi, bireyin kişiliğinin tüm yönleriyle barışık ve memnun olduğu anlamına gelir, yani dış dünya ile mükemmel bir uyum içinde olmak değil, kendisiyle uyumlu ve mutlu olmak anlamına gelir. Benlik saygısı, bireylerin sosyal statülerine, fiziksel özelliklerine, atletik becerilerine, iş performanslarına ve akademik başarılarına dair hissettikleriyle ilgilidir (Heatherton ve Wyland 2003).

Benlik ve benlik saygısı, sıkça karıştırılan ancak farklı anlamlara sahip olan kavramlardır. Benlik, bireyin kendisini nasıl gördüğü ve algıladığı ile ilgilidirken, benlik saygısı kişinin kendisi hakkında duyduğu duyguları ifade eder. Bu nedenle, benlik daha çok bilişsel bir boyutu temsil ederken, benlik saygısı duygusal bir yönü temsil eder (Suner İkiz, 2000).

Santrock'un (2006) belirttiği gibi benlik saygısı genellikle benlik kavramından daha geniş bir değerlendirme içerir. Benlik saygısı, bireyin kendi benliğini değerlendirmesi ve bu değerlendirmeden kaynaklanan duyguları içerir. Yörükoğlu (2000), benlik saygısını bireyin kendisini gerçekçi bir şekilde görebilmesi ve kendini olduğu gibi sevebilmesi olarak tanımlar. Bu, kişinin kendini değerli ve sevmeye layık hissetmesiyle ilgilidir. Benlik saygısı, bireyin kendine olan güvenini artırarak pozitif bir ruh hali oluşturur. Suner İkiz (2000) tarafından da vurgulandığı gibi benlik ve benlik saygısı kavramları arasındaki farklar, bilişsel ve duygusal boyutlarda ortaya çıkar. Benlik, bireyin kendini algılamasıyla ilgiliyken, benlik saygısı kişinin kendine dair duygusal deneyimlerini yansıtır. Bu nedenle benlik ve benlik saygısı birbirini tamamlayan ancak farklı yönleri olan önemli kavramlardır.

Bireyin kendi kimliğini keşfetmeye başladığı ve topluma uyum sağlamaya başladığı dönemde, sosyal çevresi önem kazanır. Çocuğun aile üyeleriyle ve dış dünyayla olan ilişkileri, kişiliğinin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar. Sürekli olarak aşağılanan veya incinen bir çocuk, kendine dair olumsuz bir algı geliştirebilir ve kendisine karşı negatif duygular besleyebilir (Turhan, 2019). Bu tür olumsuz deneyimler, çocuğun

yaşamında derin izler bırakabilir. Ergenlik döneminde ise gençler, aileden ziyade arkadaşlarına yönelirler ve sağlam ilişkiler kurma arzusu taşırlar. Sağlam arkadaşlıklar kuran bireyler genellikle yüksek bir benlik saygısına sahiptirler. Ancak arkadaşlık ilişkileri istedikleri gibi sonuçlanmayan gençlerin benlik saygısı düşük olabilir (Satan, 2011). Sosyal çevrenin, bireyin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bireye yönelik olumlu geri bildirimlerin, bireyin kendine olan değerini artırdığı ve ergenlik dönemindeki bireyin kendi değerini, çevresel etkileşimler sonucunda belirlediği vurgulanmaktadır (Kuzgun, 2002).

Rosenberg'e göre düşük benlik saygısına sahip bireyler, sosyal ortamlarda uyum sorunları yaşama eğilimindedirler. Bu bireyler, çevrelerindeki insanlarla ilişkilerinde sıkıntılar yaşayabilirler. Kendi değerlerine güvensizlikleri nedeniyle çevredeki konuşmaları kendileriyle ilgili olarak algılarlar ve bunları bir tehdit olarak değerlendirirler. Ayrıca düşük benlik saygısı olan kişiler, olumsuz eleştirilere karşı daha hassas olabilir ve eleştirilme korkusu yaşayabilirler. Bu durum, sosyal ortamlarda endişe duymalarına ve ilişkilerinde zorluklar yaşamalarına yol açabilir. Ayrıca düşük benlik saygısı olan bireylerin, psikolojik zorlanmalarla da başa çıkmak zorunda kaldıkları görülmektedir. Bu durum, genellikle kişinin kendi değerlerini ve yeteneklerini sorgulamasına ve bu nedenle kendine güven eksikliği yaşamasına neden olabilir (Eriş, 2013).

Yiğit'e (2010) göre benlik saygısı, bireyin kabul edilme veya reddedilme beklentilerini içeren bir kavramdır. Birey, sürekli değişen bir çevrede yaşamını sürdürürken, dış dünyadaki olaylar, çevresinden aldığı geribildirimler ve bulunduğu mekan gibi faktörler değiştikçe, benlik saygısı da değişir. Bu nedenle benlik saygısı sabit değildir; insanın doğduğu günden öldüğü güne kadar, benlik saygısı sürekli bir değişim içindedir. Bu durum, bireyin yaşam boyunca farklı deneyimler yaşayarak, kendini ve çevresini sürekli olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir.

3.2. Benlik Saygısının Gelişimi

İnsanlar doğduklarında ilk karşılaştıkları ve ilişki kurdukları kişiler genellikle ebeveynleridir. Yani, bebeklerin ilk temas kurduğu ve bağlandığı kişiler anne, baba veya bu rolü üstlenen diğer kişilerdir. Aile, benlik saygısının gelişiminde temel bir rol oynar. Bu süreç, çocuğun doğumundan başlayarak, kendi ayakları üzerinde durabilecek hale gelene kadar devam eder. Bu süreçte, çocuğun önemseydiği ve değer verdiği

kişilerin olumlu tepki ve davranışları, benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde kilit bir rol oynar (Duclos, 2016). Üç yaşından önce, bir çocuğun kendi varlığının tam olarak farkında olması beklenmez. Ancak bu yaşlardan sonra çocuk kendi benliğini diğerlerinden ayırmaya başlar. Bu süreç ilerledikçe, çocuk, başkaları tarafından yapılan değerlendirmeleri algılar ve bunları kabul ederek veya reddederek kendine özgü bir benlik kavramı oluşturur. Bu sürecin bir sonucu olarak, kişinin kendine ait duyguları, düşünceleri ve davranışları gelişir (Köknel, 2005).

Kişinin kendini değerli hissetmesi veya hissetmemesi, hayatındaki duruşunu ve ruh sağlığını etkiler. Bireyler, benlik değerlendirmelerinde genellikle toplum tarafından kabul edilen ölçütleri göz önünde bulundururlar. Bu ölçütler, bireyin kendini diğerleriyle karşılaştırarak değerlendirmesine ve toplumsal normlara uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Sargın, 2020).

Mead (1934), sosyolojik bir bakış açısıyla benlik kavramını değerlendirirken, benlik saygısının oluşumunda diğer insanların fikir ve düşüncelerinin önemli bir rol oynadığını vurgular. Benlik saygısının artması, başkaları tarafından gösterilen saygı, kişinin kendini başarılı hissetmesi ve bunları içselleştirerek yorumlamasıyla ilişkilendirilir. Bireyin benlik saygısı, hem doğuştan gelen özellikler (zekâ, fiziksel özellikler) hem de dış etkenlerin (anne-baba tutumları, kültür, çevresel ilişkiler) etkileşimi sonucunda şekillenir. Benlik oluşumu, bebeklik döneminde başlar ve bebek, çevresindeki diğer insanlarla etkileşim yoluyla bir “ben” inşa eder. Bu süreç, kişinin kendisini algıladığı ve çevresiyle ilişkilerini yorumladığı zaman diliminde gerçekleşir ve benlik kavramının oluşumunu sağlar (Akan, 2001).

Benlik saygısı, çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlar. Bu dönemde, çocuklar kendilerini tanımaya ve çevreleriyle etkileşime girmeye başlarlar. Kendilerini keşfetmek, olumlu tutumlar geliştirmek ve kendilerini kabul etmek önemlidir. Özellikle çocukların güçlü yönlerini keşfetmeleri ve başarılı oldukları alanlara yönlendirilmeleri, benlik saygısının artmasına yardımcı olur (Kartel ve Tortop, 2019). Ayrıca çocukların başarılarına odaklanmak, hatalarına odaklanmaktan daha önemlidir. Ebeveynlerin ve bakıcıların çocuklara kendilerini tanımaları için fırsatlar sunmaları ve farklı aktivitelere katılmalarını teşvik etmeleri de benlik saygısının gelişimine katkıda bulunur (Brummelman ve Sedikides, 2020).

Çocukların benlik saygısının oluşumunda, ebeveynlerin ve bakıcıların sergilediği tutumlar ve davranışlar büyük önem taşır. Sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocuklar,

kendilerini kabul edilmiş ve değerli hissederler, bu da benlik saygılarını güçlendirir. Ebeveynlerin ve bakıcıların, çocukların yeteneklerini keşfetmelerine olanak tanınmaları ve bu yetenekler üzerine odaklanmaları önemlidir. Çocukların başarılarına destek verilmesi ve farklı deneyimlere katılmaları, özgüvenlerinin gelişmesine ve benlik saygısının artmasına katkı sağlar. Bu şekilde, çocuklar kendi değerlerini keşfederken, kendilerine olan inançları da güçlenir, bu da sağlıklı bir benlik kavramının oluşumuna zemin hazırlar (Coyne ve Woodruff, 2020).

Ergenlik dönemi, bireyin benlik saygısının hızla geliştiği bir evredir. Bu dönemde, gençler kendilerini tanıma ve kişisel kimliklerini oluşturma sürecindedirler. Ergenlik sürecinde, çevresel etmenlerin, sosyal ilişkilerin, akademik başarıların ve gelecek planlarının benlik saygısının gelişiminde kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir (Tunç ve Kolburan, 2019). Ergenlerin benlik saygısının oluşumunda, arkadaş çevresi, aile ve öğretmenlerin davranışları ve tutumları önemlidir. Gençler, kabul edici, destekleyici ve sevgi dolu bir ortamda büyürlerse, kendilerine olan güvenleri artar ve benlik saygıları güçlenir. Ancak eleştirel veya reddedici bir çevrede büyüyen ergenler, özgüvenlerini yitirebilir ve benlik saygılarında düşüş yaşayabilirler. Bu nedenle ergenlik döneminde gençlerin etraflarındaki ilişkilerin ve çevrenin olumlu yönde destekleyici olması, sağlıklı bir benlik saygısının gelişimine katkı sağlar (Moksnes ve Reidunsdatter, 2019).

Ergenlik döneminde, gençlerin benlik saygısının gelişiminde kendi kimliklerini keşfetmeleri ve kabul etmeleri büyük bir öneme sahiptir. Bu süreçte, gençler farklı ilgi alanları, değerler ve hedefler belirleyerek kendilerini tanımlamaya başlarlar. Ailelerin ve öğretmenlerin, gençlerin kendilerini ifade etmelerine ve kendi kararlarını almalarına izin vermesi, benlik saygısının sağlıklı bir şekilde gelişimine katkıda bulunur (Brummelman ve Sedikides, 2020). Ergenlik dönemi, benlik saygısının en hızlı geliştiği dönemlerden biridir ve çevresel etmenlerin, özellikle gençlerin kendi kimliklerini bulma ve kabul etme süreçlerindeki tutum ve davranışlarının, bu gelişime etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle gençlerin kendilerini ifade etme ve karar alma özgürlüklerine sahip olmaları, sağlıklı bir benlik saygısının inşasına destek olur (Kartel ve Tortop, 2019).

Yetişkinlik dönemi, bireyin benlik saygısının daha sağlam temellere oturduğu bir zaman dilimidir. Ancak bu süreçte yaşanan deneyimler ve karşılaşılan engeller, hala benlik saygısının gelişiminde kritik bir rol oynar. Yetişkinler, kendi benlik saygılarını güçlendirmek için içsel bir keşif ve değerlendirme sürecine girebilirler. Başarılarını

tanımak ve takdir etmek, güçlü yönlerini keşfetmek ve bunlara odaklanmak, benlik saygısını artırmada önemli adımlardır (Rouault vd., 2022). Aynı zamanda yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmak ve bu süreçten dersler çıkarmak da benlik saygısının derinleşmesine katkı sağlar. Kendi iç sesleriyle olumlu bir diyalog kurarak, kendilerine yönelik pozitif ve yapıcı bir tutum geliştirmek, yetişkinlerin benlik saygısını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Her yaşta olduğu gibi yetişkinlik dönemi de kişisel büyüme ve gelişim için bir fırsattır ve bireylerin kendi benliklerini daha iyi anlamalarını sağlar (Çobanoğlu, 2020).

Yetişkinlik dönemi, bireyin kendine olan saygısının daha sağlam bir temel üzerine oturduğu bir evredir. Ancak yaşanan zorlukların üstesinden gelmek ve başarısızlıklarla başa çıkmak, bu saygıyı daha da güçlendirebilir. Sürekli olarak başarısızlıkla karşılaşmak veya kendini sürekli eleştirmek ise benlik saygısını zayıflatabilir (Rouault vd., 2022). Öte yandan yetişkinlerin sosyal ilişkileri, benlik saygısının gelişiminde belirleyici bir faktördür. Sevgi dolu ve destekleyici bir çevrede büyüyen bireyler, genellikle kendilerine daha fazla saygı duyarlar. Ancak eleştirel veya reddedici bir ortamda büyüyenlerde benlik saygısının düşmesi olasıdır (Szcześniak vd., 2020). Dolayısıyla yetişkinlik dönemi, bireyin kendi değerini daha sağlam bir şekilde tanıdığı ve dengeli bir şekilde koruduğu bir zaman dilimidir. Bu süreçte, pozitif içsel diyaloglar kurarak, kişisel keşifler yaparak ve yaşamın getirdiği engellerle başa çıkarak, bireyler benlik saygılarını güçlendirebilirler. Aynı zamanda, destekleyici sosyal ilişkilerin varlığı da bu süreçte önemlidir, çünkü sağlıklı bir çevre, bireyin kendisine olan saygısını destekler ve artırır (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020).

3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi, bireylerin kendilerine yönelik algılarını ve duygusal deneyimlerini anlamak için önemli bir adımdır. Birçok faktör, bireylerin benlik saygısını şekillendirir ve bu faktörlerin anlaşılması, kişilerin kendilerini daha iyi tanımlarına ve gelişmelerine yardımcı olmaktadır (Orth vd., 2015). Benlik saygısını etkileyen faktörler, kişisel deneyimlerden toplumsal normlara kadar geniş bir yelpazeye yayılabilir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireylerin benlik saygısını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Alanyazın incelendiğinde benlik saygısını etkileyen çok sayıda faktörden bahsedildiği görülmektedir (Krauss, vd., 2020). Bu bölümde söz konusu faktörlerden sıklıkla kullanılan bazılarına değinilmiştir.

Bağlanma: Bağlanma, bireyin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki ilişki stillerini belirleyen önemli bir faktördür ve bu, benlik saygısını etkileyen unsurlardan biridir (Shen vd., 2021). Verschueren ve Marcoen'in (1999, aktaran Koç ve Kafa, 2019) çalışması, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların, güvensiz ve uyumsuz bağlanma stillerine sahip olanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, aileye bağlanma düzeyi de benlik saygısını etkileyebilir. Lee'nin (2016) araştırması da güvenli bağlanmanın benlik saygısıyla pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ancak kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri arttıkça, benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda bireyin bağlanma tarzı, benlik saygısı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Kaba ve Güngör, 2021).

Aile: Aile, bireyin benlik kavramının gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu kavramın oluşumunda, kalıtım kadar çevresel faktörlerin de etkisi büyüktür. Özellikle çocuk için hayati önem taşıyan kişiler olan anne ve baba, benlik kavramının oluşumunda belirleyici bir role sahiptir (Özçiçek, 2014). Çocuk, kendi hakkında zihninde oluşturduğu benlik kavramını öncelikle aile üyelerinden, ardından kardeşlerden ve arkadaşlardan öğrenir. Bu öğrenme süreci, bebeklikten itibaren başlar ve çocuk ilk benlik deneyimlerini aile ortamında edinir. Anne ve baba, çocuğun benlik saygısının gelişiminde önemli bir temel oluşturur. Çocuğun altı yaşına kadar olan süreç, duygusal olarak işlendiği için yaşamsal bir öneme sahiptir. Anne ve babanın, çocuklarına olan tutumları ve benlik saygısı seviyeleri, çocuğun kendisine olan güvenini ve benlik saygısını olumlu yönde etkiler. Dolayısıyla çocuklarına destek olan ve onların düşüncelerine değer veren ebeveynler, çocuğun olumlu benlik saygısı gelişimini destekler (Özdemir, 2019).

Sağlık ve sosyal ilişkiler: Sağlık ve sosyal ilişkiler, bireyin benlik saygısı üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir (Orth vd., 2015). Özellikle obezitenin ve düşük fiziksel aktivitenin, çocukların benlik saygısını olumsuz etkileyebildiği gözlemlenmiştir (Wang ve Veugelers, 2008). Araştırmalar, sağlığın ve sosyal ilişkilerin, bireyin benlik saygısını etkileyen önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısı ile sosyal ilişkiler arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır (Harris ve Orth, 2020). Yüksek benlik saygısı, ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, düşük benlik saygısı depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir veya bu sorunlarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca benlik saygısı, bazı hastalıkların iyileşme sürecinde de kritik bir rol oynar. Benlik saygısı, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve kişisel doyum ile yakından ilişkilidir (Mann vd., 2004). Psikolojik sağlık ile akran ilişkilerinin kalitesi arasında benlik saygısı ile yakın

bir ilişki olduğu da belirlenmiştir (Wilkinson, 2004). Bedensel engelli bireylerde, benlik saygısının düzeyi hafif ve ağır engelli bireyler arasında farklılık gösterebilir. Bu durumun nedeni, hafif engelli bireylerin daha az fark edilebilir olmaları ve bu durumun empati kurmayı zorlaştırması olarak açıklanmaktadır (Miyahara ve Piek, 2011).

Cinsiyet: Cinsiyet, benlik saygısı üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir (Marcic ve Grum, 2011; Orth vd., 2015). Ancak toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal normlar, benlik saygısının şekillenmesinde rol oynayabilir. Örneğin kadınlara yönelik toplumsal beklentiler ve stereotipler, bazı durumlarda kadınların benlik saygısını etkileyebilir. Bu nedenle, benlik saygısı üzerindeki cinsiyet farklılıklarını anlamak için toplumsal dinamiklerin ve bireysel deneyimlerin dikkate alınması önemlidir (Marcic ve Grum, 2011). Bu bağlamda bedensel engelli kız çocuklarının daha düşük benlik saygısına sahip olma olasılıklarının daha yüksek olması, toplumsal beklentilerin ve engelli bireylere yönelik algıların etkisiyle ilişkilendirilebilir (Miyahara ve Piek, 2011).

Ekonomi: Sosyo-ekonomik düzey, benlik saygısını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Özellikle ergenlik döneminde bu etki daha da belirgin hale gelir. Ergenlik, bireyin kimlik arayışıyla ve yaşam tarzını şekillendirme çabalarıyla dolu karmaşık bir süreçtir. Bu dönemde, bireyler sadece maddi koşullarından değil, aynı zamanda aile bağlarından ayrılma, fiziksel değişikliklere uyum sağlama ve sosyal ilişkilerdeki rollerini tanımlama gibi birçok zorlukla karşı karşıya kalırlar (Karayığit, 2017). Ergenlik, hem içsel hem de dışsal etmenlerin karmaşık bir etkileşiminden etkilenen yaşam boyu bir dönüşüm sürecidir. Bu süreç, bireyin kendini tanıma ve kabul etme, kişisel değerlerini ve inançlarını geliştirme ve kendi kimliğini oluşturma sürecidir. Dolayısıyla ergenlik döneminde sağlıklı bir benlik saygısı ve özgüvenin geliştirilmesi, bireyin yetişkinlikte daha sağlam bir temel üzerinde ilerlemesine katkıda bulunur (Veselska vd., 2009). Sosyo-ekonomik durumun, bireyin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bir gerçektir. Genel olarak yüksek sosyo-ekonomik seviyeye sahip bireylerin daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte düşük sosyo-ekonomik seviyeye sahip olanların benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır. Özellikle maddi sıkıntı içinde olan bireylerin benlik saygısının daha düşük olduğu belirtilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyi de çocuğun benlik saygısını etkileyen önemli bir faktördür. Ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe, genellikle çocuğun benlik saygısının arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum, eğitim

seviyesinin çocuğun özsaygısının gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Çelik, 2017).

Eğitim: Eğitim, çocuğun benlik saygısını şekillendiren önemli bir faktördür ve ailenin yanı sıra okul da bu süreçte etkilidir. Öğretmenlerin çocuklara olan yaklaşımı, kişilik özellikleri ve destekleyici tavırları, çocukların benlik saygısının gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır (Veselska vd., 2009). Okul ortamı, çocuğun hayatının önemli bir bölümünü kapsar ve çocuğun benlik kavramının gelişimine katkıda bulunur. İlk kez ailesinden farklı bir ortama adım atan çocuk, öğretmenler, eğitimciler ve antrenörler gibi figürlerle karşılaşır. Bu kişiler, çocuğun benlik kavramının şekillenmesinde büyük öneme sahiptir. Özellikle çocukların yaşamlarında anne-babalarından sonra en büyük etkisi olan bu figürler, çocukları başarısızlıkla karşılaştıklarında teşvik eder, yeniden denemeye motive eder ve başarabileceklerine olan inançlarını artırır. Bu destekleyici yaklaşım, çocuğun benlik saygısını artırır ve toplumdaki diğer bireylere karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur (Özdemir, 2019).

Ebeveynlik stili: Ebeveynlik stili, aile içi ilişki dinamikleri ve aile yapısıyla birlikte çocuğun benlik saygısını etkileyen önemli bir faktördür. Küçük yaşlardaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, çocuğun ilk üç veya dört yılında ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının, çocuğun benlik saygısını belirlemede kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Neiss vd., 2002). Bu dönemde çocuğun insan olarak kabul edilmesini içeren saygılı davranışlar, olumlu bir ebeveynlik tutumu olarak kabul edilir. Otoriter ya da aşırı hoşgörülü olmak yerine, demokratik ya da otoritatif (yetkin, saygı uyandıran, söz sahibi, güvenilir) ebeveynlik tarzının, çocukların benlik saygısının gelişimine daha fazla yardımcı olduğu belirtilmektedir (Mruk, 2006).

Doğum sırası: Doğum sırasının, pozitif benlik saygısı gelişimini belirli bir ölçüde etkilediği belirtilmektedir. Örneğin ilk doğan çocuk olmanın, benlik saygısının olumlu yönde gelişimine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde kardeşi olmayan çocukların, kardeşi olanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olma eğilimleri olduğu görülmektedir. Ancak doğum sırası ile benlik saygısı arasında basit bir nedensel ilişki bulunmamakla birlikte genel olarak ilk ve tek çocukların, daha sonra doğanlara kıyasla ebeveynlerinden daha fazla ilgi ve iletişim aldığı düşünülmektedir. Bununla birlikte benlik saygısının gelişiminde iletişimin niteliğinin, miktarından daha önemli olduğu da unutulmamalıdır (Mruk, 2006).

3.4. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar

Benlik saygısı kavramını açıklamaya çalışan iki teori vardır. Bunlar Rosenberg (1965) ve Coopersmith'in (1967) benlik saygısı ile ilgili teorileridir.

3.4.1. *Morris Rosenberg Benlik Saygısı Kuramı*

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirme ve algılama biçimini temsil eden önemli bir psikolojik kavramdır. 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilen benlik saygısı teorisi, bu alandaki en önde gelen kuramlardan biridir. Teori, benlik saygısının iki ana faktöre dayandığını savunur: yansıyan değerlendirmeler ve sosyal karşılaştırmalar (Flynn, 2003).

Rosenberg'e göre benlik saygısı büyük ölçüde önemseydiğimiz diğer insanların bize nasıl baktığına dair algılarımızdan etkilenir. Bu algılar, yansıyan değerlendirmeler olarak adlandırılır. Bir kişi, kendisini önemli ve sevilen biri olarak algılayorsa, benlik saygısı yüksek olur. Öte yandan bir kişi kendisini değersiz ve sevilmeyen biri olarak algılayorsa, benlik saygısı düşük olur (Sarıkaya, 2015). Rosenberg'in (1965) benlik saygısı kuramı “yansıyan değerlendirmeler” ve “sosyal karşılaştırmalar” şeklinde iki faktöre dayanmaktadır (Sargın, 2020).

Yansıyan değerlendirmeler, ebeveynler, arkadaşlar, öğretmenler ve romantik partnerler gibi çeşitli kaynaklardan gelebilir. Örneğin ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi ve destek gören bir çocuğun benlik saygısı yüksek olma eğilimindedir. Aynı şekilde, arkadaşları tarafından kabul gören ve saygı duyulan bir ergenin benlik saygısı da yüksek olma eğilimindedir. Yansıyan değerlendirmeler, sadece sözlü ifadelerle sınırlı değildir. Bireyler, sevgiyi, şefkati ve onayı gösteren sözel olmayan ipuçlarını da algırlar. Örneğin bir ebeveyn çocuğuna sarıldığında veya onunla göz teması kurduğunda, bu sevgi ve kabulün bir işareti olarak yorumlanabilir. Bu tür sözel olmayan ipuçları, benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Aslan Nergiz, 2020).

Benlik saygısı, sosyal karşılaştırmalar yoluyla da şekillenir. Bu, bireylerin kendilerini benzer diğer kişilerle karşılaştırdıkları ve bu karşılaştırmaların sonucunda benlik değerlendirmelerini yaptıkları anlamına gelir. Bireyler, kendilerini kendilerinden daha iyi olduğuna inandıkları kişilerle karşılaştırdıklarında, benlik saygıları düşebilir. Öte yandan kendilerini kendilerinden daha kötü olduğuna inandıkları kişilerle karşılaştırdıklarında, benlik saygıları yükselebilir (Arslangiray, 2013). Sosyal karşılaştırmalar, bireylerin sosyal kimlik gruplarına olan bağlılıklarına göre de

etkilenebilir. Bir birey, kendisini ait hissettiği grubun diğer üyelerinden daha iyi performans gösterirse, benlik saygısı yükselebilir. Örneğin bir öğrenci, sınıfının en iyi öğrencilerinden biriye, benlik saygısı yüksek olma eğilimindedir (Sağıroğlu, 2019).

Rosenberg'in benlik saygısı teorisi, benlik saygısının nasıl geliştiğini ve sürdürüldüğünü anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Teori, benlik saygısının sadece bireyin kendi değerlendirmelerine değil, aynı zamanda diğer insanların değerlendirmelerine ve sosyal karşılaştırmalara da dayandığını vurgulamaktadır. Rosenberg'in benlik saygısı teorisi, benlik saygısı sorunlarıyla mücadele eden bireylere yardımcı olmak için kullanılan birçok müdahalenin temelini oluşturmaktadır. Bu müdahalelerin temel amacı, bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirmelerine ve sosyal karşılaştırmalarda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olmaktır (Monteiro vd., 2020).

3.4.2. Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Kuramı

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişinin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanan ve yaşam boyunca gelişebilen bir kavram olarak tanımlamıştır. Bu teoriye göre bireyin kendisini önemli, değerli ve başarılı olarak algılama düzeyi, çocukluk döneminde aldığı ilgi, saygı ve kabul ile şekillenmektedir (Sargın, 2020).

Coopersmith'in teorisi, “gerçek” ve “savunmacı” benlik saygısı olmak üzere iki ana kavramı içermektedir. Gerçek benlik saygısında, birey kendisini değerli ve önemli olarak algılar. Bu durum, kişinin kendine olan güvenini artırır ve başkalarının değerlendirmelerinden bağımsız olarak olumlu bir benlik algısı geliştirmesine olanak sağlar (Cast ve Burke, 2002). Öte yandan savunmacı benlik saygısında birey, kendini değersiz ve önemsiz olarak görme eğilimindedir. Bu durum genellikle olumsuz çocukluk deneyimleri, yetersizlik hissi veya reddedilme gibi faktörlerden kaynaklanır. Birey, bu olumsuz algıları kabul etmekte zorlanabilir ve olumsuz duygularla baş etmek için savunmacı mekanizmalar geliştirebilir (Sargın, 2020).

Coopersmith'in benlik saygısı teorisi, bireyin iç dünyasını ve kişilik gelişimini anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin, bireyin benlik saygısı üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu vurgular. Bu nedenle, olumlu ve destekleyici bir çevre, çocukların sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesine yardımcı olabilir (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Coopersmith'in benlik saygısı teorisi, bireyin kendine yönelik algısının ve kişilik gelişiminin çocukluk deneyimlerinden etkilendiğini vurgular. Gerçek benlik saygısının, bireyin içsel gücünü ve sağlıklı bir benlik algısını desteklediği, savunmacı benlik saygısının ise olumsuz duygusal sonuçlara yol açabileceği öne sürülür (Yenidünya, 2005). Bu teori, benlik saygısının karmaşıklığını anlamak ve bireylerin daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olmak için önemli bir çerçeve sunar.



BÖLÜM 4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE HİPOTEZLER

Alan yazın incelendiğinde işkoliklik ile evlilik doyumu ve benlik saygısı değişkenlerini bir arada inceleyen ve sonuçlara ulaşan bir araştırmaya rastlanmadığı için bu başlıkta, iki değişkeni birlikte ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Bal ve Arıkan'ın (2023) çalışması, mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz boyutlarıyla ele alarak, bu boyutların benlik saygısı, işkoliklik ve tükenmişlikle ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmasına rağmen bu ilişkiyi açıklayan aracı değişkenler üzerine yeterli araştırma yapılmadığına dikkat çekmektedir. Çalışma, iş ortamında mükemmeliyetçiliğin tükenmişlikle ilişkisini ve benlik saygısı ile işkolikliğin bu ilişkideki aracı rolünü seri aracılık modeliyle incelemektedir. Araştırma, 224 Türk çalışan üzerinde gerçekleştirilmiştir (%63.4'ü kadın). Korelasyon analizi ve seri aracılık analizleri kullanılarak araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler ve aracılık hipotezleri test edilmiştir. Sonuçlar, uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutunun tükenmişlikle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve bu ilişkide benlik saygısı ile işkolikliğin aracı etkilerinin önemli olduğunu göstermiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilik boyutunun ise tükenmişlikle dolaylı olarak ilişkili olduğu, ancak seri aracılığın toplam etkisinin anlamlı olmadığı bulgular arasındadır. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye odaklanarak, mevcut literatüre katkı sağlamakta ve bu ilişkinin altında yatan faktörlere ışık tutmaktadır.

Tosun (2023) çalışmasında evlilik doyumunun işkoliklik üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, bireylerin evlilikten aldıkları doyumu, işkoliklik düzeylerini nasıl etkilediği ölçülmüştür. Araştırma, Türkiye'nin Uşak şehrindeki KOBİ'lerde çalışan evli bireylere anket uygulayarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", evlilik doyumunu ölçmek için "evlilik doyum ölçeği" ve işkoliklik düzeylerini ölçmek için "Bergen'nin iş bağımlılığı ölçeği" kullanılmıştır. Toplamda 264 anket toplanmış ve bunlardan 195'i geçerli kabul edilmiştir. Sonuç olarak, evlilik doyumu ile işkoliklik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur. Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışma, evlilik doyumunun işkoliklik üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmuştur.

Konal (2021) çalışmasında evli bireylerdeki benlik saygısının evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Literatür taraması sonuçlarına göre, eşlerin benlik saygısı düzeyleri ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Benlik saygısının artışının evlilik doyumunu etkilemediği, ancak evlilik doyumu yüksek olan bireylerin paylaşım bilinci ve bilinçlilik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerde benlik saygısının artırılmasının sağlıklı evlilikler için önemli olduğu ve eğitim programlarının bireylerin kendilerini tanımalarına, değerlilik duygularını ve benlik saygılarını artırmalarına yardımcı olabileceği öne sürülmüştür.

Duramaz (2020) tarafından yapılan çalışma, evli bireyler arasındaki romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, evlilik doyumu, benlik saygısı ve romantik yakınlık arasındaki ilişkideki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanarak 500 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu, benlik saygısı ve romantik yakınlık arasında negatif yönde ilişki bulunurken; romantik yakınlığın evlilik doyumu ve benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkisi saptanmıştır. Romantik yakınlığın, akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasında %46 oranında tam, akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı arasında ise %13 oranında kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları literatürle tartışılmış ve ileriye dönük çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Salebci (2020) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerde öz-şefkat ve benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İstanbul'da yaşayan 251 evli birey ile yüz yüze görüşme yapılarak sosyodemografik veriler toplanmış ve öz-şefkat, benlik saygısı ve evlilik doyumu ölçülmüştür. Bulgulara göre, evlilik yaşının, eğitim ve gelir düzeyinin yüksek olması evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir. Benlik saygısının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı artışının evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkisi olmadığı ancak evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha bilinçli ve paylaşımcı olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, bireylerin kendilerini tanımalarını ve benlik saygılarını artırmayı hedefleyen eğitim programlarının evlilik doyumu üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğini önermektedir.

Çiftçi ve Çankaya (2019) tarafından yapılan çalışma, işkoliklik ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan örgütsel desteğin aracılık rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma, Çorum ilinde bir kamu hastanesinde görev yapan 200 çalışan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Anket formunda demografik soruların yanı sıra işkoliklik, algılanan örgütsel destek ve benlik saygısını ölçmeye yönelik ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış üç ayrı ölçek kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, algılanan örgütsel desteğin işkoliklik alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutları arasındaki ilişkilerde kısmi aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Özellikle işten zevk alma, öz-yeterlilik ve işe güdülenme hissi gibi işkoliklik alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerde algılanan örgütsel desteğin aracı rolü belirgin olarak görülmüştür.

Gürlek ve Yavuz (2019) tarafından yapılan çalışma, rekabetçi iş ortamının işkoliklik, evlilik memnuniyetsizliği ve iş-aile çatışması üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, evli otel çalışanlarından (N=388) toplanan veriler üzerinden yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, rekabetçi iklimin işkoliklik, evlilik memnuniyetsizliği ve iş-aile çatışmasını olumlu ve anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, işkolikliğin, rekabetçi iklimin evlilik memnuniyetsizliği ve iş-aile çatışması üzerindeki etkisinde kısmi/tamamlayıcı bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Rekabetçi iklimin olumsuz etkileri hakkında yeterli ampirik kanıt olmadığı göz önüne alındığında, bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Karamustafa (2017) tarafından yapılan çalışma, doğum sonrası depresyon riski olan ve olmayan kadın gruplarını karşılaştırarak, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve evlilik doyumu ile doğum sonrası depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma Samsun Liman Hastanesi ve Ünye Sağlık Ocağı'nda son bir yıl içinde doğum yapmış 205 kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, eğitim seviyesi, geçmiş depresyon öyküsü, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek gibi faktörlerin doğum sonrası depresyon için risk oluşturduğunu göstermiştir. Benlik saygısının düşük olması, algılanan sosyal desteğin yetersiz kalması ve çift uyumun düşük olmasıyla doğum sonrası depresyon arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Araştırma, doğum sonrası depresyon risk faktörlerini belirlemeye yönelik önemli bulgular sağlamıştır.

Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından yapılan çalışmanın amacı, evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü

incelemektir. Çalışmaya Adıyaman ilinde ikamet eden 294 evli birey (123 kadın ve 171 erkek) katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Evlilik Yaşam Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (%39'u açıklamaktadır). Benlik saygısının, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında önemli bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik doyumunu ve benlik saygısını artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Araştırma, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki bu ilişkiyi daha iyi anlamak adına önemli bir katkı sunmaktadır.

Akdağ (2014) tarafından yapılan araştırma, evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, benlik saygısı ve evlilik doyumu üzerindeki etkisini kök aile ile ilişkiler açısından incelemeyi amaçlamıştır. İzmir ilinde yaşayan 386 evli birey üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olarak benlik saygısı ve evlilik doyumu önemli bulunmuştur. Kök aile ile ilişkiler ise psikolojik iyi oluşu yordamada etkili olmamıştır. Bu sonuçlar, literatürdeki önceki çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Araştırma, evlilik ilişkilerinde psikolojik iyi oluşun belirleyicileri üzerine önemli bulgular sunmuştur.

Curun ve Çapkın (2014) çalışmasında evli bireylerin kıskançlık düzeyleri ile benlik saygısı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişkileri incelemeyi ve cinsiyetler arasındaki farklılıkları gözlemlemeyi hedeflemiştir. Araştırmanın örneklemini, Adıyaman ilinde yaşayan 294 evli birey oluşturmuştur. Çalışmada farklı ölçekler kullanılarak veri toplanmış ve ardından regresyon analizleri yapılarak ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kadın katılımcılar için deneyime açıklık ve dışa dönüklüğün duygusal kıskançlık düzeyini yordadığı, erkek katılımcılarda ise kaçınan bağlanma ve sorumluluk duygusal kıskançlık düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Genel olarak, kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri gibi faktörlerin kıskançlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları, cinsiyetler arasındaki bu farklılıkları da vurgulamaktadır.

Zeytinoğlu (2013) tarafından yapılan araştırma, evli bireylerin benlik saygısı, evlilik çatışmaları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Örneklemini 200 evli bireyden oluşturan bu çalışmada, benlik saygısı ile evlilik çatışmaları arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir; yani düşük benlik saygısına sahip bireylerin evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları görülmüştür. Benlik saygısı ile

evlilik doyumu arasında da düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ile en çok ilişkilendirilen değişken evlilik çatışması olmuştur. Diğer yandan kıskançlık düzeyi ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma, evlilik doyumu ile evlilik çatışmaları arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, çiftler arasında oluşabilecek çatışmaların benlik saygısı üzerindeki etkisini ortaya koymuştur.

Çapkın (2012) tarafından yapılan çalışma, evli bireylerin kıskançlık düzeyleri ile benlik saygısı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada 99 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma stilleri ile kıskançlık arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle bağlanma stillerinde kaygı alt boyutu ile kıskançlık bilişsel alt boyutu arasında belirgin ilişkiler tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri incelendiğinde, deneyime açıklık alt boyutu ile kıskançlık duygusal alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yani deneyime açıklık arttıkça kıskançlık duygusal boyutu da artmıştır. Cinsiyete göre ise, erkek katılımcılarda kıskançlık bilişsel boyutu ile bağlanma kaygı boyutu ve kişilik özelliklerinde sorumluluk arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadın katılımcılarda ise dışa dönüklük alt boyutu kıskançlığı yordamıştır. Duygusal kıskançlık düzeyine bakıldığında, kadın katılımcılarında duygusal kıskançlık ile deneyime açıklık ve dışa dönüklük arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçları, literatürdeki teorik yaklaşımlar ve önceki çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir. Araştırma, evlilikteki kıskançlık düzeylerinin belirleyicilerini cinsiyet ve kişilik özellikleri bağlamında ele almış ve önemli bulgular sunmuştur.

Bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; özellikle evlilik doyumu ile işkoliklik arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda (Gürlek ve Yavuz, 2009; Tosun, 2023) şu hipotez oluşturulabilir;

H₁: Çalışanların evlilik doyumu düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Yukarıda yer verilen çalışmalar benlik saygısı ile işkoliklik arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda (Bal ve Arıkan, 2023; Çiftçi ve Çankaya, 2019) şu hipotez oluşturulabilir;

H₂: Çalışanların benlik saygısı düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

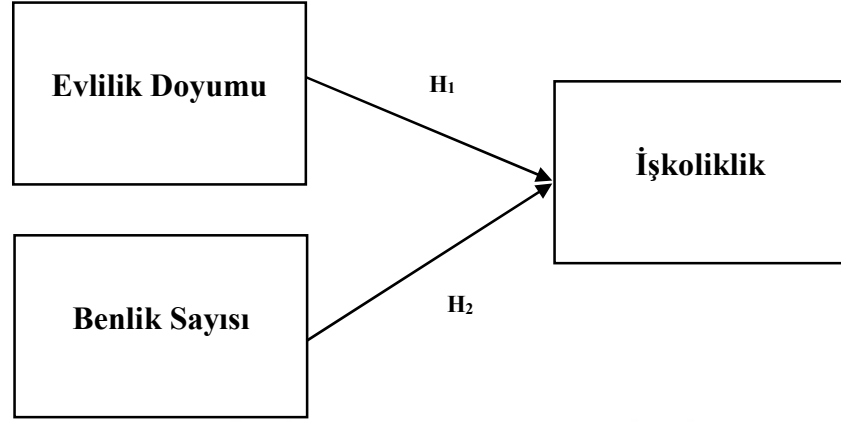
BÖLÜM 5. İŞKOLİKLİK, EVLİLİK DOYUMU VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

5.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada çalışanların evlilik doyumu ve benlik saygısı ile işkoliklik arasındaki ilişki incelenmektedir. Evlilik, bireylerin hayatlarını zenginleştirerek onlara sosyal ve duygusal fayda sağlayan bir kurumdur. Sağlam bir evlilik, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve daha mutlu, tatmin edici bir hayat sürmelerine yardımcı olur. Evlilikteki mutluluk ve doyum, ilişkideki başarıyı etkileyen önemli bir faktördür ve kişinin yaşamındaki genel refahını etkiler (Çağ ve Yıldırım, 2013). Diğer bir yandan benlik saygısı ise, bir bireyin kendi benliğine duyduğu sevgi, çekicilik algısı, sosyal uyum becerileri ve kendi değerine verdiği önemle ilgilidir. Pozitif, negatif veya tarafsız olarak ortaya çıkabilen benlik saygısı, bireyin genel yaşam deneyimini şekillendirir ve kişisel tatmini etkiler (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). İşkoliklik ise, işe ve çalışmaya aşırı düşkünlüğü ifade etmek için kullanılmaktadır (Oates, 1971). Bu çalışmada çalışanların evlilik doyumu ve benlik saygısı düzeyleri tespit edilerek ve bu düzeylerin işkoliklik düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu açıdan çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline uygundur. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri inceleyen nicel bir araştırma yöntemidir. Bu yöntemde, araştırmacılar değişkenler arasındaki korelasyonları veya ilişkileri belirlemek için anketler, ölçekler veya diğer veri toplama araçlarını kullanır (Karasar, 2011). Araştırma kapsamında evlilik doyumu ve benlik saygısı ile işkoliklik arasındaki ilişki inceleneceği için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın modeli aşağıdaki gibidir:

Şekil 1

Araştırma Modeli



5.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: Çalışanların evlilik doyumu düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Çalışanların benlik saygısı düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

5.3. Örneklem ve Verilerin Toplanması

Çalışmanın evrenini Sakarya ilindeki çalışanlar oluşturmaktadır. İşkur kayıtlarına göre Sakarya ilinde 111.156 kişi çalışmaktadır (Türkiye İş Kurumu, 2022). Buna göre en az 350 kişinin katıldığı bir örneklem seti gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Veriler çevrimiçi anket yöntemi ile toplanmıştır. Tüm ölçekler öncelikle Google Formlar'a tanımlanmıştır. Anket Sakarya ilinde çalışan 410 kişiye dağıtılmıştır. Ancak ankete 340 kişi katılım sağlamıştır. Anketin gönderildiği 70 kişi ise ankete katılım sağlamamıştır. Ankete katılım sağlamayan kişiler ile yapılan görüşmelerde, evlilik doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla sorulan soruları hassas ve özel bir konu olarak algıladıklarını ve bu nedenle soruların yanıtlanmasının uygun olmadığını belirterek ankete katılım sağlamak istemediklerini belirtmişlerdir. Ankete katılım sağlayanlardan, 26 kişi bekar olduğu için, 54 kişi de ölçeklerdeki ters kodlu maddeler ve ankete eklenen kontrol sorusu aracılığıyla elenmiştir. Analizler, 260 katılımcı üzerinden yapılmıştır. Araştırma katılımcıları, araştırmacının yakın çevresinden kolayda örneklem yöntemi ile

seçilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna yönelik onay Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

5.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

5.4.1. Demografik Bilgi Ölçeği

Demografik Bilgi Ölçeği, araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek için oluşturulmuştur. Bu kapsamda katılımcıların cinsiyet, medeni hal, evlilik süresi, yaş grubu, çalıştıkları pozisyon, eğitim düzeyi, çalıştığı sektör ve mevcut iş yerinde çalıştığı süre bilgileri alınmıştır.

5.4.2. İşkoliklik Ölçeği

İşkoliklik düzeyini ölçmek için Bergen İş Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Andreasson vd. (2012) bağımlılık kriterlerine dayalı olarak geliştirdiği bu ölçek, başlangıçta 14 maddeden oluşmaktaydı. Fakat kapsamlı analizler sonucunda yedi maddeye indirilmiş ve tek bir faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür.

Ölçekte, “*Çalışmak için nasıl daha fazla zaman yaratabileceğinizi düşündünüz mü?*”, “*Çalışmanız engellendiği için strese girdiniz mi?*”, “*Sağlığınızı olumsuz etkiyeleyecek düzeyde çok çalıştınız mı?*” şeklinde belirtilen örnek maddeler ile katılımcıların işkoliklik düzeyleri tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Özsoy (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan puan arttıkça, işkoliklik düzeyi de artmaktadır. Ölçek, 1'den (Hiçbir Zaman) 5'e (Her Zaman) kadar uzanan 5'li Likert tipi puanlama sistemi ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak tespit edilmiştir (Özsoy, 2020).

5.4.3. Evlilik Doyumu Ölçeği

Evlilik doyumu düzeyini ölçmek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşam Anketi kullanılmıştır. Tezer (1996) çalışmasında, evlilik doyumu düzeyini ölçmek için kullanılan bu ölçeğe böyle genel bir adın verilmesinin nedenini, doyum kavramının ölçeğin uygulandığı bireylerde yaratacağı değişik etki ve yorumlamaları bir ölçüde önlemek olarak belirtmiştir (Tezer, 1996).

Ölçek 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, “*Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti*”, “*Huzurlu bir ev yaşamım var*” şeklinde belirtilen örnek maddeler ile

katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri tespit edilmiştir. Ölçek 5’li likert tipindedir. 1 puan “kesinlikle katılmıyorum”, 2 puan “katılmıyorum”, 3 puan “kararsızım”, 4 puan “katılıyorum” ve 5 puan “kesinlikle katılıyorum” ifadelerini göstermektedir. Ölçekte 3 adet ters madde bulunmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10’dur. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği, yüksek evlilik doyumunu ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.9’dır (Hatipoğlu, 1993).

5.4.4. Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenborg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek benlik saygısı düzeylerini tespit etmek için Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. Bu sebeple ölçeğin kullanımı için Fusun Çuhadaroglu’ndan kullanım izni alınmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir değişiklik yapılmadan veri toplama aşamasında kullanılmıştır.

Ölçekte, “*Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim*”, “*Genel olarak kendimden memnunum*” şeklinde belirtilen örnek maddeler ile katılımcıların benlik düzeyleri tespit edilmiştir.

Testin 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeleri için Çok Doğru 4 puan, Doğru 3 puan, Yanlış 2 puan ve Çok Yanlış 1 puan almaktadır. 3., 5., 8., 9. ve 10. maddelerde ise Çok Doğru 1 puan, Doğru 2 puan, Yanlış 3 puan ve Çok Yanlış 4 puan almaktadır. Ölçekten en az 10, en fazla 40 puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin güvenirlik değeri ise 0,71 olarak tespit edilmiştir (Çuhadaroglu, 1986).

5.5. Bulgular

5.5.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Bu bölümde katılımcıların demografik bulguları analiz edilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların demografik dağılımları sunulmuştur.

Tablo 1*Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım*

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	119	45,80
	Kadın	141	54,20
Evlilik Süresi	0-5 yıl	70	26,92
	6-10 yıl	69	26,54
	11-15 yıl	49	18,85
	16 yıl ve üzeri	72	27,69
Yaş Grubu	18-24 yaş	17	6,50
	25-34 yaş	98	37,70
	35-44 yaş	113	43,50
	45-54 yaş	26	10,00
	55 yaş ve üzeri	6	2,30
Pozisyon	Alt Kademe Çalışanı	65	25,00
	Orta Kademe Çalışanı	158	60,80
	Üst Kademe Çalışanı	37	14,20
Eğitim	İlköğretim	30	11,50
	Lise	71	27,30
	Lisans	137	52,70
	Yüksek lisans ve üzeri	22	8,50
Sektör	Kamu	123	47,30
	Özel	137	52,70
Mevcut İşyerinde Çalışma Süresi	0-5 yıl	112	43,10
	6-10 yıl	55	21,20
	11-15 yıl	64	24,60
	16 yıl ve üzeri	29	11,20

Katılımcıların % 54,20'si kadındır. Evlilik süresi açısından en büyük grup, %27.69 ile 16 yıl ve üzeri evli olanlar olarak belirlenmiştir. Yaş grubu açısından incelendiğinde ise katılımcıların en büyük yaş grubu % 43,50 ile 35-44 yaş aralığındaki kişilerdir. Katılımcıların % 25'i alt kademe, % 60,80'i orta kademe ve % 14,20'si ise üst kademe çalışanıdır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ise % 11,50'sinin ilköğretim, % 27,30'unun lise, % 52,70'inin lisans ve % 8,50'sinin yüksek lisans ve üzeri mezunu

olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 47,30'u kamu sektöründe çalışırken, % 52,70'i özel sektörde çalışmaktadır. Katılımcıların % 43,10'u 0-5 yıldır, % 21,20'si 6-10 yıldır, % 24,60'ı 11-15 yıldır ve % 11,20'si 16 yıl ve üzeri süredir mevcut işyerinde çalışmaya devam etmektedir.

5.5.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 2

Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Min	Maks	$\bar{x}$	ss
İşkoliklik Ölçeği	7	35	21,831	4,613
Evlilik Doyumu Ölçeği	13	50	38,531	8,091
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	15	40	32,008	4,729

Not. Ölçeklerden alınan puanlar, katılımcıların ölçek ifadelerine verdikleri yanıtların toplanması ile elde edilmiştir.

İşkoliklik düzeylerini tespit etmek amacıyla uygulanan İşkoliklik Ölçeği sonuçlarına göre alınan en düşük puan 7, en yüksek puan 35 olmuştur. Araştırmaya katılanların ortalama işkoliklik düzeyi $21,831 \pm 4,613$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 35 olduğu düşünüldüğünde elde edilen 21,831'in ortalama olduğu ve “bazen” değerine yakın olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların işkoliklik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Evlilik doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla uygulanan Evlilik Yaşam Anketi sonuçlarına göre en düşük puan 13, en yüksek puan 50 olmuştur. Araştırmaya katılanların ortalama evlilik doyumu düzeyi $38,531 \pm 8,091$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 50 olduğu düşünüldüğünde elde edilen 38,531 puanın yüksek olduğu ve “katılıyorum” değerine yakın olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği sonuçlarına göre en düşük puan 15, en yüksek puan 40 olmuştur. Araştırmaya katılanların benlik saygısı düzeyi $32,008 \pm 4,729$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 40 olduğu düşünüldüğünde elde edilen ortalama puanın

(32,008) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

5.5.3. Güvenilirlik Analizi

Araştırmaya ait ölçeklerin güvenilirlik analizleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır.

Tablo 3

Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
İşkoliklik Ölçeği	7	0,630
Evlilik Doyumu Ölçeği	10	0,913
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10	0,859

İşkoliklik Ölçeği'nde 7 madde bulunmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,630 olarak hesaplanmıştır. Evlilik Doyumu Ölçeği'nde 10 madde bulunmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.913 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nde de 10 madde bulunmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.859 olarak hesaplanmıştır.

5.5.4. Normallik Analizi

Uygulanacak fark testlerinde ve korelasyon testlerinde parametrik ya da parametrik olmayan analizlerin kullanımını tespit etmek amacıyla normallik analizi uygulanmıştır. Normallik analizi için ölçeğe ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 4

Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
İşkoliklik Ölçeği	-0,370	0,301
Evlilik Doyumu Ölçeği	-0,842	0,357
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,525	0,357

İşkoliklik ölçeği için çarpıklık değeri -0,370 olarak belirlenmiştir, bu dağılımın hafifçe sola çekik olduğunu gösterirken, basıklık değeri ise 0,301 olarak hafifçe sivri bir dağılımı işaret etmektedir.

Evlilik doyumu ölçeği için ise çarpıklık değeri -0,842 olarak oldukça negatif yönlü (sola çekik) bir dağılımı ifade ederken, basıklık değeri ise 0,357 olarak sivri bir dağılımı yansıtmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği için çarpıklık değeri -0,525 olarak sola çekik bir dağılımı ifade ederken, basıklık değeri ise 0,357 olarak sivri bir dağılımı göstermektedir.

Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olmasının normal dağılım sergilediğini öne sürmektedir. Bu kapsamda ileriki analizlere parametrik yöntemler ile devam edilmiştir.

5.5.5. Demografik Değişkenlere Yönelik Fark Testleri

Katılımcıların evlilik doyumu, benlik saygısı ve işkoliklik düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşma durumlarını tespit etmek amacıyla T-test ve tek yönlü ANOVA fark testleri uygulanmıştır.

Tablo 5

Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p	Fark
Evlilik Doyumu	Erkek	119	39,857	6,737	2,510	0,013	+
	Kadın	141	37,411	8,950			
Benlik Saygısı	Erkek	119	31,857	4,692	-0,472	0,638	-
	Kadın	141	32,134	4,770			
İşkoliklik	Erkek	119	20,873	4,230	-3,156	0,002	+
	Kadın	141	22,638	4,781			

Verilere göre, erkeklerin evlilik doyum düzeyi ortalaması ($\bar{x} = 39,857$) kadınlardan ($\bar{x} = 37,411$) daha yüksektir. Bu bulgu, erkeklerin genel olarak evliliklerinden daha memnun olduğunu göstermektedir. İstatistiksel olarak, bu farkın anlamlılığı t-testi ile değerlendirilmiş ve p değeri 0,013 olarak tespit edilmiştir. Buna göre, erkekler ve kadınlar arasındaki evlilik doyum düzeyi farkının rastlantısal olmadığını ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söylemek mümkündür.

Verilere göre, kadınların benlik saygısı düzeyi ortalaması ($\bar{x} = 32,134$) erkeklerinkinden ($\bar{x} = 31,857$) daha yüksektir. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri -0,472 ve p

değeri 0,638 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, cinsiyetler arasındaki benlik saygısı düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Verilere göre, kadınların işkoliklik düzeyi ortalaması ($\bar{x} = 22,638$) erkeklerinkinden ($\bar{x} = 20,873$) daha yüksektir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre, cinsiyet grupları arasındaki işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = -3.156$, $p < 0.05$). Bu sonuçlar, erkeklerin işkoliklik düzeyinin kadınlardan istatistiksel olarak daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 6

Değişkenlerin Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Durumları

	Evlilik Süresi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	0-5 yıl	70	40,800	7,140	2,622	0,051	-
	6-10 yıl	69	37,362	7,734			
	11-15 yıl	49	37,816	9,302			
	16 yıl ve üzeri	72	37,930	8,148			
Benlik Saygısı	0-5 yıl	70	31,200	5,669	2,549	0,056	-
	6-10 yıl	69	31,362	4,662			
	11-15 yıl	49	32,510	4,788			
	16 yıl ve üzeri	72	33,069	3,412			
İşkoliklik	0-5 yıl	70	21,557	4,117	0,380	0,768	-
	6-10 yıl	69	21,565	4,610			
	11-15 yıl	49	21,959	4,954			
	16 yıl ve üzeri	72	22,264	4,887			

Tabloya göre, 0-5 yıl evli olanların evlilik doyum düzeyi ortalaması 40,8 iken, 6-10 yıl evli olanların ortalaması 37,362; 11-15 yıl evli olanların ortalaması 37,816 ve 16 yıl ve üzeri evli olanların ortalaması 37,930 olarak tespit edilmiştir. Bu değerler arasında belirgin bir farklılık göze çarpmamaktadır. Gruplar arasındaki evlilik doyum düzeyi farkının istatistiksel anlamlılığını değerlendirmek için yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,051 olarak belirlenmiştir. Bu p değeri, gruplar arasındaki evlilik doyum düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tabloya göre 0-5 yıl evlilik süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,200; 6-10 yıl evlilik süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,362; 11-15 yıl evlilik süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 32,510 ve 16 yıl ve üzeri evlilik süresine

sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi ise 33,069 olarak hesaplanmıştır. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,056 olarak belirlenmiştir. Bu değer, evlilik süreleri arasındaki benlik saygısı düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Yukarıdaki verilere göre, 0-5 yıl evlilik süresine sahip bireylerin işkoliklik düzeyi ortalama olarak 21,557 iken, 6-10 yıl evlilik süresine sahip bireylerin işkoliklik düzeyi 21,565; 11-15 yıl evlilik süresine sahip bireylerin işkoliklik düzeyi 21,959 ve 16 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip bireylerin işkoliklik düzeyi 22,264 olarak tespit edilmiştir. Yapılan F-testi sonuçlarına göre, farklı evlilik sürelerine sahip gruplar arasında işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,380$, $p = 0,768$). Bu bulgular, evlilik süresinin işkoliklik düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 7

Değişkenlerin Yaş Grubuna Göre Farklılaşma Durumları

	Yaş Grubu	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	18-24 yaş	17	41,529	6,983	1,857	0,119	-
	25-34 yaş	98	39,663	7,291			
	35-44 yaş	113	37,434	8,882			
	45-54 yaş	26	36,962	8,146			
	55 yaş ve üzeri	6	39,000	3,098			
Benlik Saygısı	18-24 yaş	17	31,000	7,365	1,213	0,306	-
	25-34 yaş	98	31,602	4,961			
	35-44 yaş	113	32,283	4,393			
	45-54 yaş	26	33,385	3,226			
	55 yaş ve üzeri	6	30,333	1,033			
İşkoliklik	18-24 yaş	17	22,471	3,875	1,111	0,352	-
	25-34 yaş	98	21,633	4,441			
	35-44 yaş	113	21,487	4,908			
	45-54 yaş	26	23,308	3,664			
	55 yaş ve üzeri	6	23,333	6,802			

Tablodaki değerlere göre, 18-24 yaş gruplarındaki evlilik doyum düzeyi ortalamalarının diğer yaş gruplarından biraz daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ancak, yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,119 olarak belirlenmiştir. Bu p değeri, yaş

grupları arasındaki evlilik doyumu düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tabloya göre, 18-24 yaş grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 31; 25-34 yaş grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,602; 35-44 yaş grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 32,283; 45-54 yaş grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 33,385 ve 55 yaş ve üzeri grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi ise 30,333 olarak hesaplanmıştır. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,306 olarak belirlenmiştir. Bu değer, yaş grupları arasındaki benlik saygısı düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Verilere göre, yaş gruplarına göre işkoliklik düzeyleri şu şekildedir: 18-24 yaş grubundaki bireylerin işkoliklik düzeyi 22,471; 25-34 yaş grubundaki bireylerin işkoliklik düzeyi 21,633; 35-44 yaş grubundaki bireylerin işkoliklik düzeyi 21,487; 45-54 yaş grubundaki bireylerin işkoliklik düzeyi 23,308 ve 55 yaş ve üzeri grubundaki bireylerin işkoliklik düzeyi 23,333 şeklindedir. Yapılan F-testi sonuçlarına göre, farklı yaş grupları arasında işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,111$; $p = 0,352$). Bu bulgular, yaşın işkoliklik düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 8

Değişkenlerin Pozisyona Göre Farklılaşma Durumları

	Pozisyon	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	Alt Kademe Çalışanı	65	38,108	8,743	0,287	0,751	-
	Orta Kademe Çalışanı	158	38,835	7,747			
	Üst Kademe Çalışanı	37	37,973	8,506			
Benlik Saygısı	Alt Kademe Çalışanı	65	30,908	4,955	3,683	0,026	Üst Kademe Çalışanı > Alt Kademe Çalışanı
	Orta Kademe Çalışanı	158	32,114	4,621			
	Üst Kademe Çalışanı	37	33,486	4,426			
İşkoliklik	Alt Kademe Çalışanı	65	21,615	5,516	0,094	0,910	-
	Orta Kademe Çalışanı	158	21,899	4,135			
	Üst Kademe Çalışanı	37	21,919	4,935			

Tablodaki değerlere göre, üst kademe çalışanlarının evlilik doyumu düzeyi ortalamasının diğer kademe çalışanlarından biraz daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Ancak, yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,751 olarak belirlenmiştir. Bu p değeri,

pozisyon grupları arasındaki evlilik doyumu düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Verilere göre, alt kademe çalışanı grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 30,908; orta kademe çalışanı grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi 32,114 ve üst kademe çalışanı grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyi ise 33,486 olarak belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizde elde edilen sonuçlar, benlik saygısı düzeyinin pozisyonlar açısından istatistiksel olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p < 0,05$). Özellikle üst kademe çalışanları ile alt kademe çalışanları arasındaki benlik saygısı düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üst kademe çalışanlarının benlik saygısı düzeyleri alt kademe çalışanlarından anlamlı şekilde yüksektir.

Alt kademe çalışanların işkoliklik düzeyi 21,615; orta kademe çalışanların işkoliklik düzeyi 21,899 ve üst kademe çalışanların işkoliklik düzeyi 21,919 olarak tespit edilmiştir. Yapılan F-testi sonuçlarına göre, farklı pozisyonlardaki işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,094$, $p = 0,910$). Bu bulgular, çalışanların pozisyonlarının işkoliklik düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 9

Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumları

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	İlköğretim	30	40,300	9,045	1,932	0,125	-
	Lise	71	39,634	6,472			
	Lisans	137	37,409	8,503			
	Yüksek lisans ve üzeri	22	39,545	8,296			
Benlik Saygısı	İlköğretim	30	32,933	3,523	0,778	0,507	-
	Lise	71	31,803	4,390			
	Lisans	137	31,774	5,102			
	Yüksek lisans ve üzeri	22	32,864	4,824			
İşkoliklik	İlköğretim	30	22,100	3,889	2,086	0,103	-
	Lise	71	20,676	5,312			
	Lisans	137	22,277	4,183			
	Yüksek lisans ve üzeri	22	22,409	5,288			

Tablodaki değerlere göre, eğitim düzeyleri arasında evlilik doyumu düzeyi ortalamalarında farklılıklar bulunmamaktadır. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,125 olarak belirlenmiştir. Bu p değeri, eğitim düzeyleri arasındaki evlilik doyumu düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablodaki değerlere göre, ilköğretim mezunu bireylerin benlik saygısı düzeyi 32,933; lise mezunlarının benlik saygısı düzeyi 31,803; lisans mezunu bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,774 ve yüksek lisans ve üzeri mezunu bireylerin benlik saygısı düzeyi ise 32,864 şeklindedir. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,507 olarak belirlenmiştir. Bu değer, eğitim düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablodaki verilere göre, ilköğretim mezunu bireylerin işkoliklik düzeyi 22,100; lise mezunu bireylerin işkoliklik düzeyi 20,676; lisans mezunu bireylerin işkoliklik düzeyi 22,227 ve yüksek lisans ve üzeri mezunu bireylerin işkoliklik düzeyi 22,409 olarak tespit edilmiştir. Yapılan F-testi sonuçlarına göre, farklı eğitim düzeylerinin işkoliklik düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir ($F = 2,086$; $p = 0,103$).

Tablo 10

Değişkenlerin Çalışılan Sektöre Göre Farklılaşma Durumları

	Sektör	N	$\bar{x}$	ss	t	p	Fark
Evlilik	Kamu sektörü	123	37,674	7,650	1,630	0,104	-
	Özel sektör	137	39,299	8,422			
Benlik Saygısı	Kamu sektörü	123	31,926	4,598	0,262	0,794	-
	Özel sektör	137	32,080	4,856			
İşkoliklik	Kamu sektörü	123	21,731	4,673	0,327	0,744	-
	Özel sektör	137	21,919	4,574			

Tablodaki verilere göre, özel sektörde çalışanların evlilik doyumu düzeyi ortalaması 39,299 tespit edilmiştir. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri -1,630 ve p değeri 0,104 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, kamu sektörü ile özel sektör arasındaki evlilik doyumu düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Yukarıdaki verilere göre, özel sektörde çalışanların benlik saygısı düzeyi ortalaması 32,080 olarak tespit edilmiştir. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri -0,262 ve p değeri 0,794 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, kamu sektörü ile özel sektör arasındaki

benlik saygısı düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Tablodaki verilere göre, özel sektörde çalışanların işkoliklik düzeyi 21,919 olarak tespit edilmiştir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre, farklı sektörlerde çalışanların işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,327$, $p = 0,744$). Bu bulgular, sektörün işkoliklik düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 11

Değişkenlerin Mevcut Kurumda Çalışma Süresine Göre Farklılaşma Durumları

Mevcut Kurumda							
	Çalışma Süresi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	0-5 yıl	112	38,893	8,174	1,075	0,360	-
	6-10 yıl	55	39,691	6,976			
	11-15 yıl	64	37,250	8,235			
	16 yıl ve üzeri	29	37,759	9,318			
Benlik Saygısı	0-5 yıl	112	32,036	5,230	1,846	0,139	-
	6-10 yıl	55	31,582	4,122			
	11-15 yıl	64	31,500	4,612			
	16 yıl ve üzeri	29	33,828	3,655			
İşkoliklik	0-5 yıl	112	21,661	4,553	0,791	0,500	-
	6-10 yıl	55	21,855	4,399			
	11-15 yıl	64	22,484	5,021			
	16 yıl ve üzeri	29	21,000	4,342			

Mevcut kurumda çalışma süresi ortalamaları incelendiğinde 11-15 yıldır çalışanların en düşük doyuma, 6-10 yıldır çalışanların ise en yüksek doyuma sahip olduğu görülmüştür. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,360 olarak belirlenmiştir. Bu p değeri, çalışma süreleri arasındaki evlilik doyum düzeyi farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$).

Yukarıdaki tabloya göre 0-5 yıl çalışma süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 32,036; 6-10 yıl çalışma süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,582; 11-15 yıl çalışma süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi 31,500 ve 16 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip bireylerin benlik saygısı düzeyi ise 33,828 olarak tespit

edilmiştir. Yapılan F-testi sonucunda elde edilen p değeri 0,139 olarak belirlenmiştir. Bu değer, mevcut kurumda çalışma sürelerine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tabloda yer alan verilere göre, 0-5 yıl çalışma süresine sahip olanların işkoliklik düzeyi 21,660; 6-10 yıl çalışma süresine sahip olanların işkoliklik düzeyi 21,855; 11-15 yıl çalışma süresine sahip olanların işkoliklik düzeyi 22,484 ve 16 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip olanların işkoliklik düzeyi 21 olarak tespit edilmiştir. Farklı çalışma süreleri arasında yapılan F-testi sonuçlarına göre, çalışma sürelerinin işkoliklik düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur ($F = 0,791$; $p=0,500$). Bu bulgular, çalışma süresinin işkoliklik düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Evlilik doyumu, benlik saygısı ve işkoliklik düzeyinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşmasını tespit etmek adına yapılan fark testlerinin sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

Tablo 12

Evlilik Doyumu, Benlik Saygısı ve İşkoliklik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu

	Demografik Değişken	Anlamlı fark
Evlilik Doyumu	Cinsiyet	Var
	Evlilik Süresi	Yok
	Yaş Grubu	Yok
	Pozisyon	Yok
	Eğitim	Yok
	Sektör	Yok
	Mevcut İşyerinde Çalışma Süresi	Yok
Benlik Saygısı	Cinsiyet	Yok
	Evlilik Süresi	Yok
	Yaş Grubu	Yok
	Pozisyon	Var
	Eğitim	Yok
	Sektör	Yok
	Mevcut İşyerinde Çalışma Süresi	Yok
İşkoliklik	Cinsiyet	Var
	Evlilik Süresi	Yok
	Yaş Grubu	Yok
	Pozisyon	Yok
	Eğitim	Yok
	Sektör	Yok
	Mevcut İşyerinde Çalışma Süresi	Yok

5.5.6. İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Bu bölümde araştırmadaki üç değişkenin birbirleri ile ilişkileri incelenmiştir. Bunu tespit etmek amacıyla Pearson korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyon analizi bulguları aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 13

İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı İlişkisi

Ölçek	İşkoliklik	Evlilik Doyumu	Benlik Saygısı
İşkoliklik	r	-0,105	0,052
	p	0,091	0,406
Evlilik Doyumu	r	-0,105	0,295*
	p	0,091	0,000
Benlik Saygısı	r	0,052	0,295*
	p	0,406	0,000

İşkoliklik ile evlilik doyumu arasındaki korelasyon zayıf ve istatistiksel olarak anlamsızdır ($r = -0,105$; $p = 0,091$). Bu sonuç, işkoliklik düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu durumda H_1 hipotezi reddedilmiştir.

İşkoliklik ile benlik saygısı arasındaki korelasyon ise zayıf ve istatistiksel olarak anlamsızdır ($r = 0,052$; $p = 0,406$). Bu bulgu da işkoliklik düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu durumda H_2 hipotezi reddedilmiştir.

Evlilik doyumu ile benlik saygısı arasındaki korelasyon ise orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r = 0,295$; $p < 0,05$). Bu bulgu, evlilik doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada işkoliklik ve evlilik doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, veri analizinden elde edilen bulgulardan hareketle ulaşılan sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca bulgulara dayalı olarak da öneriler sunulmuştur.

Bulgular incelendiğinde; katılımcıların genel olarak evliliklerinden memnun oldukları ve evlilik doyumlarının yüksek bir seviyede olduğu sonucu söylenebilir. Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte Salebci (2020) çalışmasında da katılımcıların genelinen evliliklerinden memnun oldukları ifade edilmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013) bireylerin sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak gelişmesinde evlilik doyumunun önemli bir rol üstlendiğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda mevcut sonuç olarak yüksek evlilik doyumunun katılımcıların sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak gelişmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bulgular incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde mevcut sonuçları destekler nitelikte Çıtak Tunç, Çıtak Bilgin ve Ak (2021) araştırmasında hemşirelik bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Mevcut bulgulardan farklı olarak Katra (2021) araştırmasında katılımcılarda benlik saygısının orta düzeyde olduğu sonucuna rastlamıştır. Duclos (2016) ise benlik saygısı yüksek bireylerin kendisiyle olumlu bir ilişki kurduğunu ve kendi mutluluğunu hak ettiğine inandığını belirtmektedir. Heatherton ve Wyland (2003) benlik saygısının bireylerin sosyal statülerine, fiziksel özelliklerine, atletik becerilerine, iş performanslarına ve akademik başarılarına dair hissettikleriyle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla mevcut sonuçlarda tespit edilen orta düzey benlik saygısının geliştirilmesi için bireylerin sosyal statülerine, fiziksel özelliklerine, iş performanslarına ve akademik başarılarına odaklanmasını teşvik edici adımlar atılması önem arz etmektedir.

Bulgular incelendiğinde; çalışanların genel olarak işlerine düşkün olduklarını ancak aşırı işkoliklik düzeyine ulaşmadıkları sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Buna göre iş performansı ve çalışma motivasyonu arasında dengeli bir yaklaşım olduğunu belirtmek mümkündür. Alan yazın incelendiğinde Gidiş ve Kıral (2022) çalışmasında da mevcut sonuçlara paralel sonuçlara ulaşmıştır. Okul müdürlerinin işkoliklik düzeylerinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre katılımcılarda orta düzeyde işkoliklik olduğu

saptanmıştır. Benzer durum Dak (2022) ile Altinkurt ve Yılmaz (2015) araştırmasında da rapor edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak yüksek düzey işkoliklik eğilimlerinin tespit edildiği araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır (Bardakçı, 2007; Eraslan, 2019).

Katılımcıların evlilik doyumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymak için yapılan fark testlerinin bulguları incelendiğinde; cinsiyet faktörüne göre katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin farklılaştığı ve erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek evlilik doyum düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Geleneksel anlamda toplumsal roller ve kültürel normlar, erkek ve kadınların evlilikten beklentilerini ve evlilikteki rollerini şekillendirmiş olabilir. Erkekler, genellikle evin geçimini sağlayan ve koruyucusu olarak görülmekte olduğundan bu rollerden memnuniyet duymuş olabilirler. Kadınlar ise kariyer, ev işleri ve çocuk bakımı gibi birçok sorumluluğu dengelemek zorunda kaldıklarında daha fazla stres yaşayabilirler. Bu durum, kadınların evlilikten aldıkları doyumu olumsuz etkileyebilir. Bu durumda da kadınlarda evlilik doyumu düşük çıkmış olabilir. Alan yazındaki araştırmalara bakıldığında erkek katılımcıların kadınlara kıyasla evlilik doyumunu yüksek algıladığı çalışma sonuçlarına rastlanmaktadır (Aktürk, 2006; Çağ, 2011). Bu sonuçların mevcut bulguları destekleyici özellikte olduğu belirtilebilir. Bununla birlikte Zeytinoğlu (2013) ve Çetin (2010) çalışmalarında, cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunda etkili olmadığı ve anlamlı farklılıklara neden olmadığı sonucu da mevcuttur. Bu bağlamda cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunda belirleyici bir etkisinin gerçekleştirilen çalışmaların bağlamı ve örneklemine göre değişebildiği ve tutarlı bir bulguya ulaşmanın zor olduğu söylenebilir.

Katılımcıların evlilik süresi, yaş, eğitim durumu, çalışılan pozisyon, çalışılan sektör, kurumdaki çalışma süresi gibi değişkenler temelinde evlilik doyum düzeyi puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda, eğitim durumu, evlilik süresi, yaş, çalışılan pozisyon, sektör veya kurumdaki çalışma süresi gibi faktörlerin evlilik doyumunu üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığı veya bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmaktadır. Bu sonucun ortaya çıkmasında araştırmanın yapıldığı bağlam ve kültürel faktörler, etkili olmuş olabilir.

Alan yazın incelendiğinde evlilik süresi değişkeninin katılımcıların evlilik doyum puanlarını etkilemediği yönünde bulunan mevcut bulguları destekler nitelikte araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Şentürk, 2018; Yanar Güngör,

2019). Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak evlilik süresi değişkenine göre evlilik doyumu puanlarında anlamlı farklılıklara ulaşan İpek (2021) ve Alaçam (2020) araştırmalarında evliliğin ilk yıllarında doyumun yüksek olduğu yönünde sonuç bildirilmiştir. Yaş değişkenini esas alan araştırmalar incelendiğinde bu değişkenin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde farklılaştırmadığı yönünde sonuçlara rastlanmaktadır (Altun, 2015; Çağ, 2011; Kılıç, 2017; Şentürk, 2018; Uçar, 2018; Yıldız, 2013). Bu sonuçların da mevcut bulgularla paralel olduğu ifade edilebilir. Eğitim durumu değişkeni açısından da mevcut araştırma bulgularıyla paralel sonuçlara (Altun, 2015; Çağ, 2011 Kılıç, 2017; Şentürk, 2018) rastlandığı gibi mevcut sonuçlardan farklı olarak Yanar Güngör (2019) araştırmasında eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu düzeyinde de artış saptamışlardır. Mevcut sonuçlardan farklı olarak Salebci (2020) araştırmasında eğitim faktörünün evlilik doyumu üzerinde anlamlı etkisine rastlanmış olup eğitim düzeyi yüksek bireylerin evlilik doyumu puanlarının arttığı belirtilmiştir. Benzer şekilde İpek (2021) çalışmasında da eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarında anlamlı değişiklik olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte ters yönde ilişki tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Çağ ve Yıldırım (2013) ve Öztürk (2020) çalışmasında eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmektedir. Ulaşılan farklı sonuçlar, evlilik doyumu üzerinde etkili faktörlerin derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Katılımcıların benlik saygılarının çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymak için yapılan fark testlerinin bulguları incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, çalışılan sektör ve mevcut kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre benlik saygısı puanlarında anlamlı yönde bir değişiklik olmadığı görülmektedir. Bu bulguya göre çalışanların demografik özelliklerinin benlik saygısı üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu veya benlik saygısının bu faktörlere göre değiştiğini söylemek için yeterli kanıt bulunmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonucun ortaya çıkmasında çok çeşitli etkenlerden söz edilebilir. Nitekim benlik saygısı karmaşık bir yapıdan oluşmaktadır. Kişisel deneyimler, yaşam koşulları, kişisel yetenekler ve ilişkisel dinamikler gibi çok çeşitli faktörler benlik saygısına yönelik algıyı şekillendirmiş olabilir. Alan yazındaki araştırmalara bakıldığında Salebci (2020) araştırmasında cinsiyet özelliğinin benlik saygısı üzerinde anlamlı etkisini tespit ettiği görülmektedir. Benzer şekilde Konal (2021) araştırmasında da cinsiyet değişkeninin bireylerin benlik saygısında anlamlı farklılığa yol açtığı ve

erkeklerin benlik saygısının kadınlara nazaran yüksek olduğu belirtilmektedir. Yazındaki bu bulgular, mevcut çalışmanın bulgularından farklılaşmaktadır. Bu farklılığın nedeni örneklem grubunun özelliklerinin farklı olmasıyla açıklanabilir.

Mevcut bulgular incelendiğinde çalışılan pozisyon değişkenine göre katılımcıların benlik saygısı puanların anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmektedir. Üst kademede çalışan katılımcıların benlik saygısı puanlarının alt kademede çalışan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Bulguya göre katılımcıların çalıştıkları kademelerin benlik saygısını etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Üst kademede çalışan bireyler genellikle daha fazla sorumluluk ve yetkiyle donatıldıkları için pozisyonlarının gerektirdiği bu sorumluluklarla başa çıkmak, bireylerin özgüvenini artırabilir. Sorumlulukları başarıyla yönetmek, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir çünkü bireyler kendilerini değerli ve başarılı hissederler. Ayrıca üst düzey pozisyonlardaki çalışanlar genellikle kariyerlerinde önemli başarılar elde etmişlerdir. Bu başarılar, bireylerin toplumsal olarak daha yüksek saygınlığa sahip olmalarını sağlayabilir. Prestijli bir pozisyonda çalışmanın getirdiği itibar ve statü duygusu, benlik saygısını artırabilir. Üst kademede çalışanların genellikle daha iyi finansal durumda oldukları da göz önüne alınmalıdır. Daha yüksek gelir ve yan haklar, bireylerin finansal güvenlik duygusunu artırabilir ve dolayısıyla benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir.

Katılımcıların işkoliklik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymak için yapılan fark testlerinin bulguları incelendiğinde; cinsiyet değişkeni temelinde işkoliklik düzeyinin değiştiği ve kadın çalışanların, erkek çalışanlardan daha yüksek işkoliklik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu, işkoliklik düzeyleri ile cinsiyet arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, işkoliklik düzeylerini etkilemiş olabilir. Kadınlar genellikle iş ve aile yaşamları arasında denge kurmaya çalışırken, erkekler daha rekabetçi ve kariyer odaklı olabilirler. Bu farklı beklentiler ve roller, kadınların işkoliklik eğilimlerini arttırmış olabilir. Ayrıca kadınların üzerindeki çoklu rol yükleri işkoliklik düzeylerini etkileyebilir. Kadınlar genellikle iş yaşamı, aile sorumlulukları ve ev işleri arasında denge kurmaya çalışırlar. Bu durum, kadınların daha fazla çalışma saatleri ve işe bağlılıkla ilişkilendirilmesine neden olabilir.

Alan yazın incelendiğinde cinsiyet değişkeninin işkoliklik üzerinde farklı etkilere neden olduğu yönünde araştırmalara rastlamak mümkündür. Yapılan bazı araştırma sonuçlarında (Aksoy, 2019; Altinkurt ve Yılmaz, 2015; Dak, 2022; Helvacı ve Başaran,

2020) mevcut araştırma bulgularını destekleyen bulgulara rastlanırken bazı araştırmalarda (Bardakçı ve Baloğlu,2017; Eraslan, 2019; Gidiş ve Kırıl, 2022; Konan ve Türkoğlu, 2017) ulaşılan bulgularla mevcut araştırma bulgularının farklılık gösterdiği belirlenmektedir. Bu bağlamda cinsiyet değişkenine dair ulaşılan farklı sonuçlar bu değişkenin, işkoliklik üzerinde belirleyici etkisinden net olarak bahsetmenin mümkün olmadığı ifade edilebilir.

Mevcut bulgular incelendiğinde evlilik süresi, yaş, çalışılan pozisyon, eğitim durumu, çalışılan sektör ve çalışma süresi değişkenlerine göre katılımcıların işkoliklik puanlarında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde, evlilik süresi de işkoliklik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir. Yaşın işkoliklik düzeyleri üzerinde etkisiz olduğu bulgusu da önemlidir. Genellikle daha genç veya daha yaşlı bireylerin farklı işkoliklik düzeyleri sergilemesi beklenirken, bu bulgu yaş ile işkoliklik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Çalışılan pozisyon, sektör ve çalışma süresi gibi işle ilgili faktörlerin de işkoliklik düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Aynı şekilde çalışma süresinin de işkoliklik düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar işkoliklik kavramının karmaşıklığı ve birden çok faktörün işkoliklik eğilimlerini etkilemesiyle açıklanabilir.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde demografik değişkenlerden eğitim düzeyi değişkeninin katılımcıların işkoliklik puanlarında anlamlı farklılık oluşturduğu çalışmalara rastlanmış olup bu çalışmalarda eğitim düzeyi yüksek bireylerin işkoliklik eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Altınkurt ve Yılmaz, 2015; Dak, 2022; Gidiş ve Kırıl, 2022). Buna karşın mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen çalışma sonuçları da mevcuttur (Bardakçı, 2007; Konan ve Türkoğlu, 2017). Çalışma pozisyonuna göre işkoliklik puanlarındaki anlamlılık ile ilgili alandaki çalışmalar incelendiğinde mevcut sonuçlarla paralel (Bardakçı, 2007; Eraslan, 2019; Konan ve Türkoğlu, 2017) sonuçlara rastlandığı gibi farklı sonuç bildiren araştırmaya da rastlanmaktadır (Dak, 2022). Dolayısıyla birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmış olması, işkoliklik üzerinde demografik özelliklerin tek başına belirleyici bir etkisinin olduğunu/olmadığını belirtmek için yeterli değildir.

İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerle ilgili olarak oluşturulan “Çalışanların evlilik doyumu düzeyi ile işkoliklik düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır” hipotezine yönelik mevcut araştırma bulguları incelendiğinde;

işkoliklik ile evlilik doyumu arasında zayıf korelasyona ve istatistiksel açıdan anlamsız ilişkiye rastlanmakta olup bu bulguya göre işkoliklik ve evlilik doyumu arasında doğrudan bir ilişki olmadığı ifade edilebilir. İşkoliklik, genellikle aşırı iş odaklılık, işe aşırı bağlılık ve çalışma performansına aşırı önem verme olarak bilinmektedir. İşkolik bireyler genellikle işlerine yoğun bir şekilde odaklanırken, bu durum bazen aile yaşamını ve evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebilir. Ancak işkoliklik düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki karmaşık olabilir. Katılımcıların anketi doldurduğu andaki partneri ile yaşadığı etkileşim ve çevresel faktörler katılımcıların evlilik doyumu ölçeğindeki maddelere vereceği cevaplarda etkili olabilir. Bu nedenle katılımcıların evlilik doyumu düzeylerini belirlemek için nicel araştırma yöntemleri yanında nitel araştırma yöntemleri de kullanılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca işkoliklik ve evlilik doyumu düzeylerini belirlemek için kullanılan ölçeklerin aynı ankette katılımcılara sorulması, katılımcıların maddeler arasında neden-sonuç bağlamı kurmalarına sebep olmaktadır ve katılımcıların sorulara vereceği yanıtları etkilediği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada, çalışanların evlilik doyumu düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Evlilik doyumu, bir bireyin evlilik ilişkisinden aldığı tatmin ve mutluluk düzeyini yansıtırken, benlik saygısı ise kişinin kendisine yönelik değerlendirme ve saygı düzeyini açıklamaktadır. Bu iki kavram arasındaki pozitif ilişki, evlilik doyumu ile bireyin kendilik değerlendirmesi arasında karşılıklı bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Sağlıklı ve destekleyici bir evlilik ilişkisinin bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyeceği için benlik saygısını da artırmış olabilir. Mutlu bir evlilik ilişkisi, eşler arasındaki sevgi, saygı, anlayış ve destek ile karakterizedir. Bu pozitif etkileşimler, bireyin kendisine olan güvenini ve değerini artırarak benlik saygısını olumlu yönde etkilemiş olabilir. Konal'ın (2021) araştırmasının da mevcut bulguları desteklendiği görülmektedir. Eşlerin benlik saygısı düzeyleri ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu rapor eden Konal (2021), evlilik doyumu yüksek olan bireylerin paylaşım bilinci ve bilinçlilik düzeylerinin yüksek olduğunu ifade ederek bireylerde benlik saygısının artırılmasının sağlıklı evlilikler için önemli olduğunu altını çizmiştir. Duramaz (2020) da araştırmasında romantik yakınlığın benlik saygısıyla pozitif ilişkisine rastlandığı bildirilmiştir. Salebci (2020) evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha bilinçli ve paylaşımcı olduğu yönünde sonuç bildirmiştir. Benzer sonuç Yıldız ve Baytemir (2016) ve Zetinoğlu (2013) araştırmasında da belirlenmiştir. Zetinoğlu (2013) araştırmasında düşük benlik

saygısına sahip bireylerin evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları rapor edilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının mevcut sonuçları desteklediği ifade edilebilir.

Mevcut araştırmada oluşturulan “Çalışanların benlik saygısı düzeyi ile işkoliklik düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır” hipotezine yönelik bulgular incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre benlik saygısı ile işkoliklik arasında doğrudan ve güçlü bir ilişkinin olmadığı yönünde sonuca ulaşılmaktadır. Bu sonucun altında pek çok unsurun etkileşimi söz konusu olmuş olabilir. Rosenberg (1965) bireylerin kendilerini olumlu olarak değerlendirmeye motive olduklarının altını çizmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin kendilerini olumlu gösterme eğilimleri ile ankete verecekleri yanıtlar araştırmanın sonuçlarını etkileme potansiyeli yaratmaktadır (Karaali, 2024). Bu nedenle yapılacak çalışmalarda nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanılması önerilmektedir.

Araştırma bulgularından hareketle şu öneriler sunulmaktadır:

- İş yaşamıyla ilgili beklentilerin netleştirilmesi ve iş yükünün dengeli bir şekilde dağıtılması sağlanabilir. Aşırı çalışma ve stres faktörleriyle başa çıkma stratejileri üzerine eğitimler düzenlenebilir. Bu şekilde orta düzeyin altında (düşük düzey) işkoliklik düzeyine ulaşılabilir.
- Mevcut sonuçlarda eğitim durumu değişkenine göre işkolikliğin artan bir değere sahip olduğu sonucu belirlenmiştir. Bu doğrultuda lisans mezunu çalışanlara kariyer planlaması, işe bağlılık, performans gibi konularda işe bağlılıkla işkoliklik ayrımı ile ilgili farkındalık eğitimleri verilebilir.
- Cinsiyet özelliği yönüyle de kadın çalışanların işleriyle ilgili planlamalarında dengenin nasıl sağlanacağı konusunda bilinçlendirme eğitimlerine katılmaları teşvik edilebilir.
- Eğitim durumu değişkeninin evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklılık oluşturması, eğitimin bireylerin evliliği algılama şekli üzerinde etkili olduğunu belirginleştirmektedir. Dolayısıyla eğitim seviyesinin artırılması yönünde ihtiyaç duyulan desteğin gösterilmesinin gerekliliği anlaşılmaktadır. Çalışanlarda eğitim seviyesini artırmaya yönelik girişimlerde bulunulması gerekmektedir.
- Kadın katılımcılarda evlilik doyumunun düşük olması sonucu da cinsiyet faktörünü önemli kılmaktadır. Dolayısıyla kadın çalışanların aileleriyle daha fazla zaman geçirmelerini ve evlilik ilişkilerini güçlendirmelerini sağlayacak önlemler alınabilir. Her bir çiftin ihtiyaçları farklı olabileceğinden, bireysel

danışmanlık ve destek hizmetlerinin yanı sıra geniş kapsamlı programlar da uygulanabilir.

- İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkileri zaman içinde izlemek amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir. Belirli bir zaman dilimindeki değişimleri değerlendirmek ve uzun vadeli ilişkileri gözlemlemek, araştırmacılara daha derinlemesine anlayış ve kavrayış sağlayabilir.
- İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı üzerine yapılacak araştırmalarda kültürel ve toplumsal bağlamları dikkate almak önemlidir. Farklı kültürlerdeki değerler, iş yaşamı ve aile ilişkileri üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Bu nedenle araştırmacıların kültürel çeşitliliği ve farklı toplumların dinamiklerini kıyaslamaya yönelik araştırmalara odaklanması önerilmektedir.
- Araştırmacıların nicel yöntemle birlikte nitel yöntemi de kullanarak karma desen araştırma tasarımları önerilmektedir. Bu şekilde nicel analizlerin altında yatan nedenlere yönelik derinlemesine bir anlayış elde etmek mümkün olur.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu nedenle işkoliklik düzeylerinin evlilik doyumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Araştırma bulgularında çalışanların benlik saygısı düzeyleri ile işkoliklik düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, benlik saygısının işkoliklik eğilimlerini doğrudan etkilemediği sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca işkoliklik düzeyi ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, bu faktörlerin birbirinden bağımsız olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Açar, M.Y. (2023). *Evli bireylerde, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Akan, A. (2001). *7-12 yaş çocuklarında görülen uyum ve davranış bozuklukları ve benlik saygısı ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Akdağ, F. ve Yüksel, M. (2010). İnsan kaynakları yönetimi açısından işkoliklik ve algılanan stres ilişkisinde kontrol odağının rolü. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-55.
- Akin, U. ve Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(3), 309-327.
- Aksoy, A. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Aktürk, E.B. (2006). *Yeniden evlenen türk ailelerde evlilik doyumu: medeni duruma göre karşılaştırma, üvey çocukların etkisi ve yordayan faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Alaçam, S. (2020). *Evli bireylerde evlilik doyumu aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Altinkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2015). Farklı çalışan tipindeki okul yöneticilerinin işkoliklik eğilimleri ve iş doyumları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(5), 225-236.
- Altun, G. (2015). *Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyumu bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinliklerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., ve Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian journal of psychology*, 53(3), 265-272.
- Apaydın, Ç. (2020). *İşe bağımlılık (işkoliklik) iş-yaşam ve aile yaşam dengesi*. Pegem Akademi.
- Arsezen, P. (2017). Turizmde işkoliklik davranışı, iş tatmini ile işletme performansı arasındaki ilişkinin analizi ve örgüte duygusal bağlılığın aracı rolü: Antalya’da bulunan beş yıldızlı konaklama işletmelerindeki yöneticiler örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(5), 211-227.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan Nergiz, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile kişilik özelliklerinin genel kaygı durumları üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Burke, R. (2009). Workaholism and relationship quality: a spillover-crossover perspective. *Journal of occupational health psychology*, 14(1), 23–33. <https://doi.org/10.1037/a0013290>
- Bal, E. A. ve Arıkan, S. (2023). Mükemmeliyetçilikten tükenmişliğe: benlik saygısı ve işkolikliğin seri aracılık modeli. *Psikoloji Çalışmaları*, 43(2), 289-319.
- Bal, E. A., Arıkan, S. ve Günaydın, S. C. (2017). İşkolikliğin olası öncelleri: Kişilik, değerler ve kariyer hedefleri. *İş’te Davranış Dergisi Journal of Behavior at Work*, 2(2), 50-67.
- Bardakcı, S. ve Baloğlu, M. (2017) İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul yöneticilerinin işkoliklik eğilimleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 45-56.
- Bardakçı, S. (2007). *Eğitim yöneticilerinin internet kullanımına ilişkin tutumlarının işkoliklik eğilimleri üzerine etkilerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Bayraktaroğlu, S. ve Dosaliyeva, D. (2016). İşkolikliğin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi: bankacılık sektöründe bir araştırma. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 10-27.
- Bayraktaroğlu, S., Yılmaz, S. E. ve Çetinel, E. (2015). İnsan kaynakları yönetimi bağlamında işkoliklik davranışı üzerine bir değerlendirme. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(3), 107-129.
- Beiler-May, A., Williamson, R.L., Clark, M.A. ve Carter, N.T. (2017). Gender bias in the measurement of workaholism. *Journal of Personality Assessment*, 99, 104-110.
- Bolat, O. İ., Bolat, T. ve Seymen, O. A. (2009). Güçlendirici lider davranışları ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin sosyal mübadele kuramından

hareketle incelenmesi. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 215-239.

- Bradbury, T. N., Lawrence E., Rothman, A. D., Cobb, R. J. ve Rothman, M. T. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41-50.
- Brummelman, E. ve Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14(2), 83-89.
- Burke, J.R. (2000). Workaholism in organizations: Concepts results and future research directions. *International Journal of Management Reviews*, 2(1), 1-16.
- Burke, R. J. ve Fiksenbaum, L. (2009). Work motivations, work outcomes, and health: Passion versus addiction. *Journal of Business Ethics*, 84, 257-263. <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9697-0>
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B. ve Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1223-1233.
- Bülbül, A. E. ve Ketenci, H. (2020). *Evlilik doyumu evlilikte güç algısı ve bağışlayıcılık*. Eğitim Yayınevi.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. ve Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068. <http://www.jstor.org/stable/3086465>
- Clark, M. A., Lelchhook, A. M. ve Taylor, M. L. (2010). Beyond the big five: How narcissism, perfectionism, and dispositional affect relate to workaholism. *Personality and Individual Differences*, 48 (7), 786-791.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y. ve Baltes, B. B. (2016). *All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of dencies*. Research Companion to Working Time and Work Addiction (Edward Elgar).
- Coyne, P., ve Woodruff, S. J. (2020). Examining the influence of CrossFit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1314-1325.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Curun, F. ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. (10. Basım). Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireyler ve eş desteği ve evlilik doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 13-23.
- Çapkın, M. (2012). *Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çelik, S. (2008). *Evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetin, B.T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Çevik Tekin, İ. ve Erdoğan, P. (2021). İşkoliklik riski testi (Wart) Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(51), 367-380.
- Çıtak Tunç, G., Çıtak Bilgin, N. ve Ak, B. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı, narsisizm ve kişilik özellikleri: Devlet ve vakıf üniversitesi incelemesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Çiftçi, G. E. ve Çankaya, M. (2019). İşkoliklik ve benlik saygısı arasındaki ilişkide örgütsel desteğin aracılık rolü: Sağlık sektöründe bir araştırma. *Akademik İncelemeler Dergisi (Aid)*, 14(1), 499-536.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dak, H. (2022). *Okul yöneticilerinin duygusal zekâ düzeyinin onların işkolik düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Demir, N. (2005). *Örgüt kültürü-iş tatmini ilişkisi: Plastik sektöründe bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Demirtaş, E. (2021). *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Mesle yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 280-289.

- Dosaliyeva, D. (2009). *İşkolikliğin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Dosaliyeva, D. ve Bayraktaroğlu, S. (2010). İşkoliklik. İçinde D. Ergun Özler (Ed.), *Örgütsel davranışta güncel konular* (3. Baskı, ss. 220-229). Ekin Yayınevi.
- Duclos, G. (2016). *Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport*. (Çev. O. Kuna), Yapı Kredi Yayınları.
- Duramaz, A. (2020). *Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Duyuler, E.A. (2023). *Bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik doyumunun aracı rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Emhan, A., Mete, M. ve Emhan, A. (2012). Kamu ve özel sektör çalışanlarında işkoliklik ve obsesyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(1), 75-79.
- Eraslan, S. (2019). *Okul yöneticilerinde işkolik eğilimin karar verme düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Erbaşaran, Z. (2019). *İşkoliklik ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erberk, N., Yüksel, N., Boratav, C. ve Karakaş, S. (2005). Şizofreni, depresyon ve alkol bağımlılığında frontal bölge işlevselliğinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(3), 93-103. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TIRnM05EWT>
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ersoy Kart, M. (2005). Reliability and validity of the workaholism battery (Work-BAT): Turkish form. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(6), 609-618.
- Ersöz, B. ve Özmen, M. (2020). Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanlar üzerindeki etkileri. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 11(42), 170-179. <https://doi.org/10.5824/ajite.2020.03.007.x>
- Ertürk, A. (2024). *Anksiyete bozukluğu tanılı hastaların ilişkisel ihtiyaçlar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sanko Üniversitesi.

- Ertürk, E. ve Bedük, A. (2015). Sosyal mübadele teorisi bağlamında güç mesafesi ve örgütsel adalet algılamalarının örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi. *İşletme Bilimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Flynn, H.K. (2003). Self Esteem theory and measurement: A critical review. *Thirdspace: A Journal of Feminist Theory and Culture*, 3(1).
- Gardiner, H. W. ve Gander, M. J. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi* (4. bs.). İmge Kitabevi.
- Garson, B. (2005). Work addiction in the age of information technology: An analysis. *IIMB Management Review*, 17(1), 15-21.
- Gerdan, E. ve Şahin, B. (2020). Yöneticilerin işkolik davranışlarının yaşam doyumlarına etkisi: konaklama işletmeleri örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2840-2855.
- Gidiş, Y. ve Kırıl B. (2022). Workaholism tendencies of schooladministrators. *Journal of Research in Education and Teaching*. August, 11(3), 145-157.
- Ginsberg, B. G. (2000). *Relationship enhancement couples therapy*. F. M. Dattilio ve L. J. Bevilacqua (Ed.), Comparative treatments for relationship dysfunction içinde (ss. 273-298). Springer Publishing.
- Göçerçi, B. (2023). *Narsist kişiliğin işkoliklik üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Gönülal Erdoğan, A. (2013). *İşkoliklik ve iş özel yaşam dengesi ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Gül, H., İnce, M., Oktay, E. ve Candan, H. (2015). İşkolik davranışların iş-yaşam kalitesine etkileri üzerine sağlık sektöründe bir uygulama. *The Journal of Academic Social Science*, 13(13), 40-59.
- Gülova, A. A., Ispirli, D. ve Eryılmaz, İ. (2014). İşkoliklik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik beyaz yakalılar üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 25-39.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Gürlek, M. ve Yavuz, E. (2019). Rekabet her zaman iyi mi? Rekabetçi iklimin olumsuz sonuçları: işkoliklik, evlilik tatminsizliği ve iş-aile çatışması. A. M. Alparslan, D. Pehlivan, S. Yastıoğlu, Ö. F. Oktar, F. Kıran (Ed.), 7. *Örgütsel Davranış*

Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (ss. 261-272). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

- Harris, M. A. ve Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000>
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husband and wives*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Heatherton, T. F. ve Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* içinde (ss. 219-233). American Psychological Association.
- Helvacı, M. A. ve Başaran, O. (2020). The relationship between workaholism levels of teachers and organizational cynicism. *European Journal of Education Studies*, 7(5), 94- 118.
- Holmes, B. M. (2007). In search of my one-and-only: romance-related media and beliefs in romantic relationship destiny. *The Electronic Journal of Communication*, 17(3/4), 1- 29.
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri*. İmge Yayınları.
- Houser, A. G. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İpek, A, N. (2021). Gelin-kayınvalide ilişkileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies*, 2(1), 35-49.
- İplik, E. (2019). İşkolikliğin çalışan tutum ve davranışları üzerine etkisinde iş-yaşam dengesinin rolü. *Business and Economics Research Journal*, 10(4), 929-943.
- Kaba, K. ve Güngör, A. (2021). Investigating the effects of self-esteem on attachment styles in individuals in early adulthood: The mediating roles of emotional dependency and loneliness. *Sakarya University Journal of Education*, 11(3), 431–451. <https://doi.org/10.19126/suje.938197>
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317-337.
- Kahvecioğlu, C. (2014). *Eş seçiminin, terkedilme şeması, baskın nöral sistemler, evlilik mitleri ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.

- Kapız, S. Ö. (2001). İşin değişen anlamı ve birey yaşamında önemi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 3(2).
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Karaali, D. (2024). *Örgütsel dedikodu ve öz saygının örgütsel yabancılaşma üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Karabulut, C. C. (2019). *Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve anne-baba çatışmasının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolü ve anne-baba aldatmasının düzenleyici etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Karamustafa, F.C. (2017). *Postpartum depresyonda evlilik doyumu ve benlik saygısının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (11. baskı). Nobel Yayınevi.
- Karayığit, N. (2017). Sosyo-ekonomik düzeyin psiko-sosyal gelişim ve dindarlığa etkileri. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 119-133.
- Kart, M. E. (2005). Reability and validity of the workaholism battery (work-bat): Turkish form. *Social Behavior and Personality*, 33(6), 609-618. Doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.6.609>
- Kartel, O. ve Tortop, H. S. (2019). Üstün yetenekli ve normal öğrencilerin benlik saygısı ve bağlanma düzeyleri. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(2), 167-177.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487. Doi:10.7816/nesne-051107.
- Katipoğlu, Y. (2021). *Faizsiz finans sektöründe işkoliklik ve motivasyon ilişkisi: İşsiz kalma korkusunun aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378. Doi: 10.51982/bagimli.897106.
- Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 248-263.
- Kiriş, A. (2024). *Evli bireylerde eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.

- Kocakaya, B.D. (2023). *Örgütsel vatandaşlık davranışı ve işkoliklik düzeylerinin çalışan memnuniyetine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Koç, V. ve Kafa, G. (2019). Dehşet yönetimi kuramı çerçevesinde benlik saygısı ve bağlanmanın rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 129-139.
- Konal, H. (2021). Evli bireylerde benlik saygısının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *International Academic Social Resources Journal*, 6(24), 723-737.
- Konan, N. ve Türkoğlu, D. (2017). Okul yöneticilerinin işkoliklik ve narsistik düzeyleri arasındaki ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 31-50.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar.
- Krauss, S., Orth, U. ve Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119, 457–478. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000263>
- Kubat, D.E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Trabzon Üniversitesi
- Kurt, İ. (2018). *İşkolikliğin iş-aile çatışması üzerindeki etkisi: Avukatlar üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde rehberlik*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Glade, A. C. (2005). *Differentiation, marital satisfaction, and depressive symptoms: An application of Bowen Theory*. (Yayımlanmamış doktora tezi). The Ohio State University.
- Lee, A. (2016). *Does self-esteem mediate the effect of attachment; On relationship quality* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Brigham Young University.
- Mammadov, M. (2023). *Evlilik doyumu ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlar arasındaki ilişkinin cinsel öz yeterlik ve ilişkisel öz yeterlik aracılığı ile yapısal bir model çerçevesinde sınanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. ve De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>.

- Marcic, R. ve Grum, D. K. (2011). Gender differences in self-concept and self-esteem components. *Studia Psychologica*, 53(4), 373-384.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- McMillan, L. H., O'Driscoll, M. P., Marsh, N. V. ve Brady, E. C. (2001). Understanding workaholism: Data synthesis, theoretical critique, and future design strategies. *International Journal of Stress Management*, 8(2), 69-91.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A. ve Fisher, T. D. (2014). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85-97. doi: 10.1007/s10508-014-0444-6
- Miyahara, M. ve Piek, J. (2011). Physical disabilities and self-esteem. R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* içinde (ss. 2079–2083). New Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_104
- Moksnes, U. K. ve Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2), 59-67.
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. d., Hanel, P. H. P. (2020). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the brief Rosenberg self-esteem scale. *Applied Research Quality Life*, 17, 931–947 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>
- Mruk, C. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem*. Springer.
- Neiss, M. B., Sedikides, C. ve Stevenson, J. (2002). Self-esteem: A behavioural genetic perspective. *European Journal of Personality*, 16, 351-367.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L. ve Feldman, D. C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: A conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28, 111- 136.
- Oates, W. (1971). *Confessions of a workaholic*. World Publishing.
- Onan, B. D. ve Kılınç, E. (2023). Üretim işletmelerinde örgütsel vatandaşlık davranışı ve işkolikliğin iş tatmini üzerine etkisi. *International Journal of Arts and Social Studies*, 6(11), 224-248.
- Orth, U., Maes, J. ve Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51, 248-259. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038481>
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Ögel, K. (2015). *İşkolizm nedir? Belirtileri nelerdir?*, Aktuelpsikoloji. <https://www.aktuelpsikoloji.com/iskolizm-nedir-belirtileri-nelerdir-10340h.htm> adresinden 21.03.2024 tarihinde alınmıştır.
- Öter, A. ve Özkul, M. (2019). Modernleşmenin yaşam tarzı üzerindeki etkileri ve yürüklerde modernleşme eğilimleri (Batı Akdeniz Örneği- Isparta, Burdur, Antalya). *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(47), 156-184. <https://doi.org/10.35237/sufesosbil.512244>
- Özçiçek, G. (2014). *Çocuğun benlik kavramının olumluluğu, annenin mükemmeliyetçiliği ve anne kabul red algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Özdemir, E. (2019). *Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Özdemir, M. Ç. (2021). Çalışma hayatının dönüşümü üzerine. C. Selek Öz (Ed.), *Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Seçme Yazılar – V* içinde (ss. 3-19). Değişim Yayınları.
- Özdemir Kemahlı, H.P. (2019). *Yüksek nitelikli evlilikler yaratmak: Mutlu çiftlerin deneyimleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Genel lise ve imam hatip lisesi son sınıf öğrencilerinin meslekleri prestij yönünden algılamaları ve algılamalarını etkileyen bazı faktörler. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 49-68.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. PDR Yayınları.
- Özsoy, E. (2020). Bergen İş Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması, *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1),105-125.
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk, N. (2020). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri yüklemeleri ile evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Pak, M. D. ve Duyan, V. (2018). Behçet ve ailevi Akdeniz ateşi hastalığı olan çiftlerde evlilik doyumu. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 239-249.
- Patel, A. S., Bowler, M. C., Bowler, J. L. ve Methe, S. A. (2012). A meta-analysis of workaholism. *International Journal of Business and Management*, 7, 2–17.
- Pehlivanlı, A. E. (2019). *Akademik etik değerlerin, işkoliklik ve psikolojik sözleşme ihlali ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.

- Pekdemir, I. ve Koçakoğlu, M. (2014). İşkoliklik ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 309-337.
- Piotrowski, C. ve Vodanovich, S. J. (2006). The Interface between workaholism and Work-Family Conflict: A Review and Conceptual Framework. *Organization Development Journal*, 24(4), 84-92.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Robinson, B. E. (2000). Workaholism: Bridging the gap between workplace, sociocultural and family research. *Journal of Employment Counseling*, 37, 31-47.
- Robinson, B. E. (2007). *Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*. NYU Press.
- Rouault, M., Will, G. J., Fleming, S. M. ve Dolan, R. J. (2022). Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood. *Translational Psychiatry*, 12(1), 272.
- Sağiroğlu, A. (2019). *Gebelikte beden imajı, gebelik ve doğum korkusunun benlik saygısı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Salepci, S. (2020). *Evli bireylerde öz şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Salihoğlu, G. H. (2014). *Çalışanların kariyer yolculuğunda işkolikliğin rolü üzerine bankacılık sektöründe bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-span development psychology*. McGraw Hill Companies.
- Sargın, S. (2020). *Marka kişiliği ve benlik saygısı kavramlarının tüketici satın alma tarzları üzerindeki etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Sat, Y. M. (2020). *Topluluk içi ve topluluk dışı evlilik yapan bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.

- Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(34), 183-194.
- Schaufeli, W.B., Taris, T. W., ve Van Rhenen, W. (2007). Workaholism, burnout and work engagement: three of a kind or three different kinds of employee well-being. *Applied Psychology*, 57(2), 173-203. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x>
- Serçeoğlu, N. (2015). *Konaklama işletmelerinde çalışan personelin işkoliklik eğilimleri ile hizmet odaklılık ilişkisi: TRAI bölgesinde bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Shareh, H. ve Sani, M.E. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384-399. DOI:10.32598/ijpcp.24.4.384
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (N. Voltan Acar, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Shen, F., Liu, Y. ve Brat, M. (2021). Attachment, self-esteem, and psychological distress: A multiple-mediator model. *The Professional Counselor*, 11(2), 129-142. <https://doi.org/10.15241/fs.11.2.129>
- Snir, R. ve Harpaz, I. (2012). Beyond workaholism: Towards a general model of heavy work investment. *Human Resource Management Review*, 22(3), 232-243.
- Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Suner İkiz, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Szczęśniak, M., Bielecka, G., Madej, D., Pieńkowska, E. ve Rodzeń, W. (2020). The role of self-esteem in the relationship between loneliness and life satisfaction in late adulthood: evidence from Poland. *Psychology Research and Behavior Management*, 1201-1212.
- Şahin, D. M., (2023, 10 Ocak). İşgücü piyasası araştırması Sakarya ili 2022 yılı sonuç raporu. <https://media.iskur.gov.tr/66922/sakarya.pdf> adresinden 10.04.2024 tarihinde ulaşılmıştır.

- Şener, A. ve Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını.
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Şentürk, Ü. (2006). *Parçalanmış aile çocuk ilişkisinin sebep olduğu sosyal problemler (Malatya uygulaması)* (Yayımlanmamış doktora tezi).
- Tabak, Y. B., Şahin, F. ve Tabak, H. (2018). İlköğretim kurumu öğretmenlerinin işkoliklik düzeyleri ile örgüt sağlığına ilişkin algıları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 610-621. <https://doi.org/10.17679/inuefd.469687>
- Teber, D. (2021). *Mükemmeliyetçilik ve işkolik olma durumunun psikolojik iyi olma haline etkisi: Bir alan çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Temel, A. (2006). Organizasyonlarda işkolizm ve işkolik çalışanlar. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 8(2), 104-127.
- Terzioğlu, R.G. ve Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 7, 1-7.
- Thomas, W. H., Ng, S., Kelly, L. ve Feldman, D. C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: A conceptual integration and extension. *Journal Of Organizational Behavior*, 28, 111-136.
- Tosun, K. (2023). *Evlilik tatmini ile işkoliklik ilişkisinin incelenmesi ve bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi.
- Tosunoğlu, H. (2021). *İş-aile çatışmasının duygusal tükenmişlik üzerindeki etkisinde psikolojik sermaye ve işkolikliğin düzenleyici rolü: Bir alan çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Tukuş, L. (2010). *Benlik saygısı değerlendirme ölçeği kısa formu Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Tunç, Z. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Ergenlik döneminde benlik saygısı ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 55-70.
- Turhan, O. (2019). *Kişilik özellikleri bağlamında baba-çocuk benzerliği* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi.

- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Uğurlu, A. (2017). *Antrenörlerde işkoliklik ve iş-aile çatışması ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Urgancı, Ç. ve Eker, E. (2018). İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ve algılanan stresle başa çıkmada evlilik doyumunu yordamlama gücü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 35-60.
- Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Ürün, Ö. ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Veselska, Z. G. et al. (2009). Socio-economic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European Journal of Public Health*, 20(6), 647-652.
- Vural Batık, M. (2017). *Ebeveynliğe geçiş dönemindeki evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik doyumu ve eş destek düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Walsh, J. ve Harrigan, M. (2003). The termination stage in bowen's family system theory. *Clinical Social Work Journal*, 31(4), 383-394.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479-493. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048063.59425.20>
- Yalçın, B. (2016). *Sağlık çalışanlarında kişilik tiplerinin işkoliklik üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Yanar Güngör, Z. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yaşın Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar*. Remzi Kitabevi.
- Yaşın Dökmen, Z. ve Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, eğitim, Cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. ODTÜ Yayınları.
- Yazıcıoğlu, Y., ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Detay Publishing.

- Yazıt, H. (2019). *4 ve 5 yıldızlı otel çalışanlarının işten ayrılma niyetleri, işkolik dereceleri ve tükenmişlik ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çanakkale Üniversitesi.
- Yedirir, S. ve Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational sciences: theory and practice*, 15(6), 1549-1558.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Yıldız, A. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. Doi: 10.17679/iuefd.17181627
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1). <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Yörükoğlu A. (2000). *Gençlik çağı: Gençlikte benlik ve kimlik*. Özgür Yayınları.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Zincirkıran, M. (2013). *İşkoliklik ile iş-aile çatışması ilişkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi: Sağlık işletmelerinde bir uygulama* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dicle Üniversitesi.

EKLER

Ek 1. Bergen İş Bağımlılığı Ölçeği

1.Hiçbir zaman 2.Nadiren 3.Bazen 4.Sıklıkla 5.Her zaman	1	2	3	4	5
1.Çalışmak için nasıl daha fazla zaman yaratabileceğinizi düşündünüz?					
2.İlk başta planladığınızdan daha fazla zaman harcadınız?					
3.Suçluluk, kaygı, çaresizlik ve depresyon duygularını azaltmak için çalıştınız?					
4.Başkaları size daha az çalışmanız gerektiğini söyledi?					
5.Çalışmanız engellendiği için strese girdiniz?					
6.İşinizi hobileriniz, boş zaman aktiviteleriniz ve egzersizlerinizden önce tuttunuz?					
7.Sağlığınızı olumsuz etkileyecek düzeyde çok çalıştınız?					

Ek 2. Evlilik Yaşam Anketi

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.					
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.					
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.					
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.					
5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.					
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.					
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.					
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.					
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.					
10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.					

Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

Ek 4. Demografik Bilgi Ölçeği

	İFADELER	CEVAPLAR
1	Cinsiyetiniz	a) Kadın b) Erkek
2	Medeni haliniz	a) Evli b) Bekar
3	Kaç yıllık evlisiniz	a) 0-5 yıl b) 6-10 yıl c) 11-15 yıl d) 16 yıl ve üzeri
4	Yaşınız	a) 18-24 yaş b) 25-34 yaş c) 35-44 yaş d) 45-54 yaş e) 55 yaş ve üzeri
5	İşletmedeki pozisyonunuz	a) Alt kademe çalışanı b) Orta kademe çalışanı c) Üst kademe çalışanı
6	Eğitim düzeyiniz	a) İlköğretim b) Lise c) Üniversite d) Yüksek lisans ve üzeri
7	Çalıştığınız sektör	a) Kamu sektörü b) Özel sektör
8	Mevcut işyerinizde toplam kaç yıldır çalışmaktasınız	a) 0-5 yıl b) 6-10 yıl c) 11-15 yıl d) 16 yıl ve üzeri

Ek 5. Etik Kurul Kararı



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-361827
Konu : 69/09 Kemal ERDEN

17.05.2024

Sayın Kemal ERDEN

İlgi : 08.05.2024 tarihli ve E--050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 15.05.2024 tarihli ve 69 sayılı toplantısında alınan "09" nolu karar ile Kemal ERDEN'in başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Selim İNANÇLI
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

KARAR

9. Kemal ERDEN'in " İşkoliklik ile Evlilik Tatmini ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Araştırma " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Kemal ERDEN'in " İşkoliklik ile Evlilik Tatmini ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Araştırma " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Ek 6. Ölçek İzinleri

Re: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanımı Hk.

Gönderen: Fusun Çetin <fusun@tccgderneği.org.tr>
Gönderildi: 17 Nisan 2024 Çarşamba 23:16
Kime: KEMAL ERDEN <kemal.erdem@ben-sakarya.edu.tr>
Bilgi: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <tccgderneği.org.tr>
Konu: Re: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanımı Hk.

Ölçeği, değerlendirme formunu ve izin yazısını yukarıdaki adresten alabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim

Prof. Dr. Fusun Çetin Çuhadaroğlu
Türkiye Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Derneği Onursal Başkanı
Uluslararası Ergen Psikiyatrisi ve Psikolojisi Derneği (ISAPP) Gelecek Dönem Başkanı
ESCAP Politika Birimi Kurucu Başkanı
Hacettepe Üniv. Tıp Fak. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A. D. Emekli Öğretim Üyesi

Fusun Çetin Çuhadaroğlu, M.D.
Honorary President, Turkish Assoc. for Child and Adolescent Psychiatry
President Elect, International Assoc. for Adolescent Psychiatry and Psychology (ISAPP)
Member of the Policy Division, ESCAP

KEMAL ERDEN <kemal.erdem@ben-sakarya.edu.tr>, 17 Nis 2024 Çar, 12:29 tarihinde şunu yazdı:
İyi günler Hocam,
Ben Sakarya Üniversitesinde Yönetim ve Organizasyon bilim dalında 'İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma' konulu yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. Sizin geliştirmiş olduğunuz benlik saygısını ölçen 10 maddelik 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni' izninizle kullanabilir miyim.

Re: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanımı Hk.

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <tccgderneği.org.tr>
Kime: Siz
18.04.2024 Per 13:51

Rosenberg - aciklama.doc 24 KB
ROSENBERG.doc 28 KB

2 ek (52 KB) Tümüünü indir

KEMAL ERDEN <kemal.erdem@ben-sakarya.edu.tr>, 18 Nis 2024 Per, 13:45 tarihinde şunu yazdı:
İyi günler, iyi çalışmalar. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi derneğine başışı yaptım. Dekontunu Ek'te gönderiyorum.

Gönderen: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <tccgderneği.org.tr>
Gönderildi: 18 Nisan 2024 Perşembe 12:10
Kime: KEMAL ERDEN <kemal.erdem@ben-sakarya.edu.tr>
Konu: Re: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanımı Hk.

Ölçeği'n kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 100 TL bağış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

KEMAL ERDEN <kemal.erdem@ben-sakarya.edu.tr>, 18 Nis 2024 Per, 12:08 tarihinde şunu yazdı:
İyi günler.
Ben Sakarya Üniversitesinde Yönetim ve Organizasyon bilim dalında 'İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma' konulu yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. Sizin geliştirmiş olduğunuz benlik saygısını ölçen 10 maddelik 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni' izninizle kullanabilir miyim?

Ynt: Evlilik Yaşam Ölçeği Kullanım İzni Hk.

Gönderen: esin <esin.tezer@ben.edu.tr>

Gönderildi: 17 Nisan 2024 Çarşamba 09:01

Kime: KEMAL ERDEN <erdem.kemal@ben.edu.tr>

Konu: RE: Evlilik Yaşam Ölçeği Kullanım İzni Hk.

Kemal Erden,

Yüksek lisans tezi araştırmanızda Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni kullanmanızı uygun gördüğümü belirtir, başarılar dilerim.

Prof. Dr. Esin Tezer (E)

Galaxy cihazımdan gönderildi

----- Orijinal mesaj -----

Kimden: KEMAL ERDEN <erdem.kemal@ben.edu.tr>

Tarih: 16.04.2024 22:47 (GMT+03:00)

Alıcı: esin.tezer@ben.edu.tr

Konu: Evlilik Yaşam Ölçeği Kullanım İzni Hk.

İyi akşamlar Hocam.

Ben Sakarya Üniversitesinde Yönetim ve Organizasyon bilim dalında 'İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma' konulu yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. Sizin geliştirmiş olduğunuz 'Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni izninizle kullanabilir miyim.

 Yanıtla

 İlet

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Kemal ERDEN

ÖĞRENİM DURUMU

Öğrenim Derecesi	Öğrenim Yeri	Öğrenim Yılı
Yüksek Lisans	Sakarya Üniversitesi / İşletme Enstitüsü / Yönetim ve Organizasyon	2024
Lisans	Anadolu Üniversitesi / İşletme Fakültesi / İşletme	2013
Lise	Geyve Lisesi	2008

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer	Görev
2019-...	Proco Plastik Sanayi ve Dış Tic. A.Ş.	Vardiya Şefi

YABANCI DİL

İngilizce

ESERLER

Karaca A. E., Akbolat M., Erden K. ve Sağlam H. (2022), Algılanan yönetici ve çalışma arkadaşları desteğinin örgütsel bağlılığa etkisi, *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(2),70-84.