

T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**YAKIN İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİĞİN YORDAYICILARI
OLARAK YAKINLIK KORKUSU VE DUYGUSAL KISKANÇLIK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN YILMAZ DEREL

DANIŞMAN
Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN

ADYAMAN, 2025

ÖZET

YAKIN İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİĞİN YORDAYICILARI OLARAK YAKINLIK KORKUSU VE DUYGUSAL KISKANÇLIK

Ceren YILMAZ DEREL

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temmuz/2025, Sayfa: 85

Danışman: Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN

Eş tükenmişliği, kişinin evlilik ilişkisinde beklentilerinin karşılanmaması ile fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutlarda yaşadığı çok boyutlu bir durumdur. Bu durumun tetikleyicileri olarak yakınlık korkusunun bireyin duygusal yakınlıktan kaçınmasına neden olması ve ilişkide mesafe oluşturması olasıdır. Öte yandan duygusal kıskançlığın, bireyde eşinin ilgi ve bağlılığını kaybetme kaygısını artırarak, zamanla eş tükenmişliğini besleyen bir unsur haline gelebileceği öngörülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenlerinin eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu çevrimiçi anket yoluyla ulaşılan 385 evli birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplamak amacıyla evli bireylerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan ‘*Demografik Bilgi Formu*’; eş tükenmişlik durumlarını belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), yakın ilişkilerde korku duyma durumlarını belirlemek için Yakınlık Korkusu Ölçeği ve kıskançlık durumlarını belirlemek için Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada betimsel analiz yöntemlerinden hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yakınlık korkusu eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordarken; eş duygusal kıskançlığı eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamamaktadır. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular ilgili alan yazının çerçevesinde değerlendirilmiş; kuramsal ve uygulamalı bağlamda çıkarımlarda bulunularak, araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yakın İlişkiler, Eş Tükenmişliği, Yakınlık Korkusu, Eş Duygusal Kıskançlığı, Regresyon Analizi.

ABSTRACT

FEAR OF INTIMACY AND EMOTIONAL JEALOUSY AS PREDICTORS OF COUPLE BURNOUT IN CLOSE RELATIONSHIPS

Ceren YILMAZ DEREL

Department of Educational Sciences

Adıyaman University, Graduate Education Institute, July/2025, Page:85

Supervisor: Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN

Couple burnout is a multidimensional condition experienced by individuals at the physical, emotional, and cognitive levels when their expectations in the marital relationship are not met. One of the potential triggers of this condition is fear of intimacy, which may lead individuals to avoid emotional closeness and create distance within the relationship. On the other hand, emotional jealousy may increase individuals' anxiety about losing their partner's attention and affection, eventually becoming a factor that contributes to couple burnout over time. Based on this framework, the aim of the present study is to examine whether fear of intimacy and emotional jealousy predict couple burnout. The study group consisted of 385 married individuals who were reached through an online questionnaire. In order to collect data, a "Demographic Information Form" prepared by the researcher was used to determine the participants' demographic characteristics. The Couple Burnout Scale (SBS) was used to assess levels of couple burnout; the Fear of Intimacy Scale was used to measure the degree of discomfort experienced in close relationships; and the Spousal Emotional Jealousy Scale was employed to evaluate levels of emotional jealousy. The data were analyzed using IBM SPSS 26.0 software. Hierarchical regression analysis, one of the descriptive analysis methods, was used in the study. According to the findings, fear of intimacy significantly predicted spousal burnout, whereas emotional jealousy did not significantly predict spousal burnout. In line with these results, the findings were discussed within the scope of the relevant literature, and both theoretical and practical implications were drawn. Various recommendations were offered for researchers and professionals working in the field.

Keywords: Close Relationships, Couple Burnout, Emotional Jealousy, Fear of Intimacy, Regression Analysis.

TEŞEKKÜR / ÖNSÖZ

Yüksek lisans süreci, benim için sadece akademik bir yolculuk değil; aynı zamanda kişisel olarak da büyüdüğüm, değiştiğim ve hayatımda yeni sayfalar açılan bir dönem oldu. Zaman zaman belirsizliklerle, bolca yorgunlukla ve mücadeleyle geçen bu dönemde yanımda olan insanların desteğiyle yoluma devam edebildim. Ortaya çıkan bu çalışma, akademik bir sürecin ötesinde yaşamımdaki değişimlerin ve mücadelelerimin de sessiz tanığıdır.

Bu sürecin her aşamasında bilgi birikimiyle bana rehberlik eden, zaman zaman ödevlerimi geciktirerek kendisinin sabrını zorlamış olsam da tüm anlayışı, hoşgörüsü ve yol göstericiliğiyle beni asla yalnız bırakmayan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN' e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamın bilimsel niteliğini artıran, değerlendirmeleri ile bana yeni perspektifler kazandıran kıymetli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Mustafa SÜRÜCÜ' ye ve Dr. Öğr. Üyesi Dünya BAZ' a teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de varlıklarıyla bana güç veren, koşulsuz sevgileri ile beni şımartan, mutluluk ve huzur kaynağım, yüreğimin en sıcak yeri güzel aileme; canım annem Ayşe Emel YILMAZ' a, canım babam Süleyman YILMAZ' a, canım ablam Gülbahar BADEMKIRAN'a, canım kardeşim Emir Geylani YILMAZ'a yürekten teşekkür ederim. Sürecin başarı ile sonuçlanmasındaki en büyük pay sizindir, iyi ki varsınız! Evimizin neşesi, güzel çiçeğim, yeğenim Miray'a, en yoğun ve stresli günlerimde varlığıyla mutluluk kaynağı olduğu için yürekten teşekkür ederim.

Canım eşimin kıymetli ailesi, ikinci ailem DEREL ailesine, destekleri ve hep yanımda oldukları için gönülden teşekkür ederim. Desteğini esirgemeyen, gizli güç kaynaklarımdan olan dostlarıma, akrabalarıma çok teşekkür ederim.

Son olarak; sevgili eşim Berk DEREL' e, yaşam yolculuğuma kattığı anlam için, sabrıyla, anlayışıyla ve sevgisiyle her zaman bana nefes olduğu için sonsuz teşekkür ederim. Ağladığımda güldürdüğü, hep yanımda olduğu ve hayatımı sürekli kolaylaştırdığı için zorluklar üstesinden gelinir oluyor. İyi ki varsın...

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

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

Ceren YILMAZ DEREL

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	iv
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR / ÖNSÖZ.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar /ÇİZELGELER DİZİNİ	x
ŞEKİLLER/GÖRSELLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1.3. Araştırma Problemi.....	8
1.4. Sayıtlar.....	8
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Eş Tükenmişliği.....	11
2.1.1. Eş tükenmişliğinin tanımı.....	11
2.1.2. Eş tükenmişliğinin boyutları	11
2.1.3. Eş tükenmişliği modeli: Âşık olmak ve aşkın bitişi.....	12
2.1.3.1. Âşık olmak.....	12
2.1.3.2. Duruma bağlı değişkenler.....	12

2.1.3.3. Romantik imgeler	13
2.1.3.4. Aşk süzgeçleri.....	13
2.1.3.5. Çevre etkisi.....	13
2.1.3.6. Beklentilerin etkisi.....	14
2.1.3.7. Köklenme ve gelişme	15
2.1.3.8. Eş tükenmişliği modeli	15
2.1.3.9. Psikanalitik- Varoluşçu yaklaşıma göre eş tükenmişliği	17
2.1.4. Eş tükenmişliği ile ilgili evlilerle yapılan çalışmalar	18
2.2. Yakınlık Korkusu	22
2.2.1. Yakınlık korkusunun tanımı.....	22
2.2.2. Yakınlık korkusunun kuramsal temeli	22
2.2.3. Yakın ilişkide olan bireyler üzerinde yapılan yakınlık korkusu temelli araştırmalar	24
2.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlık.....	27
2.3.1. Romantik kıskançlığın tanımı	27
2.3.2. Duygusal kıskançlığın tanımı	28
2.3.3. Romantik kıskançlığın tetikleyicileri.....	29
2.3.4. Duygusal kıskançlığın tetikleyicileri.....	29
2.3.5. Romantik kıskançlığın kuramsal çerçevesi.....	30
2.3.6. Evli bireyler ile yapılan romantik kıskançlık temelli araştırmalar	32
3. YÖNTEM	37
3.1. Çalışma Grubu	37
3.2. Veri Toplama Araçları	39
3.2.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)	39
3.2.2. Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ)	40
3.2.3. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ).....	41
3.3. Veri Toplama Süreci.....	41

3.4. Verilerin Analizi.....	42
4. BULGULAR	43
4.1. Ön Analizler	43
4.2. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi	45
5. TARTIŞMA.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	51
6.1. Sonuçlar	51
6.2. Öneriler	51
6.2.1. Çalışmanın sınırlılıklarına dair öneriler	51
6.2.2. Çalışmanın sonuçlarına dair öneriler.....	51
6.2.2.1. Evlilik ve aile danışmanlarına öneriler.....	52
6.2.2.2. Gelecekteki araştırmacılara yönelik öneriler.....	52
6.2.2.3. Politika yapıcılara yönelik öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR /ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler.....	37
Tablo 4.1. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri.....	43
Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerine ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları...	44
Tablo 4.3. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları.....	46



ŞEKİLLER/GÖRSELLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Pines'ın Eş Tükenmişliği Modeli.....	17
Şekil 4.1. Eş tükenmişliğine ait normal dağılım grafiği.....	44



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
EDKÖ	: Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği
EGP	: Evlilik Güçlendirme Programı
ETÖ	: Eş Tükenmişlik Ölçeği
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
MTE	: Maslach Tükenmişlik Envanteri
TAYA	: Türk Aile Yapısı Araştırması
TÖ	: Tükenmişlik Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
VIF	: Varyans Artış Faktörü
YKÖ	: Yakınlık Korkusu Ölçeği

1. GİRİŞ

İnsan, sosyal bir varlık olarak, yaşamını sürdürmek ve anlamlandırmak için diğer bireylerle etkileşim kurmaya ihtiyaç duyar. Toplum içinde var olma ve ilişkiler yoluyla bağ kurma, bireyin hem duygusal hem de sosyal gelişimi için temel bir gerekliliktir. Bu bağlamda, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkiler, yaşamın pek çok alanında önemli bir rol oynar. Kişinin yakın ilişki kurmasının pek çok amacı vardır. Birey biyopsikososyal bir varlık olduğundan ve gelişim görevlerini gerçekleştirebilmek için yakın ilişki kurmaya dair ihtiyacını karşılama çabasına girer (Ogan ve Öz-Soysal, 2022). Yakın ilişkiler bağlamında romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, komşuluk ilişkileri, ebeveyn ilişkileri gibi farklı ilişki biçimleri yer almaktadır (Tuncer, 2019). Bu araştırmada yakın ilişkiler kavramı romantik ilişkiler bağlamında evlilik ilişkisi olarak ele alınmıştır. Yakın ilişki veya aşk, kimi zaman kişisel bir ilişkiyi, kimi zaman kişisel ilişkilerin özel olan bir parçasını veya bir özelliğini, kimi zaman da bir kişinin başkasına karşı hissettiği bir duyguyu açıklamak için kullanılmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Bireyler için yakın ilişkiler mutlulukların ve sevinçlerin yaşanabildiği ilişkilerdir (Güzel, 2016). Yakın ilişkilerde çiftler genellikle sahip oldukları güzel duyguları sürdürmek ve toplumca kabul görecektir şekilde yaşamak için ilişkilerini evlilikle resmileştirirler. Erikson’a göre (1968) yakınlık, zamanla kendini yitirme korkusu hissetmeksizin başka biriyle paylaşım yapabilme ve başka birini sevebilme yetisidir (Elkind, 1979; akt., Dönmez, 2019). Evlilik ilişkisi de sağlam temeller üzerine kurulduğunda bu yakınlık durumunu önemli düzeye taşıyabilmektedir. Türk Medeni Kanunu’na (2001) göre evlilik, bir kadın ve bir erkeğin özgür iradeleri ile sürekli bir hayat ortaklığı kurmak amacıyla, hukuka uygun koşullar altında hayatlarının birleşmesidir. Evlilik ilişkisi, çiftin birbirine dair aynı zamanda da toplumun çiftin ilişkisine dair beklentiye sahip olduğu, kendine özgü dinamikleri olan ve sosyokültürel şartlardan beslenen ciddi bir ilişkidir (Kızıldağ, 2019).

Evlilik ilişkisi sırasında çiftlerin, evlilik sürecinden ve birbirlerinden neler beklediklerini tanımlayan kavram evlilik beklentileri olarak ifade edilmektedir. Terzi-İlhan ve Işık (2019) yeni evli çiftlerin çocuk sahibi olmak, eşin yaşam şartlarında ve davranışlarında değişikliklerin yaşanması gibi evlilik beklentilerine sahip olduklarını belirtmektedirler. Kızıldağ ve Şahin (2018) ise çiftler evlenmeleri üzerinden uzun yıllar geçse bile evliliklerinden “sevgi, saygı, huzur ve mutluluk” bekledikleri ifade etmektedirler. Balaban ve Kısaç (2024) evlilik beklentilerini “duygusal destek beklentisi, sadakat beklentisi, cinsel uyum beklentisi, ortak hedef beklentisi, maddi uyum beklentisi,

ebeveynlik ve çocuklarla ilgili beklentiler, iletişim ve anlayış beklentisi, sosyal destek ve aile ilişkileri beklentisi” şeklinde gruplandırmaktadır. Çiftlerin ilişkilerindeki beklentileri ailelerin istekleri, maddi imkânsızlıklar, bazı kişilik özellikleri gibi durumlar sebebiyle karşılanmayabilir; buna benzer durumlar da zaman içinde çiftlerde eş tükenmişliği olarak adlandırılan bir soruna neden olabilir (Uyar ve Erkan, 2022). Çiftler mutlu bir evliliğe dair hayaller kurarlar ama zaman içinde beklentilerinin karşılanmadığını gözlemleyip ilişkilerini değerlendirdiklerinde, eş tükenmişliği yaşadıklarını fark edebilirler (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018).

Eş tükenmişliği, evlilik sürecinde gerçekler ve beklentiler uyuşmadığında ortaya çıkan zihinsel, duygusal ve fiziksel yorgunluk durumu şeklinde tanımlanmakta ve deneyimlenmektedir (Pines, 1996). Çiftlerde *zihinsel yorgunluk*, eşlerin hissettikleri düşük benlik algısı ve ilişkilerine dair özellikle de eşlerine dair olumsuz bir tutum sergilediklerinde; *duygusal yorgunluk*, eşlerin kırılgan ve hayal kırıklığına uğramış hissedip ilişkileri ve kendileri için umut olmadığına inandıklarında; *fiziksel yorgunluk* ise kronik baş, karın veya sırt ağrısı, uykusuzluk, kolay hasta olma, iştahın kapanması ya da aşırı yeme hali durumlarında oluşabilmektedir (Pines, 1996). Eş tükenmişliğini oluşturan temel bileşenler döngüsel bir nedensellikte birbirinden etkilenmekte ve birbirini etkilemektedir (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Eş tükenmişliği hayatın iniş çıkışları ve gerçekçi olmayan beklentilerin birleşiminden kaynaklanırken; eşlerden birindeki, her ikisindeki ya da ilişkideki patolojiden kaynaklanmaz ve kademeli bir süreç ile gerçekleşmektedir (Pines, 1996). Çiftler yakın ilişkilerinde zaman zaman sıkıntılı ve mutsuz dönemler yaşayabilirler veya stres yaratan yaşam olayları ile karşılaşabilirler (Büyükhahin ve Taluy-Bilecen, 2007). Türkiye Aile Yapısı Araştırması (TAYA) (2021) sonuçlarına göre çiftler, gerek beklentilerinin karşılanmaması gerekse ilişkileri sürecinde yaşadıkları “ilgisizlik, kıskançlık, aile büyükleri ile ilgili problemler, ekonomik güçlükler, aldatılma” gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Bu da onların zaman içinde ilişkisel sorunlarını besleyerek daha da kötüleşmesine neden olabilir.

İlişkilerde özellikle bireyin yakınlık kurma ile ilgili yaşadığı zorluk evlilik ilişkisinin de temellerini sarsabilmektedir. Yakınlık kurma en önemli ihtiyaçlardan biri iken; bu ihtiyacın herhangi bir şekilde giderilmemesi bireylerin yakın ilişkilerinde önemli sorunların da başlatıcısı olabilir. Yakınlık, kişilerin uzun süreli ve sıcak ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir (Yufit, 1956; akt., Orlofsky, Marcia ve Lesser, 1973). Kişisel ilişkiler, bireyleri derinden etkileyerek sosyal yaşamlarını şekillendirir (Vangelisti ve Beck,

2007). Kişinin çevresine duyduğu ilgi, doğuştan gelen bir eğilim olarak kabul edilse de toplumsal ortamda gelişir; çocukluk döneminde çevreye gösterilen sevgi ve yakınlık, ilerleyen yıllarda etkileşim ve paylaşım gibi davranışlarla daha anlamlı hale gelir (Erözkan, 2009). Ancak, çocukluk deneyimleri ve başarısız yetişkin ilişkileri, insanların yakınlık konusunda temkinli olmalarına ya da bu duyguyu olumsuz bir biçimde değerlendirmelerine yol açabilir (Vangelisti ve Beck, 2007). Toplumsal koşullar ise yakınlık duygusunun gelişimini ya engelleyebilir ya da teşvik edebilir (Elkind, 1979; akt., Dönmez, 2019). Birey, yakın ilişki kurma konusunda kaygılar taşıyabilir ve bu durum, onu diğerlerinden soyutlanmaya ve geri çekilmeye itebilir (Orlofsky, Marcia ve Lesser, 1973). Başarılı ilişkiler kurma ve bu ilişkilerde mutlu olma konusunda endişeler taşıyan kişiler, güçlendirici çocukluk deneyimleri ve olumsuz yetişkin ilişkileri nedeniyle yakınlık duygusundan korku duyabilirler (Vangelisti ve Beck, 2007).

Yakın ilişkilerde çoğunlukla karşılaşılan ilişkisel problemlerden bir diğeri de romantik kıskançlıktır (Çapkın, 2012). En genel anlamıyla romantik kıskançlık, romantik bir ilişkiye dair algılanan tehdit sonucunda gösterilen tepki şeklinde tanımlanır (Bringle ve Boebinger, 1990; akt., Güngör-Houser, 2009). Kişinin biriyle yaşadığı ilişki, rakip biri tarafından tehdit edildiğinde bu ilişkinin kaybı kişi tarafından hayal edildiği için romantik kıskançlık oluşur (Salovey ve Rodin, 1986). Evrimsel yaklaşım romantik kıskançlığı duygusal ve cinsel kıskançlık olarak ikiye ayırmaktadır: Cinsel kıskançlık kişinin, eşinin başka bir kişiyle cinsel beraberlik yaşadığından şüphelenmesi ya da bunu bilmesi sonucunda yaşanan kıskançlık türüken; duygusal kıskançlık kişinin, eşinin başkasına duygusal şekilde bağlandığından şüphelenmesi ya da bunu bilmesi sonucunda yaşanan kıskançlık türüdür (Demirtaş-Madran, 2008). Kıskançlık, içsel ve dışsal öğelere sahip karmaşık bir tepki olup kıskançlığın içsel öğeleri dışardan görünmeyen düşünceler (kendini suçlamaya, kendine acımaya, kendini rakiple karşılaştırmaya dair olabilir), duygular (acı, üzüntü, kızgınlık, korku gibi), fiziksel belirtiler (yüz kızarması, nefessiz kalma, titreyen ve terleyen eller, baygınlık hissi gibi); dışsal öğeleri ise dışardan kolayca görülebilen davranışlarla (konuşma, ağlama, şiddete başvurma, bağırma gibi) açıklanır (Pines, 2003). Her ne kadar kıskançlık ilişkide algılanan tehdit ve korku gibi duygulara sebep olsa da ilişkinin olumlu etkilenmesini sağlayacak süreçleri de içerse de kıskançlık, kişilerin ilişkilerini gözden geçirmelerini sağlaması, duyguları yoğunlaştırması, aşkın işareti olarak algılanması, bağlılık yaratmaya yaraması gibi olumlu sonuçlar da doğurabilir (Pines, 2003). Bireyler kıskançlıklarını yapıcı yollarla ifade ettiklerinde olumsuz sonuçlarla

karşılaşma olasılıkları daha az olmakta ve kıskançlık duymalarına rağmen mutlu kalmayı başarabilmektedirler (Nazlı, 2021). Bu çalışmada romantik kıskançlık kavramı duygusal kıskançlık bağlamında incelenmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmada, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi ilişki dinamiklerinin eş tükenmişliği ile olan ilişkisi incelenmektedir. Yakınlık kurmaktan korkan bireyler, duygusal olarak kendilerini geri çektiklerinde, bu durum eşleri tarafından reddedilme ya da uzaklaşma olarak algılanabilir. Bu algı, eşte güvensizlik duygularını arttırarak duygusal kıskançlığı tetikleyebilir. Artan duygusal gerilim ve iletişim kopuklukları ise zamanla evlilik ilişkisinde derin çatlaklara yol açarak eş tükenmişliğine zemin hazırlayabilir. Başka bir ifadeyle, yakınlıktan kaçınma davranışı ile ilişkide sürekli tehdit algısı yaratabilen duygusal kıskançlık, eş ile kurulan bağın güven ve açıklık temelinde gelişmesini engelleyebilir. Bu durum, ilişkinin duygusal doyumunu azaltarak bireyin ilişkide yıpranmasına ve zamanla tükenmişlik yaşamasına neden olabilir.

1.1. Problem Durumu

Aile, toplumun temel taşıdır ve kişinin ruhsal gelişiminde, sosyal uyumunda, psikolojik dayanıklılığında derin etkiler yaratan dinamik bir sistemdir. Evlilik ise eşlerin birbirleriyle güven, karşılıklı destek, bağlılık ve anlam geliştirdikleri aile sisteminde yer alan bir ilişki şeklidir. Modern yaşamla birlikte oluşan sosyokültürel değişimler, teknolojik etkiler, kişisel değerlerin gün geçtikçe değişmesi (Cherlin, 2004), stres faktörleri evlilik ilişkilerini kırılganlaştırmaktadır. Avrupa Birliği ülkelerinde boşanma eğilimi son yıllarda yavaşlansa da boşanma sayısının arttığı, boşanma oranının da 1964-2023 yılları arasında 0,8’den 2,0’ye yükseldiği görülmektedir (Eurostat, 2023). Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, boşanma oranlarında meydana gelen artış ilişkisel sorunların derinleştiğini ve evlilik doyumunun azaldığını göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2024) verilerine göre boşanan çift sayısı 2023 yılında 173 bin 342 iken, 2024 yılında 187 bin 343 olmuş, boşanmaların %33,7’si evliliğin ilk beş yılında meydana gelmiştir. TÜİK’in 2001’den itibaren yaptığı analizler de incelendiğinde boşanma sayısının genel olarak artış eğiliminde olduğu ve evliliklerin boşanma tehdidi ile karşı karşıya olduğu görülmektedir. Bu veriler ışığında değerlendirildiğinde 2025 yılının Türkiye’de “Aile Yılı” olarak ilan edilmesi, “aile yapısının korunması ve güçlendirilmesi” gerekliliğine dair toplumsal farkındalığı arttırma amacının göstergesidir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2025).

Evlilik ilişkilerinde yaşanan yıpranmanın önemli bir göstergesi olarak kabul edilen eş tükenmişliği son yıllarda alan yazında artan bir ilgiyle ele alınmakta ve çeşitli boyutlarıyla incelenmektedir. Eş tükenmişliği, bireylerin zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak aşırı yorgun hissetmelerine, ilişkilerine karşı olumsuz tutumlar geliştirmelerine neden olan bir sonuçtur. Boşanma tehdidi ile karşı karşıya olan, iletişim sorunları, duygusal yakınlığın azalması, güven eksikliği, ekonomik sıkıntılar gibi ilişki problemlerin (Dew, 2008; Gottman, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2007; Theiss ve Solomon, 2006) arttığı evliliklerde eş tükenmişliği gittikçe belirgin hale gelmektedir. Bu sebeple eş tükenmişliğinin anlaşılmasına dair çalışmalarda diğer değişkenlerin de rolünün önemi büyüktür.

Özellikle yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi unsurlar, evliliklerin niteliğini doğrudan etkileyen ama henüz yeterince beraber ele alınmamış değişkenlerdir. İnsanlar, biyopsikososyal varlıklar olarak hem duygusal hem de sosyal bağlar kurma ihtiyacı duyarlar. Bu bağlamda, yakınlık, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için temel bir gereklilikken bu ihtiyacın karşılanamaması farklı ilişki sorunlarına yol açabilir. Örneğin, yakınlık korkusu, bireylerin diğerleriyle duygusal bağ kurmalarını engelleyebilir ve ilişkilerde yetersiz bağlantılar veya güvensizlik hissi yaratabilir, bu durum da zamanla eş tükenmişliğini besleyebilir. Ayrıca, duygusal kıskançlık, bireylerin romantik ilişkilerdeki bağlılık ve güven duygularını tehdit altında hissetmelerine neden olabilir, bu da ilişkiyi stresli ve tatminsiz hale getirebilir. Hem yakınlık korkusu hem de duygusal kıskançlık, eşlerin beklentilerinin karşılanmaması ve duygusal tatminin azalmasıyla sonuçlanabilir. Bu da zamanla eş tükenmişliğine yol açabilir. Bu bağlamda, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlığın eş tükenmişliği üzerindeki etkileri, bireylerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları tatminsizlikleri ve hayal kırıklıklarını daha derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Çiftler, zamanla ilişkilerinde zorluklarla karşılaşabilir ve bu durum, ruhsal ve fiziksel tükenmişlik hissi yaratabilir. Bu durum, daha önce kurdukları bağların zayıflamasına, ilişki doyumunun düşmesine ve genel yaşam kalitelerinin bozulmasına yol açabilir. Eş tükenmişliğinin gelişiminde yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlığın rolü, bu çalışmanın temel odağını oluşturur.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Evlilik psikolojik, sosyal, ekonomik ve yasal boyutları bulunan bir bağdır; evlilik ilişkisi ise hem eşlerin birbirlerinden hem de içinde bulundukları toplumun eşlerin ilişkisine dair beklenti içinde olduğu, sosyokültürel özelliklerden beslenen ve kendine özgü yapısı olan ciddi bir birlikteliktir (Kızıldağ, 2019). Duygusal bağlamda özellikle büyük bir çaba ve özen gerektiren evlilik ilişkisinde ödenen bedel fazla ise eş tükenmişliğin oluşması kaçınılmazdır (Pines, 1996). Tükenmişlik birden oluveren bir durum olmadığından zaman içerisinde çiftler ilişkilerinde tükendiklerini fark ederler. Bir başka ifade ile tükenmişliğe sebep olan tek bir unsur bulmak neredeyse imkânsızdır, ilişkiyi yıpratan gerilimler, heyecanın zaman geçtikçe azalması ve pek çok sıkıntının birikimi sonucu tükenmişlik oluşur (Pines, 1996). Tükenmişliğin ansızın meydana gelmeyeceğini ve içten içe insanı kuşatacağını vurgulayan Pines (1996), sarsıcı olay ya da olayların sonucunda oluşmasının ender olduğunu belirtmiştir. Bu da eş tükenmişliğinin önüne geçilebileceği, kontrol edilebileceği ve ilişkinin iyileştiriciliği konusunda umut verici olabilir.

İlgili alanyazında eş tükenmişliğinin Türkiye’de özellikle son yıllarda çalışılan bir kavram olduğu (Akkaya, 2021; Candemir-Karaburç, 2017; Çapri ve Gökçakan, 2012; Doğan, 2018; Karakuş, 2019; Kızıldağ, 2015; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Koyunsever, 2022; Kurt, 2024; Küçükköseleci, 2016; Sayalı, 2023) görülmektedir. Buna rağmen tükenmişliğin genelde “mesleki tükenmişlik” (Acar ve Karaaslan, 2022; Karakuş ve Öncel, 2021; Kuzu ve Yıldırım, 2021; Kızıldağ, 2015; Toprak, Çelebi ve Orman, 2023) bağlamında ele alındığı gözlenmiştir. Aynı zamanda eş tükenmişliğinin cinsiyet farklılıkları (Çapri ve Gökçakan, 2012), empati (Küçükköseleci, 2016), yaşam doyumu (Çapri ve Güler, 2016), bağlanma (Doğan, 2018; Doğan ve Deveci-Şirin, 2019; Kızıldağ ve Vatan, 2016), duygu düzenleme (Kızıldağ ve Vatan, 2016), evlilik uyumu (Candemir-Karaburç, 2017; Güneş, 2022), psikolojik iyi oluş (Karakuş, 2019), eş desteği (Akkaya, 2021), öz anlayış (Koyunsever, 2022), evlilik doyumu (Menteş, 2024; Şen ve Ercantan, 2023; Kurt, 2024) gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmüştür. Bu araştırmalardan hareketle eş tükenmişliğinin çok boyutlu bir yapı olduğu ve bireysel ve ilişkisel faktörlerle şekillenebildiği ortaya çıkmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2024) verilerine göre 2024 yılında boşanan çiftlerin sayısı 187 bin 343, kaba boşanma hızı (bin nüfus başına düşen boşanma sayısı) binde 2,19 olarak açıklanmıştır. TÜİK tarafından 2001 yılından itibaren yapılan boşanmaya dair istatistikler incelendiğinde, boşanma sayısının zaman zaman azaldığı

görülse de (2003 yılında 2002 yılına göre, 2004 yılında 2003 yılına göre, 2006 yılında 2005 yılına göre, 2016 yılında 2015 yılına göre, 2020 yılında 2019 yılına göre, 2023 yılında 2022 yılına göre boşanma sayısının azaldığı görülmektedir) genel olarak artış eğiliminde olduğu söylenebilir. TAYA (2021) sonuçlarına göre boşanma nedenleri arasında “ilgisiz ve sorumsuz davranma, aldatma, kıskançlık” gibi ilişki problemleri yer almaktadır. Bu ilişki problemleri kişilerde zihinsel, duygusal ve fiziksel yorgunluğa yol açabilir ve bu yorgunluk hali de eş tükenmişliği ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla eş tükenmişliği kavramının yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık ile birlikte ele alınması, Evlilik ve Aile Danışmanlığına önemli katkılar sağlayabilir. Bu kavramların birlikte değerlendirilmesi, ilişki terapilerinde ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde daha derinlemesine ve kapsamlı müdahaleler yapabilmeyi mümkün kılar. Eş tükenmişliği genellikle zihinsel, duygusal ve fiziksel yorgunlukla ilişkilendirilir, ancak bu tükenmişliğin altında yatan duygusal dinamikler yeterince anlaşılmamış olabilir. Yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık, bireylerin ilişkilerinde gerilim ve tatminsizlik yaratabilir, bu da tükenmişliğe yol açabilir. Bu üç kavramın birlikte ele alınması, psikolojik danışmanların tükenmişliğin yalnızca fiziksel bir yorgunluk değil, duygusal ve psikolojik bir zorlanmadan da kaynaklandığını fark etmelerini sağlar.

Evlilik ve aile danışmanlığının temel amacı, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirmek ve ilişki doyumunu artırmaktır. Ancak, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi faktörler bu bağları zayıflatarak duygusal yakınlığı ve karşılıklı güveni olumsuz yönde etkileyebilir. Bu değişkenlerin eş tükenmişliğiyle birlikte ele alınması, danışmanların yalnızca dışsal ilişki sorunlarına odaklanmalarını değil; aynı zamanda çiftlerin içsel duygusal çatışmalarını, güven sorunlarını ve bağlanma biçimlerini anlamalarını da olanaklı kılar. Bu bütüncül yaklaşım, uzun vadede ilişkisel iyilik haline ve psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, psikolojik danışmanlar; yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi sorunlarla başa çıkmaya yönelik özgül terapötik stratejiler geliştirebilirler. Yakınlık korkusu bireylerin duygusal olarak birbirlerinden uzaklaşmasına yol açarken, duygusal kıskançlık var olan güven sorunlarını derinleştirebilir. Bu tür duygusal dinamikler sağlıklı iletişimi engelleyerek zamanla eş tükenmişliğine zemin hazırlayabilir. Psikolojik danışmanlar, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve duygusal farkındalık kazanmalarına odaklanarak bu engellerin aşılmasına katkı sunabilirler. Yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi faktörlerin eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu bilen evlilik ve aile danışmanları, bu sorunların çözümüne

yönelik önleyici müdahale programları geliştirebilir. Bu tür önlemler, çiftlerin ilişkilerinde sürdürülebilir ve sağlıklı değişiklikler yapmalarına yardımcı olabilir. Nitekim çiftler eş tükenmişliğine ilişkin belirtileri çoğu zaman ancak ileri aşamalarda fark edebilmektedir. Ancak yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi faktörler, bu tükenmişliğin erken evrelerine dair önemli uyarı sinyalleri olarak değerlendirilebilir. Evlilik ve aile danışmanlarının bu erken göstergelere duyarlılık geliştirmesi, çiftlere tükenmişlik hissi ilerlemeden müdahale etme ve çözüm geliştirme fırsatı sunabilir. Bununla birlikte, bu çalışmanın sonuçları Türkiye’de 2025 yılının “Aile Yılı” (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2025) ilan edilmesi ve önümüzde yıl da stratejik plan dâhilinde aileye odaklanılması sebebiyle ayrıca değerlidir. Çalışmanın sonuçlarının aile kurumunun güçlendirilmesine, aile ilişkilerindeki sorunların anlaşılmasına dair toplumsal farkındalık süreci oluşturabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, eş tükenmişliği, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık kavramları arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine ele almak, evlilik ilişkilerinin dinamiklerini derinlemesine anlamayı, çift terapisi ve Evlilik ve Aile Danışmanlığına yönelik müdahalelerde fayda sağlayacak bilimsel verileri üretmeyi bu şekilde danışmanlara daha etkili müdahale fırsatları sunarak, çiftlerin duygusal sorunlarını çözmelerine ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmayı ve bunlarla birlikte özellikle Türkiye’de aile kurumunun güçlendirilmesine fayda sağlamayı amaçlamaktadır. Buradan hareketle, bu çalışmada ilgili literatür incelenerek evlilikte tükenmişliğin yordayıcıları olarak yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.3. Araştırma Problemi

Araştırmanın problem cümlesi, *"Evli bireylerde yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık eş tükenmişliğini yordamakta mıdır?"* şeklinde belirlenmiştir. Bu ana soruya dayalı olarak araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Evli bireylerde yakınlık korkusu, eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Evli bireylerde duygusal kıskançlık, eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma kapsamında yer alan evli katılımcıların, belirli bir düzeyde eş tükenmişliği deneyimledikleri öngörülmektedir.
2. Araştırma kapsamında yer alan evli katılımcıların verdikleri yanıtların, bireysel durumlarını doğru ve güvenilir bir şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların çevrimiçi anket aracılığıyla sağladıkları verilerin, geleneksel veri toplama yöntemlerine kıyasla eşdeğer düzeyde geçerliliğe sahip olduğu kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılığı aşağıda yer almaktadır:

1. Bu araştırma, yalnızca evli bireylerde eş tükenmişliği, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenlerini incelemektedir. Bu nedenle elde edilen bulgular, benzer demografik özelliklere sahip evli bireylere genellenebilir.
2. Araştırma kapsamında kullanılan “Eş Tükenmişlik Ölçeği”, “Yakınlık Korkusu Ölçeği” ve “Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği” ilgili değişkenleri belirli boyutlarıyla ele almaktadır. Dolayısıyla araştırma bulguları, bu ölçeklerin içerdiği madde kapsamları ve psikometrik özellikleri çerçevesinde değerlendirilmelidir.

1.6. Tanımlar

Yakın İlişki: Bireyler arasında duyguların yoğun ve karşılıklı yaşandığı, olumlu-olumsuz her duygunun rahatlıkla ifade edildiği ve hissedilen duyguların davranışa yansıtıldığı ilişkilerdir (Hamarta, 2004). Bu çalışmada yakın ilişki evlilik ilişkisi bağlamında ele alınmıştır.

Eş Tükenmişliği: İlişkideki bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri ile yaşamın gerçekleri arasındaki aykırılığın yarattığı duygusal, zihinsel ve fiziksel bir tükenmişlik halidir (Pines, 1996).

Yakınlık Korkusu: Yakınlık korkusu bireylerin kişilerarası ilişkilerine etki eden, bilinç dışında yakınlık kurmaya dair korku ve bundan kaçınma davranış ve duyguları şeklinde tanımlanmaktadır (Firestone ve Catlett, 1999; akt., Elibol ve Sevi-Tok, 2019).

Duygusal Kıskançlık: Duygusal kıskançlık, bireyin partnerinin başka bir kişiye karşı hissettiği sevgiden ve/veya kişiyle olan ilişkisinden dolayı hissettiği kıskançlık türüdür (Harvey vd., 2004).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde eş tükenmişliği, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenlerine dair kuramsal çerçeveye ve ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. Eş Tükenmişliği

Bu bölümde eş tükenmişliği kavramına ilişkin tanımlara, eş tükenmişliğinin boyutları ve özelliklerine, eş tükenmişliği modeline ve eş tükenmişliği ile ilgili evli bireylerle yapılan araştırmalara sırasıyla yer verilmiştir.

2.1.1. Eş tükenmişliğinin tanımı

Eş tükenmişliği kavramı, kişilerin ilişkilerinde aşkın sunduğu beklentilerin (yalnızlıklarının giderilmesi, güven içinde olmak, hayatlarındaki boşluğun doldurulması, varoluşlarına anlam katılması gibi) karşılanmasını istemek, bu beklentilerin ve ilişkilerine dair diğer beklentilerinin karşılanmaması ile yaşanan fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenmişlik hali olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996). Eş tükenmişliği, tüm çabalarına rağmen ilişkinin bir anlam ifade etmediğini fark eden ve aşklarının yaşamlarına anlam katmasını bekleyip beklentisi karşılanmayan bireylerin yaşadıkları tükenme hissidir (Pines ve Nunes, 2003).

2.1.2. Eş tükenmişliğinin boyutları

Eş tükenmişliği öznel bir yaşanmışlık durumu olup ilişkiye dair beklenti ve gerçekler arasında yaşanan sürekli aykırılığın neden olduğu bitip tükenme halidir ve fiziksel yorgunluk, duygusal yorgunluk ve zihinsel yorgunluk şeklinde üç boyutu vardır (Pines, 1996).

1. Fiziksel Yorgunluk: Tükenmişlik sonucu oluşan fiziksel yorgunluk, tüm gün gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri geçirebilen uykunun aksine uykuyla geçmeyen ve sürekli devam eden bir yorgunluk hali olarak kendini gösterir (Pines, 1996). Kişi, hafta sonu dinlendiği halde pazartesi sabah yine yorgun uyanır, gün içinde ne kadar yorulsa da gece uyumakta zorlanır, eşinin kendisini kıran her hareketi midesinde ağrılar yaşatır, uyumak için ilaç ya da alkol kullanıp ertesi gün yoğun baş ağrısı ile uyanıp kendine

gelemez giderek daha da bıkkın hisseder, kolay hasta olur ve kişinin iştahı açılabilir ya da kapanabilir (Pines, 1996).

2. Duygusal Yorgunluk: Tükenmişlik sonucu oluşan duygusal yorgunluk, duygusal olarak kırgın, yanıltmış ve yorulmuş olma hali şeklinde kendini gösterir (Pines, 1996). Kişi problemlerin üstünde durmak ve onları açıklamak istemez, kendisine ve ilişkilerine dair umudun kalmadığına inanır, mutsuzluğu gün geçtikçe artar, hayatın boş ve anlamsız olduğunu düşünür, artık eşini değiştirme düşüncesi yoktur; kendi değişimine ise isteği ve enerjisi kalmamıştır (Pines, 1996).

3. Zihinsel Yorgunluk: Tükenmişlik sonucu oluşan zihinsel yorgunluk, kişinin kendisine dair algısında bulanıklaşma ve yaşadığı ilişkiye, özellikle de eşine dair her duruma karşı olumsuz tavır sergileme şeklinde kendini gösterir (Pines, 1996). Kişi âşıkken eşine hayran olur, kendisine ve hayatına dair olumlu hisler besler, hayatının anlam kazandığını hisseder; tükenmişlik oluştuğunda ise eşin yaptığı ufak ya da büyük şeylerin kendisini sinirlendirdiğini ve bunlara karşı tahammülünün kalmadığını fark eder, kendi hatası olmasa da hayatındaki en önemli ilişkiyi sürdüremediği için başarısızlık hissine de kapılır hayal kırıklığı yaşar bu durum kişinin kendi yaşamını, sevmeye yeteneğini, geleceğini ve başkasına karşı duygularını da etkiler (Pines, 1996).

2.1.3. Eş tükenmişliği modeli: Âşık olmak ve aşkın bitişi

2.1.3.1. Âşık olmak

Pines (2005), âşık olmayı fizyolojik ve psikolojik değişikliklere sebep olan ve kişiye enerji veren pozitif bir süreç olarak tanımlamıştır. Romantik ilişkileri başlatan duygu aşktır ve kişiler âşık oldukları zaman dış etkenler tarafından nasıl etkilendiklerini kabul ettiklerinde, âşık oldukları kişinin veya aşkın büyüünün kaybolacağını hissederler çünkü aşkın büyüünün, âşık oldukları kişinin sadece sevdikleri özellikleri ile oluştuğunu varsayarlar (Pines, 1996).

2.1.3.2. Duruma bağlı değişkenler

Kişinin başkasıyla tanıştığı koşulların çok önemli olduğunu ifade eden Pines (1996), duruma bağlı iki değişken olduğunu ifade etmiştir. Bunlar yakınlık ve duygusal uyarımadır.

a)Yakınlık: İki kişinin birbirlerini sık görme ihtimalinin artması durumunda âşık olma ihtimalinin de artacağını ifade eden Pines (1996) bunun sebebini tekrarlayan karşılaşmaların kişiye karşısındaki kişinin tehlikeli olmadığı hakkında güven vermesi ve bu şekilde rahatlayıp olumlu tepki vermesi şeklinde açıklamıştır.

b) Duygusal Uyarılma: Kişinin yoğun duygulara sahip olduğunda (heyecanlı, kızgın, mutlu, reddedilmiş veya kıskançlık gibi) daha kolay âşık olacağını ifade eden Pines (1996), bunu yas ya da travmatik bir olay yaşayan birinin, taşınmak üzere olan birinin ya da mutlu olan, düğünde partide ya da baharın başlarında tanışan çiftlerin âşık olmaya hazır olması şeklinde örneklendirir.

2.1.3.3. Romantik imgeler

Hayatın ilk yıllarında gelişen ve çok güçlü olan romantik imgeler, ebeveynlerin çocuğa olan sevgilerini gösterme/gösterememe şekliyle ve birbirlerine olan sevgilerini gösterme/gösterememe şekli ile ebeveynlerden çocuğa geçer (Pines, 1996). Kişi yaşamının ilk yıllarında onun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak/karşılayamayarak ona sevginin anlamını öğretenin imgesini içselleştirir ve yetişkin hayatında içselleştirdiği imgeye uyan bir eş arar (Pines, 1996).

2.1.3.4. Aşk süzgeçleri

Kişinin kendisine uymayanları elemesine ve kendisine uyan kişiler arasından âşık olabilecekleri, evlenmenin uygun olabileceği kişiyi seçmesine yarayan bir kavram olan aşk süzgeçleri; çiftlerin birbirlerine olan benzerliği, farklılığı, ilgi alanları, değerleri, birbirlerinden istekleri şeklinde örneklendirilebilir (Pines, 1996).

2.1.3.5. Çevre etkisi

Kişiler âşık olduklarında aşklarının sonsuza kadar sürmesini isterler; kişilikleri, ilişkiye yansıttıkları bilinçdışı çatışmaları ne şekilde olursa olsun içinde bulundukları çevreden önemli ölçüde etkilenirler (Pines, 1996). Tükenmişliğe en çok sebep olan üç özellik Pines (1996) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

a) Aşırı Yüklenme: Kişinin ilişkide kendisine yüklenen sorumlulukların çok veya ağır gelmesi ve bu sorumlulukların dayanma gücünü aştığını hissettirmesi şeklinde ifade edilir (Pines, 1996).

b) Çatışan İstekler: Kişinin ilişkide karşılaştığı haklı/haksız, hayal ürünü ya da değil, bir anda ya da sırayla gelen ve gerçekleştirilmesi mümkün olmayan isteklerin kişide baskı kaynağı yaratması ve kişinin kendini sıkışmış hissetmesidir (Pines, 1996).

c) Ailevi Yükümlülükler: Kişinin ailesine karşı yapmakta zorunlu hissettiği durumlar sebebiyle baskı altında hissetmesidir (Pines, 1996). Ailevi yükümlülükler, çatışan istekler ve aşırı yüklenmenin ortak noktası beklentilerin yerine getirilmesinde yaşanan başarısızlığı yansıtmaları ve üçünün de kişinin enerjisini tüketmesidir (Pines, 1996). Tükenmişliğe karşı en çok koruyan üç özellik ise Pines (1996) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

1) Çeşitlilik: İlişkide çeşitlilik ve değişiklik olması durumunda tükenmişliğin de o oranda az olacağını ifade eden Pines (1996); insanların kendilerine uygun çeşitlilik ve değişiklik düzeyinde daha çok rahat ettiklerini, ilişkiye çeşitlilik katma yöntemlerinin ise çiftten çifte değiştiğini belirtmiştir. Örneğin kimi çifte göre seyahat etmek, yeni insanlarla tanışmak, kimilerine göre yeni şeyler öğrenmek, kimilerine göre ise bazı anları özel kılmak çeşitlilik yaratır (Pines, 1996).

2) Takdir Görme: Kişinin kıymetinin bilindiğini hissetmesi ve takdir görmesinin tükenmişliğe karşı koruduğunu ifade eden Pines (1996), bunun sebebinin kişilerin kendilerini çevrelerindeki insanların gözlerinden yansıyan haliyle görmesi ve yansıyan bu imge olumluysa kişinin kendine bakışı ve davranışının da olumlu olması ama imge olumsuz ise bu imgenin kendine dair edindiği imge haline gelmesi ve davranışını da etkilemesi şeklinde açıklar.

3) Kendini Gerçekleştirme İmkânları: Çiftlerin kişisel gelişimleri ve kendilerini gerçekleştirmeleri için uygun bir ortamın olmasının tükenmişlik yaşama ihtimallerini azaltacağını ifade eden Pines (1996), eşlerin ruhsal gelişimlerini değerlendirmelerine, yeteneklerini yerine getirmeye teşvik etmelerine ve kendilerini keşfetmelerine olanak sağlayacak çevre koşullarının, aşklarını da canlı tutacağını belirtir.

2.1.3.6. Beklentilerin etkisi

Bireylerin inanç sistemlerinin bir parçası şeklinde var olan aşka dair beklentiler bilinçli veya bilinçsiz, ifade edilmiş ya da edilmemiş, bireye özel veya kültürel olabilir (Pines, 1996). Çiftlerin beklentileri karşılanmadığında yaşanan üzüntü çoğu zaman eşe yönelik olur ve zaman geçtikçe ilişkiye yansıtılan olumlu duygular ortadan kalkmaya ve sevgi de tükenmeye başlar (Pines, 1996). Çiftlerin beklentileri karşılandığında bile

hayallerinin gerçekleşmesinin heyecanı geçince gerçek hayatlarının heyecanlı olmadığını fark edip hayal kırıklığına uğrayabilirler, hayallerinin gerçekleşmesinin hayatlarına istedikleri anlamı katmadığını görüp yine hayal kırıklığına uğrayabilirler; bu sebeple çiftler ilişkilerini korumak ve sevgilerini sürdürmek için beklentilerini sürekli yeniden tanımlamalıdır (Pines, 1996).

2.1.3.7. Köklenme ve gelişme

Köklenme, eşi tarafından her yönüyle tanınan, hatalarıyla da kabul gördüğünü hisseden ve olduğu haliyle sevilen, güvende hisseden kişinin ilişkisini temsil ederken; gelişme ise kişisel gelişimi ve heyecanı kişinin hem tek başına hem de ilişki sürecinde hissetmesi, kendini ve yaşamını sonuna kadar yaşaması duygusunu temsil eder (Pines, 1996). İlişkinin canlı kalması için köklenme ve gelişmenin beraber olması ve eşlerin ikisinin de köklenip gelişmesi gerekmektedir (Pines, 1996).

2.1.3.8. Eş tükenmişliği modeli

Pines (1996) tarafından açıklanan eş tükenmişliği modeli çiftlerin ilişkilerinde ya tükeneceklerini ya da köklenip gelişeceklerini belirtir. Bu ayrımın sebebinin ise eşlerin çevrelerindeki ayırmadan kaynaklandığını; stresli bir çevrenin çiftlerin hayallerini gerçekleştirmelerinin önünde engel olduğunu, elverişli bir çevrenin ise ilişkiyi hem beslediğini hem de kişilerin kendilerini gerçekleştirmeleri için fırsat sunduğunu ifade eder (Pines, 1996).

Aşk ve Tükenmişlik Modeli' nin bazı kilit noktalarının olduğunu belirten Pines (1996) bu noktaları şu şekilde ifade etmektedir:

- Aşka inanan bireyler, aşkın yaşamlarına anlam katmasını beklemektedirler.
- Aşk ve tükenmişlik arasında doğrudan bir ilişki kurulmaktadır; âşık olmak tükenme aşamasının hem başlangıç noktası hem de öncülüdür.
- Âşık olmak her ne kadar benzersiz bir his olsa da bunun nasıl gerçekleşeceği ve nedeni her birey için ayrıdır.
- Eşler ve çevre arasında bir etkileşim olmakla beraber, tükenme sebebi eşin kendisi değil, eşe hatalı bir şekilde atfedilen duruma bağlı değişkenlerin bireyin romantik ideallerini ortadan kaldırmasıdır.

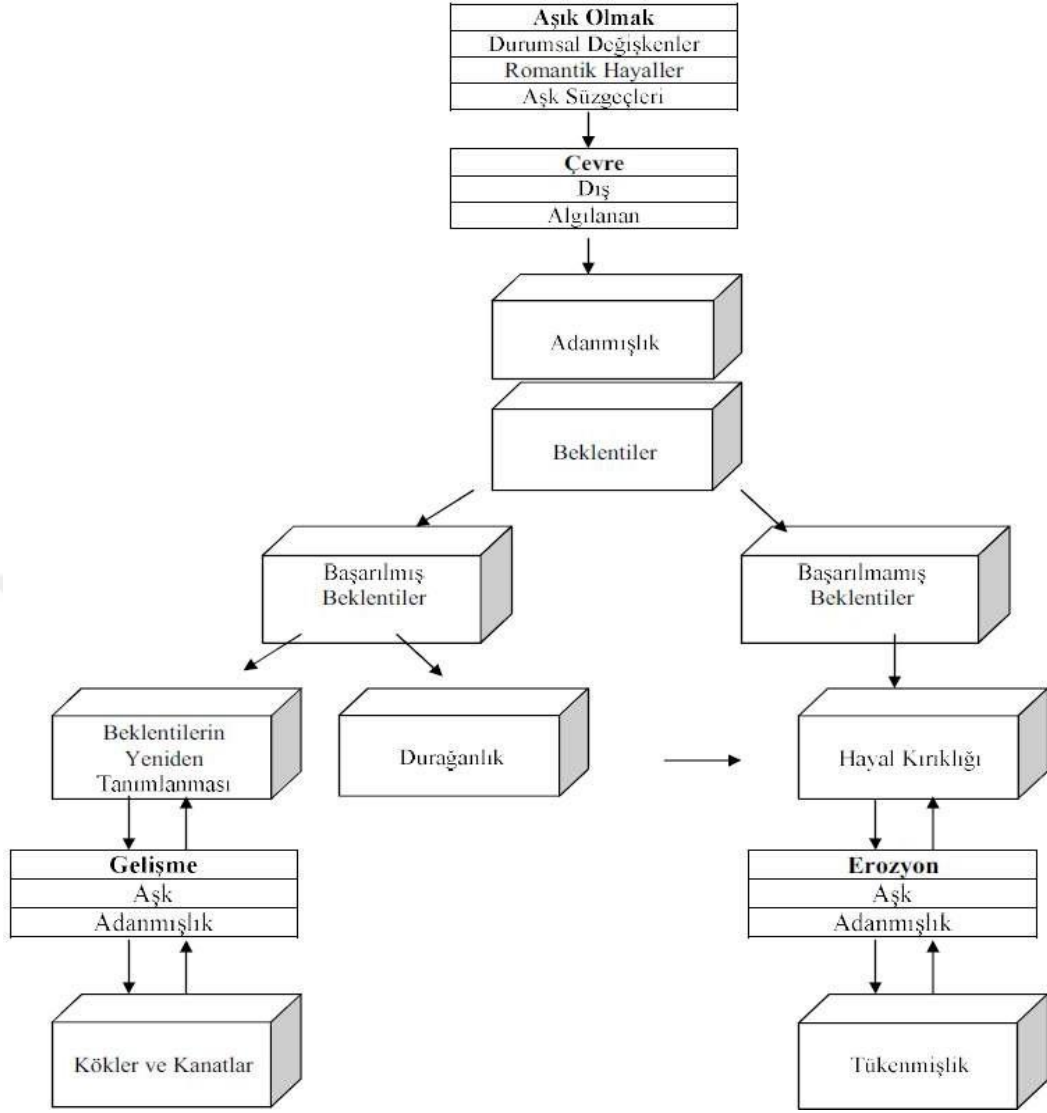
- Çevre her yönüyle nesnel bir dış etken değildir ve herkes dünyanın öznel şekilde algılanan temsilini yaşar.

- Aşka dair beklentiler kültürel yargılarla birlikte kişisel tecrübelerden de kaynaklanır ve kişilerin her zaman inanç sistemlerinin parçasıdır. Kişiler âşık oldukları anda beklentiler oluşmaya başlar ve bu beklentilerin aşk ilişkisine etkisi büyüktür; bunun sebebi de bu beklentilerin hayatın özü olarak nitelendirilen bir şeyle ilişkilendirilmiş olmasıdır.

- Karşılanmayan romantik beklentiler büyük hayal kırıklığına sebep olur, bununla birlikte bağlılığın ve sevginin sarsılmasına sebep olur. Beklentilerin karşılanması ise ilişkinin tükenmeden tamamen kurtulacağı anlamına gelmez.

- Eşler ve algıladıkları çevre arasındaki etkileşim ilişkilerine dair olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çiftlerin karşılaşacağı en iyi durum köklenme ve gelişme hissinin oluşmasıdır. Bu ilişkilerde sevgi zamanla gelişir ve yaşama anlam katmayı sürdürür. Çiftlerin karşılaşacağı en kötü durum ilişkide tükenmişliğin oluşması ve sevginin zamanla yok olmasıdır.

Pines (1996) Eş Tükenmişliği Modeli şu şekilde ifade edilmiştir:



Şekil 2.1: Pines'in Eş Tükenmişliği Modeli (Pines, 1996; akt. Çapri, 2008).

2.1.3.9. Psikanalitik- Varoluşçu yaklaşıma göre eş tükenmişliği

Pines (1996) eş tükenmişliğinin Psikanalitik- Varoluşçu bir yaklaşım temelinde açıklanabileceğini ifade etmiş ve kişinin geçmiş yaşantılarının ve varoluşsal kaygılarının sebep olduğu beklentilerinin, ilişki sürecinde karşılanmaması ile ortaya çıktığını belirtmiştir. Psikanalitik yaklaşım, kişilerin çocukluk döneminde şekillendirdikleri bağlanma stillerinin ve karşılanmamış ihtiyaçlarının yetişkin dönemlerindeki romantik ilişkilerini etkilediğini ifade eder (Freud, 1920). Bu etki; Pines'in (1996) kişilerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden karşılayamadıkları ilgiyi ve duygusal desteği, eşlerinden beklediklerini ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda eş tükenmişliğinin oluşacağını ifade etmesi ile örneklendirilebilir.

Varoluşçu yaklaşıma göre kişiler hayatlarında sürekli anlam arayışı içindedirler ve ilişkilerinde bu anlamı bulmaya çalışırlar (Frankl, 1946). Pines (1996), kişilerin ilişkilerini sadece duygusal yönden tatmin olmak amaçlı değil; yaşamlarına anlam katmak amacıyla da kurduklarını belirtir. Kişinin ilişkisi rutinleştiğinde, ilişkisinde hayal kırıklıkları yaşadığında ve beklentileri karşılanmadığında ilişkisi anlamını kaybedebilir ve böylece eş tükenmişliği oluşabilir. Varoluşçu yaklaşım, kişilerin özgürlük ve sorumluluk arasında denge kurmalarının gerekli olduğunu belirtir (Yalom, 1980). Pines (1996) ilişki sürecinde ailevi yükümlülükler ve sorumluluklar arttıkça kişilerin bunları bir yük olarak görebileceği ve baskı altında hissedebileceğini ifade eder. Bu baskı kişinin özgürlük hissini kaybetmesine yol açabilir; böylece eş tükenmişliği oluşabilir.

2.1.4. Eş tükenmişliği ile ilgili evlilerle yapılan çalışmalar

Eş tükenmişliği ile ilgili alan yazında birçok psikolojik kavram çalışılmıştır. Çapri (2008) tarafından eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi amacıyla 435 evli kadın ve erkek üniversite personeli ile yapılan araştırmada, bütün evli bireylerin eş tükenmişliğinin evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, mesleki tükenmişlik değişkenlerince yordandığı ifade edilmiştir. Eş tükenmişliği ve evlilik uyumuna dair başka bir araştırma Candemir-Karaburç (2017) tarafından yapılmış ve bu araştırmada 348 evli bireyle, evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, problemli internet kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri incelenmiş; problemli internet kullanımı ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönde; evlilik uyumu ve eş tükenmişliği arasında negatif yönde; evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde; eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Çapri ve Gökçekan (2012) 435 evli bireyle yaptığı çalışmada; evlilik uyumu değişkeninin evli kadın katılımcıların eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişken olduğunu; mesleki tükenmişliğin ise evli erkek katılımcıların eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişken olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak evlilik uyumunun eş tükenmişliğini yordadığı ve aralarında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Bununla birlikte araştırmalar incelendiğinde mesleki tükenmişliğin de eş tükenmişliğini yordadığı, problemli internet kullanımı ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönde; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde eş tükenmişliği ve eş desteği değişkenlerini içeren araştırmalar da bulunmaktadır (Akkaya, 2021; Aydoğan ve Kızıldağ, 2017; Kızıldağ, 2015). Kızıldağ (2015) tarafından yapılan, 576 evli birey ile eş tükenmişliği kavramının incelendiği çalışmada eş duygusal kıskançlığı ve eş desteğinin eş tükenmişliğini anlamlı derecede yordamadığı; mesleki tükenmişlik ve eş duygusal kıskançlığının da eş tükenmişliğini anlamlı derecede yordamadığı ifade edilmiştir. Akkaya (2021) özel gereksinimli çocuğu olan 150 evli ebeveynle yaptığı çalışmada, eş desteği ile eş tükenmişliği arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunduğunu; cinsiyet, meslek, eğitim durumu, evlilik süresi, eşin çalışma durumu, özel gereksinimli çocuk sayısı ve çocuk sayısı farklı gruplarda eş desteği ve eş tükenmişliği açısından anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Aydoğan ve Kızıldağ (2017) tarafından en az bir engelli çocuğu olan 233 evli katılımcı ile yapılan araştırmada, eş tükenmişliği ve eş desteği arasında anlamlı negatif ilişki; eş tükenmişliği ve ilişkisel dayanıklılık arasında da anlamlı negatif bir ilişki olduğu belirtilmiş ve çocuğun engel türünün ve ailedeki etkisinin ilişkisel dayanıklılığı doğrudan etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu araştırmalardan hareketle; Kızıldağ (2015) tarafından yapılan araştırmada eş duygusal kıskançlığı ve eş desteğinin eş tükenmişliğini anlamlı derecede yordamadığı sonucuna ulaşılsa da incelenen diğer araştırmalarda eş desteği ve eş tükenmişliği arasında negatif ilişki, eş tükenmişliği ve ilişkisel dayanıklılık arasında da negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Doğan (2018) tarafından 314 evli akademik personelle yapılan çalışmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin kaçınma ve kaygı alt boyutlarına dair puanların eş tükenmişliği ölçeğinden elde edilen puanları anlamlı düzeyde yordadığı; eş tükenmişliği puanlarının ise yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, akademik unvan, evlenme usulü ve evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Uyar (2022), 535 evli bireyle yaptığı çalışmada benliğin ayrımlaşmasının tüm alt boyutları ve eş tükenmişliği ilişkisini incelemiş, aralarında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu ifade etmiş; aynı zamanda aile yaşam döngüsü evrelerinin hepsinde eş tükenmişliğinin köken aile tipi, çocuk sayısı, köken aile ile birlikte aynı şehirde yaşama ve eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Yaman ve Eryiğit'in (2018), psikolojik danışmanların ve özel eğitim öğretmenlerinin bazı değişkenlerin eş tükenmişliğine etkisini incelediği 109 evli bireyle yaptığı çalışmada, cinsiyetin eş tükenmişliğine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı; evlilik süresine göre eş tükenmişliğinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve çocuk sayısına göre farklılaşmadığı ifade edilmiştir. Çocuk sayısı değişkenine göre bu

araştırmalardan farklı sonuçlanan, Güneş'in (2022) evli 255 bireyle yaptığı çalışma, çocuk sayısı açısından incelendiğinde çocuk sayısının 2 ve üzeri olmasının çocuk olmama durumuna göre eş tükenmişliğini arttırdığı; eğitim durumuna göre incelendiğinde üniversite mezunu olma halinde ilkokul mezunu olma haline göre eş tükenmişliğinin azaldığı görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak Güneş (2022) tarafından yapılan araştırmada çocuk sayısının iki ve üzeri olmasının çocuk olmama durumuna göre eş tükenmişliğini arttırdığı sonucuna ulaşılsa da incelenen diğer araştırmalarda çocuk sayısı ve eş tükenmişliği arasında anlamlı farklılık olmadığı; yakın ilişkilerde yaşıtlar envanterinin kaçınma ve kaygı alt boyutlarından elde edilen puanlar ile eş tükenmişliği puanı arasında anlamlı farklılık olduğu, benliğin ayrımlaşmasının tüm alt boyutları ile eş tükenmişliği arasında ise anlamlı negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Evlilik doyumu ve eş tükenmişliği değişkenlerini içeren araştırmalar da mevcuttur. Koyunsever (2022), 532 evli bireyle yaptığı çalışmada eş tükenmişliği ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Sen, Bulut-Serin ve Karagülmez (2024) tarafından 108 evli katılımcı ile yapılan araştırmada evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasında zıt yönlü ilişki olduğu; psikolojik iyi oluş boyutunun evlilik doyumu ve eş tükenmişliği ilişkisinde kısmi aracı rolünde olduğu belirtilmiştir. Şen ve Ercantan (2023) tarafından 228 evli bireyle yapılan bir çalışmada evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; kök aile fertleriyle iyi anlaşıldığı ve sosyoekonomik düzeyin iyi olduğu şartlarda eş tükenmişliğinin azaldığı, evlilik doyumunun arttığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmalardan hareketle evlilik doyumu ve eş tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

Eş tükenmişliğinin; bağlanma stilleri ve duygu düzenleme değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalar mevcuttur. Topçu'nun (2023) 400 evli kadınla yaptığı çalışma incelendiğinde, eş tükenmişliği ve evli kadınların erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin, duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolüyle meydana geldiği görülmektedir. Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından 301 evli bireyle yapılan çalışmada duygu düzenleme ve bağlanma özellikleri değişkenlerinin eş tükenmişliği değişkeni ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkılar sunduğu ifade edilmiştir. Kurt (2024) 430 evli bireyle yaptığı bir çalışmada bağlanma stilleri ve eş tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu açıklamıştır.

Eş tükenmişliğinin incelendiği ve cinsiyete dayalı farklılıklarla sonuçlanan bazı araştırmalar mevcuttur. Ghavi vd. (2015) tarafından 184 evli bireyle yapılan, infertil çiftlerin eş tükenmişliğinin araştırıldığı çalışmada; çalışmaya katılan kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı ve infertilite süresi arttıkça eş tükenmişliği seviyesinin de arttığı ifade edilmiştir. Topkaya vd. (2024) tarafından 401 evli bireyle yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı, mutluluk düzeyi, ilişki öz yeterliliği ve kendine şefkat düzeyi arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı, çocuk sayısı ve eş tükenmişliği arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir. Buradan hareketle kadınların erkeklere oranla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı ifade edilebilir.

Pines vd. (2011) tarafından 328 evli bireyle yapılan çalışmada mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiş; pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmış aynı zamanda çalışmaya katılan kadınların erkek katılımcılara göre mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Benzer sonuçlanan bir başka araştırma Çapri (2013) tarafından 460 evli bireyle yapılmış, çalışmada eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasında orta seviyede pozitif yönde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Eş tükenmişliği ile eşe kendini açma, algılanan ilişki özyeterliliği, internet bağımlılığı gibi farklı değişkenler de çalışılmış; bu araştırmalara dair örnekler şu şekilde verilmiştir: Dur (2019) tarafından, 453 evli bireyle eşe kendini açma ve eş tükenmişliğinin incelendiği araştırmada; evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasında orta seviyede, negatif ve manidar bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada cinsel yaşamdan memnuniyet, şimdiki eş ile evlenme isteği, ev işlerini paylaşma sıklığı ve eşler arasında yaşanan sert tartışma değişkenlerinin eş tükenmişliği ve eşe kendini açma düzeylerini manidar şekilde etkilediği belirtilmiştir. Sayalı' nın (2023) 602 evli bireyle yaptığı bir çalışmada, eş tükenmişliği ile algılanan ilişki özyeterliliği arasındaki ilişki incelendiğinde romantik yakınlığın %63 oranında bir etkiyle tam aracılık rolü üstlendiği ve bu rolün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ifade edilmiştir. Bagheri vd. (2023) tarafından 377 evli bireyle eş tükenmişliği ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada internet bağımlılığının eş tükenmişliğinin boyutlarından duygusal tükenmişlik ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu, zihinsel tükenmişlik ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı, internet kullanımı sırasında yaşanan kontrol eksikliği ve zaman yönetimi gibi sorunların ise fiziksel tükenmişlik ile pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Eş tükenmişliğini azaltmayla sonuçlanan, araştırmacıların uyguladığı bazı programlar da mevcuttur. Bu programlarla yapılan çalışmalar şu şekilde özetlenmiştir: Deveci (2013) 40 evli kadınla yaptığı çalışmada Aile Eğitim Programının (2. ve 3. modülünün) evli kadınların eş tükenmişliği seviyelerinin azalmasında etkili olduğunu ve bu etkinin en az 2 ay boyunca devam ettiğini ifade etmiştir. Güler'in (2018) engelli çocuğa sahip çalışan 26 anne ile yaptığı bir araştırmada grup rehberliği programının, annelerin eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik son test ortalama puanları ile ön test puanları arasında anlamlı fark bulunduğu ifade edilmiştir. Menteş (2024) tarafından yapılan Evlilik Güçlendirme Programı'nın (EGP) eş tükenmişliği ve evlilik doyumuna etkilerinin incelendiği araştırmada, programın katılımcıların evlilik doyumunu arttırdığı ve eş tükenmişliğini azalttığı sonucuna varılmıştır.

2.2. Yakınlık Korkusu

Bu bölümde yakınlık korkusu kavramına ilişkin tanımlara, yakınlık korkusunun kuramsal temeline ve yakınlık korkusu ile ilgili yapılan araştırmalara sırasıyla yer verilmiştir.

2.2.1. Yakınlık korkusunun tanımı

Yakınlık korkusu, kişinin değer verdiği başka biri ile kendisi için önemli duygu ve düşüncelerini paylaşma kapasitesinin yaşadığı kaygı sebebiyle engellenmesidir (Descutner ve Thelen, 1991). Yakınlık korkusu bireylerin bilinçdışında yakınlık kurmaktan korkmaya ve bununla birlikte yakınlık kurmaktan kaçınmaya dair duygu ve davranışları şeklinde tanımlanır ve bu durum bireylerin kişilerarası ilişkilerini etkiler (Firestone ve Catlett, 1999; akt., Elibol ve Sevi-Tok, 2019). Bir başka tanıma göre ise yakınlık korkusu, kişilerin hissettikleri reddedilme korkusu ve kendilerine ve başkalarına karşı hissettikleri güvensizlik sebebiyle yakın ilişki kurmaktan kaçınma eğilimi şeklinde tanımlanır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.2. Yakınlık korkusunun kuramsal temeli

Kişinin psikososyal gelişiminin tasvirindeki başarısıyla çağdaş kuramcılar içinde önemli bir konumda olan Erik Erikson, 1950'lerde ilk defa öne sürdüğü "Psikososyal Gelişim Kuramı" ile pek çok çalışmada yer almıştır (Özgüngör ve Acun-Kapıkıran, 2011). Erikson tarafından betimlenen ve her birinin kendi problem ve çelişkileri bulunan sekiz

evre insan yaşam döngüsünde yer almaktadır (Elkind, 1979; akt., Dönmez, 2019). İlgili literatür incelendiğinde bu evrelerin sırasıyla; “temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve şüphe, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı yetersizlik, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık- yalnızlık, üretkenliğe karşı verimsizlik- durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk” olduğu ifade edilmiştir (Arslan ve Arı, 2008). Bu evreler “temel güvene karşı güvensizlik” olan ilk dönemden itibaren birbirlerinin üzerine inşa edilmekte ve yaşam süresince kişinin sahip olacağı niteliklere etki etmektedir (Arslan ve Arı, 2008). Yakınlık evresi çözülmezse kişisel olmayan ve sahte ilişkilerin kurulacağı ifade edilir ve Erikson yakınlık evresini çözümleyememiş bireyin, ilişkilerinde başkasıyla kimlik kaynaşması durumunun kimliğin kaybolması şeklinde sonuçlanacağını belirtir (Kocerguis ve Adams, 1991; akt., Çok, 2019). Yakınlığın oluşması için önemli bazı kavramlar vardır. Descutner ve Thelen (1991) yakınlığın oluşması için üç ögenin bir arada olması gerektiğini ifade etmişlerdir. İlk öge “içerik” kişisel bilgilerin aktarılması, ikinci öge “duygusal değer” paylaşılan kişisel bilgilere ilişkin güçlü duygular hissetmek, üçüncü öge ise “kırılganlık/hassasiyet” kişinin diğer yakın olduğu kişilere karşı yüksek saygı duymasıdır (Descutner ve Thelen, 1991). Yakınlık kurma, bağlanma biçimlerinin vurgulanan temel öğelerindendir. Hazan ve Shaver (1987) çocukların ebeveynlerine yönelik bağlanma biçimleri ile yetişkinlerin partnerlerine yönelik bağlanma biçimlerinin benzer olduğunu ifade etmiş ve bunları “güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma” şeklinde ifade etmiştir. Güvenli bağlanan insanlar yakınlık kurma konusunda rahat olup çoğu zaman sevgi doludurlar; kaygılı bağlanan insanlar yakınlık kurma ihtiyacına sahiptirler ve kafaları çoğu zaman ilişkileriyle meşgul olup partnerlerinin kendilerine dair duyduğu sevgiye karşılık verme-verememe konusunda endişelidirler; kaçınan bağlanan insanlar ise yakınlık kavramını özgürlüğün kaybı ile eşleştirebilir ve yakınlığın sürekli olarak asgari düzeyde olması için çabalarlar (Levine ve Heller, 2010). Vangelisti ve Beck (2007) yakınlık kavramını aranan ve de korku duyulan bir olgu şeklinde tanımlamışlardır. Aranan bir olgu olması kişilerin yakınlık kurmak için emek sarf etmesine yol açar. İnsanlar yakınlık kurmak amacıyla genellikle çok fazla çaba ve zaman harcarlar; bu süreçte çevrimiçi flört araçlarını inceleme, arkadaşlarının kendilerini başkalarıyla tanıştırmalarını sağlama gibi pek çok faaliyette bulunurlar, bu faaliyetler yakın ilişkilerin işareti olabileceği gibi endişe ve korkuyla da ilişkilendirilebilir (Vangelisti ve Beck, 2007). Yakınlık korkusu kişilerin yakın ilişki kurmasını ve sürdürmesini zorlaştıran, duygu ve davranışlarındaki yakınlık kurmaya dair bilinçdışı

korkularıdır (Akdağ, 2025). Yakınlık kurmaktan korkan ya da yakınlık kurmaya direnen kişiler, başkalarıyla tatmin edici ya da sıcak ilişkiler kurarken zorlanırlar (Martin ve Ashby, 2004). Bu korku nedeniyle kişiler yakın ilişkiler oluştururken ve sürdürürken engellenmiş olur ve kendi duygularını başka insanlarla paylaşırken zorlanır (Akdağ, 2025). Yakınlık korkusu kişilerin hem sahip oldukları ilişkilerinin kalitesini etkiler hem de yeni ilişkiler kurmalarını engeller (Barış, Çıkrıkçı ve Çıkrıkçı, 2023).

Hatfield (1984) yakınlık korkusunun pek çok nedeninin olduğunu ifade etmiş ve bunların;

- *Açığa çıkma korkusu* (kişilerin geçmişleri, zayıf noktaları gibi kendine dair paylaşımlar yapması ile olumsuz yönlerinin keşfedilmesinden korkması),
- *Terk edilme korkusu* (kişilerin kendilerini her yönleriyle açtıklarında ilişki kurdukları kişinin terk etmesinden endişe etmesi),
- *Öfke ve eleştiri korkusu* (kişilerin paylaştıkları bilgilerin zamanla kendilerine karşı kullanılmasına dair duyduğu korku),
- *Kontrol kaybı korkusu* (özellikle erkeklerin duygularını kontrol etmeleri gerektiği düşüncesiyle büyütülmesi sonucunda yakınlık kurduklarında bu kontrolü kaybedeceklerine dair duydukları korku),
- *Kendi yıkıcı dürtülerinden korkma* (bazı insanların duygularını bastırmasıyla içsel bir öfke ve yoğun duygu birikimi yaşadığını ve yakınlık ile birlikte duygularını serbest bırakmalarıyla bu birikimin açığa çıkmasından duydukları korku),
- *Bireyselliği kaybetme ya da yutulma korkusu* (kişinin yakın ilişki kurduğunda kendi kimliğini kaybedip karşı tarafa bağımlı olması- ilişki kurduğu kişi tarafından tamamen “yutulması”) olduğunu belirtmiş; bu korkularla başa çıkmak amacıyla yakınlık ve bağımsızlık arasında kurulan sağlıklı bir dengenin önemli olduğunu vurgulamıştır.

2.2.3. Yakın ilişkide olan bireyler üzerinde yapılan yakınlık korkusu temelli araştırmalar

İlgili alan yazın incelendiğinde yakınlık korkusu ile partner reddi, evlilik doyumu, bağlanma biçimleri değişkenlerini içeren araştırmalar mevcuttur (Besharat, 2012; Pourmohseni-Kolouri ve Afsar, 2025; Qazi, Najam ve Mahmood, 2023). Qazi, Najam ve Mahmood (2023) tarafından 250 evli kadın ile yapılan araştırmada partner reddi ile yakınlık korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, yakınlık korkusu ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, partner reddi ile evlilik doyumu

arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına varılmıştır. Besharat (2012) tarafından 514 evli katılımcı ile yapılan araştırmada yakınlık korkusu ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu güvenli bağlanma biçiminin evlilik doyumu ile pozitif; güvensiz bağlanma biçimlerinin ise evlilik doyumu ile negatif yönlü anlamlı ilişkili olduğu sonuçlarına varılmıştır. Pourmohseni-Kolouri ve Afsar (2025) tarafından 250 evli katılımcı ile yapılan çalışmada yakınlık korkusu ve paranoyak düşüncelerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimlerinin evlilik sorunları ile de pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonuçlarına varılmış ve yakınlık korkusu ve paranoyak düşüncelerin, evlilik sorunlarını güvensiz bağlanma biçimleri aracılığıyla etkilediği ifade edilmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak yakınlık korkusu ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu; güvensiz bağlanma biçimleri ile yakınlık korkusu arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu sonuçlarına varılabilir.

Rezaei, Falahzade ve Panaghi (2023) tarafından 300 evli kadınla yapılan araştırmada kadın talepleri (“female demand”, kadının eşinden tepki ya da çözüm almak için yaptığı iletişimsel ya da duygusal talebi açıklamak) ile erkek geri çekilmesi (“male withdrawal”, erkeğin duygusal sorunlardan ya da tartışmalardan kaçınması, problemi çözmekten geri durmasını ifade eder) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, erkek talepleri ile kadın geri çekilmesi arasında da anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ve yakınlık korkusu ile de geri çekilme arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonuçlarına varılmıştır. Bu sonuç kadının eşinden çözüm veya duygusal destek talebi karşılığında eşinin iletişim kurmaktan kaçındığı, benzer sonucun erkeğin eşinden destek talebinde de yaşandığı ve yakınlık korkusunun geri çekilme davranışıyla ilişkilendirildiği böylece iletişim kopukluklarının yaşanabildiği şeklinde yorumlanabilir.

Repic (2007) tarafından 108 evli 70 boşanmış katılımcı ile yapılan çalışmada çocuklukta fiziksel istismara maruz kalan bireylerin maruz kalmayanlara göre yakınlık korkusu seviyelerinin daha fazla olduğu, çocuklukta fiziksel istismara maruz kalan boşanmış bireylerin, çocuklukta fiziksel istismara maruz kalan evli bireylere kıyasla yakınlık korkusu seviyelerinin daha fazla olduğu, boşanmış katılımcıların evli katılımcılara göre genel olarak yakınlık korkusu seviyelerinin daha fazla olduğu ve çocuklukta fiziksel istismara maruz kalan erkek katılımcıların maruz kalan kadın katılımcılara kıyasla yakınlık korkusu seviyelerinin daha fazla olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Hashemipor vd. (2022) tarafından 240 evli hemşire katılımcı ile yapılan araştırmada bilişsel esneklik (kişilerin kontrol algısı ve problem çözme becerileri) ile evlilik çatışması arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, yakınlık korkusu ile evlilik çatışması arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Finzi-Dottan (2023) tarafından 144 evli çift ile “Bowen’ın Sistemik Aile Teorisi” perspektifi ile yapılan araştırmada erkek ve kadınların benliğin farklılaşması düzeyleri arttıkça yakınlık korkularının azaldığı ve bu durumun ilişki tatminini arttırdığı, kadınların yakınlık korkusunun azalmasının eşlerinin ilişki tatminini arttırdığı; erkeklerin yakınlık korkusunun ise eşlerinin ilişki tatmininde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonuçlarına varılmıştır. Akdağ (2025) tarafından 473 yetişkin birey ile yapılan araştırmada erkeklerin yakınlık korkusu ve benliğin ayrımlaşması düzeylerinin kadınlardan daha yüksek, ilişkisel özgünlük düzeyinin ise daha düşük olduğu; katılımcılardan ilişkisi olmayan ve bekâr olanların ilişkisi olan bekâr veya evli olanlara göre yakınlık korkusunun daha fazla olduğu; yaşamının büyük bölümünü köyde geçirenlerin ilde yaşayanlara göre yakınlık korkusunun daha fazla olduğu; ailesinde sözel-fiziksel şiddet ya da duygusal ihmal yaşayan katılımcıların diğerlerine göre yakınlık korkusunun daha fazla olduğu belirtilmiştir. Cinsiyete göre bu araştırmadan farklı sonuçlanan Demirören (2022) tarafından 474 birey ile yapılan araştırmada; yakınlık korkusu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, ilişkisi olmayan katılımcıların yakınlık korkusu düzeyinin evli, nişanlı ya da ilişkisi olan katılımcılara göre daha fazla olduğu, benlik farklılaşması ile yakınlık korkusu arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu, baba duygusal erişilebilirlik ve anne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasında negatif ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Becerik-Genç (2022) tarafından romantik ilişkisi olan 473 yetişkin birey ile yapılan araştırmada yakınlık korkusu ve ilişkilerde mutluluk puanları karşılaştırıldığında zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu; koronavirüs kaygısı ile yakınlık korkusu arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir. Ulaş (2022) tarafından romantik ilişkisi olan 355 yetişkin birey ile yapılan araştırmada zorlayıcı, kaçınmacı eylem stilleri ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğilimi ile yakınlık korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; yakınlık korkusu, ilişki doyumu ve aleksitimi arasında anlamlı dolaylı bir ilişki olduğu ifade edilmiş ve bu ilişkiye göre; aleksitimi eğiliminin artışıyla yakınlık korkusunun tetiklenebileceği böylece kişilerin daha az ilişki doyumu yaşayabileceği bununla birlikte seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğiliminde olabilecekleri açıklanmıştır.

Bu araştırmalardan hareketle, yakınlık korkusunun bağlanma biçimlerinden duygu düzenleme becerilerine, benliğin ayrımlaşmasına, iletişim biçimlerine kadar pek çok psikolojik faktörü etkileyen bir kavram olduğu; ilişki doyumu, ilişkişisel mutluluk, evlilik çatışması gibi kavramlar üzerinde de doğrudan ya da dolaylı etkileri olduğu sonucuna varılabilir.

Yakınlık korkusunu azaltma ile sonuçlanan bazı araştırmalar da mevcuttur (Khodamoradi ve Esmaeili, 2020; Panahi vd. 2017). Khodamoradi ve Esmaeili (2020) tarafından evlilik memnuniyetsizliği ve iletişim sorunları yaşayan 40 evli kadın ile yapılan araştırmada, “Evlilik Zenginleştirme Eğitiminin” yakınlık korkusunu anlamlı ölçüde azalttığı ve cinsel işlevi iyileştirmede etkili olduğu sonuçlarına varılmıştır. Panahi vd. (2017) tarafından 121 evli çift ile yapılan araştırmada “Bütünleştirici Davranışçı Çift Terapisi” alan grubun eş tükenmişliği ve yakınlık korkusu düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı ve hem eş tükenmişliğinin hem de yakınlık korkusunun evlilik ilişkililerine olumsuz etkilerinin olduğu ve ilişkide ciddi baskı oluşturduğu ifade edilmiştir.

2.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Bu bölümde romantik ilişkilere kıskançlığın tanımı, romantik kıskançlığın duygusal kıskançlık türü ve tetikleyicileri, romantik kıskançlığın kuramsal çerçevesi ve evli bireylerle yapılan romantik kıskançlık araştırmaları sırasıyla verilmiştir.

2.3.1. Romantik kıskançlığın tanımı

İlgili alanyazında romantik kıskançlık kavramı çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Romantik kıskançlık, romantik ilişkinin varlığı ya da niteliği için tehdit oluşturabilecek üçüncü kişiye karşı hissedilen duygu durumu şeklinde tanımlanır (Guerrero ve Andersen, 1998). Bir diğer tanıma göre ise, romantik kıskançlık kişinin yaşadığı ilişkide hayali ya da gerçek bir rakibin tehdidini hissetmesiyle birlikte romantik ilişkinin ve özsaygısının olumsuz etkilenmesi ve kişinin bu duruma gösterdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerdir (White ve Mullen, 1989; akt., Hoşoğlu ve Sevim, 2019). Romantik kıskançlık davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenleri olan çok boyutlu bir yapıdır (Pfeiffer ve Wong, 1989). Romantik kıskançlığın yoğunluğu ve bileşenleri kişilerde değişiklik göstermekle birlikte her zaman belli bir yatkınlık ile belli bir tetikleyici olay arasında oluşan etkileşimden kaynaklanmakta; romantik kıskançlığa yatkınlık ise içinde yaşanan kültürden, aile geçmişinden, aile diziliminden ve yakın ilişkilere kişisel tecrübelerden

etkilenmektedir (Pines, 1992). Böylece romantik kıskançlığı oluşturan etmenler kıskançlığın kompleks bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır. Pines (1992) kıskançlığa yatkınlığın bunu ortaya çıkaracak tetikleyici bir olay yaşanmadıkça gerçekleşmeyebileceğini ifade etmektedir. Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997), kıskançlığın ilişki sırasında yaşanan kaybetme korkusunu tetiklediğini ve kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin daha fazla kıskançlık hissettiğini belirtmiştir. Kıskançlığı, bağlılığın patlaması olarak tanımlayan ve onun farkındalıkla aşılabileceğini ifade eden Veereshwar (1983) ise kıskançlığın özünde “temelsiz beklentiler ve inançlar, özgüven kaybı, korkular ve suçluluk duygusu” olduğunu belirtir. Romantik kıskançlık yaşayan bireylerin bazı benzer yaşantıları olduğunu açıklayan Pines (2003) bu yaşantıların çocuklukta bireyin, annesi/babası veya her ikisi tarafından terk edilme, annesinin/babasının veya her ikisinin ölümü/intiharı ve annesi/babası veya her ikisi tarafından duygusal anlamda varlık hissedememe olduğunu açıklamıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak romantik kıskançlık, kişinin romantik ilişkisinde üçüncü kişi tehdidi hissettiğinde; sevdiği kişinin ilgisinin, sadakatinin, ilişkinin sürekliliğinin tehlikede olduğunu hissetmesiyle ortaya çıkan duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları olan olumsuz bir deneyim şeklinde ifade edilebilir. İlgili alanyazında kıskançlık farklı kuramlar açısından ele alınsa da bu tez çalışmasında ele alınan “duygusal kıskançlık” boyutu evrimsel yaklaşıma göre şekillenmektedir. Romantik kıskançlık, cinsel ve duygusal kıskançlık olarak ikiye ayrılır (Demirtaş-Madran, 2008). Bu çalışmada romantik kıskançlık kavramı “duygusal kıskançlık” boyutu ile incelenmiştir.

2.3.2. Duygusal kıskançlığın tanımı

Evrimsel yaklaşıma göre kıskançlık cinsel ve duygusal kıskançlık olarak ikiye ayrılırken; cinsel kıskançlık bireyin eşinin başka biriyle cinsel beraberliğine yönelik; duygusal kıskançlık ise bireyin eşinin başka biriyle duygusal yönden bağlanmasına yönelik yaşadığı kıskançlık şeklinde tanımlanır (Demirtaş-Madran, 2008). Duygusal kıskançlık, eş ile kurulan duygusal bağın azalması ve iletişim biçiminde yaşanan değişikliklerle ilişkilendirilir (Shackelford ve Buss, 1997). Wreen (1989) kıskançlığın karmaşık duygu, düşünce ve davranışların bir bütünü olduğunu ifade etmiş ve duygusal kıskançlığın kişinin ilişkisine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı kaybetme korkusuyla oluştuğunu ve ilişkiyi koruma amaçlı bir duygu olduğunu ifade etmiştir.

2.3.3. Romantik kıskançlığın tetikleyicileri

Pines (2003) kıskançlığa dair deneyimin yoğunluğunun kıskançlığı oluşturan duruma bağlı olarak değişebildiğini ifade eder ve kıskançlığı tetikleyen bazı olayları şu şekilde örneklendirmektedir:

- *Romantik ilişki yaşanan kişinin başka bir sevgilisi varsa,*
- *Romantik ilişki yaşanan kişinin bekâr yakın arkadaşı varsa,*
- *Romantik ilişki yaşanan kişi çoğunlukla bekâr insanlarla iletişim halindeyse,*
- *Romantik ilişki yaşanan kişi başkalarına ilgi gösterip onları takdir ediyorsa,*
- *Romantik ilişki yaşanan kişi başka birini-bir yabancıyı beğendiğini, çekici bulunduğunu ifade ediyorsa, kişinin kıskançlığı tetiklenebilir.*

Bu tetikleyiciler incelendiğinde kıskançlığın olası riskler (üçüncü kişinin bekâr olması, yakınlık derecesi ve kaynak kişinin ilgisi gibi) ile artış gösterebileceği görülmektedir. Sheets, Fredendall ve Claypool (1997) ise kıskançlığı tetikleyen olayları dört ana grupta toplamıştır:

• *Eşin başka birine karşı gösterdiği ilgi.* Eşin başka birini güzel ya da çekici bulunduğunu ifade etmesi ya da beraber katıldıkları etkinliklerde başkalarıyla dans etmesi, zaman geçirmesi gibi durumlarla örneklendirilebilir.

• *Başka birinin eşe karşı gösterdiği ilgi.* Başkalarının eşe ilgi göstermesi ya da eşle flört etmesi gibi durumlarla örneklendirilebilir.

• *Eşin geçmiş ilişkilerindeki partnerleriyle iletişimde olması.*

• *Eşin ilişkideki belirsiz davranışları.* Eşin davranışlarının net olmaması ya da belirsizliği sonucunda kişinin güvensizlik ve kıskançlık hissetmesi ile örneklendirilebilir.

Bu tetikleyen olaylar incelendiğinde kıskançlığın, eşin kaybedilmesine dair hissedilen korku ve endişe gibi duygularla ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

2.3.4. Duygusal kıskançlığın tetikleyicileri

Shackelford ve Buss (1997) tarafından yapılan araştırmadan yola çıkarak duygusal kıskançlığı tetikleyen bazı davranışlar şu şekilde örneklendirilmiştir:

• *Eşin kendisiyle daha az zaman geçirmek istemesi, başka biriyle çok fazla zaman geçirmesi ya da yalnız zaman geçirmesi,*

• *Eşin iletişim tarzında yaşanan olumsuz değişiklikler; öfkeli, eleştirel ifadelerin oluşması,*

- Eşin kullandığı sevgi sözcüklerinin azalması ve yıldönümleri gibi özel günleri unutmaması,

- Eşin başka biri hakkında özellikle konuşmaktan kaçınması,

- Eşin aşırı gergin, stresli ve suçlu gibi davranması, sonucunda kişinin duygusal kıskançlığı tetiklenebilir.

Tetikleyen bu davranışlar incelendiğinde duygusal kıskançlığın; eşin başka birine duygusal olarak ilgi göstermesi, başka biriyle özel duygularını ya da bilgilerini paylaşması ve gün geçtikçe dikkatini eşe değil de başka birine yöneltmesi gibi duygusal anlamda yakınlık kurmayı gösteren davranışlarla tetiklendiği sonucuna varılabilir.

2.3.5. Romantik kıskançlığın kuramsal çerçevesi

Bu bölümde kıskançlık psikodinamik yaklaşım, sistem yaklaşımı, sosyopsikolojik yaklaşım ve evrimsel yaklaşım çerçevesinde açıklanmıştır.

Psikodinamik yaklaşıma göre Freud, kıskançlığın kaynağının herkesin yaşadığı acı veren çocukluk deneyimleri olduğunu ve bu sebeple kıskançlığın evrensel olduğunu ifade etmiştir (Pines, 1992). Freud'a göre kıskançlığa, acı dolu olan çocukluk deneyimleri sebep olduğu için kimse kıskançlıktan kaçamaz ve herkesin başına gelen evrensel çocukluk travmaları ise yetişkin dönemde kıskançlığı meydana getiren olaylar sonucunda tekrar yaşanmaktadır (Freud, 1955; akt., Pines, 2003). Psikodinamik yaklaşıma göre bazı insanların olağandan yüksek ya da düşük kıskançlık eğilimlerinin sebebi çocukluk deneyimlerinde saklıdır (Pines, 2003). Psikodinamik yaklaşıma göre kıskançlık geçmiş zamanda yaşanmış olaylar ve bilinçdışı süreçler ile açıklanmaktadır (Çapkın, 2012). Freud'a göre kıskançlığın dört boyutu vardır, bu boyutlar aşağıdaki gibidir (Freud, 1922, 1955; akt., Pines, 2003):

- 1-Keder, sevilen kişinin kaybedilme düşüncesinin yarattığı acı,

- 2-Kişinin çok istediği ve hak ettiğini hissetse de istediği her şeye kavuşamayacağını fark etmesinin verdiği acı,

- 3-Kişinin başarılı rakibe yönelik hissettiği düşmanlık,

- 4-Kayba yönelik kişinin çok veya az kendisini eleştirmesi.

Kıskançlığın boyutları incelendiğinde bu kavramın içeriğinin keder, korku, yas, kaygı, değersizlik gibi zorlayıcı duygular olduğu görülmektedir (Kızıldağ, 2015).

Sistem yaklaşımına göre, bir ilişkide eşlerin sahip olduğu kıskançlık eğilimini arttıran veya azaltan etken eşlerin tekrarlanan davranış örüntülerinde saklıdır (Pines, 2003).

Kıskançlığı ilişkideki dinamiklerin sonucu olarak gören sistem yaklaşımında odak, kıskanç kişinin zihni değil bundan daha ziyade kişinin parçası olduğu bütündür (Pines, 1992). Bütün, ilk olarak çiftle ilgilidir ama kıskançlık üçgenini, çiftin soylarını ve de çiftin içinde yaşamını sürdürdüğü topluluk ve kültürü içinde barındırır (Pines, 2003). Görülmektedir ki bu yaklaşım ilişkideki kişileri, birbiriyle ilişkileri ve içinde bulundukları sistemleri bütünüyle ele alır. Üst sistemler (örneğin, çift), alt sistemleri (örneğin, kıskanç kişinin duygu, düşünce ve davranışları) hem etkiler hem de alt sistemlerden etkilenir; oluşan karşılıklı etkileşim kıskançlık sorununun devam etmesine ya da değişimin oluşmasına neden olur (Pines, 2003). Sistem yaklaşımı kıskançlığın işlevsel olduğunu, çiftlerden birinin yaşadığı kıskançlığın çiftin ilişkisinin bir parçası niteliğinde olduğunu, çiftlerin birbirleriyle olan ilişki kalıplarının kişinin davranışından daha önemli olduğunu bu sebeple de odak noktanın ilişkinin kendisi olduğunu ifade eder (Çapkın, 2012). Sistem yaklaşımına göre kıskançlıktan yakınan evli kişide değişim yaşanması için evlilik sisteminin değişmesine ihtiyaç vardır ve tedavi, eşlerin ikisinin de kıskançlığı devam ettiren davranışlarına odaklanmıştır (Pines, 2003).

Sosyopsikolojik yaklaşıma göre, kıskançlık, izole bir kişinin zihninin ürünü değil belli bir kültürde yetişmenin ürünüdür ve kültür neyin değerli olduğunu tanımlayarak kıskançlığı harekete geçiren durumları açıklar (Pines,1992). Kültürün bireylerin kıskançlık eğilimi üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu araştıran sosyopsikolojik yaklaşım cevabın, bireylerin tehdit olarak neyi algılaması gerektiğini ve neyin uygun olabileceğini saptayan kültürel normlarda saklı olduğunu ifade eder (Pines, 2003).

Sosyopsikolojik yaklaşım, bireylerin kıskanç davranmasına sebep olan çevresel ve durumsal unsurlara odaklanır (Pines ve Aronson, 1983). Sosyopsikolojik yaklaşıma göre kültür, bireyin hem ne zaman kıskançlık duyacağını hem de kıskançlığını nasıl ifade edeceğini açıklar (Pines, 2003).

Evrimsel yaklaşım, doğal seçimin ve evrimin kadının ve erkeğin doğuştan kıskançlık eğilimlerini ne şekilde etkilediğini inceler ve cevabın evrensel pek çok insan topluluğunda ve hayvanlar âleminde mevcut cinsiyet farklarında gizli olduğunu açıklar (Pines, 2003). Evrimsel bakış açısına göre insan türünün evrimsel geçmişi incelendiğinde kıskançlık, atalarımıza yardım eden ve yüksek olasılıkla bugün de pek çok gerçek üreme tehdidi ile başa çıkmamıza yardım eden önemli bir tutkudur (Buss, 2000). Kıskançlıkla ilgili olan duygu ve davranışların çiftlerin ilişkiyi devam ettirmelerinde, üremelerinde, çocuklarını büyütmelerinde dolayısıyla genlerini kopyalayıp soylarını devam

ettirmelerinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Demirtaş, 2004). Evrimsel yaklaşıma göre kıskançlık bir adaptasyon olup bu adaptasyon bireyin hayatta kalma ya da üreme sorununa evrimleşmiş bir çözümdür ve bu çözüm işe yaradığı için binlerce yıldır aktarılmaktadır (Buss, 2000). Kıskançlık, kişinin potansiyel üreme fırsatlarını başka birine kaptırması tehdidine karşı kendini koruma ve genetik devamlılığını güvence altına almak amacıyla oluşturduğu bir tepkidir (Daly ve Wilson, 1988). Evrimsel psikologlara göre kadınlar duygusal sadakatsizliğe daha şiddetli tepki gösterirken erkekler cinsel sadakatsizliğe daha şiddetli tepki gösterirler ve sonuçta kadınlar daha çok duygusal kıskançlık yaşarlarken erkekler daha çok cinsel kıskançlık yaşarlar (Demirtaş-Madran, 2008).

2.3.6. Evli bireyler ile yapılan romantik kıskançlık temelli araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde romantik kıskançlık ile partner phubbing, evlilik doyumu, bağlanma, eş tükenmişliği, evlilik türü gibi değişkenleri içeren araştırmalar mevcuttur (Arshad ve Imran, 2022; Çapkın, 2012; Duran, 2022; Girgin, 2018; Guerrero ve Eloy, 1992; Güngör-Houser, 2009; Kızıldağ, 2015; Zeytinoğlu, 2013). Arshad ve Imran (2022) tarafından 300 evli bireyle yapılan araştırmada partner phubbing (partnerin telefonu uzun süre kullanımı sebebiyle ihmal edilme; partnerin sadece telefonla ilgilenmesi, konuşulanları dinlememesi, çevreyi görmezden gelmesi), romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş; partner phubbing ve romantik kıskançlık arasında pozitif ilişki olduğu, partner phubbing ve evlilik doyumu arasında negatif ilişki olduğu, romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasında da negatif ilişki olduğu sonuçlarına varılmıştır. Çapkın (2012) tarafından evli bireylerin kıskançlık düzeyleri ile kişilik özellikleri, benlik saygısı, evlilik doyumları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeye dair yapılan çalışmada kıskançlığın bilişsel alt boyutuyla bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu arasında ilişki olduğu ifade edilmiş, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da bilişsel kıskançlık ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmuştur. Duran (2022) tarafından 140 evli çift ile yapılan araştırmada romantik kıskançlık sonucu oluşan fiziksel tepkilerin kıskançlık algısı, kaygılı bağlanma ve aldatılma deneyimi değişkenleri tarafından, duygusal tepkilerin ise kıskançlık algısı ve kaygılı bağlanma boyutu tarafından anlamlı şekilde yordandığı; romantik kıskançlık sebepleri alt ölçeklerinin kaçınan bağlanma boyutu ile negatif yönde, kaygılı bağlanma boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; aldatılma deneyiminin romantik kıskançlık sonucu oluşan fiziksel tepkileri yordadığı ifade edilmiştir. Girgin (2018) tarafından 200 evli bireyle yapılan araştırmada bağlanma biçimine göre

kıskançlık düzeyinin ve evlilik doyumunun değiştiği, evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin maddi durum ve kaçınan bağlanma biçimi olduğu, kıskançlık tetikleyicilerini yordayan değişkenlerin ise kaçınan bağlanma biçimi ve evlilik doyumu olduğu sonucuna varılmıştır. Guerrero ve Eloy (1992) tarafından 271 evli birey ile yapılan araştırmada evlilik doyumu ile kıskançlık düzeylerinin negatif ilişkili olduğu, evlilik türünün (bağımsız, geleneksel evlilik gibi) yaşanan kıskançlık üzerinde etkili olduğu, bağımsız evlenen bireylerin geleneksel evlenen bireylere göre daha fazla bilişsel kıskançlık deneyimledikleri bunlarla birlikte geleneksel evlenen bireylerin diğerlerine göre daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları sonuçlarına varılmıştır. Güngör-Houser tarafından evli bireylerin evlilik doyumları, duygusal zekâ, iletişim çatışmaları eğilimi ve romantik kıskançlık seviyeleri ile evlenme biçimleri ve cinsiyet açısından incelemek amacıyla yapılan çalışmada her iki cinsiyet arasında romantik kıskançlık ölçeğinden elde edilen puanlarda anlamlı bir fark bulunmamış, kıskançlığın hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyumunu azaltıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Kızıldağ (2015) tarafından 576 evli birey ile yapılan çalışmada eş duygusal kıskançlığı ve eş desteğinin eş tükenmişliğini anlamlı derecede yordamadığı sonuçlarına varılmıştır.

Zeytinoğlu (2013) tarafından 200 evli bireyle yapılan araştırmada kıskançlık düzeyi ile “benlik saygısı, evlilik doyumu ve evlilikteki çatışmalar” değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamış; yaşın, benlik saygısı ve kıskançlık düzeyi ile ilişkili olduğu, evli bireylerin evlilikte yaşadıkları çatışmalar ile benlik saygıları arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu, benlik saygısı ve evlilik çatışması değişkeninin evlilik doyumuyla en fazla ilişkili bulunan değişken olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmalardan hareketle Zeytinoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmada kıskançlık ve evlilik doyumu arasında ilişkiye rastlanmasa da diğer araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu ve romantik kıskançlığın negatif yönde ilişkili olduğu, partner phubbing ve romantik kıskançlığın pozitif yönde ilişkili olduğu ve bağlanma biçimine göre kıskançlık düzeyinin değiştiği söylenebilir.

Romantik kıskançlığın incelendiği ve cinsiyete dayalı farklılıklarla sonuçlanan bazı araştırmalar da mevcuttur. Tortamış (2014) tarafından 208 evli bireyle yapılan araştırmada anneye yönelik algılanan koşullu-başarı odaklı ebeveynlik şekli ve babaya yönelik algılanan koşullu başarı odaklı ebeveynlik şeklinin kadınların romantik kıskançlık düzeyini yordayan değişkenler olduğu; erkeklerin romantik kıskançlık düzeyiyle ilişkili değişkenin ise anneye yönelik algılanan koşullu-başarı odaklı ebeveynlik şeklinin olduğu belirtilmiştir.

Taşın (2015) tarafından 200 evli bireyle yapılan araştırmada erkeklerin duygusal kıskançlık puanlarının ortalamalarının kadınlara göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu, erkeklerin duygusal ve davranışsal kıskançlık düzeyleri arasında bir ilişki bulunmazken kadınların duygusal ve davranışsal kıskançlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, gelir değişkeninin duygusal kıskançlık için anlamlı bir farklılığa sebep olduğu sonuçlarına varılmıştır. Pala-Çulha (2018) tarafından 298 evli katılımcı ile yapılan araştırmada kadın katılımcıların erkeklere oranla romantik kıskançlık ile daha çok baş ettikleri; kadın katılımcıların erkeklere oranla romantik kıskançlığın belirleyici olduğu olumsuz sonuçlara daha fazla sahip oldukları; flört ve görücü usulü ile evlenenlere göre diğer evlenme biçimiyle evlenen katılımcıların (mantık evliliği ve aşk evliliği gibi) romantik kıskançlığa daha çok fiziksel tepki verdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Güçlü vd. (2017) tarafından 86 evli çift ile yapılan araştırmada erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha fazla kıskanç olarak tanımladıkları; kadınların bilişsel kıskançlık ve duygusal kıskançlık düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu; kaygılı bağlanma biçiminin kıskançlığın duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları ile pozitif ilişkili olduğu; evlilik süresi ile kıskançlık düzeyinin negatif ilişkili olduğu; evlilik memnuniyeti ile kıskançlık düzeyinin negatif ilişkili olduğu ve eşini fiziksel yönden çekici bulan kişilerin kıskançlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Kemer, Bulgan, Çetinkaya-Yıldız (2016) tarafından 537 evli katılımcı ile yapılan araştırmada, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla duygusal kıskançlık düzeylerinin daha fazla olduğu ve cinsel sadakatsizliği duygusal sadakatsizlikten daha üzücü bulan katılımcıların diğerlerine kıyasla duygusal kıskançlık düzeylerinin daha fazla olduğu sonuçlarına varılmış; eşine karşı güveni düşük olan katılımcıların bilişsel ve davranışsal kıskançlık düzeyleri yüksekken, duygusal kıskançlık ile eşe karşı duyulan güvenin anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır. Cinsiyete dayalı olarak farklı sonuçlanan Kar ve O'Leary (2013) tarafından 453 evli bireyle yapılan araştırmada ise kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kıskançlık, psikolojik saldırganlık ve baskınlık düzeylerine sahip oldukları, çiftlerden iki tarafın da birbirlerine şiddetli psikolojik saldırganlık gösterdiği çiftlerin, sadece bir tarafın saldırganlık gösterdiği çiftlere kıyasla daha fazla kıskançlık düzeyine sahip olduğu ve psikolojik saldırganlığın cinsiyete göre farklı etkiler göstermediği sonuçlarına varılmıştır. Bu araştırmalardan yola çıkarak, erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha fazla kıskanç olarak tanımladığı sonucu genellenebilir; kadın ve erkeklerin romantik kıskançlık düzeyini yordayan değişkenlerin anne ve babaya yönelik algılanan ebeveynlik şekli ile farklılaştığı; kadınların erkeklere oranla romantik kıskançlık

ile daha çok baş ettikleri ve romantik kıskançlığın belirleyici olduğu olumsuz sonuçlara daha fazla sahip oldukları; kadınların bilişsel kıskançlık ve duygusal kıskançlık düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu sonuçlarına varılabilir.

Romantik kıskançlık ile ilişki doyumunun çalışıldığı Boldaz-Telli (2019) tarafından 120 evli çift ile yapılan araştırmada ilişkide kıskançlığın ilişki doyumu değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmadığı, ilişki uyumu değişkeni tarafından negatif, duygusal bağlılık değişkeni tarafından ise pozitif yönlü yordandığı, kıskançlığın çatışma çözme tepkilerinin alt boyutlarından ikisi olan yok gibi davranma tepkisi ve çıkış tepkisi ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonuçlarına varılmıştır. Romantik kıskançlık ile evlilik uyumunun incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Murat (2019) tarafından yapılan 419 evli bireyle yapılan araştırmada katılımcıların evlilik süresi ile evlilik uyumları arasında negatif yönde ilişki olduğu; katılımcıların kıskançlığın sebebine dair düşünceleri ve kıskançlığa dair baş etme yöntemleri ile evlilik uyumları arasında da negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Aksoy (2019) tarafından 302 evli kadın ile yapılan araştırmada; 41 yaş ve üzeri kadın katılımcıların kıskançlıkla baş etme becerilerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu; 0-5 yıldır evli olan katılımcıların kıskançlıkla baş etme, ilişki mutluluğu, yakınlık düzeyi ve evlilik uyumu düzeylerinin daha yüksek, kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu; çocuğu olmayan kadınların yakınlık, ilişki mutluluğu, evlilik uyumu düzeylerinin daha fazla, üç ve üstü çocuğu olan kadınların kaygı düzeylerinin daha fazla, kıskançlık tetikleyicilerinden etkilenme düzeylerinin ise daha az olduğu; psikolojik desteğe ihtiyaç duyan katılımcıların romantik kıskançlık ve kaygı düzeylerinin yüksek, evlilik uyumlarının düşük olduğu açıklanmıştır. Buradan hareketle evlilik uyumu ile romantik kıskançlık arasında negatif ilişki olduğu sonucuna varılabilir.

Romantik kıskançlık ile başka değişkenlerin incelendiği araştırmalara örnekler de verilebilir. Balaydın (2019) tarafından 228 evli gebe katılımcı ile kıskançlık ve vücut algıları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; gebeliğin üçüncü trimester dönemindeki (gebelik döneminin duygusal ve fiziksel olarak en hassas dönemi) katılımcıların vücut algısı puanı arttıkça kıskançlık ölçeğinden alınan puanın azaldığı, eşleri ile iletişimi iyi olan gebelerin vücut algılarının daha yüksek olduğu, vücut algısı ile kıskançlığın alt boyutlarından bilişsel ve duygusal kıskançlık arasında anlamlı ilişki olmadığı, davranışsal kıskançlık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir. Çetin (2021) tarafından 350 evli bireyle yapılan araştırmada evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kıskançlık arasında orta derecede

pozitif yönlü ilişki olduğu; duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlık arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu ifade edilmiştir. Demir (2019) tarafından kendini kıskanç biri olarak tanımlayan yedi evli katılımcı ile yapılan araştırmada kıskançlığın anlamına ve kıskançlığa tepki biçimlerine yönelik temalar elde edilmiştir. Bunlardan kıskançlığın anlamına yönelik, ilişki içindeyken öğrenilen tepki şekli olarak kıskançlık, hayali bir ilişkiye tepki şekli olarak kıskançlık ve sevgi göstergesi şekli olarak kıskançlık temaları; kıskançlığa tepki biçimine yönelik ise kendi kıskançlığının kontrolü, bireysel davranış-duygu kontrolüne yönelik tepkiler, eşin davranışsal- duygusal kontrolüne yönelik tepkiler, pasif tepki temalarına ulaşılmıştır. Yıldız-Özmir (2023) tarafından 143 evli birey ile yapılan araştırmada romantik kıskançlık ile evlilik kalitesi ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemişken; evlilik kalitesi ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik değişkenleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki elde edilmiştir. Öneri-Uzun (2019) tarafından yapılan evli bireylerde romantik kıskançlığın aile eğitimi bağlamında incelendiği araştırmada, romantik kıskançlığın evlilik sürecinde önemli bir unsur olduğu; kişilerin mutluluğunu ve ilişki kalitelerini doğrudan etkileyebildiği, bu sebeple evli bireylerin kıskançlık durumu ile sağlıklı şekilde baş edebilmeleri amacıyla aile eğitim programlarının faydalı olabileceği ifade edilmiştir.

Evli bireylerle yapılan romantik-duygusal kıskançlık temelli araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlenme biçimi, bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri, problemlili telefon/internet kullanımı gibi değişkenlerin eş tükenmişliği kavramı ile de çalışıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda ifade edilen değişkenlerin romantik-duygusal kıskançlık ve eş tükenmişliği ile benzer yönde ilişkili olduğu sonuçları genellenebilir. Eş tükenmişliği üzerinde bağlanma stilleri de belirleyici role sahip olup; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerine sahip kişilerin ilişkilerinde daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve bu bağlanma biçimlerinin kişilerin ilişkilerinde duygusal mesafe ve güvensizlik yaratmalarına sebep olarak tükenmişliği arttırdığı ifade edilmiştir (Doğan ve Deveci-Şirin, 2019). Yakınlık korkusunun kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu (Besharat, 2012; Afsar, 2025), duygusal mesafeye yol açtığı bilinmektedir. Yakınlık korkusu ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki olduğu (Qazi, Najam ve Mahmood, 2023; Besharat, 2012) bilinmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sırasıyla sunulmuştur.

3.1. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini, 18 yaş ve üzeri, en az bir yıldır evli olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 385 birey oluşturmuştur. Araştırmada, uygun örnekleme ve ölçüt (kriter) örnekleme yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilir ve yeterli sayıda katılımcıya hızlı bir şekilde erişmesini sağlayan bir teknik olarak tanımlanmaktadır (Singleton ve Straits, 2005). Ölçüt (kriter) örnekleme yöntemi ise önceden belirlenen ölçüt ya da ölçütleri karşılayan tüm durumların çalışılmasıdır ve bu ölçüt ya da ölçütler araştırmacı tarafından hazırlanabilir veya önceden hazırlanan bir ölçüt listesinden yararlanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 3.1.'de detaylı bir şekilde sunulmuştur:

Tablo 3.1. *Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler*

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	249	64,7
	Erkek	136	35,3
Yaş	18-28	46	11,9
	29-39	134	34,8
	40-50	85	22,1
	51-61	93	24,2
	62-72	27	7,10
Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	9	2,30
	Ortaokul mezunu	3	0,80
	Lise mezunu	54	14,0
	Ön lisans/lisans mezunu	238	61,8
	Lisansüstü mezunu	81	21,0
Eşin Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	25	6,50
	Ortaokul mezunu	18	4,70
	Lise mezunu	63	16,4
	Ön lisans/lisans mezunu	198	51,4
	Lisansüstü mezunu	81	21,0
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	75	19,5
	Orta	296	76,9
	Yüksek	14	3,60

Tablo 3.1.(Devamı)

Eşle Tanışma Biçimi	Görücü usulü/aile ve akraba	119	30,9
	Arkadaşlar aracılığıyla	247	64,1
	Sosyal medya/Arkadaşlık siteleri aracılığıyla	19	5,00
Evlilik Süresi	1-5 yıl	102	26,5
	6-10 yıl	55	14,3
	11-15 yıl	50	13,0
	16 yıl ve üstü	178	46,2
Kaçınıcı Evlilik	1.evlilik	366	95,1
	2.evlilik	19	4,90
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Çocuğum var	309	80,3
	Çocuğum yok	76	19,7
Çocuk Sayısı	1 çocuk	86	22,3
	2 çocuk	142	36,9
	3 çocuk	69	17,9
	4 çocuk ve üzeri	12	3,20
Kronik Hastalık Olma Durumu	Var	91	23,6
	Yok	294	76,4

Tablo 3.1'e göre çalışmaya 249'u (%64,7) kadın, 136'sı (%35,3) erkek olmak üzere toplam 385 birey katılmıştır. Katılımcıların 46'sı (%11,9) 18-28 yaş aralığında, 134'ü (%34,8) 29-39 yaş aralığında, 85'i (%22,1) 40-50 yaş aralığında, 93'ü (%24,2) 51-61 yaş aralığında, 27'si (%7,1) 62-72 yaş aralığında olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcı sayısı 9 (%2,3), ortaokul olan katılımcı sayısı 3 (%0,8), lise olan katılımcı sayısı 54 (%14), ön lisans/lisans olan katılımcı sayısı 238 (%61,8), lisansüstü olan katılımcı sayısı ise 81'dir (%21). Eşinin eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcı sayısı 25 (%6,5), ortaokul olan katılımcı sayısı 18 (%4,7), lise olan katılımcı sayısı 63 (%16,4), ön lisans/lisans olan katılımcı sayısı 198 (%51,4), lisansüstü olan katılımcı sayısı 81'dir (%21). Gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten katılımcı sayısı 75 (%19,5), orta olduğunu belirten katılımcı sayısı 296 (%76,9), yüksek olduğunu belirten katılımcı sayısı ise 14'tür (%3,6). Eşle tanışma biçimlerine göre katılımcıların 119'u (%30,9) görücü usulü/aile ve akrabaları aracılığıyla; 247'si (%64,1) arkadaşları aracılığıyla, 19'u (%5) sosyal medya/arkadaşlık siteleri aracılığıyla tanıştığını belirtmiştir. Evlilik süresi 1-5 yıl aralığında olan katılımcı sayısı 102 (%26,5), 6-10 yıl aralığında olan katılımcı sayısı 55 (%14,3), 11-15 yıl aralığında olan katılımcı sayısı 50 (%13), 16 yıl ve üstü olan katılımcı sayısı ise 178'dir (%46,2). Katılımcılar arasında ilk evliliği olanların sayısı 366 (%95,1), ikinci evliliği olanların sayısı 19'dur (%4,9). Çocuk sahibi olan katılımcı sayısı 309 (%80,3), çocuk sahibi olmayan katılımcı sayısı ise 76'dır (%19,7). Bir çocuğu olan

katılımcı sayısı 86 (%22,3), iki çocuğu olan katılımcı sayısı 142 (%36,9), üç çocuğu olan katılımcı sayısı 69 (%17,9), dört çocuğu olan katılımcı sayısı 12'dir (%3,2). Kronik hastalığı olan katılımcı sayısı 91 (%23,6), kronik hastalığı olmayan katılımcı sayısı 294'tür (%76,4).

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla evli kadın ve erkeklerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu; eş tükenmişlik durumlarını belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), yakın ilişkideki korkularını belirlemek için Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ) ve duygusal kıskançlık durumlarını belirlemek için Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmanın bağımlı değişkeni eş tükenmişliği; bağımsız değişkenleri ise yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlıktır.

3.2.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Evli, nişanlı veya flört gibi yakın ilişkideki bireylerin ilişki içindeki tükenmişlik durumlarını belirlemek için Pines (1996) tarafından geliştirilen Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çapri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. ETÖ, "1: Hiçbir zaman" ile "7: Her zaman" arasında derecelenen Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir ve bu puanlama sonucunda ölçekten tek bir toplam puan elde edilmektedir. Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri bu toplam puan üzerinden değerlendirilmekte olup, ölçek bireylerin tükenmişlik düzeylerini ölçmede kapsamlı bir araç olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda, ölçekten alınan "2 ve altındaki" puanlar herhangi bir tükenmişlik durumunun olmadığını; "3" puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olduğunu; "4" puan tükenmişlik durumunun olduğunu; "5 puan" bir kriz durumunda olduğunu; "5 ve üzerindeki" puanlar hemen yardım almayı gerektiren bir durum olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeği Türkçeye uyarlayan Çapri (2008) ölçeğin psikometrik özelliklerini şu şekilde belirtmektedir: Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin (ETÖ) geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerlik ve yapı geçerliği kapsamında değerlendirilmiştir. Yapı geçerliğini incelemek üzere gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları, ölçeğin teorik yapıyı desteklediğini ortaya koymuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmaları iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve alt ölçekleri ile ETÖ puanları

arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda, ETÖ toplam puanları ile MTE'nin duygusal tükenmişlik ($r = .44, p < .01$) ve duyarsızlaşma ($r = .35, p < .01$) alt ölçekleri arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyonlar, kişisel başarı alt ölçeği ($r = -.31, p < .01$) ile ise anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. İkinci aşamada, Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) toplam puanı ile ETÖ toplam puanı arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Bulgular, bu iki ölçüm arasında 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif korelasyon bulunduğunu göstermiştir ($r = .53, p < .01$). Ölçeğin güvenirliği, madde-toplam korelasyon katsayıları, iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test yöntemiyle değerlendirilmiştir. Pines (1989; 1996) tarafından geliştirilen orijinal ölçekte iç tutarlık katsayılarının $\alpha = .91$ ile $\alpha = .93$ arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu araştırmada yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında ise iç tutarlık katsayısı $\alpha = .94$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin Türkçe formunun orijinal ölçekteki iç tutarlık düzeyine paralel olduğunu ve oldukça yüksek bir güvenirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin (ETÖ) iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı, bu çalışmada .91 olarak bulunmuştur.

3.2.2. Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ)

Descutner ve Thelen (1991) tarafından geliştirilen Yakınlık Korkusu Ölçeği'nin (YKÖ) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Elibol ve Sevi-Tok (2018) tarafından yapılmıştır. 35 maddeden oluşan ölçeğin amacı ilişkilerde kişilerin yakınlık kurmaya dair korkularının ölçülmesidir. Ölçek 5'li Likert tipi ile (1: Hiç Bana Uygun Değil, 5: Kesinlikle Bana Uygun Bir Özellik) derecelendirilmektedir. YKÖ “hayali yakınlık korkusu”, “hayali açıklık”, “geçmiş dönem yakınlık korkusu” olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (2018) toplam Cronbach Alpha katsayısı .81; test-tekrar test puanı .76 olarak hesaplanmış; yapı geçerliliğini test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizine uygunluğun belirlenmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik testi yapılmış; KMO katsayısı .87, Barlett küresellik testinde ise $\chi^2 = 1665,58$ ve $p < .001$ bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında ölçek maddelerinin toplam varyansın %58'ini açıkladığı görülmektedir. Bu veriler ölçeğin geçerli ve güvenilir nitelikte olduğu anlamına gelmektedir. Yakınlık Korkusu Ölçeği'nin (YKÖ) iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı, bu çalışmada .90 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ)

Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği (EDKÖ), Kızıldağ (2015) tarafından evli bireylerin eş duygusal kıskançlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 22 maddeden oluşmaktadır. Bireyler ölçekten 22 ile 66 arasında bir puan alabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin eş duygusal kıskançlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri, “1: Hiç Kıskanmam”, “2: Biraz Kıskanırım” ve “3: Çok Kıskanırım” şeklinde derecelendirilmektedir. EDKÖ’nün geçerliliği açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri ile değerlendirilmiştir. AFA sonuçlarına göre, ölçek maddelerinin toplam varyansın %59,75’ini açıkladığı belirlenmiştir. Ölçek, “değersizlik hissi”, “ilişkisel doyumsuzluk ve aşkın yitimi” ile “birlikte zaman geçirmede isteksizlik” olarak adlandırılan üç faktörlü bir yapıya sahiptir. DFA sonuçları, ölçeğin uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçme modelinin genel uyum indeksleri şu şekilde hesaplanmıştır: $\chi^2 = 576,49$; $sd = 202$; $p < 0,001$; $\chi^2/sd = 2,85$; $GFI = 0,84$; $AGFI = 0,80$; $NFI = 0,87$; $CFI = 0,91$; $RMSEA = 0,08$. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı ve iki yarı test güvenirliği yöntemleri kullanılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0,94 olarak hesaplanmış, iki yarı test güvenirliği analizinde ise ilk veri grubunun güvenirlik katsayısı 0,93, ikinci veri grubunun güvenirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, EDKÖ’nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği’nin (EDKÖ) iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı, bu çalışmada .96 olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada veriler, çevrimiçi veri toplama yöntemleri kullanılarak elde edilmiştir. Öncelikle, Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan “Etik Kurul İzni” alınmıştır (Etik Kurul Toplantı Tarihi ve Karar Sayısı: 09.12.2024-148). Etik Kurul izninden sonra, çalışmaya katılacak bireylerden gönüllü katılım esasına dayalı olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu alınmıştır. Veri toplama aracı, Google Forms çevrimiçi platform aracılığıyla hazırlanmıştır. Araştırma kapsamındaki katılımcılara, çalışmanın amacı, katılım koşulları ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi sağlayan bir açıklama metni eşliğinde formun bağlantısı (linki) paylaşılmıştır. Veri toplama sürecinde, hedef gruba ulaşmak için sosyal medya platformları (Instagram ve WhatsApp grupları gibi) kullanılmıştır. Katılımcılar, çevrimiçi formu doldurmadan önce çalışmanın etik ilkelerine

uygun olarak hazırlanmış onam formunu kabul etmişlerdir. Veri toplama süreci Ocak 2025'te bir ay süre içinde tamamlanmıştır. Her bir katılımcının formu doldurması ortalama 15 dakika sürmüştür. Araştırmanın gizliliği ve etik ilkeleri çerçevesinde, yeterli veri toplandıktan sonra link kullanıma kapatılmıştır. Elde edilen veriler anonim olarak saklanmış ve yalnızca araştırma amaçları doğrultusunda kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, evli bireylerin yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık düzeylerinin, eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını incelemek için betimsel analiz yöntemlerinden hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi, bir bağımlı değişken (eş tükenmişlik) ile bir veya birden fazla bağımsız değişken (yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık) arasındaki ilişkinin ifade edilmesi amacıyla kullanılan bir istatistiksel yöntemdir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2011). Spesifik olarak hiyerarşik çoklu regresyon analizinde ise, bağımsız değişkenler kuramsal çerçeveye bağlı olarak sırasıyla modele dâhil edilirler ve her bir bağımsız değişkenin modele olan katkısı değerlendirilir (Pallant, 2016). Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde incelenebilmesi için ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, nicel araştırma yöntemleri kapsamında, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak ölçülmesine ve tanımlanmasına olanak tanır. Tarama modelleri, bir durumu geçmişteki ya da mevcut haliyle ayrıntılı biçimde tanımlamayı amaçlarken; ilişki tarama modeli ise birden fazla değişken arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin yönünü ve düzeyini incelemeye olanak sağlar (Karasar, 2010). Bu bağlamda, çalışmada kullanılan ölçekler yardımıyla örneklemden veri toplanmış, toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veriler SPSS 26 analiz programı ile test edilmiştir. Analizler öncesinde “eksik veri kontrolü, aykırı değer analizi” gibi işlemler yapılmıştır. Ayrıca regresyon analizi öncesinde “çoklu doğrusal bağlantı, normallik, varyans homojenliği” varsayımları kontrol edilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde eş tükenmişliğinin yordayıcıları olup olmadığını incelemek için yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenleri regresyon analizine alınmıştır. Analiz gerçekleşmeden önce birtakım varsayımlar test edilmiştir ve ön analizler yapılmıştır.

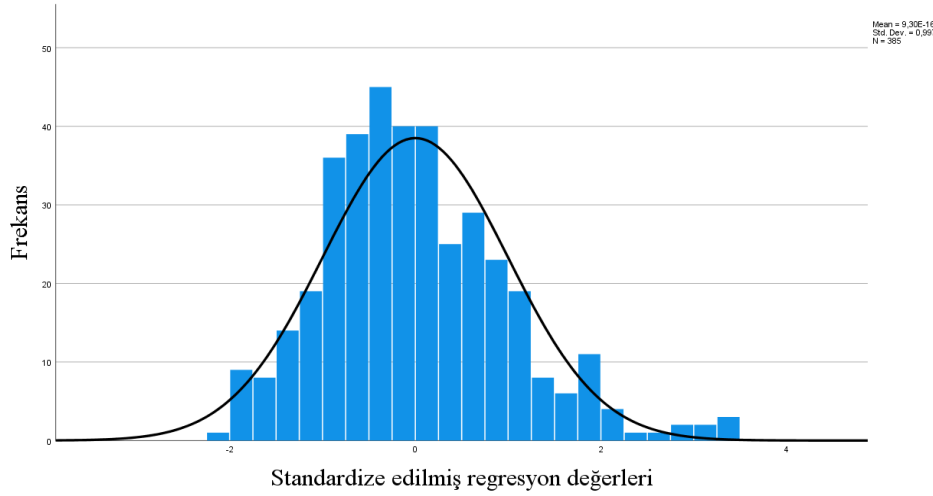
4.1. Ön Analizler

Hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmadan önce değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak değerlendirilmiştir. Değerler Tablo 4.1’de detaylıca sunulmuştur.

Tablo 4.1. *Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri*

Değişkenler	N	Çarpıklık	Basıklık
Eş tükenmişliği	385	0,96	0,64
Yakınlık Korkusu	385	0,05	-0,48
Duygusal Kıskançlık	385	-1,20	0,78

Herhangi bir değişkenin çarpıklık değerinin ve basıklık değerinin sıfır olması, mükemmel, simetrik, normal dağılıma sahip olduğunu gösterir (Gravetter ve Wallnau, 2014). Bu değerlerin çarpıklık ve basıklık değerinin -2 ile +2 arasında olması dağılımın normal olarak kabul edilmesi açısından yeterlidir (Büyüköztürk, 2021). Bu çalışmada yer alan değişkenlerin çarpıklık değerleri -1,2 ile 0,96 arasında; basıklık değerleri ise -0,48 ile 0,78 arasında değişmektedir (Büyüköztürk, 2021). Buradan hareketle, çalışmada yer alan değişkenlerinin normal dağılıma sahip oldukları ifade edilebilir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan eş tükenmişliğine ait normal dağılım grafiği aşağıda verilmiştir (Şekil 4.1):



Şekil 4.1. *Eş Tükenmişliğine Ait Normal Dağılım Grafiği*

Eş tükenmişliği, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizine dair sonuçlar aşağıda Tablo 4.2’de verilmiştir:

Tablo 4.2. *Değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları*

Değişken	ET	YK	DK
1.Eş tükenmişliği	1,00	0,00	0,00
2.Yakınlık korkusu	0,55**	1,00	0,00
3.Duygusal kıskançlık	-0,01	-,16**	1,00

Dipnot: ET: Eş Tükenmişliği, YK: Yakınlık Korkusu, DK: Duygusal Kıskançlık

Cohen (1988) tarafından geliştirilen ölçütlere göre, korelasyon katsayılarının büyüklüğü küçük, orta ve büyük olmak üzere üç düzeyde sınıflandırılmaktadır. Buna göre, korelasyon katsayısının .10 ile .29 arasında olması küçük; .30 ile .49 arasında olması orta; .50 ve üzeri olması ise büyük düzeyde bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu sınıflama, değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü nitelendirmek ve elde edilen bulguların etkisini yorumlamak açısından yol gösterici olmaktadır. Pozitif ya da negatif yönde elde edilen korelasyon katsayıları, bu sınıflandırma çerçevesinde değerlendirildiğinde, ilişki yönüne ek olarak ilişki düzeyine dair de bilgi sunmaktadır. Tablo 4.2’ye göre, eş tükenmişliği ile yakınlık korkusu arasında pozitif yönlü ve büyük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = .55$,

$p < .01$). Eş tükenmişliği ile duygusal kıskançlık arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve ihmal edilebilir düzeyde zayıf olup istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -.01$, $p > .01$). Öte yandan, yakınlık korkusu ile duygusal kıskançlık arasında negatif yönlü ve küçük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.16$, $p < .01$). Bu sonuçlar, Cohen'in (1988) korelasyon katsayılarını yorumlamaya ilişkin ölçütleri doğrultusunda değerlendirildiğinde, yalnızca yakınlık korkusu değişkeninin eş tükenmişliği ile anlamlı ve güçlü bir ilişki sergilediğini ortaya koymaktadır.

Çalışmadaki bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olup olmadığını tespit etmek amacıyla VIF (Varyans Artış Faktörü) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Çoklu bağlantılılık olmadığı sonucuna tolerans değerlerinin 0,20'den büyük; VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu durumlarda ulaşılmaktadır (Field, 2009). Bu çalışmada tolerans ve VIF değerlerinin sırasıyla 1,02 ve .97 olması çoklu bağlantılılık olmadığını desteklemektedir. Aynı zamanda, regresyon katsayısının %95 güven aralığında yakınlık korkusunun eş tükenmişliği anlamlı bir şekilde yordadığı (CI [0,026, 0,035], ancak duygusal kıskançlığın (CI [-0,001, 0,017] alt sınırının sıfıra yakın olması nedeniyle anlamlılık düzeyinin sınırda olduğu söylenebilir. Bu bulgu, duygusal kıskançlığın eş tükenmişliğini yordama gücünün zayıf olabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada regresyon analizinde otokorelasyonun varlığını tespit etmek amacıyla Durbin-Watson değeri araştırılmıştır. Bu değer 1,00 ile 3,00 aralığında oluşu otokorelasyon sorununun olmadığını ifade eder (Field, 2009). Yapılan regresyon analizinde modelin otokorelasyon düzeyi incelenmiş ve Durbin-Watson katsayısı 1,91 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, modelde otokorelasyon sorununun bulunmadığı ifade edilebilir.

4.2. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Araştırmanın ana problemi olan yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlığın eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir (Tablo 4.3):

Tablo 4.3. *Hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları*

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	Standardize olmayan B	SE	%95 GA Alt	%95 GA Üst	β	t	p
Eş Tükenmişliği	Sabit	,22	,19	-,160	,600	0.0	01,15	,25
	Yakınlık Korkusu	,03	,00	,030	,030	,55	12,91	,00
Eş Tükenmişliği	Sabit	-,26	,33	-,910	,390	0.0	-00,78	,44
	Yakınlık Korkusu	,03	,00	,030	,040	,56	13,05	,00
	Duygusal Kıskançlık	,01	,00	-,001	,017	,08	1,77	,08

Hiyerarşik çoklu regresyon analizi, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlığın eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. İlk modelde yalnızca yakınlık korkusu değişkeni regresyona dâhil edilmiş ve model anlamlı bulunmuştur, $F(1, 386) = 166.68$, $p < .001$. Bu model, eş tükenmişliğindeki varyansın %30'unu açıklamaktadır ($R^2=.30$, düzeltilmiş $R^2=.30$). Yakınlık korkusunun eş tükenmişliği üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($\beta = .55$, $t = 12.91$, $p < .001$). İkinci modelde duygusal kıskançlık değişkeni de modele eklenmiş ve modelin anlamlılığı korunmuştur, $F(2, 385) = 86.43$, $p < .001$. Bu modelde açıklanan varyans %31'e (düzeltilmiş $R^2= .31$) yükselmiştir. Ancak duygusal kıskançlık değişkeninin eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür ($\beta = .08$, $t = 1.77$, $p = .08$). Buna karşılık yakınlık korkusunun anlamlı yordayıcılığı devam etmiştir ($\beta = .56$, $t = 13.05$, $p < .001$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlığın eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu bölümde, ulaşılan sonuçlara ve ilgili alanyazınla desteklenen tartışmaya yer verilmiştir.

Bu çalışmanın ilk bulgusuna göre yakınlık korkusu değişkeni ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ve yakınlık korkusu değişkeni eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordamaktadır. Çalışmanın ikinci bulgusunda duygusal kıskançlık değişkeni de analize eklenmiş ve yakınlık korkusu değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordamaya devam ettiği görülmüştür. Bu bulgulara göre yakınlık korkusu arttıkça eş tükenmişliğinin de arttığı ifade edilebilir. Bir başka ifadeyle kişinin eşiyle kurduğu fiziksel ve duygusal yakınlığa dair korkuları arttıkça, evlilik ilişkisinde tükenmişliği de yaşaması olasıdır.

Literatürde doğrudan yakınlık korkusu ile eş tükenmişliğinin incelendiği çok sınırlı sayıda çalışma (Panahi vd. 2017) bulunmaktadır. Panahi vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada “Bütünleştirici Davranışçı Çift Terapisi” alan grubun eş tükenmişliği ve yakınlık korkusu düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı sonucuna varılmış; bu durum iki değişkene müdahale edilmesi ile birlikte düzeylerinin anlamlı şekilde azalmasıyla, değişkenlerin ilişki içinde birlikte seyredebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla çalışmanın bu araştırmanın yakınlık korkusu ve eş tükenmişliğine dair sonucuna paralel olabileceği söylenebilir. Çalışmanın bu bulgusuyla elde edilen sonuç, ilişki niteliğine doğrudan etki eden bağlanma temelli yapılarla (yakınlık korkusu gibi) eş tükenmişliği arasında da anlamlı bir bağ olabileceğini ifade eder. Yakınlık korkusu, kişinin başka biriyle duygusal yakınlaşma sürecine dair hissettiği kaygı, kaçınma ya da direnç gibi duyguları açıklar. Bu kavram, kişinin bağlanma biçimleri ile yakından ilişkilidir. Özellikle de kaçınan bağlanma biçimine sahip kişilerde yakınlık korkusunun daha fazla olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri ile yakınlık korkusunun pozitif ilişkili; güvenli bağlanma biçimi ile yakınlık korkusunun ise negatif ilişkili olduğu bilinmektedir (Besharat, 2012; Han ve Lee, 2022). Bu durum güvensiz bağlanma biçimlerinin ilişkinin sürdürülebilirliğini tehlikeye atabileceği, yakınlık korkusunu arttırabileceğini dolayısıyla ilişki doyumunu da azaltarak eş tükenmişliğini arttırabileceğini düşündürmektedir. Hasani Pouya, Gharamaleki ve Mirzahosseini (2025) tarafından yapılan çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin eş tükenmişliğini arttırdığı; güvenli bağlanma stiline ise eş tükenmişliğini azalttığı sonucuna varılmıştır. Asadi, Pourebrahim, Farrokhi ve Davae (2022) tarafından

yapılan araştırmada da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin eş tükenmişliğini arttırdığı; güvenli bağlanma stilinin ise eş tükenmişliğini azalttığı sonucuna varılmıştır. Doğan (2018) tarafından yapılan araştırmada kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir. Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yapılan araştırmada kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı; kaçınmacı bağlanmanın ise eş tükenmişliğini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ifade edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, yakınlık korkusunun eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordaması, çalışmanın kuramsal çerçevesiyle tutarlılık göstermektedir. Yakınlık korkusu yüksek olan bireylerin ilişkilerinde duygusal mesafe yaratma eğiliminde olmaları, paylaşım eksikliği ve yalnızlık duygularına neden olabilir; bu da zamanla eş tükenmişliğine yol açabilir. Ayrıca bu bireylerin eşleriyle yeterli düzeyde bağ kuramamaları, her iki tarafın da ilişki doyumunu olumsuz etkileyerek tükenmişlik hissini artırabilir. Bu durum, yakınlık korkusunun yalnızca bireysel düzeyde değil, ilişkisel süreçler üzerinde de belirleyici etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yakınlık korkusunun eş tükenmişliğini anlamlı biçimde yordaması beklenen bir sonuç olup, elde edilen bulgunun literatüre katkı sunarak alana yeni bir perspektif kazandırdığı değerlendirilmektedir.

Çalışmanın diğer bulgusunda ise duygusal kıskançlık değişkeni ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiş ancak duygusal kıskançlık değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna varılmıştır. Duygusal kıskançlık, yakın ilişkilerin seyrini etkileyebilen ve ilişkilerde sık rastlanan duygusal tepkilerden biridir; bu araştırmayla duygusal kıskançlığın doğrudan eş tükenmişliğine yol açmadığı görölmüştür. Benzer bir sonuç Kızıldağ (2015) tarafından yapılan çalışmada da bulunmuş; eş duygusal kıskançlığının eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadığı ifade edilmiştir. Duygusal kıskançlık, kişinin eşine yönelik başka birinin ilgisinden ya da eşinin başkasına ilgi duymasından kaynaklı rahatsızlık hissetmesi durumudur ve eş ile kurulan bağın azalması ile ilişkilendirilir (Shackelford ve Buss, 1997; White, 1981). Kıskançlık bağlamdan bağlama çok farklı şekillerde oluşabilen karmaşık bir tepkidir. İlişki süresi, güven düzeyi, bağlanma biçimleri, geçmiş deneyimler ve diğer bireysel özellikler kıskançlığın etkileri üzerinde değişiklik yaratabilir (Barelds ve Barelds- Dijkstra, 2007). Örneğin, ilişkisini korumak amacıyla kıskançlığı işlevsel olarak kullanan kişilerde, kıskançlık duygusu tehdit oluşturmaktan çok bağlanmayı kuvvetlendirebilir. Böylece kıskançlık, eş tükenmişliği ile ilişkili olmaktan ziyade bağlılık ile ilişkili olabilir. Bu araştırmada duygusal kıskançlık

değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı biçimde yordayamamış olması, çeşitli faktörlerle açıklanabilir. Öncelikle, katılımcıların evli bireylerden oluşması, kıskançlık duygusunun daha sağlıklı biçimlerde ifade edilmiş ya da bastırılmış olabileceğini düşündürebilir. Bu durum da duygusal kıskançlığın eş tükenmişliğini doğrudan etkilemesini engellemiş olabilir. Bunun yanı sıra, kültürel bağlam da önemli bir etkidir. Bazı kültürel yapılarda kıskançlık, tehdit edici bir unsur olarak değil, ilişkiye sahip çıkma ve bağlılık göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu tür olumlu atıflar, kıskançlık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin zayıf kalmasına neden olabilir. Ayrıca, bireylerin kıskançlıkla baş etme biçimleri de bu sonucu etkileyebilir. Kıskançlığın nasıl ifade edildiği ve bu duyguyla başa çıkma yolları kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu farklılıklar, kıskançlığın eş tükenmişliği üzerindeki etkisinin değişken olmasına neden olabilir. Tüm bu faktörler birlikte ele alındığında, duygusal kıskançlığın eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamamış olması anlaşılabilir bir durumdur. Literatürde eş tükenmişliği ve duygusal kıskançlığın beraber incelendiği çok sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Kızıldağ, 2015).

Elde edilen sonuçlara göre yakınlık kurmaya dair korkuların, kişinin eşi ile olan ilişkisini tüketebileceğini; duygusal kıskançlığın ise eş tükenmişliğine doğrudan etki etmediğini göstermektedir. Yakınlık korkusu, ilişkilere duygusal mesafe koyma, içe çekilme gibi davranışlarla görülebilir; araştırma sonuçları bu davranışların zamanla eşler arasındaki bağı zayıflattığını ve eş tükenmişliğine zemin oluşturduğunu göstermektedir. Diğer yandan duygusal kıskançlık değişkeni ile eş tükenmişliğinin anlamlı ilişkili olmaması; kıskançlık kavramının çok boyutluluğunu ve kültürel bağlama da duyarlılığını düşündürmektedir. Kıskançlık kimi zaman ilişkinin canlılığına ve bağlılığın artmasına fayda sağlarken kimi zaman da yıpratıcı olabilir. Bu araştırmaya göre duygusal kıskançlık düzeyinin ilişkiyi tüketen bir unsur olmayabileceği yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile de ilişkilendirilebilir. Gross ve John (2003), duygu düzenleme stratejilerinin kişilerin psikolojik ve sosyal yaşamlarında derin etkileri olduğunu ifade eder. Kızıldağ ve Vatan (2016), duygu düzenleme süreçlerinde zorluklar ve güçlükler yaşanmasının, genel eş tükenmişliğini anlamlı olarak pozitif yönde yordadığını belirtmiştir. Ancak işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanıldıkça kıskançlık daha yıpratıcı hale gelebilir; işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanıldığında kıskançlık uzun vadede eş tükenmişliğine dönüşmeyebilir. Bu durum çalışmada duygusal kıskançlık değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordamamasını açıklayabilir. Araştırmadan elde edilen

sonuçlar kültürel açıdan ele alındığında; özellikle toplulukçu kültürlerde bağlılık ve duygusal yakınlık kavramlarının farklı anlamlar içerebileceği düşünülmektedir. Türkiye’de toplulukçu değerlere sahip, zamanla bireyselci değerler de içeren yeni bir aile modeli gelişmektedir (Kağıtçıbaşı, 2002). Bu sebeple Türkiye, toplulukçu kültürlerin etkisini de barındırdığı için evlilik ilişkisi Türkiye’de sadece kişiler arası değil; ailelerin, toplumsal çevrelerin ve rollerin kaynaştığı ilişkiler olarak görülmektedir. Bu nedenle yakınlık korkusu gibi kişisel duygular, toplumsal kurallara göre görmezden gelinebilir veya bastırılabilir; bu süreç de tükenmişliğe yol açabilir. Benzer bir şekilde kıskançlık duygusu da kültürel bağlımlarla şekillenir. Newberry (2010), kıskançlığın hem olumlu hem olumsuz etkilerinin olabileceğini belirtmiş; ilişkideki bağlılığı arttırma ve ilişkiyi koruma gibi olumlu etkilerinin olabileceğini ifade etmiştir. Bu durumdan hareketle kıskançlık, eşe karşı hissedilen bağlılık ya da sahiplenme göstergesi olarak görülebilir böylece kıskançlığın olumsuz değil de olumlu veya nötr bir deneyim şeklinde yaşanmasına sebep olabilir. Bu durum da duygusal kıskançlığın eşe tükenmişliğini neden anlamlı olarak yordamadığını açıklayabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sonuçları ve önerileri sırasıyla sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada eş tükenmişliğinin yordayıcıları olarak yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma ile ulaşılan sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1.Yakınlık korkusu eş tükenmişliğini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

2.Duygusal kıskançlık eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu kısımda çalışmanın sınırlılıklarına dair öneriler ve çalışmanın sonuçlarına dair öneriler (evlilik ve aile danışmanlarına öneriler, gelecekteki araştırmacılara yönelik öneriler ve politika yapıcılara yönelik öneriler) detaylıca sunulmuştur.

6.2.1. Çalışmanın sınırlılıklarına dair öneriler

•Araştırmanın örneklemi sadece evli bireylerden oluşmaktadır. Bu durum diğer romantik ilişkilere (flört edenler, birlikte yaşayanlar, nişanlılar gibi) ilişkin genellenebilir sonuçlar oluşturmaz. Bu sebeple, araştırma örneklemi diğer romantik ilişki yaşayan gruplar da dâhil edilerek genişletilebilir.

•Araştırma verileri Google çevrim içi anketleri aracılığıyla toplanmıştır, bu durum belirli platformlar aracılığıyla bu ankete ulaşıldığından, araştırmanın platformlara erişimi olan kişilerle sınırlı olmasına sebep olmuştur. Yüz yüze de verilerin toplanabileceği şekilde örneklem genişletilebilir.

•Araştırmanın örneklemini evli bireyler oluşturmaktadır; çift çalışması yapılarak da yeni araştırmalar planlanabilir.

6.2.2. Çalışmanın sonuçlarına dair öneriler

Bu kısımda çalışmanın sonuçlarına dair evlilik aile danışmanlarına öneriler, gelecekteki araştırmacılara yönelik öneriler ve politika yapıcılara yönelik öneriler sırasıyla sunulmuştur.

6.2.2.1. Evlilik ve aile danışmanlarına öneriler

•Araştırma bulgularına göre yakınlık korkusu değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı biçimde yordaması evlilik ve aile danışmanlarının yanı sıra bu alanda çalışan diğer ruh sağlığı uzmanlarının da bireylerin yakınlık kurma biçimlerine ve bağlanma stillerine yönelik müdahale gerekliliğini göz önünde bulundurması gerektiğini ortaya koymaktadır. Çünkü insanların yakınlık korkusunu azaltmaya yönelik müdahaleler eş tükenmişliğini de azaltabilecek bir müdahaledir.

•Yakınlık korkusu evlilik öncesinde fark edilemeyen bir durum olabilir. Evlilik öncesi psikolojik danışma hizmetlerinde evlilik ilişkilerini olumsuz etkileyebilecek yakınlık korkusu gibi olası risk durumları çalışılabilir.

•Duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel kullanımı, duygusal kıskançlığın olumsuz bir deneyim gibi yaşanmasını engelleyebilir. Bu sebeple duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel kullanımına dair çalışmalar yapılabilir.

•Araştırma bulguları, duygusal kıskançlık değişkeninin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadığını göstermiştir. Ancak duygusal kıskançlık, bireyler tarafından farklı şekillerde anlamlandırılabilen bir olgudur; bazıları için ilişkide bağlılık ve ilgi göstergesi olarak olumlu bir anlam taşıırken, bazıları için ise güvensizlik ve tehdit unsuru olarak olumsuz bir anlam ifade edebilir. Bu nedenle, duygusal kıskançlığın çiftlerin ilişkilerindeki işlevi bağlamsal olarak ele alınmalı ve dikkatle sorgulanmalıdır.

6.2.2.2. Gelecekteki araştırmacılara yönelik öneriler

•Eş tükenmişliği, dinamik bir yapıya sahip olduğundan bireylerdeki değişimleri izlemeye yönelik boylamsal çalışmalar yapılması, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin süreç içinde nasıl geliştiğini daha derinlemesine anlamaya olanak sağlayabilir.

•Yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlıkla birlikte başka bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık, evlilik doyumu gibi değişkenler eklenebilir bu şekilde değişkenlerin eş tükenmişliğine etkisi daha ayrıntılı incelenebilir.

•Türkiye dışındaki farklı kültürel bağlamlarda da benzer çalışmalar yürütülerek, kültürel farklılıkların bu değişkenler üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Mesela, bireycilik düzeyi yüksek olan Batı kültürlerinde duygusal bağımsızlık daha çok teşvik edildiğinden, yakınlık korkusu farklı şekillerde ortaya çıkabilirken; kolektivist kültürlerde ise ilişki içindeki duygusal bağlılık daha çok önemsendiğinden, duygusal

kıskançlık daha tolere edilebilir ya da farklı şekillerde anlamlandırılabilir. Bu tür kültürel karşılaştırmalar, eş tükenmişliğinin evrensel ve kültüre özgü belirleyicilerini ayırt etme açısından önemli katkılar sunabilir.

6.2.2.3. Politika yapıcılara yönelik öneriler

- Türkiye’de 2025 yılının “Aile Yılı” ilan edilmesi, aile yapısının güçlendirilmesine dair önemli fırsatlar sunmaktadır. Araştırma sonuçlarından yakınlık korkusu değişkeninin eş tükenmişliğini yordayıcı etkisi, aile içindeki duygusal zorlukları önlemek amacıyla müdahalelere ihtiyaç olduğunu gösterebilir. Bu sebeple devlet destekli evlilik ve aile danışmanlığı hizmetlerini yaygınlaştırılması önemlidir.

- Eş tükenmişliği, yakınlık korkusu ve duygusal kıskançlık gibi konuların toplum tarafından daha iyi anlaşılması amacıyla Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, üniversiteler ve yerel yönetimlerin iş birliği sağlanarak seminerler düzenlenip bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

- Eş tükenmişliği, bireylerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları duygusal, zihinsel ve fiziksel yıpranmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve aile yapısının bütünlüğünü tehdit edebilmektedir. Bu bağlamda, sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler, akademik kurumlar ve devlet kurumları arasında iş birliği sağlanarak aileyi destekleyici bütüncül sosyal politikaların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Evlilik ve aile içi ilişkileri güçlendirmeye yönelik bilgilendirici çalışmalar, atölye programları, seminerler ve saha temelli uygulamalar yoluyla, eşlerin tükenmişlik yaşamasının önüne geçilmesi ve aile içi işlevselliğin artırılması mümkün olabilir. Bu tür çok paydaşlı müdahaleler, hem önleyici hem de destekleyici bir rol üstlenerek toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve dayanıklı aile yapılarının oluşmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, Ö. F. ve Karaaslan, Ö. (2022). “Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Tatmin ve İş Stres Düzeylerinin İncelenmesi”. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1821-1843.
- Akdağ, N. (2025). *Romantik İlişkilerde Yakınlık Korkusunun Benliğin Ayrışması ve İlişkisel Özgünlük Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akkaya, A. (2021). *COVID-19 Sürecinde Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Eş Desteğinin Eş Tükenmişliğine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aksoy, N. E. (2019). *Evli Kadınların Evlilik Doyumları, Romantik Kıskançlık Durumları ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arshad, A. & Imran, H. (2022). “Partner Phubbing, Romantic Jealousy and Marital Satisfaction Among Married Individuals”. *Applied Psychology Review*, 1(2), 1-16. <https://doi.org/10.32350/apr.12.01>
- Arslan, E. ve Arı, R. (2008). “Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 53-60. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61795/924168>
- Asadi, M., Pourebrahim, T., Farrokhi, N. & Davaee, M. (2022). “Providing a Model for Marital Burnout Based on Attachment Styles in Married People: Differentiation Mediating Role”. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1): 91-93.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). “Romantik İlişkiler ve Aşk”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydoğan, D. ve Kızıldağ, S. (2017). “Examination of Relational Resilience With Couple Burnout and Spousal Support in Families With a Disabled Child”. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(4), 407-413.
- Bagheri, R., Ostovar, S., Griffiths, M. D. & Hashim, M. I. H. (2023). “Server Connection Versus Marital Disconnection: an Investigation of the Effect of İnternet Addiction on Couple Burnout in Iran”. *Technology in Society*, 72, 1-8.
- Balaban, E ve Kısaç, İ. (2024). “Evlilik Beklentileri: Kültürel Dönüşüm ve Modern Zamanlar”. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 11(110), 1565-1571.
- Balaydın, A. S. (2019). *Gebelikte Vücut Algısı ile Kıskançlık Durumu Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Trabzon: Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Barelds, D. P. H. & Barelds-Dijkstra, P. (2007). "Relations Between Different Types of Jealousy and Self and Partner Perceptions of Relationship Quality". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(3), 176–188.

Barış, E., Çıkrıkçı, Ö. ve Çıkrıkçı, N. (2023). "Predictors Of Fear of Intimacy Among University Students". *International Journal of Turkish Educational Studies*, 11(20), 42-63.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). "Attachment Styles Among Young Adults: a Test of a Four-Category Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226

Becerik-Genç, S. (2022). *Çiftlerin İlişkilerde Mutluluk ve Yakınlık Korkusu Düzeylerinin Koronavirüs Kaygısıyla Birlikte İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Besharat, M. A. (2012). "The Relationship Between Fear of İntimacy and Marital Satisfaction in a Sample of Iranian Couples: Moderating Role of Attachment Styles". *Biannual Journal Of Applied Counseling*, 2(1), 1-18.

Boldaz-Telli, A.(2019). *Evli Çiftlerde; Benlik Farklılaşmasının İlişki Doyumu, İlişki Uyum, Çatışma Çözme Tepkileri, İlişkide Kıskançlık, İlişkide Affedicilik ve Eşe Duygusal Bağlılık Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Buss, D.M. (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*. New York: Free Press.

Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (28. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüksahin, A. ve Taluy-Bilecen, N. (2007). "Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 129-145.

Candemir- Karaburç, G. (2017). *Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyum, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.

Çapkın, M. (2012). *Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çapri, B. (2008). Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi (Doktora Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çapri, B. ve Güler, M. (2016). “Yaşam Doyumu Düzeyleri Farklı Hemşirelerin Mesleki ve Eş Tükenmişliklerinin İncelenmesi”. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7 (25), 55-69.

Çapri, B. (2013). “The Turkish Adaptation of the Burnout Measure-Short Version (BMS) and Couple Burnout Measure-Short Version (CBMS) and the Relationship between Career and Couple Burnout Based on Psychoanalytic Existential Perspective”. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(3), 1408-1417.

Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). “Eş Tükenmişliğinin Yordanmasında Cinsiyet Farklılıkları”. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.

Cherlin, A. J. (2004). “The Deinstitutionalization of American Marriage”. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848–861. <https://doi.org/10.1111/J.0022-2445.2004.00058.X>

Çetin, S. (2021). Evlilik Hoşnutsuzluğunda Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Daly, M. & Wilson, M. (1988). “Evolutionary Social Psychology and Family Homicide”. *Science*, 242(4878), 519–524. doi:10.1126/science.3175672

Demir, S. (2019). Evlilikte Kıskançlık: Fenomenolojik Bir İnceleme (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Demirören, D. (2022). Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Demirtaş- Madran, H. A. (2008). “Duygusal ve Cinsel Kıskançlık Açısından Temel Cinsiyet Farklılıkları: Evrimsel Yaklaşım ve Süregelen Tartışmalar”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300-309.

Demirtaş, H. A. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Descutner, C. J. & Thelen, M. H. (1991). “Development and Validation of a Fear-Of-Intimacy Scale”. *Psychological Assessment*, 3(2), 218–225. Doi:10.1037/1040-3590.3.2.218

Deveci, H. (2013). Aile Eğitim Programının Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi (Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dew, J. (2008). “Debt change and marital satisfaction change in recently married couples”. *Family Relations*, 57(1), 60–71. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x>

Doğan, K. (2018). Akademik Personellerde Evlilikte Bağlanma ve Eş Tükenmişliğinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, K. ve Deveci-Şirin, H. (2019). “Yetişkin Güvensiz Bağlanma Boyutlarının Eş Tükenmişliğini Yordama Gücü: Üniversite Akademik Personeli Örneği”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (42), 23-32.

Duran, E. (2022). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş, Güvensiz Bağlanma Boyutları, Kıskançlık Algısı, Aldatma ve Aldatılma Deneyiminin Romantik Kıskançlığı Yordama Gücü: Yakınlık Tetikleyicileri, Tepkileri ve Nedenleri (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Elibol, Ş. ve Sevi- Tok, E. S. (2018). “Yakınlık Korkusu Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Yeni Symposium, 56(4), 7-12. doi: 10.5455/NYS.20180905115324

Elibol, Ş. ve Sevi- Tok, E. S. (2019). “Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme, Reddedilme Duyarlılığı, Yakınlık Korkusu ve Kendini Saklamanın Kırılgan Narsisizm ile İlişkisi”. AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 6(2), 127–148.

Elkind, D. ve Dönmez, A. (2019). “Erik Erikson: İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi”. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 12(1), 27-38. DOI: 10.1501/Egifak_00000000613

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company.

Erözkan, A. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları”. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (26), 56-66.

Eurostat. (2023). Divorce Indicators in the EU. European Commission. https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics (Erişim tarihi: 10 Haziran 2025)

Field, A. (2009). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (3rd Edition). SAGE Publications Limited.

Finzi-Dottan, R. (2023). “The Role of Fear of Intimacy as Mediator Between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: a Dyadic Model”. The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 31(3), 1-7.

Firestone, R.W. & Catlett, J. (1999). Fear of Intimacy. Washington, D.C: American Psychological Association.

Frankl, V. E. (1946). İnsanın Anlam Arayışı (159. Baskı). (Çev.: Özge Yılmaz). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (2024).

Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle. Hogarth Press.

Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L. & Mosallanezhad, Z. (2015). "A Study of Couple Burnout in Infertile Couples". *Global Journal of Health Science*, 8(4), 158-165.

Girgin, B. (2018). Çatalca'da Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Schuster.

Gravetter, F. J. & Wallnau, L. B. (2014). *Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Guerrero, L. K. & Andersen, P. A. (1998). "The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication". In Spitzberg, B. H. and Cupach, W. R. (Eds.). *The dark side of close relationships* (p. 33-70). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Guerrero, L. K. & Eloy, S. V. (1992). "Relational Satisfaction and Jealousy Across Marital Types". *Communication Reports*, 5(1), 23–31. doi:10.1080/08934219209367540

Güçlü, O., Şenormancı, Ö., Şenormancı, G. ve Köktürk, F. (2017). "Gender Differences in Romantic Jealousy and Attachment Styles". *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 359–365. doi:10.1080/24750573.2017.1367554

Güler, M. (2018). Grup Rehberliği Programının Engelli Çocuğa Sahip Çalışan Annelerin Mesleki Tükenmişlik, İşle Bütünleşme ve Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi (Doktora Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güneş, D. (2022). COVID-19 Salgın Sürecinde Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Yordayıcılarının ve Evlilik Uyumu Algılarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güngör-Houser, A. (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güzel, İ. (2016). Yakın ilişkilerde Aldatma ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Han, H. & Lee, J. (2022). "The Effect of Adult Attachment on the Fear of Intimacy: The Mediating Effect of Self-Differentiation and Self-Esteem". *Family and Environment Research*, 60(3), 459–470. <https://doi.org/10.6115/fer.2022.030>

Harvey, J. H., Sprecher, S. & Wenzel, A. (Eds.). (2004). *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*. Lawrence Erlbaum Associates.

Hasani Pouya, F., Gharamaleki, N. S. & Mirzahosseini, H. (2025). "The Structural Model for Predicting Marital Burnout Based on Attachment Styles with the Mediating Role of Marital Self-Regulation and Marital Intimacy in Married Individuals". *Applied Family Therapy Journal*, 6(1), 29-36. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.4>

Hashemipor, F., Yarollahi, N., Soleimani, H. & Rozban, S. (2022). "The Role of Alexithymia, Cognitive Flexibility and Fear of Intimacy In Predicting Marital Conflict In Nurses". *Quarterly Journal Of Nursing Management (IJNV)*, 11(2), 53-63.

Hatfield, E. (1984). "The Dangers of Intimacy". In V. Derlaga (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp. 207-220). New York: Academic Press.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

Hoşoğlu, R. ve Sevim, S. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kıskançlıkla Başa Çıkma Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 149-179.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). "A Model of Family Change in Cultural Context". *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(3). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1059>.

Kar, H.L. & O’Leary, K.D. (2013). "Patterns of Psychological Aggression, Dominance, and Jealousy within Marriage". *J Fam Viol*, 28, 109–119 <https://doi.org/10.1007/s10896-012-9492-7>

Karakuş, H. (2019). *Öğretmenlerin Mesleki ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Halinin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karakuş, S. ve Öncel, M. (2021). "Mesleki Tükenmişlik ve Yetenek Yönetiminin Çalışan Performansı Üzerine Etkisi: Sağlık Sektöründe Bir İnceleme". *Alanya Akademik Bakış*, 5(3), 1147-1167.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kazu, İ. Y. ve Yıldırım, D. (2021). "Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları". *JRES*, 8(2), 462-473. <https://doi.org/10.51725/etad.1003628>

Kemer, G., Bulgan, G. ve Çetinkaya-Yıldız, E. (2016). "Gender Differences, Infidelity, Dyadic Trust and Jealousy Among Married Turkish Individuals". *Current Psychology*, 35, 335-343. doi:10.1007/s12144-014-9298-2

Khodamoradi, M. & Esmaeili, A. (2020). "The Effect of Enrichment Training on Fear of Intimacy and Sexual Function of Married Women". *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 2(2), 22–31.

Kızıldağ, S. (2015). *Eş Tükenmişliği: Bir Model Testi (Doktora Tezi)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kızıldağ, S. (2019). "Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma". Nilüfer Özabacı (Ed.), *Evlilik ve Yakın İlişkiler* (ss. 2-34). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Kızıldağ, S. ve Şahin, İ. (2018). "How Couples Perceive Their Marriage?". *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(2), 2018, 667-693

Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). "Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğini Yordamada Bağlanma ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin İncelenmesi". *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (24), 1069-1094.

Kızıldağ, S. ve Yıldırım, İ. (2017). "Developing Spouse Emotional Jealousy Scale". *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(1), 175–190. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2017.1.2441>

Kızıldağ, S. ve Yıldırım, İ. (2018). "Testing a Couple Burnout Model". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 101-116

Kocerguis, M. A., Adams, G. R. ve Çok, F. (2019). "Erikson Evrelerinin Sonuçlanması: Kimlik ve Yakınlık Arasındaki İlişki". *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 24(1), 229-239. DOI: 10.1501/Egifak_0000000724

Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kurt, A. A. (2024). *Evli Bireylerde Bağlanma Türleri, Eş Tükenmişliği ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Boşanma Kaygısı ve Toksik İlişki Davranışlarının Aracı Rolü (Doktora Tezi)*. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Küçükköseleci, Ç. (2016). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler: Empati, Yüzlerden Duygu Tanıma ve Sürekli Kaygı (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Levine, A. & Heller, R.S.F. (2010). *Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*. (20. Baskı). (Çev. :Ebrar Güldemler). İstanbul: Aganta Kitap. (2024).

Martin, J. L. & Ashby, J. S. (2004). "Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships". *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 4(12), 368-274.

Menteş, A. (2024). Evlilik Güçlendirme Programı'nın Evlilik Doyumu ve Eş Tükenmişliğine Etkisi (Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.

Murat, D. (2019). Çiftler Arasındaki Evlilik Uyumunun Evli Kalma Sürelerine Bağlı Olarak Beden Algısı, Kıskançlık Düzeyleri ve Akılcı Olmayan İnançları ile İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nazlı, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendilerini Açma Düzeyleri ve Kıskançlıklarının İletişim Tepkilerine Göre Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Newberry, M. A. (2010). The Positive and Negative Effects of Jealousy on Relationship Quality: a Meta-Analysis (Master's Thesis, University of North Florida). UNF Digital Commons. <https://digitalcommons.unf.edu/etd/380>

Ogan, S. ve Öz-Soysal, F. S. (2022). “Üniversite Öğrencilerinde İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik”. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (12), 271-288.

Orlofsky, J. L., Marcia, J. E. & Lesser, I. M. (1973). “Ego Identity Status and The Intimacy Versus Isolation Crisis of Young Adulthood”. Journal of Personality and Social Psychology, 27(2), 211–219. doi:10.1037/h0034787

Öneri-Uzun, G. (2019). “A Review of Romantic Jealousy in Married People in Terms of Family Education”. Education in the Knowledge Society, 20, 9. https://doi.org/10.14201/eks2019_20_a29

Özgüngör, S. ve Acun-Kapıkıran, N. (2011). “Comparisive Adaptation of Erikson Psychosocial Stage Inventories to Turkish Culture: Primary Results”. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4(36), 114-124. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229699>

Pala-Çulha, F. (2018). Evli Bireylerin Romantik Kıskançlık Düzeylerinin Evlilik Doyumu ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pallant, J. (2016). SPSS kullanım kılavuzu: Bilimsel araştırmalar için veri analizi (M. Balcı Çekmecelioğlu, Çev.). Anı Yayıncılık.

Panahi, M., Kazemi Jamarani, S., Enayatpour Shahrabaki, M. & Rostami, M. (2017). “Effectiveness of Integrative Behavioral Couple Therapy on Reducing Marital Burnout and Fear of Intimacy In Couples”. Journal Of Applied Psychology, 11(3), 373–392.

Pines, A. M. & Aronson, E. (1983). "Antecedents, Correlates, and Consequences of Sexual Jealousy". *Journal of Personality*, 51(1), 108–136. doi:10.1111/j.1467-6494.1983.tb00857.x

Pines, A. M. & Nunes, R. (2003). "The Relationship Between Career and Couple Burnout: Implications for Career and Couple Counseling". *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.

Pines, A. M. (1992). "Romantic Jealousy: Five Perspectives and an Integrative Approach". *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 29(4), 675–683. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.29.4.675>

Pines, A.M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York: Routledge.

Pines, A. M. (1996). *Çiftlerde Tükenmişlik: Sebepleri ve Çözümü* (3. Baskı). (Çev.: Meral Güneş). İstanbul: İletişim Yayınları. (2024)

Pines, A. M. (2003). *Aşk ve Kıskançlık*. (Çev.: Canan Yonsel). İstanbul: Okuyan Us.

Pines, A. M. (2005). *Aşık Olmak: Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?* (8. Baskı). (Çev.: Mercan Yurdakuler Uluengin). İstanbul: İletişim Yayınları. (2022)

Pines, A. M. (2005). *Falling in love: Why we choose the lovers we choose?* Taylor Francis Group, LLC.

Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B. & Icekson, T. (2011). "Job Burnout and Couple Burnout in Dual-Earner Couples in the Sandwiched". *Generation Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361–386.

Pfeiffer, S. M. & Wong, P. T. P. (1989). "Multidimensional Jealousy". *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196. doi:10.1177/026540758900600203

Pourmohseni-Kolouri, F. & Afsar, R. (2025). "The Relationship Between Fear of Intimacy, Paranoid Thoughts, and Marital Problems: The Mediating Role of Attachment Styles". *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 23(1), 111–122.

Qazi, S., Najam, S. & Mahmood, I. (2023). "Exploring the Mediating Role of Fear of Intimacy in the Interplay of Partner Rejection and Marital Satisfaction Among Married Women". *Global Social Sciences Review*, 8(4), 1-14.

Repic, T. (2007). "Fear of Intimacy Among Married and Divorced Persons in Association with Physical Abuse in Childhood". *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 49–62. https://doi.Org/10.1300/J087v46n03_04

Rezaei, H., Falahzade, H. & Panaghi, L. (2023). "Predicting Being Abused in Marital Relationships Based on Communicational Patterns and Fear of Intimacy in Married Women". *Journal of Counseling Research*, 22(85), 240-267.

Salovey, P. & Rodin, J. (1986). "The Differentiation Of Social-Comparison Jealousy and Romantic Jealousy". *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1100-1112. doi:10.1037/0022-3514.50.6.1100

Sayalı, G. (2023). *Algılanan İlişki Özyeterliliği ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracı Rolünün İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sen, C. B., Bulut Serin, N. ve Karagülmez, K. (2024). "Evli Bireylerde Eş Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu: Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü". *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1266- 1284.

Shackelford, T.K. & Buss, D.M. (1997). "Cues to Infidelity". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (10), 1034-1045. DOI:10.1177/01461672972310004

Sharpsteen, D. J. & Kirkpatrick, L. A. (1997). "Romantic Jealousy and Adult Romantic Attachment". *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627–640.

Sheets, V. L., Fredendall, L. L. & Claypool, H. M. (1997). "Jealousy Evocation, Partner Reassurance and Relationship Stability: an Exploration of the Potential Benefits of Jealousy". *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387-402. Doi:10.1016/S1090-5138(97)00088-3

Singleton, R.A. & Straits, B.C. (2005) *Approaches to Social Research*, (4. Baskı). New York: Oxford University Press.

Şen, B. ve Ercantan, G.G. (2023). "KKTC'de Yaşayan Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki". *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 4 (2), 170-192.

Taşın, B. (2015). *Bağlanma Stillerinin Kıskançlık ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, "2025 yılı "Aile Yılı" ilan edildi", Basın Bülteni, 08.01.2025, <https://www.aileyili.gov.tr/kategoriler/aile-yili-hakkinda/>

Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2019). "Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik Yaşamı Deneyimi ve Evliliğe İlişkin Algılar: Sorunlar, Zorluklar ve İhtiyaçlar". *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1430-1448.

Theiss, J. A. & Solomon, D. H. (2006). "Applying uncertainty reduction theory to the study of relational turbulence". *Communication Quarterly*, 54(4), 379–406. <https://doi.org/10.1080/01463370600998611>

Topkaya, N., Sahin, E., Terziogulları-Yılmaz, C. & Aşantuğrul, N. (2024). "Predictors of Couple Burnout among Turkish Married Individuals". *Behavioral. Sciences*, 14(561), 2-16. <https://doi.org/10.3390/bs14070561>

Toprak, E., Çelebi, M. ve Orman, P. (2023). "Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerini Azaltmada Öncelenmesi Gereken Mesleki Sosyal Destek Faktörleri".

Tuncer, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişki İnançları ve Benlik Değişimlerinin Romantik İlişkilerinin Niteliğini Yordama Gücü (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2021. https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/turkiye_aile_yapisi_ara%C5%9Firmasi_2021.pdf

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025, Şubat). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
Türk Medeni Kanunu, Kanun No: 4721, Kabul Tarihi: 22.11.2001, Resmi Gazete: 8.12.2001 – 24607, (<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf>)

Topçu, A. (2023). Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Tortamış, M. (2014). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ulaş, I. (2022). Aleksitimi ile Yatırım Modeli Değişkenleri Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stilllerinin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uyar, S. (2022). Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Benliğin Ayrışması, Aile Yaşam Döngüsü ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

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

Vangelisti, A. L. & Beck, G. (2007). “Intimacy and Fear of Intimacy”. In L. L'Abate (Ed.), Low-Cost Approaches To Promote Physical And Mental Health: Theory, Research, And Practice (ss. 395–414). https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_20

Veereshwar, S. A. (1983). “Jealousy and the Abyss”. Journal of Humanistic Psychology, 23(2), 70–84. doi:10.1177/0022167883232008

White, G. L. (1981). “Some Correlates of Romantic Jealousy”. Journal of Personality, 49(2), 129–145. doi:10.1111/j.1467-6494.1981.tb00733.x

Wreen, M. J. (1989). "Jealousy". *Noûs*, 23(5), 635. doi:10.2307/2216005

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books

Yaman, G. ve Eryiğit, D. (2018). "Psikolojik Danışmanlar ve Özel Eğitim Öğretmenlerinin Eş Tükenmişliğinin Fedakârlıktan Algılanan Zarar, Fedakârlık Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenleri Işığında İncelenmesi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

Yıldız-Özmir, Ş. (2023). *Romantik İlişkilerde Öz Yeterliğin Evlilik Kalitesi ve Romantik Kıskançlık Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.