



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

EVLİ BİREYLERDE EŞE KENDİNİ AÇMA VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ

Cemile DUR

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

EVLİ BİREYLERDE EŞE KENDİNİ AÇMA VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ

SPOUSAL SELF-DISCLOSURE AND COUPLE BURNOUT AMONG
MARRIED INDIVIDUALS

Cemile DUR

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

Öz

Bu araştırmada; evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi; evli bireylerin bu sosyo-demografik değişkenlere ilişkin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik profillerinin çıkarılması olmak üzere üç temel amaç belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 yıllarında Türkiye’de bir büyükşehirde yaşayan, erişilebilir 453 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri “Eşe Kendini Açma Ölçeği”, “Eş Tükenmişliği Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde; Pearson Korelasyon Katsayısı, MANOVA, Scheffe Testi ve t-testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı en fazla .05 olarak alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, evli bireylerde eş tükenmişliği ile eşe kendini açma arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki vardır. MANOVA sonucunda; cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği bulunmuştur. Buna karşın; eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, kök ailenin bireye müdahalesi ve çocuk sayısı değişkenlerinin ise evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemediği saptanmıştır. Algılanan gelir düzeyinin, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği ancak eşe kendini açma düzeylerini ise etkilemediği bulunmuştur. Evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin profilleri çıkarılmıştır. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve evli bireylere, psikolojik danışmanlara, araştırmacılara ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: evlilik, evli bireyler, eş tükenmişliği, kendini açma, eşe kendini açma.

Abstract

This study aims to investigate the relationship between spousal self-disclosure and couple burnout of married individuals; to determine sociodemographic variables affecting spousal self-disclosure and couple burnout of married individuals; to reveal profiles of spousal self-disclosure and couple burnout of married individuals regarding these sociodemographic variables. The study group included 453 married individuals residing in Turkey in 2018-2019. The data were collected through “Spousal Self-Disclosure Scale”, “Couple Burnout Measure” and “Personal Information Form”. Pearson’s Correlation Coefficient, MANOVA, Scheffe’s Test and t-test were used to analyze the data. The error margin was determined as .05. Results indicate that there is a moderate, negative and significant relationship between levels of spousal self-disclosure and couple burnout of married individuals. MANOVA results show that satisfaction with sexual-life, frequency of sharing the house-work, wishing to re-marry the current spouse, and harsh discussions between spouses have a significant effect on the levels of spousal self-disclosure and couple burnout. However, MANOVA results indicate that variables of education level, working situation, duration of marriage, age difference between spouses, the number of children and interference frequency of the root family do not significantly influence the levels of spousal self-disclosure and couple burnout. Results show that perceived income level significantly affects the levels of couple burnout, but does not affect the levels of spousal self-disclosure. Profiles of married individuals regarding socio-demographic variables affecting the levels of spousal self-disclosure and couple burnout were revealed. Finally, after discussing the results, implications are provided for married individuals, psychological counselors, researchers and policy makers.

Keywords: marriage, married individuals, couple burnout, self-disclosure, spousal self-disclosure.

*Hayattaki en büyük zenginliğim;
canım annem ve canım babama...*

Teşekkür

Bu çalışmanın yürütülme sürecinde, başından beri desteklerini benden esirgemeyen birçok insan oldu. Başta, yalnızca danışmanlık sürecinde değil, lisans eğitimimden bu yana bilgilerinden feyzaldığım, hayatımın birçok alanında ve araştırma sürecinin her aşamasında desteğini hissettiğim, değerli bilgileriyle yolumu aydınlatan, kıymetli hocam Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a,

Tez savunma jürisinde yer alan, kıymetli geri bildirimleri ile tezime katkı sağlayan değerli hocalarım; Prof. Dr. Tuncay ERGENE'ye, Doç. Dr. Türkan DOĞAN'a, Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI'ya,

Bugünkü "ben olma sürecimde" büyük katkıları olan, gerek lisans eğitimimde gerekse yüksek lisans eğitimimde desteklerini benden esirgemeyen Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nın bütün öğretim üyelerine,

Tez yazma sürecimde, çalışmama yeterli zamanı ayırabilmem için benden desteklerini ve anlayışlarını esirgemeyen Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi yöneticileri Prof. Dr. Mustafa KILIÇ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan ERMAN ASLANOĞLU'na,

Yirmi beş yıllık yaşam serüvenimde her anımda ve her adımda bana güvenen, inanan ve destek olan, hayatımın geri kalanında da bana güvenmeye, inanmaya ve destek olmaya devam edeceklerini bildiğim, yaşamıma anlam katan, çocukları olmaktan mutluluk duyduğum canım annem İkramiye DUR'a ve canım babam Mehmetali DUR'a,

Ablası olmaktan daima kıvanç duyduğum, bazen hangimizin abla olduğunu karıştırdığım, evimizin neşesi, canımın içi, pek sevgili kardeşim Ceren DUR'a,

Yalnızca çalışma sürecimde değil, hayatımın birçok alanında desteklerini benden esirgemeyen, her umutsuzluğa düştüğümde yeniden ayağa kalkmamı sağlayan, gizli kahramanım, yol arkadaşım Ferhat ÖZTÜRK'e,

Yaşamımın ilk yıllarından beri bir teyzeden çok, bir abla gibi yanımda olan ve beni destekleyen sevgili teyzem Müşerref GÜNSEL YANCI'ya ve kıymetli eşi Fuat YANCI'ya,

Hayattaki ilk arkadaşım, birlikte büyüdüğüm canım kuzenim Özge GÜNSEL KARAHAN'a ve kıymetli eşi Osman KARAHAN'a,

Çalışma sürecimde, bana olan desteklerinden ve tezime katkılarından dolayı Halime ÖZTÜRK'e, Zübeyir ÖZTÜRK'e, Serhat ÖZTÜRK'e, Gizem ÖZTÜRK'e ve Furkan ÖZTÜRK'e,

Lisans eğitimimin ilk gününden beri arkadaşım olan, üniversite yaşamımı güzelleştiren ve her zaman yanımda olan kıymetli dostlarım, sevgili meslektaşlarım Ayşe Cansu SÖNMEZ'e ve Betül ORMAN'a,

Çalışma sürecimde benden desteklerini esirgemeyen, kıymetli arkadaşlarım Aykut ÖZÇADIRCI'ya, Gökhan KARAKAŞ'a, Huzeyfe BİLMEZ'e,

Destekleri ve görüşleri ile tezime katkı sağlayan ve bana güzel bir çalışma ortamı sunan çalışma arkadaşlarım Neslihan SALMAN'a, Selcen Sultan KURTOĞLU'na, Gülce KALAYCI'ya, Hülya MISIR'a ve Nihan BURSALI'ya,

Son olarak, hayatımda olan ve yaşamıma anlam katan bütün sevdiklerime ve bu çalışmaya katılan, yaşantılarını içtenlikle paylaşan bütün katılımcılara,

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Cemile DUR

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	v
İçindekiler.....	vii
Tablolar Dizini.....	xi
Şekiller Dizini.....	xii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xiii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	7
Alt problemler.....	8
Sayıtlar.....	9
Sınırlılıklar.....	9
Tanımlar.....	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	11
Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma.....	11
Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma ile İlgili Araştırmalar.....	22
Eş Tükenmişliği.....	30
Eş Tükenmişliği ile İlgili Araştırmalar.....	41
Bölüm 3 Yöntem.....	51
Araştırmanın Katılımcıları.....	51
Veri Toplama Süreci.....	51
Veri Toplama Araçları.....	52
Eşe Kendini Açma Ölçeği.....	52

Eş Tükenmişliği Ölçeği.....	53
Kişisel Bilgi Formu.....	53
Verilerin Analizi	54
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	56
Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	58
Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliğine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	58
Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	59
Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	61
Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	62
Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	63
Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	64
Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar	65
Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	66
Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	67
Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar	68
Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	69

Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	71
Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar	73
Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği Profillerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	74
Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	74
Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar.....	80
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	88
Sonuç.....	88
Tartışma.....	89
Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin tartışma.....	89
Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.....	91
Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma.....	110
Öneriler	117
Evli bireylere yönelik öneriler.....	117
Alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik öneriler.....	118
Araştırmacılara yönelik öneriler.....	118
Politika yapıcılara yönelik öneriler.....	119
Kaynakça.....	120
Ek-A: Gönüllü Katılım Formu.....	131
Ek-B: Kişisel Bilgi Formu	132
Ek-C: Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ).....	134

Ek-D: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)	135
Ek-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	136
Ek-F: Etik Beyanı.....	137
Ek-G: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	138
Ek-H: Thesis Originality Report	139
Ek-I: Yayımlama ve Fikri Mülkiyet Hakları Beyanı	140

Tablolar Dizini

Tablo 1 Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	57
Tablo 2 Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma (EKA) ve Eş Tükenmişliğine (ET) İlişkin MANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 3 Cinsiyete Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliğine İlişkin t-testi Sonuçları	60
Tablo 5 Ev İşlerini Paylaşma Sıklığına Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler.....	76
Tablo 6 Şimdiki Eş ile Evlenme İsteğine Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler.....	77
Tablo 7 Eşler Arasındaki Sert Tartışmaya Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler.....	79
Tablo 8 Algılanan Gelir Düzeyine Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	80
Tablo 9 Cinsel Yaşamdan Memnuniyete Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	82
Tablo 10 Ev İşlerini Paylaşma Sıklığına Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	83
Tablo 11 Şimdiki Eş ile Evlenme İsteğine Göre Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler	85
Tablo 12 Eşler Arasındaki Sert Tartışmaya Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	87

Şekiller Dizini

Şekil 1. Kendini tanıma penceresi.....	18
Şekil 2. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli	35
Şekil 3. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.....	75
Şekil 4. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.	76
Şekil 5. Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.....	78
Şekil 6. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.....	79
Şekil 7. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.....	81
Şekil 8. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.	82
Şekil 9. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili... ..	84
Şekil 10. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.	86
Şekil 11. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.	87

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ANOVA: Tek Değişkenli Varyans Analizi

EKA: Eş Kendini Açma

EKAÖ: Eş Kendini Açma Ölçeği

ET: Eş Tükenmişliği

ETÖ: Eş Tükenmişliği Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

MANOVA: Çok Değişkenli Varyans Analizi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

Problem Durumu

Birey, yaşamı boyunca sevmek, sevmek ve ait olmak ister. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla, diğerleri ile yakın ilişkiler kurmaya gereksinim duyar. Evlilik ilişkisi, bireyin yaşamındaki en önemli yakın ilişkilerden biri olmakla beraber bireyin yaşamının birçok yönünü etkilemektedir. Özgüven (2017), evliliği iki bireyin “birlikte yaşama”, “yaşantıları paylaşma” ve “çocuk yapma” gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşme olarak tanımlarken Ersanlı ve Kalkan (2008) farklı ilgi, ihtiyaç ve isteklere sahip iki bireyin gelişmesinde ve kendini gerçekleştirmesinde rol alan, toplumsal kurallar ve yasalar aracılığıyla şekillendirilmiş özel bir birliktelik olarak tanımlamaktadır. Toplumun temel taşı ve en küçük birimi olarak nitelendirilen aile ise (Bedir, 2018; Ersanlı, 1990), güçlü bağ ve duygular aracılığıyla birbirine bağlı, ortak bir geçmişe ve geleceğe sahip bir grup olarak tanımlanmaktadır (Fitzpack ve Wambolt, 1990; akt. Nazlı, 2016). Evlilik; iki bireyin sosyal, psikolojik ve biyolojik gereksinimlerini karşılamak amacıyla (Sayan Karahan, 2012) yaşamlarını birleştirdikleri iki kişilik bir birlikteliği; aile ise en az üç kişiden oluşan açık bir sistemi ifade etmektedir (Özgüven, 2017). Aile ve evliliği birbirinden ayıran en önemli nokta evliliğin yalnızca eşler arasındaki ilişkiyi ifade etmesi, ailenin ise iki kişiden daha fazlasını kapsayan bir grubu temsil etmesidir (Sığırcı, 2010). Buna ek olarak aile kurumu evlilik bağı aracılığıyla kurulmaktadır. İnsanlar, evlilik bağı aracılığıyla cinsellik gibi birincil ihtiyaçlarının yanı sıra sevmek, sevmek ve çocuk sahibi olma gibi ikincil ihtiyaçlarını da karşılayabilmektedirler. Blood (1969), evliliğin cinsellik, ebeveynlik ve düzene sahip olma gibi ihtiyaçların tamamını karşılayabilen tek ilişki biçimi olduğunu ifade etmektedir. Bu bakımdan araştırmacılar evliliği, “bireyin ihtiyaçlarını karşılayabileceği en doğal ilişki biçimi” olarak nitelemektedirler (Cihan Güngör, 2007; Çağ, 2011; Çelik, 2006; Sığırcı, 2010).

Bireyin mutlu bir yaşam sürmesinde etkili olan önemli faktörlerden biri kişilerarası ilişkileridir (Çelik, 2006). Sığırcı (2010), evliliğin bireyin yaşamında

ortaya çıkan en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Çağ (2016), evli bireylerin pek çoğu için eşler arasındaki ilişkinin yaşamları boyunca geliştirdikleri en önemli ilişki biçimi olduğunu belirtmektedir. Çiftler arasında kişisel bir ilişki olan evlilik ilişkisinin (Blood, 1969), bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir ve dolayısıyla evlilik, insan hayatının önemli bir parçası olarak görülmektedir (Cihan Güngör, 2007). Çelik (2006) ise evliliğin bireyin hem maddi hem de manevi anlamda doyum sağlamasına, sorumluluklarını yerine getirmesine ve çevresine uyum sağlamasına önemli katkılarda bulunduğunu belirtmektedir.

Evlilik, insanın varoluşundan itibaren ilk toplumsallaşma davranışı olarak değerlendirilmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Araştırmacılar, bu kadar uzun bir geçmişe sahip olan evlilik kavramının nedenlerini ve işlevlerini sorgulamışlardır. Özgüven (2017), evliliğin gerekçelerini ve temel işlevlerini biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçların ve güdülerin doyurulması olmak üzere üç kategoride ele almıştır. Biyolojik ihtiyaçların doyurulmasında “cinsel güdünün doyurulması”; sosyal ihtiyaçların doyurulmasında “güven, destek ve korunma ihtiyaçlarının doyurulması”; psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında ise özellikle “sevgi ihtiyacının doyurulması” ve “yaşantıların paylaşılması” öne çıkmaktadır. Ersanlı ve Kalkan (2008) bireyin duygusal ve sosyal gereksinimlerinin giderilmesinin yanı sıra fiziksel hayatı sürdürme, ekonomik güvenlik ve aşk gibi faktörleri, evlenme ve evliliği sürdürmede bireyin temel motivasyonları olarak belirtmektedir.

Aile kurumuna verilen önem sağlıklı, kaliteli ve doyum düzeyi yüksek bir evlilik ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların (Cihan Güngör, 2007) ve evlilik problemlerini açıklamaya yönelik çalışmaların (Nunes, 2008, akt. Yeşiltepe ve Çelik, 2014) önem kazanmasını sağlamıştır. Evlilik üzerine çalışma yapan araştırmacılar evliliği iki farklı yaklaşım ile açıklamaktadırlar. Bu yaklaşımlardan ilki, evliliğin devam edip etmediği ile ilişkili olan evlilik kararlılığı kavramına odaklanmaktadır. Evlilik kararlılığı kavramı, evliliğin ölüm veya boşanmayla sonlanıp sonlanmadığını ifade etmektedir. Kararlı bir evliliğin yalnızca eşlerden birinin ölümü ile sonlanabileceği belirtilmektedir. Kararsız bir evlilik ise eşlerden birinin veya ikisinin evliliği gönüllü bir şekilde sonlandırması olarak ifade edilmektedir. Yaklaşımlardan ikincisi ise evlilik ilişkisinin niteliğine odaklanmaktadır. Alanyazında, evliliğin niteliğini açıklamak üzere evlilik mutluluğu,

evlilik kalitesi, evlilik doyumu ve evlilik uyumu gibi kavramlar kullanılmaktadır (Cihan Güngör, 2007). elik (2006), eşler arasındaki ilişkiyi ve dolayısıyla evliliğin niteliğini etkileyen birçok değişken olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ise evliliğin niteliği ile yakından ilişkili kavramlar olarak değerlendirilen eşe kendini ama ve eşe tükenmişliği kavramları ele alınmıştır.

Tarhan (2019), evliliğin sağlıklı bir biçimde yürütülebilmesi için bireylerin karşılıklı olarak eşler arası iletişim konusunda bilgilenmeleri gerektiğini ve bu konuya ilişkin kendilerini geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Özgüven (2017), eşler arasındaki iletişimin önemini vurgulamak üzere iletişimde var olan yanlış ifade ve yorumların en basit konuları dahi çatışmalara veya dargınlıklara dönüştürebileceğini; kaliteli bir iletişimin ise eşlerin birbirlerine daha yakın olmalarına, güven duymalarına yardımcı olacağını ve eşler arasındaki duygu alış verişini kolaylaştıracağını belirtmektedir. Benzer Şekilde Fletcher (2002) mutlu bir yakın ilişki kurmak için kurulan iletişimin kaliteli olmasının önemini vurgulamıştır. İletişimin önemli bileşenlerinden biri olarak görülen (Morton, Alexander ve Altman, 1976; akt. Hendrick, 1981) kendini açma davranışının, yakın bir ilişkinin gelişmesinde ve devam etmesinde merkezi bir rol oynadığı belirtilmektedir (Collins ve Miller, 1994). Kendini açma, bireyin kendisi hakkında bir başkasına bilgiler vermesi, aktarması olarak tanımlanmaktadır (Collins ve Miller, 1994; Cozby, 1973). Eşe kendini açma davranışı ise, eşlerin birbirlerine duyguları, düşünceleri ve davranışları ile ilgili bilgiler iletmesi olarak tanımlanmaktadır (Dindia, Fitzpatrick ve Kenny, 1997; Katz, Goldston, Cohen ve Stucker, 1963). Jourard ve Lasakow (1958), kendini açma üzerine yaptıkları bir araştırma sonucunda, evli bireylerin anne, baba ve arkadaşlarından ziyade daha çok eşlerine kendilerini açtıklarını belirtmişlerdir. Eşe kendini açma davranışı, eşler arasındaki etkili iletişime ilişkin bir yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Alanyazın incelendiğinde eşe kendini açma davranışının evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (ağ, 2016).

Bu araştırma kapsamında ele alınan bağımlı değişkenlerden biri de eşe tükenmişliği kavramıdır. Son yıllarda sıklıkla çalışılan tükenmişlik kavramı 1970'li yıllardan itibaren çalışılmaya başlanmıştır (Freudenberger, 1974; Pines ve Maslach, 1978). Tükenmişlik kavramına ilişkin alanyazın incelendiğinde farklı tanımların bulunduğu söylenebilir. Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği,

insana yardım mesleklerini icra eden bireylerde görülebilecek kişisel başarı duygusunun azalması, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma şeklinde kendini gösteren bir sendrom olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre ise tükenmişlik, negatif iş tutumunun ve negatif benlik algısının gelişimini içeren fiziksel ve duygusal tükenme sendromudur (Pines ve Maslach, 1978). Tükenmişliğe ilişkin ilk çalışmalarda insanı merkeze alan meslek gruplarının tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve zamanla diğer meslek gruplarının, evli bireylerin (Çapri ve Gökçakan, 2013), öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri incelenmeye başlanmıştır (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011). Bu araştırma kapsamında ele alınan eş tükenmişliği değişkeni, evli bireylerin tükenmişliğini açıklamak üzere Pines (1996) tarafından ortaya konulmuştur. Evliliğin niteliğinin önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilen eş tükenmişliği, bireyin eşi ve evliliğine ilişkin beklentileri ile gerçek yaşamı arasındaki süregelen uyumsuzluk durumunda ortaya çıkan duygusal, fiziksel ve zihinsel semptomları olan bir bitip tükenme hali olarak ifade edilmektedir (Pines, 2017).

Modern çağın getirilerinden biri, kadın ve erkeğin rollerinde meydana gelen değişimdir (Pines, 2017; Tarhan, 2019). Buna bağlı olarak aile ve evlilik alanlarında da değişimler gözlenmekle birlikte, bireyin günlük yaşamı bu değişimlerden etkilenmektedir. Bireylerin yaşamlarında meydana gelen bu değişimler sebebiyle bireyler kişisel, sosyal ve ailevi bakımdan problemler yaşamakta ve tükenmişlik sendromuyla karşı karşıya kalmaktadır (Çapri, 2008). Benzer şekilde Pines (2017), toplumsal rollerin değişimi sonucunda bireylerin beklentilerinin değiştiğini ve değişen beklentilerin karşılanmaması sonucunda bireylerin tükenmişlik yaşadığını ifade etmektedir.

Evliliğin niteliğinin önemli belirleyicilerinden biri olan eşe kendini açma davranışı, yurt dışında uzun yıllardır çalışılmaktadır. Ancak Türkiye’de evli bireylerin eşe kendini açma davranışlarına ilişkin araştırmaların yeterli sayıda olmadığı dikkat çekmiştir. Benzer şekilde eş tükenmişliği kavramı yurt dışında son 20 yıldır çalışılan bir kavram olmasına rağmen Türkiye’de son 10 yıldır konuya ilişkin çalışmalar hız kazanmıştır. Buradan hareketle Türkiye’deki evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin yapılan çalışmaların artırılması gerektiği ve konuya ilişkin derinlemesine bilgiler elde etmenin gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak alanyazın incelendiğinde eşe kendini

açmanın ve eş tükenmişliğinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, alanyazında, eşe kendini açmayı etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesine ilişkin yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış; eş tükenmişliğini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesine ilişkin yapılan çalışmalarınsa oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Oysaki, evli bireylerin sahip oldukları sosyo-demografik özelliklerin de evlilik ilişkilerine yansıdığı ve bu özelliklerin, evliliğin niteliğini ve kalitesini etkilediği söylenebilir. Dolayısıyla, evlilik ilişkisini ve eşler arasındaki iletişimi etkileyebileceği düşünülen; eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı gibi niteliklerin evli bireylerin eşe kendini açma davranışlarını ve eş tükenmişliklerini gerçekte etkileyip etkilemediğinin araştırılması gerekmektedir. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin profillerin çıkarılmasına yönelik herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bütün bu değerlendirmeler sonucunda yapılan bu çalışmada, öncelikle evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri ile eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; ardından araştırmaya katılan evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenler belirlenmiş ve son olarak evli bireylerin bu sosyo-demografik değişkenlere ilişkin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik profilleri çıkarılmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bireyin yaşamının birçok yönünü etkileyen evlilik ilişkisi, çeşitli disiplinlerde çalışan araştırmacılar tarafından uzun süredir ele alınmaktadır (Kızıldağ ve Şahin, 2018; Sayan Karahan, 2012). Tüm toplumların temel bir birimi olarak değerlendirilen evlilik ilişkisine bakış açısı geçmişten günümüze değişmiştir (Sayan Karahan, 2012). Kadın ve erkeğin rollerinde meydana gelen değişim, özellikle kadınların kendi ayakları üzerinde durması ve evlilikten maddi desteğin ötesinde beklentilerinin olması, boşanmanın artık insanlar tarafından daha kabul edilebilir olarak algılanması ve daha kolay olması gibi nedenler evlilik kurumunun ve evliliğe bakış açısının değişmesinde rol oynamıştır. Geçmişte iki geniş aileyi kapsayan ve ömür boyu süren evlilikler, günümüzde yerini çekirdek aileden oluşan evliliklere bırakmıştır. Evliliğe bakış açısının değişmesi ve çiftlerin yakın

arkadaşlarından ve ailelerinden yoksun olması ise, bireylerin evliliklerinden beklentilerini artırmakta ve çiftlerin birbirlerinden daha fazlasını beklmelerine sebep olmaktadır (Pines, 2017).

Türkiye İstatistik Kurumu (2018) tarafından yayımlanan Türkiye'deki evlenme ve boşanma istatistiklerine ilişkin veriler incelendiğinde, 2018 yılında Türkiye'de 553.202 kişi evlenirken; 142.448 kişinin boşandığı görülmektedir. Buna ek olarak 2018 yılı evlenme ve boşanma oranları, on yıl öncesi ile kıyaslandığında; boşanma oranlarının %30 oranında artış gösterdiği; evlenme oranlarının ise %16 oranında azaldığı görülmektedir (TÜİK, 2018). Boşanma oranlarında gözlenen bu artışın farklı sebepleri olabileceği gibi, bu sebeplerden biri de günümüzde insanların evliliklerinde mutluluğu arama eğilimleri olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle günümüzde insanlar, doyum sağlayan mutlu bir evlilik arayışındadırlar. Araştırmalar, evli bireylerin evli olmayan bireylere kıyasla psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı bireyler olduğunu ancak evlilik ilişkisinde mutsuz olan bireylerin ise daha fazla fiziksel ve ruhsal hastalık yaşadıklarını göstermektedir (Coyne ve DeLongis, 1986). Mutsuz bir evlilik ilişkisi veya evliliğin sonlanması hem eşlerin hem de çocukların ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Eskin, 2012). Buradan hareketle boşanma oranlarındaki bu artış, evliliğin kararlılığına ve niteliğine ilişkin araştırmaların önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ise evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olan eşe kendini açma değişkeni (Çağ, 2016) ile eşler arasındaki ilişkinin önemli çıktılarında biri olan eş tükenmişliği değişkeni (Pines, 2017) ele alınmıştır.

Türkiye alanyazını incelendiğinde, eşe kendini açma ve eş tükenmişliği değişkenlerinin ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Eşe kendini açma değişkenine ilişkin yapılan araştırmaların lise veya üniversite mezunu olan bireyler ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Eş tükenmişliği değişkenine ilişkin yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunda ise, eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik değişkenlerinin birlikte ele alındığı görülmüştür. Eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik birbirine etki eden değişkenler olmasına rağmen Türkiye'de evli olup çalışmayan kadınlar da yaşadığından, eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik değişkenlerinin birbirinden bağımsız bir şekilde ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmayan kadınların da araştırmaya dahil edilmesiyle, eş tükenmişliğinin Türkiye'de nasıl bir

profil gösterdiğinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Bütün bunlara ek olarak evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik özelliklerin belirlenmesine ilişkin çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, eşe kendini açma ve eş tükenmişliği değişkenlerinin farklı örneklem grupları ile çalışılmasına ve söz konusu değişkenleri etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ortaya konulan araştırmanın sonuçlarından ve sunulan önerilerden araştırmacılar, alanda çalışan psikolojik danışmanlar, evli bireyler ve politika yapıcılar yararlanabilecektir. Buna ek olarak araştırma sonuçlarından hareketle gelecekte konu üzerine çalışacak araştırmacılar, psikolojik danışmanlar ve politika yapıcılar tarafından müdahale programları geliştirilerek aile ve evlilik kurumunun güçlenmesine katkı sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

Özetle, bu çalışmada üç temel amaç gözetilmektedir. Bu amaçlardan ilki; evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ikincisi; çalışmaya katılan evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi, üçüncüsü ise; evli bireylerin bu sosyo-demografik değişkenlere ilişkin eşe kendini açma ve eş tükenmişlik profillerinin çıkarılmasıdır.

Araştırma Problemi

Bu araştırma ile üç temel probleme cevap aranmaktadır. Araştırma problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Evli bireylerde eşe kendini açma ile eş tükenmişliği arasında manidar bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerde eşe kendini açmayı ve eş tükenmişliğini etkileyen sosyo-demografik değişkenler nelerdir?
3. Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği nasıl bir profil göstermektedir?

Araştırma kapsamında, yukarıdaki temel problemlere dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıtlar aranmıştır.

Alt problemler

1. Cinsiyete göre;
 - a. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?
 - b. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?
2. Eğitim düzeyi;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
3. Çalışma durumu;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
4. Evlilik süresi;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
5. Eşler arasındaki yaş farkı;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
6. Çocuk sayısı;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
7. Algılanan gelir düzeyi;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
8. Cinsel yaşamdan memnuniyet;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
9. Kök ailenin bireye müdahalesi;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?
10. Ev işlerini paylaşma sıklığı;
 - a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
 - b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?

11. Şimdiki eşle evlenme isteği;

- a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
- b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?

12. Eşler arasındaki sert tartışma;

- a. Evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?
- b. Evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?

Sayıltılar

Araştırmanın temel sayıltısı aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan tüm evli bireyler, uygulanan veri toplama araçlarına gerçek durumlarını yansıtacak biçimde tepkide bulunmuşlardır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın temel sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırma, Türkiye’de bir büyükşehirde yaşayan 181’i erkek, 272’si kadın olmak üzere 453 evli bireyden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir.
2. Araştırmada incelenen evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri, Eşe Kendini Açma Ölçeği’nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri, Eş Tükenmişliği Ölçeği’nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Eşe kendini açma. Kendini açma bireyin gizli duygu, düşünce ve deneyimlerini bir başkasına sözel olarak ifade etmesidir (Dindia, Fitzpatrick ve Kenny, 1997). Kendini açmanın tanımından yola çıkılarak eşe kendini açma, evlilik ilişkisi içinde bireyin gizli duygu, düşünce ve deneyimlerini eşine sözel olarak ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir.

Eş tükenmişliği. Eş tükenmişliği, eşler arasındaki gerçek yaşam ile gerçekçi olmayan beklentiler arasındaki süregelen uyumsuzluk sonucunda ortaya çıkan, duygusal, zihinsel ve fiziksel semptomları olan yorgunluk durumu, bir bitip tükenme hali olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996).

Kök ailenin bireye müdahalesi. Kök aile, bireyin psikolojik, fizyolojik ve duygusal olarak içinde yetiştiği aileyi ifade etmektedir (Cihan Güngör, 2007). Bu araştırma kapsamında ele alınan kök ailenin bireye müdahalesi kavramı ise, eşlerin içinde yetiştikleri ailelerinin birey olarak kendilerine ne sıklıkla karıştıklarını ifade etmektedir.

Şimdiki eş ile evlenme isteği. Katılımcıların evliliklerine ilişkin algılarının değerlendirilmesi amacıyla, katılımcılara “yeniden dünyaya gelseler, şimdiki eşleri ile evlenip evlenmeyecekleri” sorulmuştur. Anket sorusunun kategorileri “Evet, evlenirdim”, “Kararsızım”, “Hayır, evlenmezdim” yanıtları ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma kapsamında bu değişken kısaca şimdiki eşle evlenme isteği olarak ifade edilmiştir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla; kendini açma ve eşe kendini açma, kendini açma ve eşe kendini açma ile ilgili araştırmalar, eş tükenmişliği ve eş tükenmişliği ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma

Kişilerarası ilişkiler, sosyal varlıklar olarak nitelenen insanların günlük yaşamlarının bir parçasıdır (Hendrick, 1981) ve insanlar sahip oldukları kişilerarası ilişkileri aracılığıyla gelişimlerini ve varlıklarını sürdürebilmektedirler (Çağ ve Yıldırım, 2017). İnsanlar, yaşamları boyunca kendilerini ait hissedebilecekleri, diğerleri ile bağlantı içinde olabilecekleri yakın ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyarlar (Myers, 1999). Yakın ilişkilerin başlamasında, gelişmesinde ve sürdürülmesinde iletişimin (Levinger ve Senn, 1967; Siyez, 2014) ve iletişimin ayrılmaz bir parçası olan kendini açma davranışının (Critelli ve Dupre, 1978) önemli bir rolü vardır. Çağ'a göre (2016) kendini açma davranışı olmadan bir ilişkinin başlaması mümkün değildir. Bir ilişkinin başlayabilmesi için öncelikle bireylerden birinin karşısındaki kimseye ilgi duyması, ardından karşısındaki birey hakkında daha fazla bilgi sahibi olmayı istemesi, sonrasında ise karşısındaki bireyin kendisi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını istemesi gerekir. Böylelikle birey kendi duygu, düşünce ve deneyimlerine ilişkin karşısındaki bireye bilgi vermeye diğer bir deyişle kendini açmaya başlamaktadır (Derlaga, Metts, Petronio ve Margulis, 1993 akt. Çağ, 2016). Çetinkaya (2014), bir ilişkinin sadece başlamasında değil, güvenli bir şekilde sürdürülmesinde de kendini açma davranışının oldukça önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Fromm (1956), insanların arasında özellikle romantik aşkın yoğun duygusallığının oluşabilmesinde kendini açma davranışının önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir (akt. Critelli ve Dupre, 1978). Kendini açma davranışı, bireylerin birbirlerine güvenmelerine, sıcaklık duymalarına ve birbirlerini oldukları gibi kabul etmelerine zemin hazırlayarak ilişkinin gelişmesine ve derinleşmesine katkı sağlamaktadır (Ataşalar, 1996).

Yakın bir ilişkinin nasıl geliştiğini açıklamak üzere Altman ve Taylor (2012) tarafından geliştirilen sosyal etki kuramı, kişilerarası ilişkilerde yakınlığın gelişebilmesi için kendini açma davranışının önemini vurgulamaktadır. Sosyal etki

kuramı, bireyin kişiliğini çok katmanlı bir yapı olarak tasvir etmektedir. Bu kişilik yapısında en dıştaki katmanda, bireyin dünya görüşü, çalışmaları, biyografik bilgileri gibi genel bilgiler yer almaktadır. Diğer katmanlar, genelden özele olacak biçimde bireyin yemek, kıyafet ve müzik tercihleri; hedefleri ve istekleri; dini inançları; derinde tutulan korku ve fantezileri; benlik algısı şeklinde sıralanmaktadır. Sosyal etki kuramı, insanlar arasında yakın bir ilişkinin gelişebilmesi için bireylerin özel yaşantılarının ve daha derin duygularının yer aldığı katmanlara ilişkin kendini açma davranışının gerçekleşmesi gerektiğini öne sürmektedir (Altman ve Taylor, 2012).

Uzun yıllardır çalışılan kendini açma davranışı, farklı araştırmacılar tarafından “sözel ulaşılabilirlik”, “sosyal ulaşılabilirlik” gibi farklı kavramlarla aynı anlamda kullanılmış olmasına rağmen alanyazında yaygın olarak kabul gören “kendini açma” kavramı ilk kez Jourard tarafından kullanılmıştır (Cozby, 1973). Jourard (1958), kendini açmayı bireyin bir başkasına kendini tanıtmada attığı en etkili adım olarak nitelemektedir (akt. Çetinkaya, 2005). Kendini açma kavramı, hem bireyin kişilik yapısına hem de diğerleri ile etkileşim sırasında oluşan sürece vurgu yapmaktadır (Cozby, 1973). Alanyazın incelendiğinde kendini açma kavramına ilişkin farklı tanımların bulunduğu görülmektedir. Jourard (1958) kendini açmayı kişinin düşündüklerini, hissettiklerini ve istediklerini doğrudan karşısındaki bireye iletmesi olarak tanımlamıştır (akt. Çetinkaya, 2005). Cozby (1973), kendini açma davranışının bir kişinin sözel olarak iletişim kurduğu bir başkasına kendisi hakkında bilgi vermesi olarak tanımlamıştır. Derlega ve Chaikin (1976), kendini açmayı bireyin bir başkasına kendisi hakkında bilgi verme derecesi olarak belirtmiştir. Dindia, Fitzpatrick ve Kenny (1997) bireyin gizli duygu, düşünce ve deneyimlerini bir başkasına sözel olarak ifade etmesi olarak tanımlamışlardır. Altman ve Taylor (2012) ise kendini açma davranışını bireyin gönüllü olarak bir başkasıyla geçmişi, tercihleri, tutumları, duyguları ve değerleri hakkında paylaşımında bulunması olarak tanımlamıştır. Bunlara ek olarak alanyazında birçok benzer tanım bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu tanımların özünde bireyin kendi içindeki duygularını ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşması vardır (Çetinkaya, 2005). Alanyazında yer alan bu tanımlar incelendiğinde, araştırmacıların kendini açma davranışına ilişkin benzer tanımlar yaptığı görülmektedir. Buna karşın, bazı araştırmacılar kendini açma davranışını sözel

iletişimle sınırlandırmanın, olası bir davranışın ancak belli bir kısmına odaklanılmasına sebep olacağını belirterek bireyin sözel olmayan davranışları aracılığıyla da kendini açabileceğini öne sürmüşlerdir (Omarzu, 2000). Konuya ilişkin Altman ve Taylor (2012) ise, kendini açma davranışının abartılı şakalar, göz teması ve gülümseme gibi sözel olmayan yollar aracılığıyla da gerçekleşebileceğini ancak bireylerin derin bir ilişki geliştirebilmesinin, sözel olarak kendilerini açmaları ile mümkün olduğunu önemle belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde bazı araştırmacıların, kendini açma davranışının kavramsallaştırılması ve daha sağlıklı anlaşılması amacıyla çalışmalar yaptığı görülmektedir (Çetinkaya, 2016). Bu araştırmacılardan biri olan Egan (1970), kendini açma davranışını türü ve niteliği bakımından geçmiş türü ve hikâye türü olmak üzere ikiye ayırmıştır. Kendini açma davranışının geçmiş türünde bireyler, “orada ve o zaman” ağırlıklı olarak geçmiş zamanda olup biten duygu, düşünce ve deneyimlerinden bahsetmektedirler. Kendini açmanın geçmiş türünde, bireyler arasında yakın ilişkinin gelişmesi için gerekli açıklık yoktur. Geçmiş türünde kendini açan birey, karşısındaki bireyi konu dışı bırakarak paylaşılan konular arasında zamansal ve mekânsal bir farklılık oluşmasına sebep olmaktadır. Egan (1970), geçmiş türünde kendini açma davranışını “sahte kendini açma” veya “sözde kendini açma” olarak adlandırmaktadır. Kendini açma davranışının hikâye türünde ise bireyler, “şimdi ve burada” ağırlıklı olarak duygu, düşünce ve deneyimlerini paylaşmaktadırlar. Hikâye türünde kendini açan birey içinde bulunulan zaman ve mekân üzerine yoğunlaşmış ve geri bildirim açık demektir, bu da karşısındaki bireye kapılarının açık olduğuna ilişkin bir izlenim vermektedir (Egan, 1970). Hikâye türünde kendini açan bireyler arasında zamansal ve mekânsal bir farklılığın olmaması, paylaşımın karşılıklı olarak devam etmesine ve sürüp giden bir ilişki sürecinin oluşmasına katkı sağlamaktadır (Çetinkaya, 2016).

Alanyazın incelendiğinde kendini açma davranışının bireyin yaşamında farklı işlevlere sahip olduğu görülmektedir (Çetinkaya, 2016; Jourard,1971; Omarzu, 2000). Omarzu (2000), kendini açma davranışının bireyin ruh sağlığı ve fiziksel sağlığı üzerine olumlu etkileri bulunduğunu belirtmektedir. Jourard (1971) ise bireyin gerçek benliğini bilmemesinin ve kendini başkalarına olduğu gibi gösterememesinin nevroz ile yakından ilişkili olduğunu, buna ek olarak gerçek benliğini doğru bir şekilde başkalarına yansıtabilmesinin ise sağlıklı bir kişiliğin

belirleyici bir ölçütü olduğunu öne sürmüştür. Nelson-Jones (1982) ise kendini açma davranışının kişilerarası ilişkilere yönelik işlevleri üzerine odaklanarak bu işlevleri beş ayrı başlıkta toplamıştır. Bu işlevler sırasıyla; anlatım, benlikte içsel açıklık, sosyal onay, ilişki gelişimi, sosyal kontrol şeklindedir (akt. Çetinkaya, 2016). Bu işlevler aşağıda açıkça belirtilmiştir:

- Anlatım, kendini açma davranışı aracılığıyla bireyin katarsis yaşamasını, duygu ve düşüncelerini ifade etmesini;
- Benlikte içsel açıklık, bireyin kendini açması esnasında duygu ve düşüncelerini fark edebilmesini;
- Sosyal onay, bireyin benliğine ilişkin farkındalık kazanmasını veya benliğini değiştirmesini;
- İlişki gelişimi, yakın bir ilişkinin gelişiminde kendini açma davranışının bir araç olmasını;
- Sosyal kontrol ise, paylaşılan bilginin gizliliğinin ve özelliğinin sağlanabilmesini ifade etmektedir.

Çetinkaya (2016) bunlara ek olarak kendini açma davranışının kişilerarası ilişkilerde güven duygusunun gelişmesine ve bireylerin kör alanlarına ilişkin farkındalık kazanmalarına katkı sağladığını belirtmiştir. Duck (1988) ise, bireyin kurduğu yakın bir ilişkinin başlangıcından itibaren kendisi ile ilgili özel ve gizli bilgileri karşısındaki bireye aktardığını, ilişkinin seyrine bağlı olarak da bireyin karşısındaki kimseye giderek daha fazla kendini açtığını belirtmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde ve evliliklerde, kendini açma düzeyinin artması ilişkiyi geliştirmektedir ancak aynı zamanda birey tarafından verilen bilgiler; özel, önemli ve gizli olmaları sebebiyle de karşısındaki kişi tarafından kullanılması durumunda bireyi yaralayabilecek bir potansiyel oluşturabilmektedir (akt. Çağ, 2016). Diğer bir deyişle özellikle yakın ilişkilerde kendini açma davranışı bir yandan ilişkinin derinleşmesine ve yakınlığın artmasına katkı sağlarken diğer yandan da bireyler için ilişki içerisinde bir risk faktörü oluşturmaktadır (Çağ, 2016). Kişilerarası ilişkilerdeki bu paradoksa ilişkin Altman ve Taylor (2012), bireyler arasında bir yakınlık gelişebilmesi için bireyin kendini koruyan sınırları gevşetmesi ve kendini açması gerektiğini ancak sınırların gevşemesinin ise bireyi diğerlerine karşı daha savunmasız bir hale getirebileceğini ifade etmiştir. Omarzu (2000) ise, herhangi bir

bireyin bir başka bireye kendisi ile ilgili özel ve önemli bilgiler vermesinin doğası gereği bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Baxter ve Montgomery (1996) kendini açma davranışının neden olduğu dört ayrı risk grubu belirlemiştir. Bunlar;

- Bireyin dinleyici tarafından reddedilmesi,
- Bireyin kişisel bütünlüğünün veya özerkliğinin azalması,
- Bireyin öz-yeterlik algısının azalması ve kontrol kaybı yaşaması,
- Bireyin dinleyici tarafından utandırılması veya kırılması şeklindedir (akt. Omarzu, 2000).

Benzer şekilde Çetinkaya (2016) da kendini açma davranışının her zaman olumlu sonuçlar ortaya koymasının pek mümkün olmadığını, bazen birey için riskli durumlar oluşmasına sebep olabileceğini belirtmiştir. Örneğin, bireyin gösterdiği açıklığa karşılık bulamaması durumunda pişmanlık ve yalnızlık gibi duyguları yaşantılaması bu risk durumlarından biridir. Buradan hareketle, bireyin iletişim sürecinde kendini açarken dikkat etmesi gereken unsurların olduğunu söylemek mümkündür.

Alanyazında, kendini açma davranışı üzerine yapılan çalışmalarda, kendini açma davranışının sağlıklı ve uygun bir şekilde yapılması gerektiği belirtilmektedir. Alanyazında uygun kendini açmaya ek olarak, uygun olmayan diğer bir deyişle “gelişigüzel kendini açmanın” da var olduğu belirtilmektedir (Jourard, 1971). Kişilerarası ilişkilerde bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi, içinde bulunulan yer ve zamanın uygunluğu ölçüsünde sağlıklı olarak değerlendirilmektedir (Çetinkaya, 2005). Gelişigüzel yapılan kendini açma davranışında bireyin duygu, düşünce ve yaşantılarını herhangi bir süzgeçten geçirmeden, zamanın ve mekânın uygunluğu üzerine düşünmeden kendisi hakkında bilgi vermesi söz konusudur. Dolayısıyla bireyin gelişigüzel kendini açması ilişkilerinin gelişmesinin veya derinleşmesinin aksine bireyin ilişkilerine zarar verebilmektedir (Çetinkaya, 2005). Bireyin herhangi bir sınır veya süzgeç olmaksızın duygularını, düşüncelerini ve özel yaşantılarını tüm çıplaklığı ile karşısındaki bireye anlatması, bireyi kişilerarası ilişkilerde teşhirciliğe sürükleyebilecek tehlikeli durumlardan birisidir (Çetinkaya, 2016). Cüceloğlu (1996), bireyin ancak güven duyduğu kişilere kendisini açmasının uygun olacağını belirtmiştir. Gelişigüzel kendini açma ve teşhirciliğe ek olarak “uygun kendini açma” bireyin uygun yer ve zamanda, uygun kişilere kendini

açması olarak tanımlanmaktadır (Çetinkaya, 2016). Uygun kendini açma için Duck (1988), başlangıç için çok fazla olmaması; yakınlık düzeyine göre şekillenmesi; karşılıklı olması; ilişki geliştikçe kendini açmanın da gelişmesi ve derinleşmesi gibi durumların birey tarafından önemsenmesi gerektiğini belirtmiştir (akt. Çağ, 2016). Benzer şekilde Luft (1969) uygun kendini açma davranışının, sürekliliği olan bir ilişkide gerçekleşmesi; karşılıklı bir şekilde olması; anda gerçekleşenlere uygun olması; zaman içinde küçük ilerlemelerle artış göstermesi gibi niteliklere sahip olması gerektiğini vurgulamıştır (akt. Çetinkaya, 2005).

Cozby (1973), kendini açma davranışının genişlik, derinlik ve devamlılık olmak üzere üç temel boyutu olduğunu ifade etmektedir. Genişlik boyutu, bireyin gönüllü bir şekilde başkalarına kendini açtığı konu çeşitliliği diğer bir deyişle ele alınan konuların sayıca çokluğu olarak ifade edilmektedir (Omarzu, 2000; Seamon, 2003). Genişlik, bilgi alış veriş ranjını yansıtmaktadır. Bireyin kendini açmalarının içeriği analiz edilerek konu başlıkları çıkarılabilir, kendini açmanın genişliği bu konu başlığı sayıları ile dolaylı bir şekilde de olsa ölçülebilir (Çağ, 2016; Omarzu, 2000). Devamlılık, genellikle uzun süreli bir ilişkiyi içermesine rağmen bireyin başkalarıyla kişisel bilgilerini paylaşmaya ayırdığı zamanı diğer bir deyişle bireyin kendini açma davranışının sürekliliğini ifade etmektedir. Kendini açma, ilişki süresi arttıkça artış gösterir (Omarzu, 2000; Seamon, 2003). Derinlik boyutu, bireyin kendini açtığı konuya verdiği önem olarak ifade edilmektedir (Seamon, 2003). Kendini açmanın derinliği, bireyin yaşamında kendisi için özel ve önemli olan bir konuya ilişkin karşısındaki bireye açılma derecesidir (Altman ve Taylor, 2012). Kendini açma davranışında derinlik boyutu olmadan da genişlik ve devamlılık olabilir (Seamon, 2003). Ancak bir ilişkiden doyum sağlanabilmesi için genişlik, devamlılık ve derinlik faktörlerinin üçünün de eşit bir dağılım göstermesi gerekmektedir (Parks, 2000 akt. Seamon, 2003).

Kendini açma davranışına ilişkin önemli kavramlardan biri de kendini açmanın karşılıklılığıdır. Kendini açma davranışının kişilerarası ilişkilere etkisine ilişkin sıklıkla bahsedilen bulgulardan biri de karşılıklılıktır. Karşılıklılık ilkesine göre, kendini açma davranışı ile karşılaşan bireyin, benzeri bir yakınlık düzeyinde kendisi hakkında bilgi vererek karşılık göstermesi beklenmektedir (Berg ve Derlega, 1987). Jourard (1971) karşılıklılığa ilişkin “kendini açmanın kendini açmayı doğuracağını” ifade etmiştir. Altman ve Taylor’a (2012) göre kendini açma

davranışı, özellikle yakın ilişkinin gelişiminin erken aşamalarında karşılıklı bir biçimde devam etmektedir. Bütün yakın ilişkilerde kendini açma davranışının karşılıklı olması önemsenmektedir (Çağ, 2016). Alanyazın incelendiğinde kendini açmanın karşılıklılığına ilişkin üç farklı açıklama olduğu görülmektedir (Berg ve Derlega, 1987). Bu açıklamalardan ilki, güven-hoşlanma yaklaşımından temel almaktadır ve dinleyicinin, kendini açan bireye duyduğu güvenin artması ve ondan daha çok hoşlanması durumunda, kendisi hakkında daha samimi açıklamalarda bulunarak karşılık vereceğini ifade etmektedir. İkinci açıklama, eşitlik teorisine dayanan sosyal normlara vurgu yapmaktadır. Benzer özellikteki bilgilerin iki insan arasında sırasıyla paylaşılmasını vurgulayan sosyal normlara göre, kendini açan bireyin karşısındaki dinleyici konumundaki kişinin de kendini açması zorunlu bir eylem olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü ve son açıklamaya göre ise kendini açma davranışının karşılıklılığı, dinleyici konumundaki kişinin kendini açan bireyi taklit ederek model almasının bir sonucudur (Berg ve Derlega, 1987). Omarzu (2000) ise, kendini açma davranışında karşılıklılığın önemini vurgulamak üzere, dinleyicinin kendini açan bireyi olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebileceğini diğer bir deyişle, kendini açan bireyin karşısındaki dinleyiciden cesaret alarak kendisi hakkında daha önemli ve özel bilgiler verebileceğini ya da aksine geri çekilme davranışı gösterebileceğini belirtmektedir. Araştırmacılar, bir ilişkinin niteliğinin önemli göstergelerinden biri olan kendini açma davranışının (Ataşalar, 1996) işlevlerini yerine getirebilmesinde karşılıklı bir şekilde gerçekleşmesi gerektiğini önemle vurgulamışlardır (Duck, 1988, akt. Çağ, 2016; Luft, 1969, akt. Çetinkaya, 2005).

Bireyin uygun bir şekilde kendini açması, kendisi hakkında bilgi vermeye dayalı bir süreçtir. Ancak bireyin kendisi hakkında diğer kimselere bilgi verebilmesi için kendini tanıması diğer bir deyişle kendi duygu, düşünce ve yaşantıları üzerine farkındalık sahibi olması gerekmektedir. Birey kendi iç dünyasında olup bitenlerin farkında olduğu ölçüde kendini açabilecektir. Dolayısıyla bireyin farkındalığı, kendini açmayı başlatan temel adımdır (Çetinkaya, 2005). Joe Luft ve Harry Ingham tarafından öne sürülen "Joharry Penceresi" yaklaşımı, bireyin kendini açmasında, kendisine ilişkin farkındalığının önemini vurgulamaktadır (Çetinkaya, 2016). Joharry Penceresini ele alan araştırmacılardan biri olan Doğan Cüceloğlu ise, Joharry Penceresi yerine "Kendini Tanıma Penceresi"ni kullanmış ve bu

kavramı Türk alanyazınına kazandırmıştır. Cüceloğlu (1996), bireyin kendisi ile ilgili bütün nitelikleri bilmesinin mümkün olmadığını, yaşamı boyunca kendini tanımaya ve kendisi ile ilgili yeni şeyler öğrenmeye devam edeceğini belirtmektedir. Kendini tanıma penceresi Şekil 1’de de görüldüğü üzere bireyin kendisi ile ilgili bütün bileşenleri dört ayrı alana ayırmaktadır. Bu alanlar sırasıyla açık alan, kör alan, gizli alan ve bilinmeyen alandır.

		KENDİNİZCE BİLİNENLER	KENDİNİZCE BİLİNMEYENLER
BAŞKALARINCA BİLİNMEYENLE	BAŞKALARINCA BİLİNENLER	<p>1</p> <p>(Kendiniz ve Diğerlerince Bilinen Alan)</p> <p>AÇIK ALAN</p>	<p>2</p> <p>(Diğerlerince Bilinen Kendinizce Bilinmeyen Alan)</p> <p>KÖR ALAN</p>
	BAŞKALARINCA BİLİNENLER	<p>3</p> <p>(Diğerlerince Bilinmeyen Kendinizce Bilinen Alan)</p> <p>GİZLİ ALAN</p>	<p>4</p> <p>(Kendiniz ve Diğerlerince Bilinmeyen Alan)</p> <p>KARANLIK ALAN</p>

Şekil 1. Kendini tanıma penceresi (Cüceloğlu, 1996).

Şekil 1’den hareketle, kendini açma davranışı bireyin gizli alanındaki bilgileri açık alana taşıması olarak ifade edilebilir. Cüceloğlu (1996), bireyin ilişkilerinde sahip olduğu anlamlı bir iletişimin ancak açık alanın büyüklüğü ile mümkün olduğunu ve açık alanın büyüklüğünün bireyin zengin iletişim olanaklarına sahip olduğunun bir göstergesi olduğunu ifade etmektedir.

Kendini açma davranışı ile ilgili yapılan araştırmalarda, araştırmacılar katılımcıların hangi konularda, kimlere, ne kadar açıldıkları üzerinde durmuşlardır. Çetinkaya (2016), bireyin her konuda her kişiye aynı düzeyde açılmayacağını diğer bir ifade ile bireyin kendini açma düzeyinin, konulara ve kişilere göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir ve bu durumu “kendini açmada kişiye görelilik” olarak adlandırmaktadır. Jourard ve Lasakow (1958), yaptıkları bir araştırmada katılımcıların kendini açma düzeylerinin farklı dinleyicilere (anne, baba, kadın arkadaş, erkek arkadaş, eş) göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların annelerine; babalarından, erkek arkadaşlarından ve kız arkadaşlarından daha çok kendilerini açtıklarını; evli

bireylerin, evli olmayan bireylere kıyasla ebeveynlerine ve arkadaşlarına daha az kendilerini açtıklarını; en özel açılmaların ise evlilik ilişkisi içinde gerçekleştiğini göstermektedir.

Evlilik ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, evlilik ilişkisinin can damarı olarak nitelenen çiftler arasındaki iletişim (Gilbert, 1976); aile kuramcıları, terapistleri ve araştırmacıları tarafından evlilik doyumuna ve evlilik kalitesine en önemli katkıyı sağlayan faktörlerden biri olarak belirtilmektedir (Barnes, Schumm, Jurich ve Bollman, 1984). Jorgensen ve Gaudy (1980), çiftler arasındaki iletişimin miktarının ve kalitesinin evlilikten alınan doyum ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Gilbert (1976) da evlilik içindeki açık iletişimin çiftlerin anlaşma düzeylerinde, uyum düzeylerinde ve doyum düzeylerinde olumlu yönde etkili olduğunu belirtmektedir. Kendini açma davranışı ise, özellikle ilişkinin gelişmesinde önemli bir rolü olan evlilik iletişiminin bir boyutu olarak ele alınmaktadır (Derlega ve Chaikin, 1975 akt. Jorgensen ve Gaudy, 1980). Eşe kendini açma çiftler arasındaki günlük etkileşimde normalde ortaya çıkmayacak nispeten özel bilgilerin yüzeye çıkmasına izin vererek eşlerden birinin diğerine duygularını, düşüncelerini ve korkularını ifade etmesini sağlayan süreç olarak ifade edilmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Evlilik ilişkisi içerisinde diğerlerine nazaran keşfedilmemiş, önemli bir sosyal davranış olan eşe kendini açma (Katz, Goldston, Cohen ve Stucker, 1963), güçlü bir ilişki temeli oluşturmanın ön koşuludur (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Jourard'a (1971) göre iki insan arasında gelişen herhangi bir ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkisinde de en uygun seçenek, her iki bireyin de herhangi bir bilgiyi saklamaksızın kendini açmasıdır. Kendini açma davranışının, evlilik ilişkisinde diğer birçok ilişkide olduğundan çok daha yüksek olması beklenmektedir (Levinger ve Senn, 1967). Eşe kendini açmanın, çiftlerde problem çözme becerisini geliştirmesi aracılığıyla ilişkinin daha istikrarlı ve doyum sağlayıcı bir hal alması beklenmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Alanyazın incelendiğinde eşe kendini açma davranışının sıklıkla mutlu bir evliliğin göstergesi olarak kabul edilen evlilik doyumunu (Tezer, 1996) ile birlikte çalışıldığı görülmektedir (Barnes, Schumm, Jurich ve Bollman, 1984; Çağ, 2016; Gilbert, 1976; Hansen ve Schuldt, 1984; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Rosenfeld ve Bowen, 1991). Ancak araştırmacılar tarafından evlilik doyumunu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkiye yönelik farklı yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Evlilik

doyumunu ve e e kendini açma arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde üç farklı modelin ortaya konulduğu görülmüştür. Bu modeller aşağıdaki gibidir:

- a. Doğrusal model.** Doğrusal modele göre evlilikten sağlanan doyumla eşe kendini a ma arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile bir bireyin eşine kendini açma düzeyi arttıkça evliliğindeki genel doyum düzeyi de artmaktadır (Derlega ve Chaikin, 1975 akt. Jorgensen ve Gaudy, 1980; Levinger ve Senn, 1967). Bu modele göre, daha mutlu bir evlilik ilişkisi için bireyler eşlerine kendilerini daha geniş ve daha derin bir biçimde a malıdır ( ağ, 2016). Ayrıca, eşe kendini açmanın evlilik iliŐkisindeki en belirgin iŐlevi çiftler arasında yakınlığın, güvenin ve önemsemenin gelişmesini sağlamaktır. Bu işlev aracılığıyla eşlerin evlilikten genel doyum düzeyleri sistematik olarak artacaktır (Jorgensen ve Gaudy, 1980).
- b. EĞrisel model.** Doğrusal modelin tersine eğrisel model, eşe kendini açma evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğunu öne sürmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Bu modele göre eşe kendini a ma en düşük düzeydeyken de en yüksek en yüksek düzeydeyken de evlilik doyumunu azalacaktır. Diğer bir deyişle evlilik içerisinde gerçekleşen kendini açma davranışı evlilik doyumunu ile iliŐkilidir ancak evlilik doyumunun azalmasına sebep olan bir kendini açma noktası vardır (Cozby, 1973; Gilbert, 1976). Bu modele göre eşe kendini açma davranışı, eşler arasında güveni ve önemsemeyi ve bunun sonucunda da evlilik doyumunu artırabilir ancak eşe kendini açma davranışının fazlalığı, bireyin partnerinde olumsuz bir etkinin veya düşmanlık duygularının ortaya çıkmasına sebep olabilir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Dolayısıyla, bu modele göre, eşe kendini açma düzeyinin dengelenmesi evlilik doyumunu için önem arz etmektedir ( ağ, 2016).
- c. Sosyal etki modeli.** EŞe kendini ama ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik   nc  ve son yaklaşım sosyal etki modelidir. Bu modele göre, eşe kendini a ma ve evlilik doyumunu arasında teorik veya deneysel olarak evlilik iletişimi alanyazınında yer alabilecek kadar önemli bir ilişki yoktur. Bu model, evliliğin gelenekselleŐmesine vurgu yaparak gelenekselleŐme kontrol edildiğinde eşe kendini a ma ve evlilik doyumunu

arasındaki ilişkinin ortadan kalkacağını ileri sürmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Bütün kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi evlilik ilişkisinde de kendini açma davranışının içinde bulunulan zamana ve mekâna uygun olması gerekmektedir. Kendini açma üzerine yapılan çalışmalardan bazıları kendini açma davranışının uygunluğunu etkileyen değişkenlere odaklanmıştır. Gilbert (1976), kendini açmanın uygunluğunu belirlemede kendini açan bireyin ne söylediğinin (içerik), içeriğin değerinin (pozitif ya da negatif içerik) ve yakınlık derecesinin önemini vurgulamıştır. Eşler arasındaki beklenen ve istenen bir iletişim biçimi olan kendini açma davranışının, Gilbert'ın belirttiği uygunluk kriterlerinden yakınlık derecesini sağladığı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında, eşe kendini açmanın uygunluğundan bahsedebilmek için çiftlerin birbirlerine ne söylediklerinin ve söyledikleri şeyin değerinin önemli kriterler olduğu söylenebilir. Levinger ve Senn (1967) yaptıkları bir araştırma sonucunda evlilik doyum düzeyi yüksek olan evli bireylerin eşlerine kendilerini daha fazla açtıklarını ancak evlilik doyum düzeyi düşük olan bireylerin hoş olmayan duygularını eşlerine daha fazla açtıklarını belirtmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, hoş olmayan duyguların açıklanmasından ziyade güzel duyguların açıklanması, bireylerin evlilikten sağladıkları genel doyum düzeyini artırmaktadır. Gilbert (1976), bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak dinleyicide uyanması muhtemel tepki açısından, kendini açma davranışının değerinin, yakınlık seviyesinden bile daha önemli olabileceğini ifade etmiştir. Ancak eşler arasında gerçekleşen bir kendini açma davranışında, kendini açan birey eşine sözel olarak kabul edildiğini ilettiğinde, ilişkiye yönelik negatif söylem olumlu bir işlev de görebilir (Gilbert, 1976). Çağ (2016) ise, Gilbert'ın söyleminden farklı olarak evli bireylerin problemleri üzerine partnerleri ile iletişim kurmadaki istekliliklerinin evliliğin onarılmasında, güçlenmesinde ve çiftin evlilik kalitesinin artmasında rol oynadığını ifade etmektedir.

Konuya ilişkin Türkiye alanyazını incelendiğinde, kendini açma davranışı sıklıkla çalışılan bir kavram olmasına rağmen eşe kendini açma davranışı Türkiye açısından oldukça yeni bir kavramdır. Genellikle olumlu bir kavram olarak değerlendirilen eşe kendini açma davranışına ilişkin çalışmaların çoğunda eşe kendini açma değişkeni, evlilik doyumu değişkeni ile birlikte ele alınmıştır (Barnes, Schumm, Jurich ve Bollman, 1984; Çağ, 2016; Gilbert, 1976; Hansen ve Schuldt,

1984; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980). Bütün bu bilgiler ışığında, mutsuz bir evliliğe işaret eden eş tükenmişliği kavramı ile birlikte çalışılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülerek, eşe kendini açma davranışına bu araştırma kapsamında yer verilmiştir.

Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu başlığı altında kendini açmaya ve eşe kendini açmaya ilişkin alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda, öncelikle kendini açma ile ilgili temel araştırmalar; ardından eşe kendini açma ile ilgili araştırmalar sunulmuştur. Eşe kendini açma ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun evlilik doyumu değişkeni ile eşe kendini açma arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olduğu görülmektedir. Bu sebeple, öncelikle eşe kendini açma ve evlilik doyumunun birlikte ele alındığı araştırmalar sunulmuştur. Ardından sırasıyla eşe kendini açma davranışı ile birlikte ele alınan evlilik uyumu, evlilik mutluluğu ve yakınlık gibi ilişkinin niteliği ile ilgili değişkenlere ilişkin yapılan araştırmalar sunulmuştur. Son olarak, Türkiye’de eşe kendini açma davranışına ilişkin yapılan araştırmalar sunulmuştur.

Jourard ve Lasakow’un (1958) tarafından yapılan bir araştırmada ırk, cinsiyet, açılmanın gerçekleştirildiği hedef kişi farklılıkları ve benlik hakkında verilen bilginin kendini açma düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 300 beyaz ve siyahi sanat öğrencisi ve 55 beyaz hemşire öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu” ve “Kendini Açma Anketi” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre; beyazlar siyahi bireylerden; kadınlar ise erkeklerden daha fazla kendini açmaktadır. Araştırma sonucunda bireylerin anneye daha fazla; babaya ve arkadaşlara ise daha az kendilerini açtıkları belirtilmiştir. Özellikle siyahi bireylerin babalarına kendilerini açma düzeylerinin daha düşük olduğu dikkate değer bulunmuştur. Araştırmacılar, bireylerin ilgileri ve zevkleri, tutum ve düşünceleri ve işleri ile ilgili kendilerini daha fazla açtıklarını; para, kişilik ve vücutları ile ilgili ise kendilerini daha az açtıklarını ortaya koymuştur. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise kendini açmaya evliliğin etkisi ile ilgilidir. Evli bireylerin ebeveynlerine ve hemcins arkadaşlarına kendilerini daha az açtıkları; eşlerine kendilerini diğer insanlardan daha fazla açtıkları ortaya konulmuştur. Özetle; araştırma sonucunda, evli bireylerin eşlerine

kendilerini açmaya daha istekli oldukları, diğer bireylere karşı ise daha ketum oldukları ortaya konulmuştur (Jourard ve Lasakow, 1958).

Dindia ve Allen (1992) kendini açmada cinsiyet farklılıklarına ilişkin bir meta-analiz çalışması yürütmüşlerdir. Bu çalışmada 23702 kişiyi kapsayan 205 ayrı araştırma incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklerden daha fazla kendilerini açtıkları görülmüştür. Araştırmada hedef kişinin cinsiyeti, hedef kişi ile ilişki, kullanılan ölçme aracı ve basım yılının araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünüldüğü için bu değişkenler düzenleyici değişkenler olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda ise hedef kişinin cinsiyetinin, hedef kişi ile ilişkinin ve kullanılan ölçme aracının cinsiyet ve kendini açma arasındaki ilişkide düzenleyici işlev gördükleri belirlenmiştir. Dindia ve Allen (1992) tarafından, gerek gözlem yoluyla yapılan araştırmalarda gerekse katılımcının kendini anlatmasına dayalı araştırmalarda, kendini açan birey ile hedef kişi arasında bir ilişki olduğunda kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha fazla açtıkları belirtilmiştir. Diğer yandan kendini açan birey ile hedef kimse arasında bir ilişki bulunmadığında ise erkekler ile kadınların benzer şekilde kendilerini açtıkları; bununla birlikte gözlemsel tekniklerin kullanıldığı çalışmalarda kadınların erkeklere kıyasla yabancılara daha fazla kendilerini açtıkları belirtilmiştir (Dindia ve Allen, 1992).

Erdost (2004), internet ortamında kurulan iletişimin kişilerarası ilişkilerin önemli birer boyutu olan güven ve kendini açma davranışı üzerine etkilerini incelemiştir. Araştırmanın verileri, internette eş zamanlı iletişimde bulunan 100 bireyden toplanmıştır. Çalışma sonucunda, yüz yüze iletişim sürecinde bireylerin kendini açma düzeyleri ve güven düzeyleri arasında manidar bir fark bulunmazken; internet ortamında gerçekleşen iletişimde bireylerin güven düzeyleri, kendini açma düzeylerinden manidar olarak düşük bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda katılımcıların hem güven düzeylerinin hem de kendini açma düzeylerinin internet ortamında gerçekleşen iletişimde, yüz yüze gerçekleşen iletişime oranla manidar olarak düşük olduğu ortaya konulmuştur (Erdost, 2004).

Çetinkaya (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kendini açma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 286'sı kız, 237'si erkek toplam 523 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kendini Açma Envanteri", "İlişki Ölçekler Anketi" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete, bireylere, konulara,

öğrenim kademesine, ikamet edilen yere ve annenin eğitim kademesine göre üniversite öğrencilerinin kendini açma düzeylerinin istatistiksel bakımdan önemli düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bunlara ek olarak üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

Kendini açma davranışına ilişkin alanyazında yer alan araştırmaların bazıları yukarıda sunulmuştur. Bu araştırmalar kısaca özetlenecek olursa, Çetinkaya (2005), cinsiyete, bireylere, konulara, öğrenim kademesine, ikamet edilen yere ve annenin eğitim kademesine göre üniversite öğrencilerinin kendini açma düzeylerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Erdost (2004) ise, hem kişiler arası ilişkilerin önemli bir bileşeni olan güven duygusunun hem de kendini açma davranışının, internet ortamında gerçekleşen iletişime kıyasla, yüz yüze gerçekleşen iletişimde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, araştırmalar göstermektedir ki kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla kendilerini açmaktadırlar (Çetinkaya, 2005; Dindia ve Allen, 1992). Jourard ve Lasakow (1958) ise, bireylerin annelerine, babalarından ve arkadaşlarından daha fazla kendilerini açtıklarını ancak bireyin evli olması durumunda başkalarından ziyade eşlerine kendilerini açmaya daha istekli olduklarını ortaya koymuşlardır.

Critelli ve Dupre (1978), tarafından yapılan bir çalışmada kendini açma ile romantik çekicilik (hoşlanma ve sevmeye) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, 61 flört eden çiftten oluşan 122 bireyden veri toplamıştır. Katılımcıların %70'i en az altı aydır ilişkilerine devam eden çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek grupların her ikisi için de "geçmiş kendini açma ile sevmeye" değişkenleri arasında ve "kişiye özgülük ile sevmeye" değişkenleri arasında önemli düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ancak, "geçmiş kendini açma ile hoşlanma" değişkenleri arasında istatistiksel bakımdan önemli bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak araştırmacılar, analiz sonucunda ortaya konulan korelasyonların önem düzeyini araştırmışlar ve "kendini açma ile sevmeye" arasındaki korelasyonun, "kendini açma ve hoşlanma" arasındaki korelasyondan çok daha büyük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar, buradan hareketle, kendini açma davranışında romantik aşkın yoğun duygusallığının önemini vurgulamışlardır (Critelli ve Dupre, 1978).

Meeks, Hendrick ve Hendrick (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki doyumunun yordanmasında kendini açmanın da içinde bulunduğu iletişimle ilgili değişkenlerin ve aşkın önemi araştırılmıştır. Bu amaçla, flört aşamasında olan 140 çiftten veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, iletişim ve aşk değişkenlerinin ilişki doyumunun önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak araştırma sonucunda, ilişki doyumunun hem bireyin kendini açması hem de partnerinin kendini açması ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998).

Jorgensen ve Gaudy (1980), evlilikten sağlanan doyum ile eşe kendini açma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen verileri, 120 çiftten oluşan çalışma grubundaki her bir çift ile görüşme yapılarak toplanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, evlilik doyumu ile eşe kendini açma arasındaki ilişkinin doğasına ilişkin farklı önermelerin olduğu görülmektedir. Jorgensen ve Gaudy (1980) tarafından yapılan çalışmada ise, alanyazında yer alan doğrusal, eğrisel ve sosyal etki modellerine göre eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda araştırma bulguları, evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkinin doğrusal modele uygun olduğunu desteklemektedir. Doğrusal modele göre evlilik doyumunun en yüksek düzeye ulaşabilmesi için eşler arasındaki iletişimde kendini açmanın da en yüksek düzeye ulaşması gerekmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Hendrick (1981), Jorgensen ve Gaudy'e benzer şekilde evlilik doyumu ve kendini açma kavramlarını ele alarak kendini açmanın evlilik doyumuna etkisini incelemiştir. Buna ek olarak Hendrick tutum benzerliğinin evlilik doyumunun bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymayı hedeflemiştir. Çalışma grubu 51 çiftten oluşmaktadır. Verileri toplamak amacıyla iki evlilik doyumu ölçeği, bir kendini açma ölçeği, bir tutum ölçeği ve bir demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kendini açma ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, eşler arası iletişimde kendini açmanın evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır. Diğer yandan evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasında pozitif bir ilişki olduğunu orta koyan ölçümlerde, eşler arasında yüksek düzeyde karşılıklılık olduğu saptanmıştır. Özetle, kendini açmanın evlilik doyumu ile olan manidar ilişkisine ek olarak, kendini açmaya ilişkin benzer tutumların da evlilik doyumu ile pozitif yönde güçlü

ilişkisi olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, eşler arasındaki iletişimde kendini açma ve kendini açmaya ilişkin benzer tutumların evlilik doyumunun önemli yordayıcıları olduğuna ilişkin sağlam bir temel oluşturması bakımından önem taşımaktadır (Hendrick, 1981).

Hansen ve Schuldt (1984), kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 50 evli çiftten oluşmaktadır. Veri toplaması amacıyla “Kendini Açma Ölçeği”, “Spanier Çift Uyumu Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin eşlerine kendilerini açmaları erkeklerin evlilik doyumunu istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamaktadır. Kadınların eşlerine kendilerini açmaları ise hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumunu istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamaktadır. Bununla birlikte, araştırma sonucunda, kadınların ve erkeklerin eşlerine kendilerini açma düzeylerindeki farklılık ile kadınların evlilik doyumları arasında manidar bir ilişkinin olmadığı ancak bu farklılığın erkeklerin evlilik doyumlarının negatif bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Bütün bu bilgilere ek olarak, erkeklerin eşlerine kendilerini açmaya harcadıkları süre, hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumlarının olumsuz bir yordayıcısı olduğu da elde edilen bulgular arasındadır.

Davidson, Balswick ve Halverson (1983) yaptıkları bir çalışmada evlilik uyumu ve duygusal kendini açma arasındaki ilişkiyi açıklamak için eşitlikçilik teorisini kullanmışlardır. Araştırmacılar, eşitlik teorisinin; eşit olmayan bir ilişki içindeki bireyin bunalacağını öngördüğünü ifade etmektedir. Ayrıca, Davidson ve arkadaşlarına (1983) göre, eşitlik teorisi evliliğin duygusal değişimlerini anlamaya yardımcı, önemli bir arınmayı içermektedir. Araştırmada evli veya aynı evde yaşayan, üniversitede okuyan 162 çiftin Çiftler İçin Etkili Kendini Açma Ölçeği'ne (ASDC) ve Spanier Çift Uyumu Ölçeği'ne (DAS) verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, bireyin çift uyumu ne kadar düşüğe partnerlerin etkili bir biçimde kendilerini açmadaki çelişkilerinin de o kadar fazla olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, araştırma bulgularına göre partnerlerin çift uyumu arttıkça birbirlerine kendilerini açma düzeyleri derinleşmekte ve artmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda, kendini açma ile çift uyumunun pozitif yönde bir manidar ilişkisinin olduğu söylenebilir. Diğer yandan, kendini açma biçimlerinde benzerlik gösteren çiftlerin, farklılık gösteren çiftlere kıyasla ilişkilerinde daha yüksek uyum

gösterdikleri araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. (Davidson, Balswick ve Halverson, 1983).

Schumm, Barnes, Bollman, Jurich ve Bugaighis (1986), evlilik doyumu ve eşe kendini açma arasındaki ilişkiyi, eşe kendini açmanın niceliği ve niteliği arasındaki etkileşim açısından ele almışlardır. Araştırmanın alışma grubu, 83'ü kırsal bölgelerde; 98'i kentsel bölgelerde yaşayan toplam 181 evli çiftten oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, hem nitelik bakımından hem de nicelik bakımından kendini açma düzeyinin düşük olmasının özellikle kadınların evlilik doyum düzeylerini büyük ölçüde düşürmektedir. Buna ek olarak algılanan saygınlık düzeyinin düşük olmasının da kadınların evlilik doyum düzeylerine büyük ölçüde zarar verdiği belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre algılanan saygınlık düzeyi ve eşe kendini açma, evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır (Schumm ve ark., 1986).

Tolstedt ve Stokes (1984), tarafından yapılan bir araştırmada kendini açma ve yakınlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi, sosyal etki modeli çerçevesinde ele almışlardır. Araştırmacılar bu çalışma ile kendini açma davranışının genişlik ve derinlik boyutunu, yakınlık derecesine göre incelemişlerdir. Araştırmanın alışma grubu 60 çiftten (120 birey) oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, yakınlık ve kendini açma düzeylerinin ölçülmesi için bir anket doldurtulması ve çiftlerin ilişkilerini tartıştıkları ses kayıtlarının değerlendirilmesi olmak üzere iki aşamalı bir süreçte toplanmıştır. Araştırma sonucunda üç önemli bulgu dikkat çekmiştir. Birincisinde, çiftler arasında yakınlık düzeyi azaldıkça, kendini açmanın genişliğinin de azaldığı gözlemlenmiştir. İkincisi, yakınlık düzeyi azaldıkça kendini açmanın değeri diğer bir deyişe söylem içeriği daha negatif bir hal almaktadır. Ve son olarak, araştırmacıların bekledikleri sonucun aksine çiftlerde yakınlık düzeyi azaldıkça, kendini açmanın derinliğinin arttığı gözlenmiştir. Araştırmacılar bu bulguyu, çiftler arasındaki yakınlık ne kadar az olursa, çiftlerin birbirleri ile kendilerine ilişkin daha derin bilgileri paylaşmaya o kadar meyilli oldukları şeklinde açıklamışlardır (Tolstedt ve Stokes, 1984).

Antill ve Cotton (1987) yaptıkları bir çalışmada eşler arasındaki kendini açma davranışını ve kendini açmanın cinsiyet rolleri ve evlilik mutluluğu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın alışma grubunu oluşturan 108 evli çiftin evliliklerinin farklı yönlerine ilişkin bir tarama yapılmıştır. Veri toplama araçları; bazıları Jourard

ve Lasakow (1958) tarafından geliştirilen orijinal ölçekten alınan, yakınlık derecesine göre değişen 20 maddelik bir ölçek; 24 maddelik Bem Cinsiyet Rolü Envanteri-Kısa Formu ve Spainer Çift Uyumu Ölçeği şeklindedir. Yapılan çalışmada evli çiftlerin kendini açma düzeylerinin korelasyonlarına odaklanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çift uyumu yüksek olan eşler benzer düzeylerde birbirlerine kendilerini açmaktadırlar. Araştırmadan elde edilen bulgular, kendini açma düzeyinin yaş, evlilik süresi ve özellikle çocuk sayısı gibi zamana bağlı faktörlerle ilgili olarak azaldığını göstermektedir. Ayrıca, araştırmacılar tarafından, kadınlık; hem karı kocaların hem de androjen ve feminen bireylerin kendini açma düzeyleri için kritik bir değişken olarak ifade edilmiştir (Antill ve Cotton, 1987).

Finkenauer ve Hazam (2000) yaptıkları bir çalışmada yakın ilişkilerde yalnızca kendini açma davranışının değil gizliliğin de ilişki doyumuna olumlu bir etkisinin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda eşe kendini açma ve evlilikteki gizlilik eğilimlerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığına ek olarak eşe kendini açma ve evlilikteki gizliliğe ilişkin bağlamsal önlemlerin de evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Çalışma grubu, 17'si erkek 48'i kadın olmak üzere toplam 73 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, eşe kendini açma ve gizlilik önlemlerinin evlilik doyumuna çok az bir etkisinin olduğu ancak eşe kendini açma ve evlilikteki gizliliğe ilişkin bağlamsal önlemlerin ise evlilik doyumuna oldukça önemli bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Finkenauer ve Hazam, 2000).

Çağ ve Yıldırım (2017), tarafından evli bireylerde eşe kendini açmayı ölçmek amacıyla "Eşe Kendini Açma Ölçeği"ni (EKAÖ) geliştirmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği analizi kullanılarak sınanmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizinin yapılabilmesi amacıyla 468 evli bireyden; doğrulayıcı faktör analizinin yapılabilmesi amacıyla da 346 evli bireyden veri toplanmıştır. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği analizi ise "İkili İlişkilerde Güven Ölçeği" (İİGÖ) aracılığıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda açımlayıcı faktör analizinin yapıldığı grupta EKAÖ'nün cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .97; doğrulayıcı faktör analizinin yapıldığı grupta EKAÖ'nün cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde EKAÖ'nün "ilişkinin niteliği,

farkındalık ve açıklık” olmak üzere üç faktörlü ve toplam puan elde edilebilen bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur. Benzer ölçekler geçerliği analizi sonucunda ise İkili İlişkilerde Güven Ölçeği ile Eşe Kendini Açma Ölçeğinin orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur ($r=.60$, $p<.001$). Yapılan analizler sonucunda EKAÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2017).

Çağ (2016) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik doyumu; iyimserlik, yaşam doyumu, eşe kendini açma ve eş desteği değişkenleriyle birlikte Yapısal Eşitlik Modeli içinde analiz edilmiştir. Bu çalışma kapsamında geçerli ve güvenilir bir ölçek olan “Eşe Kendini Açma Ölçeği”nin geliştirilmesinin yanı sıra yapılan çalışmada, evlilik yılları, sağlıklarından ve cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeyleri, çocuk sayıları, aile gelirine katkı oranları aile gelirine katkı oranları ve ev içi sorumlulukları paylaşma değişkenlerine göre evlilik doyumuyla ilgili ortaya çıkan profiller incelenmiştir. “Kişisel Bilgi Formu”, “Eşe Kendini Açma Ölçeği”, “Eş Destek Ölçeği”, “Yaşam Yönelim Testi” , “Yaşam Doymu Ölçeği” ve “Evlilik Yaşamı Ölçeği” kullanılarak 549 evli bireyden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları eş desteğinin ve eşe kendini açmanın evlilik doymunu istatistiksel bakımdan önemli düzeyde ve doğrudan yordadığını buna ek olarak eşe kendini açmanın eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu ortaya koymuştur (Çağ, 2016).

Özetle, yakın ilişkilerin önemli bileşenlerinden biri olan kendini açma davranışına ilişkin ilgili araştırmalar incelendiğinde, evli bireylerin eşlerine kendilerini açmaya daha istekli oldukları, diğer bireylere karşı ise daha ketum oldukları görülmektedir (Jourard ve Lasakow, 1958). Eşe kendini açma davranışının ise, mutlu bir evliliğin göstergesi olarak değerlendirilen evlilik doyumu kavramı ile pozitif yönde manidar bir ilişkisi olduğu farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulmaktadır (Çağ, 2016; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Bunun yanı sıra, eşe kendini açma davranışına ilişkin eşlerin tutum benzerliği ve eşe kendini açma davranışının karşılıklılığı gibi faktörler, ilişkiden sağlanan doymun ve çiftlerin uyum düzeylerinin artmasında önemli etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Davidson, Balswick ve Halverson, 1983; Hendrick, 1981). Schumm ve arkadaşları (1986) ise, eşe kendini açmanın niceliğinin yanı sıra niteliğinin de evlilik doyumu

üzerinde oldukça önemli bir etken olduğunu özellikle belirtmektedir. Buna ek olarak, alanyazın incelendiğinde ülkemizde kendini açma üzerine yapılan araştırmalar oldukça sık olmasına rağmen eşe kendini açma üzerine yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bundan dolayı yurt dışında sıklıkla çalışılan eşe kendini açma değişkenin, Türkiye’de yaşayan evli bireylerde de incelenmesine ilişkin çalışmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Eş Tükenmişliği

İnsanların yaşamları üzerinde zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak baskı oluşturan Laes ve Laes’in (2001) “stres ve stresin aşırı hali” olarak nitelendirdiği tükenmişlik son yıllarda birçok araştırmancının konusu olmuştur. Tükenmişlik kavramını ele alan ilk araştırmacılar Freudenberger, Maslach ve Pines’tir (Freudenberger, 1974; Pines ve Maslach, 1978). Tükenmişlik kavramı Freudenberger (1974) tarafından bireyin enerji, güç veya kaynakları bakımından aşırı zarara uğraması sonucunda ortaya çıkan başarısızlık veya yıpranma durumu olarak ifade edilmiştir. Pines ve Maslach (1978) ise, tükenmişliği olumsuz benlik algısı ile negatif iş tutumunun gelişmesini ve hastalara yönelik duygu ve ilgilerin azalmasını içeren fiziksel ve duygusal bir yorgunluk sendromu olarak tanımlamışlardır. Maslach ve Jackson (1985), yukarıdaki tanımların kapsamını biraz daha genişleterek tükenmişliği, insanı merkeze alan meslekleri icra eden bireyler arasında görülen duyarsızlaşma, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı duygusunun azalması sendromu olarak tanımlamışlardır. Uzun bir süre bir çeşit iş stresi olarak kavramsallaştırılmış olan (Maslach ve Jackson, 1985) tükenmişlik kavramına ilişkin yapılan çalışmalar, insanı merkeze alan meslek gruplarının tükenmişliği ile sınırlı kalmıştır (Etzion ve Pines, 1986; Freudenberger, 1974; Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Jackson, 1985; Meier, 1983; Pines ve Aronson, 1983; Pines ve Maslach, 1978). Zamanla diğer meslek gruplarının tükenmişlik düzeyleri incelenmeye başlanmış ve ardından evli bireyler (Çapri ve Gökçakan, 2013), öğrenciler gibi farklı grupların tükenmişlik düzeyleri de incelenmeye başlamıştır (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011). Alanyazın incelendiğinde tükenmişlik kavramını, farklı bir bakış açısından ele alan ilk araştırmacının Ekberg (1985) olduğu görülmektedir. Ekberg (1985), mesleki tükenmişlikten farklı olarak evli bireylerde görülebilecek bir eş tükenmişliği de

olduğunu ifade ederek, tükenmişliği hem duygusal hem de fiziksel semptomları kapsayan bir sendrom olarak tanımlamıştır. Ekberg'e (1985) göre, eşlerden birinin kronik bir rahatsızlığının olması durumunda diğer eşin sorumluluklarının artması bireyin eş tükenmişliği yaşamasına sebep olmaktadır. Diğer bir deyişle Ekberg'in (1985) eş tükenmişliğine ilişkin görüşü kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin eşleri ile sınırlı kalmıştır. İlgili literatür incelendiğinde eş tükenmişliğinin, tam anlamıyla ilk kez Ayala Malach Pines tarafından "Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli" çerçevesinde kavramsallaştırıldığı belirtilmektedir (Çapri ve Gökçakan, 2013). Eş tükenmişliği, eşler arasındaki gerçek yaşam ile beklentiler arasındaki süregelen farklılık durumundan kaynaklanan zihinsel, fiziksel ve duygusal yorgunluk durumu, bir bitip tükenme hali olarak tanımlanmaktadır (Pines, 2017).

Pines (2017), çiftlerin duygusal yıpranmışlıklarının, ortak bir geleceğe ilişkin umutsuzluklarının ve problemleri çözmedeki yetersizliklerinin, eş tükenmişliğinin ayırt edici özellikleri olduğunu belirterek, üst üste gelen hayal kırıklıklarının sonucunda oluşan tükenmişliğin birçok evliliğin sonunu getirdiğini ileri sürmektedir. Benzer şekilde Freudenberg (1974) de tükenmişlik sendromunun başlangıcının, bireyin yüksek beklentilerinin karşılanmaması sonucunda oluşan hayal kırıklığı olduğunu ifade etmektedir. Bireyin beklentilerinin karşılanmaması ve hayal kırıklıklarının artması ile zamanla ilişki yıpranmaya başlar, dolayısıyla eşlerde ilişkilerine yönelik genel bir memnuniyetsizlik ortaya çıkar. Bu durumun sürekliliği sonucunda da eşler, memnuniyetsizliğin uç hali olarak ilişkiyi bitirme noktasına getirebilecek bir tükenmişlik yaşarlar (Çapri, 2008).

Gücünü yitirmiş olma durumu olarak nitelenen tükenmişliğin, derecesi insandan insana farklılık gösterebilen çeşitli semptomlarla kendini açığa vurabileceği ifade edilmektedir (Freudenberg, 1974). Alanyazın incelendiğinde bu semptomların fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk olmak üzere üç kategoride ele alındığı görülmektedir. Semptomlar aşağıda ayrıntılı bir şekilde verilmiştir:

- a. Fiziksel yorgunluk.** Bu semptomu yaşayan birey, uyku veya dinlenmeyle bile geçmeyen sürekli bir yorgunluk/bitkinlik hali içindedir. Ancak bütün bu yorgunluğuna rağmen gün bitip gece başladığında, birey uyumak istese bile hemen uykuya dalmakta zorlanabilir. Birey uyku problemlerine karşı ilaç veya alkol kullanabilir ancak uyku ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde

giderilmediğinden ertesi gün halsizlik, baş ağrısı ve buna benzer fizyolojik problemler yaşayabilir. Fiziksel yorgunluk yaşayan bireylerde genellikle kronik bir baş ağrısı, mide ya da sırt ağrılarına ek olarak aşırı uyku veya uykusuzluk, aşırı yeme ya da iştahsızlık gibi problemler sıklıkla görülmektedir (Pines, 2017).

b. Duygusal yorgunluk. Bu semptomda birey, duygusal olarak bitkin, yanılmış, kırgın (Pines, 2017), kızgın ve hayal kırıklığına uğramıştır (Çapri, 2008). Duygusal yorgunluk yaşayan bireyin mutsuzluğu artarak büyümektedir ve birey bu duygularla baş etmekte zorlanmaktadır. Duygusal yorgunluk semptomlarından biri de bireyde depresyon belirtilerinin görülmesidir (Kızıldağ, 2015). Bireyin kendisi veya evliliği ile ilgili herhangi bir umudu kalmamasına rağmen birey yaşamında herhangi bir şeyi değiştirecek gücü de kendinde bulamaz. Ayrıca yaşam bu birey için anlamsız ve boş bir hale gelmiştir. Bütün bunlardan hareketle duygusal yorgunluk semptomu, birey için sonunda herhangi bir ışık görünmeyen karanlık bir tünele benzetilebilir. Tükenmişlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu durumlarda ise bireyler kendilerini kapana kısılmış, işe yaramaz, çaresiz hissederler ve bunun sonucunda bireyler duygusal bir yıkıma uğrarlar hatta tükenmişlik yaşayan bir bireyde intihar düşünceleri dahi gözlenebilir (Pines, 2017).

c. Zihinsel yorgunluk. Bu semptomda bireyin evliliği ve eşiyile ilgili her şeye ilişkin olumsuz bir tutumu gözlenmekte ve özellikle bireyin benlik algısında bir bulanıklaşma görülmektedir (Pines, 2017). Evlilik kararını aşk duygusu üzerine temellendiren çiftler, evliliklerine büyük beklentiler ile başlamaktadır (Kızıldağ, 2015). Ancak bireyin beklentilerinin karşılanmaması ile evliliğindeki başarısızlık hayatının diğer alanlarını da etkilemeye başlar. Tükenmişlik başladığında, her iki eş de diğerinin yaptığı küçük ya da büyük herhangi bir şeye tahammül edememeye başlar. Bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, bireyin bütün hayatına nüfuz ederek yalnızca eşine karşı değil başkalarına karşı olan hislerini de etkiler (Pines, 2017).

Kızıldağ'a (2015) göre fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk bileşenlerinden oluşan eş tükenmişliği, evliliğin kötüye gidişini hızlandırarak niteliğinin olumsuz bir

şekilde etkilenmesine sebep olmaktadır. Buna ek olarak tükenmişliğin bu üç bileşeni birbirini etkilemekte ve birbirlerinin sonuçlarından da etkilenmektedir.

Pines'a (2017) göre tükenmişlik sendromu, genellikle bireyin yaşadığı büyük ve sarsıcı olaylardan sonra birdenbire ortaya çıkmaz. Zamanla bireyi içten içe saran eş tükenmişliği, bireyin varoluşsal ikilemine karşılık vermeyen aşka yönelik hissedilen hayal kırıklığı olarak kendini gösterir. Tükenmişliğin ortaya çıkması, çiftler arasında sürekli yaşanan gerilimler, heyecanın azalması, problemlerin çözüme kavuşmadan üst üste yığılması gibi sebeplere bağlıdır. Birey, beklentilerinin karşılanmadığını fark ettiğinde başka bir deyişle beklentileri ile gerçekler arasındaki farkı görebildiğinde, evliliğine ve eşine karşı heyecanı azalmakta ve tükenmeye başlamaktadır (Pines, 2017). Ancak burada Pines (1993), tükenmişlik sendromunun kişilerle ilgili bir durum olmadığını, yalnızca varoluşsal kaygıların ve kültürün bu kaygılara sunduğu çözümlerle ilgili olduğunu önemle belirtmektedir (akt. Pines, 2017).

Eş tükenmişliği kavramını açıklamaya yönelik Pines (1996) tarafından geliştirilen "Eş Tükenmişlik Modeli"nin, bireylerin semptomları üzerine yoğunlaşmaktansa ilişkilerin stres faktörlerinden kaynaklanan yıpranma sürecine odaklandığı görülmektedir. Eş Tükenmişlik Modeli, psikoanalitik yaklaşım ve varoluşçuluk yaklaşımı üzerine temellendirilmiş ve bu yaklaşımlara göre kavramsallaştırılmıştır. Psikoanalitik-varoluşçu yaklaşımın iki temel sayılısı bulunmaktadır (Pines, 2000 akt. Çapri ve Gökçakan, 2013):

- Birey, yaşamının anlamlı olduğuna inanmaya gereksinim duyar; bu sebeple kendisi için anlamlı olan şeyleri arama eğilimindedir.
- Birey, çocukluk döneminde doyurmak isteyip de doyuramadığı beklentilerini karşılayabilmesine imkân sunacak seçimler yapma eğilimindedir.

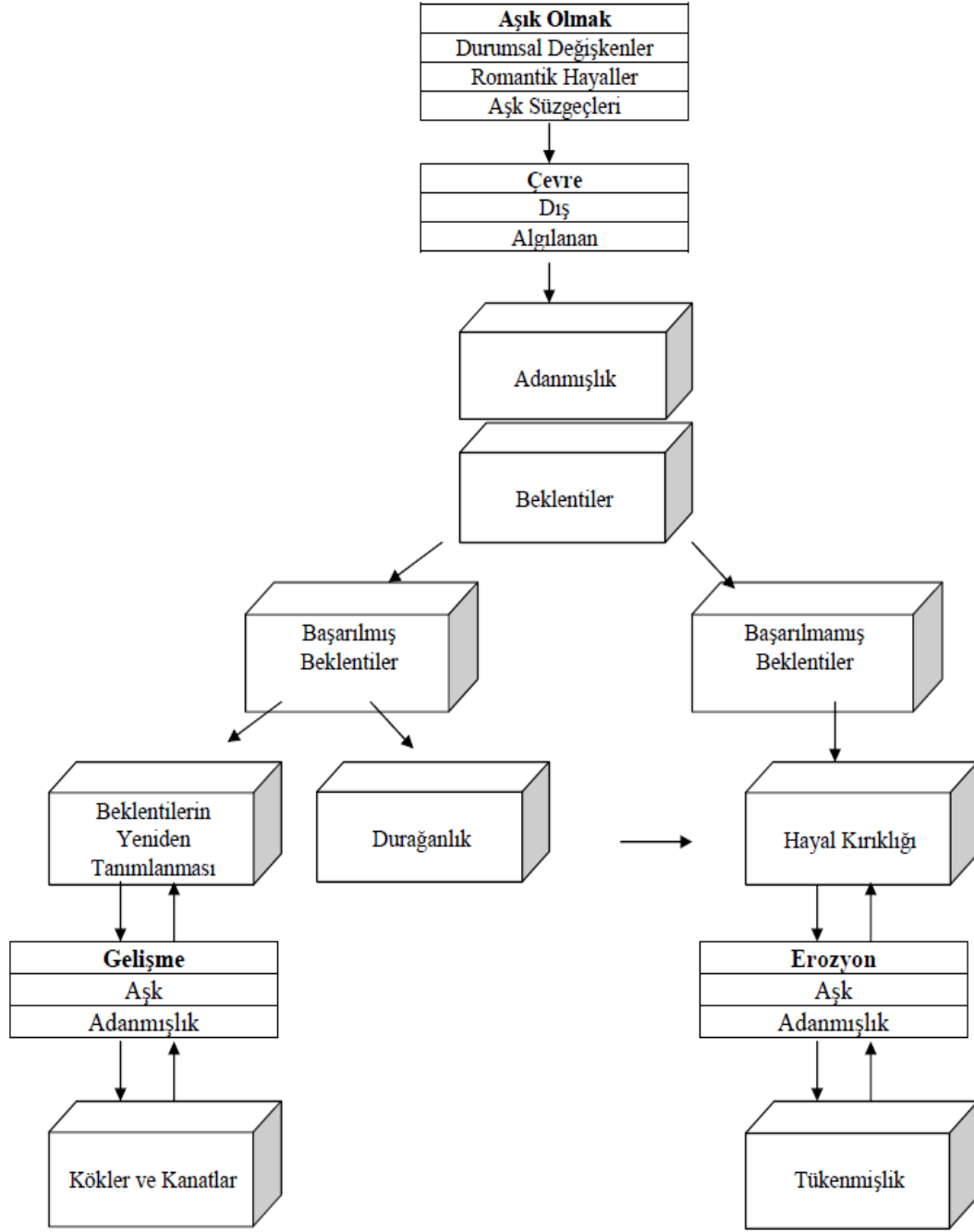
Psikoanalitik-varoluşçu yaklaşıma göre bireyler, sahip oldukları bu eğilimlere göre yaşamlarında iki önemli seçim yapmaktadırlar. Bu seçimlerden ilki "iş seçimi"; ikincisi ise "eş seçimi"dir. İnsanların, yaşamlarının anlamlı olduğuna inanma gereksinimleri ve çocukluk dönemlerindeki travmalarını iyileştirme gereksinimleri, insanlarda yüksek beklentilerin çıkmasına sebep olmaktadır. Beklentileri

karşılanamayan bireylerin ise, her iki alanda da tükenmişlik yaşamaları kaçınılmaz olmaktadır (Çapri ve Gökçakan, 2013).

Pines (1996) tarafından geliştirilen Psikoanalitik-Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eş Tükenmişlik Modeli, iki bireyin birbirine aşık olması temeline dayanmaktadır. Eş Tükenmişlik Modelinin ögeleri ele alınmadan önce aşk duygusu ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesinin kuramsal çerçevenin anlaşılması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple aşk duygusu ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır (Pines, 2017):

- Romantik aşka inanan kimseler, aşk duygusunun yaşamlarına anlam katması beklentisi ile ilişkiye başlarlar.
- Romantik aşk ile eş tükenmişliği arasında doğrudan bir ilişki vardır. Aşık olmak, eş tükenmişliği sürecinin hem ilk aşamasıdır hem de ön koşuldur.
- Romantik aşk, öznel bir deneyim olmasına rağmen bütün insanların nasıl ve neden aşık olduğu evrenseldir.
- Çevreyle çift arasında bir etkileşim vardır.
- Çevre, tamamıyla nesnel bir dış gerçeklik değildir. İnsanlar, dış dünyayı öznel bir biçimle algırlarlar.
- İnsanların hem kişisel hem de kültürel deneyimleri sonucunda oluşan romantik aşka ilişkin beklentileri, inanç sistemlerinin daimî bir parçasıdır.
- Karşılanmayan romantik beklentiler, daha fazla hayal kırıklığı ile sonuçlanır ve eşler arasında sevgi ve bağlılığın sarsılmasına neden olur.
- Çiftler ile çevre arasındaki etkileşim olumlu veya olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Eş tükenmişliği modelinin ögeleri. Eş Tükenmişlik Modeline ilişkin ögeler Şekil 2'de gösterilmiştir. Model incelendiğinde, Eş Tükenmişliği Modelinin dört temel ögesi olduğu görülmektedir. Bunlar sırasıyla aşık olmak, çevrenin etkisi, beklentilerin etkisi ve kökler ve kanatlardır.



Şekil 2. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 2017).

Aşık olmak. Pines (2017), her romantik ilişkinin “aşık olmak” ile başladığını ileri sürmektedir. Pines’a (2017) göre bireyin yaşamına anlam katması ve bireye yaşam amacı sunması bakımından aşık olmak, özellikle son yıllarda eş seçimini etkileyen en temel faktörlerden biridir. Eş Tükenmişlik Modelinin temelinde “*en başta olmayan tutkunun sonradan yitirilemeyeceği*” görüşü yer almaktadır. Dolayısıyla Eş Tükenmişlik Modelinin “aşık olmak” üzerine kurulu bir model olduğu söylenebilir. İnsanlar, ilk görüşte aşık olabileceği gibi, zamanla uzun süreli bir

arkadaşlık sonucunda da aşık olabilirler (Pines, 2010). Ancak buradaki önemli noktalardan biri, aşık olan bireylerin aşklarının biricik, büyümlü ve şairane olduğuna inanmak istemeleridir. Eş Tükennişlik Modelinin aşık olmaya yaklaşımı Türkiye’de sıklıkla kullanılan “aşkın gözü kördür” söylemine benzetilebilir. Diğer bir deyişle Eş Tükennişlik Modeline göre insanlar, gerçekte öyle olmadığını bilseler bile, aşklarının sonsuza dek sürmesini umut ettiklerinden partnerlerinin yalnızca olumlu özelliklerini görmeye yatkındırlar (Pines, 2017). Bütün bunlara ek olarak aşağıda detaylı olarak açıklanan durumsal değişkenler, romantik hayaller ve aşk süzgeçleri aşık olmayı etkileyen önemli faktörler olarak görülmektedir.

Durumsal değişkenler. Aşık olmayı etkilediği araştırmacılarca ortaya konulan durumsal değişkenler duygusal uyarılmışlık hali ve yakınlık olarak karşımıza çıkmaktadır.

a. Yakınlık: Pines’a (2010) göre kişilerarası ilişkileri etkileyen iki önemli etken vardır. Bunlardan biri duygusal yakınlık kurması muhtemel olan iki insanın dairelerinin yeri ve aralarındaki mesafesidir. Yakınlık kavramıyla çift olması muhtemel iki kişi arasındaki fiziksel mesafe ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle, kişilerarası coğrafi uzaklık arttıkça, evlenme olasılığı da bu uzaklıkla orantılı bir biçimde azalmaktadır. Çift olması muhtemel iki kişi, birbirlerini ne kadar sık görürlerse, birbirlerine aşık olma ihtimalleri de o kadar artmaktadır (Pines, 2017). Türkiye’de sıklıkla kullanılan “gözden ırak, gönülden de ırak” deyimini de, Eş Tükennişlik Modelinin yakınlık kavramına ilişkin görüşlerini destekler niteliktedir. Zajonc (1968), insanların sıklıkla karşılaştıkları kimselerle duygusal yakınlık kurmalarını, tanıdık gelmeyen şeylerden kaçınmaları ile ilişkilendirerek tekrarlayan karşılaşmaların kişilerarası ilişkilerdeki güveni artırdığını belirtmiştir (akt. Pines, 2017).

b. Duygusal genel uyarılmışlık hali: Eş Tükennişlik Modeline göre insanlar, öfkeli, kızgın, kıskanç, korkulu, reddedilmiş, sevinçli ya da heyecanlıyken oldukları gibi yoğun duygular içinde iken daha kolay aşık olurlar. Diğer bir deyişle, yoğun duygular içinde olan insanlar, potansiyel birer aşık olarak değerlendirilmektedir (Pines, 2010; Pines, 2017). Walster ve Bersched tarafından ortaya konulan İki Etmenli Aşk Kuramı, herhangi bir duyguyu tanımlamak için kalbin hızlı bir şekilde atması ve nefes nefese kalmak gibi fizyolojik tepkileri içeren genel bir uyarılmışlık haline ve aşk, öfke, kıskançlık, korku gibi uyarıları açıklayan

duygusal bir etikete ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Pines, 2010). Aşık olmanın getirdiği duygusal uyarılma önemli oranda risk ve zorlukları da içinde barındırır. Aşık olmak bir yandan birey için eşsiz ve harika bir deneyim sunarken diğer bir yandan incinme ve hayal kırıklıklarına açık olma gibi tehlikeleri de beraberinde getirir. Çünkü aşık olmak, aynı zamanda korunmasız olmaktır (Pines, 2017). Genel uyarılmışlık hali, aşık olmak için önemli bir etken olmasına rağmen fiziksel ve duygusal uyarılma tek başına aşık olmaya yetmeyebilir. Bu açıdan bakıldığında, coğrafi yakınlık ve genel uyarılmışlık hali gibi etkenlere ek olarak, bireyin romantik imgelerine uygun kişi ile de karşılaşması gerekmektedir (Pines, 2010; Pines, 2017).

Romantik imgeler. Yaşamın çok erken dönemlerinde gelişen romantik imgeler ya da hayaller, dil gelişiminden daha önce yaşanan olaylara ilişkin hatıralara dayandığından bireyin yaşamında oldukça güçlü bir etkiye sahiptir (Pines, 2017). Romantik imgeler, ebeveynlerinden çocuklarına “*gösterdikleri ya da göstermedikleri sevgi yoluyla ve birbirlerine gösterdikleri ya da göstermedikleri sevgi yoluyla*” olmak üzere iki yolla aktarılmaktadır (Pines, 2010; Pines, 2017). İnsanların çoğu için, en yakından ve uzun süre gördükleri ilk ilişki ebeveynlerinin birbirleri ile olan ilişkisidir. Bu sebeple, bireyin aşka ilişkin izlenimleri üzerinde en güçlü etkiyi yaratan ebeveynleri arasındaki ilişkidir. Gerilim ve tartışmalı bir aile ortamında yetişen bir birey ile ılımlı ve sıcak bir aile ortamında yetişen bir bireyin aşka ve ilişkilere yönelik izlenimleri birbirinden oldukça farklıdır (Pines, 2017).

İnsanlar, aşka ilişkin ilk yaşantılardan önemli derecede etkilenen romantik imgelerine uyacak bir sevgili arama eğilimindedirler. Bireyler, özellikle yaşamının ilk yıllarında fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaçlarını karşılayan ya da karşılamayan ebeveynine ilişkin bir imgeyi içselleştirir, yetişkin bir birey olduğunda ise bu imgeyle fiziksel ya da duygusal uyum içinde olan bir bireye aşık olur. Ancak bazıları ise, ebeveynlerinin tam zıddını özelliklere sahip bireylere aşık olma eğilimindedir (Pines, 2017). Buradan hareketle insanların ebeveynlerine ilişkin izlenimlerinin eş seçimini etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir.

Pines (2017), romantik imgelerine ilişkin olarak bireyin, bilinçsiz gibi görünen eş seçimini etkileyen iki önemli yönelim olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki, eş seçiminin çocukluk travmalarını tekrarlamaya zorlayan “tekrarlama saplantısından” kaynaklanması; ikincisi ise, bireyin çocukluk

travmalarını iyileştirme dürtüsüdür. Diğer bir deyişle, insanlar çocukluk travmalarını iyileştirmek için bir eş seçimi yaparlar, ancak romantik imgelerine uyan partnerleri “travmalarını iyileştirme” beklentisini yanıtızsız bıraktığında bireyin çocukluk travmaları yeniden yaşanarak tekrarlanmış olur. Buna ek olarak, bireyin çocukluk travması ne kadar ağır ise, iyileşme ihtiyacı da o kadar acildir. Dolayısıyla bireyin çocukluk travması ne kadar ağır ise bunun üstesinden gelmek için adım attığı aşkın da o derece saplantılı olacağı ifade edilmektedir (Pines, 2017).

Aşk süzgeçleri. Bireylerin kendileri için olası adaylar arasından uygun eş seçme sürecinde kendilerine uygun olmayan adayları belirlemek için kullandıkları yardımcı araçlar aşk süzgeçleri olarak tanımlanmaktadır (Pines, 2017). İlişki ve evlilik için diğer olası bireyler arasından bir kişinin seçilmesinin sebebi araştırmacılar tarafından ilgiyle ele alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde üzerinde en sık durulan, en çok göze çarpan aşk süzgecinin benzerlik olduğu görülmektedir. (Pines, 2017). Burgess ve Wallin (1953), nişanlı çiftlerle yaptıkları bir çalışmada çiftlerin;

- Aile yapısı,
- Dini inanç ve görüşler,
- Ebeveynlerin ilişkilerinin türü,
- Sosyallik,
- Boş zaman aktiviteleri,
- Alkol ve sigara tüketimi,
- Aynı ve karşı cinsiyetten olan arkadaşların sayısı,
- Evliliğe bakış açısı gibi alanlarda birbirlerine benzediklerini ortaya koymuşlardır (akt. Pines, 2017).

Bütün bunlara ek olarak, alanyazında, zekâ, fiziksel çekicilik, psikolojik olgunluk yaşam dönemlerinde karşılaşılan zorluklar gibi faktörler bakımından da çiftlerin benzer olduğu ortaya konulmuş ve hatta mutlu çiftlerin mutsuz çiftlere göre birbirlerine daha benzer bireyler oldukları ileri sürülmüştür (Pines, 2017). Türkiye’de sıklıkla kullanılan “tencerenin yuvarlanıp kapağını bulması” deyimini de Eş Tükenmişlik Modelinin bu görüşünü destekler niteliktedir. Ancak diğer bir

yandan çiftler her zaman birbirine benzemeyebilir, bu durum da “zıt kutupların birbirini çekmesi” söylemi ile örneklendirilebilir. Her ne kadar bu iki söylem ilk bakışta birbiri ile çelişiyor gibi görünse de, bu söylemlerin her ikisinin de doğru olduğu söylenebilir. Birey, olası bir eşi seçerken öncelikle eş adayını bir “benzerlik taramasından” geçirir ve ardından kendinde eksik olan nitelikleri bu eş adayında arar. Başka bir deyişle birey; sosyal geçmiş, değerler ve ilgi alanları bakımından benzer bir eş adayını seçtikten sonra eş adayının tamamlayıcı ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını değerlendirir. Bu iki faktör, eş seçimi sürecinde farklı aşamalarda ortaya çıkan aşk süzgeçleridir (Pines, 2017). Buna ek olarak Pines (2017), tüm süzgeçlerin farklı bireylerde, farklı aşamalarda, farklı düzeylerde işlev gördüğünü belirtmektedir.

Bireyin aşık olma ve eş seçme sürecinde aşk süzgeçleri, romantik hayaller ve durumsal değişkenler işlevlerini birlikte yerine getirirler. Özetle, aşk süzgeçleri duygusal olarak uyarılmış bir bireyin, aşık olacağı kimseyi romantik imgeleriyle eşleşen olası adaylar arasından seçmesini sağlar (Pines, 2017).

Çevrenin etkisi. Birbirine aşık olan iki birey, aşklarının sonsuza dek sürmesini umarak ilişkilerine başlarlar. Ancak birbirine aşık olan iki bireyin evliliği, dış dünyadan yalıtılmış değildir. Çiftin çevresi, evliliklerini önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahip bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Çevreleri tarafından cesaretlendirilen, ödüllendirilen ve gelişme olanakları sunulan çiftler, baskı ve gerginlikle kuşatılmış bir çevrede ilişkilerini devam ettiren çiftlere göre çok daha avantajlıdır (Pines, 2017). Dolayısıyla ilişkilerin ve çiftlerin, çevreden olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilenebileceklerini söylemek mümkündür. Ancak çevre, herhangi bir ilişkiyi etkileyen tek etmen değildir, ilişki içindeki bireylerin kişilik özellikleri de ilişkiyi önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (Kızıldağ, 2015; Pines, 2017). Çiftin yaşadığı herhangi bir problem durumunda, kişilik özelliklerini değiştirmenin zorluğundan dolayı, çevrede değiştirilebilecek olası durumların belirlenmesi ve bu durumlar üzerinde çalışılması, yaşanabilecek olası bir eş tükenmişliğini azaltmada veya önlemede daha işlevsel bir yol olarak değerlendirilmektedir (Kızıldağ, 2015; Pines, 2017).

Pines (2017), çevrenin etkisiyle çiftlerin tükenme olasılıklarını artıran üç risk faktörü olduğunu ifade etmektedir. Bu faktörler; aşırı yüklenme, çatışan istekler ve ailevi yükümlülükler şeklindedir. Aşırı yüklenme, niceliksel ya da niteliksel olarak

bireylerden yapabileceklerinin fazlasının beklenmesi olarak tanımlanmaktadır. Çatışan istekler, partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerinden istek ve beklentilerinin çatışmasını ifade etmektedir. Ailevi yükümlülükler ise, ailevi sorumlulukların bireye yüklediği baskıyı ifade etmektedir. Aşırı yüklenme, çatışan istekler ve ailevi sorumluluklar ne kadar artarsa bireyin eş tükenmişliği yaşama olasılığı da o kadar artmaktadır. Bu üç faktörün üçü de bireyin bazı beklenti, kıstas ve gerekleri yerine getirmede zorlanması veya başarısız olması ile ortaya çıkmaktadır. Pines (2017) bu üç risk faktörüne karşı çiftlerin tükenme olasılığını azaltacak, çeşitlilik, takdir görme ve kendini gerçekleştirme imkanları olmak üzere üç koruyucu faktör ortaya koymuştur. Çeşitlilik, çiftlerin yaşamlarındaki “anlara” heyecan katabilen değişiklikleri ifade etmektedir. Çiftlere özgü olduğundan her çiftin ilişkisine çeşitlilik katma biçimi de birbirinden farklıdır. Takdir görme, bireye partnerinin gözünde değerli olduğunu hissettirerek bireyin ilişkisine yönelik olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Kendini gerçekleştirme imkânları ise, her iki eşin de ruhsal gelişimini destekleyerek bireylerin kendilerini keşfetmesine olanak tanır. Dolayısıyla çiftler, ilişkilerinde çeşitliliği artırarak, birbirlerini takdir ederek ve partnerlerine kendilerini gerçekleştirmek için olanak tanıyarak ilişkilerinin/evliliklerinin tükenmesini büyük ölçüde önlemiş olurlar (Pines, 2017).

Beklentilerin etkisi. İnsanların beklentileri bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde seçilmiş olabilir, sözel olarak ifade edilmiş ya da ifade edilmemiş olabilir, bireysel veya kültürel de olabilir (Pines, 2017). Romantik beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı, ilişki içindeki bireylerin eş tükenmişliği yaşama olasılıkları bakımından oldukça önemlidir. Beklentilerin karşılanmaması, bireyi önemli bir hayal kırıklığı ile karşı karşıya bırakabilir (Kızıldağ, 2015). Ancak beklentilerin karşılanması tek başına bir ilişkinin tükenmesini engelleyebilecek güce sahip değildir. Burada çiftlerin ve evlilik terapistlerinin dikkat etmesi gereken noktalardan biri, beklentilerin yeniden tanımlanmasıdır. Çiftler arasındaki beklentiler yeniden tanımlanmadığında, çiftin yaşadığı durağanlık, ilişki içindeki bireylerin yine tükenmişlik tehlikesi ile karşı karşıya kalmasına sebep olabilir (Pines, 2017).

Kökler ve kanatlar. Çiftler arasında kurulan ilişkinin derinleşmesini ve gelişmesini ifade eden kökler ve kanatlar, tükenmişliğin tersi olarak değerlendirilmektedir. Eş Tükenmişliği Modelinde kökler, eşlerin birbirlerini tüm yönleriyle tanımalarını ve olumlu ve olumsuz bütün özellikleri ile kabul edip

sevmelerini ve birbirlerine karşı güven duymalarını temsil eden bir metafordur. Kanatlar ise, eşlerin hem ilişkilerinin gelişmesini hem de birbirlerinden ayrı bir şekilde bireysel gelişimlerini sürdürmelerini ifade eden bir metafordur (Pines, 2017).

İlişki biçimleri incelendiğinde, köklerin geliştiği ancak kanatların gelişmediği evlilikler birey için boğucu ve baskıcı bir hal alabilmektedir. Yalnızca kanatların geliştiği, köklerin gelişim göstermediği evliliklerde ise, her iki eşin de farklı ilgi alanları, farklı sosyal çevreleri geliştiğinden eşleri bir arada tutan bağlar gevşer ve evlilik başarısızlıkla sonuçlanır. Dolayısıyla bir evliliğin canlılığının korunabilmesi için ilişkinin köklerinin ve kanatlarının birlikte gelişmesi gerekir. Buna ek olarak her iki eşin de ilişkinin köklerinin ve kanatlarının gelişmesine katkı sağlaması ilişkinin başarıya ulaşması açısından önem taşımaktadır. Zamanla köklenerek derinleşen evlilikler, her iki eşin hem birey olarak hem de çift olarak gelişmesine olanak sunduğunda çiftlerin birbirlerine duydukları sevginin ve bağlılığın güçlenmesine katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Pines, 2017).

Özetle, aşk kavramı üzerine temellen “Eş Tükenmişlik Modeli”, aşkın ve çevrenin etkileşimi sonucunda bireyde adanmışlığın ve beklentilerin oluştuğunu belirtmektedir. Bu beklentilerin karşılanamaması sonucunda ise, bireyin hayal kırıklığı yaşadığını ve dolayısıyla ilişkinin de bir erozyona başka bir deyişle bozulmaya uğrayarak bireyin tükenmişlik yaşammasına sebep olduğunu ileri sürmektedir. “Eş Tükenmişlik Modeli”ne göre, beklentilerin karşılanması bireyin evlilik ilişkisinde beklentilerini yeniden tanımlamasına; ilişkinin gelişerek köklerinin ve kanatlarının oluşmasına ve ilişkideki romantik kıvılcımın devam etmesine zemin hazırlamaktadır. Ancak beklentiler karşılandığı halde birey ilişkiye ve diğer eşe yönelik beklentilerini yeniden tanımlamazsa ilişki içerisinde bir durağanlık yaşanmakta ve bu durağanlığın sonucu yine eş tükenmişliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Kızıldağ, 2015).

Eş Tükenmişliği ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu başlığı altında eş tükenmişliğine ilişkin alanyazında yer alan çalışmalar sunulmuştur. Eş tükenmişliği kavramı ortaya çıkmadan önce tükenmişlik yalnızca meslek ile ilgili durumlarda yaşanan bir stres durumu olarak değerlendirilmekteydi. Eş tükenmişliği kavramı ortaya konulduktan sonra ise, uzun

bir süre mesleki tükenmişlik kavramı ile birlikte ele alınmaya devam edilmiştir. Bu kapsamda alanyazında eş tükenmişliği ile ilgili yer alan araştırmalar sunulurken öncelikle eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğin birlikte ele alındığı araştırmalar sunulmuştur. Daha sonra, eş tükenmişliği ile birlikte ele alınan evlilik uyumu, eş desteği, evlilik yetkinliği gibi evliliğin niteliği ile yakından ilişkin araştırmalar sunulmuştur. Ardından eş tükenmişliği ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı araştırmalar sunulmuş; son olarak da eş tükenmişliği yaşayan bireylere müdahaleyi içeren araştırmalar sunulmuştur.

Laes ve Laes (2001) eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki üzerine İngiltere, Finlandiya, Portekiz, İsrail, İspanya ve ABD olmak üzere 6 ülkeyi kapsayan kültürler arası bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan çalışmada anaokulu veya ilköğretim öğretmeni olan 56 kadın ve akademik eğitimini tamamlayan 70 erkek öğrenci olmak üzere toplam 126 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bu bireylerin evli veya uzun süreli bir ilişki sahibi olup partneriyle birlikte yaşayan bireyler olmasına dikkat edilmiştir. Veri toplanması amacıyla Pines tarafından geliştirilen yirmi bir maddelik “Eş Tükenmişliği Ölçeği” (CBM) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, kadınların eş tükenmişlik düzeyleri erkeklerin eş tükenmişlik düzeylerinden istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yüksektir. Benzer şekilde, kadınların mesleki tükenmişlik düzeyleri de erkeklerin eş tükenmişlik düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Buna ek olarak tüm grupta yaş, çaresizlik duygusu ve işten kaynaklı uykusuzluk değişkenleri arasında ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucunda, erkeklerde iş ile ilgili depresyon, zayıflık, umutsuzluk duyguları ile yaş arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kadınlarda ise, umutsuzluk duygusu ile yaş arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmacılar tüm grup için kariyer uzunluğu ve umutsuzluk duygusu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Laes ve Laes, 2001).

Pines ve Nunes (2003) mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada; 109’u İsraili, 838’i Portekizli, 317’si İspanyol, 144’ü İngiliz, 110’u Finlandiyalı ve 54’ü Amerikalı olmak üzere toplam 1572 bireyden veri toplayarak farklı kültürel yapılardaki işleyişleri belirleyebilmeyi amaçlamışlardır. Sosyal bilimlerden mezun olan bireylerle sınırlandırılan

araştırmada yapılan analizler sonucunda, eş tükennişliği ve mesleki tükennişlik arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişkinin ($r=.30$) olduğu saptanmıştır.

Pines, Neal, Hammer, ve Ickson (2011) yaptıkları bir çalışmada varoluşsal yaklaşımı, sandviç nesilde diğer bir ifadeyle hem çocuklarına hem de yaşlanan ebeveynlerine bakan nesilde her ikisi de çalışan çiftler tarafından belirtilen mesleki tükennişlik ve eş tükennişliği arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin önemini açıklamak amacıyla bir sistem olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada İsrail ve ABD’de sandviç nesil olarak gruplandırılabilir çiftler arasında bir karşılaştırma yapılmış ve hem mesleki tükennişlik hem de eş tükennişliğini etkileyebilecek kültürel faktörlerin araştırılması ve eşler arasında cinsiyetin etkisinin incelenebileceği bir karşılaştırma yapılması hedeflenmiştir. Araştırmacılar, çalışma grubunu oluştururken aşağıdaki koşulları aramışlardır:

- Çiftlerin evli veya en az bir yıldır birlikte yaşıyor olması,
- Eşlerden birinin haftada en azından 35 saat; diğerinin ise en az 20 saat çalışıyor olması,
- 18 yaşında veya daha küçük yaşta bir ya da daha fazla çocuğun en azından haftada 3 gün çift ile aynı evde yaşıyor olması,
- Eşlerden birinin veya ikisinin de haftanın en az üç saatinde yaşlanan ebeveynine/ebeveynlerine bakıyor olması.

Çalışma grubu, araştırmanın koşullarını sağlayan İsrail’den 100 çift, ABD’den ise 64 çift olmak üzere toplam 164 çiftten oluşmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları; “Mesleki Tükennişlik Ölçeği”, “Eş Tükennişliği Ölçeği” ve “İş Önemi Ölçeği” şeklindedir. Toplanan veriler; çeşitli teknikler kullanılarak analiz edilmiştir. Bu teknikler, betimsel analiz, Pearson korelasyon katsayısı, regresyon analizi, tekrarlı ölçümler için varyans analizi, aktör-partner bağlılığı analizi ve bunlara ek olarak Atlas.ti yazılımı kullanılarak da metin analizi şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların mesleki tükennişlik düzeylerinin eş tükennişliği düzeylerinden daha yüksek olduğu; kadınların tükennişlik düzeylerinin kocalarından daha fazla olduğu ve Amerikalı bireylerin tükennişlik düzeylerinin İsraili bireylerin tükennişlik düzeyinden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bunlara ek olarak işle ilgili stres faktörlerinin ve ödüllendirmelerin yanı sıra ebeveyn bakımının mesleki tükennişliği yordadığı;

evlilik ile ilgili stres faktörlerinin ve ödüllendirmelerin ise eş tükenmişliğini yordadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Pines, Neal, Hammer, ve Ickson, 2011).

Çapri ve Gökçakan (2013) tarafından yapılan bir çalışmada eş tükenmişliğini yordayan değişkenler (mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler) cinsiyet açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Mersin Üniversitesi'nde çalışan, çalışmaya gönüllü olarak katılan 435 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "Tükenmişlik Ölçeği" (TÖ), "Eş Tükenmişlik Ölçeği" (ETÖ), "Evlilikte Uyum Ölçeği" (EYÖ) ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, kadınların ve erkeklerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin farklı olduğu saptanmıştır. Kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin yordayıcıları sırasıyla; evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği olarak; erkeklerin eş tükenmişliğinin yordayıcıları ise sırasıyla; mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem olarak bulunmuştur. Hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik uyumunun ve mesleki tükenmişliğin, eş tükenmişliğini yordayan iki önemli değişken olduğu ortaya konulmuş ancak söz konusu değişkenlerin kadınlarda ve erkeklerde eş tükenmişliği varyansını açıklama oranlarının farklı olduğu görülmüştür.

Kızıldağ ve Yıldırım (2018) tarafından yapılan bir araştırmada eş tükenmişliği; çift uyumu, mesleki tükenmişlik, eş duygusal kıskançlığı ve eş desteği Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) içinde analiz edilmiştir. Araştırmanın verileri, 576 evli bireyden, "Kişisel Bilgi Formu", "Eş Tükenmişliği Ölçeği" (ETÖ), "Çift Uyum Ölçeği" (ÇUÖ), "Tükenmişlik Ölçeği" (TÖ), "Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeği" (EDKÖ) ve "Eş Destek Ölçeği" (EDÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, mesleki tükenmişlik ve çift uyumu değişkenlerinin eş tükenmişliğini doğrudan ve manidar olarak yordadığını; eş desteği ve eş duygusal kıskançlığı değişkenlerinin ise eş tükenmişliğini doğrudan ve manidar olarak yordamadığını göstermektedir. Buna karşın, eş desteğinin çift uyumu aracılığıyla eş tükenmişliğini manidar olarak yordadığı, araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Analiz sonuçlarına göre "Eş Tükenmişliği Model Testi"nin kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018).

Alanyazın incelendiğinde eş tükenmişliğinin sıklıkla mesleki tükenmişlik ile birlikte çalışıldığı görülmektedir. Eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğe ilişkin alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde; iki değişken arasında manidar bir ilişki olduğu (Pines ve Nunes, 2003); kadınların erkeklere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı (Laes ve Laes, 2001; Pines ve ark., 2011); evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik değişkenlerinin eş tükenmişliğinin manidar birer yordayıcısı olduğu (Çapri ve Gökçakan, 2013; Kızıldağ ve Yıldırım, 2018); kadınların ve erkeklerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin birbirinden farklı olduğu görülmektedir (Çapri ve Gökçakan, 2013).

Pamuk ve Durmuş (2015) tarafından yapılan bir çalışmada eş desteği, ikili güven, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve bazı demografik değişkenler açısından eş tükenmişliğinin araştırılması amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırmanın çalışma grubu Elazığ'da yaşayan 271'i kadın; 211'i erkek olmak üzere toplam 482 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "Eş Tükenmişliği Ölçeği-Kısa Formu", "İkili İlişkiler için Güven Ölçeği", "Eş Desteği Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Pearson korelasyon katsayısı, t-testi, varyans analizi ve Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılan veri analizi yöntemleridir. Yapılan analizler sonucunda, Türkiye'de eş tükenmişliği; cinsiyet, evlilik türü, akraba evliliği olup olmaması, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel bakımdan önemli farklılıklar göstermektedir. YEM'e göre, eş desteği, ikili güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar eş tükenmişliği varyansının %44'ünü açıklamaktadır (Pamuk ve Durmuş, 2015).

Can (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada ilköğretim kademesinde görev yapan evli öğretmenlerin eş tükenmişliği ile stresle başa çıkma stratejileri, evlilik yetkinliği ve eş desteği arasındaki ilişki ve eş tükenmişliğinin cinsiyet açısından yordayıcıları incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Antalya'nın Kaş, Kumluca ve Korkuteli ilçelerinde bulunan devlet okullarında görev yapan 115'i kadın 187'si erkek toplam 302 evli öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; "Eş Tükenmişlik Ölçeği", "Başaçıkma Stratejileri Ölçeği", "Evlilik Yetkinliği Ölçeği", "Eş Destek Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin eş tükenmişliği ile evlilik yetkinliği ve algılanan eş desteği arasında negatif yönde; stresle başa çıkma stratejilerinden biri olan kaçınma arasında ise pozitif yönde manidar bir ilişki vardır. Yapılan analizler

sonucunda, stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma, evlilik yetkinliği ve eş desteği evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak yordamaktadır. Buna ek olarak araştırma sonucunda ilköğretim okullarında çalışan evli kadınların eş tükenmişliğini yordayan değişkenler arasında en önemli değişkenin eş desteği; evli erkeklerin eş tükenmişliğini yordayan en önemli değişkenin ise evlilik yetkinliği olduğu ortaya konulmuştur (Can, 2013).

Kızıldağ ve Vatan'ın (2016) tarafından yapılan bir çalışmada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Çalışma grubu, 301 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri "Eş Tükenmişlik Ölçeği", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II", "Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği" ve "Demografik Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, eş tükenmişliği ile bağlanma arasında ve eş tükenmişliği ile duygu düzenleme arasında istatistiksel bakımdan önemli bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada; evlilik süresinin, bağlanmanın kaygı ve kaçınma özelliklerinin ve duygu düzenlemede yaşanan zorlukların eş tükenmişliğini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordadığı elde edilen bulgular arasındadır (Kızıldağ ve Vatan, 2016).

Najafi (2016), tarafından yapılan bir çalışmada, kişilik özelliklerinin ve mantık dışı inançların evlilik tükenmişliği ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 yıllarında Tebriz'deki danışma merkezlerine başvuran 100 çiftten oluşmaktadır. Araştırmanın verileri "NEO Kişilik Envanteri", "Eş Tükenmişlik Ölçeği" ve "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerde eş tükenmişliği ile kişilik özelliklerinden nevrotizm arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki vardır. Buna ek olarak, evli bireylerde eş tükenmişliği ile dışadönüklük, uyumluluk, özdenetim ve deneyime açıklık özellikleri arasında ise negatif yönlü manidar bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma bulguları, kişilik özelliklerinden nevrotizm ve akılcı olmayan inançların evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak yordadığını ortaya koymaktadır (Najafi, 2016).

Candemir Karaburç (2017) tarafından yapılan çalışmada, eş tükenmişliği, evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla yürütülen çalışmanın verileri 348 evli bireyden; "Eş Tükenmişlik Ölçeği", "Evlilikte Uyum Ölçeği", "Temel Psikolojik

İhtiyaçlar Ölçeği”, “Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, eş tükenmişliği ile problemler internet kullanımı arasında pozitif yönde; eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında ve eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin; cinsiyete, algılanan sosyo-ekonomik düzeye, kendisinin günlük internet kullanım süresine ve eşin günlük internet kullanım süresine göre manidar olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna ek olarak yapılan araştırma sonucunda, problemler internet kullanımının, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu değişkenlerinin eş tükenmişliği toplam varyansının %42,8’ini açıkladığı ortaya konulmuştur (Candemir Karaburç (2017).

Ghavi, Jamale, Mosalanejad ve Mosallanezhad (2016) tarafından İnan’da yapılan bir araştırmada Yezd İnfertilite Kliniği’nde tedavi gören infertil çiftlerde eş tükenmişliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın çalışma grubu, Yezd İnfertilite Kliniği’ne başvuran infertil çiftlerden basit seçkisiz yöntemle seçilen 98 çiftten oluşmaktadır. Katılımcılardan “Demografik Bilgi Formu” ve “Eş Tükenmişliği Ölçeği” aracılığıyla veri toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 16 paket program aracılığıyla analiz edilmiş olup analiz sonucunda infertil kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin eşlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak araştırmacıların kadınların erkeklere göre daha fazla eş tükenmişliği riski taşıdığını belirtmiştir (Ghavi, Jamale, Mosalanejad ve Mosallanezhad, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, farklı araştırmacılar tarafından çalışılan eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmaların olduğu görülmektedir. Mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu (Çapri ve Gökçakan, 2013; Kızıldağ ve Yıldırım, 2018) değişkenlerine ek olarak, eş desteğinin, evlilik yetkinliğinin (Can, 2013), bağlanma stillerinin, duygu düzenleme özelliklerinin (Kızıldağ ve Vatan, 2016), nevrozizmin ve akılcı olmayan inançların (Najafi, 2016) eş tükenmişliğinin manidar birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ghavi ve arkadaşları (2016) ise, eş tükenmişliği bakımından kadınların erkeklere kıyasla daha fazla risk altında olduğunu özellikle belirtmektedirler.

Deveci Şirin ve Deniz (2016) tarafından yapılan bir çalışmada Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından geliştirilen “Aile Eğitim Programı”nın evli

kadınların eş tükenmişliği düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 20'si deney grubunda; 20'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 40 evli kadından oluşmaktadır. Deney grubu 12 hafta boyunca haftada bir kez ve her bir oturum 120 dakika olacak şekilde toplanmıştır. Katılımcılardan "Eş Tükenmişliği Ölçeği" kullanılarak veri toplanmış olup, çalışmada gerçek deneysel desende öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS paket program aracılığıyla Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda "Aile Eğitim Programı"nın "Aile İletişim Bölümü" ikinci ve üçüncü modüllerinin kadınların eş tükenmişliği düzeylerini azaltmaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubunda yer alan kadınların son test puanları ön test puanlarından istatistiksel bakımdan önemli düzeyde düşük bulunmuştur. Kontrol grubunda yer alan kadınların ise son test puanları ile ön test puanları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark bulunmamıştır. Buna ek olarak araştırmacılar deney grubunda gözlenen olumlu etkinin sekiz hafta sürdüğünü belirtmişlerdir (Deveci Şirin ve Deniz, 2016).

Davarniya, Zaharakar ve Nazari (2015) yaptıkları bir çalışmada çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının kadınların eş tükenmişliğini azaltmadaki etkililiğini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın deseni kontrol gruplu ön test-son test deneysel desen olarak düzenlenmiştir. Çalışma grubu İran'ın Bucnurd şehrinde yardım kuruluşu ve akıl sağlığı merkezine ait danışma merkezlerinden üçüne sevk edilen, evlilik ile ilgili sorun yaşayan tüm kadınlardan oluşturulmuştur. 30 kişilik örneklem grubunun 15'i deney, 15'i kontrol grubuna seçkisiz olarak yerleştirilmiştir. Çalışma grubundan veriler "Eş Tükenmişliği Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Deney grubuna çözüm odaklı çift terapisi 7 oturum uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Oturumlar tamamlandıktan sonra katılımcılara son test uygulanmış ve toplanan bütün veriler SPSS 18 paket program aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda uygulanan çözüm odaklı kısa süreli çift terapisi oturumlarının kadınların fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenmişliklerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Davarniya, Zaharakar ve Nazari, 2015).

Güler (2018), grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik ve işle bütünleşme düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, gruplara seçkisiz olarak atanan

13'ü deney, 13'ü kontrol grubunda olmak üzere 26 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki katılımcılara Konya ili merkez ilçelerinde yer alan Rehberlik Araştırma Merkezleri aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, eğitsel değerlendirilmesi ve tanılması yapılan 3-16 yaş aralığında engelli çocuğu bulunan çalışan anneler ile sınırlanmıştır. Araştırma deseni, öntest-sontest kontrol gruplu gerçek deneysel desen olarak belirtilmiştir. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Eş Tükenmişliği Ölçeği-Kısa Formu", "Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu"ve "Utrecht İşle Bütünleşme Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmazken; deney grubuna haftada bir kez, her oturum 90 dakika olacak şekilde 10 oturumdan oluşan grup rehberliği programı uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, engelli çocuğu olan çalışan annelerin eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik ön-test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur. Diğer yandan, işle bütünleşme ön-test puan ortalamaları ile son-test puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel bakımdan önemli bulunmamıştır. Buna ek olarak araştırma sonucunda, grup rehberliği programının etkisinin grup sonlandıktan iki ay sonra devam ettiği görülmüştür (Güler, 2018).

Westman, Etzion ve Danon (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, iş güvensizliği ve kontrol duygusunun tükenmişlik üzerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla yapılan çalışmada, tükenmişliğin eşler arasında geçiş yapma süreci ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, küçülmekte olan bir şirkette çalışan 98 çiftten oluşmaktadır. Evli bireylerin tükenmişliği iş güvensizliği ve kendini kontrol ile ilişkili bulunmuş, buna ek olarak tükenmişliğin eşler arasında geçiş yapan bir süreç olduğu ortaya konulmuştur (Westman ve arkadaşları, 2001).

Deveci Şirin ve Deniz (2016), Davarniya ve arkadaşları (2015) ve Güler (2018) tarafından yapılan çalışmalar göstermektedir ki, uygun bir müdahale programı aracılığıyla müdahale edildiğinde evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri manidar olarak azalmaktadır. Ayrıca, Westman ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışma, tükenmişliğin eşler arasında geçiş yapan bir sendrom olduğunu göstermektedir. Özetle, eş tükenmişliğine ilişkin alanyazın incelendiğinde, son yıllarda konuya ilişkin araştırmaların artmış olduğu görülmektedir. Buna karşın, eş tükenmişliğini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin neler olabileceğine ilişkin yapılan kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, özellikle müdahale

programlarının oluşturulmasında önemli katkılar sağlayabileceği düşünülerek sosyo-demografik değişkenlerin eş tükenmişliğine temel etkilerinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu çalışma betimsel ilişkisel araştırma niteliğindedir. Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla; araştırmanın katılımcıları, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi sunulmuştur.

Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcıları, Türkiye’de bir büyükşehirde yaşayan ve erişilebilir nitelikte olan; 181’i erkek, 272’si kadın olmak üzere araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 453 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar kolay erişilebilirliğe göre belirlenmiştir.

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler incelendiğinde yaşlarının 23 ile 67 arasında değiştiği ve 91 katılımcının 21-30 yaş; 176’sının 31-40 yaş; 119’unun 41-50 yaş; 66’sının ise 51 yaş ve üzeri olduğu görülmüştür. Katılımcılarının eğitim düzeylerinin okur-yazar ve üniversite mezunu aralığında değiştiği ve 69’unun okur-yazar veya ilkokul mezunu olduğu; 37’sinin ortaokul mezunu olduğu; 111’inin lise mezunu olduğu; 236’sının ise üniversite veya yüksekokul mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde, 339’unun gelir getirici bir işte çalıştığı; 119’unun ise gelir getirici herhangi bir işte çalışmadığı görülmüştür. Katılımcıların evlenme biçimleri incelendiğinde %60’ının eşi ile tanışıp anlaşarak evlendiği görülmüştür. Katılımcıların evlilik sürelerinin ise 1 yıl ile 50 yıl arasında değiştiği ve 119’unun 1-6 yıldır; 63’ünün 7-10 yıldır; 85’inin 11-15 yıldır; 60’ının 16-20 yıldır; 88’inin 21-30 yıldır; 37’sinin ise 31 yıl ve daha fazla süredir evli olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’na başvurulmuş ve araştırmanın etik kurul izni alınmıştır (EK-E). Veri toplama süreci kolay erişilebilir evli bireyler içinden seçilen bireylerin gönüllüğü esas alınarak, gizlilik ilkesine uygun bir şekilde yürütülmüştür. Bu amaçla öncelikle hem Gönüllü Katılım Formu (EK-A) aracılığıyla hem de sözel olarak katılımcılara araştırmaya katılmama haklarının olduğu ve araştırmayı yarıda bırakabilecekleri

ifade edilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara araştırmanın amacı ve öneminden söz edilerek, katılımcılar veri toplama araçlarını kendilerini yansıtacak biçimde yanıtlamaları yönünde motive edilmiştir. Ardından, veri toplama araçları kapalı zarflar içerisinde verilmiştir. Katılımcılar doldurduktan sonra da kapalı zarflar içerisinde teslim alınmıştır. Süreçte eğitilmiş araştırma görevlilerinden anketör olarak yararlanılmıştır. Veri toplama süreci, katılımcıların kendi ortamlarında (ev, iş vb.) gerçekleştirildiğinden araştırmacılar bir erkek bir kadın olacak şekilde veri toplamışlardır. Veri toplama uygulamaları araştırmacılar tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üç farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ele alınan bağımlı değişkenler, eşe kendini açma ve eş tükenmişliği değişkenleridir. Eşe kendini açma davranışını ölçmek amacıyla “Eşe Kendini Açma Ölçeği”; eş tükenmişliğini ölçmek amacıyla ise “Eş Tükenmişliği Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla da “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ). Evli çiftler arasında kendini açma davranışını ölçmek amacıyla Çağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen 29 maddeden oluşan beşli derecelendirmeli Likert tipi bir ölçek olan EKAÖ'den alınabilecek en düşük puan 29; en yüksek puan ise 145'tir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde ilk aşamada 468 evli bireyden veri toplanarak açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin; İlişkinin Niteliği, Farkındalık ve Açıklık olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bu faktörlerin, toplam varyansın %53'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde ikinci aşamada doğrulayıcı faktör analizinin yapılması için 346 evli bireyden veri toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise, açımlayıcı faktör analizinde ortaya konulan yapının doğrulandığı ifade edilmiştir. EKAÖ'nün güvenilirliğine ilişkin bulgular incelendiğinde Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının, açımlayıcı faktör analizinin yapıldığı grupta .97; doğrulayıcı faktör analizinin yapıldığı grupta ise .95 olarak saptandığı görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2017). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-C'de sunulmuştur.

Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ). ETÖ, çift olarak değerlendirilebilecek tüm ilişki biçimlerindeki bireylerin evliliklerine ve eşlerine ilişkin tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla Pines (1996) tarafından geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan yedili derecelendirmeli Likert tipi bir ölçek olan ETÖ'nün, Türkçeye uyarlaması Çapri tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin analiz edilmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğinin analiz edilmesi amacıyla ise, bir, iki ve dört ay arayla test tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .89, .76, .66 olarak saptanmıştır (Pines, 1996 akt. Çapri, 2008).

ETÖ'nün uyarlama çalışmaları kapsamında, ölçeğin geçerliği faktör analizi ve ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmaları ile sınanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ETÖ'nün "Fiziksel Tükenmişlik", "Duygusal Tükenmişlik" ve "Zihinsel Tükenmişlik" olmak üzere üç önemli faktörü olduğu ve bu faktörlerin eş tükenmişliği toplam varyansının %65'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçüt bağlantılı geçerlik analizleriyse, "Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)" ve "Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)" aracılığıyla yapılmış ve ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. ETÖ ile MTE'nin alt ölçeklerinden olan duyarsızlaşma ($r=.35$, $p<.01$) ve duygusal tükenmişlik ($r=.44$, $p<.01$) ile pozitif, kişisel başarı ($r=-.31$, $p<.01$) ile negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, TÖ ile ETÖ arasındaki ilişki de istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($r=.53$, $p<.01$). ETÖ'nün uyarlama çalışması kapsamında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .94 olarak saptandığı ifade edilmektedir (Çapri, 2008). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .93 olarak saptanmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-D'de sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu (KBF). Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin sosyo-demografik niteliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. KBF'de katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşler arasındaki yaş farkı, algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, kök ailenin bireye müdahalesi, eşler arasındaki sert tartışma, şimdiki eşle evlenme isteği gibi sosyo-demografik niteliklere ilişkin anket

soruları yer almaktadır. KBF’de yer alan maddelere ilişkin örnekler EK-B’de sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler bilgisayarda SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Bu program aracılığıyla öncelikle ölçeklerde yer alan “ters (reverse)” maddeler tersine çevrilmiş ve kayıp veri analizi yapılmıştır. Daha sonra her bir katılımcının Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar elde edilmiştir. Araştırma kapsamında 471 katılımcıdan veri toplanmasına rağmen analizlerde “uç değer” olarak karşılaşılan 18 katılımcı analizlere dâhil edilmemiş ve analizler 453 katılımcının verileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma amaçlarından olan “evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, “evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi” amacıyla, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki temel etkisini belirlemek için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Ancak öncelikle, MANOVA yapılabilmesi için gerekli olan temel sayıltıların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Bu amaçla, öncelikle bağımlı değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2017). Daha sonra, yukarıda bahsedildiği üzere kutu çizgi grafiğinde uç değer olarak gözlenen veriler analiz dışı bırakılmıştır. Son olarak, varyans-kovaryans matrislerinin homojenliğinin test edilmesi amacıyla Box Testi; hata varyanslarının homojenliğinin test edilmesi amacıyla ise Levene testi yapılmıştır (Pallant, 2015). Yapılan incelemeler sonucunda, bütün bu varsayımların karşılandığı, diğer bir ifadeyle veri setinin MANOVA kullanmaya uygun olduğu görülmüştür.

Veri analizi sürecinde, MANOVA aracılığıyla bağımlı ve bağımsız değişkenler bir arada analiz edilerek, I. tip hata olasılığından kaçınılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). MANOVA sonucunda F değeri manidar bulunan değişkenlere ilişkin etki büyüklüğü (η^2) hesaplanmıştır. Buna ek olarak F değeri manidar bulunan değişkenlere ilişkin gözlenen ortalamalar arasındaki farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Araştırmada hata

payı en fazla .05 olarak alınmıştır. Son olarak, araştırmada ele alınan ve katılımcıların eşe kendini açma ve eş tükendiőliđi düzeylerini manidar olarak etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükendiőliđi profilleri ortaya konulmuştur.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümü üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular ve yorumlar; ikinci kısımda evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular ve yorumlar; üçüncü kısımda ise evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği profilleri sunulmuş ve yorumlanmıştır. Araştırmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de izlenmektedir.

Tablo 1

Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		Eşe Kendini Açma			Eş Tükenmişliği		
		\bar{x}	n	ss	\bar{x}	n	ss
Cinsiyet	Kadın	113,00	272	19,18	55,75	272	19,41
	Erkek	109,38	181	19,20	50,28	181	18,24
Eğitim Düzeyi	Okur-yazar/İlkokul Mezunu	112,00	69	17,26	54,94	69	18,19
	Ortaokul Mezunu	109,78	37	20,34	57,51	37	19,10
	Lise Mezunu	107,88	111	16,51	57,28	111	17,95
	Üniversite/Yüksekokul Mezunu	113,43	236	20,61	50,79	236	19,58
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	108,92	119	18,32	58,83	119	18,99
	Çalışıyorum	112,49	334	19,51	51,68	334	18,84
Evlilik Süresi	1-6 yıl	120,65	119	17,24	44,89	119	18,25
	7-10 yıl	114,10	63	20,60	50,52	63	15,71
	11-15 yıl	109,78	85	18,95	56,36	85	19,11
	16-20 yıl	108,33	60	18,35	58,43	60	18,97
	21-30 yıl	103,80	88	17,19	59,44	88	18,43
	31 yıl ve üzeri	106,05	37	18,73	57,81	37	19,37
Eşler Arası Yaş Farkı	Yok	113,02	57	20,37	52,93	57	21,40
	1-3 yaş	112,82	164	18,65	50,57	164	18,15
	4-6 yaş	108,53	115	19,57	56,09	115	18,96
	7-9 yaş	113,44	73	18,22	54,36	73	17,35
	10 yaş ve daha fazla	109,65	43	20,77	57,35	43	21,90
Çocuk Sayısı	Yok	124,28	67	14,32	42,21	67	15,66
	1 çocuk	112,99	87	19,51	52,40	87	19,44
	2 çocuk	109,00	203	19,02	56,49	203	18,80
	3 çocuk ve daha fazla	106,73	95	18,87	56,21	95	18,96
Algılanan Gelir Düzeyi	Yetersiz	102,63	27	20,47	66,96	27	20,73
	Kısmen Yeterli	110,20	177	18,51	57,02	177	18,96
	Yeterli	113,49	249	19,35	49,65	249	17,96
Cinsel Yaşamdan Memnuniyet	Memnun Değilim	92,68	88	17,18	69,09	88	19,41
	Memnunum	112,80	228	16,40	53,84	228	16,93
	Çok Memnunum	121,81	134	16,09	43,02	134	15,15
Kök Ailenin Bireye Müdahalesi	Sıklıkla Karışırılar	105,81	31	20,79	58,77	31	22,58
	Ara Sıra Karışırılar	110,57	209	18,84	56,47	209	19,47
	Hiç Karışmazlar	113,47	210	19,36	49,87	210	17,71
Ev İşlerini Paylaşma Sıklığı	Paylaşmam	96,92	60	17,94	66,83	60	18,63
	Ara Sıra Paylaşıyorum	109,35	190	16,83	55,35	190	18,43
	Sıklıkla Paylaşıyorum	117,94	203	18,99	47,97	203	17,67
Şimdiki Eş İle Evlenme İsteği	Hayır, Evlenmezdim	82,71	35	16,98	77,09	35	18,01
	Kararsızım	100,43	89	15,08	65,52	89	17,82
	Evet, Evlenirdim	117,63	329	16,13	47,82	329	15,94
Eşler Arasındaki Sert Tartışma	Olur	108,82	357	19,01	56,73	357	18,77
	Olmaz	122,46	94	16,05	40,91	94	14,70

Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın, temel problemlerden ilki olan “Evli bireylerde eşe kendini açma ile eş tükenmişliği arasında manidar bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranması amacıyla her iki bağımlı değişkene ilişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı incelenmiştir. Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ikili korelasyonun hesaplanmasına ilişkin bulgular incelendiğinde evli bireylerde eş tükenmişliği ile eşe kendini açma arasında orta düzeyde, negatif yönde manidar bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-0.580$, $p<.01$. Araştırmadan elde edilen bu bulguya göre, evli bireylerde eşe kendini açma arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı söylenebilir. Determinasyon katsayısı ($r^2=0.34$) göz önüne alındığında eş tükenmişliğindeki toplam varyansın %34’ünün eşe kendini açmadan kaynaklandığı söylenebilir. Ancak teorik olarak açıklanan varyans diğer değişken için de yorumlanabileceğinden (Büyüköztürk, 2017) determinasyon katsayısına ilişkin sonuçlar; eşe kendini açma davranışındaki toplam varyansın %34’ünün eş tükenmişliğinden kaynaklandığı şeklinde de yorumlanabilir.

Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliğine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın, temel problemlerinden ikincisi olan “Evli bireylerde eşe kendini açmayı ve eş tükenmişliğini etkileyen sosyo-demografik değişkenler nelerdir?” sorusuna yanıt aranması amacıyla on bir bağımsız değişken ve iki bağımlı değişken MANOVA ile analiz edilmiştir. Ele alınan on bir bağımsız değişken ise sırasıyla; eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, çocuk sayısı, algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, kök ailenin bireye müdahalesi, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma şeklindedir. Evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2’den de izlenebileceği gibi, MANOVA sonucunda ele alınan tüm bağımsız değişkenlerin

birlikte eşe kendini açmadaki varyansın %49'unu; eş tükenmişliğindeki varyansın ise %44'ünü açıkladığı ortaya konulmuştur.

Tablo 2

Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma (EKA) ve Eş Tükenmişliğine (ET) İlişkin MANOVA Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Eğitim Düzeyi	EKA	791,043	3	263,681	1,286	,279	,009
	ET	661,184	3	220,395	,998	,394	,007
Çalışma Durumu	EKA	185,796	1	185,796	,906	,342	,002
	ET	507,741	1	507,741	2,298	,130	,005
Evlilik Süresi	EKA	998,464	5	199,693	,974	,433	,012
	ET	747,512	5	149,502	,677	,641	,008
Yaş Farkı	EKA	711,334	4	177,834	,868	,483	,008
	ET	1407,256	4	351,814	1,592	,175	,015
Çocuk Sayısı	EKA	1409,553	3	469,851	2,292	,078	,016
	ET	304,158	3	101,386	,459	,711	,003
Algılanan Gelir Düzeyi	EKA	121,902	2	60,951	,297	,743	,001
	ET	1653,635	2	826,818	3,743	,024	,018
Cinsel Yaşamdan Memnuniyet	EKA	7885,022	2	3942,511	19,235	,000	,084
	ET	5070,812	2	2535,406	11,476	,000	,052
Kök Ailenin Bireye Müdahalesi	EKA	458,737	2	229,368	1,119	,328	,005
	ET	907,245	2	453,623	2,053	,130	,010
Ev İşlerini Paylaşma Sıklığı	EKA	4214,226	2	2107,113	10,280	,000	,047
	ET	1796,569	2	898,284	4,066	,018	,019
Şimdiki Eş İle Evlenme İsteği	EKA	10914,374	2	5457,187	26,625	,000	,113
	ET	9689,381	2	4844,690	21,929	,000	,095
Eşler Arasındaki Sert Tartışma	EKA	2135,509	1	2135,509	10,419	,001	,024
	ET	3717,522	1	3717,522	16,827	,000	,039
Hata	EKA	85676,371	418	204,967			
	ET	92345,485	418	220,922			
Toplam	EKA	5721710,000	446				
	ET	1441945,000	446				

a. R Squared = ,485 (Adjusted R Squared = ,452)

b. R Squared = ,437 (Adjusted R Squared = ,400)

Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin n, ortalama, standart sapma, t ve p değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliğine İlişkin t-testi Sonuçları

		n	\bar{x}	ss	t	p
Eşe Kendini Açma	Kadın	272	113,00	19,18	1,97	,05
	Erkek	181	109,38	19,20		
Eş Tükenmişliği	Kadın	272	55,75	19,41	3,01	,01
	Erkek	181	50,28	18,24		

a. Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar.

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsiyete göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?” sorusunun yanıtı Tablo 3’te görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyete göre evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri arasında manidar bir fark olduğu görülmektedir [t(451)=1,97, p<.05]. Yapılan analizler sonucunda, kadınların eşe kendini açma düzeylerinin (\bar{x} =113,00), erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinden (\bar{x} =109,98) manidar olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Eşler arasındaki iletişimin önemli bir parçası olan eşe kendini açma davranışının kadınlarda daha fazla olması, kadınların evlilik ilişkilerinde erkeklere kıyasla iletişim kurmaya, eş ile paylaşımda bulunmaya daha istekli olduklarını göstermektedir. Ortaya çıkan bu bulgu, özellikle Türkiye toplumunda erkeklerin küçük yaşlardan itibaren duyguların paylaşılması yerine bastırılması ve ifade edilmemesi için teşvik edilmesi ile ilişkili olabilir. Başka bir deyişle, küçük yaşlardan itibaren duygularını bastırmayı öğrenen erkeklerin kadınlara kıyasla eşleri ile duygu, düşünce ve yaşantılarına ilişkin daha az paylaşımda bulunmaları kültürün ve toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

b. Cinsiyete göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar.

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsiyete göre, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?” sorusunun yanıtı Tablo 3’te görülmektedir. Tablo 3’ten izlenebileceği gibi, yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri arasında manidar bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır [t(451)= 3.01, p<.05]. Kadınların eş tükenmişliği düzeyleri (\bar{x} =55,75), erkeklerin eş tükenmişliği düzeylerinden (\bar{x} =50,28) manidar olarak yüksektir. Kadınlar evlilik ilişkilerinde erkeklere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşamaktadırlar. Bu bulgu, kadınların

evlilikten beklentilerinin daha fazla olması, ev içi ve ev dışı sorumluluklarının oldukça fazla olması gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabilir.

Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eğitim düzeyi, evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi eğitim düzeyine göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(3,418)=1.286, p>.05$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin eğitim düzeyleri, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Buradan hareketle, bireylerin ilkokul, ortaokul, lise veya üniversite mezunu olmalarının eşe kendini açma davranışlarını önemli derecede etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Bu durum, bireylerin eğitim düzeyinin eşlerin birbirleri ile iletişim kurma ve paylaşımında bulunma biçimlerini değiştirmedeği şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan araştırmada ele alınan eğitim düzeyi değişkeni; okur-yazar veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite/yüksekokul mezunu şeklinde kategorize edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu bulgu, eğitim düzeyi değişkeninin ele alınış biçimi ile ilişkili olabilir. Yapılacak benzer araştırmalarda, önlisans, lisans, lisansüstü eğitim düzeyleri ayrı birer kategori olarak ele alınabilir.

b. Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eğitim düzeyi, evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. [$F(3,418)=.998, p>.05$]. Dolayısıyla, evli bireylerin eğitim düzeylerinin, eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı söylenebilir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu bulgu, bireylerin ilkokul, ortaokul, lise veya üniversite mezunu olmalarının eş tükenmişliğini önemli derecede etkileyen bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin eğitim düzeyleri ne olursa

olsun, evliliklerini ve eş ile olan ilişkilerini algılayış biçimleri eğitim düzeyine göre değişmemektedir. Tükenmişliğin bireyin gerçek yaşamı ile beklentileri arasındaki süregelen farklılıktan kaynaklandığı göz önüne alındığında, yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan bu bulgu, katılımcıların eğitim düzeylerine uygun beklentiler ile evlilik ilişkilerini sürdürdükleri şeklinde yorumlanabilir. Buna karşın, eş tükenmişliğine ilişkin yürütülmesi planlanan farklı çalışmalarda, eşlerin eğitim düzeyleri arasındaki farkın eş tükenmişliğine etkisinin incelenebileceği çalışmalar dizayn edilebilir.

Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Çalışma durumu, evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Evli bireylerin çalışma durumuna göre eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(1,418)=.906, p>.05$]. Bu bulgular, evli bireylerin çalışıp çalışmamalarının, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu, evli bireylerin çalışma durumlarının, eşler arasındaki iletişimin önemli bir boyutu olan duygu, düşünce ve deneyimlerin eş ile paylaşılmasına önemli bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

b. Çalışma durumuna göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Çalışma durumu, evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den de izlenebileceği gibi, evli bireylerin çalışma durumuna göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. [$F(1,418)=2.298, p>.05$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin çalışıp çalışmamaları eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Diğer yandan, araştırmanın çalışmayan katılımcıların %85’inin ise kadın olduğu bilinmektedir. Çalışmadığını belirten katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kadın olması ve çalışmayan kadınların da ev

içerisindeki iş yüklerinin oldukça fazla olması, ev işlerinde eşlerinden destek almıyor olmaları gibi sebepler, çalışan ve çalışmayan bireylerin eş tükenmişlikleri arasında manidar bir fark çıkmamasına sebep olmuş olabilir.

Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Evlilik süresi, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik süresine göre eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunmadığı görülmektedir [$F(5,418)=.974, p>.05$]. Tablo 2’ye göre, evli bireylerin evlilik süreleri, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Evlilik süresine ilişkin bulgular incelendiğinde, evlilik süresinin eşe kendini açmayı etkilemiyor olması, eşlerin evliliğin başlangıcında oluşturdukları iletişim rollerine bağlı kalmaları ile ilişkilendirilebilir. Diğer bir deyişle, evlilik ilişkisinin başlangıcında çiftlerin oluşturdukları iletişim biçimleri evlilikleri süresince de benzer şekilde devam ettiğinden, evlilik süresi arttıkça evli bireylerin eşe kendini açmalarında herhangi bir farklılığın gözlenmemesi beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

b. Evli bireylerin evlilik süresine göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Evlilik süresi, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü üzere, evli bireylerin evlilik süresine göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. [$F(5,418)=.677, p>.05$]. Bu bulgular, evli bireylerin evlilik sürelerinin, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymaktadır. Evlilik süresi değişkeninin eş tükenmişliğini etkilemiyor olması, araştırmanın kuramsal temelinde de belirtildiği üzere eş tükenmişliğinin evliliği sonlandırmaya götüren bir süreç olması ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla, bu bulgu kararlı bir evlilik sürecinde beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eşler arası yaş farkı, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi evli bireylerin eşler arası yaş farkına göre eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(4,418)=.974, p>.05$]. Bu bulgular evli bireylerin eşler arası yaş farkının, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun eşiyle tanışarak veya ailesiyle birlikte kendisi karar vererek evlenmiş olması ile ilişkilendirilebilir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun eşiyle arasındaki yaş farkını kabullenerek evlenmiş olmaları, eşler arasındaki iletişimin önemli bir boyutu olan kendini açmayı etkilemiyor olabilir.

b. Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eşler arası yaş farkı, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin eşler arası yaş farkına göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunmadığı görülmektedir [$F(4,418)=.677, p>.05$]. Dolayısıyla evli bireylerin eşler arası yaş farkı, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Araştırmanın bu bulgusu, yukarıda belirtildiği üzere, katılımcıların %74,3’ünün eşiyle olan yaş farkını kabullenerek evlenmeye kendisinin karar vermiş olması ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla eşler arası yaş farkı, ilişkinin başlangıç aşamasında evlenmeye engel bir durum olarak görülmediğinden evliliğin ilerleyen süreçlerinde de tükenmeye sebep olmamaktadır. Diğer bir ifadeyle, araştırmanın katılımcılarının büyük bir çoğunluğu tarafından ilişkinin başlangıç aşamasında kabul edilen ve dolayısıyla katılımcılarda bir beklenti oluşmasına etki etmeyen eşler arasındaki

yaş farkı, beklentiler ile gerçekler arasındaki süregelen farklılık sonucunda ortaya çıkan eş tükenmişliğine (Kızıldağ, 2015) sebep olmamaktadır.

Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Çocuk sayısı, evli bireylerin eşe kendini düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi çocuk sayısına göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(3,418)=2.292, p>.05$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin çocuk sayısı, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, özellikle Türkiye’de evlilik ilişkilerinin önemli bir parçası olarak değerlendirilen çocuğun, evlilik ilişkisinde eşler arasındaki iletişim kurma biçimlerine ve paylaşım düzeyine bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durum, Türk Kültürü’nde çocuk sahibi olmaya verilen önemden kaynaklanıyor olabilir.

b. Çocuk sayısına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Çocuk sayısı, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin çocuk sayısına göre, eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(3,418)=.459, p>.05$]. Bu bulgu, evli bireylerin çocuk sayısının, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymaktadır. “Çocuk” bazı evliliklerde evin neşesi olarak değerlendirilmekte; bazı evliliklerde ise bir stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, özellikle Türk Kültürü’nde evliliklerdeki en önemli bir faktörlerden biri olan çocuk, genellikle evin neşe kaynağı olarak görülmektedir. Dolayısıyla çocuk sayısı arttıkça evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinde herhangi bir farklılığın gözlenmemesi, Türk Kültürü’nde çocuk sahibi olmaya verilen önemden kaynaklanıyor olabilir.

Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Algılanan gelir düzeyi, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi algılanan gelir düzeyine göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(2,418)=.297, p>.05$]. Bu bulgu, evli bireylerin algılanan gelir düzeylerinin, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediğini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle, evli bireylerin algıladıkları gelir düzeyinin, eşlerin birbirleri ile paylaşımında bulunma düzeylerini ve dolayısıyla iletişim kurma biçimlerini değiştirmedeği söylenebilir.

b. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Algılanan gelir düzeyi, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin algılanan gelir düzeyine göre, eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=3.743, p<.05, \eta^2=0.018$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin algılanan gelir düzeyleri, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Ancak, evli bireylerin eş tükenmişliği üzerindeki bu etkinin oldukça küçük bir etki olduğu söylenebilir. Buna ek olarak algılanan gelir düzeyine ilişkin ortalamalar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde algılanan gelir düzeyi yetersiz olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=67,60$) algılanan gelir düzeyi kısmen yeterli evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=57,19$) manidar olarak yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Algılanan gelir düzeyi yetersiz olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=67,60$) algılanan gelir düzeyi yeterli olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=49,56$) manidar olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Ayrıca algılanan gelir düzeyi kısmen yeterli olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin de ($\bar{x}=57,19$) algılanan

gelir düzeyi yeterli olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=49,56$) manidar olarak yüksek olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin algılanan gelir düzeylerinin yeterli olması, eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsel yaşamdan memnuniyet, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den de izlenebileceği gibi, evli bireylerin cinsel yaşamlarından memnuniyetlerine göre, eşlerine kendilerini açma düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=19.235$, $p<.01$, $\eta^2=0.084$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin cinsel yaşamlarından memnuniyetleri, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eşe kendini açmalarını etkileyen cinsel yaşamlarından memnuniyetlerinin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak cinsel yaşamdan memnuniyet değişkenine ilişkin ortalamalar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olmayan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=92,41$) eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden ($\bar{x}=112,89$) manidar olarak düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olmayan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=92,41$) eşiyile olan cinsel yaşamından çok memnun olan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden ($\bar{x}=121,98$) manidar olarak düşük olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin de ($\bar{x}=112,49$) eşiyile olan cinsel yaşamından çok memnun olan evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden ($\bar{x}=121,98$) manidar olarak düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin eşleri ile

olan cinsel yaşamlarından memnuniyetleri, eşe kendilerini açma düzeylerinin artmasında önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

b. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsel yaşamdan memnuniyet, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’de, evli bireylerin cinsel yaşamlarından memnuniyetlerine göre, eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=11.476$, $p<.01$, $\eta^2=0.052$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin cinsel yaşamlarından memnuniyetleri, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eş tükenmişliğini etkileyen cinsel yaşamlarından memnuniyetlerinin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak cinsel yaşamdan memnuniyet değişkenine ilişkin ortalamalar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olmayan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=69,21$) eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=53,81$) manidar olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Aynı zamanda, eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olmayan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=69,21$) ile eşiyile olan cinsel yaşamından çok memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden de ($\bar{x}=42,81$) manidar olarak yüksek olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin de ($\bar{x}=53,81$) eşiyile olan cinsel yaşamından çok memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=42,81$) manidar olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($p<.05$). Bu verilerden yola çıkıldığında, evli bireylerin eşleri ile olan cinsel yaşamlarından memnuniyetlerinin, eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Kök ailenin bireye müdahalesi, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den de izlenebileceği gibi, kök ailelerin kendilerine müdahalesine göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(2,418)=1.119, p>.05$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin kök ailelerinin bireye müdahalesi, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, kök aile tarafından yapılan müdahalenin, eşler arasındaki iletişimin önemli bir boyutu olan eşe kendini açmada başka bir deyişle duygu, düşünce ve deneyimlerin eş ile paylaşılmasında herhangi bir olumsuz etkiye neden olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

b. Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Kök ailenin bireye müdahalesi, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, kök ailelerin kendilerine müdahalesine göre, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır [$F(2,418)=2.053, p>.05$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin kök ailelerinin bireye müdahalesi, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilememektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, Türk Kültürü’nde yaygın olarak görülen kök ailenin çekirdek aileye müdahalesinin, evli bireyler tarafından geleneksel normlara uygun bir davranış diğer bir ifadeyle beklenen ve rahatsız edici bulunmayan bir davranış olarak değerlendirilmesi ile ilişkili olabilir. Kök ailenin bireye müdahalesinin farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmalarda da incelenerek konu hakkında daha derinlemesine bilgi edinilmesi gerekmektedir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Ev işlerini paylaşma sıklığı, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar

olarak etkilemekte midir?" sorusunun yanıtı Tablo 2'de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre, eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=10.280$, $p<.01$, $\eta^2=0.047$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıkları, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eşe kendini açma davranışlarını etkileyen eş ile ev işlerini paylaşma sıklığının, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, eş ile ev işlerini paylaşma sıklığına ilişkin ortalamalar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde eşyle ev işlerini paylaşmayan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=96,36$) eşyle ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden ($\bar{x}=109,29$) manidar olarak düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Buna ek olarak, eşyle ev işlerini paylaşmayan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=92,41$) eşyle ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden de ($\bar{x}=118,08$) manidar olarak düşük olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca eşyle ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin de ($\bar{x}=109,29$) eşyle ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden de ($\bar{x}=118,08$) manidar olarak düşük olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Bu verilerden yola çıkıldığında, evli bireylerin eşleri ile ev işlerini ne sıklıkla paylaştıkları, eşe kendini açma düzeyleri üzerinde önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

b. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan "Ev işlerini paylaşma sıklığı, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?" sorusunun yanıtı Tablo 2'de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre, eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=4.066$, $p<.05$, $\eta^2=0.019$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıkları, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eş tükenmişliğini etkileyen eş ile ev işlerini paylaşma sıklığının, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, eş ile ev işlerini paylaşma sıklığına ilişkin

ortalamlar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde eşiyile ev işlerini paylaşmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=67,30$) eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=55,41$) manidar olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Buna ek olarak, eşiyile ev işlerini paylaşmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=67,30$) eşiyile ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden de ($\bar{x}=47,87$) manidar olarak yüksek olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin de ($\bar{x}=55,41$) eşiyile ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=47,87$) manidar olarak yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Özetle, evli bireylerin eşleri ile ev işlerini ne sıklıkla paylaştıkları, eş tükenmişliği düzeyleri üzerinde önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Şimdiki eş ile evlenme isteği, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi, evli bireylerin şimdiki eşleri ile evlenme isteklerine göre, eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=26.625$, $p<.01$, $\eta^2=0.113$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin şimdiki eşleriyle evlenme istekleri, eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen şimdiki eş ile evlenme isteğinin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, şimdiki eş ile evlenme isteğine ilişkin ortalamlar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=82,71$), kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden ($\bar{x}=100,44$) manidar

olarak düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Buna ek olarak, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin ($\bar{x}=82,71$), evleneceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden de ($\bar{x}=117,67$) manidar olarak düşük olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmekte kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin de ($\bar{x}=100,44$), evleneceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden de ($\bar{x}=117,67$) manidar olarak düşük olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Bu verilerden yola çıkıldığında, şimdiki eş ile evlenme isteğinin, evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu söylenebilir.

b. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Şimdiki eş ile evlenme isteği, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin şimdiki eşleri ile evlenme isteklerine göre, eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değerinin manidar bulunduğu görülmektedir [$F(2,418)=21.929$, $p<.01$, $\eta^2=0.095$]. Diğer bir ifadeyle evli bireylerin şimdiki eşleriyle evlenme istekleri, eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen şimdiki eş ile evlenme isteğinin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, şimdiki eş ile evlenme isteğine ilişkin ortalamalar arasında gözlenen farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=77,09$), kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=65,95$) manidar olarak yüksek olduğu görülmektedir ($p<.05$). Buna ek olarak, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ($\bar{x}=77,09$), evleneceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden de ($\bar{x}=47,72$) manidar olarak yüksek olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Ayrıca yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmekte kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin de ($\bar{x}=65,95$), evleneceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden ($\bar{x}=47,72$) manidar olarak yüksek olduğu ortaya

konulmuştur ($p < .05$). Bu verilerden yola çıkıldığında, şimdiki eş ile evlenme isteğinin, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

a. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eşler arasındaki sert tartışma, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’den izlenebileceği gibi eşler arasında sert tartışmanın varlığına göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmuştur. [$F(1,418)=10.419$, $p < .01$, $\eta^2=0.024$]. Diğer bir ifadeyle eşler arasında sert tartışmanın olup olmaması evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen eşler arasında sert tartışmanın varlığı değişkeninin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmektedir.

b. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın alt problemlerinden olan “Eşler arasında sert tartışma, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemekte midir?” sorusunun yanıtı Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü üzere, eşler arasındaki sert tartışmaya göre, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin F değeri manidar bulunmuştur [$F(2,418)=16.827$, $p < .01$, $\eta^2=0.039$]. Diğer bir ifadeyle eşler arasında sert tartışmanın olup olmaması, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemektedir. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen eşler arasındaki sert tartışma değişkeninin, etki büyüklüğü incelendiğinde ise bu etkinin küçük bir etki olduğu görülmektedir.

Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği Profillerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada, temel problemlerden üçüncüsü olan “Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği nasıl bir profil göstermektedir?” sorusuna ilişkin profiller bu başlık altında sunulmuştur. Bu kapsamda, öncelikle evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen değişkenlere göre eşe kendini açma profilleri; ardından eş tükenmişliğini etkileyen değişkenlere göre eş tükenmişliği profilleri sunulmuştur.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Yapılan MANOVA sonucunda evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkileyen değişkenler, *cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma* olarak bulunmuştur. Aşağıda, bu değişkenlere ilişkin profiller sunulmuş ve yorumlanmıştır.

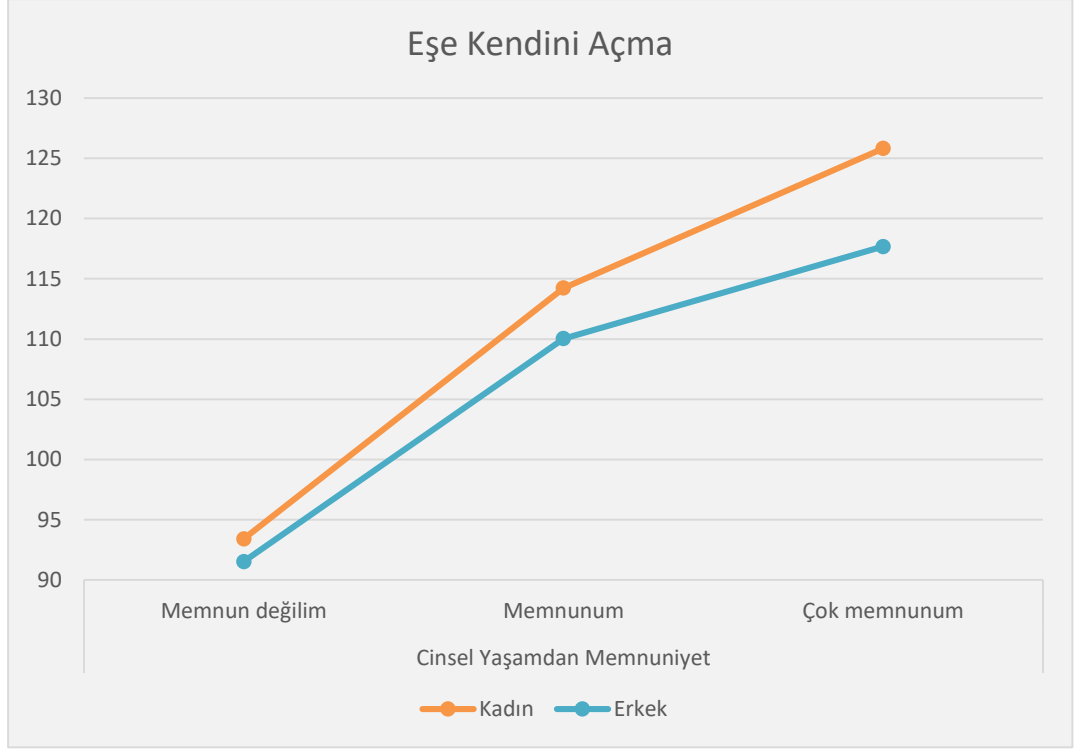
Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşleriyle olan cinsel yaşamlarından memnuniyetlerine göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

Cinsel Yaşamdan Memnuniyete Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Cinsel Yaşamdan Memnuniyet	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eşe Kendini Açma	Memnun Değilim	Kadın	54	93,41	16,629
		Erkek	34	91,53	18,215
	Memnunum	Kadın	150	114,24	16,230
		Erkek	78	110,03	16,466
	Çok Memnunum	Kadın	68	125,82	14,249
		Erkek	66	117,68	16,916

Tablo 4 incelendiğinde, cinsel yaşamdan memnuniyet düzeyine göre kadın ve erkek grupların eşe kendini açma puan ortalamalarının 91,53 ile 125,82 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 3. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.

Şekil 3'te görüldüğü üzere, hem kadınlar için hem de erkekler için, en düşük eşe kendini açma düzeyinin gözlendiği grup eşiyile olan cinsel yaşamından "memnun olmayan" bireylerden oluşmaktadır. Diğer bir deyişle, hem kadınların hem de erkeklerin eşleri ile olan cinsel yaşamlarından memnuniyetleri arttıkça, eşe kendini açma düzeyleri de artmaktadır. Şekil 3'teki düşüş ve artışlar incelendiğinde kadın ve erkek gruplarının eşe kendini açma düzeylerinin cinsel yaşamdan "memnun olmama" durumundan benzer şekilde etkilendiği görülmektedir. Buna karşın, Şekil 3'e göre cinsel yaşamdan "çok memnun olma" durumunda kadınların erkeklere kıyasla eşlerine kendilerini daha fazla açtıkları söylenebilir. Bu durum, kadınların eşe kendini açma düzeylerinin cinsel yaşamdan memnuniyet değişkeninden erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiği şeklinde yorumlanabilir.

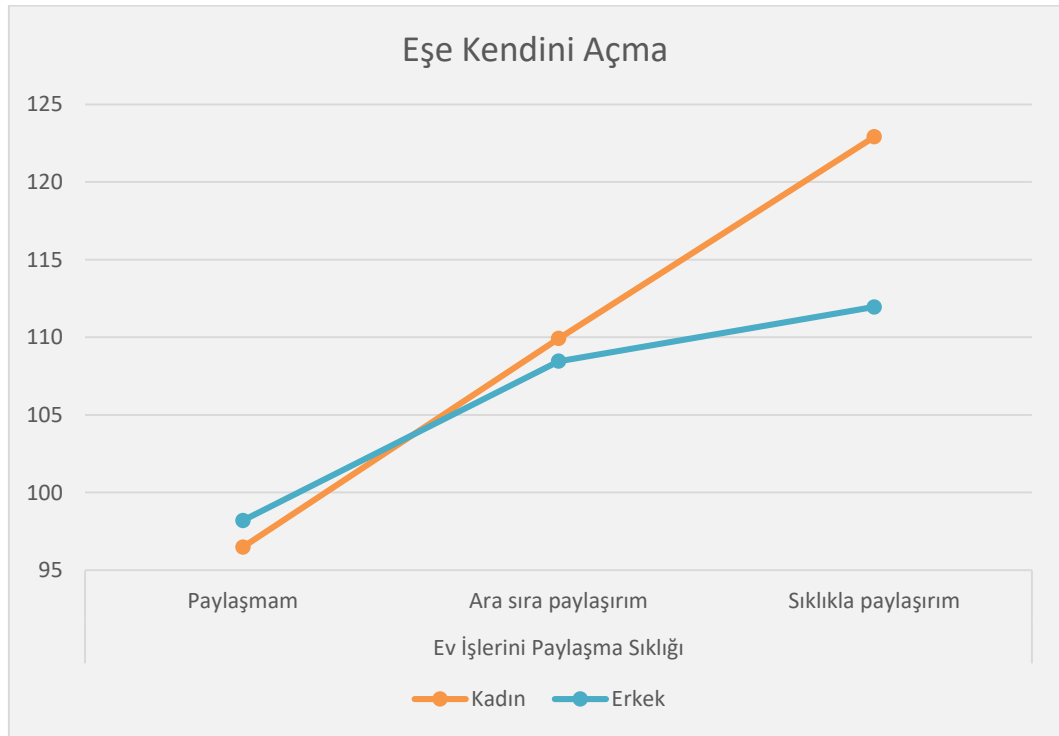
Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Ev İşlerini Paylaşma Sıklığına Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ev İşlerini Paylaşma Sıklığı	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eşe Kendini Açma	Paylaşmam	Kadın	45	96,49	18,581
		Erkek	15	98,20	16,415
	Ara Sıra Paylaşırım	Kadın	116	109,92	16,560
		Erkek	74	108,46	17,331
	Sıklıkla Paylaşırım	Kadın	111	122,91	16,140
		Erkek	92	111,95	20,467

Tablo 5 incelendiğinde, eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre kadın ve erkek grupların eşe kendini açma puan ortalamalarının 96,49 ile 122,91 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 4. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.

Şekil 4 incelendiğinde, hem kadınların hem de erkeklerin ev işlerini eşleri ile paylaşma sıklığı arttıkça, eşe kendini açma düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Eşe kendini açma davranışının eşler arasındaki iletişimin önemli bir boyutu olduğu göz önüne alındığında, ev işlerini paylaşma sıklığının artmasının eşler arasındaki iletişimin kalitesini de arttırdığı söylenebilir. Şekil 4'e göre eş ile ev işlerini "sıklıkla paylaşma" durumunda, kadınların gözlenen eşe kendini açma düzeylerinin

erkeklerle kıyasla oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Buna karşın, Şekil 4'e göre, ev işlerini "paylaşmama" durumunda, küçük bir farkla da olsa kadınlar erkeklerle kıyasla eşlerine kendilerini daha az açmaktadırlar. Ayrıca, özellikle kadın grupların eşe kendini açma düzeyleri açısından, ev işlerini "sıklıkla paylaşma" durumu ile "ara sıra paylaşma" durumu arasında ve ev işlerini "ara sıra paylaşma" durumu ile de "paylaşmama" durumu arasında oldukça büyük bir fark olduğu Şekil 4'te gözlenmektedir. Bütün bu bulgular ışığında, kadınlar için eşleri ile ev işlerini "sıklıkla paylaşma"nın oldukça önemli bir etken olduğu söylenebilir. Özetle, Türkiye'de genellikle kadının sorumluluk ve rollerinde yer alan ev işlerinin eş ile sıklıkla paylaşılması, kadının ev işleri konusunda eşinden daha çok destek görerek eşi ile iletişim kurmaya daha istekli hale gelmesine ve eşine kendini daha çok açmasına katkı sağlamaktadır.

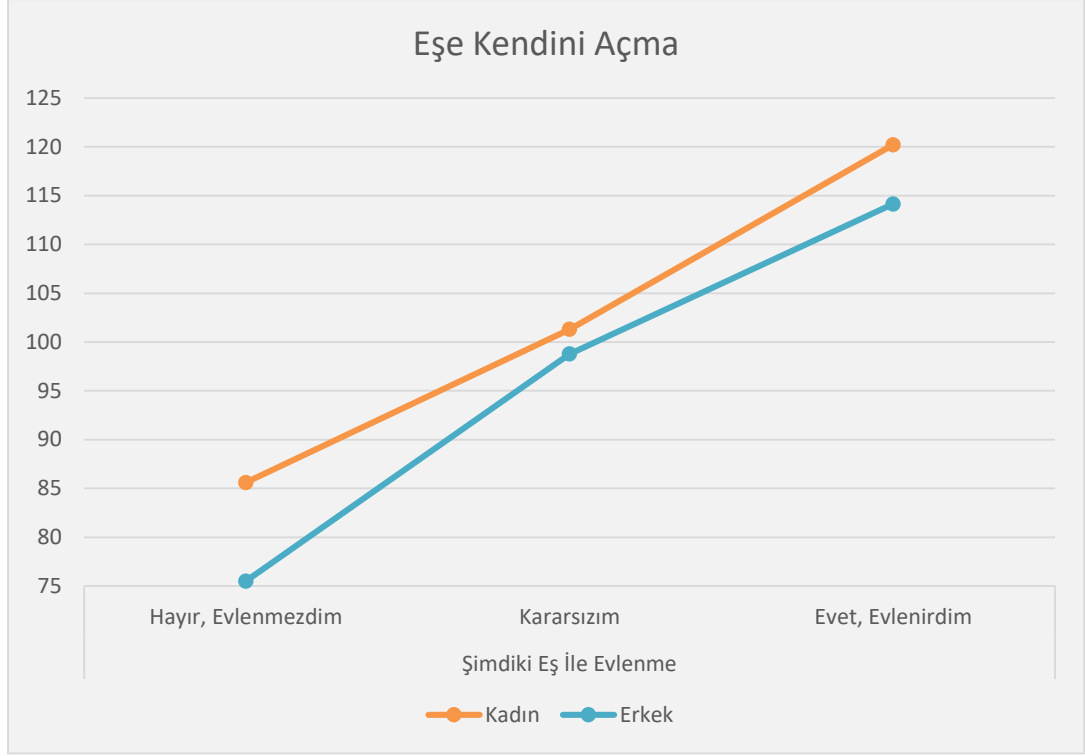
Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Evli bireylerin, yeniden dünyaya gelseler şimdiki eşleri ile evlenmeyi isteyip istemeyeceklerine göre eşe kendini açma düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Şimdiki Eş ile Evlenme İsteğine Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Şimdiki Eş İle Evlenme İsteği	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eşe Kendini Açma	Hayır, Evlenmezdim	Kadın	25	85,60	16,101
		Erkek	10	75,50	17,784
	Kararsızım	Kadın	58	101,31	14,740
		Erkek	31	98,77	15,815
	Evet, Evlenirdim	Kadın	189	120,21	15,389
		Erkek	140	114,15	16,504

Tablo 6 incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğine göre kadın ve erkek grupların eşe kendini açma puan ortalamalarının 75,50 ile 120,21 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 5. Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.

Şekil 5'te de görüldüğü üzere, evli bireylerin şimdiki eşleri ile evlenme istekleri, eşe kendini açma düzeyleri üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile "evlenmeyi tercih etmeyen" bütün bireylerin gözlenen eşe kendini açma düzeyleri, "evlenmeyi tercih eden" bireylerin gözlenen eşe kendini açma düzeylerinden önemli ölçüde düşüktür. Buna ek olarak, Şekil 5 incelendiğinde, eşiyile yeniden "evlenmeyi tercih etmeyen" erkeklerin gözlenen eşe kendini açma düzeylerinin, eşiyile yeniden "evlenmeyi tercih etmeyen" kadınların gözlenen eşe kendini açma düzeylerinden daha düşük olduğu görülmektedir. "Kararsız olan" ve "evlenmeyi tercih eden" kadın ve erkek grupların gözlenen eşe kendini açma düzeylerinin ise birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Diğer yandan Şekil 5'te de görüldüğü üzere, eşiyile yeniden "evlenmeyi tercih etmeyen", "kararsız olan" ve "evlenmeyi tercih eden" bütün gruplarda kadınların gözlenen eşe kendini açma düzeyleri, erkeklerin gözlenen eşe kendini açma düzeylerinden daha yüksektir.

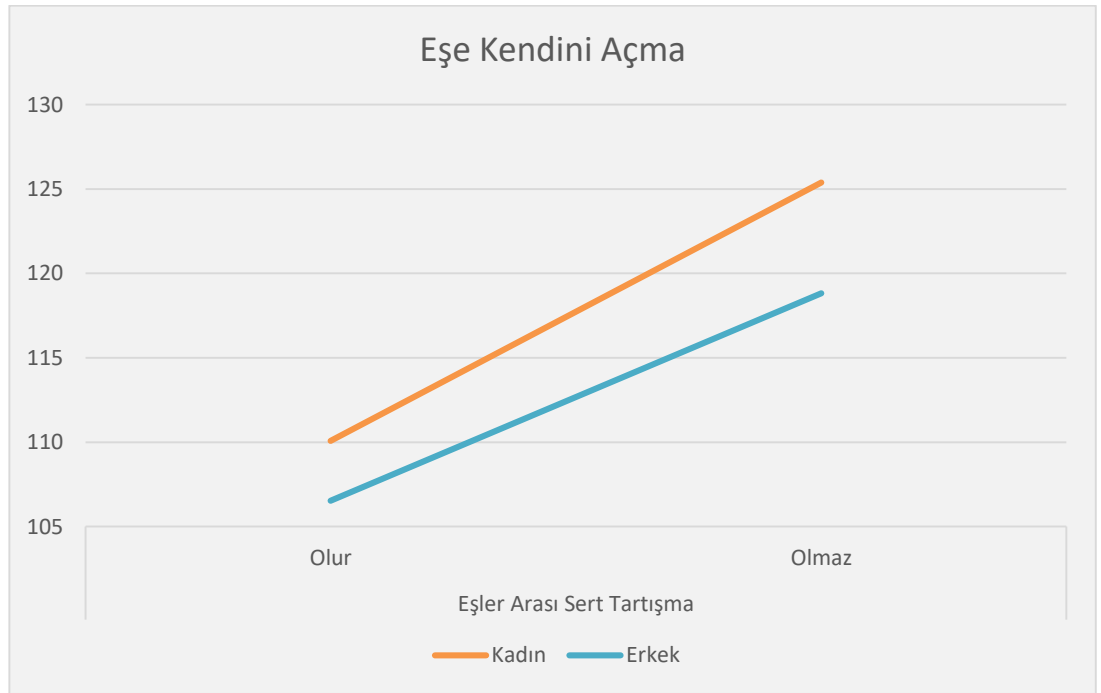
Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşler arasında sert tartışmanın olup olmamasına göre evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Eşler Arasındaki Sert Tartışmaya Göre Evli Bireylerde Eşe Kendini Açmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Eşler Arası Sert Tartışma	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eşe Kendini Açma	Olur	Kadın	220	110,07	19,07
		Erkek	52	106,53	18,77
	Olmaz	Kadın	139	125,38	14,09
		Erkek	42	118,83	17,70

Tablo 7 incelendiğinde, eşler arasında sert tartışmanın olup olmamasına göre kadın ve erkek grupların eşe kendini açma puan ortalamalarının 106,53 ile 125,38 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 6. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerin eşe kendini açma profili.

Şekil 6 incelendiğinde, eşi ile arasında “sert tartışmalar yaşayan” kadınların ve erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinin, eşi ile arasında “sert tartışmalar yaşamayan” kadın ve erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinden önemli ölçüde düşük olduğu görülmektedir. Şekil 6’ya göre, eşler arasında “sert tartışmaların

olmaması” kadın ve erkek grupların gözlenen eşe kendini açma düzeylerini benzer şekilde artıran bir etkidir. Diğer yandan Şekil 6 incelendiğinde, eşler arasında sert tartışma olsa da olmasa da, kadınların gözlenen eşe kendini açma düzeylerinin erkeklerin gözlenen eşe kendini açma düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Yapılan MANOVA sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkileyen değişkenler, *algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma* olarak saptanmıştır. Aşağıda bu değişkenlere ilişkin profiller sunulmuş ve yorumlanmıştır.

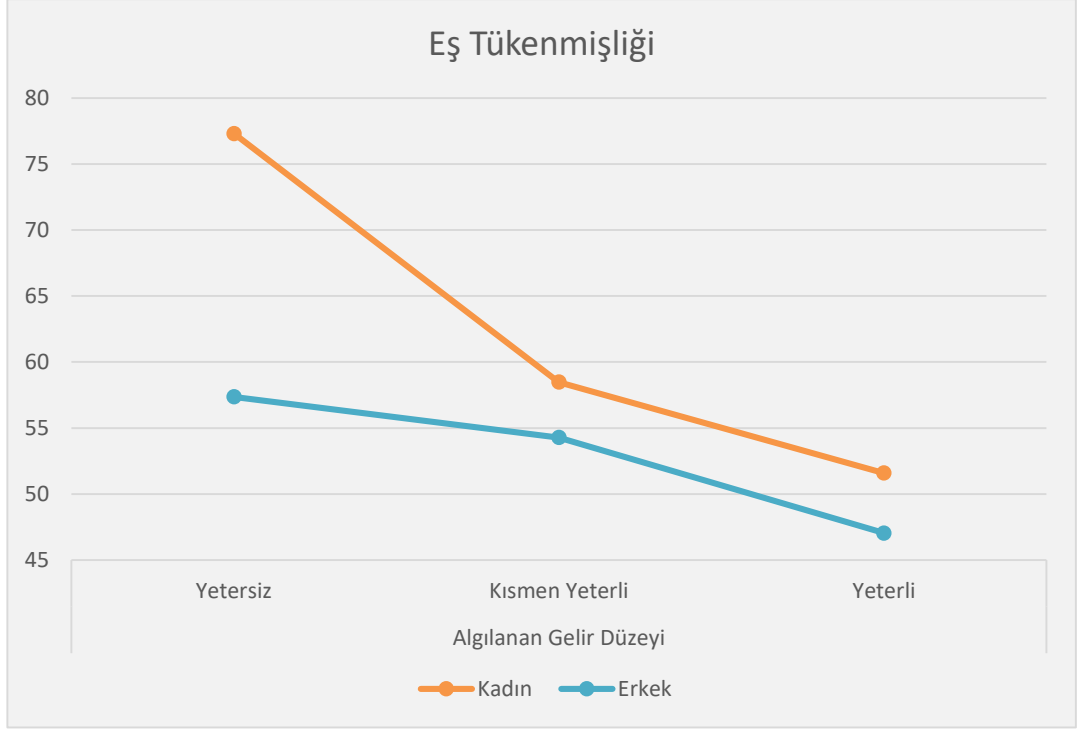
Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Algılanan Gelir Düzeyine Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Algılanan Gelir Düzeyi	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eş Tükenmişliği	Yetersiz	Kadın	13	77,31	16,74
		Erkek	14	57,36	19,87
	Kısmen Yeterli	Kadın	116	58,47	19,38
		Erkek	61	54,28	17,97
	Yeterli	Kadın	143	51,58	18,02
		Erkek	106	47,04	17,62

Tablo 8 incelendiğinde, algılanan gelir düzeyine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 47,04 ile 77,31 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 7. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.

Şekil 7 incelendiğinde, algılanan gelir düzeyi arttıkça hem kadınların hem de erkeklerin eş tükenmişliği düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Buna ek olarak, Şekil 7'ye göre, algılanan gelir düzeyi “kısmen yeterli” ve “yeterli” olan kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği düzeyleri birbirine paralel bir şekilde azalmaktadır. Diğer yandan Şekil 7’de, algılanan gelir düzeyi “yetersiz” olan kadın ve erkek grupların gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri arasında oldukça büyük bir fark olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, algılanan gelir düzeyinin “yetersiz” olması özellikle kadınların eş tükenmişliğini artıran önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Bütün bunlara ek olarak, algılanan gelir düzeyine göre kadın ve erkek grupların gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri incelendiğinde, bütün algılanan gelir düzeyi gruplarında kadınların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

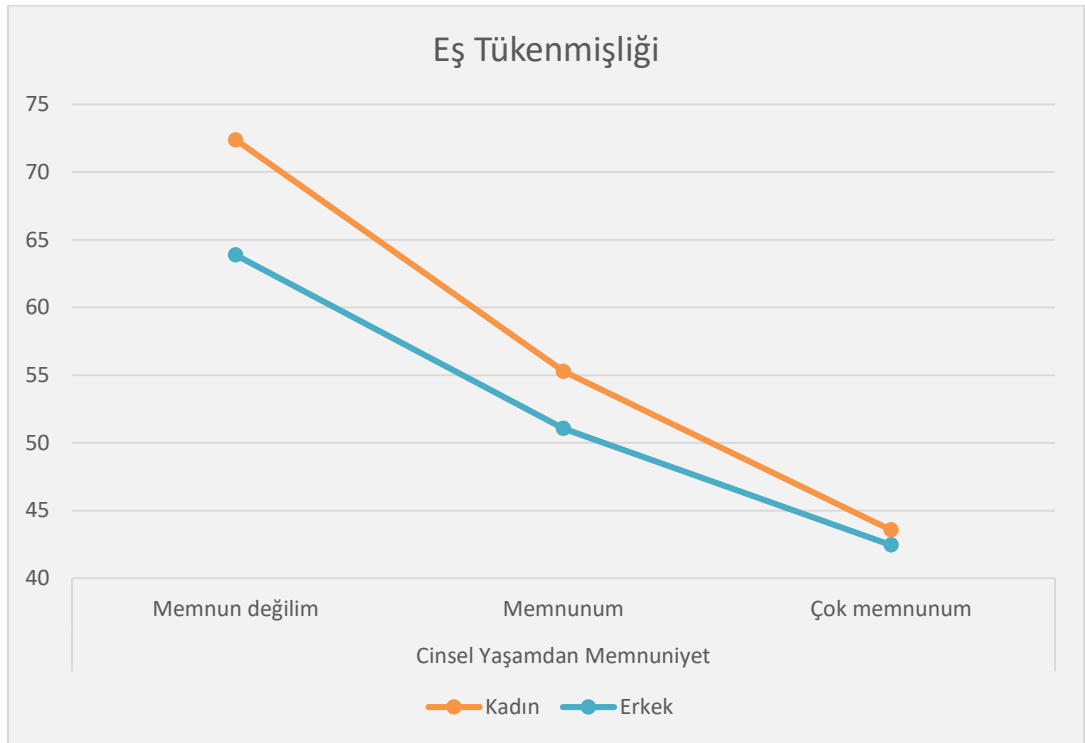
Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşleriyle olan cinsel yaşamlarından memnuniyetlerine göre, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Cinsel Yaşamdan Memnuniyete Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Cinsel Yaşamdan Memnuniyet	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eş Tükenmişliği	Memnun Değilim	Kadın	54	72,37	17,83
		Erkek	34	63,88	20,91
	Memnunum	Kadın	150	55,28	17,24
		Erkek	78	51,06	16,05
	Çok Memnunum	Kadın	68	43,57	15,40
		Erkek	66	42,45	14,98

Tablo 9 incelendiğinde eşleri ile olan cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeylerine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 42,45 ile 72,37 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 8. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.

Şekil 8 incelendiğinde, hem kadınların hem de erkeklerin eşleriyle olan cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeyleri arttıkça, eş tükenmişliği düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum, cinsel yaşamdan memnuniyet değişkeninin hem kadınların hem de erkeklerin eş tükenmişliğinin azalmasında önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak Şekil 8'de, eşiyile olan cinsel yaşamından "çok memnun olan" kadın ve erkek grupların gözlenen eş tükenmişliği

düzeylerinin birbirine çok yakın değerler aldığı görülmektedir. Buna karşın Şekil 8'e göre, eşiyile olan cinsel yaşamından "memnun olmayan" kadınlar, "memnun olmayan" erkeklere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşamaktadırlar. Bu durum, cinsel yaşamdan memnun olmama durumunun, kadınların eş tükenmişliğine daha fazla etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. MANOVA sonuçlarından ve Şekil 8'den hareketle, eş tükenmişliğini önlemek amacıyla, evli bireylere cinsel yaşam hakkında eğitimlerin sunulması ve evli bireylerin kaliteli bir cinsel yaşama sahip olmanın önemi hakkında bilgilendirilmesi yararlı olabilir.

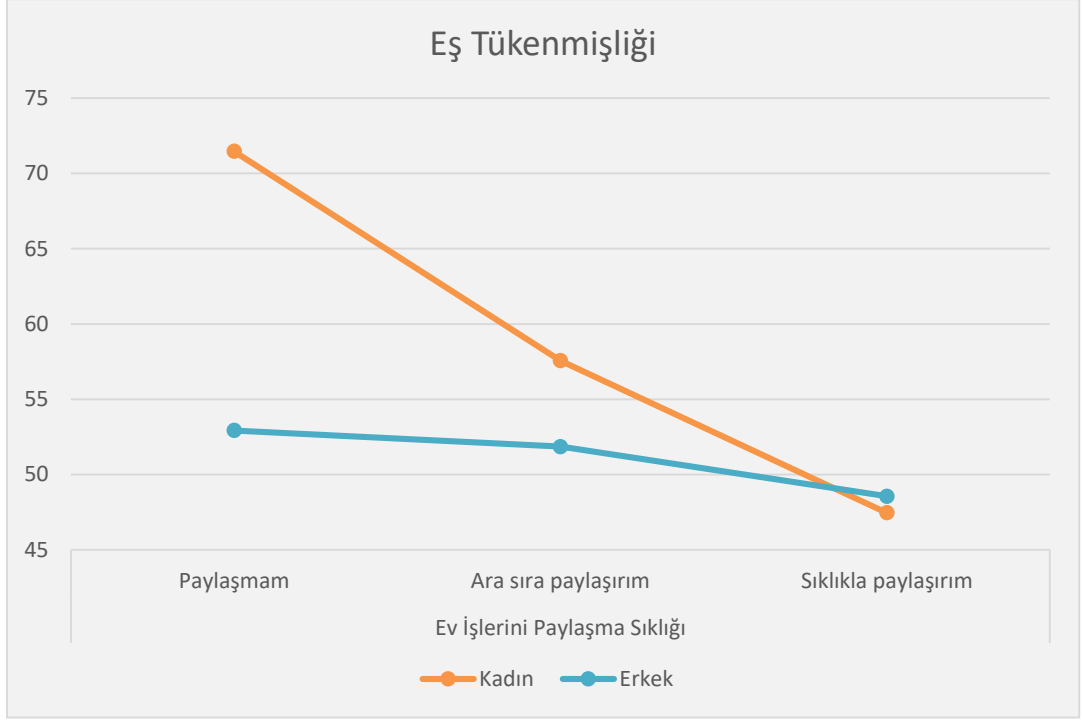
Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşleriyle ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Ev İşlerini Paylaşma Sıklığına Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ev İşlerini Paylaşma Sıklığı	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eş Tükenmişliği	Paylaşmam	Kadın	45	71,47	17,87
		Erkek	15	52,93	13,53
	Ara Sıra Paylaşırım	Kadın	116	57,57	18,20
		Erkek	74	51,86	18,36
	Sıklıkla Paylaşırım	Kadın	111	47,47	16,73
		Erkek	92	48,57	18,81

Tablo 10 incelendiğinde, eşleri ile ev işlerini paylaşma sıklıklarına göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 47,47 ile 71,47 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 9. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.

Şekil 9'a göre, bütün gruplarda ev işlerini paylaşma sıklığı arttıkça gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri azalmaktadır. Ancak Şekil 9'daki düşüş ve artışlar incelendiğinde, ev işlerini paylaşma sıklığı arttıkça kadınların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinde erkeklere kıyasla çok daha büyük bir düşüş olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, ev işlerini paylaşma sıklığından kadınların eş tükenmişliği düzeyleri, erkeklere kıyasla çok daha fazla etkilenmektedir. Ancak, ev işlerini paylaşma sıklığı arttıkça erkeklerin gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin azalması geleneksel yapının baskın olduğu Türkiye toplumunda (Deveci Şirin, 2013) önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, erkeklerin eşleriyle ev işlerini sıklıkla paylaşmalarının, hem kadınların hem de erkeklerin evliliklerini daha olumlu değerlendirmelerine ve evlilik ilişkilerinin daha nitelikli algılanmasına katkı sağlıyor olabilir. Buna karşın, zaten eşlerde tükenmişlik düzeyi düşük olduğu için eşler ev işlerini birbirleri ile daha sık paylaşıyor olabilir. Başka bir deyişle, eşlerin ev işlerini paylaşmamaları, eş tükenmişliğinin bir nedeni olabileceği gibi bir sonucu da olabilir. Nitel çalışmalar ile konuya ilişkin derinlemesine bilgiler edinilmesi yararlı olabilir. Bütün bu değerlendirmeler sonucunda en azından, ev işlerini paylaşma sıklığı ile eş tükenmişliği arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir.

Özetle, Şekil 9'daki düşüş ve artışlar göz önüne alındığında, özellikle kadınlar için eş ile ev işlerini paylaşmanın, oldukça önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bu durum, kadınların evlilik ilişkisinde eşlerinden ev işlerinde gördükleri destek ile eş tükenmişlikleri arasındaki ilişkiye dolaylı bir kanıt olarak gösterilebilir.

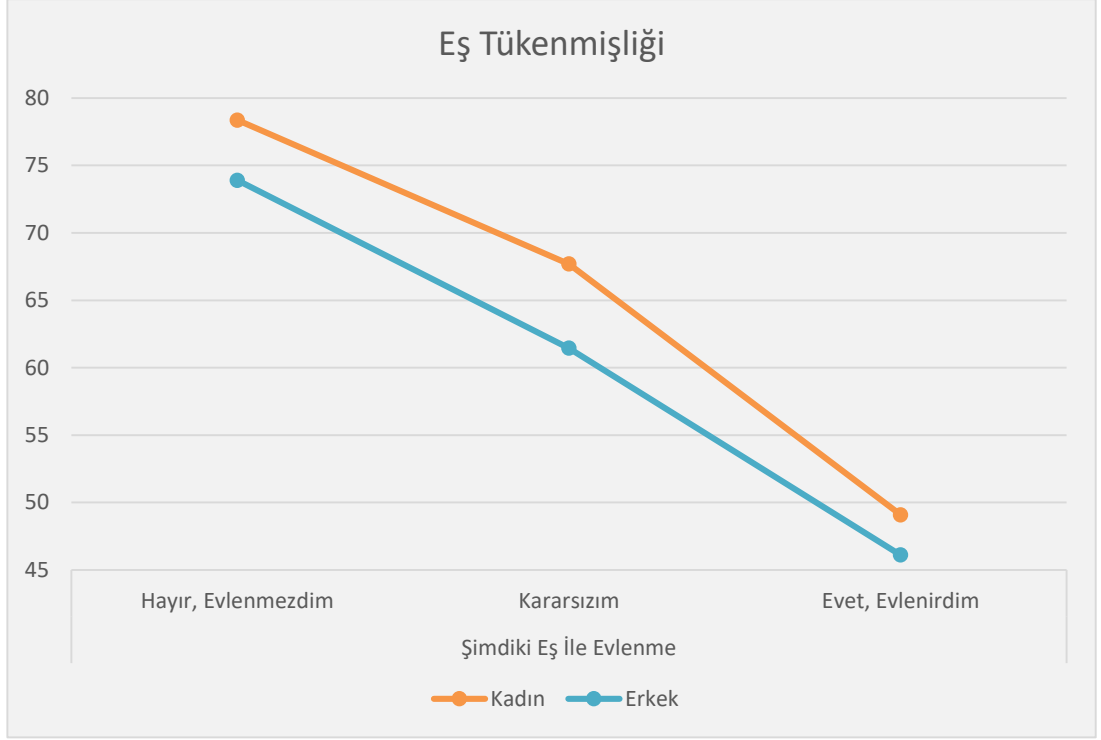
Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Evli bireylerin, yeniden dünyaya gelseler şimdiki eşleri ile evlenmeyi isteyip istemeyeceklerine göre eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Şimdiki Eş ile Evlenme İsteğine Göre Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Şimdiki Eş İle Evlenme İsteği	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss
Eş Tükenmişliği	Hayır, Evlenmezdim	Kadın	25	78,36	15,59
		Erkek	10	73,90	23,69
	Kararsızım	Kadın	58	67,69	17,83
		Erkek	31	61,45	17,37
	Evet, Evlenirdim	Kadın	189	49,09	16,09
		Erkek	140	46,11	15,63

Tablo 11 incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğine göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 46,11 ile 78,36 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 10. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.

Şekil 10'da görüldüğü üzere, evli bireylerin şimdiki eşleri ile evlenme istekleri eş tükenmişliği düzeyleri üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile "evlenmeyi tercih etmeyen" bütün bireylerin gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri, eşiyile yeniden "evlenmeyi tercih eden" bireylerin gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinden önemli ölçüde yüksektir. Buna ek olarak Şekil 10 incelendiğinde, eşiyile yeniden "evlenmeyi tercih etmeyen", "kararsız" olan ve "evlenmeyi tercih eden" bütün gruplarda kadınların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin, erkeklerin gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

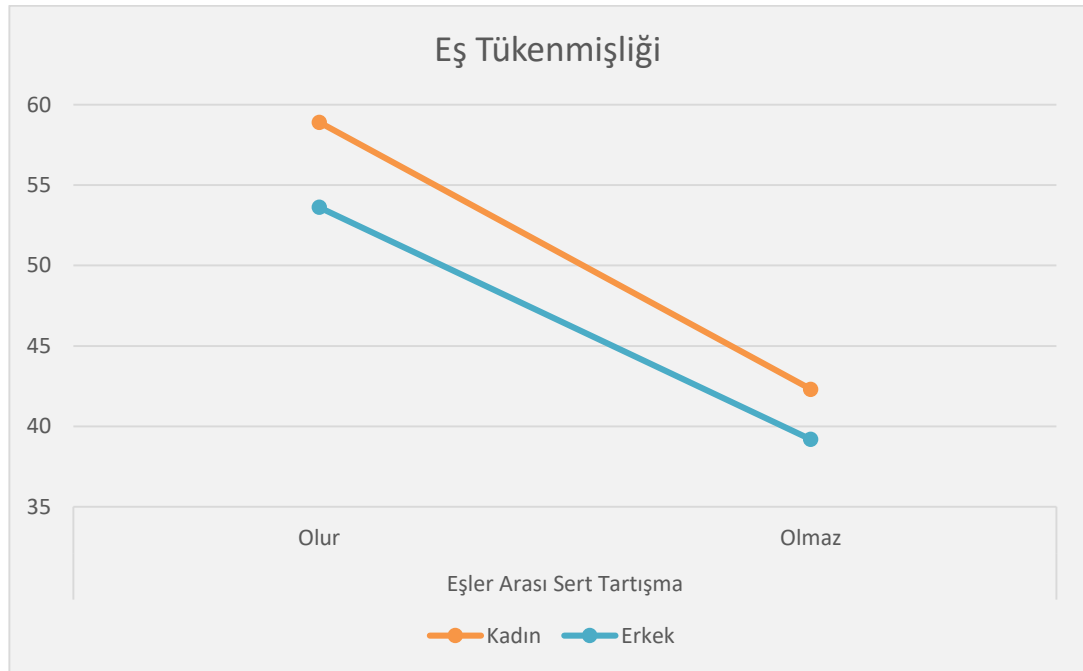
Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin bulgular ve yorumlar. Eşler arasında sert tartışmanın olup olmasına göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Eşler Arasındaki Sert Tartışmaya Göre Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Eşler Arası Sert Tartışma	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss
Eş Tükenmişliği	Olur	Kadın	220	58,92	18,84
		Erkek	52	53,63	18,27
	Olmaz	Kadın	139	42,31	15,80
		Erkek	42	39,19	13,20

Tablo 12 incelendiğinde, eşler arasında sert tartışmanın olup olmamasına göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği puan ortalamalarının 106,53 ile 125,38 arasında değiştiği görülmektedir.



Şekil 11. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerin eş tükenmişliği profili.

Şekil 11'den de izlenebileceği gibi, eşler arasında "sert tartışmaların olması" hem kadınların hem de erkeklerin eş tükenmişliği düzeyini önemli ölçüde artırmaktadır. Şekil 11'e göre, eşler arasında "sert tartışmaların olmaması" kadın ve erkek grupların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerini benzer şekilde azaltan bir etkidir. Buna ek olarak, eşler arasındaki sert tartışmaya göre kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği düzeyleri incelendiğinde, sert tartışma olsa da olmasa da kadınların erkeklere kıyasla gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, öncelikle evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; ardından evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenler belirlenmiş ve son olarak evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği profilleri ortaya konulmuştur. Bu başlık altında ise sırasıyla; araştırmanın sonuçları özetlenmiş; bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış; daha sonra ise araştırma sonuçlarına ilişkin evli bireylere, alanda çalışan psikolojik danışmanlara, araştırmacılara ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

Sonuç

1. Evli bireylerde eşe kendini açma ile eş tükenmişliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Kadınların eşe kendini açma düzeyleri, erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak yüksektir.
3. Kadınların eş tükenmişliği düzeyleri, erkeklerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir.
4. Cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilediği saptanmıştır.
5. Eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, çocuk sayısı, algılanan gelir düzeyi ve kök ailenin bireye müdahalesi değişkenlerinin ise evli bireylerde eşe kendini açmayı manidar olarak etkilemediği saptanmıştır.
6. Algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilediği ortaya konulmuştur.

7. Eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, çocuk sayısı ve kök ailenin bireye müdahalesi değişkenlerinin ise evli bireylerde eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.
8. Araştırmada elde edilen profillere göre kadınların eşe kendini açma düzeyleri ile erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinin cinsel yaşamdan memnuniyet ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinden benzer şekillerde etkilendiği görülmüştür. Buna karşın erkeklerin eşe kendini açma düzeylerinin şimdiki eş ile evlenme isteğinden kadınlara kıyasla daha fazla etkilendiği; kadınların eşe kendini açma düzeylerinin ise ev işlerini paylaşma sıklığından erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiği görülmüştür.
9. Araştırmada elde edilen profillere göre kadınların eş tükenmişliği düzeyleri ile erkeklerin eş tükenmişliği düzeylerinin şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinden benzer şekillerde etkilendiği görülmüştür. Diğer yandan, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin algılanan gelir düzeyinden, cinsel yaşamdan memnuniyetten ve ev işlerini paylaşma sıklığından erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiği görülmüştür.

Tartışma

Araştırmanın bu kısmında, araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular, alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin tartışma. Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ikili korelasyonun hesaplanmasına ilişkin bulgular incelendiğinde evli bireylerde eş tükenmişliği ile eşe kendini açma arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, doğrudan eşe kendini açma ile eş tükenmişliği arasında manidar bir ilişkinin olup olmadığına ilişkin bir bulguya rastlanmamıştır. Ayrıca, eşe kendini açmaya ve eş tükenmişliğine ilişkin yapılan çalışmalar ayrı ayrı incelendiğinde, eşe kendini açma davranışının sıklıkla evlilik doyumu ile çalışıldığı; eş tükenmişliğinin ise evlilik uyumu ile çalışıldığı görülmüştür. Evlilik doyumu ve evlilik uyumu, her ne kadar birbirinden farklı kavramlar olsa da alanyazında karıştırılmakta ve birbiri yerine kullanılabilir. Bazı araştırmacılar bu durumun, evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki yüksek korelasyondan kaynaklandığını belirtmektedir (Erbek,

Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Bu araştırma kapsamında evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları, her ne kadar birbiri yerine kullanılsa da bu iki kavram arasındaki ilişkinin oldukça kuvvetli olması sebebiyle bu kavramlar birbirine yakın kavramlar olarak değerlendirilmektedir. Buradan hareketle, eşe kendini açmaya ve eş tükenmişliğine ilişkin yapılan çalışmalar aşağıda tartışılmıştır.

Eşe kendini açma ile evlilik doyumu arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Barnes, Schumm, Jurich ve Bollman, 1984; Çağ, 2016; Gilbert, 1976; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü, manidar bir ilişki olduğu farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Çağ, 2016; Gilbert, 1976; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Buna ek olarak bazı araştırmacılar ise, eşe kendini açmanın uygunluğuna dikkat çekerek uygun kendini açma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü, manidar bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Finkenauer ve Hazam, 2000; Levinger ve Senn, 1967; Schumm, Barnes, Bollman, Jurich ve Bugaighis, 1986). Rosenfeld ve Bowen (1991) özellikle eşler arasında karşılıklı ve yüksek düzeyde gözlenen kendini açma davranışının evlilik doyumu ile pozitif yönlü manidar bir ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Diğer yandan eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmüştür (Çapri, 2008; Çapri ve Gökçakan, 2013; Kızıldağ, 2015).

Yukarıda verilen bulgulara ek olarak araştırma sonucunda bulguların tartışılması amacıyla yapılan benzer çalışmalara bakıldığında, eş tükenmişliği ile evlilik iletişimi arasında negatif yönde, orta düzeyde manidar bir ilişki olduğu görülmektedir (Çapri 2008; Pines, 2017). Buna ek olarak, Pines (2017) tarafından yapılan bir çalışmada kendini ifade etme ile eş tükenmişliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde manidar bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Alanyazında yer alan bütün bu bulgular ışığında, araştırma sonucunda elde edilen eşe kendini açma ve eş tükenmişliği arasındaki ikili korelasyona ilişkin bulgunun alanyazın ile uyum içinde olduğu söylenebilir.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tüklenmişliğine ilişkin tartışma. Araştırmada, temel problemlerden ikincisi olan “Evli bireylerde eşe kendini açmayı ve eş tüklenmişliğini etkileyen sosyo-demografik değişkenler nelerdir?” sorusuna ilişkin bulgular bu başlık altında tartışılmıştır.

Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tüklenmişliğine ilişkin tartışma. Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tüklenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Cinsiyete göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Cinsiyete göre evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla eşlerine kendilerini daha fazla açtıkları görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, cinsiyete göre kendini açma davranışının manidar bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin farklı bulgular olduğu görülmüştür. Burke ve arkadaşları (1976) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların kocalarına kıyasla eşlerine kendilerini daha fazla açtıkları bulunmuştur. Benzer şekilde Seamon (2003), cinsiyetin kendini açma davranışını manidar olarak yordadığını belirtmiştir. Rubin, Hill, Peplau ve Schetter (1980), kadınların erkeklere kıyasla belirli konularda partnerlerine kendilerini daha fazla açtıklarını belirtmektedirler. Yılmaz (2010) tarafından, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise, kadın üniversite öğrencilerinin annelerine, aynı cins arkadaşlarına ve psikolojik danışmana erkeklere kıyasla daha fazla kendilerini açtıklarını; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin babaya ve karşı cinse ise benzer düzeyde kendilerini açtıklarını bulgulamışlardır. Buna karşın, Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir araştırmada, eşlerin benzer düzeylerde kendilerini açtığı diğer bir ifadeyle kadınların ve erkeklerin eşe kendini açma düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ataşalar (1996) tarafından yapılan bir çalışmada da, cinsiyetin kendini açma davranışına manidar bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bütün bu bilgiler ışığında cinsiyete göre kendini açma davranışına ilişkin alanyazında yer alan bulguların birbirinden farklılık gösterdiği ve konuya ilişkin derinlemesine bilgi edinilmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Buna ek olarak, kadın ve erkek grupların eşe kendini açma düzeylerinin paylaşımında bulunulan konulara göre incelenmesi yararlı olabilir.

b. *Cinsiyete göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.* Cinsiyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadınların eş tükenmişliği puan ortalamalarının erkeklere kıyasla manidar olarak yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin erkeklere kıyasla manidar olarak yüksek olduğu farklı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Candemir Karaburç, 2017; Laes ve Laes, 2001; Pamuk ve Durmuş, 2015; Pines ve ark., 2011). Alanyazında, yine bu araştırma kapsamında elde edilen bulguları destekler nitelikte, cinsiyetin eş tükenmişliğinin manidar bir yordayıcı olduğuna ilişkin bulgular mevcuttur (Çapri, 2008; Çapri ve Gökçakan, 2013). Buna karşın, alanyazında cinsiyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Can, 2015; Kızıldağ ve Vatan, 2016). Ancak alanyazın incelendiğinde, konuya ilişkin çalışmaların büyük bir çoğunluğu tarafından cinsiyete göre evli bireylerin eş tükenmişliği puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark olduğu belirtilmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla evlilik ilişkilerinde daha fazla tükenmeleri, kadınların erkeklere kıyasla evliliklerine ilişkin daha büyük beklentileri olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Buna ek olarak özellikle çalışan kadınların hem ev dışı sorumluluklarının hem de ev içi sorumluluklarının oldukça fazla olması, bireyde büyük bir baskı oluşturabiliyor olabilir ve bu durum kadının ilişkide daha fazla tükenmişlik yaşamasına sebep oluyor olabilir.

Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eğitim düzeyinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, eğitim düzeyinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine etkisine ilişkin farklı bulgular olduğu söylenebilir. Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir araştırmada, hem kadın hem de erkek gruplar için eğitim düzeyinin eşe kendini açma üzerinde manidar bir etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Burke, Weir ve Harrison (1976) tarafından yapılan bir çalışmada

da, eğitim düzeyinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Benzer şekilde Levinger ve Senn (1967) tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında manidar bir ilişki olmadığı belirtilmektedir. Buna karşın, Hendrick (1981) tarafından yapılan bir çalışmada ise, evli çiftlerin kendini açma düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında yüksek derecede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Çitil Gürel (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların eğitim düzeylerinin kendini açma davranışları üzerinde manidar bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak araştırma sonucunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin kendini açma düzeylerinin, lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip bireylerin kendini açma düzeylerine göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. (Çitil Gürel, 2015). Alanyazındaki bu farklılığın kaynağının, eğitim düzeyi değişkeninin ele alınış şekli ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Çitil Gürel (2015) tarafından yapılan araştırmada lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireyler ayrı bir grup olarak ele alınırken, bu araştırma kapsamında lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireyler birbirinden ayrı bir şekilde incelenmemiştir. Sonuç olarak, evli bireylerin eğitim düzeylerinin eşe kendini açma davranışlarına etkisine ilişkin her eğitim düzeyi grubunun birbirinden ayrı bir şekilde ele alınarak benzer çalışmaların yapılabileceği ve konuya yönelik daha ayrıntılı bilgi edinilebileceği düşünülmektedir.

b. Eğitim düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eğitim düzeyinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Çapri (2008), araştırma bulgularını destekler nitelikte, eğitim düzeyinin eş tükenmişliğini manidar olarak yordamadığını ortaya koymuştur. Ghavi ve arkadaşları (2016) tarafından İran'da, infertil çiftlerle yapılan bir araştırmada, yine araştırma bulgularını destekler nitelikte, eğitim düzeyinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur. Buna karşın, alanyazında, evli bireylerin eğitim düzeyinin eş tükenmişliğine manidar bir etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Gürel, 2016; Pamuk ve Durmuş, 2015). Pamuk ve Durmuş (2015) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde, okur-

yazar olmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ancak diğer yandan ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığı görülmektedir. Gürel (2016) tarafından doktora tez çalışması kapsamında yapılan bir araştırmada ise, evli çiftlerin öğrenim düzeylerinin eş tükenmişliği puan ortalamaları üzerinde manidar bir etkisi olduğu; lise ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip evli çiftlerin lisans veya lisansüstü öğrenim düzeyine sahip çiftlere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı ortaya konulmuştur. Alanyazında yer alan eğitim düzeyinin eş tükenmişliğine etkisine ilişkin bulguların büyük bir çoğunluğunun, Türkiye’de yaşayan evli bireylerden toplanan veriler aracılığıyla elde edildiği göz önüne alındığında, alanyazında yer alan bulgular arasındaki farklılığın kültürel niteliklerden ziyade çalışma gruplarındaki farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği söylenebilir. Başka bir deyişle, bulgular arasındaki farklılık, evli bireyler ile yürütülen çalışmaların büyük bir çoğunluğunun, evreni temsil edebilecek örneklem gruplarından ziyade kolay erişilebilir bireylerden oluşan çalışma grupları ile yürütülmüş olması olabilir.

Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. ***Çalışma durumuna göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.*** Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, çalışma durumunun evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde doğrudan çalışma durumunun eşe kendini açmaya etkisine ilişkin yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak benzer çalışmalar incelendiğinde, Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir araştırma ile hem kadın hem de erkek gruplar için mesleki statünün eşe kendini açma düzeyine manidar bir etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Diğer yandan Burke ve arkadaşları (1976) kadının da çalıştığı çiftlerin eşe kendini açma düzeyleri ile kadının çalışmadığı çiftlerin eşe kendini açma düzeylerini karşılaştırmış ve yapılan analizler sonucunda kadının da çalıştığı

çiftlerin, kadının çalışmadığı çiftlere kıyasla daha çok birbirlerine kendilerini açtıklarını ve iletişim kurduklarını ortaya koymuşlardır. Çalışma durumunun eşe kendini açma düzeyine etkisine ilişkin alanyazında yer alan bu bulguların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuç ise, evli bireylerin çalışma durumlarının eşleri ile aralarında iletişim kurmalarını ve paylaşımda bulunmalarını önemli derecede etkilemediğini göstermektedir.

b. Çalışma durumuna göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, çalışma durumunun evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin çalışma durumlarının eş tükenmişliğine etkisini inceleyen çalışmalara örnek teşkil edebilecek yalnızca bir çalışma olduğu görülmüştür. Gürel (2016) doktora tez çalışması kapsamında yaptığı araştırmada, bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte, evli bireylerin çalışıp çalışmamalarının eş tükenmişliğine manidar bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırmanın katılımcılarının %73,7'ünün gelir getirici bir işte çalıştığı, çalışmayan katılımcıların %85'inin ise kadın olduğu göz önüne alındığında, araştırma sonucunda elde edilen çalışma durumuna ilişkin bu bulgunun beklenen bir bulgu olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, yapılan analizler sonucunda elde edilen bu bulgu, çalışmayan kadınların ev içerisindeki iş yüklerinin oldukça fazla olması, çalışmamaları sebebiyle ev işlerinde eşlerinden destek almıyor olmaları gibi sebeplerden dolayı çalışmayan kadınların da çalışan bireyler kadar yoruluyor ve tükeniyor olabilecekleri şeklinde değerlendirilebilir.

Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. Evlilik süresine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, evlilik süresinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Rubin, Hill, Peplau ve Schetter (1980) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki

süresinin bireylerin kendini açma düzeylerine istatistiksel bakımdan önemli bir etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Buna karşın, Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir araştırmada ise, hem kadın hem de erkek gruplar için evlilik süresinin eşe kendini açmayı manidar olarak etkilediği ortaya konulmuştur. Benzer şekilde Burke, Weir ve Harrison (1976) tarafından yapılan bir çalışmada evlilik süresi arttıkça evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin manidar olarak azaldığı saptanmıştır. Buradan hareketle, evlilik veya ilişki süresinin çiftler arasındaki kendini açma davranışına etkisine ilişkin alanyazında ortak bir görüşün olmadığı söylenebilir. Diğer yandan evlilik süresinin eşe kendini açmaya etkisine ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, bu etkinin farklı çalışma gruplarında araştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, evlilik ilişkisinin başlangıcında çiftlerin oluşturdukları iletişim şekillerinin evlilikleri boyunca da benzer biçimde devam ediyor olabileceği ile ilişkilendirilebilir.

b. Evlilik süresine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, evlilik süresinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olan çalışmalara bakıldığında, Çapri'nin (2008) doktora tez çalışması kapsamında yaptığı araştırmada, evlilik süresinin evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ghavi ve arkadaşları (2016) tarafından İran'da, infertil çiftlerle yapılan bir araştırmada, evlilik süresinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaman ve Eryiğit (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin evlilik süresine göre manidar bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olan bir başka çalışma ise Candemir Karaburç (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna karşın alanyazın incelendiğinde, bu araştırmada elde edilen bulgunun tersine evlilik süresinin eş tükenmişliğini etkilediğine ilişkin bulgular da yer almaktadır. Gürel (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik süresinin evli çiftlerin eş tükenmişliğini manidar olarak etkilediği; uzun süre evli olan çiftlerin daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı saptanmıştır. Laes ve Laes (2001), yaptıkları bir

çalışmada evlilik süresinin uzun olması ile eş tükenmişliğinin çaresizlik bileşeni arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki; eş tükenmişliğinin hayal kırıklığı ve zayıflık bileşenleriyle ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kızıldağ ve Vatan (2016) evlilik süresinin evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak yordadığını ortaya koymuştur. Alanyazında yer alan bu farklılık, araştırmaların yapıldığı çalışma gruplarından kaynaklanıyor olabilir. Başka bir deyişle, evli bireyler ile yürütülen çalışmaların büyük bir çoğunluğu, evreni temsil edebilecek örneklem gruplarından ziyade kolay erişilebilir bireylerden oluşan çalışma grupları ile yürütülmektedir. Benzer kültürel özelliklere sahip gruplar ile yürütülen araştırma sonuçları arasında dahi farklılıkların olmasında, verilerin toplandığı grupların, veri toplama sürecinin ve araştırmacıların katılımcılara ulaşma yöntemlerinin etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. ***Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.*** Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eşler arasındaki yaş farkının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, eşler arasındaki yaş farkının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine etkisinin incelemesine ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan bir araştırmada eşler arasındaki yaş farkının evlilik doyumunu manidar olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kılıç (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, eşler arasındaki yaş farkı değişkeninin evli bireylerin evlilik uyumunu manidar olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgu iki farklı şekilde ele alınabilir. Bunlardan ilkinde göre, çalışma grubuna ilişkin demografik veriler incelendiğinde eşiyile arasındaki yaş farkı fazla olan katılımcıların büyük bir çoğunluğunun eşiyile tanışarak evlendiği görülmüştür. Bu durumda, eşiyile arasında yaş farkı fazla olan katılımcıların bu durumu kabullenerek evlendikleri söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, eşler arasındaki yaş farkının eşe kendini açmayı etkilemiyor

olması, yaş farkının katılımcılar için ilişkinin başında bir problem olarak görülmemesi ile ilişkili olabilir. İkinci olarak, araştırma sonuçlarının; ele alınan eşler arasındaki yaş farkı değişkeninin birbirine oldukça yakın yaş grupları şeklinde kategorilendirilmiş olmasından etkilenebileceği şeklindedir. Başka bir deyişle, gruplar arasındaki yaş farkı daha da belirginleştirilerek eşler arasındaki yaş farkının eşe kendini açmaya etkisi yeniden incelenebilir.

b. Eşler arası yaş farkına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.

Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eşler arasındaki yaş farkının evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, eşler arasındaki yaş farkının eş tükenmişliğine etkisini incelemeye ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak eş tükenmişliği ile ilişkili olduğu ortaya konulan evlilik kalitesi (Gürel, 2016) değişkeni, eşler arasındaki yaş farkına göre incelenmiş ve eşler arasındaki yaş farkına göre evli bireylerin evlilik kalitelerinin anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur (Kapucı, 2014; Yarimoğlu, 2018). Buna ek olarak eş tükenmişliği ile negatif ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulan evlilik uyumu değişkeninin (Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015; Pines, 2017), eşler arasındaki yaş farkına göre manidar farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda, eşler arasındaki yaş farkına göre evli bireylerin evlilik uyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur (Yıldırım, 1992). Bu araştırma kapsamında eşler arasındaki yaş farkının eş tükenmişliğini manidar olarak etkilememesi, araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere katılımcıların %74,3'ünün eşiyle tanışarak veya ailesiyle birlikte kendisi karar vererek evlenmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların büyük bir çoğunluğu eşiyle olan yaş farkını kabullenerek evlenmeye kendisi karar vermiştir. Tükenmişliğin bireyin beklentileri ile gerçek yaşamı arasındaki süregelen farklılıktan kaynaklandığı (Kızıldağ, 2015) göz önüne alındığında, katılımcıların kabullenerek evlendikleri bir durumun evlilik ilişkilerinde bir tükenmeye sebep olmaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Çocuk sayısına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, çocuk sayısının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin çocuk sayısına göre eşe kendini açma düzeylerine ilişkin araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Burke, Weir ve Harrison (1976) tarafından yapılan bir çalışmada çocuk sayısının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Diğer yandan Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir araştırmada ise, hem kadın hem de erkek gruplar için çocuk sayısı ile eşe kendini açma arasında manidar bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ancak Antill ve Cotton (1987) yalnızca üç ve daha fazla çocuğun olmasının eşe kendini açmayı manidar olarak düşürdüğünü özellikle belirtmişlerdir. Çocuk sayısının eşe kendini açmaya etkisine ilişkin Türkiye’de yapılan herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Özellikle Türk Kültürü’nde, evin neşesi olarak nitelenen “çocuk”, bir stres kaynağından çok bir neşe ve mutluluk kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla çocuk sayısı arttıkça evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerinde herhangi bir farklılığın gözlenmemesi, Türk Kültürü’nde çocuğa verilen önemden kaynaklanıyor olabilir. Diğer yandan, araştırmanın çalışma grubunun demografik nitelikleri göz önüne alındığında, Türkiye’de iki çocuk sahibi olmak ile üç çocuk sahibi olmanın ayırt edici özelliklerinin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, çocuk sayısı üç çocuktan daha fazla olan evli bireylerin ayrı bir grup olarak ele alınmasının farklı çalışma gruplarında farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

b. *Çocuk sayısına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, çocuk sayısının evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulguyu destekler nitelikte, çocuk sayısının evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak etkilemediğine ilişkin bulgular mevcuttur

(Candemir Karaburç, 2017; Gürel, 2016; Yaman ve Eryiğit, 2018). Araştırmanın bulgusuna benzer nitelikte sayılabilecek çalışmalar incelendiğinde ise, Pines (1989) tarafından yapılan bir çalışmada çocuk sayısı değişkeni ile eş tükenmişliği değişkeni arasında istatistiksel bakımdan önemli bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (akt. Çapri ve Gökçakan, 2013). Benzer şekilde Çapri (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, çocuk sayısının evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çapri ve Gökçakan (2012) tarafından cinsiyet açısından evli bireylerin eş tükenmişliğinin incelendiği bir araştırmada ise çocuk sayısının, evli kadınların eş tükenmişliğinin istatistiksel bakımdan önemli bir yordayıcısı olmadığı ancak evli erkeklerin eş tükenmişliğinin istatistiksel bakımdan önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Diğer yandan Pamuk ve Durmuş (2015), tarafından yapılan bir araştırmada, çocuk sayısının evli bireylerin eş tükenmişliğini manidar olarak etkilediği ortaya konulmuştur. Küçükköseleci (2016) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bir araştırmada ise, çocuğu olan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin çocuğu olmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Çocuk sayısının eş tükenmişliğine olan etkisini ortaya koymayı amaçlayan çalışmalar incelendiğinde, birçok çalışmanın çocuk sayısının eş tükenmişliğini etkilemediği yönünde benzer bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Ancak alanyazında farklı bulguların yer alması, bazı evliliklerde çocuğun bir stres kaynağı olarak değerlendirilmesi, bazı evliliklerde ise bir eğlence ve neşe kaynağı olarak değerlendirilmesi ile ilişkilendirilebilir.

Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, algılanan gelir düzeylerinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulguyu destekler nitelikte, gelir düzeyinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Antill ve Cotton,

1987; Burke, Weir ve Harrison, 1976). Benzer şekilde Hendrick (1981) tarafından yapılan bir araştırmada, evli bireylerin gelir düzeyleri ile eşe kendini açma düzeyleri arasında manidar bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan, literatürde gelir düzeyinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olduğunu ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamasına karşın Çitil Gürel (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, gelir düzeyi “1500 TL ve altında” olan yetişkin bireylerin kendini açma düzeylerinin diğer yetişkin bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Çitil Gürel (2015) bu durumu, daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin sosyal anlamda risk almaktan kaçınmaları ile iliőkilendirmiőtir. Ancak alanyazında yer alan bu farklılığın çalışılan örneklem grupları ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle bir bireyin, kişilerarası ilişkilerinde kendini açmasının içinde barındırdığı risk ile eşine kendini açmasının içinde barındırdığı risk arasında önemli bir fark olduğu söylenebilir. Bütün bu bilgiler iőıđında, evli bireylerin algıladıkları gelir düzeyinin eşlerin birbirleri ile paylaşımda bulunma düzeylerini ve dolayısıyla iletişim kurma biçimlerini manidar olarak deđiőtirmediđi söylenebilir.

- b. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.*
- Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, algılanan gelir düzeyinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği görölmektedir. Araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere algılanan gelir düzeyi yetersiz olan bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri, algılanan gelir düzeyi kısmen yeterli ve yeterli olan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Diğer yandan algılanan gelir düzeyi kısmen yeterli olan bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri de algılanan gelir düzeyi yeterli olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Alanyazın incelendiğinde, algılanan gelir düzeyinin eş tükenmişliğini etkilemediğine ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamasına karşın; algılanan gelir düzeyinin eş tükenmişliğini manidar olarak etkilediği bulgusunun farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu görölmektedir (Candemir Karaburç, 2017; Gürel, 2016). Algılanan gelir düzeyinin evli bireylerin eş tükenmişliği üzerindeki bu etkisi, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanıp

karşılanmamasıyla ilişkilendirilebilir. Diğer bir ifadeyle, algılanan gelir düzeyi düşük birey; başta beslenme, barınma, giyinme gibi temel ihtiyaçlarının zamanında veya yeterince karşılanmaması gibi problemler yaşıyor olabileceğinden algılanan gelir düzeyi yüksek bireylere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşıyor olabilir. Buna ek olarak algılanan gelir düzeyi düşük bireylerin, yüksek gelirli bireylere kıyasla fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra güvenlik, sevmeye ve ait olma, saygı görme ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarının da yeterince karşılanamıyor olması, daha fazla eş tükenmişliği yaşamalarına sebep olabilmektedir (Gürel, 2016).

Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, cinsel yaşamdan memnuniyetin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere, eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olmayan bireyler, eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan ve çok memnun olan evli bireylere kıyasla eşlerine kendilerini daha az açmaktadırlar. Buna ek olarak, eşiyile olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireyler de eşiyile olan cinsel yaşamından çok memnun olan bireylere kıyasla eşlerine kendilerini daha az açmaktadırlar. Alanyazın incelendiğinde, cinsel yaşamdan memnuniyetin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine etkisinin incelemesine ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Evlilikten sağlanan doyum ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bilinen cinsel yaşamdan memnuniyet (Ayatollahi, 2014; Kendir ve Demirli, 2016; Çağ ve Yıldırım, 2013); eşler arasındaki ilişkiyi, ilişkinin kalitesini etkileyerek evliliklerde önemli bir rol oynamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Waring (1981), çiftler arasındaki ilişkinin gücü üzerinde, sevginin karşılıklı olarak ifade edilmesinin yanı sıra yeterli cinsel ilişkinin de oldukça önemli bir etkisi olduğunu belirtmektedir. Bütün bu bilgiler ışığında, eşler arasındaki ilişki üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu görülen cinsel yaşamdan

memnuniyetin, eşler arasındaki iletişimin önemli bir parçası olan eşe kendini açma davranışı üzerinde de önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

- b. *Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, cinsel yaşamdan memnuniyetin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere eşyle olan cinsel yaşamından memnun olmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri, eşyle olan cinsel yaşamından memnun olan ve çok memnun olan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Diğer yandan, eşyle olan cinsel yaşamından memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri de eşyle olan cinsel yaşamından çok memnun olan evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmacılar tarafından evli bireylerin cinsel yaşamları ile eş tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür. Elde edilen bulgular ise, evli bireylerin cinsel yaşamları ile eş tükenmişliği düzeyleri arasında manidar bir ilişki olduğu yönündedir (Çapri, 2008; Pines, 2017). Buna ek olarak Pines (2017) bir çalışmada çiftlerin cinsel yaşamlarının eş tükenmişliğini manidar olarak yordadığını; başka bir çalışmada ise tükenmişlik düzeyi düşük olan çiftlerin cinsel yaşamlarından sağladıkları doyumun, tükenmişlik düzeyi yüksek çiftlerin cinsel yaşamlarından sağladıkları doyumdan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Pines, 1989 akt. Deveci Şirin, 2013). Buna karşın Çapri (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin cinsel yaşamlarının eş tükenmişliğini manidar olarak yordamadığı ortaya konulmuştur. Pines (1989) ve Pines (2017) tarafından ortaya konulan sonuçların, bu araştırma kapsamında elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu ancak Çapri (2008) tarafından ortaya konulan sonuçların ise, bu araştırma kapsamında elde edilen bulgu ile çeliştiği görülmektedir. Buna karşın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan özel bir yaşantı olarak nitelenen cinsellik, haz almaya yönelik davranışların tamamını içermemesine rağmen fiziksel seksten öte bir anlam taşımaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Eş tükenmişliği kavramına ilişkin kuramsal çerçeve göz önüne alındığında, tutkulu ve kaliteli bir cinsel yaşamın bireyin duygusal uyarılmışlık haline katkı sağladığı söylenebilir (Pines, 2017). Gülsün

ve arkadaşları (2009), bireyin yaşam kalitesini önemli derecede etkileyen bir faktör olan cinsel yaşamın, evlilik ilişkisinde mutluluğu belirleyen en önemli etkenlerden biri olduğunu belirtmektedir. Deveci Şirin (2013) ise cinsel yaşamın, evlilik ilişkisinde bireyin uyum ve doyum düzeyinin yanı sıra tükenmişlik düzeyini de önemli derecede etkilediğini ifade etmektedir.

Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Kök ailelerinin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, kök ailenin bireye müdahalesinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, kök ailenin bireye müdahalesinin, bireyin eşe kendini açma düzeyine bir etkisinin olup olmadığını açıklamaya yönelik yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazında kök ailenin bireye müdahalesinin, bireyin evlilik ilişkisine etkisine yönelik yapılan herhangi bir araştırmaya da rastlanmamasına karşın, kök aile ile ilişkilerin evlilik ilişkisine etkisine yönelik yapılan çalışmalara rastlanmıştır (Akdağ, 2014; Ülker, 2011). Ülker (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, eşler arasındaki sözel ve fiziksel saldırganlığı ifade eden evlilik çatışması (Erbek ve ark., 2005) ile kök aile ile ilişkiler arasında manidar bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Buna ek olarak aynı araştırmada, kök ailesi ile ilişkisinin olumlu olduğunu belirten bireylerin evlilik çatışması düzeylerinin, kök ailesi ile ilişkisinin olumsuz olduğunu belirten bireylerin evlilik çatışması düzeylerinden manidar olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna karşın, Akdağ (2014) tarafından yapılan çalışmada ise, kök aile ile ilişkiler ile evlilik doyumunu arasında manidar bir ilişki olmadığı ortaya konulmuştur. Araştırmanın bulgularında da bahsedildiği üzere, geleneksel yönelimlerin baskın olduğu Türk Kültürü'nde (Deveci Şirin, 2013) yaygın olarak görülen kök ailenin bireye müdahalesi, evli bireyler tarafından normlara uygun bir davranış olarak değerlendiriliyor olabilir. Bu bilgilerden hareketle, kök ailenin bireye müdahalesi ve bu durumun evli

bireyler açısından nasıl algılandığının birlikte ele alınmasının konuya ilişkin daha derinlemesine bilgi kazanılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

b. Kök ailenin bireye müdahalesine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, kök ailenin bireye müdahalesinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerine manidar bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, kök ailenin bireye müdahalesinin, bireyin eş tükenmişliğine bir etkisinin olup olmadığını açıklamaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak, literatürde kök ailenin bireye müdahalesinin, bireyin evlilik ilişkisine etkisine yönelik herhangi bir araştırmaya da rastlanmamasına karşın, Nazlı (2013) evli kadınların aile sistemlerini nasıl algıladıklarını incelediği bir çalışmada, evli kadınların kök aileleri ile olan ilişkilerinin yoğun olduğunu, eşlerin kök ailelerinin benzer kültürel değerlere sahip olmasının evli kadınlar tarafından önemsendiğini ortaya koymuştur. Buna ek olarak, Nazlı (2013), kadınların kök aile ve akraba ziyaretlerine önem verdiklerini ve bu durumdan hoşlandıklarını ve bireylerin eş seçimlerinde kültürel değerlerin önemsenmesinin güncelliğini koruduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın bulgularında da değinildiği üzere, Türk kültüründe yaygın olarak görülen kök ailenin bireye müdahalesi araştırmanın katılımcıları tarafından “normlara uygun diğer bir ifadeyle beklenen ve rahatsız edici bulunmayan bir davranış” olarak değerlendiriliyor olabilir. Kök ailenin bireye müdahalesinin farklı çalışma grupları ile yapılacak araştırmalarda katılımcıların geleneksellik düzeyleri ile birlikte incelenerek konu hakkında derinlemesine bilgi edinilmesi önerilebilir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, ev işlerini paylaşma sıklığının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere eşyle ev işlerini

paylaşmayan bireylerin eşe kendini açma düzeyleri eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan ve sıklıkla paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak düşüktür. Diğer yandan eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeyleri de, eşiyile ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak düşüktür. Buradan hareketle, evli bireyler için ev işlerini paylaşmak kadar, ev işlerinin ne sıklıkla paylaşıldığının da önem arz ettiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin ev işlerini paylaşma sıklığının eşe kendini açma düzeylerine bir etkisinin olup olmadığını açıklamaya yönelik yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmadığından konuya ilişkin benzer nitelikteki çalışmalar incelenmiştir. Pollock, Die ve Marriot (1990) evlilik ilişkisinde geleneksel ve eşitlikçi olmak üzere iki model olduğunu belirtmektedir. Pollock ve arkadaşları (1990) paylaşımcı rol düzeyi yüksek olan çiftlerin, diğerlerine kıyasla daha demokratik bir ilişki yapısına sahip olduklarını belirtmektedir. Buna ek olarak, evlilik ilişkisinde eşitlikçi yaklaşımın gözlemlendiği çiftlerin duygu ve düşüncelerini birbirleriyle daha sık paylaştıklarını, kendilerini daha özgürce ifade ettiklerini ve paylaşımcı rol arttıkça eşler arasında olumlu iletişim düzeyinin arttığını ortaya koymuşlardır. Bütün bu bilgiler ışığında, ev içi sorumlulukların paylaşılmasının eşler arasındaki iletişimi ve ilişkiyi kuvvetlendireceği böylelikle ilişkiden sağlanan doyumunu da arttırarak eşler arasındaki kendini açma davranışının artmasını sağlayabileceği söylenebilir.

b. Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, ev işlerini paylaşma sıklığının evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında da belirtildiği üzere, eşiyile ev işlerini paylaşmayan bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan ve sıklıkla paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Buna ek olarak, eşiyile ev işlerini ara sıra paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeyleri de, eşiyile ev işlerini sıklıkla paylaşan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmacıların evli bireylerin eş tükenmişliği ile ev işlerini paylaşmalarının ilişkisini incelediği görülmüştür. Elde edilen bulgular ise, ev işlerini paylaşma ile

eş tükenmişliği arasında manidar bir ilişki olduğu yönündedir (Çapri, 2008; Pines, 2017). Buna ek olarak Pines (2017) ev işlerini paylaşma değişkeninin eş tükenmişliğini manidar olarak yordadığını; Çapri (2008) ise, ev işlerini paylaşma değişkeninin eş tükenmişliğini manidar olarak yordamadığını saptamıştır. Dolayısıyla Pines (2017) tarafından ortaya konulan sonuçların, bu araştırma kapsamında elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu ancak Çapri (2008) tarafından ortaya konulan sonuçların ise, bu araştırma kapsamında elde edilen bulgu ile çeliştiği görülmektedir. Alanyazındaki bu farklılığın çalışma gruplarının demografik özellikleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Çapri (2008) tarafından yapılan araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların tamamının bir işte çalışmakta olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise, katılımcıların %26,3'ü çalışmamaktadır, çalışmayan bireylerin ise %85'i kadındır. İki çalışmanın bulguları arasındaki farka ilişkin olarak, çalışan kadınlar çalışmayan kadınlara kıyasla eşleri ile ev işlerini daha sık paylaşıyor olabilir. Dolayısıyla bu farkın kaynağı, çalışan kadınların ev işlerini paylaşmaya ilişkin beklentilerinin karşılanıyor olmasına karşın çalışmayan kadınların ev işlerini paylaşmaya ilişkin beklentilerinin eşleri tarafından yeterince karşılanamıyor olması olabilir. Benzer şekilde Yıldırım (1992), eşlerden birinin ev işlerini paylaşmayı beklemesinin diğer eşin ise bu beklentiye karşılık vermemesinin psikolojik olarak yıpratıcı bir durum olduğunu ifade etmektedir. Konuya ilişkin daha detaylı bilgi edinilmesi amacıyla, kadın ve erkek grupların çalışma durumları ile ev işlerini paylaşma sıklıklarının birlikte eş tükenmişliğine etkisinin incelendiği çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğinin evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında da bahsedildiği üzere, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin eşe kendini

açma düzeyleri, kararsız olduğunu ifade eden ve evleneceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak düşüktür. Buna ek olarak, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmekte kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeyleri de, evleneceğini ifade eden bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak düşüktür. Bu noktada, bireylerin şimdiki eşleri ile evlenmeyi tercih etmemelerinin mi eşe kendini açma düzeylerini düşürdüğü, yoksa eşe kendini açma düzeyleri düşük olduğu için mi şimdiki eşleri ile evlenmeyi tercih etmedikleri tartışılabilir. Ancak araştırma kapsamında elde edilen bulgular göstermektedir ki, şimdiki eş ile evlenmeyi tercih edip etmemek ile eşe kendini açma davranışı arasında bir ilişki vardır. Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin şimdiki eş ile evlenme isteklerinin eşe kendini açma düzeylerine bir etkisinin olup olmadığını açıklamaya yönelik yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeme, bireyin şu anda içinde bulunduğu evlilik ilişkisine yönelik bir pişmanlık duygusunu içinde barındırmaktadır. Bu durum şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeyen bireyin, sahip olduğu evlilik ilişkisinden memnun olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumda, eşler arasındaki iletişimin bozulması, çatışmaların artması ve ilişkiden sağlanan doyum ve mutluluk düzeyinin azalması beklenen sonuçlar olarak değerlendirilebilir.

b. Şimdiki eş ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğinin evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğinin evli bireylerin eş tükenmişliğine etkisini incelemeye ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak analiz sonuçları incelendiğinde yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyeceğini ifade eden bireylerin, eş tükenmişliği düzeylerinin kararsız olduğunu ve evleneceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden; kararsız olduğunu ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin de, evleneceğini ifade eden bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinden manidar olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeyen bireylerin süregelen evlilik ilişkilerine yönelik bir pişmanlık duygusu yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle,

yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeyen bireylerin evliliklerinden beklentilerinin yeterince karşılanmadığı bunun sonucunda da evliliklerinden pişman olarak eş tükenmişliği yaşadıkları söylenebilir. Dolayısıyla bu bulgulardan hareketle, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih eden bireylerin, şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeyen bireylerden daha az tükenmiş olmalarının olağan bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu durum, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih eden bireylerin, evliliklerinden daha fazla doyum ve mutluluk sağlıyor olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliğine ilişkin tartışma aşağıda sunulmuştur.

a. *Eşler arasındaki sert tartışmaya göre eşe kendini açmaya ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eşler arasında sert tartışmanın olup olmamasının evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, eşiyile arasında sert tartışma olmayan bireylerin eşe kendini açma düzeyleri, eşiyile arasında sert tartışma olan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Alanyazın incelendiğinde, eşler arasındaki sert tartışmanın evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerine etkisini incelemeye ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Yalçın (2014), evli kalma süresi arttıkça evli bireylerin sorunlar karşısındaki tutumlarında bir değişim meydana geldiğini belirtmektedir. Yalçın'a göre (2014) evli kalma süresi arttıkça konuşarak tartışma azalmakta, şiddet ve kavga ise artmaktadır. Eşler arasında yaşanan sert tartışmalar ve bu tartışmalar sırasında gerçekleşen sözel ve fiziksel şiddet, çiftler arasında duygusal ve fiziksel engeller oluşturabilir. Bu durum, eşler arasındaki iletişimin olumsuz etkilenmesine ve eşlerin birbirlerine duydukları sevgi, saygı ve güvenin azalmasına sebep olarak evliliklerinden sağladıkları doyum ve mutluluğu düşürebilir.

b. *Eşler arasındaki sert tartışmaya göre eş tükenmişliğine ilişkin tartışma.* Evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenlere

ilişkin bulgular incelendiğinde, eşler arasında sert tartışmanın olup olmamasının evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkilediği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, eşiyile arasında sert tartışma olmayan bireylerin eş tükenmişliği, eşiyile arasında sert tartışma olan bireylerin eş tükenmişliğinden manidar olarak düşüktür. Alanyazın incelendiğinde, eşler arasındaki sert tartışmanın evli bireylerin eş tükenmişliğine etkisini incelemeye ilişkin yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak eşler arasındaki sert tartışmanın, eş tükenmişliği ile negatif ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bilinen evlilik uyumunu (Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015; Pines, 2017) manidar olarak etkilediği ortaya konulmuştur (Yıldırım, 1992). Buna ek olarak Tezer (1986) yaptığı bir çalışmada eşler arasındaki çatışmanın yaygınlığının, sıklığının ve yarattığı gerginlik düzeyinin, evli bireylerin evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bilgiler ışığında, bu çalışma kapsamında elde edilen bulguların alanyazında yer alan bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Araştırmada, temel problemlerden üçüncüsü olan “Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği nasıl bir profil göstermektedir?” sorusuna ilişkin profiller bu başlık altında tartışılmıştır. Bu kapsamda, öncelikle evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkileyen değişkenlere göre eşe kendini açma profilleri; ardından eş tükenmişliğini etkileyen değişkenlere göre eş tükenmişliği profilleri sunulmuştur.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin tartışma. Yapılan MANOVA sonucunda evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini manidar olarak etkileyen değişkenler; cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma olarak saptanmıştır. Aşağıda bu değişkenlere ilişkin profillere yönelik bulgular tartışılmıştır.

Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin tartışma. Cinsel istek ve deneyimleri içinde barındıran yakın ilişkiler, tüm toplumlarda dikkat çeken ve yetişkin bireyler tarafından oldukça önemsenen yaşantılardır (Sprecher, Christopher ve Cate, 2006). İnsanların

fizyolojik ihtiyaçlarının başında gelen cinsellik, romantik ve yakın ilişkilerin en önemli bileşenlerinden biridir (ağ, 2016). Özellikle Türkiye toplumunun genelinde konuşulması ayıp ve yasak olan, mahrem bir alan olarak algılanan cinsellik (ağ, 2016), bireylerin mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için doyurulması gereken fizyolojik bir ihtiyaçtır (Ayatollahi, 2014). Ancak Türkiye toplumunda, kadının ve erkeğin cinselliklerini rahatlıkla yaşayabildikleri tek alanın evlilik olduğu göz önüne alındığında, insanların daha sağlıklı ve doyum sağlayıcı bir cinsel yaşam sürdürebilme beklentisiyle evlendikleri söylenebilir. Evlilik yaşantısında bu beklentinin karşılanmasını isteyen birey için (ağ, 2016) eşiyle olan cinsel yaşamından memnuniyeti, evliliğinin kaliteli bir şekilde devam etmesi için önemli bir etkidir. Diğer yandan evlilik ilişkisinde cinsel yaşamdan memnuniyet, eşler arasındaki iletişimin önemli bir parçasıdır (Gülsün ve ark., 2009).

Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eşe kendini ama profili incelendiğinde, hem kadın hem de erkek grupların, eşleri ile olan cinsel yaşamlarından memnuniyetleri arttıka, kendilerini eşlerine açma düzeylerinin de paralel şekilde arttığı görülmektedir. Buna ek olarak bu profil, evli bireylerin kendini açma düzeylerinin yalnızca cinsel yaşamdan memnun olup olmama durumuna göre değil; cinsel yaşamdan memnuniyetin derecesine göre de değiştiğini göstermektedir. Başka bir deyişe, eşiyle olan cinsel yaşamından çok memnun olan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinin, eşiyle olan cinsel yaşamından memnun olan bireylerin eşe kendini açma düzeylerinden önemli derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bütün bu bilgiler ışığında, evli bireylerin cinsel yaşamlarından memnun olmalarının; eşe kendini açmayı davranışını artırarak, eşler arasındaki paylaşımı ve kurulan iletişimin kalitesini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin tartışma. Pollock ve arkadaşları (1990) paylaşımcı rol düzeyi yüksek olan çiftlerin, diğerlerine kıyasla daha demokratik bir ilişki yapısına sahip olduklarını belirtmektedir. Buna ek olarak, evlilik ilişkisinde eşitlikçi yaklaşım ile evlilik iletişimi arasında istatistiksel bakımdan önemli düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca demokratik bir ilişki yapısına sahip çiftler diğer bir deyişe ev işlerinde paylaşımcı bir role sahip çiftler; duygu ve düşüncelerini birbirleriyle daha sık paylaşmakta ve kendilerini eşlerine daha özgürce ifade etmektedirler

(Pollock ve ark., 1990). Diğer yandan geleneksel yönelimlerin baskın olduğu Türkiye toplumunda (Deveci Şirin, 2013), ev içi sorumlulukların eşler arasında demokratik yollarla paylaşılması özellikle kadınlar için önemli bir faktör haline gelmektedir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eşe kendini açma profiline göre, hem kadın hem de erkek gruplar için ev işlerini paylaşma sıklığı arttıkça bireylerin eşe kendilerini açma düzeyleri de artmaktadır. Buna ek olarak söz konusu profile göre, eşyle ev işlerini paylaşmayan kadın ve erkeklerin eşe kendini açma düzeyleri ve ev işlerini ara sıra paylaşan kadın ve erkeklerin eşe kendini açma düzeyleri birbirine oldukça yakınken; eşyle ev işlerini sıklıkla paylaşan kadınların eşe kendini açma düzeyleri, erkeklere kıyasla manidar olarak yüksektir. Bu durum, özellikle kadınlar için ev işlerini paylaşmak kadar, ev işlerinin ne sıklıkla paylaşıldığının da önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Türkiye’de ev işleri genellikle kadının sorumluluk ve rollerinde yer almaktaymış gibi değerlendirilmektedir. Aile Yapısı Araştırması’na göre, Türkiye’de ev işlerinin yarısından fazlası kadınlar tarafından yapılmaktadır (TÜİK, 2016). Bütün bu bilgiler ışığında, kadınların eşleri ile ev işlerini paylaşmaları, eşlerine kendilerini daha yakın hissetmelerine katkı sağlıyor olabilir. Kadınlar bunun sonucunda da eşleriyle kendilerine ilişkin paylaşımda bulunmaya daha istekli hale geliyor olabilir.

Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin tartışma. Alanyazın incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğine ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamasına karşın, araştırma bulgularında verilen “Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eşe kendini açma profili” bu başlık altında tartışılmıştır. Profil incelendiğinde, hem kadın hem de erkek gruplar için evlenmeyi tercih etmeme durumunda eşe kendini açma düzeyinin; kararsız olma ve evlenmeyi tercih etme durumlarına kıyasla oldukça düşük olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgularında dikkat çeken noktalardan biri de evlenmeyi tercih etmeyen, kararsız olan ve evlenmeyi tercih eden bütün gruplarda kadınların eşe kendilerini açma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olmasıdır. Buna karşın profile göre, özellikle evlenmeyi tercih etmeme durumunda, kadınların eşe kendini açma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, kadınların evlenmeyi tercih etmese bile eşlerine kendilerini açmaya ve eşleriyle paylaşımda bulunmaya daha istekli

olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak bireylerin şimdiki eşleri ile evlenmeyi tercih etmemeleri, evlilik ilişkilerinden memnun olmadıklarının ya da yeterince doyum sağlayamadıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bireylerin şimdiki eşleri ile evlenmeyi tercih etmemeleri; pişmanlık, öfke, duygusal güçlükler gibi sonuçlar ortaya çıkararak ilişkiden sağlanan doyum ve mutluluk düzeyinin azalmasına; bunun sonucunda da eşler arasındaki iletişimin bozulmasına, çatışmaların artmasına sebep oluyor olabilir.

Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma profillerine ilişkin tartışma. Yıldırım (1992) tarafından yapılan bir çalışmada, eşler arasındaki sert tartışmaların sosyo-ekonomik düzey, aylık gelirin yetersizliği, aile üyelerinin veya çocuk sayısının fazla olması gibi nedenlerin yanı sıra eşler arasındaki sevgi, dayanışma ve paylaşım eksikliği, eşlerin iletişim becerilerinin zayıf olması gibi nedenlerden kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Burada, dikkat edilmesi gereken noktalardan biri; sevgi, dayanışma ve paylaşım eksikliğinin sert tartışmaların bir nedeni olabileceği gibi bir sonucu da olabileceğidir. Buna ek olarak eşler arasında yaşanan sert tartışmalar, bireylerde kızgınlık, düşmanlık ve incinmişlik gibi duyguların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu duyguların ortaya çıkması ise, eşler arasındaki iletişimin ve ilişkinin bozulmasında rol oynayabilir. Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eşe kendini açma profili incelendiğinde, yukarıda bahsedilen teorik temellere uygun sonuçlar ortaya çıktığı söylenebilir. Profile göre, eşi ile arasında sert tartışmalar yaşayan kadın ve erkek grupların eşe kendini açma düzeyleri, eşiyle sert tartışma yaşamayan kadın ve erkeklere kıyasla önemli düzeyde düşük olmasına rağmen eşler arasında sert tartışma yaşansa da yaşanmasa da kadın grupların eşe kendini açma düzeyleri, erkeklere kıyasla daha yüksektir.

Sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Yapılan MANOVA sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini manidar olarak etkileyen değişkenler; algılanan gelir düzeyi, cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma olarak saptanmıştır. Aşağıda bu değişkenlere ilişkin profillere yönelik bulgular tartışılmıştır.

Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Algılanan gelir düzeyi, evli bireylerin ilişkilerinin niteliğini (evlilik,

doymu, evlilik uyumu, evlilik mutluluğu vb.) etkileyen önemli kavramlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Yıldırım (1992) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan gelir düzeyi düştükçe evli bireylerin evlilik uyumlarının da düştüğü ortaya konulmuştur. Algılanan gelir düzeyinin düşük olması; bireyin başta beslenme, barınma, giyinme gibi temel ihtiyaçlarını zamanında veya yeterince karşılayamaması gibi problemlere yol açmaktadır (Gürel, 2016). Gelir düzeyi düşük ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını yeterince karşılayamıyor olması, bireyleri birtakım psikolojik güçlüklerle karşı karşıya bırakıyor olabilir. Bireyin ihtiyaçlarının yeterince ve zamanında karşılanamıyor olması, evliliğine ilişkin olumsuz bir algı ve tutum geliştirmesine sebep olmaktadır. Algılanan gelir düzeyi düşük bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin daha yüksek olması da bu durumun bir sonucudur. Algılanan gelir düzeyine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profilinin, yukarıda belirtilen sonuçları destekler nitelikte bulgular ortaya koyduğu söylenebilir. Profil incelendiğinde, hem kadın hem de erkek gruplar için algılanan gelir düzeyi arttıkça eş tükenmişliğinin önemli ölçüde azaldığı görülmektedir. Buna karşın profile göre, algılanan gelir düzeyi, erkeklere kıyasla kadınlar için daha önemli bir etkidir. Başka bir deyişle, kadınların eş tükenmişliği düzeyleri erkeklere kıyasla algılanan gelir düzeyinden daha fazla etkilenmektedir. Özellikle, algılanan gelir düzeyinin yetersiz olması durumunda kadınların erkeklere kıyasla çok daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı söylenebilir. Bu durum, algılanan gelir düzeyi düşük olan kadınların, fizyolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasına ek olarak, “sevme ve ait olma, saygı görme” gibi ihtiyaçlarının da eşleri tarafından karşılanmaması ile ilişkili olabilir. Başka bir deyişle, algılanan gelir düzeyi düştükçe, kadınların duygusal ihtiyaçlarının karşılanma oranı da düşüyor olabilir. Bu durum ise algılanan gelir düzeyi düşük kadın ve erkek grupların eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağı olabilir.

Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutları olan cinsellik, insanların yaşamlarını önemli derecede etkileyen bir davranıştır (Abalı, 2006). Türkiye’de cinsellik, konuşulması ayıp ve günah olarak değerlendirilen toplumsal yasaklardan biri halini almıştır (Abalı, 2006). Ancak bireylerin mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için cinsel ihtiyaçlarının doyurulması bir zorunluluktur (Ayatollahi, 2014). Evliliğin temel öğelerinden biri olan cinsellik, evlilikte mutluluğu

belirleyen önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Gülsün ve ark., 2009). Buna ek olarak cinsel yaşam, eşler arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahiptir. Evlilik ilişkisinde cinselliğe dikkat çekmek üzere, Abbott, Wallace ve Melissa (2005) cinselliğin ve sevgiye dayalı tutkunun bitmesinin boşanmalar ile sonuçlandığını ifade etmektedir (akt. Deveci Şirin, 2013).

Cinsellik konusunda, birçok ülkede kadın ve erkek arasında büyük bir eşitsizlik olduğu söylenebilir (Güleç, 2012). Türkiye’de ise, cinsellik yalnızca erkeğe ait bir alanmış gibi algılanmaktadır (Deveci Şirin, 2013). Ancak “Cinsel yaşamdan memnuniyete göre evli bireylerde eş tükenmişliği profili”nde de görüldüğü üzere, kadınlar için de cinsellik ve cinsel yaşamdan doyum sağlama oldukça önemli bir faktördür. Profil incelendiğinde, hem kadın hem de erkek gruplar için cinsel yaşamdan memnuniyet arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı görülmektedir. Profilde cinsel yaşamdan çok memnun olma durumunda, kadın ve erkek grupların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Ancak cinsel yaşamdan memnun olmama durumunda ise, kadın grubun gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri erkeklere kıyasla oldukça yüksektir. Dolayısıyla profile göre, kadınların erkeklere kıyasla “cinsel yaşamdan memnun olmama” durumundan daha fazla etkilendiği söylenebilir. Bu durum ise, Türkiye’de genel inanışların ve kabullerin aksine, cinselliğin yalnızca erkeklere ilişkin bir kavram olmadığını kanıtı olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla kadının cinselliği ve kadına yüklenen “aseksüel” role ilişkin çalışmalara ihtiyaç olduğu, toplumun konuya ilişkin bilgilendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Türkiye toplumu, ataerkil yapının etkilerini hala taşımakla birlikte, modernizmin günlük yaşama yayılmasıyla kadın erkek eşitliğinden de fazlasıyla etkilenmiştir (Çağ, 2016). Bu açıdan bakıldığında Türkiye toplumunun henüz tamamlanmamış bir geçiş aşamasında olduğu ve günümüz itibarıyla hem modernizmin hem de gelenekselliğin etkisini bünyesinde barındırdığı söylenebilir. İş yaşamının sorumluluklarını yüklenen kadınların ev içi sorumlulukların da büyük bir kısmını yüklenmesi, özellikle kadınlar açısından hakkaniyetsiz bir durum olarak değerlendirilmektedir. TÜİK (2016) Aile Yapısı Araştırması’na göre, yemek yapma, çamaşır yıkama, evin temizlenmesi, ütü yapma gibi ev işlerinin çoğunlukla kadınlar tarafından yapıldığı görülmektedir. Buna ek olarak Güler (2018), kadınların ev

işlerinin yarısından fazlasını üstlendiğini belirtmektedir. Dolayısıyla ev işlerinin paylaşılmasında erkeğin de sorumluluk alması, kadınlar için özellikle önem arz eden bir durum haline gelmektedir.

Ev işlerini paylaşma sıklığına göre evli bireylerde eş tükenmişliği profili incelendiğinde, hem erkek hem de kadın gruplar için ev işlerini paylaşma sıklığı arttıkça eş tükenmişliğinin azaldığı görülmektedir. Bu durum, kadın gruplar için beklenen bir sonuç iken; erkek gruplarda da bu sonucun gözlenmesi şaşırtıcı bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Ev işlerini paylaştıkça eş tükenmişliğinin azalmasının erkek gruplarda da gözlenmesi; ev işlerini paylaşmanın; evli bireylerin evlilik ilişkisinin niteliğini artırıcı bir faktör olarak değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Buna karşın profile göre, ev işlerini paylaşmama durumunda, kadınlar erkeklere kıyasla çok daha fazla tükenmişlik yaşamaktadırlar. Buna ek olarak profildeki düşüş ve artışlar izlendiğinde, kadınların ev işlerini paylaşma değişkeninden erkeklere kıyasla çok daha fazla etkilendiği görülmektedir. Geleneksel yönelimlerin baskın olduğu Türkiye toplumunda (Deveci Şirin, 2013), ev işlerinin paylaşımına ilişkin erkeğin de sorumluluk alması kadınların algıladıkları eş desteğine ve eş tarafından sevilme hissine katkı sağlayarak kadınların evlilik ilişkilerinde daha mutlu ve değerli hissetmesini sağlıyor olabilir.

Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Alanyazın incelendiğinde, şimdiki eş ile evlenme isteğine ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamasına karşın, araştırma bulgularında verilen “Şimdiki eşi ile evlenme isteğine göre evli bireylerde eş tükenmişliği profili” bu başlık altında tartışılmıştır. Profil incelendiğinde, hem kadın hem de erkek gruplar için evlenmeyi tercih etmeme durumunda eş tükenmişliği düzeyinin; kararsız olma ve evlenmeyi tercih etme durumlarına kıyasla oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, şimdiki eşi ile evlenmeyi tercih etmeyen bireylerin, evlilik ilişkilerinde memnun olmadıkları ya da yeterince doyum sağlayamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin şimdiki eşleri ile evlenmeyi tercih etmemeleri; pişmanlık, öfke gibi duyguları ortaya çıkararak bireyin evlilik yaşantısından kaynaklı psikolojik güçlükler yaşamasına sebep olabilir.

Profilde, şimdiki eşle evlenme isteğine göre kadınların eş tükenmişliği düzeylerindeki düşüş ve artışların erkeklerinki ile benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Öte yandan araştırmanın bulgularında dikkat çeken noktalardan biri

de, evlenmeyi tercih etmeyen, kararsız olan ve evlenmeyi tercih eden bütün gruplarda kadınların gözlenen eş tükenmişliği düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olmasıdır. Bu durum, yeniden dünyaya gelse şimdiki eşiyile evlenmeyi tercih eden kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığını göstermektedir.

Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eş tükenmişliği profillerine ilişkin tartışma. Alanyazın incelendiğinde, eşler arasında yaşanan sert tartışmaların eş tükenmişliğine etkisine ilişkin yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamasına karşın, araştırma bulgularında verilen “Eşler arasındaki sert tartışmaya göre evli bireylerde eş tükenmişliği profili” bu başlık altında tartışılmıştır. Araştırma kapsamında daha önceden de belirtildiği üzere, eşler arasında yaşanan sert tartışmaların çevresel, kişisel ve ailesel olmak üzere farklı sebepleri olabilir (Yıldırım, 1992). Ancak burada, eşler arasında yaşanan sert tartışmaların sebeplerinden ziyade sonuçları değerlendirilmektedir. Eşler arasında yaşanan sert tartışmalar taraflarda kızgınlık, düşmanlık ve incinmişlik gibi duyguların ortaya çıkmasına sebep olarak eşler arasındaki ilişkinin bozulmasında rol oynayabilir. Profil incelendiğinde, eşler arasında sert tartışmasının olmasının, hem kadın hem de erkek gruplar için eş tükenmişliğini artıran önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Profilde, eşler arasındaki sert tartışmalara göre kadınların eş tükenmişliği düzeylerindeki düşüş ve artışların erkeklerinki ile benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Buna karşın profile göre, -algılanan gelir düzeyinde, cinsel yaşamdan memnuniyette, şimdiki eşle evlenme isteğinde olduğu gibi- eşler arasında sert tartışmalar olsa da olmasa da kadınların gözlenen eş tükenmişliği düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir.

Öneriler

Araştırmanın bu kısmında, araştırmada elde edilen sonuçlara ilişkin evli bireylere, alanda çalışan psikolojik danışmanlara, araştırmacılara ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

Evli bireylere yönelik öneriler.

1. Bireylerin evlilik ilişkilerinde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini değerlendirmeleri ve ihtiyaç duydukları takdirde evlilik ve aile danışmanına başvurmaları yararlı olabilir.

2. Evli bireyler; e e kendini açma, e  tükenmişliği gibi evlilik ve aile ile ilgili konular hakkında güncel makaleleri ve kitapları okuyabilir, inceleyebilirler. Buna ek olarak, evlilik ilişkilerine ilişkin farkındalıklarını artıracabilecekleri bilimsel çalışmalara, atölye çalıŐmalarına ve evliliği güçlendirme programlarına katılabilirler.

Alanda  alıŐan psikolojik danışmanlara yönelik  neriler.

1. Uzmanlar, psikolojik danışma ya da terapi sürecinde çiftlere “e e kendini a ma” ve “e  tükenmişliği” kavramlarının anlamları ve evlilik iliŐkisindeki önemleri hakkında bilgi sunabilirler.
2. Partnerlerin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesini artırmak amacıyla, ilişkiyi güçlendirme veya evliliğe hazırlık programlarında, e e kendini açma davranışının geliŐtirilmesine yönelik modüllere yer verilebilir.
3. Partnerlerin ilişkilerinin kalitesini artırmak amacıyla, evliliği güçlendirme ve evliliğe hazırlık programlarında, e  tükenmişliğinin  nlenmesine yönelik modüllere yer verilebilir.
4. E  tükenmişliği yaşayan bireylere veya çiftlere yönelik müdahale programları geliŐtirilebilir.

Araştırmacılara yönelik  neriler.

1. Bu araştırma kapsamında, bazı sosyo-demografik değişkenlerin evli bireylerin e e kendini a ma ve e  tükenmişliği düzeylerine etkisi incelenmiştir. E e kendini a ma ve e  tükenmişliği, kuramsal temellerle desteklenebilecek farklı deĐiŐkenlerle yapısal bir model çerçevesinde incelenebilir.
2. E e kendini a ma ve e  tükenmişliği, evrenden evreni temsil edebilecek nitelikte bir örnekleme seçilerek farklı değişkenler ile birlikte incelenebilir.
3. EŞiyle olan cinsel yaşamından memnun olmayan, ev işlerini eşiyle paylaşmayan ve yeniden dünyaya gelse Şimdiki eşi ile evlenmeyecek olan bireylerin e e kendini açma düzeylerinin düşük çıkmasının nedenleri nitel bir çalışma ile incelenebilir.
4. Algılanan gelir düzeyi düşük, eşiyle olan cinsel yaşamından memnun olmayan, ev işlerini eşiyle paylaşmayan ve yeniden dünyaya gelse Şimdiki eşi ile

evlenmeyecek olan bireylerin eş tükenmişliği düzeylerinin yüksek çıkmasının nedenleri nitel bir çalışma ile incelenebilir.

5. Eşe kendini açma ve eş tükenmişliği, eşlerin her ikisinin de araştırmaya dâhil edildiği bir dizaynda incelenebilir.

Politika yapıcılara yönelik öneriler.

1. Evlilik ve Aile Danışmanlığı alanında açılan sertifika programlarının içeriğinde, eş tükenmişliği ve eşe kendini açmaya ilişkin müdahale yöntemlerine yer verilebilir.
2. Bu araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar, evliliğe hazırlık ve evliliği güçlendirmeye ilişkin politikaların belirlenmesinde evlilik ve aile alanında yetkili kişi ve kuruluşlar tarafından dikkate alınabilir.
3. Bu araştırma, Türkiye’de bir büyükşehirde yaşayan sınırlı sayıda evli birey ile gerçekleştirilmiştir. Bu tür kapsamlı çalışmaların kurumsal ve ulusal düzeyde desteklenmesi yararlı olabilir.

Kaynakça

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Altman, I., & Taylor, D. (2012). Social penetration theory. In Griffin, E. (Ed.), *A first look at communication theory* (s.113-124). New York: Mc Graw Hill.
- Antill, J. K., & Cotton, S. (1987). Self disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness. *Australian Journal of Psychology*, 39(1), 11-24. doi: 10.1080/00049538708259032
- Ataşalar, J. (1996). *Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine, cinsiyet ve yaşlarına göre kendini açma davranışları*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayatollahi, M. (2014). *Cinsel doyumu yordayan demografik değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barnes, H. L., Schumm, W. R., Jurich, A. P., & Bollman, S. R. (1984). Marital satisfaction: Positive Regard versus effect communications as explanatory variables. *The Journal of Social Psychology*, 123(1), 71-78. doi: 10.1080/00224545.1984.9924515
- Bedir, İ. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berg, J. H., & Derlega, V. J. (1987). Themes in study of self-disclosure. In Derlega, V. J., & Berg, J. H. (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research and therapy* (s. 1-8). New York: Plenum Press.
- Blood, R. O. (1969). *Marriage*. New York: The Free Press.

- Burke, R. J., Weir, T., & Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners. *Psychological Reports*, 38, 531-542. doi:10.2466/pr0.1976.38.2.531
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037//0033-2909.116.3.457
- Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 454-460. doi:10.1037/0022-006x.54.4.454
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91. doi:10.1037/h0033950
- Critelli, J. W., & Durpe, K. M. (1978). Self-disclosure and romantic attraction. *The Journal of Social Psychology*, 106, 127-128. doi:10.1080/00224545.1978.9924155
- Cüceloğlu, D. (1996). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumunu*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çağ, P. (2016). *Evlilik doyumu: Bir model testi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2017). Eşe kendini açma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 99-111.
- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Mersin.
- Çapri, B., Gündüz, B. & Gökçakan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 134-147.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 35-53.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler. *İlköğretim Online*, 12(2), 561-574.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Doktora tezi) Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çetinkaya, B. (2014). Kişilerarası ilişkilerde ve iletişimde kendini açma. Kaya, A. (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (s. 136-155). Ankara: Pegem Akademi.
- Çetinkaya, B. (2016). *Kendini aç*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çitil Gürel, E. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Davarniya, R., Zaharakar, K., & Naziri, A. M. (2015). The effect of brief solution-focused couple therapy approach on reducing couple burnout dimension in women. *The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 1(1), 36-46.
- Davidson, B., Balswick, J., & Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 93-102. doi: 10.2307/351298
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 376-380. doi: 10.1037/0022-00x.44.3.376
- Deveci Şirin, H. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. (Doktora tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Deveci Şirin, H., & Deniz, M. E. (2016). The effect of the Family Training Program on married women's couple burnout. *Educational Science: Theory & Practice*, 16(5), 1563-1585. doi: 10.12738/estp.2016.5.2781
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106-124. doi: 10.1037/0033-2909.112.1.106
- Dindia, K., Fitzpatrick, M. A., & Kenny, D. A. (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. *Human Communication Research*, 23(3), 388-412. doi:10.1111/j.1468-2958.1997.tb00402.x
- Egan, G. (1970). *Encounter: Group processes for interpersonal growth*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Ekberg, J. Y. (1985). Spouse burnout syndrome. *Journal of Advanced Nursing*, 11, 161-165.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.

- Erdost, T. (2004). *Trust and self-disclosure in the context of computer mediated communication*. (Master thesis). Middle East Technical University, Graduate School of Social Science, Ankara.
- Ersanlı, K. (1990). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 5(1), 47-50.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237.
- Etzion, D., & Pines, A. M. (1986). Sex and culture in burnout among human service professionals: A psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 191-209. doi: 10.1177/0022002186017002004
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction? *Journal of Social Personal Relationships*, 17(2), 245-263. doi: 10.1177/0265407500172005
- Fletcher, G. J. O. (2002). *The new science of intimate relationships*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L., & Mosallanezhad, Z. (2016). A study of couple burnout in infertile couples. *Global Journal of Health Science*, 8(4), 158-165. doi: 10.5539/gjhs.v8n4p158
- Gilbert, S. J. (1976). Self-disclosure, intimacy and communication in families. *The Family Coordinator*, 25(3), 221-231. doi: 10.2307/582335
- Güleç, G. (2012). Cinsellik ve üreme sağlığı. Yenilmez, Ç. (Ed.), *Aile yapısı ve ilişkileri* içinde (s. 140-161). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Güler, M. (2018). *Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tukenmişlik, işle butunleşme ve eş tukenmişliği duzeyine etkisi*. (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 68-79.
- Hansen, J. E., & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 923-926. doi:10.2307/352541
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. doi: 10.1037/0022-3514.40.6.1150
- Jorgensen, S. R., & Gaudy, J. C. (1980). Self-disclosure and satisfaction in marriage: The relation examined. *Family Relations*, 29(3), 281-287. doi:10.2307/583847
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. doi:10.1037/h0043357
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York: Wiley-Interscience.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York: Litton Educational Publishing.
- Kapucı, O. (2014). *Evli iftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). skdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Katz, I., Goldston, J., Cohen, M, & Stucker, S. (1963). Need satisfaction, perception, and cooperative interactions in married couples. *Marriage and Family Living*, 25(2), 209-213. doi: 10.2307/349184

- Kendir, M. E., & Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Science*, 11(3),96-113. doi:10.12739/NWSA.2016.11.3.1C0656
- Kılıç, E. (2017). *Bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S., & Şahin, İ. (2018). Çiftler evliliklerini nasıl algılıyorlar? *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(2), 667-693.
- Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(24), 1069-1094.
- Kızıldağ, S., & Yıldırım, İ. (2018). Testing a couple burnout model. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 101-116.
- Küçükköseleci, Ç. (2016). *Prediction of couple burnout from empathy, facial emotion recognition and trait anxiety measures*. (Master Thesis). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Laes, T., & Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association*. San Francisco, California.
- Levinger, G., & Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merriell-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 13(3), 237-249.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12(7/8), 837-851.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773. doi:10.1177/0265407598156003

- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 374-391). doi:10.7758/9781610443258
- Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Science*, 3(1),17.
- Nazlı, S. (2013). Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 417-437.
- Nazlı, S. (2016). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclosure. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174-185.
- Özgüven, İ. E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Pallant, J. (2015). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi*. Sibel Balcı & Berat Ahi (Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=padlAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%22couple+burnout%22&ots=EKKZgLtNXS&sig=02y7ervVGjySpMKLrITsx1LO5nQ&redir_esc=y#v=onepage&q=%22couple%20burnout%22&f=false adresinden erişilmiştir.
- Pines, A. M. (2010). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pines, A. M. (2017). *Çiftlerde tükenmişlik: Sebepleri ve çözümü*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263-275. doi:10.1016/0190-7409(83)90031-2

- Pines, A. M., & Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital Community Psychiatry, 29*(4), 233-237.
- Pines, A. M., Neal, N. 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. doi:10.1177/0190272511422452
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling, 40*, 50-64.
- Pollock, A. D., Die, A. H., & Marriot, R. G. (1990). Relationship of communication style to egalitarian marital role expectations. *The Journal of Social Psychology, 130*(5), 619-624. doi:10.1080/00224545.1990.9922953
- Rosenfeld, L. B., & Bowen, G. L. (1991). Marital disclosure and marital satisfaction: Direct-effect versus interaction-effect models. *Western Journal of Speech Communication, 55*, 69-84. doi:10.1080/10570319109374371
- Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A., & Dunkel-Schetter, C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex Roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and Family, 42*(2), 305-317. doi:10.2307/351228
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schumm, W. R., Barnes, H. L., Bollman, S. R., Jurich, A. P., & Bugaighis, M. A. (1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. *Family Relations, 35*(2), 241-247. doi:10.2307/583631
- Seamon, C. M. (2003). Self-esteem, sex differences and self-disclosure: A study of the closeness of relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry, 99*(1), 153-167.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Siyez, D. M. (2014). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. Kaya, A. (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (s. 62-92). Ankara: Pegem Akademi.
- Sprecher, S., Christopher, F. S., & Cate, R. (2006). Sexuality in close relationship. In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds). *The Cambridge handbook of personal relationships* (s. 463-482). New York: Cambridge University Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Mustafa Baloğlu (Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2019). *Mutlu evlilik psikolojisi: Öncesiyle sonrasıyla evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezer, E. (1986). *Evlü eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tolstedt, B. E., & Stokes, J. P. (1984). Self-disclosure, intimacy and the depenetration process. *Interpersonal Relations and Group Process*, 46(1), 84-90.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2016). *Aile yapısı araştırması*. <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=109&locale=tr> adresinden erişilmiştir.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2018). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <http://www.tuik.gov.tr/PreTabloArama.do?metod=search&araType=vt> adresinden erişilmiştir.
- Ülker, G. (2011). *Evlilik çatışmasının sıklık ve yaygınlığının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Waring, E. M. (1981). Facilitating marital intimacy through self-disclosure. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 33-42. doi:10.1080/01926188108250422
- Westman, M., Etzion, D., & Danon, E. (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 467-481.

- Yaman, K. G. & Eryiğit, D. (2018). Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakarlıktan algılanan zarar, fedakarlık doyumunu ve duygu düzenleme gücünü değişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68.
- Yarımoglu, Ş. (2018). *Kişilik özellikleri ve psikolojik semptomların evlilik kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Ek-A: Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Cemile DUR tarafından bölüm öğretim üyelerinden Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM danışmanlığında “Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği”ni incelemek amacıyla yürütülmektedir. Bu amaçla kullanılacak veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Eşe Kendini Açma Ölçeği ve Eş Tükenmişliği Ölçeği’dir.

Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonunun incelemesi sonucu etik açıdan uygun bulunmuştur.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük ilkesine bağlıdır. Katılımcılara hiçbir sorumluluk yüklenmeyecektir. Katılımınız sırasında herhangi bir nedenden ötürü devam etmek istemezseniz cevaplama işlemini yarıda bırakabilirsiniz, bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda araştırmacıya başvurarak destek talep edebilirsiniz.

Bütün maddeleri cevaplamak yaklaşık 10-15 dakikanızı alacaktır. Maddeleri cevaplarken lütfen gerçek durumunuza uygun cevaplar veriniz. Cevaplama işlemi sırasında lütfen bütün maddeleri doldurduğunuzdan emin olunuz.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak ve kişisel bilgileriniz ve kimliğiniz gizli tutulacaktır.

Katılımınız sırasında istediğiniz her anda araştırmacıya sorularınızı sorabilirsiniz. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıda belirtilen iletişim adreslerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katılımınız ve duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Katılımcının Beyanı:

Tarih:

“Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Tarafımdan verilen bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.”

() Evet () Hayır

Araştırmacının;

Katılımcının;

Adı Soyadı: Cemile Dur

Adı Soyadı:

Adresi: Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi
RPD Anabilim Dalı

Adresi:

Telefonu: 0312 586 7476

Telefonu:

İmzası:

İmzası:

Ek-B: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki maddelerin tamamını gerçek durumunuza uygun olarak doldurunuz. Size en uygun seçenek için parantez içine “(X)” koyunuz. Açık uçlu soruların cevaplarını yanlarına yazınız. Boş madde bırakmayınız.

1.Cinsiyetiniz nedir?

- Kadın
 Erkek

2.Kaç yaşındasınız? (.....)

3.Eğitim durumunuz nedir?

- Okur-yazar
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite / Yük. Okul mezunu

5.Gelir sağlayıcı bir işte çalışıyor musunuz?

- Çalışıyorum
 Çalışmıyorum

8.Kaç yıldır evlisiniz? (.....)

9.Eşiniz ile aranızdaki yaş farkı nedir? (.....)

11.Kaç çocuğunuz var? (.....)

14.Ailenizin geliri ne derecede yeterli?

- Yeterli
 Kısmen Yeterli
 Yetersiz

16.Kök aileleriniz (*eşlerin doğup büyüdüğü aileleri*) sizin ailenize ne derecede karışırlar?

- Hiç karışmazlar
 Ara sıra karışırlar
 Sıklıkla karışırlar

22.Ev işlerini eşinizle ne sıklıkla paylaşırsınız?

- Sıklıkla paylaşırım
 Nadiren paylaşırım
 Paylaşmam

23.Yeniden dünyaya gelseniz yine şimdiki eşinizle mi evlenirdiniz?

- Evet, evlenirdim
 Kararsızım
 Hayır, evlenmezdim

Ek-C: Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)

Bu ölçek toplam 29 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için bana hiç uygun değil, bana uygun değil, bana kısmen uygun, bana uygun ve bana tamamen uygun olmak üzere 5 seçenek vardır. Maddeleri dikkatlice okuyunuz ve karşısındaki derecelerden size en uygun paranteze (X) koyunuz. **Gerçek durumunuza uygun bir şekilde maddelerin tamamını doldurunuz.**

MADDELER	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
1.Eşime isteklerimi doğrudan söylerim.	()	()	()	()	()
4.Olumsuz duygularımı eşime rahatlıkla söylerim.	()	()	()	()	()
9.Tereddütsüz her konuda eşimle konuşurum.	()	()	()	()	()
13.Eşime uzun uzadıya kendimden bahsederim.	()	()	()	()	()
19.Eşime kendimden söz etmeyi severim.	()	()	()	()	()
26.Eşimle ilgili duygularımı kendisine söylemem.	()	()	()	()	()
28.Yaşadığım gündelik sıkıntıları eşimle paylaşıyorum.	()	()	()	()	()
29.Eşimle ayda yılda bir konuşurum.	()	()	()	()	()

Ek-D: Eş Tükenmişliği Ölçeği (ETÖ)

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Eşinizle/kız-erkek arkadaş ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın. **ÖRNEK: 5 1-YORGUN**

1 HIÇBİR ZAMAN	2 SADECE BİR DEFA	3 NADİRE N	4 BAZEN	5 SIKSİK	6 ÇOĞUNLUKLA	7 HER ZAMAN
----------------------	-------------------------	------------------	------------	-------------	-----------------	-------------------

_____ 1- YORGUN.

_____ 5- DUYGUSAL OLARAK YORGUN (TÜKENMİŞ).

_____ 7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.

_____ 8- YETER ARTIK, DAYANAMIYORUM.

_____ 11- KAPANA KISILMIŞ.

_____ 12- DEĞERSİZ.

_____ 15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.

_____ 18- REDDEDİLMİŞ.

_____ 20- ENERJİK.

Ek-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Cemile DUR Hk.

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencilerinden **Cemile DUR**'un **Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM** danışmanlığında yürüttüğü "**Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükennmişliği**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **4 Aralık 2018** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 80e972f8-86ef-4d96-8394-c8ebf7e81811 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta: yazim@hacettepe.edu.tr İnternet
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Doğu Dikeni İLEP1

