Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi,
Ondokuz Mayıs University Journal of Women's and Family Studies

e-ISSN: 2791-6871, OKAD Haziran 2026, 6 (1): 33-52

Ebeveyn Tükenmişliğinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effect of Parental Burnout on Marital Satisfaction

Beyzanur ÖZTEKİN ÇELİK[1], Mustafa Selim ALTINIŞIK[2]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Evlilik ve Aile Danışmanlığı A.B.D., Samsun
· **oztekincelikbeyzanur@gmail.com** · ORCİD > 0009-0001-6707-4835

[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Samsun
· **mustafaselimaltinisik@omu.edu.tr** · ORCİD > 0000-0003-1958-3421

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article
Geliş Tarihi/Received: 03 Mayıs/May 2026
Kabul Tarihi/Accepted: 05 Haziran/June 2026
Yıl/Year: 2026 | **Cilt-Volume:** 6 | **Sayı-Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 33-52

Atıf/Cite as: Öztekin Çelik, B., Altınışık, M. S. "Ebeveyn Tükenmişliğinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi 6(1), Haziran 2026: 33-52.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: ....

EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu araştırma ebeveynlerin tükenmişlik durumlarının evlilikleri üzerindeki doyumlarına olan etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu en az bir çocuğa sahip olan 334 evli katılımcılardan oluşmaktadır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ) ve Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Ölçeği (PBA) aracılığı toplanmıştır. Araştırmada ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenirken Pearson Korelasyon Analizi kullanılmış; yordayıcı etkisi incelenirken Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada regresyon analizi ile elde edilen bulgulara göre evli bireylerde ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu; yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerinin ise anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Ebeveyn Tükenmişliği, Evlilik Doyumu, Ebeveynlik, Evli Bireyler, Aile.

❋❋❋

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PARENTAL BURNOUT ON MARITAL SATISFACTION

ABSTRACT

This study was conducted to examine the effect of parents' burnout levels on their marital satisfaction. The study group consisted of 334 married participants who had at least one child. Data were collected using a Personal Information Form, the Marriage Life Scale, and the Parental Burnout Assessment Scale (PBA). In the study, Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between parental burnout and marital satisfaction, while simple linear regression analysis was used to examine its predictive effect. According to the findings obtained from the regression analysis, parental burnout was found to have a significant and negative effect on marital satisfaction among married individuals. In addition, it was observed that gender, income level, and education level created significant differences in marital satisfaction, whereas age, duration of marriage, number of children, and employment status did not create significant differences.

Keywords: Parental Burnout, Marital Satisfaction, Parenting, Married İndividuals, Family.

❋❋❋

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle toplumsal yapıda meydana gelen değişimler bireyler arası ilişkileri dönüştürebilmekte ve doğrudan evlilik ilişkilerinin dinamiklerini etkileyebilmektedir (Singh ve Pandit, 2024). Evlilik ise çok boyutlu bir kavram olarak kendisini göstermektedir ve sadece bireyler arasındaki duygusal ilişkilerle sınırlı kalmamaktadır (Khatun vd., 2022). Buna karşın değişen rollerden, giderek artan sorumluluklardan ve çevresel faktörlerden de etkilenen dinamik bir yapıyı ifade etmektedir. Bununla birlikte evlilik yaşam doyumu ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen psikososyal bir süreç olarak ele alınmaktadır (Kim ve McKenry, 2002). Bu sürecin niteliğini ve sürekliliğini şekillendiren en önemli kavramlardan biri evlilik doyumudur. Evlilik doyumu kişisel ve çevresel ihtiyaçların karşılandığı psikolojik bir doyum olarak ifade edilebilir (Fowers ve Olson, 1993). Bu bağlamda evlilik doyumu içerisnde kişisel ihtiyaçlarda kurulan iletişim, sevgiyi gösterme biçimi, eşlerin kendilerini ifade ediş şekilleri, cinsel doyum gibi ögeler varken çevresel ihtiyaçlarda yaşanan sorunları birbirleriyle paylaşmaları, ortak bütçe yönetimi, evlilikte alınan kararların ortak verilmesi gibi ögeler bulunmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Evlilik ile yaşam doyumu yakından ilişkili olan kavramlardır. Nitekim sağlıklı olan evlilikler göz önüne alındığında yaşam doyumunun bireylerin yaşam kalitesini arttırarak yaşam biçimlerini de değiştirdiği görülmektedir. Bu değişimin aynı zamanda bireylerin evliliklerini daha mutlu bir şekilde sürdürebilmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Carr vd., 2014; Hünler ve Gençöz, 2003; Kansız ve Arkar, 2011; Üncü, 2007). Evlilik ilişkisi içerisinde çiftlerin yaşamlarında birbirleriyle paylaştıkları en önemli dönüm noktası olan ve yaşam biçimlerinin değişimine neden olan kritik nokta ise ebeveyn olmalarıdır. Zira ebeveyn olma süreci, eşlerden her birinin görev dağılımında, rollerinde, sorumluluklarında belirgin düzeyde değişimlere yol açarak kurdukları evliliğin dinamiklerini zamanla yeniden şekillendirebilmektedir (Twenge vd., 2003). Bu süreç bir taraftan bireylere doyum sağlarken diğer taraftan da süreci yönetmede güçlük yaşama, birbirine karışan roller ve sorumluluk artışı gibi sebeplerle stres kaynağı haline de gelebilmektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2018). Ebeveyn olma sürecindeki yaşanan bu stres faktörleri, rol çatışmaları ve sorumlulukların artışı çiftlerde zamanla oluşan bir tükenmişlik durumuna yol açabilmektedir (Paula vd., 2021). Ebeveynlerin ebeveynlik sürecindeki yaşanan durumlara karşı yaşadığı stres ve olası riskler karşısında sahip oldukları kaynakların yetersiz olması ebeveyn tükenmişliğinin ortaya çıkmasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Mikolajczak vd., 2019). Ayrıca ebeveyn tükenmişliği ebeveynlerin duygusal açıdan yoğun bir tükenmişlik halinde olmaları, ebeveyn olma durumuna karşı yaşadığı bıkkınlık durumu, çocuklarından duygusal anlamda uzaklaşmaları ve ebeveyn olmadan önceki halleriyle şimdi içinde bulundukları hali zıt görmeleriyle ortaya çıkan psikolojik bir süreci de kapsayabilmektedir (Lebert-C-

harron vd., 2018). Tüm bunlar ebeveynlik süreci ve evlilik ilişkisinin şüphesiz birbirinden bağımsız ilerlemeyen, birbirine karşılıklı olarak etkileri bulunan iki temel alan olduğunu göstermektedir. Özellikle ebeveynlik ile birlikte yüklenilen yeni roller, artan sorumluluklar ve stres yükünün çoğalması eşler arasında zaman zaman duygusal çatışmalara ve uzaklaşmalara neden olabilmektedir (Doss vd., 2009; Twenge vd., 2003). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde de evlilik doyumu değişkeninin stres, depresyon, iyi oluş, çocuk sahibi olma, ebeveynlik yükü gibi faktörlerle ele alındığı görülmektedir (Whisman, 2007; Fincham ve Beach, 2010; Doss vd., 2009; Twenge vd., 2003). Ebeveyn tükenmişliği değişkeninin ise sosyal destek, ebeveynlik stresi, aile yapısı gibi bireysel psikolojik değişkenler kapsamında ele alındığı görülmektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2018).

Genel olarak ifade edildiğinde evlilik doyumu ve ebeveyn tükenmişliği kavramlarının alanyazında birlikte ele alındığı çalışmalar bulunmakla birlikte farklı değişkenlerle ele alınıp çalışıldığı da görülmektedir. Bu araştırmaların çoğunda evlilik doyumunun ebeveyn tükenmişliği üzerindeki yalın ilişkiye odaklanılmadığı göze çarpmaktadır. Ayrıca ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mevcut bu araştırma bağımsız değişken olan ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumuna olan olası etkilerini açıklamayı amaçlamıştır. Tüm bunlar çerçevesinde araştırmada aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Evli bireylerde yaş değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H2: Evli bireylerde cinsiyet değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H3: Evli bireylerde evlilik süresi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H4: Evli bireylerde çocuk sayısı değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H5: Evli bireylerde çalışma durumu değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H6: Evli bireylerde gelir düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H7: Evli bireylerde eğitim düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır.

H8: Evli bireylerde ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, çocuk sahibi olan ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin ve bu değişkenlerin birbirlerini yordama düzeylerinin incelenmesine olanak sağlayan bir araştırma modelidir (Ghanad, 2023). Bu nedenle mevcut çalışmada ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ve ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumunu yordama düzeyini belirlemek için bu model tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'de ikamet eden ve en az bir çocuk sahibi 18 yaş ve üzeri ebeveynlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunda tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve çalışmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım gösteren 245'i kadın 89'u erkek olmak üzere toplam 334 birey yer almaktadır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler aşağıdaki Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Demografik Değişkenler		**n**	**%**
Yaş	20-29	42	12,6
	30-39	174	52,1
	40 yaş ve üzeri	118	35,3
Cinsiyet	Kadın	245	73,4
	Erkek	89	26,6
Evlilik Yılı	0-5	81	24,3
	6-10	111	33,2
	11-15	51	15,3
	15 yıl ve üzeri	91	27,2
Çocuk Sayısı	1	147	44,0
	2	119	35,6
	3 çocuk ve üzeri	68	20,4

Çalışma Durumu	Çalışıyor	197	59,0
	Çalışmıyor	137	41,0
Gelir Düzeyi	Düşük	21	6,3
	Orta	252	75,4
	Yüksek	61	18,3
Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul	31	9,3
	Lise mezunu	89	26,6
	Lisans Mezunu	180	53,9
	Lisansüstü Mezunu	34	10,2

n=334

Veri Toplama Araçları

Ebeveyn Tükenmişliğinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi başlıklı araştırmanın veri toplama araçlarını; araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Ölçeği (PBA) oluşturmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu çocuk sahibi olan evli bireylerin özelliklerini içermektedir. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun ilk bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve çalışma durumu gibi sosyodemografik değişkenlere ilişkin ifadeler bulunmaktadır. İkinci bölümünde ise katılımcıların evlilik doyumlarını ve ebeveynlik süreçlerindeki tükenmişlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan üçlü derecelendirme soruları bulunmaktadır. Kişisel Formunda bulunan tüm sorular çalışmanın amacına uygun şekilde hazırlanmıştır.

Evlilik Yaşamı Ölçeği. Esin Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumu ölçmek ve evlilik yaşamı düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Toplam 10 maddeden ve tek faktörlü yapıdan oluşan ölçek 5'li likert yapıya sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar evli bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı geliştirme çalışmasında .91 ve bu çalışmada .93 olarak hesaplanmıştır.

Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Ölçeği (PBA). Mikolajczak ve Roskam (2018) tarafından geliştirilen ve Arıkan vd., (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek ebeveynlerin tükenmişlik düzeyini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Toplamda 23 maddeden oluşan ölçek 4 farklı alt boyuta sahiptir. Bu boyutlar; ebeveynlik rolünden bıkma, duygusal tükenme, önceki ebeveynlik benliği ile karşılaştırma ve duygusal uzaklaşma şeklindedir. Ölçek 7'li likert yapıya sahiptir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayıları; duygusal tükenme alt ölçeği için 0.84, önceki

ebeveyn benliği ile karşılaştırma alt ölçeği için 0.77, ebeveynlikten bıkma alt ölçeği için 0.51, duygusal uzaklaşma alt ölçeği için 0.50 ve ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı için .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır.

Araştırmanın Süreci

Araştırma sürecinde öncelikle çalışmanın amacına uygun olarak tercih edilen Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi ölçeğinin (PBA) kullanım onayları alınmış ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan çalışma izni alınmıştır (Karar No: 2025-1482, 28.11.2025). Araştırmanın verileri Google Forms platformunda oluşturulan anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anket formunun giriş kısmında katılımcılara araştırmaya gönüllük esasına dayalı olarak katıldıklarına ilişkin bilgilendirme yapılmış ve katılımcılardan aydınlatılmış onamları alınmıştır. Araştırmaya toplam 334 evli ve çocuk sahibi birey dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada, verilerin analizinde SPSS V26 programından yararlanılmıştır. Analiz basamağına geçilmeden önce veri seti düzenlenerek analize hazır hale getirilmiş ve veri setindeki kayıp değerler incelenmiştir. Veri setinde kayıp değer bulunmaması üzerine tekli ve çoklu uç değerlerin incelenmesine geçilmiştir. Evlilik Yaşamı Ölçeğinde yer alan ters maddeler (2., 4. ve 5. maddeler) analiz kısmına geçilmeden yeniden kodlanmıştır. Ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bununla birlikte demografik değişkenlere göre oluşan farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemler t Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Etik Değerlendirmeyi Yapan Kurul Adı: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik Değerlendirme Kararının Tarihi: 28.11.2025

Etik Değerlendirme Belgesi Sayı Numarası: 2025-1482

BULGULAR

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışma kapsamında elde edilen istatistikler doğrultusunda araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin gücü ve yönünü ifade eden bulgulara yer verilmiştir. Araştırma verilerinin analizine geçilmeden önce değişkenlerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Bu kapsamda Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Ebeveyn Tükenmişliği Değerlendirmesi Ölçeği toplam puanlarına ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık-basıklık değerleri ve Q-Q grafikleri birlikte değerlendirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları evlilik doyumu toplam puanı için D=.109, p<.001; ebeveyn tükenmişliği toplam puanı için D=.146, p<.001 olarak bulunmuştur. Ancak büyük örneklemlerde Kolmogorov-Smirnov testinin küçük sapmalara duyarlı sonuçlar verebildiği dikkate alınarak çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenmiştir. Evlilik doyumu toplam puanına ilişkin çarpıklık değeri -.436, basıklık değeri -.422; ebeveyn tükenmişliği toplam puanına ilişkin çarpıklık değeri .916, basıklık değeri ise -.341 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması ve Q-Q grafiklerinin genel olarak normal dağılıma yakın bir görünüm sergilemesi nedeniyle parametrik analizlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, araştırmanın demografik değişkenleri ile bağımlı değişken arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi olan "*Evli bireylerde yaş değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezini sınamak amacıyla Bağımsız Örneklemler t Testi kullanılmıştır ve ilgili bulgular aşağıda bulunan Tablo 2'de ifade edilmiştir.

Tablo 2. Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Tablosu

Bağımlı Değişken	Yaş	n	$\overline{X}$	ss	*sd*	F	*p*
Evlilik Doyumu	20–29 yaş (1)	42	36.64	8.79	3	0.945	.390
	30–39 yaş (2)	174	35.81	8.19			
	40 yaş ve üzeri (3)	118	34.77	8.57			

n=334; p>.05

Tablo 2'de bulunan sonuçlar incelendiğinde, evlilik doyumu puanlarının verilen yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı (F=0.945, p>.05) görülmektedir. Bununla birlikte, yaş gruplarının ortalama puanlarına bakıldığında 20-29 yaş grubundaki bireylerin ($\overline{X}$=36.64), 30-39 yaş arasındaki bireylere ($\overline{X}$=35.81) ve son grup olan 40 yaş ve üzeri bireylere ($\overline{X}$=34.77) kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum yaş ilerledikçe evlilik do-

yumunda görülen düşüşü işaret etse de söz konusu farklılıkların istatiksel olarak anlamlı olmadığı ve sonucun genellenebilir olmadığını göstermektedir. Bununla beraber Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları "*Evli bireylerde yaş değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulanmadığını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan "*Evli bireylerde cinsiyet değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklemler t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	ss	t Testi		
					t	F	P
Evlilik Doyumu	Kadın	245	35.10	9.14	-1.976	43.012	.049*
	Erkek	89	36.78	5.78			

n=334; *p<.05

Tablo 3'te yer alan bulgular incelendiğinde, evli bireylerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak algıladıkları evlilik doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği (t=-1.976, p=.049, p<.05) görülmektedir. Ayrıca erkek katılımcıların evlilik doyumu ortalamalarının ($\overline{X}$=36.78) kadın katılımcıların ortalamalarına ($\overline{X}$=35.10) göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgu, evli bireylerde cinsiyet değişkeninin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek doyuma sahip olduklarını göstermektedir. Bununla beraber Bağımsız Örneklemler t Testinden elde edilen analiz sonuçları "*Evli bireylerde cinsiyet değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan "*Evli bireylerde evlilik süresi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Tablosu

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\overline{X}$	ss	sd	F	p
Evlilik Doyumu	0-5 yıl (1)	81	36.06	8.75	3	0.91	.436
	6-10 yıl (2)	111	36.11	7.48			
	11-15 yıl (3)	51	33.94	8.72			
	15 yıl ve üzeri (4)	91	35.31	8.97			

n=334; p>.05

Tablo 4'te yer alan sonuçlar incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin evlilik süresine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği (F=0.91, p =.436, p>.05) görülmektedir. Elde edilen bulgulara bakıldığında evlilik süresi değişkeninin evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, oluşturulan grupların ortalama puanları incelendiğinde, 6-10 yıl arası evli olan bireylerin evlilik doyumu ortalamasının ($\overline{X}$=36.11) diğer gruplara göre nispeten daha yüksek olduğu, 11-15 yıl arası evli bireylerin ise ($\overline{X}$=33.94) en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak elde edilen bu farlılıklar üzerinden istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır. Bununla beraber Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları "*Evli bireylerde evlilik süresi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulanmadığını göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan "*Evli bireylerde çocuk sayısı değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Tablosu

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\overline{X}$	ss	sd	F	p
Evlilik Doyumu	1 çocuk (1)	147	36.46	8.12	2	2.557	.079
	2 çocuk (2)	119	35.48	8.29			
	3 çocuk ve üzeri (3)	68	33.69	9.01			

n=334 ; p>.05

Tablo 5'te yer alan bulgulara bakıldığında, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği (F=2.557, p=.079, p>.05) görülmektedir. Bu bulgulara bakıldığında çocuk sayısı değişkeninin evlilik doyumu üzerinde istatistiksel düzeyde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, oluşturulan gruplara ait puanlar incelendiğinde tek çocuğa sahip bireylerde evlilik doyumu ortalamasının ($\overline{X}$=36.46) en yüksek olduğu, iki çocuğa sahip bireylerde bu ortalamanın ($\overline{X}$=35.48) biraz daha azaldığı ve üç ve üzeri çocuğa sahip bireylerde bu ortalamanın ($\overline{X}$=33.69) daha düşük seviyeye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, çocuk sayısının artmasının evlilik doyumunu azaltabileceğine işaret etmektedir. Bununla beraber Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları "*Evli bireylerde çocuk sayısı değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulanmadığını göstermektedir.

Araştırmanın beşinci hipotezi olan "*Evli bireylerde çalışma durumu değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6. Çalışma Durumuna Göre Evlilik Doyumu Puanlarının Bağımsız Örneklem t Testi

Değişken	Çalışma Durumu	n	$\overline{X}$	ss	t Testi	
					t	P
Evlilik Doyumu	Çalışıyor	197	35.73	8.12	0.457	.648
	Çalışmıyor	137	35.29	5.78		

n=334; p>.05

Tablo 6'da yer alan bulgular incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir (t=0.457, p=.648, p>.05). Bu bulgu, bireylerin çalışma durumlarının evlilik doyumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Grup ortalamaları incelendiğinde, çalışan bireylerin evlilik doyumu puan ortalamasının ($\overline{X}$=35.73), çalışmayan bireylerin puan ortalamasına ($\overline{X}$=35.29) göre sınırlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu nedenle "*Evli bireylerde çalışma durumu değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezi doğrulanmamıştır.

Araştırmanın altıncı hipotezi olan "*Evli bireylerde gelir düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Tablosu

Değişken	Gelir Düzeyi	n	$\overline{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	Düşük (1)	21	26.19	7.45	2	15.531	.000*	2,3
	Orta (2)	252	36.38	8.07				1
	Yüksek (3)	61	35.31	8.21				1

n=334; p<.05*

Tablo 7'de yer alan bulgular incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği (p=.000, p=<.05) görülmektedir. Bu bulgular, elde edilen gelir düzeylerinin bireylerin evlilik doyumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunduğu gözlenmiştir. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin evlilik doyumu ortalamasının ($\overline{X}$=26.19), diğer iki gruba ait puan ortalamalarından belirgin düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Orta gelir düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumu puanlarının ortalaması ($\overline{X}$=36.68) en yüksek düzeyde olan değer olması dikkat çekerken yüksek gelir düzeyine sahip

bireylerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=35.51) orta gelir düzeyine sahip gruba yakın olduğu belirlenmiştir. Yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre (1-2, 1-3) düşük gelire sahip evli bireylerin evlilik doyumları diğer gruplara göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Bununla beraber Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları "*Evli bireylerde gelir düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın yedinci hipotezi olan "*Evli bireylerde eğitim düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" önermesine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8. Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Tablosu

Değişken	Eğitim Düzeyi	n	$\overline{X}$	ss	sd	F	p	Fark
Evlilik Doyumu	İlkokul/Ortaokul (1)	31	33.29	10.53	3	2.77	.041*	3
	Lise (2)	89	34.00	7.94				3
	Lisans (3)	180	36.59	8.05				1,2
	Lisansüstü (4)	34	36.12	8.69				-

n=334; p<.05*

Tablo 8'de yer alan bulgular incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin eğitim düzeylerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği (p=.041, p<.05) görülmektedir. Oluşturulan gruplara ait puanlara bakıldığında, ilkokul/ortaokul mezunu bireylerin evlilik doyumu ortalamasının ($\overline{X}$=33.29) diğer gruplara kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Lise mezunu bireylerin ortalamaları ($\overline{X}$=34.00) bu değere daha yakınken, lisans mezunu bireylerin ortalamasının ($\overline{X}$=36.59) en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Son grup olan lisansüstü mezunu bireylerin ortalamasının ($\overline{X}$=36.12) da görece yüksek olduğu ve lisans grubu puan ortalamasına olan yakınlığı dikkat çekmektedir. Bu bulgular, özellikle lisans mezunu bireylerin evlilik doyumu puanlarının ilkokul/ortaokul ve lise mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak lisansüstü mezunlarının puan ortalamasının lisans mezunlarına göre daha düşük olması, eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında doğrusal bir artıştan söz etmeyi güçleştirmektedir. Bu nedenle elde edilen farklılığın tüm eğitim düzeyleri arasında düzenli bir artış biçiminde değil, belirli gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi daha uygun görülmektedir. Bununla beraber Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları "*Evli bireylerde eğitim düzeyi değişkeni evlilik doyumunu anlamlı olarak farklılaştırmaktadır*" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci hipotezi olan "Evli bireylerde ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. hipotezini sınamak amacıyla Lineer Regresyon Analizi testi kullanılmıştır ve ilgili bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 9. Lineer Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	S.H.	(β)	T	R	R^2	F	P
Ebeveyn Tükenmişliği	Evlilik Doyumu	-.162	.012	-.597	-13.55	.597	.356	183.68	.001*

n=334; p<.05*

Tablo 9'da yer alan Lineer Regresyon Analizi testi sonuçlarına bakıldığında, ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu (p<.05) görülmektedir. Regresyon katsayılarına bakıldığında, ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (β=-0.597, t=-13.553, p<.05) görülmektedir. Dolayısıyla ebeveyn tükenmişliği arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmektedir. Modelin açıkladığı varyans oranına bakıldığında, ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki toplam varyansın %35,6'sını açıkladığı görülmektedir. Bununla beraber doğrusal regresyon analizi sonuçları "*Evli bireylerde ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır*" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Evli bireylerde ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırmada ortaya çıkan ilk bulgu evlilik doyumu düzeylerinin yaşa bağlı olarak istatistiksel açıdan bir farklılık bulunmadığıdır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalarda yaş değişkeninin evlilik doyumunu tek başına açıklamada sınırlı kalabileceği ve evlilik doyumunun iletişim becerileri, eşler arasındaki uyum ve ilişkinin genel niteliği gibi faktörlerle birlikte değerlendirilmesinin daha uygun olacağı belirtilmektedir (Girma, 2024; Fincham ve Beach, 2010; Jose ve Alfons, 2007). Bunun yanında yaş değişkenine göre evlilik doyumunun değişim gösterdiği gösteren çalışmalar da bulunmakta ve evlilik doyumunun yaşam döngüsü, evlilik süresi, ebeveynlik sorumlulukları ve ileri yetişkinlik dönemindeki ilişki niteliği gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabileceği belirtilmektedir (Girma, 2020; Glenn, 1990; VanLaningham vd., 2001; Fincham ve Beach, 2010; Carr vd., 2014). Tüm bunlar yaş değişkeninin evlilik doyumunu tek başına açıklamakta yetersiz kalabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca

bireylerin yaşları değişse de kurdukları ilişki dinamiklerinin benzer yapılarda olması, yaştan ziyade yaşanılan deneyimlerin önem arz etmesi gibi durumlar anlamlı bir fark oluşmamasının nedeni olarak yorumlanabilir.

Araştırmada elde edilen ikinci bulgu ise evli bireylerde evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğidir. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin evlilik doyumu düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, evlilik ilişkisinde kadın ve erkeklerin üstlendikleri rollerin, ev içi ve ebeveynlik sorumluluklarının dağılımının ve ilişkiye yönelik beklentilerin farklılaşmasıyla ilişkili olabilir. Alanyazında, ev içi iş bölümü, algılanan adalet, eşler arası destek ve ilişkinin değerlendirilme biçiminin evlilik doyumuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bu süreçlerin kadın ve erkekler açısından farklı deneyimlenebildiği belirtilmektedir (Petts vd., 2025; Carlson vd., 2016; Wilcox ve Nock, 2006; Twenge vd., 2003). Buna karşın kadınlarda evlilik doyumunun erkeklere göre daha düşük seviyede algılanmasının nedenleri arasında daha fazla sorumluluk üstlenmelerinden, ilişkideki beklentilerinin yüksek olmasından ve ilişkilerine duygusal yönden daha fazla yatırım yapmalarından kaynaklı olabileceği ifade edilmektedir (Wilcox ve Nock, 2006). Ayrıca alanyazınca yer alan bazı çalışmalar bu sonuçlara paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olabildiği ve bu farklılığın ev içi sorumlulukların paylaşımı, eşler arası destek, ilişki beklentileri ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Cassepp-Borges vd., 2025; Jackson vd., 2014; Fowers, 1991). Bunun yanı sıra ebeveynlik rolleri ve sorumlulukların artışının özellikle kadınlarda daha fazla yük oluşturduğu bu durumun da evliliklerinden aldıkları doyum düzeylerinin olumsuz yönde etkileneceği ifade edilmektedir (Twenge vd., 2003).

Araştırmanın üçüncü bulgusu evlilik süresi değişkeninin evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklılık göstermediğidir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu bulgu ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmalarda evlilik süresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin her zaman doğrusal olmadığı görülmektedir. Ayrıca evlilik doyumunun zaman içinde sabit biçimde artıp azalmaktan ziyade çiftlerin başlangıç doyumu, ilişki niteliği, yaşam dönemi ve aile içi sorumluluklar gibi değişkenlere bağlı olarak farklı örüntüler gösterebildiği ifade edilmektedir (Wider vd., 2025; Karney, 2020; Glenn, 1990). Bu durum evlilik süresi az olsa veya artsa dahi süresinden bağımsız bir şekilde bireylerin yaşadıkları stres faktörlerinin düzeylerinin ve yoğunluklarının farklı olmasıyla, ilişki deneyimlerinin bireylerin kendilerine özgü bir biçimde yaşamasıyla açıklanabilir. Bu araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında en yüksek doyumun 6-10 sene arası evli bireylerde olduğu, 11-15 sene arası evli bireylerde ise doyumun daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum evlilik süresi boyunca karşılaşılan sorunlar, artan sorumluluklar, farklı rollerin ortaya çıkmasıyla açıklanabilir. Özellikle 6-10 yıl arası evli bireylerin evliliklerine gösterdikleri özenin ilk yıllarda daha fazla olması, çiftler arası dengenin daha rahat kurulabildiği, rollerin daha az ve net oluşu daha yüksek doyum yaşanıyor ola-

bileceğini düşündürebilir. Buna karşılık evlilik doyumunun evlilik süresine bağlı olarak değişebileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. VanLaningham vd. (2001), evlilik mutluluğunun evlilik süresi boyunca sabit kalmadığını ve U-şeklindeki değişim varsayımının boylamsal verilerde sınırlı biçimde desteklendiğini belirtmektedir. Benzer biçimde Karney ve Bradbury (2020) da evlilik doyumu ve istikrarına ilişkin güncel araştırmaların bu süreci tek bir doğrusal ya da evrensel örüntüyle açıklamanın güç olduğunu gösterdiğini vurgulamaktadır. Son olarak Williamson ve Lavner (2020) ise yeni evli çiftlerde evlilik doyumunun zaman içinde farklı yörüngeler gösterebildiğini, bazı çiftlerde görece istikrarlı seyrederken bazı gruplarda düşüş görülebildiğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın dördüncü bulgusu ise evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığıdır. Bu sonucun çocuk sayısından ziyade bireylerin ebeveynlik süreçlerini nasıl deneyimledikleri ile ilgili olduğu düşünülebilir. Nitekim ebeveynler arasında sorumlulukların eşit şekilde paylaşıldığı ve yeterli düzeyde destek sağlandığı durumlarda çocuk sayısının fazla olması, evlilik doyumu üzerinde her zaman olumsuz etkiye neden olmayabilir. Bununla birlikte alanyazında, çocuk sahibi olmanın ve çocuk sayısının artmasıyla birlikte ebeveynlik sorumluluklarının, bakım yükünün ve aile içi rollerin yoğunlaşabileceği görülmektedir. Ayrıca bu durumun da çift ilişkisi ve evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Twenge vd., 2003; Doss vd., 2009). Ancak mevcut araştırmada çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmaması, evlilik doyumunun yalnızca çocuk sayısından değil; eşler arası destek, sorumluluk paylaşımı ve ebeveynlik yükünün nasıl algılandığı gibi değişkenlerden de etkilenebileceğini düşündürmektedir (Cowan ve Cowan, 2000; Belsky, 1984; Le Vigouroux ve Scola, 2018).

Araştırmanın beşinci bulgusu evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin çalışma durumuna bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığıdır. Bu sonuç çalışma durumundan ziyade iş-yaşam dengesinin nasıl kurulduğu ile ilişkili olabilir. Nitekim çalışan bireylerde görülen iş-aile çatışması, yoğun stres, süre kısıtlılığı ve sosyal hayata ayrılan zamanın azalması gibi etkenler evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Buna karşın çalışmayan bireylerde görülebilen ekonomik yetersizlik, sosyal içe kapanma ve rol doyumundaki sınırlılıklar da ilişkisel stres kaynağı olabilmektedir. Bununla birlikte, evli bireyler arasında dengeli rol dağılımının yapılması, eşler arası desteğin sağlanması ve iş-aile dengesinin korunması durumunda bireylerin çalışıp çalışmama durumlarından bağımsız olarak evlilik doyumlarının korunabileceği belirtilmektedir (Greenhaus ve Powell, 2006; Amstad vd., 2011; Yücel, 2017; Büyükşahin-Sunal vd., 2022).

Araştırmanın altıncı bulgusu ise evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğidir. Bu sonuç ekonomik yaşam koşullarının bireylerin yaşam kalitesine etki ederek ilişki do-

yumlarını değiştirebildiğini düşündürmektedir. Bu çalışmada özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireylerdeki evlilik doyumu düzeyinin diğer gruplara kıyasla daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda ekonomik yetersizliklerin, bireylerin yaşam standartlarını düşürerek kaliteli zaman geçirme, geleceğe yönelik yatırım yapma ve sosyalleşme gibi etkinliklere katılımını sınırlandırabildiği söylenebilir. Bu durumun da benzer bir şekilde evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Ayrıca ekonomik stresin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilemesi, evli bireyler arasındaki çatışmayı arttırabilmekte ve evlilik doyumları üzerindeki baskılayıcı dinamiklerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Conger vd., 1990; Conger vd., 2010). Düşük gelir düzeyine sahip çiftlerin ekonomik kaynaklarının sınırlı olması ise bireylerin ilişkilerinde daha fazla baskı hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durumun da bireylerde evlilik doyumunun azalmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Karney ve Bradbury, 2005).

Araştırmanın yedinci bulgusu ise evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığıdır. Bu doğrultuda analiz sonuçları eğitim düzeyinin yükselmesi ile birlikte evlilik doyumunda da artış göstermesine işaret etmektedir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde tek başına doğrusal bir belirleyici olmadığını ve belirli eğitim grupları arasında evlilik doyumu açısından farklılıklar olabileceğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyi bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel becerileriyle ilişkili olabileceğinden, bireylerin ilişkide ortaya çıkan problemlere yönelik daha çözüm odaklı davranmaları, duygularını daha iyi yönetmeleri ve ilişkisel farkındalık geliştirmeleri evlilik doyumunu destekleyebilir (Zhang, 2023; Amato, 2000).

Son olarak regresyon analizi sonuçları, ebeveyn tükenmişliğinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı göstermektedir. Bu doğrultuda ebeveyn tükenmişliği arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmektedir. Ebeveyn tükenmişliği yaşayan bireylerin duygusal yönden kaynaklarının azalması eşlerine yönelik duyarlılıklarının düşmesine yol açmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016). Bu bağlamda ebeveynlikte oluşan tükenmişlik düzeyinin eşler arası iletişimi olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Bununla birlikte, aile sistemlerine göre bireyin yaşadığı stresin sadece kendisini değil içinde bulunduğu ilişki sistemini de etkilediği belirtilmektedir (Minuchin, 2018). Tüm bu bulgular ışığında, ebeveyn tükenmişliğini azaltmaya yönelik müdahaleler yalnızca bireysel bazda kalmamalı, çiftler arası ilişkilere de odaklanarak bir müdahale planı oluşturulmalıdır. Ebeveynlere yönelik duygusal farkındalık çalışmaları, stres yönetimi planlaması, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, dengeli rol paylaşımı eğitimi içeren psikoeğitim programları oluşturmak hem ebeveyn tükenmişliğini azaltmada hem de evlilik doyumunu olumlu yönde arttırmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıklara sahiptir. Bu sınırlılıklardan ilki, çalışma grubunda kadın katılımcı sayısı ile erkek katılımcı sayısı arasında belirgin bir farkın olmasıdır. Örneklemin %73,4'ünün kadın, %26,6'sının erkek katılımcılardan oluşması, özellikle cinsiyet değişkenine ilişkin bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda kadın ve erkek katılımcıların daha dengeli temsil edildiği örneklemlerle benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise kesitsel desenle yürütülmüş olmasıdır. Bu durum değişkenler arası ilişkilerin nedensel olarak yorumlanmasını sınırlandırmaktadır. Bu doğrultuda ebeveyn tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin yönü konusunda temkinli değerlendirme yapılmalıdır.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): BÖÇ(%..), MSA(%..)

Veri Toplanması (Data Acquisition): BÖÇ(%..), MSA(%..))

Veri Analizi (Data Analysis): BÖÇ(%..), MSA(%..)

Makalenin Yazımı (Writing Up): BÖÇ(%..), MSA(%..)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): BÖÇ(%..), MSA(%..)

KAYNAKLAR

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, *62*(4), 1269–1287. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work–family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 151–169. https://doi.org/10.1037/a0022170

Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 15-32. https://doi.org/10.1002/cad.20375

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, *55*(1), 83–96. https://doi.org/10.2307/1129836

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Veri analizi el kitabı*. Pegem Akademik Yayıncılık.

Büyükşahin-Sunal, A., Ok, A. B., & Keskin, S. (2022). Relationship between work family conflict and marital satisfaction: The mediating role of marital power. *Nesne, 10*(24), 239–253. https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-03

Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, *76*(5), 930-948. https://doi.org/10.1111/jomf.12133

Carlson, D. L., Miller, A. J., Sassler, S., & Hanson, S. (2016). The gendered division of housework and couples' sexual relationships: A reexamination. *Journal of Marriage and Family, 78*(4), 975–995. https://doi.org/10.1111/jomf.12313

Cassepp-Borges, V., Gonzales, J. E., Frazier, A., & Ferrer, E. (2025). Love and relationship satisfaction as a function of romantic relationship stages. *Trends in Psychology*, *33*(3), 1027-1042. https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4

Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simons, R. L., & Whitbeck, L. B. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family*, *52*(3), 643–656. https://doi.org/10.2307/352931

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 685–704. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x
Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2000). *When partners become parents: The Big Life Change for Couples*. Lawrence Erlbaum Associates.
Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(3), 601-619. https://doi.org/10.1037/a0013969
Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3),630-649. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x
Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles, 24*(3), 209-221. https://doi.org/10.1007/BF00288892
Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology, 7*(2), 176-185. https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176
Ghanad, A. (2023). An overview of quantitative research methods. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 6*(08), 3794-3803. https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i8-52
Girma, Z. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 52*(3), 249-260. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404
Girma, Z. (2020). The role of socio-demographic variables, sexual relationship, marital stability, marital communication and conflict resolution in marital satisfaction among married individuals in Addis Ababa, Ethiopia. *Psychology and Behavioral Sciences*, 9(6), 87–98. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20200906.11
Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family, 52*(4), 818–831.
Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work–family enrichment. *Academy of Management Review, 31*(1), 72–92. https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625
Hünler, O.S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan boyun evlilik sorunları çözümün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 18*(51), 99–110.
Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76*(1), 105–129. https://doi.org/10.1111/jomf.12077
Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73-85. https://doi.org/10.1080/00926230600998573
Kansiz, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(1), 24-29.
Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 14*(4), 171-174. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00358.x
Karney, B. R. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family, 83*(1), 100–116. https://doi.org/10.1111/jomf.12635
Khatun, M., Islam, M. A., & Latif, A. A. (2022). The multifaceted significance of marriage: exploring its role in religion, family dynamics, social cohesion, and economic context. *International Journal of Social Sciences & Humanities (IJSSH), 7*(1), 55-70. https://doi.org/10.58885/ijssh.v7i1.55.mk
Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues, 23*(8), 885-911. https://doi.org/10.1177/019251302237296
Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885
Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887
Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311
Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology, 9*, 886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886
Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science, 7*(6), 1319–1329. https://doi.org/10.1177/2167702619858430
Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
Paula, A. J. D., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Ferreira, M. B. G., Fonseca, L. M. M., & Ruiz, M. T. (2021). Parental burnout: A scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem, 75*(3), 1-10. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203
Petts, R. J., Carlson, D. L., & Wong, J. S. (2025). Cognitive housework and Parents' relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 87*(4), 1767-1782. https://doi.org/10.1111/jomf.13082
Singh, A. K., & Pandit, S. (2024). A review of family structure and its changing dimensions in modern society: A sociological perspective. *International Journal of Research & Technology, 12*(4), 84-91.

Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, *26*(1), 39.
Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, *65*(3), 574–583. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x
Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tez]. Ankara Üniversitesi, Türkiye.
VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, *79*(4), 1313–1341. https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055
Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, *116*(3), 638. https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638
Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces, 84*(3), 1321–1345. https://doi.org/10.1353/sof.2006.0076
Wider, W., Chua, B. S., Mutang, J. A., Tan, C. C., Jiang, L., Tanucan, J. C. M., & Udang, L. N. (2025). Associations between intimacy in relationships and marital satisfaction across gender and in different durations of relationship. *Cogent Psychology*, *12*(1), 1-11. https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2545657
Yücel, D. (2017). Work-family balance and marital satisfaction: The mediating effects of mental and physical health. *Society and Mental Health, 7*(3), 175–195. https://doi.org/10.1177/2156869317713069
Zhang, C. (2023). The impact of education level on marital satisfaction: Evidence from China. *Social Sciences & Humanities Open, 7*(1), 1-7. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100487

EXAMINING THE EFFECT OF PARENTAL BURNOUT ON MARITAL SATISFACTION

EXTENDED ABSTRACT

This research was conducted to examine the impact of parental burnout on marital satisfaction among married individuals and the influence of various dynamics affecting marital satisfaction in these individuals. Parenthood is considered a multifaceted role requiring significant responsibilities and emotional investment in individuals' lives. In this context, while raising children provides parents with satisfaction and a sense of belonging, the responsibilities of caregiving can also be a source of stress in many ways. These stressors may persist in marriages for a long time. In particular, children's developmental needs, experienced economic difficulties, efforts to balance family and work life, various health problems, and societal expectations can cause parents to experience very challenging situations. This situation can also impair the coping skills of married individuals and lead to parental burnout. At this point, parental burnout can indicate emotional exhaustion that is difficult to manage in married individuals in the role of parenthood. Furthermore, married individuals who distance themselves from parenthood may, as a natural consequence, question their parenting competence and specifically experience burnout. Furthermore, this burnout is not limited to the parenting dimension but can spread to various areas and negatively affect individuals' overall psychological well-being. At this point, parental burnout is not just a struggle experienced individually. In this context, parental burnout emerges as a critical psychosocial variable that can affect relationships and patterns within family dynamics. Indeed, the dynamics of parental childcare can be quite decisive in marital relationships. In particular, fatigue stemming from childcare, feelings of helplessness and inadequ-

acy in overcoming difficulties, and the challenges of spending time with children can affect communication and the quality of the relationship between spouses. This situation can also negatively impact the frequency of shared parenting. It can even lead to feelings of loneliness between spouses. As a natural consequence of all this, conflicts can arise between spouses in marriages due to parenting dynamics. The dysfunctional resolution of these conflicts can lead to a decrease in support between spouses and a reduction in marital satisfaction. Therefore, it is thought that parental burnout can play a decisive role not only on the parent-child relationship but also on the dynamics of marital relationships. In this regard, it is considered to play a very critical role in the variable of marital satisfaction. The concept of marital satisfaction fundamentally refers to the overall satisfaction individuals derive from their relationship within their marriage and the harmony between spouses. Furthermore, emotional sharing between spouses, the quality of communication, and the extent to which the relationship meets expectations are among the most important determinants of marital satisfaction. In this context, a high level of marital satisfaction increases family dynamics and family functionality. Conversely, low marital satisfaction indicates conflict, emotional distance, and dissatisfaction in family life. Especially during periods of life when parental duties and responsibilities increase, the support spouses provide to each other, the sharing of tasks, and emotional closeness play a crucial role in maintaining and sustaining marital satisfaction. However, intense burnout experienced by parents can prevent individuals from focusing on themselves and the children they care for. Thus, the psychological and emotional resources of spouses can be rapidly depleted, negatively impacting marital satisfaction. At this point, examining the relationship between marital burnout and marital satisfaction is of considerable importance in terms of the literature. It is thought that it will open new perspectives, especially for mental health professionals providing services in this area, such as family counseling. Examining the impact of parental burnout on marital satisfaction in married individuals is expected to contribute to a more holistic approach to addressing challenging experiences within family dynamics. Accordingly, this study aims to examine the impact of parental burnout on marital satisfaction and to address various factors that may influence marital satisfaction. Within this framework, this research is designed using quantitative research methods and a correlational survey model that allows for the examination of the effect of parental burnout levels on marital satisfaction among married individuals. The study group consists of parents aged 18 and over residing in Turkey who have at least one child. The sample group includes a total of 334 married individuals with children (245 women and 89 men) who were selected using a random sampling method and participated in the study on a voluntary basis. The data collection instruments for the research are a Personal Information Form created by the researchers, the Parental Burnout Assessment Scale to measure parental burnout, and the Marital Life Scale to measure marital satisfaction. In the research process, approvals were obtained for the use of the Marital

Life Scale and the Parental Burnout Assessment (PBA) scale, which were chosen in accordance with the purpose of the study, and permission to conduct the study was obtained from the Ondokuz Mayıs University Social and Human Sciences Ethics Committee (Decision No: 2025-1482, 28.11.2025). The research data was obtained through a questionnaire created on the Google Forms platform. In the introductory section of the questionnaire, participants were informed that their participation in the research was voluntary, and their informed consent was obtained. A total of 334 married individuals with children participated in the study; the data analysis was obtained from these participants. In this study, which examined the effect of parental burnout on marital satisfaction, SPSS V26 program was used for data analysis. Before proceeding to the analysis step, the dataset was organized and prepared for analysis, missing values in the dataset were examined, and since no missing values were found, the examination of single and multiple outliers was carried out. The reverse items (items 2, 4, and 5) in the Marital Life Scale were recoded before the analysis section. To examine the predictive role of parental burnout on marital satisfaction, simple linear regression was applied, and Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between variables. Furthermore, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to examine differences based on demographic variables. According to the findings obtained from the regression analysis, parental burnout has a significant and negative effect on marital satisfaction in married individuals. Additionally, gender, income level, and education level significantly differentiated marital satisfaction; however, age, marital duration, number of children, and employment status did not create a significant difference. These results provide important findings for the literature on parental burnout and marital satisfaction. In this context, it is recommended that studies be conducted to provide an opportunity for a more in-depth examination of parental burnout in married individuals.

Keywords: *Parental Burnout, Marital Satisfaction, Parenting, Married Individuals, Family.*