

Received-Makale Geliş Tarihi 30.04.2026
Published-Yayınlanma Tarihi 31.05.2026
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp 13 (131),879-884

Research Article/ Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.20500583

Doğa Nur AYTIN

<https://orcid.org/0009-0006-4081-7770>

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa/ KIBRIS
ROR Id: <https://ror.org/02x8svs93>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa/ KIBRIS
ROR Id: <https://ror.org/02x8svs93>

“Me Before You” Filminin İş-Yaşam Dengesi Kavramı Çerçevesinde İncelenmesi

An Analysis of the Film “Me Before You” Within the Framework of the Work–Life Balance Concept

ÖZET

Modern çalışma yaşamında artan mesleki sorumluluklar, bireylerin iş, aile ve özel yaşam alanları arasında denge kurmasını giderek daha karmaşık hâle getirmektedir. Bu bağlamda iş-yaşam dengesi, bireyin farklı yaşam alanlarından kaynaklanan rol, zaman ve duygusal talepleri yönetebilmesi açısından önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, “Me Before You” filmi çalışma psikolojisi bağlamında iş-yaşam dengesi açısından incelenmiştir. Çalışmanın amacı, filmde yer alan sahneler aracılığıyla iş-yaşam dengesi, iş-aile çatışması, aile-iş çatışması ve iş-yaşam optimizasyonu kavramlarını somutlaştırmaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Filmde, Louisa Clark’ın Will Traynor’a bakım verme sürecinde üstlendiği mesleki sorumluluklar, ailevi yükümlülükler, duygusal bağlılık ve özel yaşamındaki değişimler iş-yaşam dengesi çerçevesinde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, iş-yaşam dengesinin yalnızca iş ve özel yaşam arasında eşit zaman paylaşımıyla açıklanamayacağını; bireyin yaşam koşulları, öncelikleri ve duygusal yönelimleri doğrultusunda sürekli yeniden şekillenen dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çalışma Psikolojisi, İş-Yaşam Dengesi, Film Analizi

ABSTRACT

Modern working life, characterized by increasing professional responsibilities, has made it increasingly complex for individuals to establish a balance between their work, family, and personal lives. In this context, work–life balance emerges as an important concept in terms of an individual’s ability to manage the role-related, temporal, and emotional demands arising from different areas of life. In this study, the film “Me Before You” was examined in terms of work–life balance within the context of work psychology. The aim of the study is to concretize the concepts of work–life balance, work–family conflict, family–work conflict, and work–life optimization through the scenes presented in the film. In the research, the document analysis technique, one of the qualitative research methods, was employed. In the film, Louisa Clark’s professional responsibilities, familial obligations, emotional attachment, and the changes in her personal life during the process of caring for Will Traynor were evaluated within the framework of work–life balance. The findings obtained demonstrate that work–life balance cannot be explained solely through an equal distribution of time between work and private life; rather, it is a dynamic process that is continuously reshaped in line with an individual’s living conditions, priorities, and emotional orientations.

Keywords: Work Psychology, Work-Life Balance, Film Analysis

1. GİRİŞ

Çalışma psikolojisi; psikoloji biliminin temel kavram, ilke ve yöntemlerinin çalışma yaşamına, iş ortamındaki insan davranışlarına ve insanın işiyle olan etkileşimine sistematik bir biçimde uygulanmasıdır. Bu disiplin; bireyin iş yerindeki tutumlarını, motivasyonunu, iş tatminini ve çalışma ortamındaki sosyal ve fiziksel faktörlerle olan ilişkisini inceleyen bir uzmanlık alanı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda çalışma psikolojisi, sadece iş verimliliğini artırmayı değil, aynı zamanda çalışanın psikolojik esenliğini (well-being) korumayı ve iş yaşamının kalitesini iyileştirmeyi de temel amaç edinmektedir (Keser & Kümbül Güler, 2016).

İş-yaşam dengesi, bireyin iş yaşamı ile aile ve sosyal yaşamı arasında dengeli ve uyumlu bir ilişki kurabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Pekdemir & Koçoğlu, 2014; Keser & Kümbül Güler, 2016). Çalışma psikolojisi bağlamında bu denge hem iş verimliliğini hem de çalışanların ruhsal sağlığını gözeten bir anlayışla ele alınır. Günümüzde iş dünyasındaki yoğun talepler ve uzayan çalışma saatleri, işin özel yaşamla kesişmesine yol açarak iş-yaşam çatışmasını artırmıştır. Bu nedenle iş-yaşam dengesini koruma çabaları hem bireyler hem de örgütler açısından kritik bir öneme sahiptir.

Filmler, bireyin yaşadığı olayları farklı açılardan değerlendirmesine, alternatif çözüm yollarını ve bu yolların doğurabileceği sonuçları somut biçimde görmesine imkân tanır. Ayrıca belirli dönemleri ve kültürel özellikleri yansıtması sayesinde kişinin kendisini ve yaşantılarını farklı perspektiflerden ele almasına katkı sağlar (Aka & Gençöz, 2010). Bu doğrultuda, yapılan çalışmanın psikolojik danışmanlık eğitimi ve psikoloji alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, “Me Before You” filminin iş-yaşam dengesi perspektifi üzerinden sistematik bir şekilde incelenmesidir. Bu doğrultuda, iş-yaşam dengesine ilişkin temel kavramlar, filmde karşılık buldukları sahnelerle birlikte açıklanmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, “Me Before You” filminin çalışma psikolojisi bağlamında iş-yaşam dengesi kavramı açısından incelendiği betimsel nitelikte bir araştırmadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgu ya da olgular hakkında bilgi içeren yazılı, görsel ve dijital materyallerin sistematik biçimde incelenmesini kapsayan bir veri toplama yöntemidir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Analiz sürecinde film, araştırmacı tarafından farklı zamanlarda dört kez izlenmiş; iş-yaşam dengesi kavramı ile ilişkili sahneler belirlenerek çalışma psikolojisi çerçevesinde değerlendirilmiştir.

3. İŞ-YAŞAM DENGESİ

İş-yaşam dengesi, bireylerin iş ve sosyal yaşamlarını etkin ve dengeli biçimde yönetebilme yetisini ifade etmektedir; bu çerçevede kavram, bireyin farklı yaşam alanları arasında denge kurmasını ve söz konusu alanlar arasında ortaya çıkabilecek çatışmaları yönetmesini kapsamaktadır (Pekdemir & Koçoğlu, 2014).

İş-yaşam dengesi kavramı, literatürde ilk olarak 1970’li yılların ortalarında kullanılmaya başlanmıştır (Borah & Bagla, 2016). Kavram, temel olarak bireyin aileye ayırdığı zaman veya “boş” olarak nitelendirilen zamanı, işyeri taleplerini göz ardı etmeden yönetme ve bu iki alanı uyumlu bir şekilde bütünleştirme ihtiyacından doğmuştur (Kaliannan vd., 2016). İş-yaşam dengesinin literatüre kazandırılması, 1986 yılında, iş yaşamının aile yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerinin dikkate alınmaya başlanmasına dayanmaktadır (Choudhary & Singh, 2016).

Kavramsal çerçeve açısından değerlendirildiğinde, iş-yaşam dengesi çerçevesinde “iş” kavramı, bireyin kariyerine ve yürüttüğü çeşitli faaliyetlere işaret ederken; “yaşam” kavramı, sağlığı, mutluluğu, boş zamanı ve aileye ayrılan zamanı kapsamaktadır (Sharma & Nayak, 2016). Sturges ve Guest (2004) iş-yaşam dengesini, iş ve iş dışındaki yaşam alanlarından duyulan memnuniyetin yüksek, rol çatışmasının ise en düşük seviyede olduğu bir durum olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanıma göre iş-yaşam dengesi, bireyin hem iş hem de özel yaşam aktiviteleri arasında denge sağlayarak her iki alanda da tatmin ve doyuma ulaşabilme yeteneğini ifade etmektedir (Dilek & Yılmaz, 2016, aktaran: Akın, Ulukök & Arar, 2017).

Literatür incelendiğinde, iş-yaşam dengesinin farklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bu yaklaşımlardan ilki, bireyin üstlendiği tüm yaşam rollerine eşit düzeyde önem vermesi gerektiğini savunmakta ve iş, aile ile bireysel yaşam alanları arasında dengeli bir dağılımın sağlanmasını esas almaktadır (Gökkaya, 2014). Öte yandan ikinci yaklaşım, söz konusu roller arasında mutlak bir eşitliğin zorunlu olmadığını ileri sürmekte ve bireylerin yaşam koşulları ile öncelikleri doğrultusunda bazı alanlara daha fazla

ağırlık verebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireyin yaşamında ailesini ön plana çıkarması ve iş sorumluluklarını ikinci planda konumlandırması, onun iş-yaşam dengesinden uzaklaştığı şeklinde değerlendirilmemektedir (Kapız, 2002; Karavardar, 2015). Nitekim bu yaklaşım, denge kavramını katı bir eşitlik anlayışı yerine birey açısından en uygun dağılımın sağlanması olarak ele almakta ve bu yönüyle “iş-yaşam optimizasyonu” kavramı ile daha yakından ilişkilendirilmektedir.

İş-yaşam dengesi kavramı, literatürde iş ve aile rolleri arasındaki çatışma düzeyi üzerinden de ele alınmaktadır. Söz konusu kavram, işten aileye yönelen “iş-aile çatışması” ve aileden işe yönelen “aile-iş çatışması” olmak üzere iki alt boyutta incelenmektedir. Aile-iş çatışması, bireylerin ailevi sorumluluklarının iş performansını olumsuz etkilemesi sonucunda ortaya çıkarken; iş-aile çatışması, iş rollerinin aileye ilişkin yükümlülüklerin yerine getirilmesini engellemesi durumunda meydana gelmektedir (Arslan, 2012).

İş-yaşam dengesi, bireyin iş ve aile rollerindeki sorumluluklarını en az çatışmayla yerine getirmesi ve aynı zamanda kişisel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmasıyla sağlanmaktadır. İş, aile ve birey olmak üzere üç alandaki amaç, hedef ve taleplerin birbirine müdahale etmeden yürütülebilmesi durumunda “denge” oluşur; literatürde bu durum “üç boyutlu denge” olarak tanımlanmaktadır (Doğrul & Tekeli, 2010).

İş-yaşam dengesinin sağlanamaması hem bireysel hem de örgütsel düzeyde önemli sonuçlar doğurmaktadır. İş yaşam dengesizliği, çalışanlarda işlerine yönelik isteksizlik, stres, düşük örgütsel bağlılık, devamsızlık ve performans kaybı gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bununla birlikte, bireyin aile ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkileyerek fiziksel ve psikolojik sağlığında bozulmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle iş yaşam dengesinin sağlanamaması hem bireysel iyi oluşu hem de örgütsel verimliliği tehdit eden önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Kuzulu vd., 2013).

4. BULGULAR

“Me Before You”, Türkçeye “Senden Önce Ben” adıyla çevrilmiş ve aynı isimli romandan uyarlanmış romantik drama türünde bir yapımdır. Film, hayatları birbirinden oldukça farklı iki insanın yollarının kesişmesiyle gelişen duygusal bir hikâyeyi konu almaktadır. Küçük bir kasabada yaşayan neşeli ve enerjik genç bir kadın olan Louisa Clark, çalıştığı kafeden çıkarılmasının ardından yeni bir iş arayışına girer ve sonunda zengin bir ailenin evinde bakıcılık işi bulur. Bu görev kapsamında, geçirdiği bir kaza sonucu felç kalan ve tekerlekli sandalyeye bağımlı hâle gelen genç bir adam olan Will Traynor’a bakım sağlar. Will, kaza öncesinde aktif, özgür ruhlu ve yaşam dolu bir bireyken, kaza sonrasında içine kapanmış, mutsuz ve umutsuz bir karaktere dönüşmüştür. Louisa ise hayatın küçük anlarından mutluluk duyabilen, pozitif bir kişiliğe sahiptir. Başlangıçta Will, Louisa’ya karşı soğuk ve mesafeli bir tutum sergilese de zamanla Louisa’nın enerjisi ve çabaları sayesinde aralarında güçlü bir bağ oluşur. Louisa, Will’in yeniden hayata tutunabilmesi için onu çeşitli aktivitelere yönlendirir ve yaşamın hâlâ değerli olduğunu göstermeye çalışır. Ancak zamanla Will’in yaşamına kendi isteğiyle son vermeyi düşündüğünü öğrenir. Bu durum, Louisa için büyük bir yıkıma yol açar ve onu bu kararından vazgeçirmek için yoğun çaba göstermesine neden olur.

İncelenen filme ilişkin künye bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. “Me Before You” Filminin Künyesi

Senarist:	Jojo Moyes
Yönetmen:	Thea Sharrock
Oyuncular:	Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer, Charles Dance
Yayın Yılı:	2016
Türü:	Romantik, Dram
Süre:	110 dakika

Filmin (04’20’’-25’34’’) aralığında yer alan sahnelerde, Will’in bakım sürecine karşı isteksiz tutumu ve Louisa’ya yönelik mesafeli ve zaman zaman sert davranışları, Louisa’nın iş deneyimini duygusal açıdan güçleştirmektedir. Bununla birlikte, Louisa’nın ailesinin yaşadığı maddi sorunlar ve özellikle babasının işsiz kalması, onun bu işi sürdürmesini kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu durum, Louisa’nın işte karşılaştığı zorluklara rağmen işi sürdürmesinde ailevi sorumlulukların belirleyici olduğunu göstermekte; aile alanından kaynaklanan ekonomik baskının iş yaşamındaki kararlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle sahne, aile-iş çatışmasını somutlaştırmaktadır.

Filmin (31’52’’) sahnesinde Will’in rahatsızlanması üzerine Louisa’nın akşam eve dönmek yerine Will’in yanında kaldığı görülmektedir. Bu durum, üstlendiği mesleki sorumluluğun çalışma saatlerinin ötesine geçtiğini ve aile yaşamına ayırabileceği zamanı sınırlandırdığını ortaya koymaktadır. Eve dönmemesi, iş rolünün yalnızca belirlenen çalışma süresiyle sınırlı kalmadığını; gerektiğinde özel ve aile yaşamına ait

zamanı da etkileyebildiğini göstermektedir. Bu bağlamda sahne, işten kaynaklanan zaman temelli taleplerin aile yaşamına yansımaları nedeniyle iş-aile çatışmasını görünür kılmaktadır.

(76'06'') sahnesinde Louisa'nın, Will'e bakım sağladığı süreçte erkek arkadaşı Patrick ile planladığı tatil programına katılmayacağını, Will ile çıkması gereken bir seyahat olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Bu durum, Louisa'nın yaşamındaki önceliklerin değişmeye başladığını ve Will'in ihtiyaçlarını kendi özel yaşam planlarının önüne koyduğunu göstermektedir. Nitekim Louisa'nın bu tercihi, Patrick ile olan ilişkisinde gerilime yol açmakta ve ilerleyen süreçte ilişkinin sonlanmasına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda Louisa'nın, Will'e yönelik geliştirdiği bağlılığın yalnızca profesyonel bir sorumlulukla sınırlı kalmadığı; aynı zamanda duygusal bir yönelim kazandığı anlaşılmaktadır. Louisa'nın üstlendiği mesleki rolün Patrick ile olan ilişkisini ve özel yaşam planlarını sınırlandırması, işten kaynaklanan taleplerin özel yaşam alanına yansımalarını ortaya koymakta; bu nedenle sahne iş-yaşam çatışmasını görünür kılmaktadır.

Filmin (48'50''-75'00'') aralığında yer alan sahnelerde, Louisa'nın, Will'in yaşam motivasyonunu artırmaya yönelik çeşitli sosyal etkinlikler planladığı sahnelerde iş-yaşam optimizasyonunun belirgin biçimde görünür hâle geldiği söylenebilir. Özellikle at yarışı, klasik müzik konseri ve düğün sahneleri, Louisa'nın Will'i yeniden yaşama bağlama ve ona yaşamdan keyif alabileceği deneyimler sunma çabasını somutlaştırmaktadır. Başlangıçta profesyonel bir bakım ilişkisi çerçevesinde ilerleyen etkileşim, zamanla Louisa'nın Will'in yaşam kalitesini artırmaya yönelik daha kişisel ve duygusal bir sorumluluk üstlenmesiyle farklı bir boyut kazanmaktadır. Seyahat sahnelerinde (83'15''-92'00'') Louisa ve Will arasındaki duygusal yakınlaşmanın daha belirgin hâle geldiği görülmektedir. Seyahat sahnelerinde Louisa'nın Will'e yönelik ilgisi yalnızca mesleki sorumluluğu ile sınırlı kalmamakta; onunla daha fazla vakit geçirmekten keyif aldığı, onun ruh hâlini önemseyerek hareket ettiği ve Will'in yaşamdan yeniden haz alabilmesi için çaba gösterdiği görülmektedir. Louisa'nın üstlendiği rolün sınırları genişlemekte ve iş ile özel yaşam arasındaki ayrım belirginliğini kaybetmektedir. Bununla birlikte söz konusu durum yalnızca rollerin iç içe geçmesiyle sınırlı kalmamakta; Louisa'nın Will'e yönelik geliştirdiği duygusal bağlılık, iş rolüne daha kişisel ve anlam yüklü bir boyut kazandırmaktadır. Bu yönüyle söz konusu sahneler, iş-yaşam optimizasyonunun yalnızca zamanın yeniden dağıtılmasıyla değil, bireyin duygusal önceliklerini yeniden belirlemesiyle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Louisa'nın Will'i hayata yeniden bağlama çabası, duygusal enerjisini belirli bir alanda yoğunlaştırmasına neden olmakta; bu durum, iş-yaşam optimizasyonunun bireyin sınırlı zaman, enerji ve duygusal kaynaklarını en yüksek anlam ve etki yaratacak biçimde yönlendirmesiyle şekillendiğini göstermektedir.

(95'34'') sahnesinde Will'in yaşamına son verme kararından vazgeçmediğini Louisa'ya açıklaması, Louisa'nın bu süreçten derin biçimde etkilenmesine neden olmaktadır. Louisa'nın Will'i yeniden hayata bağlamak için gösterdiği çabaların karşılık bulmaması, onun üstlendiği mesleki rolün yalnızca çalışma alanıyla sınırlı kalmadığını; kişisel anlam, sorumluluk ve duygusal bağlılık içeren bir deneyime dönüştüğünü göstermektedir. Tatil dönüşünde Louisa'nın yaşadığı hayal kırıklığını ve üzüntüyü ailesiyle paylaşması, iş alanında yaşanan duygusal yükün aile ortamına taşındığını ortaya koymaktadır. Aile bireylerinin de bu süreçten etkilenmesi, iş rolünden kaynaklanan psikolojik yükün aile yaşamı üzerinde de belirginleştiğini göstermektedir. Bu yönüyle sahne, işten kaynaklanan duygusal yükün aile alanına yansımalarını göstererek, iş-aile çatışmasının filmdeki somut örneğini oluşturmaktadır.

Filmin (104'13'') sahnesinde Louisa'nın Paris'e giderek Will'in kendisi için bıraktığı mektubu okuduğu görülmektedir. Bu sahne, Louisa'nın yaşadığı deneyimleri yalnızca duygusal bir kayıp çerçevesinde değerlendirmede; aksine bu deneyimlerin onun yaşam algısını ve gelecek yönelimini dönüştürdüğünü göstermektedir. Louisa'nın Paris'e gitmesi, onun önceki süreçte ailesinin ekonomik koşulları ve iş sorumlulukları doğrultusunda şekillenen yaşamını, bu kez bireysel öncelikleri ve kendi tercihleri doğrultusunda yeniden yapılandırıldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu sahne, iş-yaşam optimizasyonunun yalnızca iş ve özel yaşam arasında geçici bir uyum sağlama çabası olmadığını; bireyin yaşadığı deneyimleri değerlendirerek yaşamını kendi koşulları, öncelikleri ve bireysel hedefleri doğrultusunda en uygun biçimde yeniden düzenlemesiyle devam eden dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

İş-yaşam dengesi, modern çalışma yaşamının karmaşık yapısı içerisinde bireylerin karşılaştığı temel sorun alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin iş ve özel yaşam rollerini eş zamanlı olarak sürdürebilme çabası, çoğu durumda iş-aile ve aile-iş çatışması gibi rol gerilimlerini beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, iş-yaşam dengesinin mutlak bir eşitlikten ziyade bireylerin öncelikleri doğrultusunda en uygun dağılımı sağlayabilme süreci olarak değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, “Me Before You” filmi iş-yaşam dengesi çerçevesinde analiz edilerek, iş ve özel yaşam rollerinin etkileşimi ile bu etkileşimin bireysel denge üzerindeki yansımaları ortaya konulmuştur.

Elde edilen bulgular, iş-yaşam dengesinin statik bir yapıdan ziyade bireyin yaşam koşulları ve öncelikleri doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda denge, sabit bir eşitlikten çok, bireyin belirli dönemlerde farklı yaşam alanlarını önceliklendirdiği bir optimizasyon süreci olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, iş, aile ve birey boyutları arasında sürekli ve değişmez bir dengenin her zaman mümkün olmadığını; aksine dengenin bağlamsal ve değişken bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Öte yandan, film analizine dayanan bu çalışma, iş-yaşam dengesi kavramının somutlaştırılmasına katkı sağlamaktadır. Film temelli analizlerin, bireylerin çalışma yaşamında karşılaştıkları sorunları ve bu sorunların psikolojik boyutlarını daha anlaşılır hale getirdiği değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, iş ve özel yaşam arasındaki etkileşimlerin daha derinlemesine kavranmasına olanak tanıyarak hem bireyler hem de örgütler açısından bu sürecin yönetimine yönelik daha bilinçli stratejilerin geliştirilmesine katkı sunabilir. Bu çerçevede, iş-yaşam dengesi çalışmalarında film temelli analizlere daha fazla yer verilmesi önerilmekte; bu tür çalışmaların iş-yaşam dengesi literatürünün zenginleşmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aka, B. T., & Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69–77.
- Akın, A., Ulukök, E., & Arar, T. (2017). İş-yaşam dengesi: Türkiye’de yapılan çalışmalara yönelik teorik bir inceleme. *AKÜ İİBF Dergisi*, 19(1), 113–124.
- Arslan, M. (2012). İş-aile ve aile-iş çatışmasının kadın çalışanların iş doyumları üzerindeki etkisi. *Birey ve Toplum*, 2(3), 99–113.
- Borah, N., & Bagla, N. (2016). Work-life balance: Assessing perceptions. *SCMS Journal of Indian Management*, 13(3), 112–119.
- Choudhary, N., & Singh, N. K. (2016). Work-family balance as per life stage and total experience: An empirical study among officers of defense (Central Public Sector Enterprises) in Bangalore. *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 15(1), 49–70.
- Doğrul, B. Ş., & Tekeli, S. (2010). İş yaşam dengesinin sağlanmasında esnek çalışma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2), 11–18.
- Gökkaya, Ö. (2014). Yerel yönetimlerde iş-yaşam dengesi ve çalışan davranışı ilişkisinin incelenmesi: Kocaeli belediyeler örneği. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmaları Dergisi*, 2, 2–18.
- Kaliannan, M., Perumal, K., & Dorasamy, M. (2016). Developing a work-life balance model towards improving job satisfaction among medical doctors across different generations. *The Journal of Developing Areas*, 50(5), 343–351. <https://doi.org/10.1353/jda.2016.0033>
- Karavardar, G. (2015). İş yaşamında farkındalık: İş-aile dengesi ve iş performansı ile ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 186–199. <https://doi.org/10.11611/JMER358>
- Kapız, S. (2002). İş-aile yaşamı dengesi ve dengeye yönelik yeni bir yaklaşım: Sınır teorisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 139–153.
- Keser, A., & Kümbül Güler, B. (2016). *Çalışma psikolojisi*. Umuttepe Yayınları.
- Kuzulu, E., Kurtuldu, S., & Vural Özkan, G. (2013). İş yaşam dengesi ile yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(1), 88–127.
- Pekdemir, I., & Koçoğlu, M. (2014). İşkoliklik ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 309–338.

- Sharma, N., & Nayak, P. (2016). Study on work life balance and organisation policy in IT sector in NCR. *Amity Global Business Review*, *11*, 115–122.
- Sturges, J., & Guest, D. (2004). Working to live or living to work? Work/life balance early in the career. *Human Resource Management Journal*, *14*(4), 5–20. <https://doi.org/10.1111/j.1748-8583.2004.tb00130.x>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.