

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı

EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Burhan ÇAPRI

DOKTORA TEZİ

Mersin-2008

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı

EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Burhan ÇAPRI

DOKTORA TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

Mersin-2008

ÖNSÖZ

Mersin Üniversitesinin çeşitli birimlerinde çalışmakta olan akademik, idari, sağlık ve yardımcı hizmet personellerinin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesini amaçlayan bu çalışmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara bağlı olarak getirilen önerilerin, tüm araştırmacılar ve evlilik ve aile alanlarında çalışmakta olan uzmanlara katkı sağlamasını dilerim.

Öncelikle lisans döneminden bugüne değin, bu aşamaya gelmemde, maddi, manevi, kişisel ve akademik olarak bir baba şefkatiyle hiçbir zaman desteğini esirgemeyen tez danışmanım, mentorum ve hatta manevi babam olarak nitelendirebileceğim çok saygıdeğer Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN hocama her ne kadar kelimeler kifayetsiz kalsa da, sonsuz şükran ve teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Diğer taraftan, çalışmamın her aşamasında önemli katkılar sağlayan tez izleme komitesinin diğer iki üyesi olan Prof. Dr. Turan AKBAŞ ve Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e,

Tez jürimde yer alıp tezimin gelişimine değerli katkılar sağlayan Prof. Dr. Emel ÜLTANIR ve Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN'a,

Yüksek Lisans ve Doktora ders aşaması süreçlerinde, bilimsel olarak gelişmemde katkısı ve emeği olan tüm hocalarıma,

Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında, farklı birimlerde ölçme araçlarının üniversite personellerine ulaşması ve sağlıklı bir biçimde geri dönmesine katkı sağlayan tüm üniversite çalışanlarına,

Lisansüstü eğitimim boyunca göstermiş oldukları titiz ve kolaylaştırıcı katkılarından dolayı, başta Sosyal Bilimler Enstitüsü sekreteri Fidan PEHLİVAN olmak üzere tüm müdürlük çalışanlarına,

Bu çalışmaya (BAP-SOBE EM (BÇ) 2006-3 DR) destek olan Mersin Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına,

Akademik yaşantımda ve çalışmamın her aşamasında yanımda olduğunu bildiğim, sevgisiyle, ilgisiyle bana her zaman güç veren, bundan sonra da güç vermeye devam edeceğini bildiğim çok değerli eşim Özlem Nadide ÇAPRI'ye,

Ayrıca, her zaman yanımda olup desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli aile büyüklerim babam Şenol ÇAPRI'ye, annem Müjgan ÇAPRI'ye, abim Hasan ÇAPRI ve değerli eşi Arzu ÇAPRI ve sevgili oğulları Hasan Berke ÇAPRI'ye,

Kayınpederim Rıza Doğan BATURAY'a, kayınvalidem Yücel BATURAY'a, baldızım Parla Öznur ÖZER ile bacanağım Kubilay ÖZER ve sevgili kızları Kayra Şule ÖZER'e,

Son olarak, biricik yavrum Baturay ÇAPRI'ye, en içten dileklerle sonsuz şükran ve teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız...

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını incelemektir.

Araştırmanın verileri, 2006-2007 eğitim ve öğretim yılı içinde Mersin Üniversitesi'nin çeşitli birimlerinden, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evrenden seçkisiz olarak seçilen toplam 435 evli kadın ve erkek üniversite personelinden toplanmıştır. Araştırmada, bağımlı değişken olan eş tükenmişliğini ölçmek üzere, Pines (1996) tarafından geliştirilen ve çalışma kapsamında araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)" kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenlerden mesleki tükenmişliği ölçmek için Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Çapri (2006) tarafından gerçekleştirilen "Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)", evlilik uyumunu ölçmek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), sosyo-demografik özellikler, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri belirlemek üzere yine araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizinden yararlanılmış ve sonuçların değerlendirilmesinde hata payı üst sınırı $\alpha \leq 0.01$ ve $\alpha \leq 0.05$ ölçüt olarak kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, tüm grup ve her iki cinsiyet için ayrı ayrı aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Tüm evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerince yordandığıdır.

2. Evli kadın bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerince yordandığıdır.

3. Evli erkek bireylerin eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem değişkenlerince yordandığıdır.

Araştırmanın sonuçları ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır. Buna ek olarak, gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği, Evlilik Uyumu, Eş Desteği

AN INVESTIGATION OF THE VARIABLES PREDICTING COUPLE BURNOUT

ABSTRACT

The purpose of the study is to investigate the contributions of variables concerned with socio-demographic features, career burnout, marital adjustment, spouse support, marriage and relationship on the prediction of couple burnout of married individuals.

The data of the study is gathered from 435 married male and female in total, who are university staff in different units in Mersin University in 2006-2007 academic year, chosen randomly from the population and who accepted to join the study voluntarily. In order to measure the couple burnout which is the dependent variable of the study, “Couple Burnout Measure (CBM)”, developed by Pines (1996) and adapted to Turkish culture by the researcher was used. In order to measure career burnout, “Burnout Measure (BM)”, developed by Pines and Aronson (1988) and adapted to Turkish culture by Çapri (2006); in order to measure marital adjustment, “Marital Adjustment Scale (MAS)”, developed by Locke and Wallace (1959) and adapted to Turkish culture by Tutarel-Kıslak (1999); in order to determine the variables concerned with marriage and relationship, spouse support, socio-demographic features, “Personal Information Form”, developed by the researcher was used.

Statistical Package for the Social Sciences 11.5 software was used for the statistical analysis of the data. In order to analyze the data stepwise linear multiple regression analysis method was employed and significance level was taken as $\alpha \leq 0.01$ and $\alpha \leq 0.05$ for analyses.

Results for the whole group and for each sex could be given as below:

1. Couple burnout of all married individuals is predicted by the variables of marital adjustment, career burnout, security, overload, emotional attraction, exploitation, significance, positive outlook, sex, and staff type.
2. Couple burnout of married females is predicted by the variables of marital adjustment, career burnout, communication, commitments' pressure, partner's desirability, exploitation, and personality compatibility.
3. Couple burnout of married males is predicted by the variables of career burnout, marital adjustment, security, emotional attraction, success, the number of children, and significance.

The findings of the present study were discussed in the light of the related literature. In addition, some suggestions for further research were offered.

Key Words: Career Burnout, Couple Burnout, Marital Adjustment, Spousal Support

İÇİNDEKİLER

	Sayfa no
ÖNSÖZ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	18
I.1. Mesleki Tükenmişlik	18
I.1.1. Tarihsel Gelişimi Çerçevesinde Mesleki Tükenmişlik Kavramının Açıklanması	18
I.1.2. Tükenmişliğin Tanımları	19
I.1.2.1. Durumsal Tanımlar	19
I.1.2.2. Süreç Tanımları	20
I.1.3. Tükenmişliğin Belirtileri	21
I.1.4. Müdahale Yöntemlerinin Sınıflandırılması	29
I.1.5. Tükenmişlik Yaklaşımları	31
I.1.5.1. Bireysel Yaklaşımlar	31
I.1.5.2. Kişilerarası Yaklaşımlar	41
I.1.5.3. Kurumsal Yaklaşımlar	51

I.1.5.4. Sosyal Yaklaşımlar	55
I.1.5.5. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli	59
I.1.5.6. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli Çerçevesinde Yapılan İlgili Araştırmalar	64
I.1.6. Araştırma Kapsamındaki Bağımsız Değişkenler ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi	75
I.1.6.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi	75
I.1.6.2. Sosyo-Demografik Özellikler İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları	83
I.1.6.3. Eş Desteği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi	89
I.1.6.4. Eş Desteği İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları	90
I.1.6.5. Evlilik Uyumu ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi	94
I.1.6.6. Evlilik Uyumu İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları	94
I.2. Eş Tükenmişliği	98
I.2.1. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli	99
I.2.2. Eş Tükenmişliği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi	114
I.2.3. Eş Tükenmişliği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi İle İlgili Araştırmalar	118
I.2.4. Araştırma Kapsamındaki Bağımsız Değişkenler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi	121
I.2.4.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Eş Tükenmişliği	

İlişkisi	122
I.2.4.2. Sosyo-Demografik Özellikler İle İlgili Eş Tükenmişliği Araştırmaları	124
I.2.5. Eş Desteği, Evlilik Uyumu ve Eş Tükenmişliği İlişkisi	130
I.2.6. Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi	132
I.2.7. Evlilik ve İlişki İle İlgili Eş Tükenmişliği Araştırmaları	145
II. BÖLÜM YÖNTEM	150
II.1. Araştırmanın Modeli	150
II.2. Evren ve Örneklem	150
II.3. Veri Toplama Araçları	154
II.3.1. Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)	154
II.3.2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)	157
II.3.2.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	160
II.3.3. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)	171
II.3.4. Kişisel Bilgi Formu	174
II.4. İşlem Yolu	175
II.5. Verilerin Analizi	176
III. BÖLÜM BULGULAR	180
III.1. Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	184
III.2. Evli Kadın Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	188
III.3. Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin	

Bulgular	191
IV. BÖLÜM TARTIŞMA	194
IV.1. Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	194
IV.2. Evli Kadın Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	205
IV.3. Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	213
SONUÇ	225
KAYNAKÇA	232
EKLER	

KISALTMALAR LİSTESİ

TÖ: Tükenmişlik Ölçeği

ETÖ: Eş Tükenmişlik Ölçeği

MTE: Maslach Tükenmişlik Envanteri

EUÖ: Evlilikte Uyum Ölçeği

KMO: Kaiser-Meyer Olkin Katsayısı

EU: Evlilik Uyumu

MT: Mesleki Tükenmişlik

ET: Eş Tükenmişliği

G: Güvenlik

FY: Fazla Yüklenme

DÇ: Duygusal Çekicilik

İ: İstismar

Ö: Önem

PBA: Pozitif Bakış Açısı

C: Cinsiyet

PT: Personel Türü

İL: İletişim

AB: Adanmışlık Baskısı

PAE: Partnerin Arzu Edilebilirliği

KB: Kişiliklerin Bağdaşabilirliği

B: Başarı

ÇS: Çocuk Sayısı

SPSS: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa no
Şekil 1 Örselenmemiş Bir Eylem Bölümü Örneği	36
Şekil 2 Kaynakların Korunumu Tükenmişlik Modeli	39
Şekil 3 Tükenmişliğin Sosyal Yeterlik Modeli	42
Şekil 4 Maslach'ın Duygusal Fazla Yüklenme ve Tükenmişlik Modeli	44
Şekil 5 Leiter'in Süreç Tükenmişlik Modeli	45
Şekil 6 İkili-Düzey Sosyal Değiş Tokuş Tükenmişlik Modeli	47
Şekil 7 Duygusal İş (Çalışma) Tükenmişlik Modeli	50
Şekil 8 Gerçeklik Şoku Tükenmişlik Modeli	51
Şekil 9 Çevresel İlişkilerdeki Güçlere İlişkin Tükenmişlik Modeli	53
Şekil 10 Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli	62
Şekil 11 Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli	102
Şekil 12 Özdeğer Grafiği	164

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa no
Tablo 1 (a,b,c) Olası Tükenmişlik Belirtileri	22
Tablo 2 Tükenmişlik Müdahale Yöntemlerine Genel Bir Bakış	30
Tablo 3 Araştırma Grubuna Alınan Evli Kadın ve Erkek Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bilgiler	151
Tablo 4 Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Faktör Yapısı	163
Tablo 5 Varimax Rotasyonu Sonucu Ortaya Çıkan Faktör Yüğü Dağılımı	165
Tablo 6 Toplam Ölçek ve Bileşenler Arasındaki Korelasyonlar	166
Tablo 7 Eş Tükenmişlik Ölçeği Güvenirlik Analizi	168
Tablo 8 Tüm Evliler İle Evli Kadın ve Erkek Bireylerin, Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Değişkenler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik Ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	181
Tablo 9 Tüm Evliler İle Evli Kadın ve Erkek Bireylerin, Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Değişkenler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait Korelasyon Değerleri	183
Tablo 10 Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	185
Tablo 11 Evli Kadın Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	188
Tablo 12 Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	191

EKLER LİSTESİ

- EK 1 Eş Tükenmişliği İle İlişkili Olmadığı ve Anlamlı Düzeyde Farklılaşmadığı İçin Regresyon Analizine Dahil Edilmeyen Değişkenlere İlişkin t, Anova Değerleri ve Anlamlılık Düzeyleri
- EK 2 Regresyon Analizine Alındıktan Sonra Eş Tükenmişliğini Yordamadığı İçin Eşitliğe Dahil Edilmeyen Değişkenlerle İlgili t Değerleri ve Anlamlılık Düzeyleri
- EK 3 Kişisel Bilgi Formu
- EK 4 Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)
- EK 5 Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)
- EK 6 Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)
- EK 7 Evlilik Değişkenleri Formu
- EK 8 Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)

GİRİŞ

Son yıllarda meslek, aile ve evlilik alanlarında meydana gelen değişimler, bireyin günlük yaşamını etkilemekte, kişisel, sosyal, mesleki ve ailevi açıdan birçok sorun yaşamasına ve çağımızın önemli fenomenlerinden birisi olan tükenmişlik durumuyla karşı karşıya gelmesine neden olmaktadır.

Başlangıçta insanlara yüz yüze hizmet veren ve insan merkezli meslek dalları için mesleki bir tehdit olarak değerlendirilen tükenmişlik ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda, tükenmişliğin artık diğer meslek dalları çalışanlarına (Maslach, 1982b; 1998; Kahil, 1988; Pines, 1993; Vandenberghe ve Huberman, 1999), evlilik ve ilişki üzerine (Jones ve Fletcher, 1993; Rook, Dooley ve Catalano, 1991; Vinokur ve Westman, 1998), aile üzerine (Jackson ve Maslach, 1982; Leaman, 1983; Bulka, 1984; Gold, 1988; Pines, 1996) yayıldığı, eşlerden birinin yaşadığı tükenmişlik duygusunun diğer eşe geçiş yaptığı ve bu geçiş sürecinin karşılıklı olduğu (Westman ve Etzion, 1995; 1999; Hammer, Allen ve Grigsby, 1997; Vinokur ve Westman, 1998; Westman, Etzion ve Danon, 2001; Demerouti, Bakker ve Schaufeli, 2005; Bakker, Demerouti ve Schaufeli, 2005) görülmüştür.

Bu açıdan değerlendirildiğinde, tükenmişliğin etkileri bireyin sadece iş hayatını kapsamamakta, bireyin kişisel olarak yıpranmasına neden olduğu gibi, aynı zamanda hayatının farklı alanlarında sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır (Sürgevil, 2005). Etzion ve Pines (1986)'a göre, tükenmişlik insanların kişisel ve psikolojik iyilik halleri, eş, aile ve toplum yaşamları için oldukça önemli bir tehdittir. Bu nedenle, ağır yaşanan bir tükenmişlik durumu kişide ciddi bireysel, mesleki ve ailevi problemlerinin yanı sıra psikosomatik bozukluk, evlilik problemleri, uykusuzluk, alkol ve madde kullanımı gibi problemlere neden olabilmektedir (Ergin, 1992; Aslan ve diğ., 1996).

Bu açıdan bakıldığında, özellikle insan yaşamı üzerinde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak baskı oluşturan durumlardan “stres” ve onun aşırı hali olan “tükenmişlik” 70’li yıllardan bu yana oldukça yaygın bir araştırma konusu olmuştur (Laes ve Laes, 2001). Tükenmişlik kavramı uzun yıllardır sözlük anlamı olarak günlük hayat içerisinde yer almasına rağmen onun psikolojik bir kavram olarak literatüre girişi, bu kavram ile ilgili yapılan makalelerin bilimsel dergilerde yayımlanma ve mesleki tükenmişlik boyutuyla ele alınma süreci 70’li yılların ortalarında gerçekleşmeye başlamıştır (Pines, 1993). Hatta son yıllarda yalnızca tükenmişlik ile ilgili 2000’in üzerinde araştırma yayımlanmıştır (Pines ve Nunes, 2003).

Tükenmişlik kavramı, yardım mesleklerinde gerçekleşen bir psikolojik fenomen olarak ilk kez Bradley (1969) tarafından kullanılmış olmasına rağmen (Schaufeli ve Enzmann, 1998), düşük (azalmış) başarı, duyarsızlaşma ve iş ilgisinin azalması semptomlarının eşlik ettiği fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk fenomeni olarak ilk kez Freudenberger (1974) tarafından tanımlanmış (Weisberg ve Sagie, 1999) ve birçok araştırmacı tarafından farklı tanımları yapılmıştır. Ancak, tükenmişlik ile ilgili literatüre bakıldığında kavram ile ilgili geçerli olan iki tanım göze çarpmaktadır. Birincinin sahibi olan Maslach ve Jackson (1986)’a göre tükenmişlik, insana yardım mesleklerinde çalışan bireyler arasında, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması biçiminde ortaya çıkan bir sendromdur. Diğer önemli tanımın sahibi olan Pines ve Aronson (1988)’a göre tükenmişlik, bir şevk, enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk semptomudur.

Tükenmişlik kavramını açıklamak üzere birçok kuramsal model geliştirilmiştir. Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişlik ile ilgili kuramsal modellerin bireysel,

kişilerarası, kurumsal ve sosyal modeller olmak üzere 4 farklı gruba ayrılarak açıklanabileceğini ifade etmektedirler. Bu modellerden literatürde en çok araştırma konusu yapılmış olanlarının, kişilerarası modellerden Maslach'ın tükenmişlik modeli ve bireysel modellerden Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki ve eş tükenmişlik modeli olduğu göze çarpmaktadır.

Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki ve eş tükenmişlik modeli iki sayılıya dayanmaktadır. Birinci sayılı, insanların yaşamlarının anlamlı olduğuna inanma ihtiyacında olmaları ve onlar için önemli ve anlamlı olan şeyleri arama eğiliminde olmalarıyla (Pines, 1993; 2000a), ikinci sayılı ise insanların ailelerinden kalıtım yoluyla geçen ve çocukluklarında doyumak ihtiyacı içinde olup da doyuramadıkları beklentileri ve güncel hayallerini, anlamlı çocukluk deneyimleriyle yer değiştirmelerine olanak sağlayacak bir seçim yapma eğilimine sahip olmalarıdır (Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000).

Bu durumda, psikoanalitik-varoluşçu modele göre, insanlar doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını giderecek ve çocukluk yaşantılarına anlam kazandıracak bir meslek ve bir eş seçmektedirler (Pines, 2000a). Bu durumda, herhangi bir iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerini, kişilerin bireysel ve ailesel geçmişleri yansıtmaktadır. İnsanlar çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilme imkanını elde edebilmek için bir meslek ve bir eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000; 2001).

İnsanlar böylesi önemli iki konu olan meslek ve eş seçimi üzerine odaklandıklarında çok yüksek düzeyde bir beklenti içerisine girmektedirler. Bu durumda kişi için en yüksek beklenti, çözümlenmemiş (iyileşmemiş) bazı çocukluk yaraları olmaktadır. Yaşamdan elde edilen doyum ve başarılar bu yaraların iyileşmesine yardımcı

olmaktadır. Fakat insanlar bunları elde etmede başarısız olduklarında ya da yanıldıklarını hissettiklerinde seçilen meslek veya eş çocukluk travmalarının yol açtığı yaraları iyileştirmek yerine aynı travmaların yeniden yaşanmasına neden olduğunda sonuç tükenmişlik olmaktadır (Pines ve Nunes, 2003).

Pines'in psikoanalitik-varoluşçu perspektifine göre, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında önemli düzeyde bir ilişki vardır. Çünkü insanların hem aşk ilişkisi, hem de meslek seçimi üzerinde aynı çocukluk travmalarının iyileştirilmesi ve de çocukluk ihtiyaçlarının doyurulması güdüsü söz konusu ise, ikisi arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Pines, 1996). Literatürde bu değerlendirmeyi destekleyen birçok araştırma bulgusu göze çarpmaktadır (Pines ve Aronson, 1988; Pines, 1993; 1996; Pines ve diğ., 2000; Nunes ve diğ., 2000; Utasi, 2000; Pines, 2000c; Gonzalez, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003).

Diğer taraftan, evlilik ve aile hayatıyla tükenmişlik arasındaki ilişkiye bakıldığında, her iki eşin de çalıştığı ailelerde aile bireyleri arasındaki ilişkinin niteliği ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Meslekli rollerle aile rolleri arasında bocalayan ve her iki alan arasında doyurucu bir denge kuramayan kişilerde tükenmişliğe daha sık rastlanmaktadır (Tevrüz,1996). Bu noktada, her ikisi de çalışan aileler üzerinde yapılan çalışmalar, iş ve aile rolleri arasındaki çatışmanın özellikle kadınlar üzerinde daha stres verici sonuçlar doğurduğuna işaret etmektedir (Holahan ve Gilbert, 1979; Duxburry ve Higgins, 1991; Çarıkçı, 2001).

Bu bulguları destekler bir nitelikte, kadınların tükenmişlik puanları ile ev ve iş arasındaki çatışma durumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna ilişkin ve kadınların talep çatışması açısından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha sık ve daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadıklarına ilişkin bulgular da göze çarpmaktadır (Pines ve Kafry, 1981b;

Etzion, 1984a; Pines, 1996; Kinnunen ve Mauno, 2001; Westman, Etzion ve Gortler, 2004).

Greenglass ve Burke (1988) yaptıkları çalışmalarının sonucunda, kadın ve erkeklerin tükenmişliklerinin yordayıcılarının farklı değişkenler olduğunu bulmuşlardır. Erkekler için tükenmişliğin yordayıcıları olarak iş alanı, kadınlar için ise hem iş, hemde aile ve evlilik alanı olma eğilimi göze çarpmaktadır. Ayrıca, evli ve çocuk sahibi olan çoğu kadın, aynı zamanda evdeki temel sorumlulukları taşıma eğiliminde oldukları için özellikle çalışan kadınlar üzerindeki talepler eşlerinden daha yüksek düzeyde olmaktadır. Bu nedenle de tükenmişlik kadınlarda daha yüksek düzeyde gerçekleşebilmektedir.

Mesleki tükenmişlik alanındaki cinsiyet farklılıkları araştırmalarının büyük bir çoğunluğunda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik yaşadıkları rapor edilmiştir (Pines ve Kafry, 1981b; Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, 1982b; Etzion, 1984a; Etzion ve Pines, 1986; Etzion, 1987b; Westman ve Etzion, 1990; Leiter, Clark ve Durup, 1994; Tümkaya, 1997; Cocco ve diğ., 2003; Lackritz, 2004; Çapri ve Gökçakan, 2007). Ancak, cinsiyetler açısından erkeklerin lehine fark bulan (Maslach ve Jackson, 1985; Burke ve Greenglass, 1989; Byrne, 1991; Norvell, Hills ve Murrin, 1993; Bibou- Nakou, Stogiannidou ve Kiosseoglou, 1999) ve bu iki cinsiyet arasında hiçbir fark bulamayan çalışmalar (Greenglass ve Burke, 1988; Tuettemann ve Punch, 1992; Kalimo, 2000; Evers, Brouwers ve Tomic, 2002; Hastings ve Bham, 2003) da rapor edilmiştir.

Benzer biçimde, literatürde mesleki tükenmişlikle cinsiyete ek olarak, farklı sosyo-demografik özellikler arasında da anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Bu özelliklerden; yaş (Maslach ve Jackson, 1981; Sarros ve Sarros, 1987; Baysal, 1995; Aslan ve diğ., 1997; Bilici ve diğ., 1998; Gueritault-Calvin ve diğ., 2000; Tang ve diğ., 2001; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Akbulut, 2002; Lackritz, 2004; Kaçmaz, 2005; Sinat,

2007; Soares, Grossi ve Sundin, 2007), medeni durum (Maslach ve Jackson, 1981; 1985; Golembiewski, Munzenrider ve Stevenson, 1986; Danylchuk, 1993; Ergin, 1993; Lee ve Ashforth, 1993; Tümkiye, 1995; Girgin, 1995; Baysal, 1995; Arslan ve diğ., 1996; Özer, 1998; Yerlikaya, 2000; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001), evlilik süresi (Laes ve Laes, 2001), çocuk sayısı (Bilici ve diğ., 1998; Özyurt ve diğ., 2004; Bekker, Croon ve Bressers, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006), eğitim düzeyi (Maslach ve Jackson, 1981; 1985; Edwards ve Miltenberger, 1991; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Bekker, Croon ve Bressers, 2005), çalışma süresi (Danylchuk, 1993; Aslan ve diğ., 1997; Bilici ve diğ., 1998; Tang ve diğ., 2001; Özyurt ve diğ., 2004; Evans ve diğ., 2004; Aktuğ ve diğ., 2006; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006; Sinat, 2007), hizmet süresi (Gold, 1985; Byrne, 1994; Girgin, 1995; Baysal, 1996; Tümkiye, 1996; Çıtak, 1998; Çokluk, 1999; Dursun, 2000; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001), eşin çalışıp çalışmaması (Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006), akademik ünvan (Ergin, 1995; Özdemir, 2001; Çam, 2001; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), algılanan sosyal destek (Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987; Pines ve Maslach, 1978; Pines ve Aronson, 1988; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Ray ve Miller, 1991; Winnubst, 1993; Burke ve Greenglass, 1993; Cheuk ve Sai, 1995; Taormina ve Law, 2000) ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Diğer yandan, evlilik ve aile hayatından alınan doyumun ve aile yapısının olumlu olarak algılanması sonucu ortaya çıkan uyumun, mesleki tükenmişlikle negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (York, 1982; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Wolstencroft, 1989; Tevrüz, 1996; Roberts ve Levenson, 2001; Brotheridge ve Lee, 2005).

Buna ek olarak, Greenglass ve Burke (1988)'ye göre, evlilik doyumu veya kişinin eşiyle olan mutluluğu evli çiftler için bir sosyal destek formu olarak hizmet edebilmektedir. Bu doğrultuda, Kao, Wilson ve Anderson (2005) eş desteğinin çalışanların iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi sağlama yetenekleri açısından önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, eş desteğinin yalnızca iş yaşamındaki tükenmişlikten kaçınabilmek için değil, aynı zamanda evlilik ve aile uyumu elde edebilmek için önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Bu aşamada, çeşitli meslek dallarında çalışan ve iş yerinde stres ve tükenmişlik yaşadığı belirlenen 1187 kişi üzerinde yürütülen 3 ayrı çalışma sonuçları; eş desteğinin önemi üzerine vurguda bulunarak, eşleri tarafından desteklendiklerini hisseden kişilerin iş yerinde yaşadıkları stresle başa çıkabildiklerine, eşleri tarafından desteklendiklerini hissetmeyen kişilerin ise iş yerinin artık çekilmez olduğu düşüncesini taşıdıklarına işaret etmektedir (Kafry ve Pines, 1980).

Eş tükenmişliği açısından bakıldığında ise tükenmişlik yaşayan eşlerle yapılan klinik çalışmalar ve mülakatlarda, cinsiyetler açısından kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı rapor edilmiştir (Pines, 1989; 1993; 1996). Eş tükenmişliği ile ilişkisi incelenen cinsiyet değişkenine ek olarak, sosyo-demografik özelliklerden yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin de eş tükenmişliği ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu ile çeşitli biçimlerde anlamlı ilişkilerinin olduğu rapor edilmiştir (Laes ve Laes, 2001). Diğer taraftan, Pines (1989) tükenmişlik üzerindeki zaman etkisini ve ilişki ve evlilik süresini değerlendirmek amacıyla yaptığı iki farklı çalışmadan elde ettiği veri analizi sonucunda, eş tükenmişliği ile ilişki ve evlilik süresi arasında beklenenin aksine anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Buna ek olarak, bir çiftin sahip olduğu çocuk

sayısı ve halihazırda evde yaşamakta olan çocuklarının sayısı ile eş tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını rapor etmiştir.

Ayrıca, Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarda, eş tükenmişliğinin evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerle (pozitif bakış açısı, iletişim, güvenlik, kendini gerçekleştirme, önemlilik, duygusal çekicilik, cinsel yaşam, kişiliklerin bağdaşabilirliği, partnerin çekiciliği, fiziksel çekicilik, ortak hedefler, zihinsel çekicilik, kontrol, ortak paylaşım, takdir etme, fazla yüklenme, sıkılma, talep çatışması, başarı, bağımsızlık, iş-ev çatışması, ev işlerinin paylaşımı, istismar, değişiklik) ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerden birçoğunun eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, yüksek ve düşük tükenmiş eşler arasındaki sosyal desteğe ilişkin yaptığı karşılaştırmalarda ise, tükenmiş eşlerin, mutlu evlilikleri olan eşlerden daha az düzeyde sosyal destek hissettikleri sonucuna ulaştığını da rapor etmiştir.

Ancak, mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunan, sosyo-demografik özelliklerden, medeni durum, eğitim düzeyi, hizmet süresi, eşin çalışma durumu değişkenleri ve ilişkisi doğrudan incelenmemiş olan personel türü ile evlilik uyumu değişkeni ve eş tükenmişliği arasında literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, yukarıda kısaca değinilen kuramsal yapı ve araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, özellikle yurtiçinde yapılan tükenmişlik araştırmalarının meslek çalışanları üzerinde mesleki tükenmişlik bağlamında yapıldığı göze çarpmaktadır. Ancak, yurtdışında yoğun bir araştırma konusu olmuş olan eş tükenmişliği konusunda yurtiçinde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı ve eş tükenmişliği ile ilişkili olan farklı değişkenlerin eş tükenmişliğini ne ölçüde yordadığının incelenmediği görülmektedir. Diğer taraftan, eş tükenmişliğinin mesleki tükenmişlik ile önemli düzeyde bir ilişkisinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunan bütün

değişkenlerin eş tükenmişliği ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, yukarıda tükenmişlik araştırmalarında cinsiyetler açısından göze çarpan farklı bulgular göz önünde bulundurulduğunda, eş tükenmişliğini yordayan değişkenlere ilişkin bulguların, genel grup için ve ek olarak her iki cinsiyet açısından da değerlendirilmesinin yararlı olacağı görülmektedir. Bu açıklamaların ışığında; sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarının incelenmesinin yararlı olacağı düşüncesinden hareketle bu araştırma planlanmıştır.

Problem Cümlesi

Sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler evli bireylerin eş tükenmişliklerini yordamakta mıdır?

Alt Problemler

1. Sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler tüm evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamakta mıdır?
2. Sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler evli kadın bireylerde eş tükenmişliğini yordamakta mıdır?
3. Sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler evli erkek bireylerde eş tükenmişliğini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Dyer (1983)'a göre, geçen yüzyıl itibariyle ortaya çıkan birçok kültürel eğilimler evlilik kurumu açısından köklü değişimler oluşturmuş ve dolayısıyla modern

evliliklerde stres yaşantıları da giderek artmaya başlamıştır. Özellikle de böylesi eğilimler geniş ailelerin bölünmesine ve aile ile ilgili fonksiyonların da çeşitli resmi ve özel kurum ve kuruluşlara devredilmesine neden olmuştur. Örneğin çocuk bakımı konusundaki eğilim, ev yerine çocuk bakım merkezleri, kreş ve anaokullarına doğru bir değişim göstermiştir. Bu ve bunun gibi eğilimlerle birlikte evlilik kurumunu korumaya yönelik hizmet veren bazı geleneksel yapılardan uzaklaşmaya başlanmıştır (Akt: Pines, 1996).

Bu açıdan değerlendirildiğinde, evlilik ve aile, toplumsal yaşamın çok önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Hem çocukların yetiştirilmesi, hem de toplumsal kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasında temel araç durumunda olan evlilik kurumu, gelecek kuşakların sağlıklı yetiştirilmesinde yaşamsal role sahip görünmektedir. Bu nedenle, evlilikte yaşanan stres ve tükenmişlik durumlarının tespit edilip daha sonra ise azaltılması ve evlilik kalitesinin artırılması ile ilgili çalışmaların yürütülmesinin oldukça büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Türk toplumunda evlilik ve eş tükenmişliğini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesinin bu çalışmaların yeterli düzeye gelmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yaşamda varoluşsal anlam arayışına ilişkin sıklıkla seçilen iki alandan biri iş diğeri ise eş olarak tanımlanmaktadır (Pines ve Nunes, 2003). İnsanların iş, aşk ve evlilik ile ilgili beklenti düzeyleri oldukça yüksektir. Birçok insan yeni bir işe, ilişkiye veya evliliğe başladıklarında bunların sonsuza dek süreceği umudunu taşımaktadır (Pines, 1996).

Bu tür insanların, meslek ve evlilik yaşamları ile ilgili beklenti düzeyleri yüksek, hissettikleri duygusal baskı ise yoğun ve uzun süreli olduğunda, stres, yabancılaşma, kaygı ve depresyon gibi duyguları da yüksek bir düzeyde yaşamakta ve meslek ya da evlilik yaşamları ile ilgili tükenmişlik durumları da ortaya çıkabilmektedir

(Pines, 1993; 1996). Çünkü Pines (1993; 1996)'a göre, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği yalnızca idealist ve yüksek düzeyde bir güdülenmeye sahip kişilerde görülmektedir. Bu noktada, mesleki tükenmişlik şikayetiyle gelen bir kişi ile ilgili kısa bir araştırma yapıldıktan sonra gerçek problemin evlilik ya da ilişki olduğu keşfedilebilmektedir. Diğer taraftan, evlilik ve eş tükenmişliği problemine yardım aramak için gelen bir kişinin de gerçek probleminin işi ve mesleği olduğu ortaya çıkabilmektedir (Pines ve Nunes, 2003). Ayrıca, Etzion ve Pines (1986) tarafından, tükenmişlik insanların kişisel ve psikolojik iyilik halleri, eş, aile ve toplum yaşamları için oldukça önemli bir tehdit olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, yukarıda verilen bilgiler ışığında, insanların meslek, aile ve evlilik yaşamlarından etkilenen ve daha sonra onların kalitesini de bozan tükenmişliğin, hem çalışma hayatı içinde olan, hem de bir aile ve evlilik yaşantısı içinde olan bireyler üzerinde değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Pines (1996)'a göre, son yıllarda kadınların sosyal statülerindeki ilerlemelere rağmen bir ev ve meslek birleşimi sonucu oluşan iki tam zamanlı çifte iş yükünü taşımaları oldukça zor olmaktadır. Özellikle çocuk bakımı ve ev işleri görevlerinin yanı sıra düzenli bir meslek görevini de bir arada götürmek gibi bir misyonu bulunan kadınlar meslek kadını/eş/anne olarak kendisinden beklenen tüm taleplere cevap vermeye çalışmaktadırlar.

Bu nedenle, yapılan tükenmişlik çalışmalarında özellikle kadınların ev ve iş yaşantıları arasında büyük bir çatışma yaşadıklarının bulunması sürpriz bir sonuç değildir. Etzion (1984a)'un çalışmasında erkeklerden farklı olarak kadınların tükenmişlik puanları ile ev ve iş arasındaki çatışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç için yapılabilecek en iyi yorum iş ve yaşam talepleri arasındaki çatışma durumunun kadınlar için daha yoğun ve stresli olduğu biçimindedir. Bu bulgu, Pines ve Kafry (1981b)'nin kadınların talep çatışması açısından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha

sık ve daha fazla stres yaşadıklarını buldukları çalışmalarının sonuçlarını desteklemektedir. Diğer taraftan, her ikisi de çalışan eşler için benzer çatışma durumlarının olması muhtemel görünmektedir. Özellikle her iki eş de yakın ilişkinin ve meslek yaşamlarının taleplerini sürekli olarak müzakere ettiklerinde zaman yönetimi konuları etrafındaki belli çatışmalar kaçınılmaz olmaktadır.

Bu açıdan bakıldığında, aslında Greenglass ve Burke (1988) kadın ve erkeklerin tükenmişliklerinin yordayıcılarının farklı değişkenler olduğunu ifade etmektedirler. Fakat tükenmişlik alanındaki cinsiyet farklılıkları araştırmaları farklı sonuçlara işaret etmektedir. Özellikle mesleki tükenmişlik alanında yapılan çalışmalarda farklı bulgular göze çarpmaktadır. Çoğunlukla cinsiyetler açısından kadınların lehine fark bulan araştırmalar (örneğin, Pines ve Kafry, 1981b; Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, 1982b; Etzion ve Pines, 1986; Etzion, 1987b vb.) göze çarparken, cinsiyetler açısından erkeklerin lehine fark bulan (örneğin, Maslach ve Jackson, 1985; Burke ve Greenglass, 1989 vb.) ve bu iki cinsiyet arasında hiçbir fark bulamayan araştırmalar (örneğin, Maslach ve Jackson, 1985; Greenglass ve Burke, 1988) da göze çarpmaktadır.

Diğer taraftan, eş tükenmişliği açısından bakıldığında ise tükenmişlik yaşayan eşlerle yapılan klinik çalışmalar ve mülakatlardan elde edilen bulguların büyük bir çoğunluğunda, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı rapor edilmiştir (Pines, 1989; 1993; 1996). Ayrıca, Pines (1996) tarafından eş tükenmişliği ile ilgili yapılan çalışmalarda, eş tükenmişliğinin pozitif bakış açısı, iletişim ve güvenlik gibi evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin birçoğunun eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuş ve eş tükenmişliği ile bu değişkenler arasında cinsiyetler açısından genelde kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşıldığı rapor edilmiştir.

Bu aşamada, literatürde cinsiyetler açısından elde edilen farklı araştırma bulguları göz önüne alındığında, cinsiyet değişkeninin tükenmişlik üzerindeki etkisini aydınlatmaya yönelik daha fazla sayıda araştırmanın yapılmasının önemli olduğu görülmektedir. Bu nedenle, yapılan bu çalışmada, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler ve farkı sosyo-demografik özelliklerin eş tükenmişliğini yordamalarındaki katkılarının aynı zamanda farklı cinsiyetlerdeki bireyler üzerinde de değerlendirilmesinin, tükenmişlik literatüründe cinsiyetler açısından gerçekleştirilen araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde mesleki tükenmişlik ile ilgili olarak farklı meslek dalı çalışanları üzerinde ve farklı sosyo-demografik özellik ve psikolojik değişken açısından çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, eş ve evlilik tükenmişliği gibi mesleki yapısı olmayan alanlar üzerinde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Buna ek olarak, eş ve evlilik tükenmişliği ile bazı sosyo-demografik özellik, mesleki tükenmişlik, iş-eş desteği, evlilik uyumu ve evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışma bulunmadığı gibi, bu açılardan incelenen bir çalışmanın da eksikliği göze çarpmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mesleki tükenmişlik, eş desteği ve evlilik uyumunun bazı sosyo-demografik özellikler, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerle birlikte eş ve evlilik tükenmişliğini yordama gücünün ele alınmasının, ülkemizdeki evlilik ve aile alanındaki problemlere yaklaşım açısından farklı bir boyut katacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, bu çalışmada elde edilecek bulguların; test edilen değişkenlerin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi konusunda Türkiye'deki evlilik, aile ve eş danışmanlığı hizmetlerine yönelik bilimsel düşünme ve araştırma olanaklarının yaratılmasında, evlilik eş alanına ek bilgi sağlanmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Benzer biçimde, Türk kültüründen elde edilecek araştırma sonuçlarının, literatürde bu konu ile ilgili yer

alan araştırma sonuçlarıyla karşılaştırma fırsatını sunması da araştırmanın diğer bir önemli özelliği olarak değerlendirilmektedir.

Diğer taraftan, tükenmişlik kavramını açıklamak üzere Psikoanalitik Model (Freudenberger, 1974; 1980; Freudenberger ve Richelsen,1980; Fischer, 1983), Jungian Modeli (Garden, 1988; 1990; 1991), Meier Modeli (Meier, 1983), Cherniss Modeli (Cherniss, 1980), Golembiewski ve Munzenrider Modeli (Golembiewski, Munzenrider ve Carter, 1983; Golembiewski ve Munzenrider, 1984; 1988; Golembiewski ve diğ., 1996), Leiter Modeli (Leiter, 1991; 1993), Edelwich Modeli (Edelwich ve Brodsky, 1980), Burisch Modeli (Burisch, 1989), Kaynakların Korunumu Modeli (Hobfoll ve Freedy, 1993; Hobfoll ve Shirom, 1993), Sosyal Yeterlik Modeli (Harrison, 1983), Sosyal Değiş Tokuş Modeli (Buunk ve Schaufeli, 1993; Schaufeli, Van Dierendonck ve Van Gorp, 1996), Birey-Meslek Uyumsuzluğu Modeli (Maslach ve Leiter; 1997), Marxist Model (Karger, 1981), Meyerson Modeli (Meyerson, 1994), Gaines ve Jermier Modeli (Gaines ve Jermier, 1983), Eşitlik (Equity) Modeli (Van Dierendonck, Schaufeli ve Sixma, 1994), Perlman ve Hartman Modeli (Perlman ve Hartman, 1982) gibi birçok model geliştirilmiş ve bu modellere dayalı olarak çok sayıda araştırma yapılmıştır. Ancak, literatürde en çok araştırma konusu yapılmış modellerin Maslach'ın Modeli (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, 1993) ve Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Modeli (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines ve Aronson, 1988; Pines, 1993; 1996) olduğu göze çarpmaktadır. Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ise yapılan çalışmaların neredeyse tamamının Maslach'ın modeli çerçevesinde yapıldığı görülürken, Pines'in modeli çerçevesinde, Çapri (2006) ve Çapri ve Gökçakan (2007)'in yaptığı çalışmalar dışında bir çalışmanın bulunmadığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle, yapılan bu çalışmanın Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Modeli

çerçevesinde yapılacak olan çalışmalara öncülük etmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak, ülkemizde çeşitli meslek dallarında çalışan kişilerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenebilmesi için yapılan araştırmalarda en yaygın olarak kullanılan ölçme aracı, Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)"dir. Bunun yanı sıra, Seidman ve Zager (1986-1987) tarafından geliştirilen ve Tümkaya (1995) tarafından uyarlama çalışması yapılan "Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği", Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Çapri (2006) tarafından Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)" ile üniversite öğretim elemanlarına yönelik olarak Tümkaya (1999) tarafından geliştirilen "Akademik Tükenmişlik Ölçeği" de ülkemizde kullanılan diğer iki tükenmişlik ölçeğidir ve bu ölçme araçlarının tümü meslek tükenmişliğini ölçen araçlardır. Bu nedenle, ülkemizde eşlerin tükenmişlik düzeylerini ölçebilecek bir ölçme aracının eksikliği göze çarpmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, çalışma kapsamı içinde Pines (1996) tarafından geliştirilen "Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)"nin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yürütülmesinin evlilik ve aile, psikolojik danışma ve psikoloji alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir:

1. Bu araştırma, tüm evli bireyler ile evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişlik puanlarını yordayan değişkenlerin ayrı ayrı ele alınmasıyla sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, Mersin Üniversitesi'nin tüm birimlerinde çalışıyor durumda olan evli personele benzediği oranda genellenebilir.

3. Araştırmada sosyo-demografik özellikler, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenleri ise Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) ve Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki biçimde belirlenmiştir:

1. Araştırmaya katılan kişilerin, uygulanan veri toplama araçlarını içtenlikle ve objektif olarak cevaplandırdıkları varsayılmaktadır.
2. Sosyo-demografik özellikler içerisinde yer alan kategorik değişkenlerin doğrusal olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılacak kavram ve terimlerin tanımları aşağıda verilmiştir:

Eş Tükenmişliği (Couple Burnout): Formal anlamda eş tükenmişliği, duygusal olarak talepkar durumlar içindeki uzun dönemli bir ilişkinin sonucu ortaya çıkan ve gerçeklik ile beklentiler arasındaki kronik farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumudur (Pines,1996).

Mesleki Tükenmişlik (Career Burnout): Mesleki tükenmişlik, bir şevk, enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumudur (Pines ve Aronson, 1988).

Evlilik Uyumu (Marital Adjustment): Eşlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak biçimde değişiklikleri özümstedikleri, birbirleri ile iletişim kurabildikleri, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlıklar yaşamadıkları, anlaşmazlıkları her ikisini de memnun edecek biçimde çözümledikleri evlilikler olarak tanımlanmaktadır (Locke ve Wallace, 1959).

Sosyal Destek (Social Support): Sosyal destek, sevilen, saygı duyulan, değer verilen ve ortak zorunlulukları üzerinde ilişkilerini paylaşan insanların ait oldukları bir ağ sistemi olarak tanımlanmaktadır (Cobb, 1976).

Eş Desteği (Spouse Support): Eşlerin sağlıklı bir aile yapısını oluşturmak ve sürdürebilmek için kendi aralarındaki ilişkilerini saygı, sevgi, güven ve destek temeline dayalı olarak kurmalarıdır (Yıldırım, 2004).

I. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, ilk olarak mesleki tükenmişlik kavramının tarihsel gelişimi çerçevesinde tanımı, belirtileri, modelleri, daha sonra ise Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği modeli ve ilişkili olan değişkenler üzerinde durularak literatürde yapılmış olan yayın ve araştırmalar ele alınmıştır.

I.1. Mesleki Tükenmişlik

I.1.1. Tarihsel Gelişimi Çerçevesinde Mesleki Tükenmişlik Kavramının Açıklanması

Tükenmişlik kavramı yardım mesleklerinde gerçekleşen bir psikolojik fenomen olarak ilk kez şartlı tahliye memurları arasındaki “personel tükenmişliğini” önlemek için yeni bir örgütsel yapı öneren Bradley (1969) tarafından kullanılmıştır. Ama yine de, tükenmişlik sendromunun fikir babasının yaygın bir biçimde Amerikalı bir Psikiyatrist olan Herbert Freudenberger olduğu ifade edilmektedir. Freudenberger 1974 yılında yayınladığı “personel tükenmişliği” isimli makalesinde bu sendromu detaylı bir biçimde tanımlamıştır. Diğer taraftan, neredeyse aynı dönemlerde sosyal ve psikolojik bir araştırmacı olan Christina Maslach tesadüfen tükenmişlik terimini aynı biçimde kullanmaya ve temel olarak doktorlar, hemşireler, psikiyatristler ve hastane danışmanları gibi sağlık mesleği çalışanları üzerinde mülakat çalışmaları yapmaya başlamıştır. Maslach ve çalışma arkadaşları bu terimi benimsediklerinde tükenmişliğin yeni bir psikolojik kavram olarak doğan bir metafor olduğunu keşfetmişlerdir (Schaufeli ve Enzmann, 1998).

I.1.2. Tükenmişliğin Tanımları

Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişlik kavramı ile ilgili tanımların durumsal ve süreç olmak üzere 2 başlık altında aşağıdaki biçimde açıklanabileceğini ifade etmektedirler.

I.1.2.1. Durumsal Tanımlar:

Çok Boyutlu Bir Sendrom Olarak Tükenmişlik:

Neredeyse en çok atıfta bulunulan tükenmişlik tanımının Maslach ve Jackson (1986)'ın yaptığı tanımın olduğu ileri sürülmektedir. Maslach ve Jackson (1986)'a göre, tükenmişlik insan mesleklerinde çalışan bireyler arasında, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygularının azalması biçiminde ortaya çıkan bir sendromdur.

Bir Yorgunluk Semptomu Olarak Tükenmişlik:

Pines, Aronson ve Kafry (1981) ve Pines ve Aronson (1988) görüşlerini sadece insan meslekleri çalışanlarıyla sınırlamadan, fiziksel belirtileri de ekleyerek biraz daha genişletilmiş bir tükenmişlik tanımı sunmuşlardır. Pines, Aronson ve Kafry (1981) ve Pines ve Aronson (1988)'a göre, tükenmişlik duygusal olarak talepkar olan durumlara yönelik uzun dönemli ilişkinin neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk semptomudur.

İşle İlgili Bir İsteksizlik Durumu Olarak Tükenmişlik:

Son olarak tükenmişlikle ilgili olarak daha az bilinen fakat daha açık bir tanım Brill (1984) tarafından öne sürülmüştür. Brill (1984)'e göre, tükenmişlik aynı mesleki konumda bir seferde yetersiz performans gösteren, dış yardım olmaksızın daha önceki

seviyesine dönemeyen ve temel bir psikopatolojisi olmayan bir bireydeki işle ilgili, isteksizlik ve fonksiyonel olmayan bir durumdur.

I.1.2.2. Süreç Tanımları:

Üç Evreli Bir Süreç Olarak Tükenmişlik:

Cherniss (1980) tükenmişlik sürecinin oldukça açık bir tanımını öne süren kişilerden birisi olarak göze çarpmaktadır. Cherniss (1980) tükenmişlik kavramını mesleki gerginlik ve zorlanma durumuna tepki olarak meslek adamının tutum ve davranışlarını olumsuz biçimlerde değiştirme süreci olarak tanımlamıştır. Daha sonra, tükenmişlik kavramını biraz daha özelleştirerek üç evreli bir süreç olarak tanımlamıştır. Birinci aşama kaynaklar ve talepler (stres) arasındaki bir dengesizliği içermektedir. İkinci aşama ani, kısa dönemli duygusal gerilim, sıkıntı ve yorgunluğu (gerginlik) içermektedir. Üçüncü aşama ise tutum ve davranışlardaki çok sayıdaki değişiklikten (savunmaya dayalı başa çıkma) oluşmaktadır.

Hayal Kırıklığı Artışı Olarak Tükenmişlik:

Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişlik kavramını hayal kırıklığındaki bir artış süreci olarak tanımlamışlardır. Edelwich ve Brodsky (1980)'ye göre, tükenmişlik yardım mesleklerinde çalışan insanların işlerindeki koşulların bir sonucu olarak yaşadıkları giderek artan bir idealizm, enerji ve amaç kaybıdır.

Psikolojik Bir Erozyon Olarak Tükenmişlik:

Tükenmişlikle ilgili diğer önemli bir unsur Etzion (1987a) tarafından vurgulanmıştır. Birçok yazardan farklı olarak Etzion (1987a), stresin en küçük kaynaklarının tükenmişliği anlamak için oldukça önemli olduğunu ileri sürmüştür. Etzion (1987a)'a göre, tükenmişlik belli bir noktaya kadar neredeyse fark ettirmeden, yavaş yavaş

ve uyarmaksızın başlayan oldukça ağır gelişen bir erozyon sürecidir. Benzer biçimde, özellikle son yıllarda Maslach ve Leiter (1997)'ın da tükenmişliği “ruh erozyonu” olarak nitelendirdikleri göze çarpmaktadır.

Tükenme Süreci:

Hallsten (1993) tükenme süreci için daha karışık bir sistem ve çatı sunmuştur. Hallsten (1993) tükenmişliği tükenme sürecinden kaynaklanan bir depresyon formu olarak tanımlamıştır.

I.1.3. Tükenmişliğin Belirtileri

Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişliğin olası belirtilerini bireysel, kişilerarası ve örgütsel olmak üzere 3 düzeyde ve duygusal, bilişsel, fiziksel, davranışsal ve güdüsel olmak üzere 5 ortak psikolojik belirti sınıflaması çerçevesinde ele almışlardır. Olası bu belirtiler, aşağıdaki Tablo 1 (a,b,c)'de özetlenmiştir:

Tablo 1: Olası Tükenmişlik Belirtileri**Tablo 1a****Bireysel Düzeydeki Belirtiler**

Duygusal	Bilişsel	Fiziksel	Davranışsal	Güdüsel
Depresif duygudurum	Çaresizlik	Baş ağrısı	Hiperaktivite	İstek ve şevk kaybı
Ağlamaklılık ve gözüyaşlılık	Umut ve anlam kaybı	Mide bulantısı	Dürtüsellik	İdealizm kaybı
Duygusal tükenmişlik	Delirme korkusu	Baş dönmesi	Erteleme davranışı	Kafa karışıklığı
Değişken duygudurum	Zayıflık ve güçsüzlük duyguları	Huzursuzluk	Kafein, tütün, alkol, sakınleştiriciler ve yasadışı uyuşturucular gibi maddelerin kullanımında artış	Vazgeçme
Duygusal kontrolün azalması	Kapana kısılmışlık duyguları	Sinirsel tikler	Aşırı yeme veya az yeme	Hayal kırıklığı
Tanımlanamayan korkular	Başarısızlık duygusu	Kas ağrıları	Yüksek risk alıcı davranışlar	Sıkıntı

Artmış gerginlik	Eksiklik ve yetersizlik duyguları	Cinsel problemler	Artan kazalar	Moralsizlik
Anksiyete	Düşük benlik saygısı	Uyku bozuklukları (uykusuzluk, karabasan görme, aşırı uyku)	Yaratıcı aktivitelerden uzaklaşma	
	Öz-zihinsel meşguliyet	Ani kilo alma veya verme	Kompulsif şikayet	
	Suçluluk	İştah kaybı		
	Öz-kıyım düşünceleri	Kısa aralıklarla nefes alma		
	Konsantrasyon yetersizliği	Adet öncesi gerginlikte artış		
	Unutkanlık	Adet döngüsünü yitirme		
	Karışık görevlerde zorlanma	Kronik yorgunluk		
	Katı ve şematik düşünme	Fiziksel tükenmişlik		
	Karar vermede zorlanma	Hızlı ve derin nefes alma		
	Fantezi ve gündüz düşleri	Bedensel zayıflık		

Entellektüelleşme	Mide ve bağırsak bozuklukları
Yalnızlık	Damar hastalıkları
Engellenme toleransının azalması	Sık ve zorlu üşütmeler
	Astım ve şeker hastalığı gibi hastalıklar
	Risk taşıyan davranışlardan dolayı yaralanma
	Kalp atışında hızlanma
	Yüksek kan basıncı
	Elektrodermal tepkinin artması
	Yüksek düzeyde kolesterol

(Kaynak: Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Tablo 1b
Kişilerarası Düzeydeki Belirtiler

Duygusal	Bilişsel	Fiziksel	Davranışsal	Güdüsel
Sinirlilik	Diğerlerinin kişi hakkında alaycı olduğu, hümanistliğinin azaldığı biçimindeki algıları		Şiddet patlamaları	İlgi kaybı
Hassaslık	Diğerlerine olumsuzluk (negativizm)		Saldırgan davranış ve şiddet eğilimi	Cesaretsizlik
Soğukluk ve duygusuzluk	Diğerlerine kötümserlik		Diğerlerine yönelik saldırganlık	Diğerlerine aldırmazlık
Diğer kişilerle duygusal empati azalmış	Diğerlerine karşı bilişsel empati azalmış		Kişilerarası, evlilik ve aile çatışmaları	Kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için diğerlerini kullanma
Artmış öfke	Diğerlerinin kalıp yargı davranışları		Sosyal dışlama (izolasyon) ve kendini geri çekme	Aşırı bağıllık
	Diğer kişileri aşağılayıcı ve onur kırıcı biçimlerde		Diğerlerinden kopma ve uzaklaşma	

etiketleme	
“kurbanı suçlama”	Diğerlerine mekanik tepkide bulunma
Büüklük havası	Çalışma arkadaşlarından kendini ayırma (izole etme)
Dürüslük havası	Diğerlerine yönelik hastalıklı bir mizah anlayışı
“Acı çektirme”	Diğerlerine çaresizlik, anlamsızlık ve umutsuzluk ifadeleri
Düşmanlık	Uzaklaşma araçlarını kullanma
Şüphencilik	Kıskançlık
Yansıtma	Bölmeleme (compartmentalisation)
Paranoya	

(Kaynak: Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Tablo 1c
Kurumsal Düzeydeki Belirtiler

Duygusal	Bilişsel	Fiziksel	Davranışsal	Güdüsel
Mesleki doyumsuzluk	İş rolü ile ilgili duyarsızlaşma Takdir edilmediğini hissetme Yönetime, amirlerine ve iş arkadaşlarına güvensizlik		Azalmış etkililik Düşük iş performansı Düşük üretkenlik İşe geç kalma İşten ayrılma Sık rapor alma İşe devamsızlık Hırsızlık	İş motivasyonunda azalma İşe gitmeye karşı direnç Çalışma inisiyatifinin azalması Düşük moral

Değişime direnç
Amirlerine aşırı
bağımlı olma
Sık saate bakma
“Kuralları kendine
göre düzenleme”
Kazalarda artış
Organizasyon
yetersizliği
Zayıf zaman yönetimi

(Kaynak: Schaufeli ve Enzmann, 1998)

I.1.4. Müdahale Yöntemlerinin Sınıflandırılması:

De Frank ve Cooper (1987), mesleki stres ve tükenmişliği düşürmeye yönelik müdahale yöntemlerinin üç düzeyde sınıflandırılabilceğini ifade etmişlerdir. Bunlar:

1. **Bireysel Düzey:** Birey stresle daha iyi başa çıkmayı öğrenerek negatif psikolojik etkilerinin ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir. Bireysel temelli müdahale yöntemleri, bireyin stresli durumlara verdiği tepkilerin üzerine odaklanmaktadır.

2. **Bireysel/Kurumsal Bağlantı Düzeyi:** Çalışanın özel mesleki stres kaynaklarına karşı direnci artırılarak kırılabilirlik ve incinebilirlikleri düşürülebilmektedir. Esas olarak, bu düzeydeki modeller birey ve kurumun etkileşmesini hedeflemektedir. Bu noktada kurum bağlamında birey üzerine bir odaklanma söz konusu olmaktadır.

3. **Kurumsal Düzey:** Mesleki durum kurumsal temelli müdahale yöntemleri içinde değiştirilerek problemin kaynağı ele alınmaktadır. Bu düzeydeki pek çok müdahale yöntemi yalnızca mesleki stres ve tükenmişliğin gerçek problemi için “yara bandı” olmaktadır. Bu yöntemler temel olarak verimliliği artırmak, kaliteyi yükseltmek ve maliyeti düşürmek için tasarlanmışlardır.

Bu noktada, Schaufeli ve Enzmann (1998) 3 düzeyde ele aldıkları müdahale yöntemlerini tükenmişlik literatüründen de yola çıkarak 5 farklı amaca hizmet eden müdahale sınıflaması çerçevesinde ele almışlardır. Bu müdahale yöntemleri aşağıdaki Tablo 2’de özetlenmiştir:

Tablo 2

Tükenmişlik Müdahale Yöntemlerine Genel Bir Bakış

Düzeyley	Özdeşleşim	Birincil Müdahale	İkincil Müdahale	Tedavi	Rehabilitasyon
Bireysel Odaklanma	Kendini izleme	Öğretici stres yönetimi	Bilişsel davranışçı teknikler		
	Kendini değerlendirme Kişisel tarama	Sağlıklı bir yaşam stili geliştirme Zaman yönetimi	Gevşeme		
Bireysel/Kurumsal Etkileşime Odaklanma		Kişilerarası beceriler eğitimi	Akran destek grupları	Uzmanlaşmış psikolojik danışma	Bireysel rehberlik ve yardım
		Gerçekçi bir mesleki imaj geliştirme	Bireysel desteği	Psikoterapi	İşleri değiştirme
	Stres denetimi	Mesleki ve özel yaşamı dengeleme Mesleki kapsam ve çevreyi geliştirme	Koçluk ve konsültasyon Kariyer planlama	Sevk etme	
Kurumsal Odaklanma	Psiko-sosyal gözden geçirme	Zaman planlaması	Beklentisel sosyalleşme	Mesleki, sağlık ve güvenlik hizmetlerinin kurumsallaştırılması	Yeniden işe yerleştirme
		Yönetimi geliştirme Kariyer yönetimi Yeniden eğitime Uygun ve sağlıklı programlar için işbirliği yapma	Çatışma yönetimi, iletişim ve karar verme Kurumsal gelişim	Çalışana yardım programları	

(Kaynak: Schaufeli ve Enzmann, 1998)

I.1.5. Tükenmişlik Modelleri

Tükenmişlik kavramı 1970'li yılların başlarında Freudenberger ile Maslach ve çalışma arkadaşları tarafından eşgüdümlü olarak keşfedildiği dönemlerde ilk olarak bilimsel bir yapı olarak değil, sosyal bir problem olarak ortaya koyulmuştur (Schaufeli ve Enzmann, 1998).

Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişlik ile ilgili teorik modelleri 4 farklı gruba ayırarak açıklamışlardır. Bunlar;

1. Kişinin içindeki süreç ve faktörlerin rolünün vurgulandığı “bireysel modeller”.
2. Meslek yaşamında diğerleriyle olan ilişkilerdeki talepler üzerine odaklanan “kişilerarası modeller”.
3. Örgütsel bağlamdaki ilişkilere vurguda bulunan “kurumsal modeller”.
4. Tükenmişliğin sosyal ve kültürel boyutlarına daha geniş odaklanan “sosyal modeller”.

Schaufeli ve Enzmann (1998) bu modelleri sırasıyla aşağıdaki biçimde açıklamaktadırlar.

I.1.5.1. Bireysel Modeller

Bu grupta yer alan modeller; psikodinamik teori, bilişsel psikoloji, öğrenme teorisi ve eylem teorisi gibi genel psikolojik perspektifler doğrultusunda ileri sürülmüştür.

Kişinin İdeal Benlik İmajını Koruma Sürecindeki Bir Başarısızlık Durumu Olarak Tükenmişlik:

Herbert Freudenberger (1974)'in çalışması tükenmişliğin uygun ve kolay anlaşılır bir psikolojik açıklamasını içermemektedir. Çünkü Freudenberger bir psikiyatrist olarak oldukça zayıf formüle ettiği ilkelerini gösteren zengin bir vaka materyali sunmuştur. Freudenberger ve Richelsen (1980)'e göre, tükenmişlik “dinamik, karizmatik, amaç yönelimli erkek-kadınlarla ve kararlı idealistlerle sınırlıdır. Özellikle tükenmişlik yaşayan vakaların çok güçlü bir biçimde bağımlı ve adanmış bireyler olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bireyler gerçekdışı ve yüksek beklentilere sahiptirler ve tükenmişlik tutkularıyla nitelendirilmektedirler.

Freudenberger ve Richelsen (1980)'e göre, bireyler kendi ideal imajlarını karizmatik, dinamik, yorulmaz ve süper yetenekli kişiler olarak düşündüklerinde tükenmişlik gelişmektedir. Aktif bir biçimde ideal benlik imajlarına ulaşmaya çalışan tükenmişlik adayları tipik olarak hatalı stratejilerini ve daha fazla tükenmiş duygusal kaynaklarını kullanmaktadırlar.

Freudenberger bu noktada bir enerji tükenme metaforunu kullanmaktadır. Tükenmiş bireyler oldukça uzun ve fazla bir düzeyde ideal benlik imajlarında ısrarcı oldukları için tüm enerji kaynaklarını tüketme eğilimine sahip olmaktadır. Hatalı başa çıkma stratejileri kullanıldığı için de enerji tüketme sürecinin durması veya yavaşlaması yerine şiddeti artmaktadır.

İlerleyici Hayal Kırıklığı Olarak Tükenmişlik:

İnsan mesleklerinde çalışan meslek adamları üzerinde yürütülen tükenmişlik atölye çalışmalarındaki gözlemlerine dayalı olarak Edelwich ve Brodsky (1980) oldukça popüler olan 4 aşamalı ilerleyici hayal kırıklığı modellerini formüle etmişlerdir. Modellerinin en temel ilkesi bireyin idealistik beklentilerinin günlük gerçeklik tarafından

hayal kırıklığına uğratılmasıdır. İlerleyici bir tükenmişlik süreci ilerleyici hayal kırıklığının aşağıdaki 4 aşaması tarafından oluşmaktadır:

1. Coşku (Enthusiasm) Aşaması: Başlangıçta meslek adamı enerji doludur. Sıkı çalışır ve mesleki sözler verir. Bu aşama coşkulu idealizm, yüksek umutlar ve gerçekdışı beklentiler ile açıklanmaktadır.

2. Durgunluk (Stagnation) Aşaması: Başlangıçtaki en yüksek beklentiler önemli derecede azalmıştır. Örneğin bir öğretmen, beklentilerini “öğrencilerinin ilgi ve dikkat süresini bir seferde 15 dakika boyunca koruyabilmek” gibi düşürmüş bir biçimde bulabilmektedir. Bu aşamada yapılan vurgu bir öncekindeki gibi diğer kişilerle özdeşleşmek yerine, kişinin kendi kişisel ihtiyaçlarını karşılaması üzerine yapılmaktadır. Para (maaş) ve mesai saatleri (8-5) gibi diğer konular önemli olmaya başlamaktadır.

3. Hayal Kırıklığı/Engellenme (Frustration) Aşaması: Güçsüzlük artmaya başladığında hayal kırıklığı gelişmektedir. Ne ilk aşamadaki idealist beklentiler, ne de ikinci aşamada doyurulma ihtiyacı duyulduğu ifade edilen diğer kişisel ihtiyaçlar karşılanabilmiştir. Bu noktada, düşük ücret, kurumsal destek eksikliği ve kötü ofis politikaları gibi dış faktörler, önemli negatif bir rol oynamaktadır. Tipik olarak duygusal, bilişsel ve fiziksel belirtiler bu aşamada görülmeye başlamaktadır.

4. Duygusuzluk (Apathy) Aşaması: Meslek adamı zihinsel olduğu kadar, fiziksel olarak da işten kendini geri çekmektedir. Bu kişilerde, işe gelmeme davranışları gözlenmektedir. İşteki diğer kişilerle sosyal iletişim kurmaktan kaçındıkları gibi, psikolojik düzeyde duygusal kopma, duyarsızlaşma ve duygusuzluk gözlenmektedir.

Yanlış Beklentilerin Bir Örüntüsü Olarak Tükenmişlik:

Meier (1983); Freudenberger (1980) ve Edelwich ve Brodsky (1980)'nin çalışmalarında örnek olarak verdiği duygusal vurguları eleştirerek, tükenmişlik için

bilişsel-davranışçı bir model önermiştir. Bu modele göre, tükenmişlik güncel mesleki durumlara uymayan yanlış beklentilerin bir örüntüsünün sonucu olarak gelişmektedir. Üç tür beklenti bulunmaktadır. Bunlar:

1. Pekiştirme Beklentileri: Bu beklenti türü belli mesleki sonuçların değeri ve anlamı ile ilişkilidir. Örneğin, herhangi bir öğretmen ders esnasında sık bir biçimde soru soran öğrencilerle çalışmayı tercih edebilirken, diğer bir öğretmen ise doyum elde edebilmek için sessiz bir sınıf ortamını tercih edebilmektedir. Böylesi kişisel pekiştirme beklentileri karşılanamadığında tükenmişliğin gerçekleşme olasılığı artmaktadır.

2. Sonuç Beklentileri: Bu beklenti türü belli mesleki sonuçlara yol açan davranışlarla ilişkilidir. Örneğin, bir öğretmen geçmiş deneyimlerine dayalı olarak belli bir sınavın öğrencileri için oldukça zor olduğuna inanabilir. Bu yüzden, beklentilerinden hareketle öğretmen her ne kadar öğrencilerine öğretmek için gayret gösterse de çoğunun başarısız olacağını düşünmektedir. Bu durumda, bu öğretmen “öğrenilmiş çaresizlik” yaşayabilmektedir. Kişinin davranışı ve elde edilen sonuçlar arasında açık bir bağlantı olmadığı için pasiflik, düşük benlik saygısı ve depresyon oluşabilmektedir.

3. Yetkinlik Beklentileri: Bu beklenti türü belli mesleki sonuçları başarmak için gerekli kişisel yeterlikler ile ilişkilidir. Örneğin bir öğretmen tam anlamıyla öğretebilmede gerekli kişisel yeterlikten yoksun olduğunu hissettiği için tükenmişlik yaşayabilmektedir. Bu beklenti türünün sonuç beklentilerinden farkı ne kadar çaba gösterilirse gösterilirse sonucu etkileyemeyecek olmasıdır. Tükenmişliğin bir ayırıcı özelliği olarak göze çarpan kişisel başarı eksikliği, yanlış yetkinlik beklentilerinden kaynaklanmaktadır.

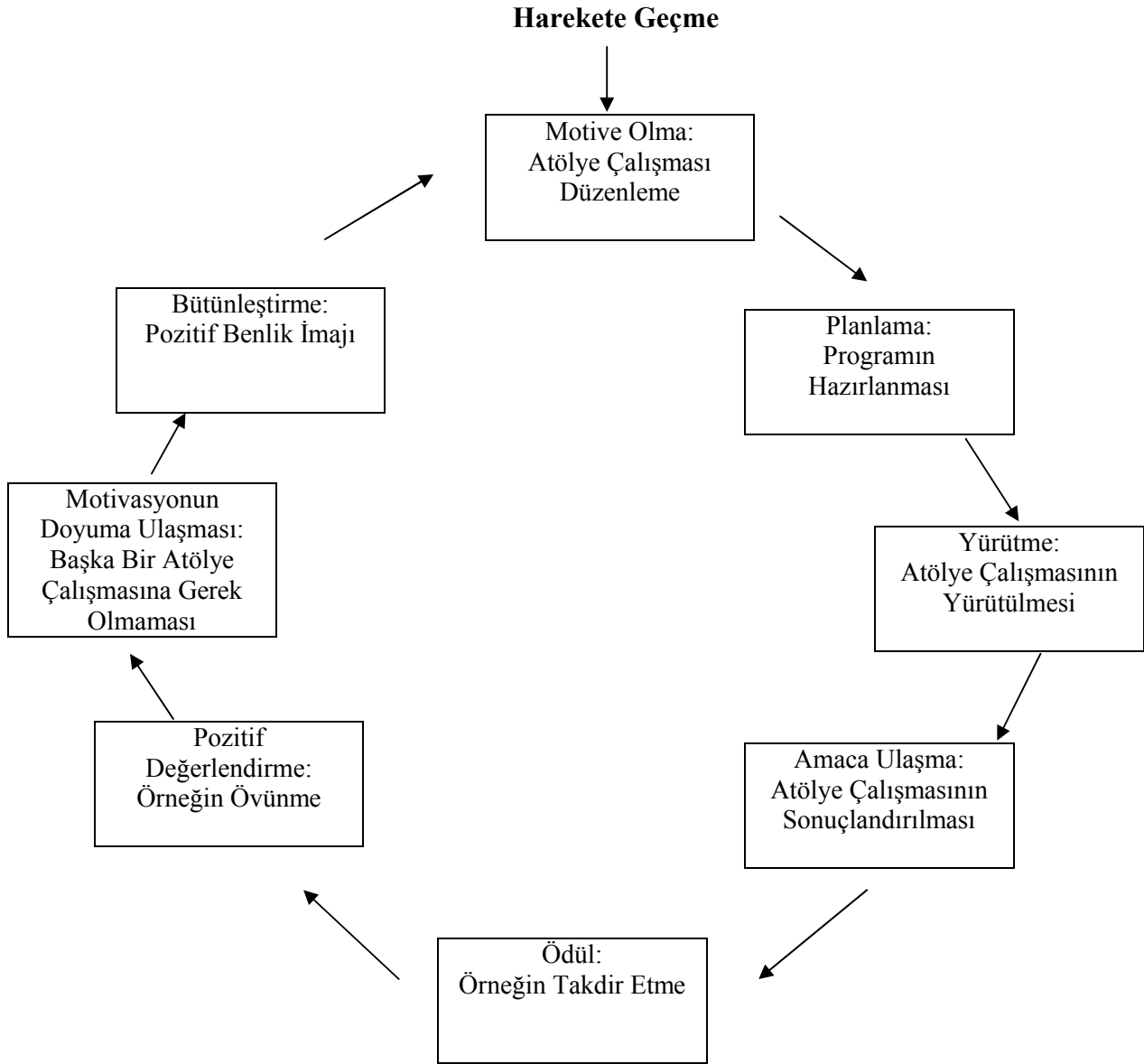
Meier (1983) bu üç beklenti türünün kişisel ve sosyal faktörler tarafından etkilendiğini vurgulamak için “bağlamsal işleme” düşüncesini üretmiştir. Örneğin hafıza,

kişisel inançlar ve sosyal normlar gibi belli bilişsel süreçler bireyin beklentilerini biçimlendirici bir özelliğe sahip olabilmektedir.

Örselenmiş Bir Eylem Örüntüsü Olarak Tükenmişlik:

Burisch (1989) tükenmişlik kavramını Alman eylem teorisine dayandırarak, örselenmiş bir eylem örüntüsünün anahtar rol oynadığı bir model önermiştir. Eylem teorisi, en temel analiz parçaları olarak eylem bölümleri olarak adlandırılan durumları göz önünde bulundurmaktadır. Bu bölümler dakikalardan (bir iş görüşmesi), yıllara (bir kariyer oluşturma) doğru sıralanabilmekte ve hiyerarşik olarak iç içe geçmektedir (iş görüşmesi bir kariyer oluşturma aşamasında bir araç ve eylem olarak kullanılabilir).

Örselenmemiş bir eylem bölümü bir bireyin gizil dürtüleri harekete geçtiğinde başlayan bir döngüsel süreç olarak değerlendirilmektedir. Buna, aşağıda Şekil 1’de görülen ve bir psikoloğun bir tükenmişlik atölye çalışmasını yürütme fırsatını elde ettiği bir durum örnek olarak verilebilir.



Şekil 1 Örselenmemiş Bir Eylem Bölümü Örneği (Burisch, 1989; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Bu noktada, yapılan atölye çalışmasının çok dikkatli bir biçimde planlanarak hazırlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Ama yine de, birçok şeyin yanlış gidebilme olasılığının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Burisch (1989) bir eylem bölümünü engelleyen örselenme öğelerini 4'e ayırarak açıklamıştır:

a. Güdüyü Engelleme: Bir engel, amaca ulaşma aşamasına set oluşturabilmektedir. Örneğin, şekildeki atölye çalışması katılımcıların çoğunun

ayrılmasına neden olacak bir biçimde çok zayıf ve yetersiz bir biçimde düzenlenmiş olabilir. Hastaları ölen bir hemşire, danışanıla tedavisini tamamlayamayan bir psikoterapist de diğer örnekler olarak verilebilir.

b. Amacı Engelleme: Amaç yalnızca beklenmedik bir biçimde yüksek ek çabaların maliyetini elde etmek olabilmektedir. Örneğin, bir tükenmişlik atölye çalışması başlamadan önce öngörülemeyen bazı bürokratik güçlüklerin ele alınma zorunluluğu olabilir.

c. Yetersiz Ödül: Amaç ödül elde etmek olabilmektedir. Fakat bu ödül beklentilerin karşılanmasında başarısız da olabilmektedir. Örneğin, atölye çalışması katılımcıları onay ve takdir sergilemeyebilirler. Tükenmişlik literatüründe meslek adamının çabalarına orantılı olmayan çok sayıda yetersiz ödül örnekleriyle (doyumsuz, agresif hastalar, motive olmamış çocuk ve ergenler, talepkar müşteriler gibi) doludur.

d. Beklenmedik Negatif Yan Etkiler: Böylesi yan etkilerin çoğu hedeften uzaklaştırıcı bir özelliğe sahip olabilir. Örneğin, bazı katılımcılar atölye çalışması esnasında çökkünlük yaşayabilir ve psikiyatrik bir tedavi için sevk edilebilirler.

Elbette ki tek bir örselenmiş eylem bölümünün tükenmişliğe yol açması muhtemel değildir. Aksine tükenmişliğe “birinci derece stres” yol açmaktadır: Belli bir durum ya da olay, zorlayıcı olduğunda veya bireyin uyum sağlayıcı kaynaklarının sınırları aşıldığında, olağan gerginlik durumu oluşmaktadır. Birinci derece stres azalmadığında ve durum tekrarlı ve çözümsüz bir biçimde başarısızlıkla sonuçlandığında, bireyin özerklik duygusu tehdit altına girmekte ve “ikinci derece stres” gelişmektedir. Burisch (1989)’e göre ikinci derece stresle başarılı bir biçimde başa çıkmak kişisel gelişime yardımcı olabilmektedir. Diğer taraftan, başarısız bir başa çıkma eylem bölümlerini daha fazla kötüleştirilebileceği için tükenmişliği tetikleyebilmektedir. Örneğin, böylesi bir durumda,

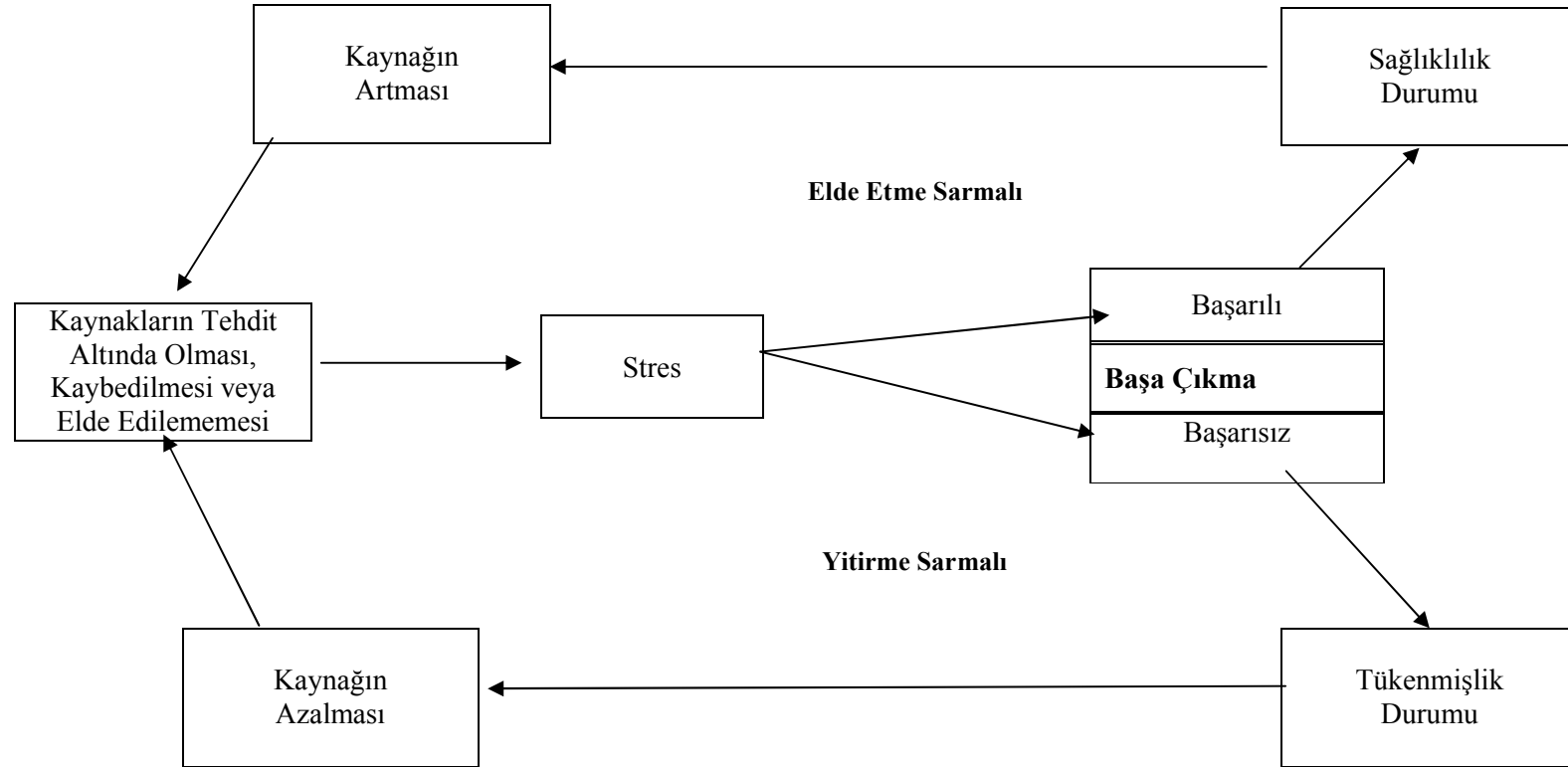
eylem planlama daha sert veya gereğinden fazla özensiz yapılabilmekte, kişide tutku düzeyinde düşüş ve kötüleşmeler gelişebilmekte, amaçları başarma yeteneği bozulabilmekte ve bireyin benlik imajı derinden sarsılabilmektedir.

Kaynakların Korunumu Olarak Tükenmişlik:

Son yıllarda “kaynakların korunumu” olarak adlandırılan yeni genel bir stres kuramını Hobfoll ve Freedy (1993) ve Hobfoll ve Shirom (1993) tükenmişliğe uygulamışlardır. Bu kuramın en temel ilkesi, insanların değerlerini var etmek, elde etmek ve korumak için oldukça yerleşmiş güdülere sahip olduklarıdır. İnsanların değerlerine ilişkin kaynaklar etiketlenmiştir ve şunları içermektedir: Nesnelere (örneğin, araç-gereçler, ev); koşullar (örneğin, destekleyici sosyal ağ, mesleki stabilite); kişisel özellikler (örneğin, sosyal beceriler, benlik saygısı); enerji kaynakları (örneğin, para, kredi).

Bu modele göre, psikolojik stres şu durumlar ortaya çıktığında gerçekleşmektedir: Kaynaklar tehdit altında olduğunda (örneğin, yakın bir gelecekte gerçekleşme olasılığı olan iş güvensizliği, rol belirsizliği); kaynaklar yitirildiğinde (örneğin, işsizlik, boşanma); kaynak elde etme aşamasında kaynakların uygun bir biçimde dağıtılmamasının bir sonucu olarak kaynak kaybının yaşanması durumunda (örneğin, sıkı çalışılmasına rağmen terfi edilmeme).

Eğer bireyler başarılı bir biçimde stresle başa çıkabilirlerse, pozitif bir geribildirim döngüsünü oluşturabilmekte (elde etme sarmalı) ve yeni kaynaklar elde edebilmektedirler (örneğin, yeni bir iş). Kaynakların korunumu tükenmişlik modeli Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2 Kaynakların Korunumu Tükenmişlik Modeli (Hobfoll ve Shirom, 1993; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Ama her şeye rağmen, başa çıkma başarısız olabilmekte ve bu durumda uzun süreli iş stresi veya tükenmişlik gelişebilmektedir. Bu kuram, tükenmişliği “zaman içinde derece derece gelişen fiziksel yorgunluk, duygusal tükenmişlik ve zihinsel tükenmişliğin birleşimi olarak kişinin enerjisini yavaş yavaş azaltan ve tüketen bir süreç olarak açıklamaktadır (Hobfoll ve Shirom, 1993). Algılanan kişisel kaynaklarda fiziksel güç, duygusal sağlamlık ve zihinsel beceri sağlanamadığı için net bir değer kaybı yaşandığında tükenmişlik gerçekleşmektedir. Bu net kayıp, iş taleplerine karşılık olarak yaşanmakta ve sosyal destek, benlik saygısı ve fiziksel sağlık gibi diğer kaynakların genişlemesiyle de telafi edilememektedir. Bu nedenle tükenmiş bireyler bitkin ve takatsiz oldukları için uygun kaynakları ayıramamaktadırlar.

Narsistik Bir Bozukluk Olarak Tükenmişlik:

Psikoanalist Fischer (1983) tükenmişliği, narsistik bir kişilik bozukluğu olarak ifade etmiştir. Fischer, teorik olarak kendisinin üzerinde çalıştığı üç tükenmişlik vakasını analiz etmiştir. Fischer (1983)’e göre, mesleklerini idealleştiren ve sonrasında gelen hayal kırıklığından rahatsızlık duyan bireyler ideallerini düşürerek veya durumu yaşayarak ilgilerini azaltabilmektedirler. Her iki durumda da tükenmişlikten kaçınılabilmektedir. Ama yine de, hiçbir seçeneğin kalmaması tükenmişlik adayları için kabul edilebilir bir durum olmamaktadır. İdeallerini düşürmek, onlardan vazgeçmek veya yeni bir iş aramak yerine, gerçek dışı hedeflerine ulaşmak için daha fazla gayret sarf etmektedirler. Bu noktada sorulabilecek en can alıcı sorunun, “bazı insanların mantıklı, sağduyulu ve hatta sağlıkları ve iyilik halleri ile ilgilenerek çalışmalarını nasıl sürdürebildikleri” biçiminde olduğu ifade edilmektedir.

Bilinçli ve Bilinçsiz Fonksiyonlar Arasındaki Bir Dengesizlik Olarak Tükenmişlik:

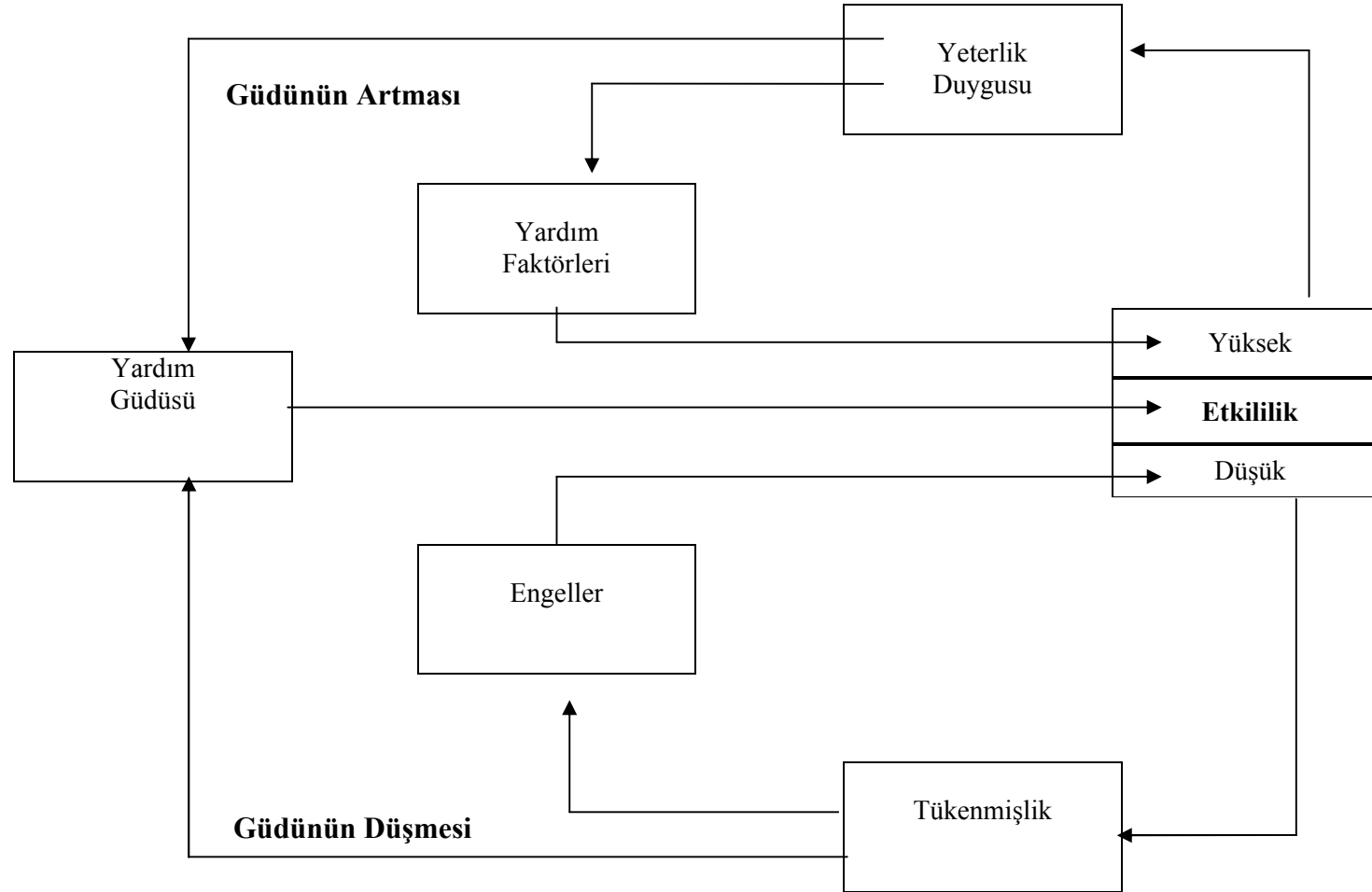
İsveçli psikolog Carl Gustav Jung'un alternatif bir psikodinamik kuramı, Garden (1991) tarafından tükenmişliğe uyarlanmıştır. Jung'a göre, insanlar "duygusal tipler" ve "düşünen tipler" olmak üzere iki zıt kişilik tipine ayrılmaktadırlar. Aslında bu iki tip her bireyde eşgüdümlü bir biçimde bulunan psişik fonksiyonları temsil etmektedir. Bu fonksiyonlardan bir tanesi genellikle tercih edilmektedir ve ego tercih edildiği biçimde tanımlanmaktadır. Bu yüzden bilinçli bir fonksiyon seçim süreci söz konusudur. Bunun tam aksi bir biçimde daha az tercih edilen fonksiyon ise bilinçsiz olarak seçilmektedir.

İnsanlar, kişilik tiplerine uygun bir biçimde mesleklerini seçme eğilimine sahiptirler. Araştırmalar duygusal tiplerin, daha çok insanla çalışılan meslekleri tercih ettiklerini göstermektedir. Bunun tam tersi durumda mühendislik ve yöneticilik gibi meslek dallarında çalışan meslek adamları ise, daha çok düşünen tipler içinden gelmektedirler. Bu nedenle Garden (1991) tükenmişlik araştırmalarının daha çok duygusal kişilik tiplerine sahip olan ve insanla çalışılan meslek elemanları üzerinde gerçekleştirilmesinin gereğini tartışmıştır.

I.1.5.2. Kişilerarası Modeller

Bir Sosyal Yeterlik Eksikliği Olarak Tükenmişlik:

Sosyal yeterlik modeli, tükenmişlikle diğer kişilerle olan kişilerarası ilişkilerde algılanan yeterlik ve etkililik arasında ters bir ilişki olduğunu varsaymaktadır (Harrison, 1983). Harrison (1983)'un modeli, Pines'in psikoanalitik-varoluşçu modeli ve geribildirim döngüsü ile benzer özelliklere sahiptir.



Şekil 3 Tükenmişliğin Sosyal Yeterlik Modeli (Harrison, 1983; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

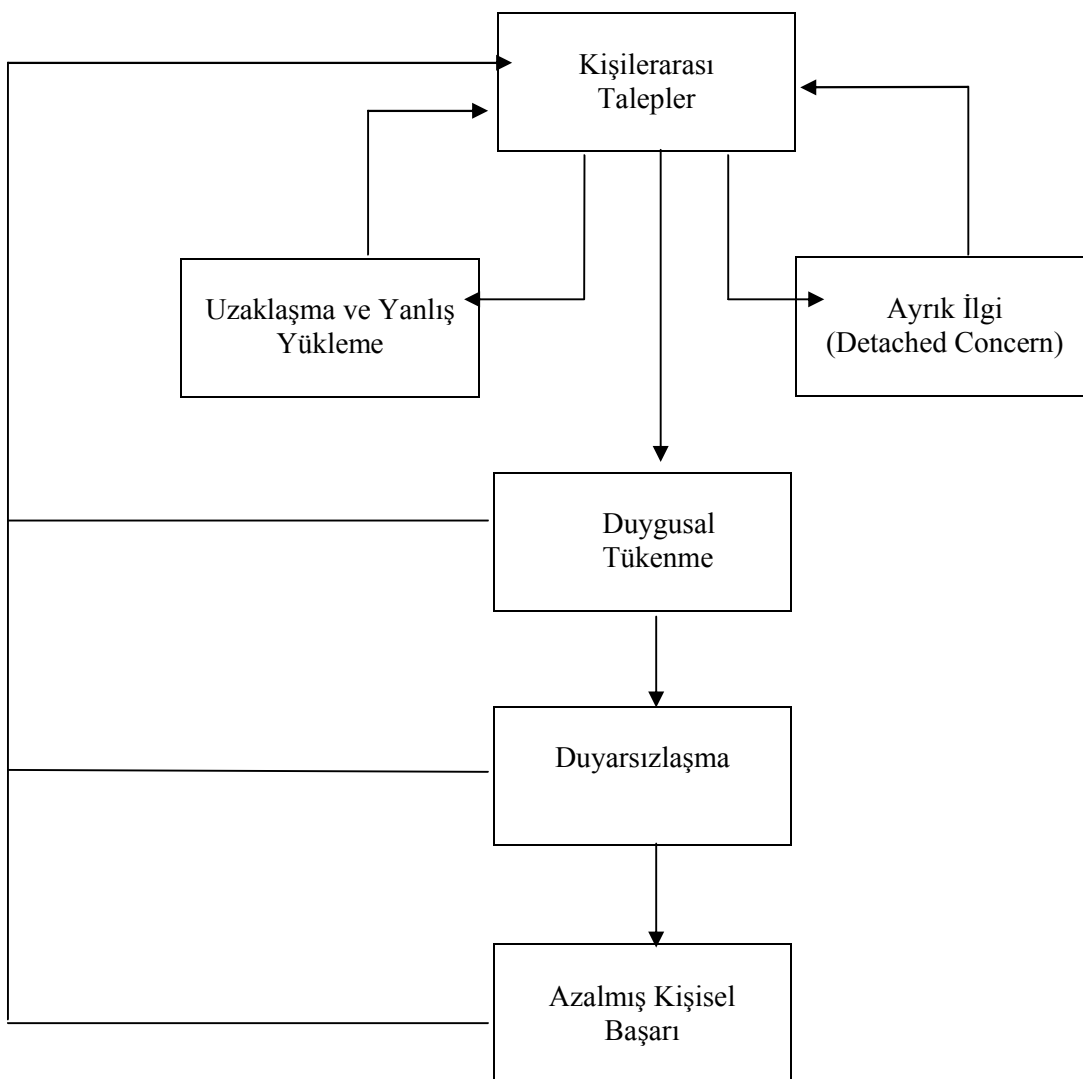
Ama yine de, varoluşçu modelden farklı olarak odak noktası amaç ve beklentilerden daha ziyade sosyal yeterlikler olarak göze çarpmaktadır. Değerli etkilere ilişkin duygular yitirildiğinde sonuç tükenmişlik olabilmektedir. Harrison (1983)'a göre, gerçeklik ve niyetler arasındaki bir uyumsuzluk, arzu edilen etkilerinin başarıma olasılığını azaltmakta ve buna bağlı olarak tükenmişliği de artırmaktadır. Ama yine de, uygun bir güdülenmeye yardım etmek için, kişinin amaçlarına ulaşmasında etkin ve başarılı olması yalnız başına yeterli olamamaktadır. Bu duruma ek olarak, belli çevresel koşullar (örneğin açık ve ulaşılabilir amaçlar) ve kişisel özelliklere (örneğin beceriler) de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu “yardımcı faktörler” performansı artırmakta ve meslek adamının sosyal yeterlik duygusunu yükseltmektedir. Bunun tam karşıtı olarak, aşırı iş yükü, yoğun mesai ve geribildirim eksikliği gibi mesleki engeller veya “bariyerler” kişinin çabalarını başarısız bir hale getirebilmekte ve tükenmişliğe neden olabilmektedir. Sonuçta, başarmak istenilen şeyler elde edilemediğinde ve birçok başarısızlık yaşandığında tükenmişliğin gerçekleşmesi olası bir durum olmaktadır.

Duygusal Bir Aşırı Yüklenme Olarak Tükenmişlik:

Maslach (1993)'a göre, tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliği olmak üzere üç bileşenden oluşan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Duygusal tükenme, duygusal olarak aşırı zorlanma ve kişinin duygusal kaynaklarının tükenmesi olarak ifade edilmektedir. Duyarsızlaşma, genel olarak kişinin çalışma ortamındaki diğer insanlara karşı aşırı derecede negatif, donuk ve duyarsız olması olarak ifade edilmektedir. Kişisel başarının azalması ise, kişinin yeterlik duygularının ve işyerindeki başarılı kazanımlarının düşmesi olarak ifade edilmektedir. Maslach (1993) tükenmişliğin, meslek adamının kendisi ve diğerlerine ilişkin algısını içeren ve işteki kişilerarası ilişkiler bağlamı içine yerleştirilmiş negatif kişisel bir deneyim olduğunu ifade

etmektedir. Maslach (1993) başlangıçta sosyal çalışmacılar, doktorlar, avukatlar, polis memurları, öğretmenler ve yöneticiler üzerinde tükenmişlik araştırmalarını yapmıştır. Daha sonra ise Maslach ve Leiter (1997) araştırmalarını insan meslekleri ile sınırlamamış ve örgütsel çevre içinde daha önemli bir role sahip meslek çalışanları üzerinde de yaygınlaştırarak daha genel bir model ileri sürmüşlerdir.

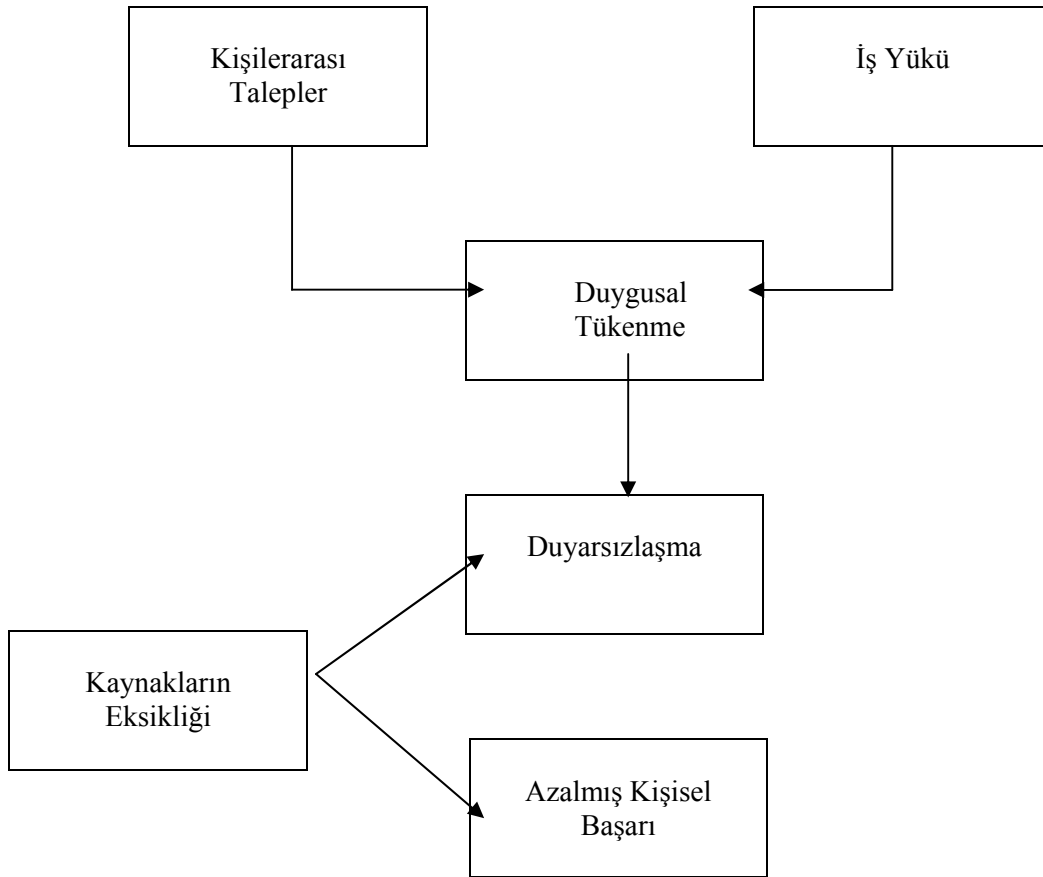
Maslach (1982a; b)'ın başlangıçta tükenmişliğin gelişimine ilişkin görüşlerini içeren kuramı Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4 Maslach'ın Duygusal Fazla Yüklenme ve Tükenmişlik Modeli (Maslach, 1982a; b; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Bir Süreç Olarak Tükenmişlik:

Maslach'ın modeline dayalı olarak, Leiter (1990; 1991; 1993) niceliksel iş talepleri (örneğin, mesleki fazla yüklenme, zorlanma), niteliksel iş talepleri (örneğin, kişilerarası çatışma) ve kaynakların eksikliğini (örneğin, sosyal destek eksikliği, beceri geliştirme fırsatlarının olmaması, zayıf müşteri işbirliği, özerklik eksikliği) ayırarak bir dizi çalışma yapmıştır. Kaynakların duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliği ile ilişkili olması beklenirken, taleplerin de duygusal tükenme ile ilişkili olması beklenmektedir. Leiter (1993)'in süreç tükenmişlik modeli Şekil 5'te gösterilmektedir.



Şekil 5 Leiter'in Süreç Tükenmişlik Modeli (Leiter, 1993; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Karşılıklılık Eksikliği Olarak Tükenmişlik:

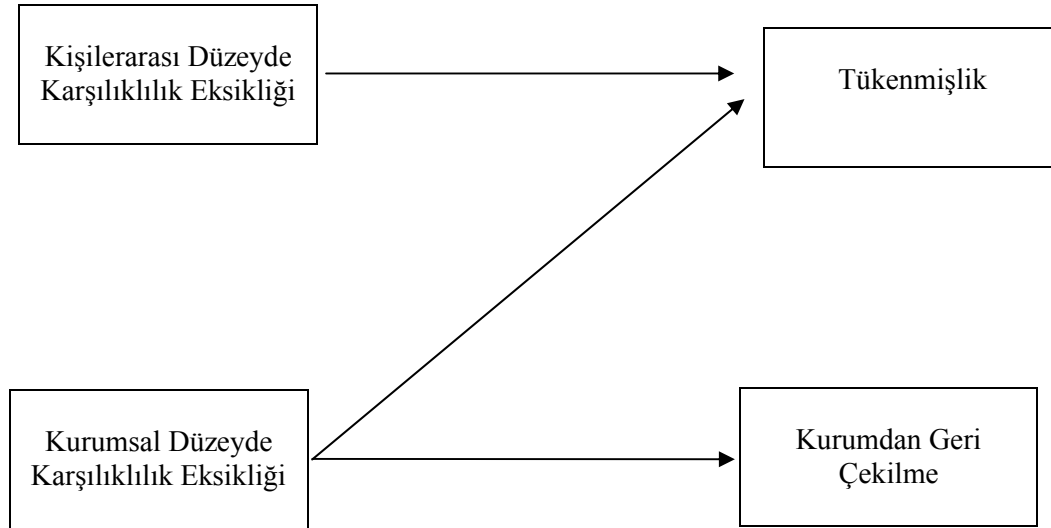
Buunk ve Schaufeli (1993) tükenmişlik ile kişilerarası düzeyde sosyal değiş tokuş süreçleri arasında bir bağ oluşturmuşlardır. Onların temel tezlerine göre, tükenmişlik temel olarak mesleki örgütün sosyal ve kişilerarası bağlamında gelişmektedir. Bu nedenle, tükenmişliğin gelişimini anlamak için bireylerin algılama, yorumlama biçimlerine ve işteki diğer kişilerin davranışlarının yapısına dikkatin verilmesinin gerekli olduğu ifade edilmektedir. Onlar tükenmişlikle ilgili olarak sosyal değiş tokuş süreçlerinin yönünü “karşılıklılık (reciprocity) ve belirti bulaşması (symptom contagion)” olarak ikiye ayırmışlardır.

Buunk ve Schaufeli (1993) tükenmişliği, bakıcı (caregiver) ve bakılan (recipient) arasındaki duygusal olarak talepkar olan kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan çok boyutlu bir sendrom olarak ifade eden Maslach (1993)'ın bakış açısını benimsemişlerdir. Kısacası, bu ilişki insana yönelik hizmetlerde birbirini daha iyi tamamlamaktadır. Anlamsal olarak da bu ilişkideki kişilerin “bakıcı (caregiver)” ve “bakılan (recipient)” olarak daha iyi açıklanabileceği ifade edilmektedir. Birincisinden bakım, yardım, tavsiye ve destek vermesi beklenirken, ikincisi ise onları almayı beklemektedir. Ama yine de, meslek adamları gösterdikleri çabaların karşılığında bazı ödüllerin arayışı içinde olmaktadır. Ancak, bu tür beklentilerin doyurucu bir biçimde gerçekleşmesi çok nadir olmaktadır. Bu nedenle bu ilişki içinde karşılıklılık eksikliğinin oluşması muhtemel görünmektedir. Buunk ve Schaufeli (1998)'ye göre, karşılıklılık insan yaşamında merkezi bir rol oynamaktadır. Ayrıca, karşılıklı bir sosyal ilişki kurma, bireyin sağlığı ve psikolojik iyilik hali için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu durumda, dengesiz bir yardım ilişkisi olarak karşılıklılık eksikliği, meslek adamının duygusal kaynaklarını tüketmekte ve sonuç olarak da duygusal tükenmeye neden olmaktadır. Diğer yandan,

Buunk ve Schaufeli (1993) eşitlik kuramını merkeze alarak sosyal değiş tokuş kuramını kurumlarla kurum çalışanları arasındaki ilişkiler kadar, kişilerarası ilişkiler üzerinde de uygulamışlardır.

İkili-Düzye Sosyal Değiş Tokuş Durumu Olarak Tükenmişlik:

Schaufeli, Van Dierendonck ve Van Gorp (1996) ise, eşitlik kuramını kurumsal düzeyde de uygulayarak bir “ikili-düzye sosyal değiş tokuş modeli” önermişlerdir. Bu model Şekil 6’da gösterilmektedir.



Şekil 6 İkili-Düzye Sosyal Değiş Tokuş Tükenmişlik Modeli (Schaufeli, Van Dierendonck ve Van Gorp, 1996; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Schaufeli, Van Dierendonck ve Van Gorp (1996)’a göre, kişilerarası düzeyde dengesiz bir ilişki kadar kurumsal düzeyde karşılıklılık eksikliği de tükenmişliğe neden olmaktadır. Buna ek olarak, doyumsuzluk, düşük kurumsal bağlılık, işe gelmeme ve işten ayrılma gibi bilişsel ve davranışsal geri çekilme tepkileri de tükenmişliğe yol açmaktadır.

Duygusal Bir Bulaşma (Enfeksiyon) Durumu Olarak Tükenmişlik:

Bir bulaşma durumu olarak tükenmişliği Edelmich ve Brodsky (1980) gribin yayılmasını sağlayan stafilokok virüsleriyle bir benzerlik kurarak açıklamışlardır. Onlara göre, insan hizmetlerinde tükenmişlik stafilokok enfeksiyonu gibi olmaktadır. Hastadan çalışana, çalışandan diğer bir çalışana ve en son çalışandan tekrar hastaya yayılan bir süreçten oluşmaktadır. Bu durumda, belki de tükenmişliği “çalışan enfeksiyonu” olarak adlandırmak daha doğru olacaktır. Önceki modellerden farklı olarak, duygusal bulaşma ilkesi tükenmişliğin nasıl geliştiğini açıklamak için kullanılamamaktadır. Aksine tükenmişlik geliştiğinde onun yayılma mekanizmasını açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Tükenmişliğin bulaşma durumunu, Buunk ve Schaufeli (1993) de açıklamaya çalışmışlardır. Onlara göre, meslektaşlar ve mesai arkadaşları bir duygusal bulaşma süreci içinde taklit edilen belirtilerin modelleri olarak davranış sergileyebilmektedirler. Yani stres altındaki bireyler, mesai arkadaşlarındaki tükenmişliği algılayabilmekte ve otomatik olarak bu belirtileri benimseyebilmektedirler.

Duygusal Bir İş (Çalışma) Olarak Tükenmişlik:

Duygusal iş (çalışma) uygun duyguyu sergileme eylemi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, hemşirelerden merhamet, psikoterapistlerden anlayış, öğretmenlerden gayret sergilemesi beklenmektedir. Duygusal iş (çalışma) kavramını ilk kullanan araştırmacı olan Hochschild (1983) bu kavramı ikiye ayırarak açıklamıştır. Bunlar:

a. Yüzeysel Davranma: Duygusal iş (çalışma) kavramının bu türünde yüz ifadeleri, jestler ve ses tonu gibi sözel ve sözel olmayan işaretlere rağmen gerçekte hissedilmeyen duyguların sergilenmesi durumu söz konusu olmaktadır. Bu yüzden, duygular yaşanmadığı için sahtelik taşımaktadır.

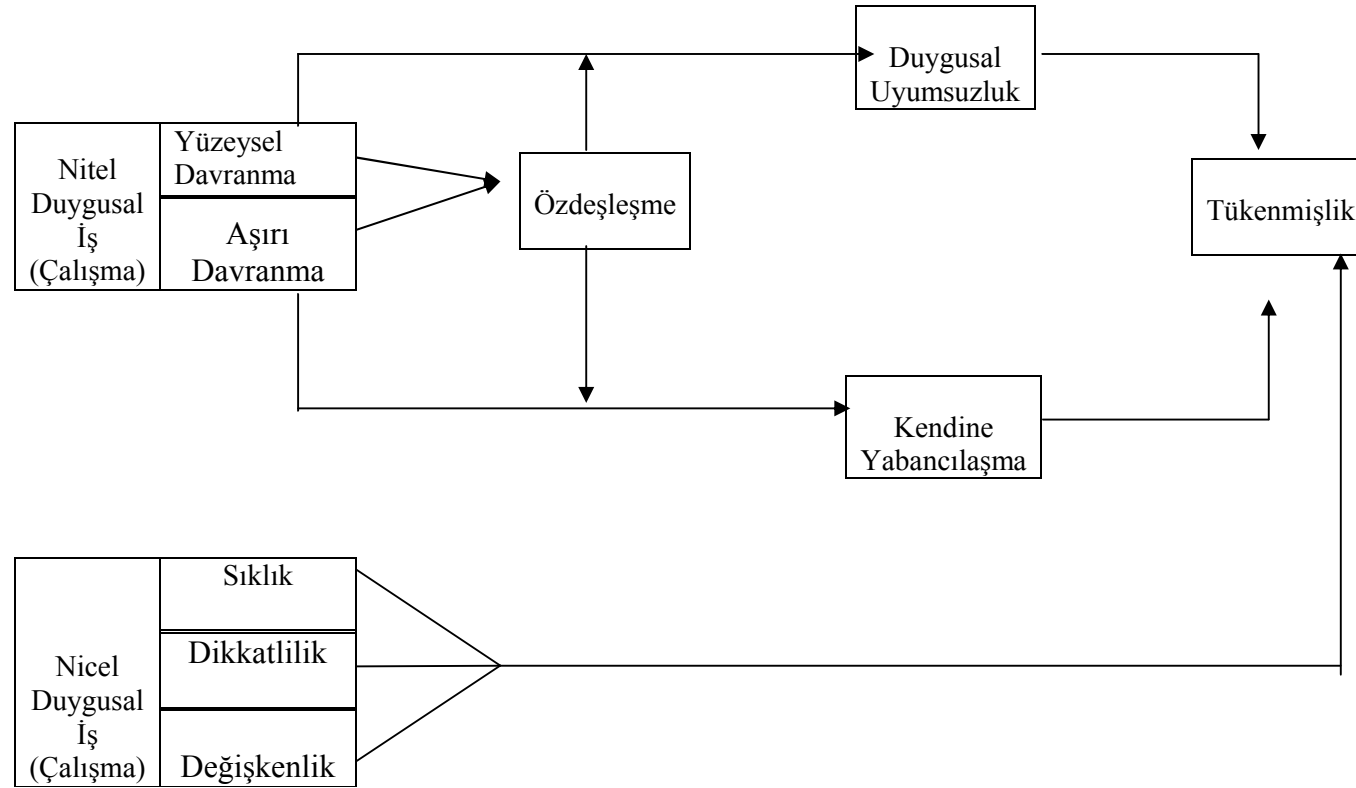
b. Aşırı Davranma: Duygusal iş (çalışma) kavramının bu türünde ise kişide sergilemeyi arzu ettiği duyguları, gerçekte hissetme girişiminde bulunma durumu söz konusu olmaktadır. Temel olarak aşırı davranmada iki yol kullanılabilir: Uyarıcı duygular (örneğin, duyguları aktif bir biçimde uyarma veya bastırma) ve şartlı imgeleme (örneğin, duyguyu kışkırtmak için düşünce, hayal ve hafızayı aktif bir biçimde uyarmak, rahatlamış hissetmek için yaz tatili hakkında düşünmek).

Her iki eylem türü de negatif sonuçlara neden olabilmektedir. Yüzeysel davranma duygusal uyumsuzluk olarak tanımlanan bir gerilme duygusu yaratabilmektedir. Gerekli duyguları hissetmek ve onu sergilemek arasındaki çatışma durumu tükenmişliğe yol açabilmektedir. Diğer taraftan, aşırı davranma kişinin kendine yabancılaşmasına yol açabilmektedir.

Son dönemlerde, Morris ve Feldman (1996) duygusal iş (çalışma) modelinin nitel yönlerine (duygusal uyumsuzluk ve kendine yabancılaşma) ek olarak nicel yönlerinin de düşünülmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Bunlar:

- a. Duyguyu sergilemenin **sıklığı** (örneğin meslek adamları ve hedef kitleleri arasındaki etkileşimlerin sıklığı).
- b. Sergilenmesi gereken kurallara **dikkat etme** (örneğin duygusal işin çalışma süresi ve yoğunluğu).
- c. İfade edilen duyguların **değişkenliği** (örneğin bir meslek adamından sergilemesi beklenen duyguların ranjı)'dir.

Morris ve Feldman (1996)'a göre, sıklık, dikkatlilik ve değişkenlik yüksek olduğunda, daha yüksek bir duygusal iş (çalışma) gerekmektedir ve bu durum tükenmişlik riskini artırmaktadır (Akt: Schaufeli ve Enzmann, 1998). Hochschild (1983)'in nitel yönlerini ve Morris ve Feldman (1996)'ın nicel yönlerini içeren duygusal iş (çalışma) tükenmişlik modeli Şekil 7'de verilmektedir.

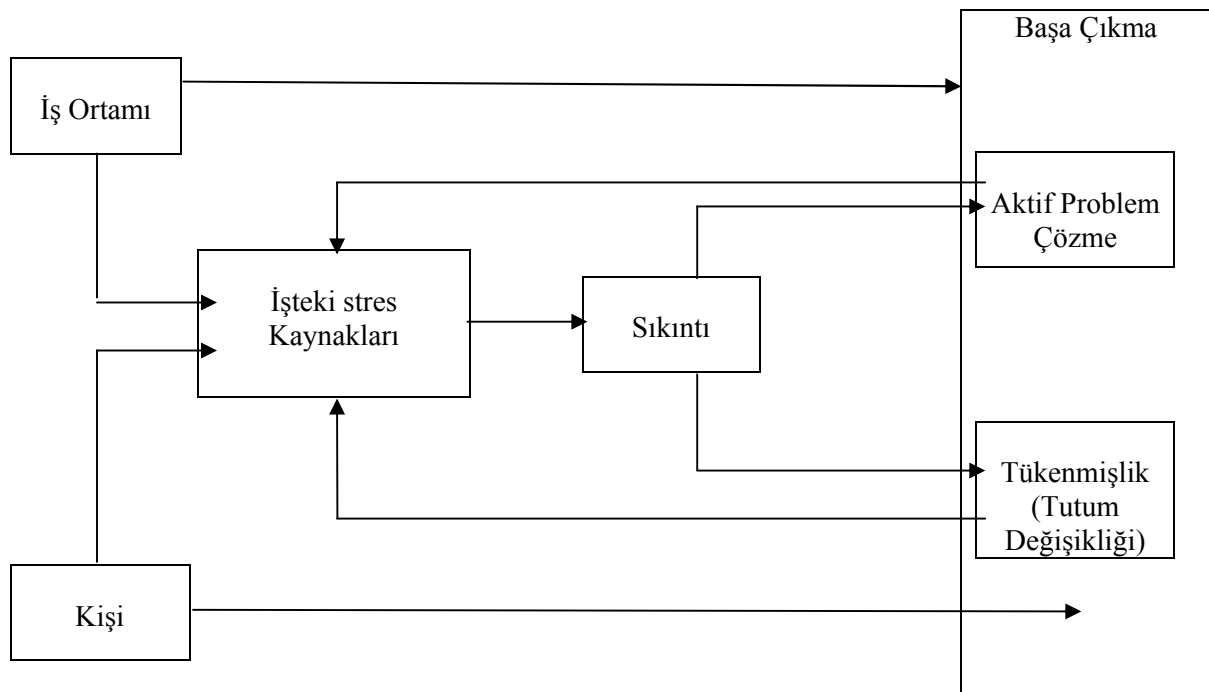


Şekil 7 Duygusal İş (Çalışma) Tükenmişlik Modeli (Schaufeli ve Enzmann, 1998)

I.1.5.3. Kurumsal Modeller

Bir “Gerçeklik Şoku” Olarak Tükenmişlik:

1970’lerin sonlarında Cherniss (1980) çalışma alanına giren 26 insana hizmet veren çalışan (örneğin avukatlar, öğretmenler, hemşireler) ile görüşmeler yapmıştır. Bu çalışanların, mesleğe yeni başlamış olanları arasında oldukça fazla hayal kırıklığı olduğunu gözlemlemiştir. Bu noktada, bu meslek adamları mesleklerine ilişkin aradıkları idealleri, niyetleri ve beklentilerini karşılayamadıklarından dolayı başarısızlık yaşamakta ve kurumsal gerçeklik durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu gerçeklik durumunun yarattığı şokun bir sonucu olarak meslek adamlarında amaç, istek ve görev duyguları giderek yitirmeye başlanmakta ve meslekleri ile üzerinde çalıştıkları hedef kitlelerden psikolojik olarak kendini geri çekme eğilimi görülmeye başlanmaktadır. Cherniss (1980)’in gerçeklik şoku tükenmişlik modeli Şekil 8’de görülmektedir.



Şekil 8 Gerçeklik Şoku Tükenmişlik Modeli (Cherniss, 1980; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Modelinin merkezinde kişiden ve iş ortamından kaynaklanan çeşitli stres kaynakları yer almaktadır. Bu stres kaynakları ve sonucunda oluşan sıkıntı durumunun üstesinden yeterli düzeyde aktif problem çözerek veya düşük düzeyde negatif tutumlar geliştirerek gelinebilmektedir.

Cherniss (1980) insana hizmet veren mesleklerde çalışan ve mesleğe yeni başlamış kişilerin stres kaynaklarını 5'e ayırmaktadır. Bunlar:

- a. Yeterlik hakkındaki kuşkular
- b. Çalıştıkları zor hedef kitleler
- c. Bürokrasi
- d. Uyarıcı veya doyum eksikliği
- e. Meslektaşlar arası işbirliği eksikliği'dir.

Aslında iş yaşamındaki bu 5 stres kaynağı meslek adamının başlangıçtaki yeterlik, hedef kitleler, özerklik, kendini gerçekleştirme ve eşit oranda sorumluluğa veya yetkiye sahip olma ile ilgili beklentileri ile mesleki gerçekliğinin uyuşmamasından kaynaklanmaktadır.

Cherniss (1980)'e göre, insana yönelik hizmet verilen iş ortamlarında stresi artıran ve tükenmişliğe neden olabilecek 8 kritik faktör bulunmaktadır. Bunlar:

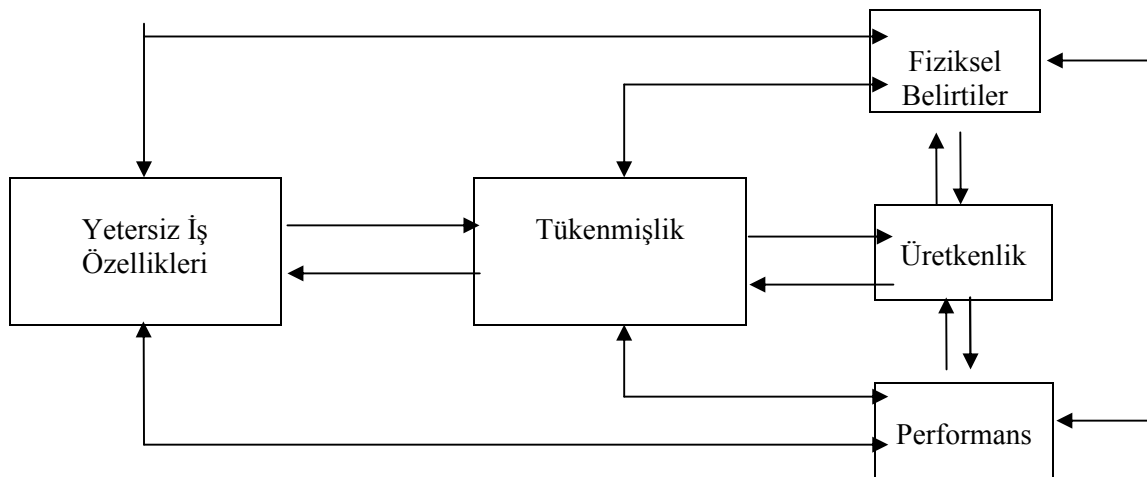
1. Yetersiz oryantasyon
2. Yüksek iş yükü
3. Rutinler
4. Müşteriyle dar kapsamda bir temas kurmak
5. Özerklik eksikliği
6. Uygun olmayan kurumsal amaçlar
7. Yetersiz liderlik ve süpervizyon uygulamaları

8. Sosyal izolasyon

Cherniss iş ortamında karşılaşılan bu sekiz faktörün kişide bulunup bulunmamasına göre “gerçeklik şoku” ve tükenmişlik yaşama olasılığının değiştiğini keşfetmiştir. Eğer bir oryantasyon programı varsa, iş yükü çok yüksek düzeyde değilse, işin bir uyarıcı özelliği varsa, hedef kitledeki kişilerle olan temas sınırsızsa, iş özerkliği varsa, amaçlar uyumlu ve uygunsa, liderlik yeterli düzeydeyse ve sosyal izolasyon yoksa, kişilerin “gerçeklik şoku” ve tükenmişlik yaşamaları olası görünmemektedir.

Tehlikeli Bir Süreç Olarak Tükenmişlik:

Golembiewski ve çalışma arkadaşlarının (Golembiewski ve Munzenrider, 1988; Golembiewski ve diğ., 1996) modeli oldukça açık ve anlaşılır bir model olarak değerlendirilmektedir. Onlar tükenmişliği 8 evre içinde ilerleyerek gelişen “tehlikeli bir süreç” olarak tanımlamaktadırlar. Tükenmişlik mesleki stres kaynaklarını tetiklemekte ve karşılığında çeşitli fiziksel belirtilere, performansın azalmasına ve üretkenliğin düşmesine neden olmaktadır. Bu durum yalnızca birey değil, aynı zamanda kurum üzerinde de negatif sonuçlara neden olmaktadır. Golembiewski ve Munzenrider (1988)’in çevresel ilişkilerdeki güçlere ilişkin tükenmişlik modeli Şekil 9’da verilmektedir.



Şekil 9 Çevresel İlişkilerdeki Güçlere İlişkin Tükenmişlik Modeli (Golembiewski ve Munzenrider, 1988; Schaufeli ve Enzmann, 1998)

Bu şekil üzerinde değişkenlerin setleri arasındaki ilişkilerin sonuçları özetlenmiştir. Yetersiz iş özellikleri tükenmişlikle oldukça pozitif bir ilişkiye sahipken ve fiziksel belirtiler ve yetersiz performansla oldukça zayıf bir ilişkiye sahip görünmektedir. Dahası, tükenmişlik fiziksel belirtiler ve yetersiz üretkenlikle oldukça güçlü pozitif bir ilişkiye sahip görünürken, yetersiz performansla oldukça az düzeyde bir ilişkiye sahip görünmektedir. Aslında, performans ve üretkenliğin birbiriyle pozitif bir ilişkisinin olması ile fiziksel belirtiler ve üretkenliğin ise birbiriyle negatif bir ilişkisinin bulunması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ama yine de, fiziksel belirtiler ile üretkenlik arasında pozitif bir ilişkinin bulunması oldukça şaşırtıcı bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Birey ve Meslek Arasındaki Bir Uyumsuzluk Olarak Tükenmişlik:

Son dönemlerde, Maslach ve Leiter (1997) tükenmişlik ile ilgili görüşlerini 3 şekilde genişletmişlerdir. Birincisi başlangıçtaki kişilerarası modellerinin tam zıddı olarak artık tükenmişliğin yalnızca insana yönelik mesleklerdeki çalışanlarda olan bir fenomen olmadığı görüşüdür. Bu görüşlerine göre, “tükenmişlik insanların yaptıkları ve yapmak zorunda oldukları şeyler arasındaki bir alt üst olma göstergesidir. Tükenmişlik insanların değerleri, onurları, saygınlıkları ve ruhlarındaki bir erozyonu temsil etmektedir. Tükenmişlik zaman içinde yavaş yavaş ve sürekli bir biçimde yayılan bir sıkıntı durumudur. Ayrıca üstesinden gelinmesi oldukça zor olan ve insanların sürekli aşağı doğru bir sarmal içine girmesine neden olan bir durumdur” (Maslach ve Leiter, 1997). Açıkçası, tükenmişlik, çalışanların verebileceklerinden daha fazla iş talepleri ile ihtiyaç duyduğu şeylerin daha az sağlanması arasındaki bir dengesizlik durumundan kaynaklanmaktadır. Birey ve mesleği arasındaki bu uyumsuzluk mesleğin özel kapsamından bağımsız gerçekleşmektedir. Yaşanan uyumsuzluk bu mesleki saha kadar insana yönelik hizmetlerde

de gerçekleşebilmektedir. Daha önceki tükenmişlik modellerinde duygusal fazla yüklenmenin, hedef kitlelerindeki kişilerle çalışmaktan kaynaklandığı ifade edilmekteydi (Maslach, 1993; Leiter, 1993). Şu anki modelde ise birey-meslek uyumsuzluğunun belli bir yönü olarak değerlendirilmektedir.

İkinci olarak, daha önce tanımlanmış olan 3 orijinal tükenmişlik boyutu şu an daha genel terimler olarak tanımlanmışlardır. Tükenme, fiziksel olduğu kadar duygusal olarak da aşırı zorlanma duygusu hissetme durumunu ifade etmektedir. Duyarsızlaşma (değişen ismi ile cynicism) kişinin işine yönelik uzak, soğuk, umursamaz ve duygusuz bir tutum içinde olma durumunu ifade etmektedir. Etkisizlik, (değişen ismiyle ineffectiveness veya lack of self-efficacy) kişinin yeteneğine olan güvenini yitirmesi ve mesleki bir yetersizlik duygusu olarak ifade edilmektedir.

Üçüncü olarak ise, tükenmişliğin altında yatan tek bir neden (örneğin, duygusal fazla yüklenme) yerine, tükenmişliğin potansiyel kaynakları olarak düşünülebilecek 6 tür birey-meslek uyumsuzluğu ileri sürmüşlerdir:

1. Mesleki fazla yüklenme
2. Kontrol eksikliği
3. Ödül eksikliği
4. Toplumsallaşma eksikliği
5. Adalet ve tarafsızlık eksikliği
6. Değer çatışması

I.1.5.4. Sosyal Modeller

Bir Yabancılaşma Olarak Tükenmişlik:

Karger (1981) geleneksel Marksist düşüncüyü takip ederek tükenmişlik literatürünü eleştirmiştir. Tükenmişliği nesnel bir kurumsal problem yerine, bireysel ve bu

nedenle de öznel bir problem olduğunu ifade etmiştir. Mesleğin nesnel gerçekleri yok sayılarak, yerine tükenmişlik öznel olarak algılanan stres kaynaklarının neden olduğu duygu yüklü bireysel temelli bir durum olarak tanımlanmıştır.

Karger (1981)'a göre, tükenmişlik ile endüstriyel yabancılaşma tanımı arasında bir benzerlik bulunmaktadır. Aslında bu tanımla tükenme ve duyarsızlaşmayı içeren tükenmişlik belirleyicileriyle önemli derecede kesişmektedir. Marksist terimler içinde değerlendirildiğinde, tükenmişlik meslek adamının üretim anlamlarının “nesnelleştirilmesinden” kaynaklanmaktadır. Yani, meslek adamının sosyal ve etkileşim becerileri bir ticaret malı halini almaktadır. Özellikle kapitalist toplumlarda üretim süreci içinde değerlendirilen bu becerilerin dönüşümü meslek adamının üzerinde çalıştığı hedef kitleden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Endüstriyel yabancılaşma durumlarında bu nesnelleştirme çalışan ve cansız nesnelere (örneğin, araba, televizyon ve bilgisayar) arasında gerçekleşmektedir.

Bunun tam karşıtı olarak, insana yönelik hizmetlerdeki çalışanlarda ise nesnelleştirme birey ve birey arasında gerçekleşmektedir ve sonucunda duyarsızlaşmanın büyümesi olası olmaktadır. Diğer taraftan, nesnelleştirme tükenmişliği büyütmesine ek olarak, mesleki parçalanma, mesai arkadaşları arasındaki rekabet ve özerklik eksikliği gibi farklı negatif sonuçlara da neden olabilmektedir. Aslında, özelleşme, işteki yetersiz sosyal iklim ve bürokratik engelleme tükenmişlikle ilişkilidir. Sonuçta, nesnelleştirme gibi belli sosyal gelişimler bir yabancılaşma süreci içinde tükenmişliğin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Kurumların Yüzeysel ve Gizil Fonksiyonları Arasındaki Bir Farklılaşma Olarak Tükenmişlik:

Handy (1988) mesleki stres ve tükenmişlik literatürünü, bir birey-çevre etkileşimi olarak çok basite indirgeyerek kullandıkları için eleştirmiştir. Yani, tükenmişlik kurumsal talepler ve bireysel yeterlik tepkisi arasındaki algılanan dengesizlik durumudur. Bu görüş aslında psikolojik olduğu için çalışan ve kurum arasındaki karmaşık etkileşimlerin altında yatan sosyal dinamikleri yok saymaktadır.

Handy (1988)'ye göre, psikolojik temelli tükenmişlik modelleri, kurumların gizil fonksiyonları ile yüzeysel ve derinlemesine yapılarına karşılık, sosyolojik olarak açık ve belirgin düşünce yapıları da eklenerek genişletilebilir. Ona göre çalışan-kurum etkileşimi üzerindeki geçerli olan görüş yalnızca kurumun yapısı ve fonksiyonları üzerine odaklanmaktadır. Çalışanlar pasif kurbanlar değildir. Aksine onlar kurumun resmi hedeflerinden farklılaşmayan kendi sosyal gerçekliklerini yaratmaya eğilimli olan aktif görevlilerdir.

Sonuçta, insana hizmet veren kurumlarda sosyal olarak artan yapısal çelişkiler tükenmişliğe neden olabilmektedir. Daha özel anlamda, tükenmişliğe, kurumların açık ve gizli fonksiyonları ile yüzeysel ve derinlemesine yapıları arasındaki çelişkiler neden olabilmektedir (Akt: Schaufeli ve Enzmann, 1998).

Kültürel Bir Üretim Olarak Tükenmişlik:

Meyerson (1994)'un modelinin amacının, tükenmişliğin sosyal yapısını aydınlığa kavuşturmak olduğu ifade edilmektedir. Daha özel bir ifadeyle, Meyerson meslek adamının tükenmişlik yansımalarını yorumlama biçimleri ve belli kurumsal sistemlerin güçlendirilmesi konuları ile ilgilenmekteydi. Bundan dolayı, kurumlar yalnızca üyelerinin davranışlarını düzenlemez, aynı zamanda eylemleri ve yorumlamaları içinde yeniden üretilmesini sağlamaktadır.

Meyerson (1994) hastanelerdeki sosyal çalışmacılar arasında karşılaşılan iki kurumsal sistem veya kültür üzerinde çalışmıştır. Bunları medikal model ve psiko-sosyal model olarak adlandırmıştır. Medikal modelde “hastalık” normal olmayan bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Bireye ilişkin düşünce ve bakış açısı hastalık odağında gerçekleşmektedir. Bunun tam karşıtı olarak, psiko-sosyal modelde ise çoklu bir “normallik” düşünce kabul sistemi söz konusudur. Müşterilerinin koşullarının altında yatan nedenlere ilişkin düşünce ve bakış açısı bireyden ziyade sosyal odakta gerçekleşmektedir. Ayrıca müşterinin özgür iradesine ilişkin bir görüş söz konusudur.

Meyerson (1994) üzerinde çalıştığı beş hastaneden dördünde egemen olan kurumsal sistem veya kültürün medikal model olduğunu rapor etmiştir. Bir kurumda medikal model egemen olduğunda, tükenmişliğin kontrol edilmek zorunda olan patolojik bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu alanda çalışan meslek adamları ve denetleyiciler, tükenmişliğin sosyal çalışmacılar arasında bir problem durumu olduğunu kabullenmekte oldukça gönülsüzdürler.

Bunun tam karşıtı olarak, bir kurumda psiko-sosyal model egemen olduğunda, tükenmişlik çalışanlar arasında sosyal bir fenomen ve mesleğin bir parçası olarak görülmektedir. Bu psiko-sosyal kültürde tükenmişlik kişisel veya mesleki bir başarısızlık durumunu temsil etmemektedir. Çünkü tükenmişlik kaçınılmaz bir durum ve mesleğin normal bir parçası olarak değerlendirilmektedir. İlginç olan, psiko-sosyal kültürün egemen olduğu hastanelerde medikal sistemin egemen olduğu hastanelerden daha fazla sıklıkta tükenmişlikle karşılaşıyor olunmasıdır. Bu durum, kendi kendini yenileyen sürecin doğasına işaret etmektedir. Yani, pek çok kültür tükenmişliğin olmasını (veya olmamasını) bu sürecin üretilmesine (veya üretilmemesine) bağlı olarak pekiştirmektedir.

Son olarak, bu çalışmaya kaynaklık eden ve bireysel tükenmişlik modellerinden birisi olan, Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik modeli, kuramsal akış açısından aşağıda verilmiştir.

I.1.5.5. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli

Pines, Aronson ve Kafry (1981) ve Pines ve Aronson (1988) tükenmişliği, umutsuzluk, çaresizlik, kapana kısılmışlık gibi fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk semptomlarını içeren bir sendrom olarak kavramlaştırmışlardır.

Bu semptomlardan, fiziksel yorgunluk, kronik yorgunluk, düşük enerji, zayıflık ve bıkkınlık olarak nitelendirilmiştir. Fiziksel yorgunluk yaşayan kişilerde çok çabuk hastalanma (soğuk alma), çok sık baş ağrısı, mide bulantısı ve mide yanması, bedenin çeşitli noktalarında ağrı, kilo kaybı ve yeme düzeninde bozulma gibi belirtiler çok sık görülmektedir.

Duygusal yorgunluk, intihar düşünceleri yaşama noktasına gelmeye neden olabilecek depresyon, umutsuzluk vb. duygular olarak nitelendirilmiştir. Duygusal yorgunluk, bireyin kendisinin ya da başkalarının gözlemesi ile belirlenen, hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durumu, umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ve yinelenen ölüm-intihar düşünceleri olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel yorgunluk ise, kişinin kendine, işine ve yaşamına yönelik olumsuz bir tutuma ve düşük bir benlik kavramına sahip olma durumu olarak nitelendirilmiştir ve birey ya da çalışan olarak başarısızlık veya düş kırıklığının bir duygu şeklinde zihnen ortaya çıkması durumu olarak ifade edilmiştir.

Psikoanalitik-Varoluşçu perspektife göre, tükenmişlik kişilerin işlerinde ve yaşamlarında elde edemedikleri (varoluşsal) anlamı bulmak isteme ihtiyacından kaynaklanmaktadır (Pines ve Nunes, 2003).

Yaşamdan varoluşsal anlam arayışına ilişkin en sıklıkla seçilen iki alandan biri iş, diğeri ise aşk'tır. İş yaşamlarından varoluşsal bir anlam elde edebilmeyi bekleyen idealist kişiler ilk olarak işe yüksek düzeyde bir güdülenme ve beklenti içerisinde girmektedirler. Hata yaptıklarını (yanıldıklarını) ya da işlerinden bekledikleri varoluşsal anlamı elde edemeyeceklerini anladıklarında umutsuzluk, çaresizlik ve hatta tükenmişlik duygularına kapılmaktadırlar (Pines ve Nunes, 2003).

Psikoanalitik teorinin temel felsefesine bağlı olarak düşünüldüğünde ise, kişilerin hangi mesleği seçeceklerini çocukluk yıllarındaki çözümlenmemiş aile etkileşimleri ve erken çocukluk yaşantıları belirlemektedir. Bir başka deyişle, kişilerin belli bir mesleğe yönelmesinin ana nedeni, erken çocukluk yaşantılarının üstesinden gelme isteğidir (Pines, 2000a; Pines, 2002b).

Bu durumda, herhangi bir iş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerini kişilerin bireysel ve ailesel tarihleri (geçmişleri) yansıtmaktadır. İnsanlar çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilme imkanını elde edebilmek için bir meslek (iş) seçmektedirler (Pines, 2000a; Pines ve Yanai, 2000; 2001; Yanai ve Pines, 2000).

İnsanlar böylesi önemli bir konu olan kariyer seçimi üzerine odaklandıklarında ise, çok yüksek düzeyde bir beklenti içerisine girmektedirler. Bu durumda kişi için en yüksek beklenti, çözümlenmemiş (iyileşmemiş) bazı çocukluk yaraları olmaktadır. Yaşamdan elde edilen doyum ve başarılar bu yaraların iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Fakat insanlar bunları elde etmede başarısız olduklarında ya da yanıldıklarını

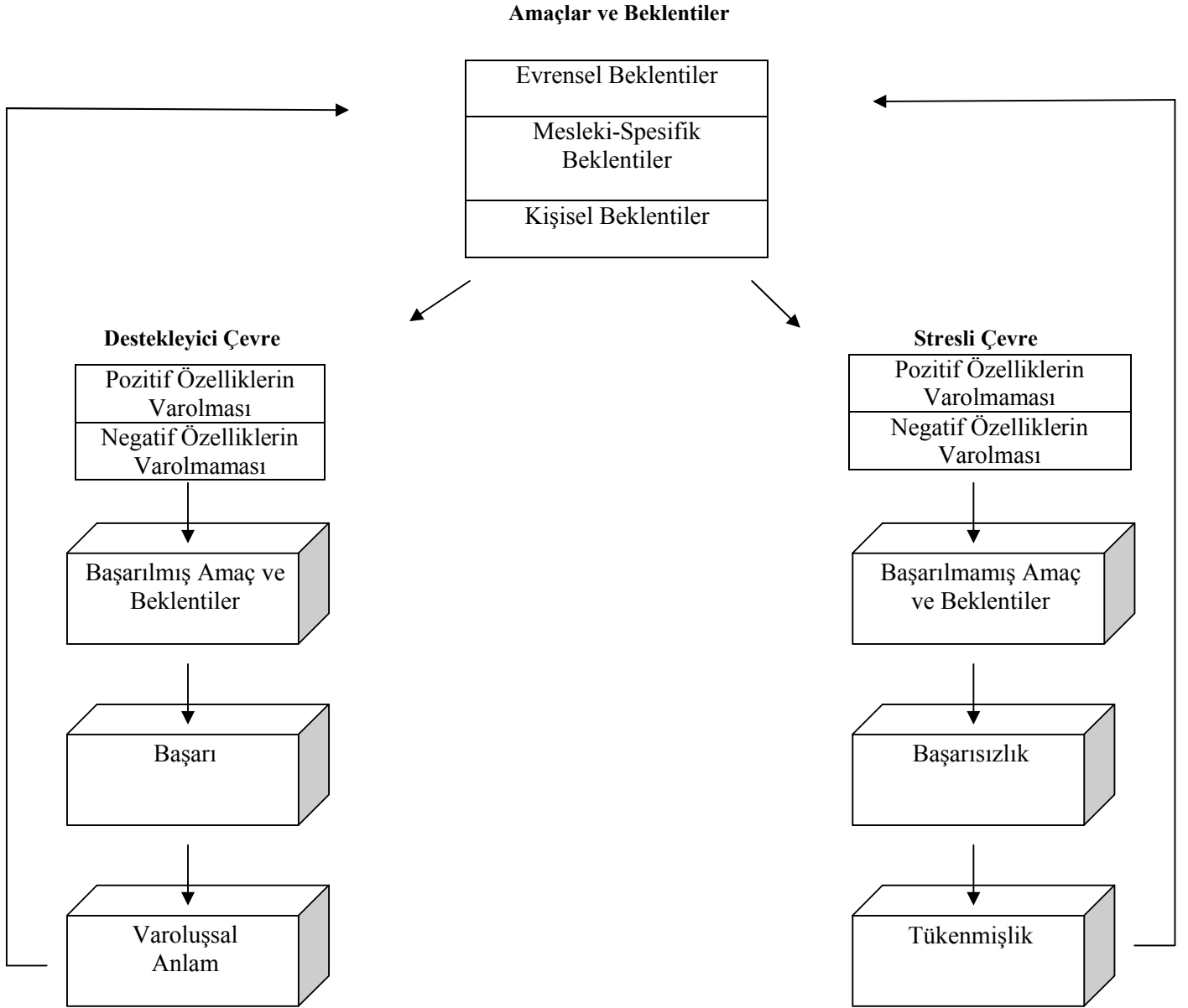
hissettiklerinde seçilen meslek çocukluk travmalarının yol açtığı yaraları iyileştirmek yerine aynı travmaların yeniden yaşanmasına neden olduğunda sonuç tükenmişlik olmaktadır (Pines, 2000a; b; Pines, 2002b; Pines ve Nunes, 2003).

Pines (1993; 1996)'a göre, mesleki tükenmişlik yalnızca idealist ve yüksek düzeyde güdülenmeye sahip kişilerde görülmektedir. Bu kişilerin, meslek yaşamları ile ilgili beklenti düzeyleri yüksek, duygusal baskı ise yoğun ve uzun süreli olduğunda stres, yabancılaşma, kaygı ve depresyon gibi duyguları da yüksek bir seviyede olmaktadır.

Mesleklerinde idealist ve yüksek düzeyde bir güdülenmeye sahip kişilerin mesleki motivasyonları 3 tür beklentiyi içermektedir. Bunlar;

- a- Evrensel Beklentiler (Universal Expectations)
- b- Mesleki-Spesifik Beklentiler (Profession-Spesific Expectations)
- c- Kişisel Beklentiler (Personal Expectations)

Bu üç tür mesleki beklenti formu birleşerek mesleki tükenmişlik modeline kaynaklık etmektedir. Pines (1993; 1996)'ın psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik modeli Şekil 10'da verilmiştir:



Şekil 10 Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli (Pines, 1993; 1996)

Mesleki yaşamlarında yüksek düzeyde bir beklentiye sahip olan insanlar, yeni bir kariyer ortamına giriş yaptıklarında, iş çevresi ve beklentiler arasındaki dinamik bir etkileşimin sonucu olarak, ya en yüksek düzeyde performans göstermektedir ya da tükenmişlik yaşamaktadır. Destekleyici bir çevrede oldukça yüksek düzeyde bir motivasyona sahip çalışanlar en yüksek performans düzeyine ulaşabilmektedirler. En

yüksek performans düzeyine ulaşmak kişilerin varoluşsal anlam ve başarı duygularının da yükselmesine yardımcı olabilmektedir.

Diğer yandan, aynı düzeyde bir motivasyona sahip olan çalışanlar stresli bir çevre içine girdiklerinde tükenmişlik artık kaçınılmaz bir durum olarak karşılına çıkabilmektedir. Meslek yaşamlarında başarısızlık durumlarının yaşandığı ortamlarda, bu durum açık bir biçimde görülebilmektedir. Çünkü yüksek düzeyde bir motivasyona sahip bireylerin egosu performans durumlarıyla paralel olarak gelişmekte olduğu için olası bir başarısızlık durumu tükenmişliğin çok güçlü bir nedeni olarak ortaya çıkabilmektedir.

Diğer bir açıdan bakıldığında, insanlar meslek yaşamlarında tükenmeye başladıklarında, tipik olarak kendilerini hem geri çekmekte, hem de izole edilmiş gibi hissetmeye başlamaktadırlar. Bu noktada, işlerinin üstesinden yeterince gelemedikleri, mücadele edemedikleri ve takdir edilmediklerini düşünmeye başlamaktadırlar. Bunun bir sonucu olarak, bu tür kişilerin meslek yaşamlarından yeterli düzeyde takdir duygusu elde edememesi, bu duyguları eşlerinden talep etmek gibi bir durum içine girmelerine yol açmaktadır. Bu nedenle, mesleki yaşantı ile ilgili reddedilme ve hayal kırıklığı yaşama atmosferi artık evlilik yaşantısı ile ilgili de yaşanmaya başlamaktadır.

Bu durumda, evlilik ve mesleki yaşamlarında varoluşsal bir anlam duygusu arayan insanların tükenmişlik duyguları evliliklerinde ve iş yaşamlarında eşgüdümlü bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Aslında, her iki tükenmişlik durumu arasındaki benzerlik ve yakın ilişki göz önüne alındığında, bazı zamanlar insanların ilişkilerindeki problemler için iş yerindeki tükenmişlik durumlarını, iş yerlerindeki problemler için de ilişkilerindeki tükenmişlik durumlarını suçlama eğilimi taşıdıkları gözlenmektedir (Pines ve Aronson, 1988; Pines, 1993; 1996).

I.1.5.6. Pines’in Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli Çerçevesinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Pines ve Maslach (1978) yaptıkları araştırmalarında, 76 zihinsel sağlık meslek çalışanı üzerinde çalışan tükenmişliğinin özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, çalışanların iş ilişkileri iyi olduğunda kuruma yönelik bir bütün olarak pozitif tutumlar geliştirme ($r = .49$), mesleğinden keyif alma ($r = .38$) ve yaptığı işte kendini başarılı hissetme ($r = .31$) olasılığının yüksek olduğuna ilişkin istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılar tarafından çalışan stresi ve tükenmişliğini azaltmaya yönelik uygulanabilecek çözüm önerileri tartışılmıştır.

Pines ve Kafry (1978) ise yaptıkları çalışmalarında, 129 sosyal servis çalışanının mesleki tükenmişliklerini içsel ve dışsal olarak ayrılan mesleki özellikler açısından incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, içsel mesleki özelliklerin tükenmişlik ile düşük düzeyde, iş doyumunun çeşitli belirtileri ile daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin bulunduğu görülmüştür. Diğer taraftan, dışsal mesleki özelliklerin tümü ile tükenmişlik ve iş doyumunun daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Her şey göz önünde bulundurulduğunda, dışsal mesleki özelliklerin tükenmişlik ile içsel mesleki özelliklere nazaran daha anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, kurumsal değişkenlerle tükenmişlik arasında da anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Benzer biçimde, Pines ve Kafry (1979) büyük bir bürokratik kurum çalışanlarından seçilen 52 kişiden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yaptıkları çalışmalarında, çalışanlardan mesleklerinin en stresli yönlerini tanımlamaları istenmiş ve elde edilen tepkilerden sıklığı en yüksek olanların özerklik ve fazla yüklenme etrafında toplandığı görülmüştür. Bu noktada, tükenmişlik ile özerklik arasında $r = -.35$ olarak .05

düzeyinde negatif yönde, fazla yüklenme arasında $r = .30$ olarak pozitif yönde $.05$ düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu durum, çalışanların iş yaşamında ne kadar çok özerkliği söz konusuysa, o kadar az tükenmişlik yaşama olasılığı olduğu biçiminde yorumlanmıştır. Ayrıca tükenmişlik ile bürokratik zorluk ve rutinler arasında $r = .25$ olarak $.05$ düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu durum, çalışanların iş yaşamında ne kadar çok bürokratik zorluk ve rutin söz konusuysa, o kadar çok tükenmişlik yaşama olasılığı olduğu biçiminde yorumlanmıştır.

Ayrıca, Kafry ve Pines (1980) ev ve iş yaşamlarında stres durumuyla karşı karşıya olan 1187 katılımcı üzerinde 3 ayrı çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada, 129 sosyal servis çalışanı ve 198 zihinsel engelliler alanı çalışanları olmak üzere toplam 327 insana yönelik meslek çalışanları üzerinde tükenmişlik ile çeşitli mesleki özellikleri, iş doyumunu ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda, insana yönelik meslek çalışanlarının tükenmişliklerinin farklı mesleki özellikleri, iş doyumunu ve işten ayrılma isteğiyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, yapılan ikinci çalışmada, sosyal psikoloji alanında lisansüstü eğitim alan 294 öğrenci ve 277 meslek kadını üzerinde tükenmişlik ile çeşitli aile ve yaşam özellikleri, iş doyumunu, yaşam doyumunu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. İkinci araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların tükenmişliklerinin çeşitli aile ve yaşam özellikleri, iş doyumunu, yaşam doyumunu ve iş-ev çatışması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Son olarak, üçüncü çalışmada, 84 lisansüstü öğrenci ve insana yönelik meslek, şirket, bilim ve sanat alanlarındaki 205 meslek çalışanından oluşan bir örneklem grubu üzerinde tükenmişlik ile çeşitli iş, aile ve yaşam özellikleri, iş ve yaşam doyumunu, iş-ev çatışması ve iş-yaşamın önemi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda,

katılımcıların tükenmişliklerinin çeşitli iş, aile ve yaşam özellikleri, iş doyumu, yaşam doyumu ve iş-ev çatışması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu, iş-yaşamın önemi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, farklı meslek gruplarındaki 205 meslek çalışanı üzerindeki bulgularda, başarı duygusu ve tükenmişlik arasında ($r = -.48$) .05 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Başarılı meslek çalışanlarının başarısız olan meslek çalışanlarına nazaran kendilerini daha pozitif olarak görme ve daha az tükenmişlik geliştirme eğilimine sahip oldukları değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışanların tükenmişlikleri ile işlerinden aldıkları doyum ($r = -.58$); kendilerinden aldıkları doyum ($r = -.45$); yaşamlarından aldıkları doyum ($r = -.44$); amirlerinden aldıkları doyum ($r = -.32$); çalıştıkları bölümlerinden aldıkları doyum ($r = -.26$); çevrelerinden aldıkları doyum ($r = -.22$); müşterilerinden aldıkları doyum ($r = -.53$); mesai arkadaşlarından aldıkları doyum ($r = -.17$); çeşitli iş aktivitelerinden aldıkları doyum ($r = -.57$); işten ayrılma isteği ($r = .44$); işteki yetersiz ödüller ($r = -.33$); takdir edilme ($r = -.32$); bir anlam duygusu elde etme ($r = -.21$); başarı duygusu kazandırma ($r = -.24$); fiziksel sağlık ($r = -.39$); yaşamdaki değişiklik ($r = -.23$) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Benzer biçimde, Pines (2004a) kültürlerarası olarak gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada, psikoanalitik-varoluşçu bir perspektife dayalı olarak yetişkin bağlanma stilleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Tükenmişlik ölçeği ve yetişkin bağlanma stilleri ölçeği kullanılarak 5 aşamalı olarak yapılan çalışma İsrail ve Macaristan'dan seçilen toplam 2024 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmasından elde ettiği bulgular sonucunda, tükenmişliğin güvenli bağlanma stili ile negatif, güvensiz bağlanma stilleri (kaçıncı ve kaygılı/iki yönlü bağlanma) ile ise pozitif bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur.

Pines ve Keinan (2005) ise çalışmalarında Filistin sorunu gölgesinde görev yapmakta olan 1182 polis memuru üzerinde varoluşçu perspektife dayalı olarak, iş stresinin olumsuz sonuçları olarak öngörülen tükenmişlik ve gerginlik değişkenleri ile mesleki stres kaynakları, mesleki önem/anlam ve çeşitli stres sonuçları arasındaki ilişkileri Pat analizi kullanarak incelemişlerdir. Araştırmadan elde ettikleri sonuçlar ışığında, mesleki önem/anlam değişkeninin tükenmişlikle gerginlikten daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülürken, mesleki stres kaynaklarının ise gerginlikle tükenmişlikten daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca mesleki doyumsuzluk, işi bırakma isteği, fiziksel ve duygusal belirtiler ve algılanan performans düzeyi gibi stres sonuçlarının ise tükenmişlikle gerginlikten daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Son olarak stres ve tükenmişlik tedavi uygulamalarında kullanılmak için, tükenmişliğin tedavisinde odak noktası olarak değerlendirilen, insanların mesleklerinin önem ve anlam duygusunu yükseltmek biçimindeki bir model önerilmiştir.

Buna benzer biçimde, Pines ve Keinan (2006) üzerinde çok az çalışma yapılan İsraili sınır polislerinde etkili olan stres kaynaklarını haritalamak, bu stres kaynaklarının sonuçlarını değerlendirmek ve üzerlerindeki stres ve tükenmişlikleri azaltmaları için gerekli yolları belirlemek amacıyla 497 sınır polisine anket uygulamış ve % 18'iyle de görüşmeler yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, polis memurları tarafından stres kaynakları listesinin en tepesinde düşük maaş, kaynakların yetersizliği ve fazla yüklenmenin olduğu rapor edilmiştir. Polis memurlarının % 74'ü bir terörist saldırısı gibi travmatik bir deneyim yaşadıklarını, % 52'si yüksek ve çok yüksek stres ve tükenmişlik düzeylerine sahip olduklarını rapor etmişlerdir. Ancak mesleklerindeki yüksek düzeydeki stres durumlarına rağmen, polis memurlarının mesleklerini çok olumlu bir biçimde değerlendirdikleri ve ondan doyum sağladıklarını ifade ederek, onun önemine

vurguda buldukları görülmüştür. Ayrıca sınır polis memurları tarafından ifade edilen başa çıkma stratejileri de araştırma kapsamında özetlenmiştir.

Buna ek olarak, Pines ve Keinan (2007) araştırmalarını İsrail polisinin en yüksek düzeyde stresli zamanlarına denk gelen Filistin olaylarının en yoğun olduğu dönemde yapmışlardır. Araştırma için, toplam 1010 İsraili polis memuruna özel olarak oluşturulmuş anket formu doldurtulmuş ve 240'ıyla da görüşme yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, katılımcıların % 36'sının stres düzeylerini yüksek ve çok yüksek olarak rapor ettikleri bulunmuştur. Aynı zamanda bu polis memurlarında tükenmişliğin tehlike sinyalleri ve çeşitli stres belirtileri görülmüştür. Ama yine de, onlar için en yüksek stres kaynaklarının ülkenin içinde bulunduğu çatışma ortamının sonuçlarından ziyade düşük maaş, amirlerinin dürüst davranmaması, fazla yüklenme ve kaynak yetersizliklerinin olduğu rapor edilmiştir. Dahası, yapılan görüşmeler sonucunda, meslekleri oldukça stresli olmasına rağmen, polis memurlarının mesleklerini çok olumlu bir biçimde değerlendirdikleri ve ondan doyum sağladıklarını ifade ederek, onun önemine vurguda buldukları görülmüştür.

Ayrıca, literatürde psikoanalitik-varoluşçu bir modelle kültürler arası karşılaştırmaya dayalı olarak gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar da yapılmıştır.

Bunlardan birinde, Pines (1994) İsraililerin tükenmişlikleri üzerinde Filistin sorunun etkilerini anlamak amacıyla, 32 sol görüşlü, 35 sağ görüşlü, 32 Ortodoks Yahudi, 30 yüksek düzey görevli ve 30 İsraili Arap olmak üzere 5 farklı örneklemeden toplam 141 kadın ve 138 erkek İsraili üzerinde nicel, nitel ve atölye çalışmasından oluşan bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, 5 grup arasında tükenmişlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tükenmişlik ortalama puanlarının en yüksekten en düşüğe doğru; sol görüşlüler, Araplar, sağ görüşlüler, yüksek

düzyer görevliler ve Ortodoks Yahudiler olarak sıralandığı rapor edilmiştir. 5 grupta yer alan bireyler tükenmişlik düzeylerinde ortaya çıkan bu farklılaşmalarını süregelen gerginlik ortamından kaynaklanan varoluşsal anlam algılaması içindeki farklılaşmayla açıklamışlardır. Elde edilen bu bulgunun, çalışma kapsamında yapılan atölye çalışmaları ve mülakatların sonuçları tarafından desteklendiği rapor edilmiştir.

Pines (2000b) kültürler arası olarak gerçekleştirdiği diğer farklı bir çalışmada, hemşirelerin tükenmişliklerinin nedenlerini anlamak için psikoanalitik-varoluşçu bir modele dayalı olarak Amerikalı, Alman, Polonyalı ve İsrailli hemşirelerden oluşan altı farklı örneklem grubunda yer alan hemşirelerin tükenmişliklerini nicel ve nitel olarak karşılaştırmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘‘Tükenmişlik leği’’ ve ‘‘Maslach Tükenmişlik Envanteri’’, nitel veri toplama aracı olarak ise anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, İsrailli hemşirelerin ortalama tükenmişlik puanlarının, Amerikalı, Alman ve Polonyalı hemşirelerin ortalama tükenmişlik puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca hemşirelerin tükenmişliği ile MTE'nin tüm alt boyutları, çaresizlik, gerginlik ve sağlık problemleri arasında oldukça yüksek düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, tükenmişlik ile iş doyumunu, iş ilgisi, işe bağlılık, üretkenlik ve başarı duygusu, dayanıklılık ve kontrol arasında ise yüksek düzeyde negatif bir ilişkinin olduğunu bulunmuştur. Son olarak, tükenmişlikle yaş, hizmet süresi ve çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Niteliksel analizler sonucunda ise, hemşire tükenmişliği alanında psikoanalitik-varoluşçu modelin temel ilkelerine yönelik anlamlı sonuçlara ulaşıldığı rapor edilmiştir.

Buna benzer bir raştırmada, Pines (2002c) son yıllarda meslek yaşamında gerçekleşen teknolojik, ekonomik ve kültürel değişimler işığında, işveren ve çalışanlar arasında yapılan sözleşmelerdeki psikolojik bir perspektiften yola çıkararak çalışanların

tükenmişliklerini 66 Amerikalı ve 66 İsraili yöneticiden oluşan bir örneklem grubu üzerinde incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, İsraili yöneticilerin yaşamlarındaki fazla yüklenmeleri ve işlerindeki bürokratik baskıları daha yüksek düzeyde olmasına rağmen, tükenmişliklerinin beklenenin aksine Amerikalı yöneticilerin tükenmişliklerinden daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca iş yaşamlarında fazla yüklenme dışındaki tüm mesleki özellikler ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerde İsraili yöneticilerin puanlarının Amerikalı yöneticilere nazaran daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bulgular meslek yaşamında yeni olan psikolojik sözleşme ışığında karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Ayrıca, Pines (2003) kültürel olarak birbirlerinden farklı olup, aynı ülkede yaşayan, birisi gelenekçi ve kolektivist olan 384 Arap, diğeri ise modern ve bireyselci olan 485 Yahudi'nin tükenmişliklerini kültürlerarası karşılaştırmaya dayalı bir çalışma ile incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, İsrail'deki Arap ve Yahudi kökenli katılımcılar arasında mesleki tükenmişlik ve tükenmişlikle ilgili değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Arapların anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin kalitesi ile tükenmişlik arasında negatif bir korelasyon bulunurken, Yahudilerin ise amirleri ve meslektaşlarıyla olan ilişkilerinin kalitesi ile tükenmişlik arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, Arapların işle ilgili bir problemi hakkında birisiyle konuşması veya bir psikolojik danışmana yaklaşma olasılığının Yahudilere nazaran anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Buna ek olarak, Pines (2002b) psikoanalitik-varoluşçu bir modele dayalı olarak ve kültürler arası bir bakış açısıyla gerçekleştirdiği diğeri bir çalışmada, farklı eğitim kademelerinde çalışmakta olan 97 İsraili öğretmen ile aynı tür eğitim kademelerindeki 4 farklı örneklemden seçilen toplam 614 Amerikalı öğretmenin tükenmişliklerini nicel ve

nitel olarak karşılaştırmıştır. Araştırmada nicel veri toplama aracı olarak “Tükenmişlik Ölçeği”, nitel veri toplama aracı olarak ise anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, tükenmişlik ve öğretimdeki anlam eksikliği arasında negatif düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, kültürlerarası karşılaştırma sonuçlarına göre, daha stresli iş koşullarına sahip olmalarına rağmen İsraili öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin ayrı ayrı 4 farklı örnekleme yer alan Amerikalı öğretmenlere nazaran daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Niteliksel analizler sonucunda ise öğretmen tükenmişliği alanında psikoanalitik-varoluşçu modelin temel ilkelerine yönelik anlamlı sonuçlara ulaşıldığı rapor edilmiştir.

Buna benzer biçimde, Pines (2004b) tükenmişlik ölçeğini kullanarak, 97 İsraili ve 381 Amerikalı öğretmen, 100 İsraili ve 352 Amerikalı hemşire ve 66 İsraili ve Amerikalı yöneticinin katıldığı üç farklı meslek grubunun tükenmişlik düzeylerini kültürlerarası karşılaştırmaya dayalı bir araştırma dizaynı içinde incelemiştir. Buna ek olarak, her iki ülkede çalışan bir öğretmen, bir hemşire ve bir yönetici ile mülakat sonuçları da sunulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, iş ve yaşam koşullarının tüm zorluklarına rağmen İsraili meslek adamlarının varoluşçu bir perspektife dayalı olarak tükenmişlik düzeylerinin Amerikalı meslek adamlarına nazaran daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak da İsraili meslek adamlarının yaşamlarının daha büyük bir anlam duygusu vermesi durumu gösterilmiştir. Ayrıca elde edilen bulguların, mesleki tükenmişlik alanında varoluşçu perspektifin ve tükenmişlik ile ilgili kültürlerarası çalışmaların önemi noktasına destek sağladığı ileri sürülmüştür.

Ayrıca, Kremer-Hayon, Faraj ve Wubbels (2001) ise İsrail’deki okul müdürleri arasındaki tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılaşmaya ışık tutmaya ve müdürlerin mesleki kimlikleri ve öğretmenleriyle olan kişilerarası ilişkilerini incelemişlerdir.

Örnekleme grubu tüm Arap okul müdürleri arasından random olarak seçilen 88 okul müdürü ve 517 öğretmenden oluşturulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçları, genel olarak Arap okul müdürlerinin özellikle aynı eğitim sektöründe çalışan Yahudi okul müdürleri ile karşılaştırıldığında görece daha düşük düzeyde bir tükenmişlik yaşadıklarına işaret etmektedir. Ayrıca okul müdürlerinin mesleki kimlikleri ile güncel algıları ve arzulanan kişilerarası ilişkileri arasındaki boşlukların miktarı tükenmişlik varyansını istatistiksel olarak anlamlı bir derecede açıkladığı rapor edilmiştir. Diğer taraftan, elde edilen sonuçlar psiko-sosyal ve kültürel yönlerle ilişkili olarak tartışılmıştır.

Diğer taraftan, tükenmişlik yaşayan çalışanların tükenmişliklerini tedavi etmek amacıyla varoluşçu bir bakış açısıyla deneysel çalışmalar da yapılmıştır.

Bunlardan birinde, Pines ve Aronson (1983) tükenmişlikle mücadele etme stratejisi olarak bir tükenmişlik atölye çalışmasının kısa ve uzun dönemli etkilerini değerlendirmişlerdir. Araştırmalarında eşit olmayan kontrol grupları deseni kullanmışlardır. Çalışmanın katılımcıları oldukça benzer sosyal servislerden seçilen 53 çalışandan oluşturulmuştur. Bunların 23'ü deney grubuna, 30'u ise kontrol grubuna seçilmişlerdir. Katılımcılara üç kez tükenmişlik ölçeği uygulanmıştır. Bunlar: (1) temel bir düzey oluşturmak için atölye çalışmasından bir hafta önce uygulanan öntest; (2) atölye çalışmasından bir hafta sonra uygulanan kısa dönemli sontest; (3) atölye çalışmasından altı ay sonra uygulanan uzun dönemli sontest olarak gerçekleştirilmiştir. Buna ek olarak, atölye çalışmasından hemen sonra deney grubuna kısa bir geribildirim anketi uygulanmıştır. Deneysel işlem sonucunda, tükenmişlik atölye çalışmasının iki alanda etkisinin olduğu rapor edilmiştir. Bunlar: (1) tükenmişlik deneyimi ve çeşitli mesleki özellikler arasındaki ilişkilerin farkındalığında bir yükselme; (2) tükenmişlik düzeylerinde az bir düşme ve amirlerinden, çalıştıkları bölümlerden, çevrelerinden ve temel olarak meslektaşlarından

aldıkları doyumlarında bir yükselme durumlarıdır. Ayrıca atölye çalışmasının mesleğin sosyal yönleri üzerindeki temel etkisinin biraz zayıflamış olsa bile altı ay sonra da halen devam ettiği görülmüştür.

Benzer biçimde, Pines (2000a) tükenmişlik yaşayan bir yöneticinin kariyer tükenmişliğini tedavi etmek amacıyla psikoanalitik-varoluşçu bir model kullanarak bir vaka çalışması yapmıştır. Bu vaka çalışmasında, üç aşamadan oluşan bir tedavi planı oluşturmuştur. Bu aşamalar; (1) bireyin kariyer seçiminin bilinçli ve bilinçsiz nedenlerini ve seçilen mesleğin varoluşsal bir anlam duygusu sağlaması yönünde nasıl bir beklenti oluşturduğunu tanımlamak, (2) bireyin işinden varoluşsal bir anlam duygusu elde etmesindeki başarısızlığının nedenlerini ve bu başarısızlık duygusunun tükenmişlikle nasıl bir ilişkisi olduğunun tanımlanması, (3) bireyin işinden varoluşsal bir anlam duygusu elde edebilmesini sağlayacak değişimlerin tanımlanması, biçiminde planlanmıştır. Tedavi sürecinde kullanılan üç aşamalı planın uygulanması sonucunda, bu vakanın kariyer tükenmişliğinin çözülmesinde psikoanalitik-varoluşçu modelin etkili olduğu bulunmuştur.

Buna ek olarak, Pines (2002d) yaptığı bir diğer vaka çalışmasında tükenmişlik yaşayan bir kadın girişimcinin tükenmişliğini tedavi etmek için psikoanalitik-varoluşçu bir model kullanmıştır. Tedavi süreci, bu vakanın tükenmişliğinin tedavi edilmesinin psikoanalitik olarak bireyin belli bir mesleği neden seçtiğine ve bu meslekten nasıl varoluşsal bir anlam sağlamayı beklediğine ışık tuttuğunu göstermiştir. Ayrıca bu vakanın bireyin varoluşsal arayış içinde bir başarısızlık duygusunu niçin hissettiğine ve bunun tükenmişlikle nasıl bir ilişkisinin bulunduğuna açıklık getirdiğini göstermiştir.

Ayrıca, Pines (2002a) tükenmişlik problemlerine çözüm bulmak için yardım arayan hemşire, öğretmen ve yöneticiden oluşan 3 ayrı danışanla psikoanalitik-varoluşçu bir model kullanarak bir vaka çalışması daha yapmıştır. Bu vaka çalışmasında, her üç

danışanla ayrı ayrı olmak üzere 12-24 oturum arasında üç aşamadan oluşan bir tedavi planı uygulamıştır. Bu aşamalar; (1) bireyin kariyer seçiminin bilinçli ve bilinçsiz nedenlerini ve seçilen mesleğin varoluşsal bir anlam duygusu sağlaması yönünde nasıl bir beklenti oluşturduğunu tanımlamak, (2) bireyin işinden varoluşsal bir anlam duygusu elde etmesindeki başarısızlığının nedenlerini ve bu başarısızlık duygusunun tükenmişlikle nasıl bir ilişkisi olduğunun tanımlanması, (3) bireyin işinden varoluşsal bir anlam duygusu elde edebilmesini sağlayacak değişimlerin tanımlanması, biçiminde planlanmıştır. Tedavi sürecinde kullanılan üç aşamalı planın uygulanması sonucunda, her üç vakanın tükenmişliğinin çözülmesinde psikonalitik-varoluşçu modelin başarılı bir biçimde kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Son olarak, ülkemizde Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik modeli çerçevesinde Çapri (2006)'nin tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirdiği ve Çapri ve Gökçakan (2007)'in endüstri sektörünün farklı iş alanlarındaki çalışanlardaki tükenmişliği çeşitli sosyo-demografik özellikler açısından inceledikleri iki çalışma göze çarpmaktadır.

Bunlardan ortak olan çalışmada tükenmişliğin, cinsiyet, yaş, hizmet süresi, iş kolu ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çapri ve Gökçakan (2007) araştırmalarından elde ettikleri bulgular sonucunda, endüstri çalışanlarındaki tükenmişliğin cinsiyet, yaş, hizmet süresi ve iş kolu değişkenleri açısından farklılaştığının, medeni durum değişkeni açısından ise farklılaşmadığının görüldüğünü rapor etmişlerdir.

I.1.6. Araştırma Kapsamındaki Bağımsız Değişkenler ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

I.1.6.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Cinsiyet ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Pines (1996)'a göre, modern kültür içindeki erkekler, iş yaşamlarını, mesleki başarılarını ve mesleki başarısızlıklarını, kişisel başarı ve kişisel başarısızlık boyutunda tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Diğer taraftan kadınlar ise, özellikle son yıllara kadarki dönemde, kişisel başarı ya da kişisel başarısızlık boyutlarını daha çok anne veya eş rolleri açısından tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Aslında, başarılı bir mesleki kariyer ve romantik aşkın idealleştirilmiş imajı arasındaki doğuştan gelen ikilem, kişinin her ikisini de eşgüdümlü bir biçimde gerçekleştirmeyi başarabildiği noktaya kadar netleşmemektedir. Eğer meslek yaşamı yakın bir ilişki tarafından dengelenebilirse, tükenmişliğin ve onun yıkıcı etkilerinin olma olasılığı gittikçe azalmaktadır. Ancak, bu denge durumunu bir kişinin yalnız başına başarması ve sürdürmesi oldukça zor bir durumdur. İnsanlar yaşamlarına anlam kazandıracak kimlik rollerine ilişkin beklentilerinde, hayal kırıklığı yaşadıklarından dolayı tükendiklerinde, iş yaşamlarında erkeklerin tükenmişliği kadınlardan daha fazla yaşaması, evlilik yaşamında da kadınların erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşaması olası olarak değerlendirilmektedir.

Bu konu üzerinde yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları rapor edilmiştir (Pines ve Kafry, 1981b; Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, 1982b; Weinberg, Edward ve Garove, 1983; Etzion, 1984a; Etzion ve Pines, 1986; Etzion, 1987b; Fuehrer ve McGonagle, 1988; Westman ve Etzion, 1990; Danylchuk, 1993; Poulin ve Walter, 1993; Aryee, 1993; Leiter, Clark ve Durup, 1994; Tümkaya, 1997; Mauno ve Kinnunen, 1999a; Bakker, Demerouti ve Schaufeli, 2002; Cocco ve diğ., 2003; Lackritz, 2004; Aktuğ ve diğ., 2006; Çapri ve

Gökçakan, 2007). Diğer taraftan cinsiyetler açısından erkeklerin lehine fark bulan (Maslach ve Jackson, 1985; Burke ve Greenglass, 1989; Byrne, 1991; Sarros ve Sarros, 1992; Norvell, Hills ve Murrin, 1993; Van Horn ve diğ., 1997; Bibou- Nakou, Stogiannidou ve Kiosseoglou, 1999) ve bu iki cinsiyet arasında hiçbir fark bulamayan çalışmalar (Malanowski ve Wood, 1984; Maslach ve Jackson, 1985; Gold ve Buchelor, 1988; Greenglass ve Burke, 1988; Hock, 1988; Greenglass, Burke ve Ondrach, 1990; Tuettemann ve Punch, 1992; Pines, 1997; Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998; Jamal ve Baba, 2000; Kalimo, 2000; Evers, Brouwers ve Tomic, 2002; Hastings ve Bham, 2003) da göze çarpmaktadır.

Aslında cinsiyetin tükenmişlik puanlarına etkisine ilişkin araştırma sonuçları farklılık göstermekle birlikte, kadınların daha fazla tükenmişlik yaşaması ülkemizde ve yurt dışında benzer biçimde yorumlanmaktadır. Bu yorumlarda, kadınların taşıdığı sorumlulukların fazla olmasından, cinsiyet rolleri gereği karşılardaki insanları daha fazla gözetmeleri, önem vermeleri ve sorunlarıyla daha fazla ilgilenmelerinden, ailelerinin duygusal gereksinimlerinden daha fazla sorumlu olmalarından (hem evde, hem de işte), diğer insanların sorunlarıyla ilgilenmenin getirdiği gerilim durumuyla iki kat daha fazla karşılaşmalarından dolayı, kadınların tükenmişlik için daha fazla riskte olduğu belirtilmektedir (Babaoğlan, 2006).

Benzer bir açıklamayla, Basow (1992) kadınların tükenmişlik puanlarının daha yüksek düzeyde olmasının nedeni olarak, iş yaşamlarındaki düşük maaş ve kötü iş koşulları gibi görece ödül yoksunluğuna ve erkeklerle karşılaştırıldığında artan stres miktarlarına işaret etmektedir. Kadınlar özgürlük, özerklik, değişiklik, meydan okuma durumlarına daha az, negatif mesleki çevreye ise daha fazla sahip olarak değerlendirilmektedirler. Her şey göz önüne alındığında, kadınlar daha az kendini ifade

etme ve kendini gerçekleştirebilme fırsatına sahip olmakta ve iş yaşamlarında da bu ölçüde ödüllere daha az yararlanmaktadırlar. Aynı zamanda yapılan araştırmalarda kadınların ayrımcılık ve tacizden dolayı özellikle de erkek egemen meslekler içinde çok fazla sıkıntı çektikleri bulunmuştur. Bu nedenle, kadınlardaki mesleki tükenmişlik puanlarının daha yüksek bulunması sonuçları da şaşırtıcı olmamaktadır (Akt: Pines, 1996).

Kadınlarda erkeklerden daha fazla mesleki tükenmişlik rapor edilmesi durumunu, Pines (1996) kadınların doğası gereği daha zayıf ve güçsüz bir yapıda olmaları, strese daha yatkın olmaları, başa çıkma stillerini daha yetersiz bir biçimde kullanmaları gerçekleri ile açıklamaktadır. Benzer biçimde, kadın ve erkeklerin tükenmişliklerindeki cinsiyet farklılıklarını, her iki cinsiyetin iş yaşamlarında sahip oldukları farklı stres ve beklenti düzeyleri ile açıklamanın da olası olduğunu ifade etmektedir. Ona göre, bu farklılıkların pek çoğu, aslında kadınların iş ve ev sorumlulukları arasındaki bir dengeyi başarmak için daha büyük zorluklara geri dönme durumuna kadar uzanmaktadır. Bu nedenle, özellikle geleneksel açıdan bakıldığında, erkekler iş yaşamlarından varoluşsal bir anlam duygusu almayı beklerken, kadınlar aynı duyguyu ilişki yaşamlarından almayı beklemektedirler.

Ayrıca, Pines (1996)'a göre, son yıllarda cinsiyet rollerindeki değişimler ve kadınların sosyal statülerindeki ilerlemelere rağmen, bir ev ve meslek birleşimi sonucu oluşan iki tam zamanlı çifte iş yükünü taşımak zorunda olmalarının, kadınların daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşamaları açısından, unutulmaması gereken bir gerçek olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle çocuk bakımı ve ev işleri görevlerinin yanı sıra düzenli bir meslek görevini de bir arada götürmek gibi bir misyonu bulunan kadınlar meslek kadını/eş/anne olarak kendisinden beklenen tüm taleplere cevap vermeye çalışmaktadırlar.

Bu nedenle, yapılan tükenmişlik çalışmalarında, özellikle kadınların ev ve iş yaşantıları arasında büyük bir çatışma yaşadıklarının bulunması sürpriz bir sonuç olarak değerlendirilmemektedir. Etzion (1984a) erkeklerden farklı olarak kadınların tükenmişlik puanları ile ev ve iş arasındaki çatışma durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuş ve iş ve yaşam talepleri arasındaki çatışma durumunun kadınlar için daha yoğun ve stresli olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu, Pines ve Kafry (1981b)'nin kadınların talep çatışması açısından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha sık ve daha fazla stres yaşadıklarını buldukları çalışmalarının sonuçlarını desteklemektedir.

Yaş ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Tükenmişlik literatürüne bakıldığında, mesleki tükenmişlikle birçok farklı sosyo-demografik özellik arasında anlamlı ilişkilerin olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle yaş değişkeni demografik değişkenler içerisinde cinsiyet ile birlikte mesleki tükenmişlikle en fazla ilişkisi bulunan (Maslach ve Jackson, 1981; Randall ve Scott, 1988; Gillespie ve Numerof, 1991; Sarros ve Sarros, 1992; Baysal, 1995; Aslan ve diğ., 1997; Bilici ve diğ., 1998; Tang ve diğ., 2001; Özyurt ve diğ., 2004; Lackritz, 2004; Kaçmaz, 2005; Sinat, 2007; Soares, Grossi ve Sundin, 2007) ve mesleki tükenmişliği yordayan (Danylchuk, 1993; Lee ve Ashforth, 1996; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Gueritault-Calvin ve diğ., 2000; Evans ve diğ., 2004; Bekker, Croon ve Bressers, 2005; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006) değişkenlerden birisi olarak değerlendirilmektedir. Buna ek olarak, yapılan çalışmalarda, yaş arttıkça mesleki tükenmişliğin azaldığı rapor edildiği gibi (Cherniss, 1980; Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Maslach, 1982b; Golembiewski, Munzenrider ve Stevenson, 1986; Çam, 1991; Lee ve Ashforth, 1993; Danylchuk, 1993; Girgin, 1995; Baysal, 1995; Ergin, 1996; Izgar, 2001; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001;

Dolunay, 2002), yaş arttıkça mesleki tükenmişliğin arttığı da rapor edilmektedir (Çokluk, 1999).

Ama yine de, literatürde yaş değişkeni ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını (Üstün, 1995; Gözüm, 1996; Sayıl ve diğ., 1997; Pines, 2000b) ve anlamlı düzeyde farklılaşmadığını (Gmelch, 1988; Hock, 1988; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003; Gürses, 2006) bulan araştırmalar da göze çarpmaktadır.

Medeni Durum ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Medeni durum değişkeni açısından yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, özellikle bekar çalışanların evli çalışanlara göre mesleki tükenmişlik yaşama olasılığının daha fazla düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; 1985; Golembiewski, Munzenrider ve Stevenson, 1986; Danylchuk, 1993; Ergin, 1993; Lee ve Ashforth, 1993; Yerlikaya, 2000; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Ayrıca medeni durum değişkeninin mesleki tükenmişlikle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu (Gillespie ve Numerof, 1991; Danylchuk, 1993) ve mesleki tükenmişliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir (Danylchuk, 1993).

Bernard (1983)'a göre, evli erkekler bekar erkeklere nazaran daha mutlu, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmakta ve bekar erkeklere göre daha uzun yaşamaktadırlar. Evli erkekler bekar emsalleriyle karşılaştırıldığında, psikolojik stres semptomlarını daha az düzeyde yaşamakta ve fiziksel-zihinsel sağlığın bozulması ile intihar eğilimleri daha az düzeyde gerçekleşmektedir. Diğer taraftan, evli kadınlar evli erkeklere nazaran depresyon, anksiyete, fobi, pasiflik ve öfke bozukluğu gibi psikolojik stres yaşantılarını anlamlı bir düzeyde daha fazla yaşamaktadırlar. Bekarlar için ise bu durumun tam tersi söz konusudur. Evli kadınlar evli erkeklerden daha fazla zorluk çekmektedirler (Akt: Pines, 1996).

Ama yine de, literatürde medeni durum değişkeni ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin ve anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını belirten araştırmalar (Caccese ve Mayerberg, 1984; Girgin, 1995; Özdemir, 2001; Dolunay, 2002; Özyurt ve diğ., 2004; Bekker, Croon ve Bressers, 2005; Kaçmaz, 2005; Sünter ve diğ., 2006; Çapri ve Gökçakan, 2007) da göze çarpmaktadır.

Evlilik Süresi ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Evlilik süresi değişkeni açısından yapılan mesleki tükenmişlik araştırmaları farklı sonuçlar göstermektedir. Literatürde evlilik süresi ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulan (Laes ve Laes, 2001) ve anlamlı bir ilişki bulamayan (Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998) araştırma sonuçları göze çarpmaktadır.

Çocuk Sayısı ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Çocuk sayısı değişkeni açısından tükenmişlik araştırmaları değerlendirildiğinde, çocuk sayısının mesleki tükenmişlikle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve mesleki tükenmişliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir (Bilici ve diğ., 1998; Özyurt ve diğ., 2004; Bekker, Croon ve Bressers, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006). Diğer taraftan, çocuk sahibi olan bireylerin çocuk sahibi olmayanlara nazaran daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları ifade edilmektedir (Maslach ve Jackson, 1985; Izgar, 2001). Ama yine de, literatürde çocuk sayısı değişkeni ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin ve anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını belirten araştırmalar (Girgin, 1995; Ergin, 1996; Dolunay, 2002; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003; Kaçmaz, 2005) da göze çarpmaktadır.

Eğitim Düzeyi ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Diğer bir değişken olan eğitim düzeyi değişkeni açısından değerlendirildiğinde; eğitim düzeyi yüksek olan çalışanların, daha düşük eğitim düzeyine sahip olan çalışanlara

göre mesleki tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981; 1985; Edwards ve Miltenberger, 1991; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Bekker, Croon ve Bressers, 2005).

Çalışma Süresi ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Çalışma süresi değişkeni açısından tükenmişlik araştırmaları değerlendirildiğinde, çalışma süresinin mesleki tükenmişlikle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve mesleki tükenmişliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir (Danylchuk, 1993; Bilici ve diğ., 1998; Tang ve diğ., 2001; Özyurt ve diğ., 2004; Evans ve diğ., 2004; Aktuğ ve diğ., 2006; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006; Sinat, 2007). Ayrıca, yapılan araştırmalarda, çalışma süresi arttıkça mesleki tükenmişliğin buna bağlı olarak arttığına ilişkin (Çokluk, 1999; Dursun, 2000) sonuçlar bulunmuştur. Bununla birlikte, çalışma süresi arttıkça mesleki tükenmişliğin buna bağlı olarak azaldığına ilişkin (Ergin, 1993) sonuçlar da rapor edilmiştir.

Hizmet Süresi ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Hizmet süresi değişkeni açısından mesleki tükenmişlik araştırmaları değerlendirildiğinde, hizmet süresi arttıkça mesleki tükenmişliğin de arttığına ilişkin bulgular göze çarptığı (Çokluk, 1999; Dursun, 2000; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001) gibi hizmet süresi arttıkça mesleki tükenmişliğin azaldığına ilişkin bulgular da göze çarpmaktadır (Gold, 1985; Byrne, 1994; Girgin, 1995; Baysal, 1996; Tümkaya, 1996; Çıtak, 1998; Gündüz, 2005).

Ayrıca, çalışanların hizmet süresine göre mesleki tükenmişlik arasında anlamlı farklılıklar bulunan (Keinan ve Pines, 2007; Çapri ve Gökçakan, 2007) ve anlamlı farklılıklar bulunmayan (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005) çalışma sonuçları da göze çarpmaktadır.

Eşin Çalışıp Çalışmaması ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Eşin çalışıp çalışmaması değişkeni açısından tükenmişlik araştırmaları değerlendirildiğinde, eşin çalışmasının mesleki tükenmişlikle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve mesleki tükenmişliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir (Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006).

Personel Türü ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Blix ve diğ. (1994) üniversite personellerinin çok sayıdaki öğrenci, meslektaş ve idareci ile yoğun bir iletişim ve ilişki içinde olmalarından dolayı, tükenmişlik adayı olduklarını ifade etmişlerdir. Literatürde üniversite personellerinin mesleki tükenmişlikleri ile cinsiyet (Richard ve Krieshok, 1989; Danylchuk, 1993; Aslan ve diğ., 1997; Brewer ve McMahan, 2003; Lackritz, 2004; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006; Taycan ve diğ., 2006; Hogan ve McKnight, 2007), yaş ve hizmet süresi (Danylchuk, 1993; Aslan ve diğ., 1997; Brewer ve McMahan, 2003; Lackritz, 2004; Aktuğ ve diğ., 2006; Taycan ve diğ., 2006), eğitim düzeyi (Aktuğ ve diğ., 2006), akademik ünvan (Ergin, 1995; Özdemir, 2001; Çam, 2001; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), medeni durum (Danylchuk, 1993; Brewer ve McMahan, 2003; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), çocuk durumu (Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), çocuk sayısı (Danylchuk, 1993), iş doyumu (Blix ve diğ., 1994; Singh, Mishra ve Kim, 1998; Çam, 2001), araştırma yapmaya yönelik içsel motivasyon (Singh, Mishra ve Kim, 1998), algılanan ödül eksikliği (Singh, Mishra ve Kim, 1998), sağlık problemleri, üretkenlik düzeyleri, iş stresi yönetimi (Blix ve diğ., 1994) ve iş değiştirme düşüncesi (Seiler ve Pearson, 1984; Keinan ve Perlberg, 1987; Blix ve diğ., 1994) değişkenleri arasında ilişkisel, farklılaşmaya dayalı ve yordayıcı çalışmalar göze çarpmaktadır.

Ancak, yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, personel türü olarak adlandırılarak oluşturulan bir değişkenle mesleki tükenmişliğin ilişkisine yönelik bir araştırmaya rastlanamamıştır.

I.1.6.2. Sosyo-Demografik Özellikler İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları

Pines ve Kafry (1981b) farklı meslek gruplarında çalışmakta olan meslek elemanlarının tükenmişlik puan ortalamalarının cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. 96 erkek ve 95 kadın meslek çalışanları, 205 ve 220 erkek ve kadın meslek çalışanları, 118 kadın ve erkek insan meslekleri çalışanları, 89 erkek ve kadın öğretmenler ve 66 İsraili erkek ve kadın yöneticiler üzerinde tükenmişlik ölçeğini kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında, tükenmişlik deneyimleri açısından kadın ve erkekler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya çıkarmaya ve daha önceki çalışmalarda tükenmişlikle ilişkili olduğu belgelenmiş bir dizi iş ve yaşam özellikleri açısından karşılaştırmaya çalışmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, kadınların tükenmişlik ortalama puanlarının erkeklerin tükenmişlik ortalama puanlarından daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, kadınlar iş çevrelerinde erkeklere nazaran daha fazla düzeyde baskı, stres ve negatif özelliklerle karşı karşıya olduklarını ve daha az düzeyde ödül ve pozitif özellik aldıklarını rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, yaşam özelliklerinden daha fazla düzeyde, iş özellikleri açısından anlamlı düzeyde cinsiyet farklılıklarına ulaşıldığını ifade etmişlerdir. Her iki cinsiyetteki çalışanlar tarafından, meslek yaşamı daha negatif yönleriyle sunuluyorken, meslek alanı dışında kalan yaşamın ise daha pozitif yönleriyle sunulduğu belirtilmiştir. Benzer biçimde, cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere nazaran ne kadar çok kendilerini gerçekleştirme

ve ne kadar çok kendilerini rahat bir biçimde ifade edebilme fırsatını elde edebilmişlerse, o kadar az tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur.

Benzer bir çalışmada, Pines ve Kafry (1981a) 3 farklı kuşakta yer alan 424 çalışan kadının tükenmişliklerindeki benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmeye ve bu benzerlik ve farklılıkların nedenlerini belirlemeye çalışmışlardır. Birinci kuşak yaş ortalaması 21 olan meslek öncesi öğrencilerden, ikinci kuşak 34 yaş ortalamasına sahip meslek kadınlarından ve üçüncü kuşak 66 yaş ortalamasına sahip meslek sonrası kadınlardan oluşturulmuştur. Araştırma grubuna, tükenmişlik, günlük aktiviteler, kadın konularına ilişkin tutumlar ile yaşam ve iş doyumuna yönelik ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, kariyer ve aile sorumluluk ve görevini taşımakta olan çalışan kadınlar grubunun, diğer kuşakta yer alan kadınlardan daha fazla işlerinden ve yaşamlarından doyum elde etikleri ve daha az düzeyde tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, kadınların tükenmişlikleri ile iş/yaşam çatışması arasında $r = .34$, işyerinde dikkatin dağılması arasında $r = .36$, evde dikkatin dağılması arasında ise $r = .35$ olarak .01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Etzion (1984a) ise çalışmasında, orta kademe yönetim pozisyonunda yer alan 29 kadın ve 29 erkek çalışanı mesleki tükenmişlik, yaşam ve iş doyumunu ile çeşitli iş ve yaşam özellikleri açısından karşılaştırmaya çalışmıştır. Kadın ve erkekler yaş, eğitim düzeyi ve yönetimsel düzey açısından eşleştirilmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, daha önce yapılan benzer araştırma sonuçlarında olduğu gibi kadınların erkeklerden daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca, kadınlarla aynı eğitim düzeyine sahip olan bir erkeğin, üst bir yönetimsel pozisyona yükselmesinin daha olası olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, kadınlarda tükenmişliğin eğitimle yükseldiği, erkeklerde ise düştüğü bulunmuştur. Açıkçası bu bulgu, daha yüksek

bir eğitim durumunun getirdiği yüksek beklentilerin, erkekler tarafından daha düşük bir ödülle, daha kolay bir biçimde başarılabilmekte olduğunu göstermektedir.

Etzion ve Pines (1986) çalışmalarında, Amerika ve İsrail'deki 503 insana yardım meslekleri çalışanları arasındaki tükenmişliği ve onunla başa çıkma stratejilerini kültür ve cinsiyet değişkeni açısından incelemiştir. Katılımcıların tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Tükenmişlik Ölçeği, tükenmişlikle başa çıkma stratejilerini ise 2 boyut (aktif/pasif; doğrudan/dolaylı) altında yer alan 12 başa çıkma stratejisinin yer aldığı görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] bir ölçme aracı formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan iki yönlü varyans analizinin sonucunda elde edilen bulgularda, kültür ve cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir temel etkiye sahip olduğu bulunurken, aralarında anlamlı bir etkileşim bulunamamıştır. Ayrıca, Amerikalılar İsraillilerden, cinsiyetler açısından ise, kadınlar erkeklerden daha fazla düzeyde tükenmişlik hissettiklerini rapor etmişlerdir. Kullanılan başa çıkma stratejileri açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklerden, Amerikalıların da İsraillilerden daha fazla dolaylı ve pasif başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Tükenmişlik ve başa çıkma arasındaki ilişki örüntüleri göz önünde bulundurulduğunda, aktif-doğrudan stratejilerin tükenmişlikle başa çıkmada pasif ve dolaylı stratejilerden daha etkili olduğu görülmüştür.

Pines (2000b) ise altı farklı örneklem grubunda yer alan hemşirelerin tükenmişliklerini kültürler arası ve karşılaştırmalı olarak gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada incelemiştir. Araştırma sonucunda, hemşirelerin tükenmişlikleri ile yaş, deneyim ve çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Danylchuk (1993) 246 üniversite personeli üzerinde yaptığı çalışmasında, mesleki tükenmişliğin yaygınlığını onunla ilişkili olan değişkenlerle birlikte cinsiyet, yaş,

medeni durum, çocuk sayısı, çalışma süresi ve atanma türü değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerinin tükenmişliğin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, cinsiyeti kadın olan, yaşı 39 ve altında olan ve bekar olan katılımcıların daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları rapor edilmiştir.

Benzer biçimde, Pines (1997) Filistin sorununun gölgesinde İsraililerin tükenmişlikleri üzerindeki cinsiyet farklılıklarını ve tükenmişlikle başa çıkma stillerini incelemek amacıyla, 32 sol görüşlü, 35 sağ görüşlü, 32 Ortodoks Yahudi, 30 yüksek düzey görevli, 30 İsraili Arap ve 32 Filistin bölgesinde yaşayan ve siyasal gruplara dahil olan 6 farklı örneklemeden toplam 97 kadın ve 94 erkek İsraili üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, 6 grup arasında tükenmişlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak, tükenmişlikle başa çıkma stilleri açısından bazı anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca, elde edilen bulguların, tükenmişlik üzerindeki varoluşçu bir perspektifi destekleyici bir nitelikte olduğu ifade edilmiştir.

Farklı bir diğer araştırmada Mauno ve Kinnunen (1999a), Finlandiyadaki 159 kadın ve 60 erkek olmak üzere toplam 219 çalışan arasında bir yıl arayla toplanan takip çalışması verileri üzerinde mesleki güvensizlik, mesleki tükenmişlik, somatik belirtiler ve mesleğin aile içine yayılması gibi özel mesleki stres kaynakları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışma için uygulanan ölçme araçları, 4 farklı kurumdan seçilen katılımcılar tarafından, 1995 ve 1996 yıllarında iki kez doldurulmuştur. Elde edilen bulgular, mesleki güvensizlik ve mesleki tükenmişlik arasındaki yordayıcı ilişkilerde cinsiyet farklılıklarının olduğunu göstermiştir. Kadınlarda 1995 yılındaki algılanan mesleki güvensizliğin, sonraki yılda mesleki tükenmişlik ve negatif mesleki özelliklerin aile

üzerine yayılması durumunu artırdığı görülmüştür. Bunun tam karşıtı olarak, erkeklerde ise mesleki güvensizliğin bir yıllık bir dönemden sonra iyilik hali üzerinde negatif etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, mesleki güvensizliğin yalnızca kadınlar için uzun süreli bir etkiye sahip mesleki stres kaynağı olarak görülebileceği ifade edilmiştir. Mesleki güvensizlik ve iyilik hali takip dönemi sırasında her iki cinsiyet arasında görece durağan bulunmuştur.

Hogan ve McKnight (2007), üniversitede öğretim elemanı olarak çalışmakta olan 76 katılımcı üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile tükenmişlik ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, tükenmişlik ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Gueritault-Calvin ve diğ. (2000), HIV/AIDS bakım merkezinde çalışan 445 hemşire üzerinde yaptıkları çalışmalarında; yaş, cinsiyet, iş yükü, kontrol odağı ve başa çıkma stilleri değişkenlerinin, tükenmişliği yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla, bir model kurup, test etmeye çalışmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, tükenmişlikle yaş, iş yükü ve kontrol odağı değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerinin olduğu görülürken, cinsiyet değişkeninin anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan, yaş, iş yükü ve kontrol odağı değişkenlerinin tükenmişliğin anlamlı birer yordayıcıları olduğunun görüldüğü rapor edilmiştir.

Brewer ve McMahan (2003) araştırmalarında, 133 endüstri ve teknik eğitim öğretim elemanı arasından random olarak seçilmiş çalışanların, mesleki stresi ve tükenmişliklerini çeşitli demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, etnik köken, çalışma süresi, mesleki pozisyonu vb.) açısından incelemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, demografik özelliklerin mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerindeki

varyans miktarını yeterince açıklamadığı bulunurken, yalnızca cinsiyet değişkeninin tükenmişlik varyansının % 4,2'sini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, endüstri ve teknik eğitim öğretim elemanları arasındaki tükenmişlik varyansının kalan % 95'lik bölümünün hangi değişkenler tarafından yordandığının henüz belirlenemediği belirtilmiştir.

Buna paralel olarak, Lackritz (2004) 256 üniversite fakülte üyesi üzerinde yaptığı araştırmasında, fakülte üyelerinin tükenmişlikleri ile tükenmişlikle ilişkili olan değişken ve konularının neler olduğunu keşfetmeye çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, kadın ve erkek çalışanların tükenmişlikleri arasında cinsiyetler açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş ve demografik değişkenlerden yalnızca yaş değişkeninin tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu rapor edilmiştir.

Evans ve diğ. (2004), çocuk bakım mesleklerindeki 180 çalışanın tükenmişlik, başa çıkma stratejileri ve müdahale kabulü içindeki etnik farklılıklarını çeşitli sosyo-demografik özellikler ışığında incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, tükenmişlikle ilgili başa çıkma stratejileri, etnik durum, yaş ve çalışma sürelerine ilişkin yordama değerleri sunulmuş ve tükenmişliği yaş ve çalışma süresi değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı rapor edilmiştir.

Montgomery, Panagopolou ve Benos (2006), 162 yunan doktor üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, iş talepleri, çeşitli sosyo-demografik özellikler ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, duygusal iş talepleri, cinsiyet, yaş, çalışma süresi, eşin çalışması ve çocuk sayısı değişkenlerinin tükenmişliğin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Soares, Grossi ve Sundin (2007) araştırmalarında, 3591 kadın çalışan üzerindeki tükenmişlik ve çeşitli demografik/sosyo-ekonomik, psikososyal ve sağlıkla

ilişkili değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeye çalışmışlardır. Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgularda, yalnızca yaş, hastalık izni, maddi sıkıntı, ilaç tedavisi, iş talepleri, depresyon ve somatik rahatsızlıkların yüksek düzeydeki tükenmişlik ile bağımsız bir biçimde ilişkili olduğu görülmüştür.

Ülkemizde ise Çapri ve Gökçakan (2007) endüstri sektörünün farklı iş alanlarındaki çalışanlardaki tükenmişliğin, cinsiyet, yaş, hizmet süresi, iş kolu ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmalarından elde ettikleri bulgular sonucunda, endüstri çalışanlarındaki tükenmişliğin cinsiyet, yaş, hizmet süresi ve iş kolu değişkenleri açısından farklılaştığının, medeni durum değişkeni açısından ise farklılaşmadığının görüldüğünü rapor etmişlerdir.

I.1.6.3. Eş Desteği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Cobb (1976) sosyal desteği sevilen, saygı duyulan, değer verilen ve ortak zorunlulukları üzerinde ilişkilerini paylaşan insanların ait oldukları bir ağ sistemi olarak tanımlamaktadır. Sosyal desteğin kişileri depresyon, alkolizm ve duygusal bozukluklar gibi yaşam streslerinin negatif sağlık sonuçlarına karşı koruduğuna işaret etmektedir.

Mesleki tükenmişlik ile algılanan sosyal destek (Pines ve Maslach, 1978; Cherniss, 1980; Etzion, 1984b; Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987; Pines ve Aronson, 1988; Miller ve diğ., 1990; Ray ve Miller, 1991; Winnubst, 1993; Burke ve Greenglass, 1993; Cheuk ve Sai, 1995; Pines, 1996; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998; Taormina ve Law, 2000; Pines ve diğ., 2002; Baruch-Feldman ve diğ., 2002; Lindblom ve diğ., 2006) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir.

Diğer taraftan, anne-baba, kardeş, aile, akraba öğretmen, uzman, komşu, sevgili, eş desteği vb. gibi tüm sosyal destek türlerinin stres ve tükenmişliğe karşı önemli bir tampon görevini üstlendiği (Pines, 1982; Leavy, 1983; Pines, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Barrera, 1986; Kulik ve Mahler, 1993; Yıldırım, 2004) ve bunlardan alınan sosyal desteğin düşük düzeydeki tükenmişlikle ilişkili olduğu (Etzion, 1984b; Leiter ve Meehan, 1986; Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998) ve mesleki tükenmişliği yordayan önemli değişkenlerden birisi olduğu (Tümkiye, 1996; Gündüz, 2004) ifade edilmiştir. Buna ek olarak, Baysal (1995) da aile desteğinin mesleki tükenmişliği yordayan önemli değişkenlerden birisi olduğunu belirtmiştir. Kao, Wilson ve Anderson (2005) ise eş desteğinin çalışanların iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi sağlama yetenekleri açısından önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu noktada, eş ve aile desteğini almayan bireylerin, eş ve aile desteğini alan bireylerden daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşadığının rapor edildiği araştırma sonuçları (Pines, 1983; Maslach ve Jackson, 1985; Ergin, 1993; Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998; Baruch-Feldman ve diğ., 2002; Kulik ve Rayyan, 2003; Kao, Wilson ve Anderson, 2005) göze çarpmaktadır.

I.1.6.4. Eş Desteği İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları

Kafry ve Pines (1980), ev ve iş yaşamlarında stres durumuyla karşı karşıya olan 1187 katılımcı üzerinde yaptıkları 3 ayrı çalışmanın sonucunda, meslek yaşamlarında stres durumlarıyla karşı karşıya olan fakat eşleri tarafından desteklendiklerini hisseden insanların, iş yaşamlarındaki stres durumlarıyla başa çıkabildiklerini, aksi durumda ise bu streslerin dayanılmaz olduğunu ifade ettiklerini bulmuşlardır.

Diğer bir araştırmada, Pines (1982) 80 erkek ve kadından oluşan bir çalışma grubu üzerinde sosyal desteğin 6 fonksiyonunu incelemiştir. Araştırma sonucunda; iyi bir dinleyici olma, mesleğini daha iyi yaptığını kabullenme, koşulsuz olarak destekleyici olma, duygusal konularla yüzleşebilme, birinin gerçekliğe ilişkin görüşünü paylaşabilme olarak ifade edilen bu fonksiyonlardan, 5'inin kadınlar tarafından erkeklere nazaran daha önemli bir düzeyde kullanıldığı bulunurken, erkekler tarafından yalnızca mesleki olarak mücadele etme sosyal destek fonksiyonunun, kadınlara göre daha yüksek düzeyde kullanıldığı bulunmuştur.

Benzer biçimde, Pines (1983), 35 erkek ve 45 kadın olmak üzere toplam 80 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal destek fonksiyonlarının tükenmişliğe karşı tampon görevi üstlenip üstlenmediğini incelemiştir. Araştırmada tükenmişlik ölçeği ile sosyal destek ölçeği kullanılmış ve katılımcılarla tükenmişlikleri ve sosyal desteğin ulaşılabilirliği ile ilgili derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda, 6 sosyal destek fonksiyonunun tamamının da çok önemli olarak değerlendirildiği görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların ne kadar çok tükenmişlik hissedilirse, sosyal destek fonksiyonunun o kadar çok önemli olduğunu belirttikleri rapor edilmiştir. Ancak, elde edilen bulgularda, ne kadar çok tükenmişlik hissedilirse o kadar az sosyal desteğe sahip olunduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle, bir kişi ne kadar farklı sosyal destek fonksiyonunu elde edebilirse, o kişinin o kadar az düzeyde tükenmişlik rapor etme olasılığı söz konusu olmaktadır. Bu bulgu, sosyal destek fonksiyonlarına ulaşabilen insanların daha az tükenmişlik hissetme olasılığının olduğuna işaret etmesi açısından önemli bulunmuştur.

Etzion (1984b), tükenmişlik ölçeğini kullanarak yaptığı çalışmada, sosyal desteğin ulaşılabilirliği ve tükenmişlik deneyimini 357 kadın ve 273 erkek İsraili yönetici

ve insana yönelik hizmet veren meslek çalışanı üzerinde, mesleki stresler ve yaşam boyutu açısından değerlendirmiştir. Analizler sonucu elde edilen bulgularda, kadınların sosyal destek kaynaklarının erkeklerinkinden daha fazla düzeyde yaşamlarındaki stres ve tükenmişlikten etkilendikleri görülmüştür. Ancak, meslek yaşamındaki stres ve tükenmişlik durumları açısından, cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Tükenmişlikle stres arasında pozitif, yaşamdaki ve meslekteki sosyal destek arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Pines ve diğ. (2002) araştırmalarında, 128 İsraili, 64 Arap kökenli İsraili, 751 Macaristanlı ve 48 Kuzey Amerikalı sosyal bilimler öğrencileri arasında, sosyal desteğin farklı fonksiyonlarının tükenmişlikle ilişkilerini incelemeye çalışmışlardır. Katılımcılardan kendilerine sunulan 6 destek fonksiyonunun önemini oranlamaları ve yaşamlarında onlara ulaşabilme derecelerini belirtmeleri istenmiş ve verdikleri tepkilerin tükenmişlik puanlarıyla ilişkisine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda; hem evrensel, hem de kültüre özel etkiler görüldüğü gibi, 4 ülkeden seçilen katılımcıların hepsinin 6 destek fonksiyonunu oldukça önemli olarak değerlendirdikleri rapor edilmiştir. Son olarak, elde edilen sonuçların sosyal destek ve tükenmişlik çalışması için kültürlerarası bir perspektifin önemine ışık tuttuğu belirtilmiştir.

Baruch-Feldman ve diğ. (2002) ise araştırmalarında; aile, meslektaş ve amir gibi farklı destek kaynaklarını, 92 erkek ve 119 kadın olmak üzere toplam 211 çalışan üzerinde incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, sosyal desteğin tükenmişlikle negatif, iş doyumu ve üretkenlik ile pozitif bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek değişkenlerinin, tükenmişlik ve üretkenlik değişkenlerinin varyanslarının % 7'sini, iş doyumu varyansının ise % 12'sini açıkladığı bulunmuştur. Diğer taraftan, aile desteğinin tükenmişlikle iş doyumu ve üretkenlikten daha

yakın bir ilişkisinin olduğu görülürken, amir desteğinin ise iş doyumu ve üretkenlik ile ilişkili olduğu, fakat tükenmişlikle ilişkili olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak, farklı sosyal destek türleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı rapor edilmiştir.

Kulik ve Rayyan (2003), İsrail'deki iki farklı halk grubu olan 116 Yahudi ve 163 Arap kökenli, eğitilmiş ve her iki eşin de çalıştığı ailelerden seçilen örneklem grubu üzerinde, evle ilgili görevlerin bölüşülmesi ve eş desteği alanlarındaki farklılaşmaları incelemiştir. Aynı zamanda, psikolojik iyilik halinin iki boyutunu (tükenmişlik ve yaşam doyumu) açıklamaya yönelik eşle etkileşim değişkenlerinin (evle ilgili roller ve eş desteği) katkısını da incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, genel olarak Arapların Yahudilere nazaran cinsiyet rollerine yönelik daha geleneksel bir yönelim içinde oldukları ve cinsiyet rol tutumlarının her iki grubun psikolojik iyilik halinin iki boyutunun da anahtar bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bunun tam tersi olarak ise, eşlerin birbirlerine sağladıkları destek açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğer taraftan, cinsiyetler açısından iki grupta da kadınlar, erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde tükenmişlik hissettiklerini rapor etmişlerdir. Ayrıca, cinsiyetler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir.

Kao, Wilson ve Anderson (2005) araştırmalarında, cerrahların eşleri arasındaki cinsiyet farklılıkları ve eş desteği fonksiyonlarını çeşitli değişkenler ışığında incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, kadın cerrahların ev, iş ve kişisel gelişimleri arasındaki dengeyi oluşturmada zorlandıkları görüldüğü için, erkek cerrahlara nazaran tükenmişlik açısından daha büyük bir risk altında oldukları ileri sürülmüştür. Ayrıca, eş desteğinin, işteki tükenmişlikten kaçınmak ve evlilik ile ebeveyn doyumunu sürdürmek için oldukça önemli olduğu ifade edilmiştir.

Lindblom ve diğ. (2006) ise tükenmişlik ve psikososyal mesleki faktörler arasındaki ilişkiler ve meslek göz önünde bulundurulmaksızın, genel populasyonda yer alan çalışanların tükenmişlik düzeylerini, çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgularda, tükenmişliği yüksek olan grup ile yüksek talepler, düşük kontrol, sosyal destek alıp alamama değişkenleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikososyal mesleki faktörler ve meslek göz önünde bulundurulmaksızın, tükenmişlikle sosyal destek ve iş yükü değişkenlerinin ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

I.1.6.5. Evlilik Uyumu ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Evlilik ve aile hayatından alınan doyumun ve aile yapısının olumlu olarak algılanması sonucu ortaya çıkan uyumun, mesleki tükenmişlikle negatif korelasyona sahip olduğu rapor edilmektedir (York, 1982; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Wolstencroft, 1989; Tevrüz,1996; Roberts ve Levenson, 2001; Brotheridge ve Lee, 2005). Benzer biçimde, Greenglass ve Burke (1988) evlilik doyumunun erkeklerden farklı olarak kadınlardaki tükenmişliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir.

I.1.6.6. Evlilik Uyumu İle İlgili Mesleki Tükenmişlik Araştırmaları

York (1982) yaptığı çalışmasında, 38 farklı şehirdeki 32 protestan mezhebini temsilen, toplam 193 papaz üzerinde tükenmişlik ile atılganlık, saldırganlık, çatışma-kaçınma, bağımlılık, utangaçlık ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, tükenmişlik ile evlilik uyumu

ve girişkenlik değişkenleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan tükenmişlik ile saldırganlık, çatışma-kaçınma, bağımlılık ve utangaçlık arasında yordayıcı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada, Warner (1983) papazlar ve papazların eşlerinin rapor ettikleri yaşam kalitesiyle, aynı mezhepten olup, papaz olmayan kadın ve erkeklerin rapor ettikleri yaşam kalitesini, yalnızlık, evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik açısından karşılaştırarak incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, papazların ve eşlerinin papazlık rolleri olmayan kadın ve erkeklerle karşılaştırıldığında, anlamlı düzeyde daha fazla yalnızlık yaşadıkları ve evlilik uyumlarının da azalmış olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde, papazların ve eşlerinin, papazlık rolleri olmayan kadın ve erkeklerle karşılaştırıldığında, tükenmişliği daha yüksek düzeyde yaşadıkları görülmüştür.

Benzer biçimde, Wolstencroft (1989) yaptığı çalışmasında, şehirde ve kırsalda çalışmakta olan papazlar ve eşleri ile rahipler ve eşlerinin, tükenmişlik ve evlilik uyumları açısından farklılıklarını ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, araştırmaya katılan erkeklerin, yaşları arttıkça tükenmişliklerinin düştüğü, evlilik uyumlarının da yükseldiği görülürken, araştırmaya katılan kadınların, yaşları artarken tükenmişliklerinin yükseldiği, evlilik uyumlarının ise düştüğü görülmüştür. Ayrıca, şehirde yaşayan papazların eşlerinin, şehirde ve kırsalda yaşayan papazlardan daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür.

Greenglass ve Burke (1988), 556 kadın ve erkek öğretmendeki tükenmişliğin mesleki ve ailevi öncüllerini cinsiyet farklılıkları açısından incelemiştir. Evlilik doyumu, rol çatışması, işteki stres kaynakları ve sosyal desteği içeren bir tükenmişlik modelini regresyon analiziyle test etmişler ve elde ettikleri bulgular sonucunda, kadın ve erkeklerin tükenmişliklerinin yordayıcılarının farklı değişkenler olduğunu bulmuşlardır. Bu

noktada, evlilik doyumu, rol çatışması, işteki stres kaynakları ve sosyal desteğin kadınlardaki tükenmişlik varyansının % 47'sini açıkladığını ve en anlamlı yordayıcıların ise evlilik doyumu ve rol çatışmasının olduğunu bulmuşlardır. Diğer taraftan, erkeklerdeki tükenmişliğin yordayıcıları olarak ise iş yaşamında karşılaşılan çeşitli stres kaynaklarının bulunduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, toplam tükenmişlik puanları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığını bulmuşlardır.

Mauno ve Kinnunen (1999b) evli veya birlikte yaşayan her ikisi de çalışan 215 çift üzerinde yürüttükleri araştırmalarında; mesleki güvensizlik, mesleki özerklik, işteki zaman baskısı, liderle olan ilişkiler ve iş-ev çatışması gibi psiko-sosyal mesleki stres kaynaklarının mesleki tükenmişlik ve psikosomatik sağlık aracılığıyla evlilik doyumu üzerindeki etkilerini test etmeye çalışmışlardır. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı araştırmadan elde edilen bulgularda, erkekler ve kadınlar için mesleki özerklik hariç kalan tüm mesleki stres kaynaklarının mesleki tükenmişlik ve psikosomatik sağlık aracılığıyla evlilik doyumunun içine yayıldığı bulunmuştur. Ama yine de, mesleki stres kaynaklarının eşler arasında yayıldığına ilişkin deneysel bir destek elde edilememiştir.

Kinnunen ve Feldt (2004), 608 Finlandiyalı çift üzerinde yürüttükleri araştırmalarında ekonomik stresin eşlerin evlilik uyumları üzerine nasıl yansıtıldığını bir model çerçevesinde incelemişlerdir. Test edilen modelden elde edilen bulgular sonucunda, ekonomik durumların evlilik uyumu ile ilişkili olduğu, yetersiz ekonomik durumların ekonomik sıkıntı ve artan psikolojik stresle ilişkili olduğu ve psikolojik stres durumunun ise evlilik uyumu içinde negatif olarak yansıtıldığı bulunmuştur. Ayrıca, ekonomik sıkıntının düşük evlilik uyumu ile doğrudan bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, kadınların psikolojik stresinin, eşlerinin rapor ettikleri evlilik uyumuyla karşılıklı olarak negatif bir ilişkisinin olduğu görülürken, erkekler arasındaki işsizlik durumunun ise

kadınların rapor ettikleri evlilik uyumuyla doğrudan bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkeğin toplam işsizlik süresi ne kadar uzunsa, kadının evlilik uyumunun da o kadar düşük olduğu ifade edilmiştir.

Brotheridge ve Lee (2005), 474 Kanadalı kamu çalışanı üzerinde yaptıkları araştırmalarında; sosyal destek, stres ve sıkıntı değişkenlerinin, iş-aile ve aile-iş çatışmasından nasıl etkilendiğine ilişkin ve iş-aile ve aile-iş çatışmasının ise genel sağlık sonuçları, iş-ev fazla yüklenmesi, iş (tükenmişlik)-evlilik (evlilik doyumu) stresi ve iş-evlilikten ayrılma niyeti değişkenlerinden nasıl etkilendiğine ilişkin kurulan modelleri değerlendirmeye çalışmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda; meslek boyutu açısından bakıldığında amir desteği, mesleki fazla yüklenme, tükenmişlik ve işten ayrılma niyeti değişkenleri ile ilişkili bulunmuştur. Mesleki fazla yüklenme ve tükenmişliğin iş-aile çatışması ile güçlü bir ilişkisinin olduğu ve aile-iş çatışmasının ise ev fazla yüklenmesi ve kişinin evliliğinden ayrılma niyeti ile güçlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Evlilik boyutu açısından bakıldığında ise, aile desteği ve ev fazla yüklenmesi, evlilik stresi ve kişinin evliliğinden ayrılma niyeti değişkenleri ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ev fazla yüklenmesinin aile-iş çatışmasıyla orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Kinnunen ve diğ. (2006) ise 202 katılımcının üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, iş-aile çatışma ölçeğinin yapısını test etmeye ve iş-aile yayılmasının türleri arasındaki ilişkileri ve katılımcıların genel ve özel iyilik hallerini (mesleki tükenmişlik ve evlilik doyumsuzluğu) incelemeye çalışmışlardır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü bir yapının ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu yapıdan hareketle ortaya çıkan analiz sonucunda, negatif bir işin aileye yayılmasının, işteki düşük iyilik hali ile (mesleki tükenmişlik) çok güçlü bir ilişkisinin olduğu görülürken, negatif

ailenin işe yayılmasının ise aile boyutundaki düşük iyilik hali (evlilik doyumsuzluğu) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, işin pozitif olarak aileye yayılmasının, işteki iyilik hali ve genel iyilik hali ile pozitif bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ancak, beklentilerin aksine, pozitif ailenin işe yayılmasının incelenen iyilik hali türlerinin hiçbiriyle doğrudan bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür.

Son olarak, Roberts ve Levenson (2001) yaptıkları farklı bir araştırmada, 19 erkek polis memuru ve eşleri arasındaki, evlilik etkileşimleri sırasında yaşadıkları duygusal tepkilerinin, psikolojik ve duygusal bileşenleri üzerinde, iş stresi ve tükenmişliğin etkisini incelemiştirler. Eşlere 30 gün boyunca her gün günlük stres ölçeği doldurtulmuş ve 4 hafta boyunca da etkileşim oturumlarına katılmaları sağlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, yoğun stresli günlerdeki etkileşimler sırasında her iki eşin, psikolojik olarak daha fazla düzeyde genel uyarılmışlık halinde olduklarını, erkeklerin az düzeyde pozitif, çok düzeyde negatif duygulara sahip olduklarını rapor ettikleri görülürken, eşlerinin ise az düzeyde pozitif ve negatif duygulara sahip olduklarını rapor ettikleri görülmüştür. Diğer taraftan, yoğun tükenmişlik yaşandığı günlerde erkeklerin psikolojik olarak daha fazla düzeyde genel uyarılmışlık halinde olduklarını rapor ettikleri görülmüştür. Elde edilen tüm bulgular sonucunda, iş stresinin ve tükenmişliğin evliliği olumsuz olarak etkilediği ve evlilik uyumunu düşürdüğü belirtilmiştir.

I.2. Eş Tükenmişliği

Tükenmişlik kavramı uzun yıllardır sözlük anlamı olarak günlük hayat içerisinde yer almasına rağmen bu kavram ile ilgili yapılan makalelerin bilimsel dergilerde yayımlanma süreci, mesleki tükenmişlik boyutuyla ele alınması, 70'li yılların ortalarında gerçekleşmeye başlamıştır. Günümüzde tükenmişlik kavramı üzerine yüzlerce makale ve çok sayıda kitap yazılmıştır. Dünyanın dört bir yanında bu kavramla ilgili çalışmalar

yapılıyor olmasına rağmen 90'lı yıllardan önce eş tükenmişliği üzerine oldukça az çalışma yapılmıştır (Pines, 1993).

Mesleki tükenmişlikten farklı olarak eş tükenmişliği oldukça yeni çalışılan bir değişken olarak ilk kez Pines (1993; 1996) tarafından ortaya atılmış ve psikoanalitik-varoluşçu eş tükenmişlik modeli çerçevesinde kavramlaştırdığı eş tükenmişliğinin ne anlama geldiği, tanımı, özellikleri ve kuramsal yapısı aşağıdaki biçimde açıklanmıştır.

I.2.1. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli

Pines (1993; 1996)'a göre, tükenmişlik, yaşamlarına varoluşsal bir anlam kazandırmak amacıyla romantik bir aşk ilişkisi bekleyen insanlara, acı veren sıkıntılı bir durum olarak değerlendirilmektedir. İnsanlar bütün çabalarına rağmen, aradıkları bu ilişkiyi bulamayıp beklentilerini karşılayamadıklarını fark ettikleri anda, tükenmişlik ortaya çıkmaya başlamaktadır. Özellikle de kişinin yaşamına varoluşsal bir anlam verecek bir ilişki aradığı bir durumda, ortaya çıkacak olası sıkıntı ve problemler dayanılmaz olabilmektedir.

Eş tükenmişliğine çoğu kliniksel eş terapisi yaklaşımlarında öngörüldüğü gibi, eşlerden birinde, her ikisinde ya da ilişkinin kendisinde var olan bir patoloji değil, gerçek dışı beklentiler ve yaşamda karşılaşılan değişikliklerin bir kombinasyonu neden olmaktadır. Bu noktada, ilişki ve evlilik tükenmişliğinin oldukça yavaş seyreden bir süreç olduğu ve başlangıcının aniden gerçekleşmesi çok nadir görülen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Aslında, bu süreçte ilişkide, yavaş yavaş gerçekleşen bir yıpranma görülmeye ve ilişkiye ilişkin genel bir mutsuzluk ve keyifsizlik eşlik etmeye başlamaktadır. Bu durumun en uç halinde ise, tükenmişlik bir ilişkinin bitme noktasına ulaştığına işaret etmektedir. Bu noktadan hareketle, eş tükenmişliği, gerçeklik ile

beklentiler arasındaki kronik bir farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk semptomu olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996).

Bu semptomlar, Pines (1993; 1996) tarafından aşağıdaki gibi açıklanmaktadır:

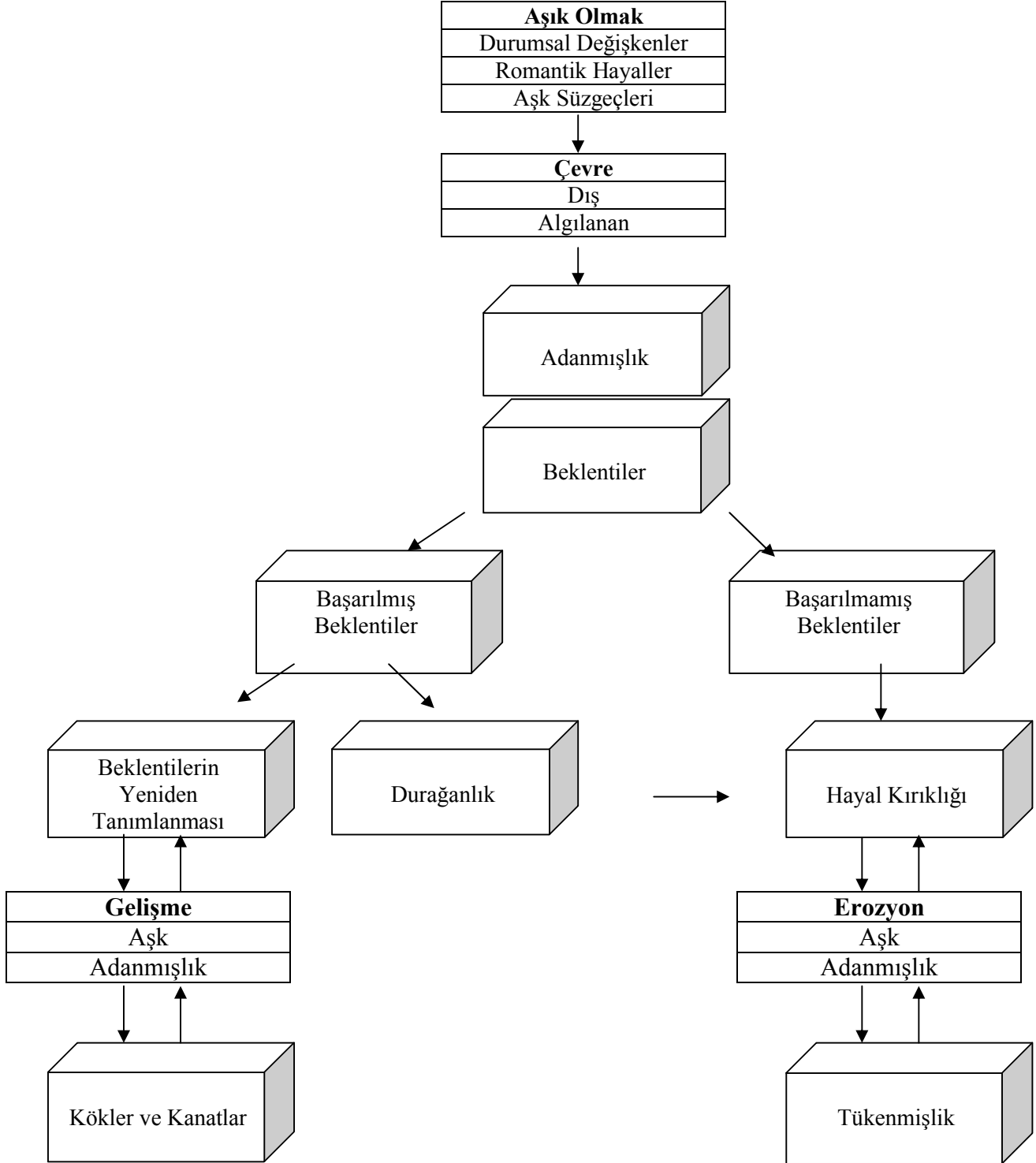
Fiziksel Yorgunluk: Bu semptom, aynı bir maraton koşucusunun koşu sonucunda ulaştığı yorgunluk durumu gibi uyku ve dinlenme ile bile geçmeyen kronik bir yorgunluk durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Tipik olarak değerlendirildiğinde, tükenmişlik mağdurları bütün bir hafta sonunu yatarak harcadıktan sonra bile pazartesi sabahları yorgun uyanmaktadırlar. Tüm gün boyunca bu yorgun halleriyle ayaklarını sürüdükten sonra akşam eve ulaştıklarında uyumak isteseler de hemen uykuya geçememektedirler. Uyuyamadıklarında ise çok sinirli olmakta, eşinin incitici ve düşüncesiz her sözünü hatırladığında ise midesi burulmakta ve uyuması daha da gecikmektedir. Her şeye rağmen en sonunda uyumayı başardıklarında ise, artık kabus ve karabasanlar görmeye başlamaktadır. Tükenmişlik durumuyla karşı karşıya kalan bazı insanlar, uyumalarına yardımcı olması amacıyla uyku ilacı ya da alkollü bir içecek alma yolunu da tercih etmektedir. Fakat, bu tercihi yapan insanlar, ertesi sabah şiddetli bir baş ağrısı ve çok daha yorgun bir biçimde uyanma durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Tipik tükenmişlik kurbanları bu durumun giderek kendilerini daha da bitkinleştirdiğini hissetmeye başlamaktadır. Genellikle bu insanlarda kronik baş, mide ve sırt ağrısı sıkıntıları görülmekte ve çok çabuk soğuk algınlığı gibi hastalıklara yakalanma durumları ortaya çıkmaktadır. Bu insanlardan bazılarında hiç yemek yeme isteği söz konusu değilken, bazılarında ise takıntılı bir biçimde yemek yeme isteği göze çarpmaktadır.

Duygusal Yorgunluk: Bu semptomda, tükenmişlik kurbanları duygusal olarak bitkinlik, tükenmişlik, hayal kırıklığı ve kızgınlık duyguları hissetmektedir. Mutsuz ruh halleri giderek artmaya ve büyümeye başlamaktadır. Bu tür insanlar, yaşamlarının boş ve

anlamsız olduğuna ilişkin duygulara sahip oldukları gibi, çok sık bir biçimde çökkün duygular içine girmekte ve çocukları ile işlerine ayırabilecekleri enerjilerinin yok denecek kadar az olduğunu hissetmektedirler. Değişim kararı almada kendilerini çok çaresiz hissettikleri için artık tünelin sonunda ışığın olmadığını düşünmektedirler. Eşlerinin değişmesi gerektiği biçimindeki düşüncelerini sürdürmeleri bir tarafa, artık kendisin değiştirme çabası için gerekli istek ve enerjiyi bile bulamamaktan yakınmaktadırlar. Değişimin mümkün olmadığını gördüklerinde ise, kendilerini kapana kısılmış gibi hissetmektedirler. En uç tükenmişlik vakalarında boşluk ve umutsuzluk duyguları duygusal bir kırılma ya da ciddi intihar düşüncelerine yol açabilmektedir.

Zihinsel Yorgunluk: Bu semptomda, özellikle eş ve ilişki ile ilgili her şeye yönelik negatif bir tutum ve düşük bir benlik kavramı çok açık bir biçimde kendini göstermektedir. Eşler ilişkilerine ilk başladıklarında, yalnızca birbirlerine değil aynı zamanda kendilerine karşı da olumlu ve güzel duygular hissetmektedir. Bu durum, aynı zamanda yaşamlarının geri kalan her şeyiyle ilgili olarak güzel duygular hissetmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu durum içindeyken, yaşamlarına sanki sihirli bir değnek dokunmuş gibi hissetmektedirler. Hayata pembe gözlüklerle bakmakta ve eşler birbirlerini çok güzel/yakışıklı, çekici ve seksi görme eğilimini taşımaktadırlar. Tükenmişlik başladığında, her şey artık eskisi kadar muhteşem değildir. Bu andan itibaren her iki eş de bir diğerrinin yaptığı veya söylediği herhangi bir şeye (öksürme stili, giyim tarzı, konuşma biçimi, saç şekli vb.) çok küçük de olsa katlanamaz tepkiler vermeye başlamaktadır. Artık, daha önce birbirlerinde var olduğunu keşfetmedikleri veya görmezden geldikleri, bazı kötü yönlerini fark etme eğilimini taşımaktadırlar. Bu noktada, böylesi bir durum, eşlerin yaşamları, gelecek planları, aşk yetenekleri ve diğer insanlar hakkındaki duygularını da etkilemektedir (Pines, 1996).

Pines (1993; 1996) bu semptomların eşlik ettiği psikoanalitik-varoluşçu eş tükenmişlik modelini, aşağıda Şekil 11 üzerinde şu şekilde açıklamıştır:



Şekil 11 Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1993; 1996)

Pines (1996)'a göre, romantik ilişkiler genelde aşık olma ile başlamaktadır. Eğer bir ilişki başlangıcında aşk ve tutku duygularından yoksun bir biçimde başlamışsa, açıkçası bu ilişkinin ileriki aşamada bitme olasılığı yüksek görünmektedir. Romantik aşk ilişkisi bağlamında düşünen ve ilişkilerine bu doğrultuda başlayan insanlardan farklı olarak, aşka inanmayan veya daima bir arayış içerisinde olan fakat hiçbir zaman da aradığını bulamayan insanların, bir aşk ilişkisi içerisinde tükenmeyecekleri düşünülmektedir.

Modelin içinde yer alan yapılar Pines (1996) tarafından aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Durumsal Değişkenler

Araştırmalar sonucu elde edilen en önemli iki durumsal değişkenin, yakınlık ve duygusal genel uyarılmışlık hali olduğu ifade edilmektedir.

Yakınlık

Yapılan bir çok çalışma sonucunda, eş seçimi süreci üzerinde yakınlığın çok önemli bir etkisinin olduğu rapor edilmiştir (Bossard, 1932; Bornstein ve diğ., 1987; Thelen, 1988; White ve Shapiro, 1989; Kellerman, Lewis ve Laird, 1989).

Bu konu ile ilgili klasik olarak kabul edilen bir çalışmada, Bossard (1932) 5000 kişinin evlilik cüzdanını incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, eşlerin % 33'ünün aynı bölgede yer alan 5 blokluk bir alan içerisinde yaşadıkları bulunmuştur. Bu durum, açıkçası 2 insanın birbiri ile ilişkiye girmeden önce hem birbirleriyle karşılaşma ve tanışma, hem de birbirlerini sıklıkla görmeleri ve karşılaşmaları durumunda bir ilişkiye girme olasılıklarının oldukça yüksek olduğunu göstermesi açısından önemli olarak değerlendirilmiştir.

Robert Zajonc (1968) bu fenomeni “tekrarlayıcı/tekrarlanan karşılaşma” olarak tanımlamaktadır. Çalışmalarından birinde, kişiler arasında 35 dakikadan fazla olmayan sürelerle karşılaşma durumları oluşturmuş ve bir süre sonra bu karşılaşma durumlarının sıklığını artırmıştır. Araştırma sonucunda, kişilerin kendilerine yabancı ve benzer olmayan şeylerden kaçındıklarını ve onlara yönelik olarak negatif bir programlamaya gittikleri bulunmuştur. Bu durumda bireylerin, kendilerine benzer olmayan ve yabancı olan kişi veya bir şey tehlikeli olarak değerlendirilmektedir. “Tekrarlayıcı/tekrarlanan karşılaşma” insanlara diğer kişinin tehlikeli olmadığına ilişkin bir güven duygusu geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Böylesi durumlarda insanlar, karşılaştıkları kişi veya şeylere karşı pozitif tepkiler verme eğilimini taşımaktadır.

Duygusal Genel Uyarılmışlık Hali

İnsanlar heyecanlandığında, sinirlendiğinde, korktuğunda, kıskandığında veya reddedilmiş hissettiğinde aşık olma olasılığının oldukça yüksek olduğu düşünülmektedir. Aslında, güçlü duygularla destekli, fiziksel genel uyarılmışlık yaşayan birisi, potansiyel olarak romantik bir kişi olarak değerlendirilebilir. Bir kişi oldukça ajite (çok heyecanlı) bir durumdayken, arzu edilebilir birisiyle karşılaşarsa, normal koşullar altında o kişinin olduğundan daha fazla çekici gelmesi yüksek bir olasılıktır (Pines, 1996).

Walster ve Berscheid (1971)’e göre, aşk için gerekli olan iki şey genel uyarılmışlık hali ve romantik bir canlılıktır. Reddedilme açısından yakınan bir adam, aşk ilişkisinin yansıması sayesinde olgunlaşmaktadır. Benzer biçimde, zor zaman aşıkları da ölümün gölgesinde tutkuya ulaşabilmektedir. Aynı şekilde, babasının kaybı gibi travmatik bir durumu henüz atlatan bir kadını aşık olmak olgunlaştırabilmektedir. Ayrıca, düğün, tatil, parti ve baharın karşılandığı sıcak bir gün gibi mutlu durum ve olaylar da insanların aşık olmalarına ve bir çift olmalarına neden olabilmektedir.

Yapılan çalışmalar, romantik çekicilik üzerinde, fiziksel ve duygusal genel uyarılmışlık halinin etkisinin olduğunu işaret etmektedir (May ve Hamilton, 1980; Kaplan, 1981; White, Fishbein ve Rutstein, 1981; Allen ve diğ., 1989).

Delicesine aşık olma içindeki duygusal genel uyarılmışlık halinin önemli bir parçası, aşk içinde yer alan risk ve mücadelelerden gelmektedir. Aşık olmak, doğası gereği harika bir duygu olmasına rağmen, aynı zamanda riskli ve tehlikeli bir duygudur. Aynı zamanda, aşık olmak içinde incinme, gücenme ve hayal kırıklığı duygularını da barındırmaktadır. Bir kaya tırmanışının, bir tepe tırmanışından daha fazla riskler barındırması nedeniyle daha heyecan verici bir özelliğinin olması gibi, aşık olma duygusunun hoşlanma duygusundan daha heyecan verici bir özelliği vardır. Bir çift, ilişkisinde her ne zaman bir tehdit durumuyla karşılaşarsa, duygusal genel uyarılmışlık halinin bu türü yeniden ortaya çıkmaktadır (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, fiziksel ve duygusal genel uyarılmışlık hali yalnız başına insanların aşık olmaları için yeterli değildir. Bu durumun bir sonraki önkoşulu kişilerin romantik hayallerine uyan birisiyle karşılaşmalarıdır.

Romantik Hayaller

Romantik hayaller, yaşamın çok erken dönemlerinde ve hatta dil gelişiminden daha önceki dönemlerde gerçekleşen yaşantıların hatıralarına dayalı olduğundan dolayı, oldukça güçlü bir özelliğe sahiptir. Ebeveynler romantik hayalleri, çocuklarına 2 yolla aktarmaktadır.

1. Çocuklarına yönelik sevgilerini ifade etme veya ifade etmeme yoluyla,
2. Birbirlerine yönelik sevgilerini ifade etme veya ifade etmeme yoluyla,

Çoğu insan için ebeveynlerinin ilişkisi, çok yakın ve uzun bir zaman periyodu içinde gerçekleşen bir ilişki olarak algılandığı için, özellikle çocuklarının aşk/sevgi

hayalleri üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Gerilim ve çatışma ortamına sahip aileler içinde yetişen insanlarda, sıcak ve duygu paylaşımına dayalı aileler içinde yetişen insanlara nazaran, çok farklı ilişkiler ve aşk/sevgi kavramları gelişmektedir (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, romantik hayaller, ilk kişisel aşk deneyiminden güçlü bir biçimde etkilenmektedir. İnsanlar, yaşamın ilk günlerindeki fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını doyurarak veya doyurmayarak onlara aşkın anlamını öğreten, kişi veya kişilerin hayalini içselleştirme eğilimine sahiptir. Bu durumda, yetişkinler gibi içselleştirdikleri hayallerine uyacak bir sevgili arayan bazı insanlar, fiziksel bir uyum ararken (örneğin, bir kadına babası gibi kısa boylu, koyu tenli ve sert görünümlü, fakat yakışıklı ve iyi görünümlü birisi çekici gelebilmektedir), bazıları da duygusal bir uyumu arzu etmektedirler (örneğin, bir erkeğe annesi gibi zeki, ifade gücü yüksek, konuşkan ve şen şakrak/neşeli birisi çekici gelebilmektedir). Diğer taraftan, bazı insanlar ise, ebeveynlerinin tam zıddı olan birisini arayabilmektedirler (örneğin, annesi girişken, duygusal, aşırı dominant ve koyu tenli olan bir erkeğe soğuk, duygusal olarak içine kapanık ve açık tenli birisi çekici gelebilmektedir).

İnsanlar duygusal olarak genel uyarılmışlık halindeyken ve bazı yollarla bu içselleştirilmiş hayaline uyan birisiyle karşılaştığında, hayallerini o kişi üzerine yansıtmaktadırlar. Bu duruma örnek olarak, insanların aşık oldukları kişiler için “sanki tüm yaşamım boyunca onu tanıyordum gibi hissediyorum” biçimindeki ifadeleri verilebilir. Bazen de, insanlar bir çok olumsuz davranışını görmezden gelme pahasına, delicesine aşık olduğunu hissettiği kişilerle, içselleştirmiş oldukları hayallerinin uyuşmaması nedeniyle, şaşkınlık ve hayal kırıklığı duygularını yaşadıklarını keşfedebilmektedir. Bu durumdayken, içselleştirilmiş romantik hayallerini yansıttıkları o kişiyi, aslında daha önce hiç tanımamış gibi hissedebilmektedirler.

Romantik hayaller romantik bir eş seçimimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Biliçdışı eş seçimi konusuna yönelik, psikodinamik görüşün bir versiyonuna göre, terk edilme ve reddedilmekten korkan insanlar genellikle kötü kabuslarıyla evlenmektedir. Eşlerden biri yakın olmayı, diğeri ise uzak olmayı seçebilmektedir. Akılcı olmayan bir seçim gibi görünen ve insanları çocukluk travmalarını tekrar yaşamaya zorlayan durum, “tekrarlayıcı kompulsiyon” biçiminde açıklanmaktadır. İnsanlar terk edilme ve reddedilme duygularını çocukken yaşadıkları için bu duygulardan korkmaktadır. Bu nedenle, yetişkin yaşamda da bu duyguları tekrar yaşamaya zorlanmaktadırlar. Diğer taraftan, diğer bir psikodinamik versiyona göre, bilinçdışı eş seçimi insanların çocukluk yaralarını iyileştirme dürtüsü tarafından güdülenmektedir.

Bazı romantik hayaller, insanların benliğinin inkar ettiği parçalarını içerebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak da, insanlar inkar edilen bu parçasını temsil eden bir eş seçebilmektedir. Örneğin, bir kadın çocukluğunda saldırgan ve düşmanca özelliklerini bastırmış olan bir kişi olduğunu öğrenebilir. Hatta günlük yaşam içerisinde, bilinçli olarak farkına varmadığı öfke ve düşmanlık duygularını bastırabilir. Bu durumdaki biri saldırgan ve şiddet eğilimli bir kişiye ilgi duyabilir, aşık olabilir ve hatta evlenebilir. Eşiyle olan etkileşimleri içinde (saldırgan ve düşmanca davranma eğilimine sahip bir adamdan işkence gören kibar ve tatlı bir kadın rolünü oynayabilir) bir süre sonra, kendi içinde kabul ettiği fakat bastırdığı bu duygularıyla yüzleşebilir.

Diğer taraftan, içselleştirilmiş hayaller bazı zamanlar çok negatif bir özelliğe sahip olabilmektedir. Bir çocuğun, yaşamındaki ilk aşk modellerine ilişkin deneyimleri soğuk, geri çekilme ve cezalandırıcı bir özelliğe sahip olduğunda, bu deneyimler, çocuğun bir yetişkin olarak sürdüreceği içselleştirilmiş romantik hayalinin özellikleri üzerinde baskın olabilmektedir. Böylesi insanlar, tekrarlı bir biçimde geri çekilmiş, soğuk ve

cezalandırıcı özelliklere sahip insanlara aşık olma eğilimine sahip olabilmektedir. Fakat bu tür insanlar, sürekli bir biçimde eşlerinin soğukluklarından da şikayetçidirler. Diğer taraftan, sıcak, kendini adayan ve sevecen bir kişi ile ilişki şansı doğduğunda ise onu reddederler. Çünkü bu tür insanlar, onların romantik hayallerine uymamakta ve bu yüzden de romantik bir kıvılcım, onların yanmasına yardımcı olmamaktadır.

Ayrıca, en uç vakalarda, romantik hayaller benliği yıkıcı bir özelliğe sahip olabilmektedir. Örneğin, genç bir kızken babası tarafından cinsel istismara uğrayan bir kadın, üç kere evlenmiş ve her seferinde de kendisine şiddet uygulayan ve tecavüz eden bir adamı tercih etmişti. Üç kocadan da kurtulmaya başardıktan ve istismara uğramış kadınlara yönelik bir kuruluştaki toparlandıktan sonra, sosyal çalışmacı tatlı ve sevecen bir adamla tanıştı. Bu adam, ona karşı oldukça sevecen ve sıcak bir biçimde yaklaşmış ve bakımında yardımcı olmayı teklif etmişti. Fakat o adamı “sıkıcı” bulduğu ve “romantik bir kıvılcıma sahip olmadığını” düşündüğü için, bu teklifi geri çevirdi. Aslında, onun için eğer bir adam, babası gibi potansiyel olarak istismarcı bir özelliğe sahipse romantik bir kıvılcım oluşturabilmekteydi. Eğer bir kadın, yıkıcı romantik hayalleri tarafından yaratılan çözümlenmemiş çocukluk yaralarıyla ilgilenmez veya “romantik alevler” ile ilgili duygularından ötürü erkeklerden kaçınma kararını vermezse, istismarcı adamlar tarafından travmasının tekrarlanması durumu kaçınılmaz bir durumdur. Çünkü romantik hayaller çok küçük bir yaşta kişiyi etkilediği için, insanlar değişime oldukça direnç gösterirler.

Aşk Süzgeçleri

Pines (1996)'a göre aşk süzgeçleri, insanlar için evlenmeye ya da aşık olmaya uygun görünen veya uygun görünmeyen potansiyel adayların, süzgeçten geçirip elenmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin, geleneksel bir kadın, banka soygunu gibi oldukça dramatik bir ortamda, herhangi bir adamın farkına varabilmektedir. Bu adam,

kadına babası gibi koyu tenli, yakışıklı ve aynı zamanda otoriter gibi bir görüntü verebilir. Aslında, içinde bulunulan tehlikeli durumdan ötürü, kadın için duygusal olarak oldukça genel uyarılmışlık hali söz konusudur. Acaba, kadının ona aşık olma olasılığı var mıdır?. Eğer adam bir banka soyguncusu ise bu mümkün görünmemektedir. Çünkü kadının aşk süzgeçleri, bu adamın mutlu bir evlilik için uygun bir aday olmadığını söyleyecektir.

Eş seçimi üzerinde de etkili olduğu bilinen, en dikkat çekici aşk süzgeçlerinden birisinin “benzerlik” olduğu ifade edilmektedir. Nişanlı çiftlerle yapılan klasik bir çalışmada, aile geçmişi, eğitim, gelir durumu, ebeveynlerin sosyal statüsü, dinsel bağ, aile ilişki tipleri, sosyalleşme süreci, boş zaman tercihi, içki ve sigara içme alışkanlıkları, aynı cinsiyet kadar karşı cinsiyetteki arkadaşların sayısı ve kur yapma davranışı açısından nişanlı çiftler arasında benzerlikler bulunmuştur (Burgess ve Wallin, 1953). Buna ek olarak, zeka, fiziksel özellikler, çekicilik, zihinsel sağlık, psikolojik olgunluk, gelişimsel özürler ve hatta genetik yapı gibi özellikler açısından da benzerlikler bulunmuştur.

İnsanların eş seçim sürecinde süzgeç görevi üstlenen sosyal geçmiş, değerler, ilgiler ve tamamlayıcı ihtiyaçlar, farklı farklı aşamalarda etkili olmaktadır. Kur yapma, aşık olma ve evlilik esnasında farklı süzgeçler görev yapmaktadır. Derinlemesine bir ilişki tamamlayıcı psikolojik ihtiyaçların keşfedilmesini sağlamaktadır. Çoğu insan baba veya anne olmak gibi duygusal bir ihtiyacı kabul etmek ve gardlarını düşürmeden önce bir ilişki içinde belli bir düzeyde güvenlik hissetme gereksinimini taşımaktadır. Daha uyumlu veya iki taraflı bir düzenleme, annelik yapmaktan hoşlanan bir kadın ile annelik yapılmasından hoşlanan bir erkek arasında veya eşine babalık yapmaktan hoşlanan bir adam ile babalık yapılmasını isteyen bir kadın arasında gerçekleşmektedir.

Diğer taraftan, koku alma, dokunma ve tat alma gibi duyu tepkileri bir ilişkinin sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir. Aslında, romantik çekicilik için en temel

önkoşullar koku alma, dokunma ve tat alma duyularını içermektedir (Fisher, 1992). Bir adamın kokusunu itici bulan bir kadının, diğer tüm seçim ölçütlerini karşılıyor olsa bile, onunla herhangi bir zaman diliminde birlikte olmayı kabul etmesi mümkün görünmemektedir. Benzer biçimde, bir adam dokunuşunu itici bulduğu bir kadınla ilişkisini sürdürme konusunda ısrarcı değildir. Diğer taraftan, iki insan arasındaki ten uyumu iyiye, geçmişleri ve sosyal çevreleri farklı bile olsa birbirlerine çekici gelebilirler.

Ayrıca, benzer bir geçmişe sahip, benzer değerleri paylaşan, benzer tamamlayıcı ihtiyaçlara sahip ve tensel olarak benzer olan aşık çiftler bile dünyanın neresinde olursa olsun hiçbir zaman birlikte olamayabilmektedir. Çünkü ilişkinin başlangıç dönemlerinde, farklılıkları görmezden gelme eğilimi söz konusudur. Örneğin, sigara içmeyen bir kadınla, günde 1 veya 2 paket sigara içen eşi düşünüldüğünde, özellikle ilişkinin flört döneminde sigara içme davranışı bir problem alanı olarak gündeme alınmamış ve yok sayılmıştır. Hatta o dönemde, eşine sigara içmesinin onun için bir sorun teşkil etmediğini söylemiş de olabilmektedir. Fakat, sonradan durumu tekrar gözden geçirip, aslında o güne kadar hiçbir sigara içicisiyle yaşamadığını ve ailesinde de sigara için birisi bulunmadığını hatırlamıştır. 2 yıl boyunca bu şekilde yaşadından sonra, artık etrafta pis kokan kül tablaları, kötü kokan bir yatak odası, banyoya doğru uzanan ve mutfakta sabahın ilk işi olarak içilen sigara kokusu gibi enstantaneler, artık bu konu üzerinde düşünmesine ve durmasına neden olmuştur. Bu aşamadan sonra, bu konu ile ilgili olarak başının etini yemeye başladığı için artık aynı odada sigara içtiğinde nefes almakta güçlük çektiğini ifade etmeye ve hava soğuk olmasına rağmen pencereyi açmasını istemeye başlamıştır. Eşi de bu tür tutum ve davranışlar karşısında gücenmeye başlamış ve ona “sigara içtiğimi bilerek benimle evlenmiş ve daha önce de bu konu ilgili hiçbir şikayette bulunmamıştın” demeye başlamıştır. Artık bu aşamadan sonra, atılan her adımda

problem giderek büyümeye başlayacak ve “keşke sigara içen birisiyle evlenmeseydim” deme noktasına kadar gelebilecektir.

Diğer taraftan, bazı kadınlar başarılı olmayan bir kişiyle evlenmek istemeyebilir. Bazı erkekler ise, büyük bir aile olma hedefine hazır olmayan bir kadınla evlenmek istemeyebilir. Aslında tüm süzgeçler farklı insanlar için farklı derecelerde ve bir aşk ilişkisinin farklı dönemleri esnasında farklı biçimlerde hizmet etmektedir.

Aşk süzgeçleri, romantik hayaller ve durumsal değişkenler ile birlikte hareket etmektedir. Aşk süzgeçleri, kişilere aşık olabilecekleri birisiyle romantik hayallerinin eşleşmesindeki veya herhangi bir adayın seçimindeki, duygusal genel uyarılmışlık hali için gerekli yardımı sağlamaktadır.

Çevre Etkisi

Pines (1996)'a göre, iki insan aşık olduklarında aşklarının sonsuza kadar sürmesinden başka bir şeyi istememektedir. İnsanlar bir boşluk içinde yaşamadıkları için, ilişkilerinin nasıl mutlu olacağını büyük ölçüde kişilerin çevreleri belirlemektedir. Şanslı aşıklar, cesaretlendirici, ödüllendirici ve gelişim fırsatlarının yer aldığı destekleyici bir çevre içinde; şanslı olmayan aşıklar ise, baskı ve şiddetin hakim olduğu bir çevre içinde yaşayabilmektedirler. Çevreler farklı olduğu için, zaman süreci farklı ilişkiler üzerinde farklı bir etkiye sahip olabilmektedir.

Çevrenin rolü üzerinde vurgu yapılarak kişiliğin öneminin vurgulanmadığı ve önemsiz olarak değerlendirildiği düşünülmemelidir. Açıkçası, kişilik eşlerin birbirlerini seçmeleri aşamasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bir ilişkide, özellikle de flört aşamasında, kişiliklere ait bir özellik, çok büyük bir stres yaşantısına sahip olabilecek gibi görünse bile, bu dönemde çiftlerin çekiciliğini ortadan kaldırmaz ve kolaylıkla tolare edilmesine yardımcı olabilmektedir.

İnsanlar çevreleriyle kişisel özellikleriyle etkileşime girmektedir. Kimi insanlar zayıf, kimileri güçlü özelliklere sahip olabilmektedir. Bazıları kaba ve saldırgan, bazıları ise utangaç ve kibar olabilmektedir. Bazı insanlar yaşamlarındaki her şeyi son derece iyi idare edebilirken, bazıları çoğu noktada hata yapıp başarısız olabilmektedir. İnsanlar koşullar uygunsa, gelen talepler doğrultusunda davranışlarını gözden geçirip, değişikliklere gidebilir, fakat kişiliklerini değiştiremez. Aslında, insanlar için kişiliklerini değiştirmektense çevrelerini değiştirmek daha kolay bir yol olarak görülmektedir. Çevre bireylerin ilişkilerini oldukça fazla etkilediğinden dolayı, özellikle çevrelerindeki tükenmişliğe neden olan ve ondan kaçınmaya yardımcı olabilecek şeyleri öğrenmek ve anlamak isteyen çiftler için oldukça önemli bir yere sahiptir.

Beklentilerin Etkisi

Pines (1996)'a göre, romantik aşk ile ilgili beklentiler, insanlarda düşünce sisteminin bir parçası olarak daima bulunmaktadır. İnsanlar bu beklentileri bilinçli ya da bilinçsiz, sözel ya da sözel olmayan, özel ya da kültürel olarak paylaşabilmektedir. Aslında çiftler, beklentilerine uygun bir birliktelik elde edip, bu beklentilerin yarattığı heyecan ve şevk duygularının hayal dünyalarındaki kadar etkili olmadığını anladıklarında hayal kırıklığı yaşayabilmektedir. Bu duruma klasik bir örnek olarak, evlilik gruplarına katılan ve romantik ideallerinde üniversitedeki en çekici kişiyle evlenmek ve beyaz çitleri ve panjuru olan bir çiftlik evinde yaşamak olan çiftlerin düşünceleri verilebilir. Aslında çiftler bu hayali bastırıp, onun tükenmişliğinden zevk almaktadır. Ancak, çiftlerin çok keskin ve beklenmedik bir biçimde yaşamlarına anlam verecek olan bu beklentileri gerçekleştiğinde, çiftler hayal kırıklığı duygusu yaşayabilmekte ve başarısız olduğunu düşünebilmektedir.

Hayal kırıklığı, bir eş ve romantik hayalle eşleşmiş gibi görüldüğünde, daha da acı verici bir hale gelmektedir. Bu yüzden de, bu durum ideal aşkın fark edilebilmesi ve

çocukluk yaralarının iyileşmesine yardımcı olabilmesi için ümit vermemektedir. Buna bağlı olarak, pozitif duygusal enerji, zaman içinde azalarak, aşk yavaş yavaş tükenmeye başlamakta ve bu tükenmişlik deneyimi çiftlerin birbirlerine yönelik aşk ve adanmışlık duygularını zayıflatmaktadır.

Bir eş ilişkisindeki aşk gelişiminin sürmesini sağlamak için, eşlerin romantik idealleri ve beklentilerinin herhangi bir parçasını değiştirerek, beklentilerini devamlı bir biçimde yeniden tanımlaması gerekmektedir.

Kökler ve Kanatlar (Roots and Wings)

Pines (1996), kökler ve kanatların eş tükenmişliğinin antitezi olduğunu ifade etmektedir. Kökler ve kanatlara dayalı ilişkilerin en önemli özelliğinin, eşlerin yalnızca yıllar geçse bile romantik kıvılcımlarının devam etmesi değil, aynı zamanda ilişkilerinin zaman içerisinde çok daha iyi bir duruma gelmesi olarak ifade edilmektedir. Kökler, eşler arasındaki güvenlik ve ortak bir güven duygusunu sembolize etmektedir. Kanatlar ise heyecan, kişisel gelişim ve yalnızken de, birlikteyken de, bir arada olduğunu hissetme duygusunu sembolize etmektedir.

Çoğu kök ve kanatlara dayalı ilişkilere sahip eşlerin ilişkilerini tanımlamaları istendiğinde, söyledikleri ilk şey “eşim benim en iyi arkadaşım” olmaktadır. Bir ilişkide kökler ve kanatların her ikisinin de bulunması çok önemlidir. Kökleri çok gelişmiş, fakat kanatları gelişmemiş olan bir ilişkide güvenlik duygusu yüksek bir düzeyde sağlanmakta, fakat bu durum aynı zamanda, ilişkinin eşlere çok sık bir biçimde, sıkıcı, boğucu ve bunaltıcı olarak yansımaya neden olmaktadır.

Diğer taraftan, kanatları çok gelişmiş, fakat kökleri yeterince gelişmemiş ilişkiler oldukça kısa yaşanma eğilimini taşımaktadır. Tipik olarak böylesi bir ilişkinin içindeki eşler kendi özel ilgi alanlarını, arkadaş gruplarını ve boş zaman aktivitelerini

geliştirme imkanını elde etmekte ve birbirlerine özgürlük tanımaktadır. Fakat bu özgürlük durumu onların ilişkilerini yeniden geri kazanmalarına yardımcı olamamaktadır. Sonuç olarak, bu tür eşlerin bir arada yaptıkları aktiviteler artık çok seyrek bir hale gelmektedir.

Ayrıca, bir ilişki hem köklere, hem de kanatlara sahip olsa bile her zaman iyi bir denge durumu söz konusu olamayabilmektedir. Bir ilişki için, eşlerden birinin (genelde kadın) köklerin bir savunucusu, diğerinin ise (genelde erkek) kanatların bir savunucusu olmayı seçmeleri yerine, her iki eşin de hem kökleri, hem de kanatları savunmayı tercih etmesi, olmazsa olmaz bir durum olarak değerlendirilmektedir.

I.2.2. Eş Tükenmişliği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi

Pines (1996) konferans ve atölye çalışmaları sırasında, katılımcılara “işiniz mi yoksa ilişkiniz mi daha önemlidir?” sorusunu yönelttiğinde, neredeyse ağız birliği etmişçesine “elbette ilişkimiz” biçiminde bir cevap aldığını ifade etmektedir. İyi bir ilişkide mesleki kariyer birinci öncelikli olarak değerlendirilmemektedir. Aynı zamanda, böylesi iyi bir ilişki mesleki tükenmişliği de uzak tutmaya yardımcı olabilmektedir. Bu bilgiyi, Kafry ve Pines (1980)’ın meslek yaşamlarında stres durumlarıyla karşı karşıya olan, fakat eşleri tarafından desteklendiğini hissedenden insanların, iş yaşamlarındaki stres durumlarıyla başa çıkabildiklerini, aksi durumda ise bu streslerin dayanılmaz olduğunu ifade ettikleri araştırma bulguları desteklemektedir. Diğer taraftan, eğer insanlar kötü bir ilişki yaşıyor ve bu ilişki yoğun stres içeriyorsa, bu durum insanların meslek yaşamları üzerinde oldukça olumsuz bir etkiye neden olmaktadır.

Kafry ve Pines (1980)’ın eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğin karşılaştırıldığı çalışmalarının sonucunda, genel tükenmişliğin iş stresinden ziyade evlilik problemleriyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Açıkçası, insanların yaşamlarının

genel kalitesi, işlerinin kalitesinden ziyade, evliliklerinin kalitesinden daha fazla düzeyde etkilenmektedir.

Bu noktada, en çok merak edilen sorulardan birisi, tükenmişliğin meslek mi, yoksa ilişki üzerinde mi daha yaygın bir biçimde gerçekleştiğidir. Bu doğrultuda Pines, Aronson ve Kafry (1981) bir dizi çalışma yapmışlardır. Bunlardan birinde 960 erkek ve kadın katılımcıdan elde edilen ortalama eş tükenmişliği puanları ile 3916 erkek ve kadın katılımcıdan elde edilen ortalama mesleki tükenmişlik puanları özdeş bulunmuştur. Benzer biçimde 200 İsraili üzerinde yapılan bir çalışmadan elde edilen eş tükenmişlik puanları ile 393 erkek ve kadın İsraili örneklemini üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen ortalama mesleki tükenmişlik puanları da özdeş bulunmuştur.

Çünkü insanlar evliliklerinde yaşadıkları tükenmişliklerine benzer nedenlerle, iş yaşamlarında tükenmişlik yaşamakta ve her iki tükenmişlik durumunun kökenine de aynı dinamikler kaynaklık etmektedir. Aralarındaki tek fark ise, eşlerin evlilik yaşamlarında hayal edip bekledikleri şeyleri gerçekleştirememiş oldukları, çalışanların ise iş yaşamlarındaki beklentilerini karşılayamamış oldukları için tükenmişlik yaşamalarıdır. Bu durumda mesleki tükenmişliğe yol açan süreçler ile eş tükenmişliğine yol açan süreçlerin benzer olması sürpriz değildir. Ayrıca bu benzerlik her iki tükenmişlik durumunu açıklayan psikoanalitik-varoluşçu modeller üzerinde açık bir biçimde görülebilmektedir (Pines, 1993; 1996).

Psikoanalitik-varoluşçu modele göre, yaşamda varoluşsal anlam arayışına ilişkin en sıklıkla seçilen iki alandan biri iş (meslek) diğeri ise eş'tir (Pines ve Nunes, 2003). İnsanlar doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını giderecek ve çocukluk yaşantılarına anlam kazandıracak bir iş (meslek) ve romantik bir eş (partner) seçmektedirler (Pines, 2000a). Bu durumda, herhangi bir iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerini kişilerin

bireysel ve ailesel tarihleri (geçmişleri) yansıtmaktadır. İnsanlar çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilme imkanını elde edebilmek için bir meslek ve bir eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000; 2001).

İnsanlar böylesi önemli iki konu olan iş (meslek) ve eş seçimi üzerine odaklandıklarında çok yüksek düzeyde bir beklenti içerisine girmektedirler. Bu durumda kişi için en yüksek beklenti, çözümlenmemiş (iyileşmemiş) bazı çocukluk yaraları olmaktadır. Yaşamdan elde edilen doyum ve başarılar bu yaraların iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Fakat insanlar bunları elde etmede başarısız olduklarında ya da yanıldıklarını hissettiklerinde, seçilen meslek veya eş çocukluk travmalarının yol açtığı yaraları iyileştirmek yerine, aynı travmaların yeniden yaşanmasına neden olmaktadır (Pines ve Nunes, 2003).

Mesleki tükenmişlik idealist ve yüksek düzey bir güdülenmeye sahip kişilerde görülüyorken, eş tükenmişliği ilişkileri çoğunlukla aşk ile başlayan çiftlerde görülmektedir (Pines, 1993). Batı toplumlarında yetişen birçok insanın iş, aşk ve evlilik ile ilgili beklenti düzeyleri oldukça yüksektir. Birçok insan yeni bir işe veya ilişkiye başladıklarında ilişki ve işlerinin sonsuza dek süreceği umudunu taşımaktadırlar (Pines, 1996).

Diğer taraftan bakıldığında, mesleki ve eş tükenmişliği birbirine paralel geliştiği gibi aynı zamanda birbirlerini de etkilemektedir. İş ve evlilik yaşamlarındaki tükenmişlik deneyimlerinin her ikisini de birbirinden ayırmak oldukça zordur. İnsanlar meslek yaşamlarında tükenmeye başladıklarında, tipik olarak kendilerini hem geri çekerler, hem de izole edilmiş gibi hissetmeye başlarlar. İşlerinin üstesinden yeterince gelemedikleri, mücadele edemedikleri ve takdir edilmediklerini düşünmeye başlarlar. Sonuç olarak, meslek yaşamlarından yeterli düzeyde takdir duygusu elde edemeyen bu kişilerin bu

duyguları eşlerinden talep etmek gibi bir durum içine girmelerine yol açmaktadır. Kişinin meslek yaşamı ile ilgili böylesi durumları konusunda eşin yeterince bilgisinin olmaması nedeniyle, böylesi talepler haksız ve gerçekdışı bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, mesleki yaşantı ile ilgili reddedilme ve hayal kırıklığı yaşama atmosferi artık evlilik yaşantısı ile ilgili de yaşanmaya başlanmaktadır (Pines, 1993; 1996).

Ayrıca, tükenmişlik ev yaşamından iş yaşamına doğru bir yayılma biçiminde de gerçekleşebilmektedir. Bu durum, çok sık bir biçimde evliliklerindeki problemlerden kaçan insanların kendilerini tamamen işlerine vermeleri gibi bir davranışı benimsemeleri biçiminde gerçekleşebilmektedir. Genellikle, işyerine çok erken bir saatte giden, çok geç bir saatte ayrılan ve eşleriyle yüz yüze gelip konuşma olasılığına dayalı bir tehlikeden kaçınmak için evlerine iş getiren insanlar bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu durumdaki kişilerin iş yaşamları onlara ait olma, başarı, farklılık ve anlam duygusu verdiği sürece tükenmişlik duygularından kaçınabilmektedirler. Fakat iş yerlerinde bir problemle karşı karşıya gelir, bir kriz durumu ortaya çıkar, önemli bir hayal kırıklığı veya bir başarısızlık yaşar ve artık son çare olarak eşlerine de başvuramayacakları için sonuç olarak evliliklerinde olduğu gibi kariyerlerinde de tükenme duyguları gelişmeye başlaması kaçınılmaz olmaktadır. Ayrıca, evlilik ve mesleki yaşamlarında varoluşsal bir anlam duygusu arayan insanların tükenmişlik duyguları, evliliklerinde ve iş yaşamlarında eşgüdümlü bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Aslında, her iki tükenmişlik durumu arasındaki benzerlik ve yakın ilişki göz önüne alındığında, bazı zamanlar insanların ilişkilerindeki problemler için iş yerindeki tükenmişlik durumlarını, iş yerlerindeki problemler içinde ilişkilerindeki tükenmişlik durumlarını suçlama eğilimi taşıdıkları gözlenmektedir (Pines ve Aronson, 1988; Pines, 1993; 1996).

Mesleki tükenmişlik şikayetiyle gelen bir kişi ile ilgili kısa bir araştırma yapıldıktan sonra gerçek problemin evlilik ya da ilişki olduğu keşfedilebilir. Diğer taraftan, evlilik tükenmişliği problemine yardım aramak için gelen bir kişinin de gerçek probleminin işi ve mesleği olduğu ortaya çıkabilir (Pines ve Nunes, 2003).

Sonuç olarak, Pines'in psikoanalitik-varoluşçu perspektifine göre, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında önemli düzeyde bir ilişki vardır. Çünkü insanların hem eş ilişkisi, hem de meslek seçimi üzerinde aynı çocukluk travmalarının iyileştirilmesi ve de çocukluk ihtiyaçlarının doyurulması güdüsü söz konusu ise ikisi arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur (Pines, 1996). Böylesi önemli düzeyde bir ilişkinin bulunduğu ilişkin olarak, literatürde birçok araştırma bulgusu göze çarpmaktadır (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines, 1993; 1996; Pines ve diğ., 2000; Nunes ve diğ., 2000; Utasi, 2000; Pines, 2000c; Gonzalez, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003).

I.2.3. Eş Tükenmişliği ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi İle İlgili

Araştırmalar

Pines, Aronson ve Kafry (1981) eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğe ilişkin bir dizi çalışma yapmışlardır. Bunlardan birinde 960 erkek ve kadın katılımcıdan elde edilen ortalama eş tükenmişliği puanları ile 3916 erkek ve kadın katılımcıdan elde edilen ortalama mesleki tükenmişlik puanları özdeş bulunmuştur. Benzer biçimde 200 İsraili üzerinde yapılan bir çalışmadan elde edilen eş tükenmişlik puanları ile 393 erkek ve kadın İsraili örneklemini üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen ortalama mesleki tükenmişlik puanları da özdeş bulunmuştur.

Diğer taraftan, Pines ve diğ., (2000) uluslar arası bir takım çalışması içinde yaptıkları araştırmalarında, tükenmişlik ölçeği ve eş tükenmişlik ölçeğini kullanarak, evli ve bir meslek sahibi olan İsraili, Amerikalı, Portekizli, İspanyalı ve Macaristanlı bireylerin kariyer ve evlilik tükenmişliği arasındaki ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, farklı kültürlerde yaşayan bireylerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, eş tükenmişlik ölçeğinin ise tükenmişlik araştırmalarında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceği sonucuna ulaşıldığı rapor edilmiştir.

Nunes ve diğ., (2000) uluslararası bu takım çalışması içinde yaptıkları benzer araştırmalarında, bu kez yalnızca Portekizli bireylerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, yaptıkları çalışmanın bir bölümünde ise, Portekiz'deki çeşitli meslek alanlarından seçilen bir örneklem grubundan elde edilen veriler ışığında, eş tükenmişlik ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölme aracı olduğu bulgusunun desteklendiğini rapor etmişlerdir.

Utasi (2000) ise Macaristan'da 100 erkek ve 100 kadın katılımcı üzerinde tükenmişlik ölçeği ve eş tükenmişlik ölçeğini kullanarak mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca eş tükenmişlik ölçeğinin ise tükenmişlik araştırmalarında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceği sonucuna ulaşıldığı rapor edilmiştir.

Benzer biçimde, Pines (2000c) 100 İsraili çift ve 100 Amerikalı erkek ve kadın ile 66 İsraili yönetici ve 66 Amerikalı yöneticinin katıldığı ve tükenmişlik ölçeği ile eş tükenmişlik ölçeğini kullanarak gerçekleştirdiği araştırmasından elde ettiği bulgular sonucunda, çok sayıda kültürler arası farklılıklarına rağmen, İsraili ve Amerikalı bireyler arasında iş ve evlilik değişkenleri ile mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu rapor etmiştir.

Diğer farklı bir çalışmada, Gonzalez (2000) 162 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 317 evli ve çalışan birey üzerinde eş tükenmişlik ölçeğinin İspanyolca uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Pines'in tükenmişlik ölçeği ile eş tükenmişlik ölçeği, Maslach tükenmişlik envanteri ve sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, eş tükenmişlik ölçeğinin İspanyol versiyonuna ilişkin psikometrik değerlendirmeler sunulmuş ve eş tükenmişlik ölçeğinin tükenmişlik araştırmalarında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Ayrıca eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasında anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir.

Buna ek olarak, Laes ve Laes (2001) yaptıkları çalışmalarında, evli veya uzun bir süredir birlikte yaşayan, 40 kadın anaokulu ve ilköğretim okulu öğretmeni ve 70 Finlandiyalı erkek sosyal bilimler alanındaki lisansüstü öğrencileri olmak üzere toplam 110 katılımcının, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında, kadın, erkek ve tüm katılımcılar açısından ayrı ayrı istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Son olarak, Pines ve Nunes (2003) araştırmalarında, varoluşu psikoanalitik teoriye dayalı olarak, 109 İsraili, 838 Portekizli, 317 İspanyol, 144 İngiliz, 54 Amerikalı ve 110 Finlandiyalı evli, çalışan erkek ve kadından oluşan 6 farklı örneklem üzerinde kültürlerarası bir perspektife dayalı olarak, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiyi tükenmişlik leği ve eş tükenmişlik leğinin uyarlanmış versiyonlarını kullanarak incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda; 6 farklı örneklem grubunda yer alan katılımcıların, birbirlerinden kültürel ve sosyo-demografik açılardan farklı özelliklere sahip olmalarına rağmen, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında, araştırmanın temel hipotezini doğrular bir nitelikte, istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, psikoanalitik-varoluşu teoriye dayalı olarak, kariyer ve eş tükenmişliği ile ilgili olarak yapılabilecek psikolojik danışma uygulamaları da tartışılmıştır.

I.2.4. Araştırma Kapsamındaki Bağımsız Değişkenler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

70'li yıllardan itibaren yoğun bir araştırma konusu olarak çalışılan mesleki tükenmişlik kavramının, farklı sosyo-demografik, psikolojik, mesleki ve hatta herhangi bir mesleki yapısı olmayan alanlardaki değişkenlerle ilişkisinin incelendiği, çok sayıda araştırma yapılmıştır. Diğer taraftan, tükenmişlik literatürü için oldukça yeni bir kavram olan eş tükenmişliği ise 90'lı yıllar itibariyle çalışılmaya başlanan bir konu alanı olması nedeniyle, bu kavram ile ilgili sınırlı sayıda bilimsel çalışma göze çarpmaktadır. Ancak, Pines'in psikoanalitik-varoluşu perspektifine göre, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunan bütün değişkenlerin, eş tükenmişliği ile de ilişkili

olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, aşağıda yalnızca eş tükenmişliği ile ilişkisi belirlenmiş değişkenlere ilişkin bilgiler ve bu doğrultuda yapılmış olan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

I.2.4.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Cinsiyet ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Erkekler evlilik yaşamlarında; finansal sorumlulukları, kapana kısıldıkları duygusu ve evlerini geçindiren kişi rolü nedeniyle, sağlık problemleriyle karşı karşıya gelen kişiler olduğu için mi daha fazla düzeyde tükenmektedirler?. Öte yandan, kadınlar evlilik yaşamlarında; çocuk bakımı ve evle ilgili sorumlulukların getirdiği ağır yükü taşıyan, duygusal ve psikolojik stres yaşantılarını daha fazla düzeyde yaşayan, ihtiyacını duydukları doyum sağlayıcı bir yakın ilişkiyi daha az düzeyde elde etmiş oldukları için mi daha fazla düzeyde tükenmektedirler? (Pines, 1996).

Bu soruyu cevaplamak için, Pines (1989) 458 kadın ve erkeğin dahil olduğu tükenmişlik yaşayan eşlerle, klinik çalışmalar ve mülakatları da içeren 4 ayrı çalışma yapmıştır. Araştırmalarından elde ettiği bulgular sonucunda, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını rapor etmiştir.

Pines (1989)'a göre, kadınların evlilik yaşamında erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşamalarının 2 nedeni bulunmaktadır. Birincisi, kadınların evliliklerine yaşamlarına anlam vereceğini düşünerek oldukça yüksek bir beklenti düzeyiyle başlamalarıdır. İkincisi ise, eşlik ve annelik rollerine ilişkin görevlerin üstesinden gelmeye çalışan evli kadınların, sahip olduğu zorlanma ve stres durumlarının, babalık ve kocalık rollerine sahip olan evli erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olması durumudur.

Ayrıca, eş tükenmişliği açısından elde edilen cinsiyet farklılıkları, Pines (1996)'a göre, erkek ve kadınların ilişkilerine çok farklı romantik idealler, yaşantılar ve streslerle başlamaları ve evliliklerini farklı biçimlerde tanımlamalarından kaynaklanmaktadır. Bu noktada, özellikle kadınların erkeklerden farklı olarak, yaşamlarının en önemli ve anlamlı parçası olarak kariyerlerinden ziyade ilişkilerini tanımlayarak, evliliklerini oldukça önemli bir konuma getirmeleri sonucunda tükenmişlik yaşamaları daha olası olmaktadır.

Çocuk Sayısı ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Çocuk sayısı değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise tükenmişlikle bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ve halihazırda evde yaşamakta olan çocuklarının sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Pines, 1989). Özellikle ebeveynliğin neden olduğu stres yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda, bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ve hala evde yaşayan çocuk sayısı ile evlilik tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmaması ilginç ve üzerinde çalışılması gereken bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bazı evli eşlerde çocuklar bir stres kaynağı olarak değerlendiriliyorken, başka evli eşlerde çocuklar bir eğlence ve neşe kaynağı olarak değerlendirilmektedirler. Bu durum çocukların eşlerin beklentileri, stres yaşantıları ve ulaşılabilir kaynakları üzerinde rol oynadıklarını göstermektedir (Pines, 1996).

Araştırma Kapsamındaki Diğer Sosyo-Demografik Özellikler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Eş tükenmişliği ile ilişkisi incelenen cinsiyet ve çocuk sayısı değişkenlerine ek olarak, sosyo-demografik özelliklerden yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin de eş tükenmişliği ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu ile çeşitli biçimlerde

fazla düzeyde hissettiklerini ifade etmişlerdir. Diğer taraftan, kadın katılımcılar, 21 tükenmişlik semptomundan 16'sını erkek katılımcılardan daha fazla negatif yönde yaşadıklarını ifade ederken, erkek katılımcılar yalnızca 2 semptomu negatif yönde kadın katılımcılardan daha fazla yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu 16 semptomun 14'ünün t testi sonuçları ise istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. 4 semptomun ise erkek ve kadın katılımcılar tarafından eşit bir düzeyde yaşandığı ifade edilmiştir. Ayrıca, erkek katılımcıların, kadın katılımcılara nazaran, kendilerini ev işlerini daha çok paylaşan, iyi iletişime sahip ve cinsel yaşamlarında daha iyi cinsel partnerler olarak tanımladıkları görülmüştür. Diğer taraftan, kadın katılımcıların ise zihinsel çekicilik, değişiklik, eşle yapılan ortak şeyler ve genel ilişki değerlendirmesi olmak üzere, yalnızca 4 ilişki belirleyicisi açısından kendilerini erkeklerden daha pozitif olarak tanımladıkları görülmüştür. Son olarak da, erkek ve kadın katılımcılar arasında, yalnızca güvenlik ve benzer amaçlar/hedefler olmak üzere 2 ilişki belirleyicisinin eşit bir biçimde ifade edildiği rapor edilmiştir.

Birinci çalışmanın bir benzeri, aynı zamanda San Francisco'nun kardeş şehri olan İsrail'in tutucu olan liman şehri Haifa'da tekrarlanmıştır. Araştırma, ortalama 18 yıldır evli olan 100 çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda da, birinci çalışmada olduğu gibi kadın katılımcıların evlilik yaşantılarında erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları rapor edilmiştir. Kadın katılımcılar, 21 tükenmişlik semptomundan 19'unda erkek katılımcılardan daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Bu 19 semptomun 11'inin t testi sonuçları ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Diğer taraftan, erkek katılımcılar, yalnızca 1 semptomu negatif yönde kadın katılımcılardan daha fazla düzeyde yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Benzer biçimde, 1 semptomun ise erkek ve kadın katılımcılar tarafından eşit bir düzeyde

yaşadığı ifade edilmiş ve her iki sonuç da istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran fazla yüklenme deneyimini anlamlı düzeyde daha fazla yaşadıklarını ve aile adanmışlığı açısından da anlamlı bir düzeyde daha ağır bir yük taşıdıklarını rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, aynı çalışmada, 200 kadın ve erkek katılımcı için, gözlenen farklı ilişki özellikleri ile eş tükenmişliği puanları arasındaki korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri sunulmuştur. Bu ilişki özelliklerine ait korelasyonlar içerisinde, en yüksek değerlere sahip olan değişkenlerin San Francisco çalışmasındakine benzer olarak pozitif bakış açısı ve iletişim olduğu görülmüştür. Hatta erkek ve kadın katılımcıların, pozitif bakış açısı değişkenini önem sırası olarak birinci sıraya yerleştirdikleri görülmüştür. Ayrıca, Haifa çalışmasında yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarına ayrılan eşler arasındaki en büyük farklılaşmanın görüldüğü ilişki değişkeninin, pozitif bakış açısı olduğu rapor edilmiştir. Pozitif bakış açısı değişkeninin ortalama puanı açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Son olarak, bu çalışmada, eş tükenmişliği ve eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Benzer biçimde, eş tükenmişliği ile halihazırda evde yaşamakta olan çocuk sayısı arasındaki korelasyon da istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

Eş tükenmişliği için birisi 100 yetişkin İsraili üniversite öğrencisi, diğeri ise bir evlilik tükenmişliği atölye çalışmasına katılan 58 Amerikalı yetişkin üzerinde elde edilen son iki çalışma sonuçlarında da, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları rapor edilmiştir.

Benzer biçimde, Pines (1996) yaptığı eş terapisi ve eş atölye çalışmalarından bir diğesinde, evlilik beklentilerindeki cinsiyet farklılıklarına bir kanıt oluşturması amacıyla,

katılımcıların romantik ideallerini incelemiştir. Eşlere romantik aşkın farklı yönlerinin önemlilik derecesini içeren ve hiç önemli değil den son derece önemliye doğru uzanan 7 dereceli 10 maddelik bir soru formu sunmuştur. Katılımcılar kendilerine sorulan “kişisel olarak düşündüğünüzde romantik aşkın çeşitli yönleri sizin için ne kadar önemlidir” soruyu kendilerine verilen form üzerinde değerlendirmişlerdir. Sonuçta, kadınlar ve erkekler arasında cinsiyetler açısından farklılıklar olduğu görülmüş ve kadınların 10 maddelik soru formunda yer alan güven, anlayış, arkadaşlık, güvenlik, duygusal çekicilik, zihinsel çekicilik, yaşamın paylaşımı, romantizm ve paranın dahil olduğu 9 maddede, erkeklerden daha yüksek önemlilik derecesine sahip oldukları, erkeklerin ise yalnızca fiziksel çekicilik maddesinde kadınlardan daha yüksek önemlilik derecesine sahip oldukları bulunmuştur.

Buna ek olarak, Laes ve Laes (2001) çalışmalarında, evli veya uzun bir süredir birlikte yaşayan, 40 kadın anaokulu ve ilköğretim okulu öğretmeni ve 70 Finlandiyalı erkek sosyal bilimler alanındaki lisansüstü öğrencileri olmak üzere toplam 110 katılımcının yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin eş ve mesleki tükenmişlik ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Erkek, kadın ve tüm katılımcılar açısından değerlendirilen bulgular sonucunda, yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin, eş ve mesleki tükenmişlik ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu ile çeşitli biçimlerde istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur.

Diğer taraftan, literatürde mesleki tükenmişliğin evlilik ve ilişki üzerine, iş stresinin de aile üzerine yayıldığı, eşlerden birinin yaşadığı tükenmişlik duygusunun diğer eşe geçiş yaptığı ve bu geçiş sürecinin karşılıklı olduğuna ilişkin araştırmalar göze çarpmaktadır.

Böylesi araştırmalardan birinde, Westman ve Etzion (1995) tükenmişliğin ve başa çıkma kaynaklarının erkeklerden eşlerine ve karşılıklı olarak birbirlerine geçirme süreçlerini incelemişlerdir. Araştırma 101 askeri personel ve eşleri üzerinde yürütülmüştür. Geçiş etkisini kurmak için yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, erkeklerin kendi mesleki stres ve başa çıkma kaynakları kontrol edildikten sonra, erkeklerin tükenmişlikleri üzerinde eşlerinin tükenmişliklerinin pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Benzer biçimde, erkeklerin tükenmişliğinin de eşlerinin tükenmişliğini etkilediği görülmüştür. Bu nedenle, tükenmişliğin geçiş sürecinin erkeklerden eşlerine ve karşılıklı olarak gerçekleştiği görülmüştür. Ayrıca her iki cinsiyetteki bireyler için, kontrol duygusunun kendi mesleki stres ve kaynakları kontrol edildikten sonra, kendi tükenmişlikleri ve eşlerinin tükenmişlikleri üzerinde en yüksek etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Benzer biçimde, Westman, Etzion ve Danon (2001) alışmalarında, her ikisi de çalışan 98 evli ifte tükenmişliğin karşılıklı geçiş durumunu incelemişlerdir. Yapısal eşitlik modelinin uygulanması sonucunda elde edilen bulgularda, tükenmişlik ile benlik kontrolü, sosyal boş vermişlik ve mesleki güvensizlik duyguları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, elde edilen bulguların, kadınlara tükenmişliğin eşlerinden geçtiğine ilişkin sonuçları desteklediği bulunmuştur. Diğer taraftan, erkekler arasında tükenmişlik ve mesleki güvensizlik arasında elde edilen doğrudan bir ilişkinin, araştırmanın hipotezlerini doğruladığı görülürken, kadınlar arasında elde edilen bulguların ise bu hipotezleri doğrulamadığı görülmüştür. Buna ek olarak, kontrol duygusunun tükenmişlik ve eşin boş vermişlik duygusu üzerinde negatif bir etkisinin olduğu, eşin kontrol duygusu üzerinde de pozitif bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada, Demerouti, Bakker ve Schaufeli (2005) stresin işten eve transfer edilerek yayılması araştırmaları ile sıkıntıların bir eşten diğerine geçmesi araştırmalarını birleştirmeye çalışmışlardır. Bu doğrultuda yayılma ve geçme modeli oluşturarak bu modeli her ikisi de çalışan 191 çiftten topladıkları veriler üzerinde test etmişlerdir. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan analizler sonucunda; kadınların tükenmişliğinin, erkeklerin tükenmişliğine ve erkeklerin yaşam doyumundan, eşlerin yaşam doyumuna doğru bir geçiş yolu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, yalnızca işle ilgili sıkıntı durumunun değil, aynı zamanda pozitif bağlamdan bağımsız iyilik halinin de eşler arasında geçiş yapabildiğine işaret etmektedir.

Diğer taraftan, literatürde yapılan çalışmalarda, erkeklerden farklı olarak kadınların tükenmişlik puanları ile ev ve iş arasındaki çatışma durumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna ilişkin ve kadınların talep çatışması açasından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha sık ve daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadıklarına ilişkin bulgular göze çarpmaktadır.

Bu doğrultuda yapılan bir araştırmada, Etzion (1984a) erkek ve kadınların tükenmişlikleri ile iş-ev çatışması arasındaki ilişkilerini değerlendirdiği çalışmasından elde ettiği bulgular sonucunda, kadınların tükenmişlik puanları ile iş-ev arasındaki çatışma durumu arasında, erkeklerden farklı olarak anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Benzer biçimde, Pines ve Kafry (1981b) erkek ve kadınların talep çatışması ile stres ve tükenmişliklerini iş-ev yaşamları açasından değerlendirdiği çalışmasından elde ettiği bulgular sonucunda, kadınların talep çatışması açasından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha sık ve daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadıklarını bulduğunu rapor etmiştir.

I.2.5. Eş Desteği, Evlilik Uyumu ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Pines ve Aronson (1988) psikolojik iyilik hali için oldukça önemli olan sosyal desteğin, dinleme, mesleki takdir/övgü, mesleki mücadele, duygusal destek, duygusal mücadele ve sosyal gerçekliğin paylaşılması olmak üzere 6 temel fonksiyona göre açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Pines (1996)'a göre, çoğu insan işyerinde stres altında olduğunda, eşlerinin bu 6 sosyal destek fonksiyonunun tamamını kendilerine sağlamasını beklemektedirler. İhtiyaç duyduğu sosyal destek türlerini eşlerinden elde edemediğini düşündüklerinde, hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Buna bağlı olarak gelişen, pişmanlık ve hayal kırıklığı atmosferi evliliği aşındırmaya başlamaktadır. Bunun sonucu olarak da, iş yaşamındaki tükenmişlik durumu ev yaşamındaki tükenmişliğe dönüşmektedir.

Pines (1989)'ın bu yönde gerçekleştirdiği yüksek ve düşük tükenmiş eşler arasındaki sosyal desteğe ilişkin yaptığı karşılaştırmalarda tükenmiş eşlerin, mutlu evlilikleri olan eşlerden daha az düzeyde sosyal destek hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, sosyal destek ortalama puanları açısından, tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğunu rapor etmiştir.

Diğer taraftan, evlilik ve ilişki yaşamlarında stres ve tükenmişlikle başa çıkma stratejilerinin seçilmesi ve kullanılması açısından kadın ve erkekler arasında farklılıklar göze çarpmaktadır. Pines ve Kafry (1981a)'nin ve Pines (1996)'ın bu doğrultuda yaptıkları çalışmalarda, kadınların daha çok stres ve tükenmişlikle başa çıkma stratejisi olarak, destekleyici yakın bir arkadaşıyla konuşma yöntemini sıklıkla kullandıklarını, erkeklerin ise stres kaynağını önemsememe ve stres kaynağından kaçınma başa çıkma yöntemlerini daha sıklıkla kullandıklarını rapor etmişlerdir. Ayrıca, Pines (1982) da kadınların sosyal desteği erkeklerden daha fazla kullandıklarını ve önemsediklerini bulmuştur.

Buna ek olarak, Greenglass ve Burke (1988)'ye göre, evlilik doyumu veya kişinin eşiyle olan mutluluğu evli çiftler için bir sosyal destek formu olarak hizmet edebilmektedir. Bu doğrultuda, Kao, Wilson ve Anderson (2005) eş desteğinin, çalışanların iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi sağlama yetenekleri açısından önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, eş desteğinin yalnızca iş yaşamındaki tükenmişlikten kaçınabilmek için değil, aynı zamanda evlilik ve aile doyumu elde edebilmek için önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Literatüre bakıldığında, eş tükenmişliği ile önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunan mesleki tükenmişliğin, stres ve tükenmişliğe karşı önemli bir tampon görevini üstlendiği ifade edilen (Pines, 1982; Leavy, 1983; Pines, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Barrera, 1986; Kulik ve Mahler, 1993; Yıldırım, 2004) anne-baba, kardeş, aile, akraba öğretmen, uzman, komşu, sevgili ve eş desteği gibi çeşitli sosyal destek türleriyle (Pines ve Maslach, 1978; Etzion, 1984b; Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987; Pines ve Aronson, 1988; Ray ve Miller, 1991; Winnubst, 1993; Burke ve Greenglass, 1993; Cheuk ve Sai, 1995; Pines, 1996; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Taormina ve Law, 2000; Pines ve diğ., 2002; Baruch-Feldman ve diğ., 2002; Lindblom ve diğ., 2006) ve evlilik ve aile hayatından alınan doyum ile aile yapısının olumlu olarak algılanması sonucu ortaya çıkan uyumla (York, 1982; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Wolstencroft, 1989; Tevrüz, 1996; Roberts ve Levenson, 2001; Brotheridge ve Lee, 2005) ilişkisinin bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda, sosyal destek türlerinin ve evlilik uyumunun eş tükenmişliği ile de ilişkisinin bulunması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir.

I.2.6. Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenler ve Eş Tükenmişliği

İlişkisi

Pines (1989; 1993; 1996) eş tükenmişliğine ilişkin kuramını oluşturma aşamasında çalışırken, evlilik ve ilişki ile ilgili çeşitli değişkenler ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkileri de belirlemeye çalışmıştır. Yaptığı çalışmalar sonucunda, eş tükenmişliği ile yüksek düzeyde ilişkili birçok değişkenin olduğunu rapor etmiştir.

Pines (1996) eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu belirttiği bu değişkenlerin dinamik bir sistem olduğunu ve bu değişkenlerin birbirlerini etkilediği gibi birbirlerinden de etkilendiğini ifade etmektedir. Bu nedenle de bu sistem içindeki değişkenlerin birleşmiş etkilerinin giderek katlandığını belirtmektedir. Bu anlamda artmış bir iletişim, cinsel yaşamı da artırıcı bir özelliğe sahip olabildiği gibi, artmış bir fiziksel çekiciliğin ise ilişkiye yönelik pozitif bakış açısını da artırıcı bir etkiye sahip olabileceği şeklindeki kombinasyonların sürüp gitmesine yol açmaktadır. Bu değişkenler birbirlerini dinamik olarak etkiledikleri için herhangi bir alanda elde edilen pozitif bir değişimin yukarı doğru bir sarmalı başlatabileceği gibi, negatif bir değişimin ise son aşamada tükenmişliğin bulunduğu yukarı doğru bir sarmalı başlatabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu nedenlerden ötürü, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunun görülmesi, bu değişkenlerin aynı zamanda eş tükenmişliğinin bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Aşağıda yalnızca Pines (1996)'ın eş tükenmişliği ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulup, üzerinde özellikle durduğu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler özetlenmiştir.

Pozitif Bakış Açısı

Lauer ve Lauer (1985) ortalama 15 yıldır evli olan 300 eş üzerinde, uzun dönemli mutlu evliliklerin temel özelliklerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda, mutlu evliliklerin en temel özelliğinin ilişkiye yönelik pozitif bakış açısının olduğunu bulmuşlardır. Çünkü kişinin eşi en iyi arkadaşı olduğundan dolayı, kızgınlık ve

sıkıntı duyguları bu bakış açısının içinde tutulmaktadır. İyi zamanlar birlikte geçirildiğinde kötü zamanlar bu pozitif bakış açısı bağlamında değerlendirilmektedir. En önemli şeyin ilişki olduğu düşünülüp korunduğunda küçük çatışmalar büyük ve yıkıcı kavgalar biçimine dönüşmemektedir. Eşler kendi dürüst paylaşımlarından daha fazlasını vermeye gönüllü ve istekli olduklarında, bu durumun karşılıklı olması ve aralarında bir normun oluşması muhtemel görünmektedir. Benzer biçimde, Gottman (1995) 2000 eş üzerinde 20 farklı çalışma sonucunda benzer bulgulara ulaşmıştır. Ayrıca, Wallerstein ve Blakeslee (1995)'nin kendilerini mutlu bir evlilik içinde değerlendiren 50 eşle derinlemesine yaptıkları çalışmalar sonucunda, erkek ve kadınların iyi bir ilişkinin, sıkı çalışma, sürekli bir uzlaşma ve yaşama anlam duygusu kazandırması gerektirdiğini ifade ettiklerini bulmuşlardır. Onlara göre bu durum, ilişkiye bir bütün olarak pozitif bir bakış açısıyla bakmanın gücünü yansıtmaktadır (Akt: Pines, 1996).

Benzer biçimde, Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarının sonucunda, yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan eşler arasındaki en büyük farklılaşmanın görüldüğü değişkenin pozitif bakış açısı olduğunu rapor etmiştir. Bu noktada, ilişkiye bir bütün olarak pozitif bir biçimde bakma ortalama puanı ile tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Ayrıca, tükenmişlikle en yüksek ilişkiye sahip olan ve tükenmişliği en fazla yordayan değişkenin, pozitif bakış açısı olduğunu rapor etmiştir.

İletişim

Pines (1996) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmaların bir bölümünde, katılımcılara evlilik yaşamlarında karşılaştıkları en büyük stres durumlarının neler olduğu ve onlarla nasıl başa çıkabildiklerini sormuştur. Bu doğrultuda, katılımcılara 12 başa çıkma stratejisinden oluşan bir form sunmuştur. Elde ettiği bulgular sonucunda, “destekleyici bir

arkadaşım ile konuşmak” başa çıkma stratejisinin tükenmişlikle yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğunu bulmuştur. Diğer bir deyişle, insanlar eşleriyle olan problemlerini yakın arkadaşlarıyla ne kadar çok konuşurlarsa, ilişkilerinde o kadar çok tükenmişlik yaşamaları olası görünmektedir. Diğer taraftan, kişinin bir problemle karşılaştığında doğrudan eş ile yüzleşmesinin tükenmişlik üzerinde karşıt bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu noktada, bir problemle karşılaşıldığında kişinin eş ile doğrudan yüzleşmesi ve eş tükenmişliği arasında negatif yönde orta düzeyde bir korelasyonun olduğu göze çarpmaktadır.

Aslında bu sonuçlar, bir kişinin tükenmişlikten kaçınmak için evliliği ile ilgili problemlerini doğrudan eş ile konuşmasının yakın bir arkadaşıyla konuşmasından daha etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu durumda, bir ilişkide karşılaşılan bir problemle ilgili olarak konuşulabilecek en iyi kişinin yakın arkadaşlardan ziyade kişilerin eşlerinin olduğu söylenebilir. Ama yine de, bu durumun tüm vakalar için genellenemeyeceği ifade edilmektedir. Çünkü güvenilir ve iyi bir arkadaşla konuşmanın, bir ilişkiyi yaralaması veya ilişkiye zarar vermesinden ziyade, kişinin eşinin bakış açısını anlamasına yardımcı olması açısından önemli olabileceği belirtilmektedir.

Elbetteki insanların ilişkilerindeki iletişimlerinin bozulmasından önce veya hemen sonra bir arkadaşına güvenmeye başlaması olası görünmektedir. Çünkü insanlar kendilerini yalnız hissettiklerinde ve eşleriyle duygusal ve sözel bir iletişim kuramadıklarında çevrelerindeki yakın bir arkadaşına dönüş yapması doğal bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Yakın arkadaşlar kişilere duygusal destek sağlamakta, karışan duygularının netleşmesine yardımcı olmakta ve kişinin gerçeklikle ilgili bakış açısını onaylamaya yardımcı olabilmektedir. Aslında, mutlu eşler kendilerini “sürekli” ve “kesinlikle her şey” hakkında konuşabilen kişiler olarak tanımlamaktadırlar. Tükenmiş

eşler ise, kendilerini birbirleriyle önemsiz konular üzerinde bile konuşmakta oldukça zorluk çeken kişiler olarak tanımlamaktadırlar. Bu eşlerin iletişimleri kısa ve mekanik olma eğilimini taşımaktadır.

Diğer taraftan, Pines (1989) yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan eşler arasındaki ikinci en büyük farklılaşmanın, iletişimlerdeki nitelik ve niceliklerinden kaynaklandığını rapor etmiştir. Doğrudan yüz yüze iletişim kurma ortalama puanları açısından, tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Buna ek olarak, çalışmaya katılan eşlerden, yüksek tükenmişlik grubunda yer alanların, eşleriyle doğrudan konuşmaya ayırdıkları ortalama süre bir günde 39 dakika olarak bulunurken, düşük olan tükenmişlik grubunda yer alanların, eşleriyle doğrudan konuşmaya ayırdıkları ortalama süre, maksimum 4 saatlik bir süreç içinde 60 dakika olarak bulunmuştur. Ayrıca, tükenmişlikle en yüksek ilişkiye sahip olan ve onu önemli düzeyde yordayan değişkenlerden birinin iletişim olduğu da rapor edilmiştir.

Fiziksel ve Zihinsel Çekicilik

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarında, eş tükenmişliği ile fiziksel ve zihinsel çekicilik arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan eşler arasındaki üçüncü en büyük farklılaşmanın, eşlerin fiziksel çekicilik deneyimlerinin derecesi ve bunları birbirlerine ifade etmeleri durumlarından kaynaklandığını rapor etmiştir. Buna ek olarak, eşin fiziksel çekicilik ortalama puanı açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde, zihinsel çekicilik ortalama puanı açısından da tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Yüksek tükenmişlik grubunda yer alan eşler, çoğu zaman eşlerinden sıkılmış olmalarından şikayet ettikleri gibi, zihinsel bir doyumu farklı insanlarla yaptıkları paylaşımlardan elde ettiklerini de ifade etmektedirler. Diğer taraftan, düşük tükenmişlik grubunda yer alan eşler ise zihinsel çekiciliği ilişkilerinin oldukça önemli bir parçası olarak tanımlamaktadırlar.

Cinsel Yaşam

Pines (1996)'a göre, cinsellik kuşkusuz bir ilişki için oldukça önemlidir. Tutkulu bir cinsellik, duygusal bir genel uyarılmışlık halinin üretilmesinden beslenmektedir. Romantik aşk, duygusal genel uyarılmışlık halinin kronik bir ifadesini yansıtmaktadır. Cinselliğin yoğunluğu zamandan etkilenebilirken, aşkın biyolojik dürtüyü etkilemeye yardımcı olması sonucunda, cinselliğin heyecan verici ve tatmin edici kalması olası görünmektedir. Özellikle bu durum, aşklarına bir anlam duygusu kazandırmak ve onu geliştirmek için çalışan eşlerin ilişkilerinde açıkça görülmektedir.

Pines (1989) tarafından yapılan çalışmada, tükenmişlik düzeyi düşük olan grupta yer alan eşlerin, yüksek tükenmişlik grubunda yer alan eşlere nazaran daha iyi ve anlamlı bir düzeyde cinsel yaşamının olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde, cinsel yaşamın kalitesi ile düşük ve yetersiz bir cinsel yaşamla tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında, düşük ve yetersiz cinsellik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin iki anlama gelebileceği ifade edilmiştir. Bunlardan birincisi, tükenmişliğin cinselliğin kalitesinin bozulmasına neden olabileceği, ikincisi ise, cinsel yaşam sıkıcı olmaya başladığında tükenmişlik sürecinin hızlanmasına neden olabileceği biçimindedir.

Güvenlik

Pines (1996)'a göre, güvenlik duygusu bir ilişkiye, derinlik, güç ve duyarlılık vermektedir. Çoğu insan için güvenlik duygusu, uzun dönemli bir ilişkinin en pozitif yönü

olarak görülmektedir. Bazı insanlar için ise, yüksek düzeyde bir güvenlik duygusu boğucu olabilmektedir. Hatta bu tür insanlar için güvenlik duygusu, tembellik, cansızlık, sıkılma ve mücadele yoksunluğunu ifade edebilmektedir. Ayrıca, kadınlar yakın bir ilişkide güvenlik duygusunu, erkeklerden daha fazla önemli olarak değerlendirme eğilimine sahiptirler. Buna ek olarak, ilişkilerinde oldukça güvensizlik duygusu hisseden eşler, birbirleriyle düşük düzeyde bir iletişim içine girme eğilimini taşımaktadırlar. Tükenmiş eşler, ilişkilerinde güvenlik duygusunun çok az ya da hiç olmadığını ifade ederken, mutlu eşler, güvenlik duygusunun kendilerine oldukça pozitif ve önemli bir ödül sağladığını ifade etmektedirler.

Diğer taraftan, güvenlik ortalama puanları açısından, tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde, eş tükenmişliği ile güvenlik duygusu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu da rapor edilmiştir (Pines, 1989).

Ev İşlerinin Paylaşılması

Pines (1989) eş tükenmişliği çalışmalarında, ev işlerinin paylaşılmasının eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını rapor etmiştir. Bu aşamada, ev işlerinin paylaşılması değişkeninin, beklentilerin tam aksi yönünde, eşleri tükenmişlikten korumayan bir değişken olarak bulunması, ilginç bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Diğer taraftan, ev işlerinin paylaşılmasının, bir ilişkinin sürdürülmesi veya bitirilmesinde etkili olmadığı ifade edilmektedir. Çünkü eşler ilişkilerine bütünüyle pozitif bir biçimde baktıklarında, birbirlerini sevip, sevildiklerini hissettiklerinde ve ilişkilerinin yaşamlarına bir anlam duygusu kazandırdığını hissettiklerinde, ev işlerinin paylaşılması konusu önemsiz olarak değerlendirilmektedir (Pines, 1996).

Fazla Yüklenme:

Eş tükenmişliğini artıran değişkenlerden birisi olarak belirtilen fazla yüklenme değişkeni, eş ilişkisi içerisindeki kişilerin taşıyabileceğinden çok daha fazla ve çok zor görevlerin altından kalkamadığı durumlarda ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Eşler arasındaki fazla yüklenme duygusunun yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa, tükenmişliğin de o düzeyde yüksek olacağı ifade edilmektedir (Pines, 1989).

Fazla yüklenme değişkeninin “niceliksel ve niteliksel” olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Niceliksel fazla yüklenme, insanların gerçekleştirebileceğinden çok daha fazla görev ve sorumluluğu yüklendiğini veya ayırdığı zaman dilimi içerisinde taşıyabileceğinden çok daha fazla görev ve sorumluluğu gerçekleştirmek zorunda olduğunu hissettikleri durumlarda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Niteliksel fazla yüklenme ise, insanların yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluğun kendisinin yetenek ve kapasitesinin üzerinde olması durumunda ortaya çıkan bir yüklenme duygusu olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996).

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarında, erkekler ve kadınlar için tükenmişlik ile fazla yüklenme arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan, erkeklerin ifade ettiği ortalama fazla yüklenme puanı ile kadınların ifade ettiği ortalama fazla yüklenme puanı arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu rapor etmiştir. Ancak bulduğu sonuçlarda, kadınların rapor ettiği fazla yüklenmenin, erkeklerin rapor ettiğinden daha yüksek düzeyde olduğu görülmesine rağmen, fazla yüklenmenin erkekler için birinci sırada, kadınlar için ise üçüncü sırada bir önem derecesine sahip olarak değerlendirilmiş olduğu göze çarpmaktadır.

Diğer taraftan, Gueritault-Calvin ve diğ. (2000) fazla yüklenmenin tükenmişlik varyansının % 6'sını açıkladığını belirttikleri araştırmalarının ışığında, fazla yüklenme değişkeninin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir.

Talep Çatışması

Eş tükenmişliğini artıran diğer bir değişken olarak belirtilen talep çatışması, eşlerin birbirlerine bitmez tükenmez bir biçimde taleplerde bulunması sonucunda ortaya çıkan ve kapana kısılmışlık duygusunu hissetmesine neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, eş tükenmişliği ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, talep çatışmasının eş tükenmişliği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu rapor edildiği gibi, eşler arasındaki çatışmaların yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa, tükenmişliğin de o düzeyde yüksek olacağı da ifade edilmiştir (Pines, 1989).

Diğer taraftan, Pines (1996)'a göre, talep çatışması yaşantısı içerisindeki bir eş (kadın), ilgi, bakım, dikkat, zaman, çocukların bakımı ve beslenmesi ile kocasının tüm talepleri arasında sıkıştığını hissederken, eşi (erkek) ise eşinin ilgi, bakım, dikkat ve zaman taleplerine ek olarak finansal ve güvenlik talepleri arasında sıkıştığını hissetmektedir. Mantıklı ya da mantıksız, gerçek veya hayali, birlikte veya aynı anda doyumunu neredeyse imkansız olan böylesi talepler son derece stresli sonuçlar doğurmakta ve sonucunda tükenmişliğe neden olabilmektedir.

Aile Adanmışlığı

Levington'a göre adanmışlık, romantik aşk ilişkilerinin devamlılığı açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Adanmışlık kültür tarafından biçimlendirildiği için, bir ilişki olumsuz koşullarına rağmen adanmışlık sayesinde sürdürülebilmektedir. Geçici aşk ilişkilerinde vadaş ilişkilerinde yoğun duygusal yaşantı ve tutku olmadığından dolayı adanmışlık beklentisi yoktur (Akt: Erkuş, 1994).

Pines (1996)'a göre, fazla yüklenme, talep çatışması ve aile adanmışlığı önemli ortak bir noktaya sahiptir. Bu ortak nokta, her üçünün de bazı beklenti, standart veya "gereklilik"lerine göre gerçekleşen bir başarısızlığı yansıtmalardır. Bu beklentiler, dış bir güç, kişinin kendi üstünlük standartları ve romantik idealleri tarafından empoze edilebilmektedir. Başarısızlık ya da başarısızlık korkusu fazla yüklenme, baskı ve çatışmaya neden olmaktadır. Diğer bir ortak nokta ise, her üçünün de enerjiyi tüketmeleridir. Fazla yüklenme yaşayan insanlar, idare edebileceklerinden daha fazlasının onlardan beklendiğine inanmaktadır. Talep çatışması ise insanlar ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, kişilerin taleplerini doyuramayacaklarını hissetmelerine neden olmaktadır. Diğer taraftan, aile adanmışlığı, kişilerin kendilerini fiziksel ve duygusal derinliklerinin dışında hissetmelerini sağlamaktadır. Her üç durumda da, bunaltıcı ve yoğun duygu tükenmeye neden olmaktadır. Bu durumda, başarısızlık ve tükenmişlik duyguları romantik aşk ilişkisine transfer olmaktadır. Stres dış kaynaktan geldiği için, insanların çoğu zaman, aşk erozyonu ile ilgili olarak suçlama işlemini, dış kaynaklar yerine yakın çevreye odaklaması sürpriz değildir. Bu durumda, suçlama çoğu zaman stresli çevre yerine haksız bir biçimde eşe yönelmektedir.

Buna ek olarak, Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalar sonucunda, eşler arasındaki adanmışlık baskısının yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa, tükenmişliğin de o düzeyde yüksek olacağını ifade ettiği gibi, adanmışlık baskısının eş tükenmişliği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğunu da rapor etmiştir.

Değişiklik

Duffy (1962)'ye göre, insanlar kendileri için en ideal değişiklik düzeyinde daha iyi fonksiyon göstermektedir. Değişikliğin son derece düşük düzeyde olması durumunda öfke ve sıkılma duyguları yaşanabiliyorken, son derece yüksek düzeyde bir değişiklik

olması durumunda ise fazla yüklenme, kaygı ve stres duyguları yaşanabilmektedir. İdeal düzeyde bir değişiklik durumu, kişiden kişiye değiştiği gibi, sürekli olarak uyarıcı ortamı içinde harekete geçmeyi gerektirmektedir. Bir evlilik, başlangıçta her ne kadar heyecan verici bir yapıya sahip olsa da, değişiklikten yoksun bir ilişki sıkılma ve monotonluk içinde yavaş yavaş tükenmeye başlayacaktır (Akt: Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, eşlerin ilişkilerindeki değişikliğe ilişkin tercih biçimleri eşlerden eşlere farklılaşabilmektedir. Bazıları için değişiklik, Avrupa'daki güzel bir tatil köyüne seyahat etmek veya güzel ormanlık bir alanda yürüyüş yapmak anlamını taşıyabilmektedir. Bazıları için yeni ve farklı insanlarla tanışmaktır. Bazıları için yeni beceriler öğrenmek, kurslara katılmak bir zanaat öğrenmektir. Bazıları için yelkencilik, tenis oynamak, karla kaplı dağlarda kayak yapmak, yakın kasaba ve şehirler etrafında yürüyüş veya hafif koşu yapmak gibi fiziksel aktiviteleri içerebilmektedir. Bazıları için briç oynamak, parti vermek, konserlere gitmek, güncel spor aktivitelerine katılmak ve politikayla uğraşmak gibi aktiviteleri içerebilmektedir. Bazıları için de, kendileri için özel bir öneme sahip belli tarih veya saatlerde belli eylemleri yapma biçiminde bir anlamlandırma söz konusu olabilmektedir. Örneğin, bir çift her çarşamba akşam yemeğini farklı restoranlarda yemeyi tercih ediyorken, diğer bir çift ise her pazar sabahı zengin bir kahvaltı tepsisininin hazırlanıp kahvaltının yatakta yapılmasını tercih edebilmektedir.

Buna ek olarak, değişiklik aynı zamanda değişikliği yapan kişinin bakış açısına göre de değişebilmektedir. Örneğin bazı çiftler için “her çarşamba yenilen akşam yemeği” veya “pazar sabahları yatağa getirilen bir kahvaltı” çok heyecan verici bir değişiklik olarak görülmeyebilmektedir. Belki de bu tür bir çift için, değişiklik spontan ve planlanmadan gerçekleştiğinde anlam kazanabilmektedir. Aynı zamanda, bu tür çiftler için yaşamlarında gerçekleştirdikleri çok küçük değişiklikler çok büyük anlamlara sahip olabilmektedir.

Örnek olarak, o anda bir bakıcı kiralayıp oldukça eğlenceli bir otele gitmek, gece gizlice evden çıkıp denize veya havuza girmek, tüm iletişim araçlarını kapatıp çocuklardan uzak bir yere gitmek gibi eylemler verilebilir. Değişikliğin hangi formu seçilirse seçilsin, yapılan değişiklikler, eşlerin yaşamlarındaki heyecanın ve duygusal genel uyarılmışlık halinin artmasına ve romantizmin canlanmasına, tükenmişliğin de azalmasına yardımcı olmaktadır.

Diğer taraftan değişiklik, tükenmişliğe karşı bir tampon görevi üstlenmektedir. Bu nedenle, değişiklik, eş tükenmişliği üzerinde oldukça önemli bir değişken olarak göze çarpmaktadır. Değişiklik ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca, tükenmişliği engelleyen değişkenlerden birisi olarak belirtilen değişikliğin, eşler arasındaki yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa, tükenmişliğin de o düzeyde düşük olacağı ifade edildiği gibi, değişikliğin eş tükenmişliği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu da rapor edilmiştir (Pines, 1989).

Ayrıca, Block (1982)'a göre, değişiklik için en önemli ön koşul yeniliktir ve yenilik alışılmış öğelerden uzaklaşmayı düşünmektir. Bir başka deyişle, kişinin kendi davranışını yenilemesidir. Block, uzun dönemli ilişkilerde yeniliğin önünde kibir, tembellik ve korku olmak üzere 3 ortak engelin bulunduğunu belirtmiştir. Ona göre eşlerin bu engellerin üstesinden gelebilmeleri için ısrarcı olmaları, direnç göstermeleri ve pozitif kalmaları gerekmektedir (Akt: Pines, 1996).

Bu noktada, Pines (1996)'a göre, ilişki yaşamı içindeki cinsel yaşamın kalitesi ve cinsel yaşamdaki yenilik ve değişikliklerinde önemi ön plana çıkmaktadır. Cinsel yaşamdaki değişiklik cinsel ilişkinin daha heyecanlı olmasını sağladığı gibi cinsel

birlikteliğin kalitesini de artırmaktadır. Ayrıca eşlerin birbirlerine fiziksel olarak daha çekici gelmesine de yardımcı olmaktadır.

Takdir Etme

Tükenmişliği engelleyen değişkenlerden bir diğeri olarak belirtilen takdir etme değişkeninin, eşler arasındaki yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa tükenmişliğin de o düzeyde düşük olacağı ifade edilmektedir. Ayrıca, eşlerinden oldukça saygı, onay ve takdir görmenin, evliliklerde tükenmişlik yaşama olasılığını düşürdüğü de belirtilmektedir. Diğer taraftan, tükenmişlikle onay ve takdir duygusu hissetme arasında negatif ve orta düzeyde bir korelasyonun bulunduğu rapor edilmiştir. Buna ek olarak, düşük tükenmişlik grubunda yer alan bireylerin, yüksek tükenmişlik grubunda yer alan bireylerden daha fazla düzeyde takdir duygusu hissettiği bulunurken, takdir ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu da rapor edilmiştir (Pines, 1989).

Benzer biçimde, Wallerstein ve Blakeslee (1995) mutlu eşler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, eşlerin evliliklerindeki mutluluğun, saygı ve takdir duygularıyla anlam kazandığını ifade ettiklerini keşfetmişlerdir. Bazı insanlar, bu tür pozitif ödülleri diğer insanlara kolay ve açık bir biçimde verebilmektedirler. Fakat eşlere bunların verilebilmesi oldukça zor olabilmektedir. Bu tür insanlar, tanıdık insanlarla konuşurlarken dikkatli, saygılı ve sempatik gibi görünebilmektedirler. Diğer taraftan bakıldığında ise eşleriyle konuşurlarken çoğu zaman kaba, sabırsız veya eleştirici olabilmektedirler. Bu durum, bu tür insanların bilinçli ya da biliçsiz olarak eşlerini elde ettikten sonra çaba sarf etmeye gerek duymadıklarını düşündürmekte ve takdir etmeme ve tükenmişlik arasındaki orta düzeydeki korelasyon değeri bu durumun ne kadar hatalı ve yanlış olduğuna işaret etmektedir (Akt: Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, takdir etme, tükenmişliğin karşısında bir tampon görevi üstlenmektedir. İnsanlar için, başkaları tarafından takdir edilmiş, değer verilmiş ve saygı duyulan bir kişi olarak değerlendirilmek, oldukça güzel bir duygu olarak görülmektedir. Diğer taraftan, takdir edilmediğini hissetmek, insanlar üzerinde, kızgınlık, gücenme, sinirlilik ve kötü hissetme gibi duygular uyandırabilmektedir. Benzer biçimde, insanlar kendilerini çevresindeki insanların gözlerinden yansıttığı biçimde görmektedir. Böylesi bir ayna pozitif bir görüntü yansıttığında, kişi kendisini o yansıyan görüntü içinde sıcak, eğlenceli ve cömert olarak görüp, davranışlarını da ona göre biçimlendirebilmektedir. Diğer taraftan, aynı ayna kişiyi kötü, cimri, rahatsız edici ve soğuk bir biçimde yansıttığında, kişi bu durumda görüntüleri kendi benlik imajının bir parçası olarak değerlendirmeye başlamakta ve davranışları da bundan oldukça etkilenmektedir. Bir eş sisteminde, bir eş diğerine ne kadar çok onay ve takdir verir, sistem içinde var olan ödülleri ne kadar çok sunarsa, bu durumda ergeç eşlerin her biri verdiği daha fazlasını elde etme şansına da sahip olabilir.

Kendini Gerçekleştirme Fırsatları ve Gelişim

Kişinin en üst potansiyele ulaşması olarak kavramlaştırılan kendini gerçekleştirme ve devam eden gelişim süreci, kişiler için önemli olduğu kadar, ilişkiler için de önemli bir yere sahiptir. İnsanlar ne kadar yüksek düzeyde kendilerini gerçekleştirebilirlerse o kadar da az düzeyde tükenmişlik yaşamaktadırlar. Benzer biçimde, bir çevre çiftlere ne kadar çok kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim fırsatı verirse çiftlerin tükenme oranının da o kadar düşük olacağı ifade edilmektedir. Aynı zamanda, çiftlere ruhsal gelişimleri ve öz-keşiflerini takip edebilme, insana özgü potansiyellerini tatmin edebilme ve romantik kıvılcımlarını canlı tutup artırabilme fırsatını vermektedir. Kendini gerçekleştirme sürekli bir gelişim ve değişimi içerisinde barındırdığı gibi, pozitif,

aktif ve yaratıcı durumlar içindeki yeni yaşantılara açık olmayı sağlayarak, tükenmişliği önlemeye yardımcı da olmaktadır (Pines, 1996).

Diğer taraftan, kendini gerçekleştirme fırsatlarının ve gelişimin, eşler arasındaki yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa tükenmişliğin de o düzeyde düşük olacağı ifade edilmektedir. Ayrıca, eş tükenmişliği konusunda yapılan çalışmalarda, kendini gerçekleştirme ve gelişim ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu da bulunmuştur (Pines, 1989).

Evlilik ve İlişki İle İlgili Diğer Değişkenler ve Eş Tükenmişliği İlişkisi

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yapmış olduğu araştırmalarından elde ettiği bulgular sonucunda, eş tükenmişliği ile ilişkileri yukarıda açıklanan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlere ek olarak, partnerin arzu edilebilirliği, duygusal çekicilik, önem, başarı, kişiliklerin bağdaşabilirliği, istismar, sıkılma ve benzer amaçlar/hedefler değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ve partnerin arzu edilebilirliği, duygusal çekicilik, önem, kişiliklerin bağdaşabilirliği ve benzer amaçlar/hedefler değişkenlerinin de eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğunu rapor etmiştir.

I.2.7. Evlilik ve İlişki İle İlgili Eş Tükenmişliği Araştırmaları

Kafry ve Pines (1980) yaptıkları çalışmalarında, insana yönelik meslek, şirket, bilim ve sanat alanlarındaki 205 kadın ve erkek meslek çalışanının, çeşitli ev ve iş özelliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri ve bu özellikler açısından tükenmişliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların ev ve iş özelliklerinden değişiklik, özerklik, önem, geribildirim, başarı, kendini gerçekleştirme,

sosyal destek, paylaşım, talep çatışması ve takdir etme değişkenleri ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı ilişkilerin olduğu görülürken, fazla yüklenme değişkeni ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan, katılımcıların tükenmişliklerinin, ev ve iş özelliklerine ilişkin görüşleri açısından farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgular sonucunda, ev ve iş özelliklerinden değişiklik, özerklik, kendini gerçekleştirme, sosyal destek ve paylaşım değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, fazla yüklenme, önem, başarı, geribildirim, takdir etme ve talep çatışması değişkenlerinin ise farklılaşmadığı görülmüştür.

Benzer biçimde, eş tükenmişliği ile ilgili olarak gerçekleştirdiği ve San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, Pines (1989) 100 eşin gözlenen 18 evlilik ve ilişki özelliği ile eş tükenmişliği puanları arasındaki sıra katsayıları korelasyon katsayılarını hesaplayarak aralarındaki ilişkileri ve anlamlılık düzeylerini ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen korelasyon katsayıları yüksekte düşüğe doğru sıralanmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Eş tükenmişliğinin pozitif bakış açısı ile $r = -.72$ düzeyinde ($p < .001$); iletişim ile $r = -.64$ düzeyinde ($p < .001$); güvenlik ile $r = -.59$ düzeyinde ($p < .001$); kendini gerçekleştirme fırsatları ile $r = -.57$ düzeyinde ($p < .001$); önem değişkeni ile $r = -.55$ düzeyinde ($p < .001$); duygusal çekicilik ile $r = -.54$ düzeyinde ($p < .001$); cinsel yaşamın kalitesi ile $r = -.54$ düzeyinde ($p < .001$); gelişim ile $r = -.50$ düzeyinde ($p < .001$); kişiliklerin bağdaşabilirliği ile $r = -.50$ düzeyinde ($p < .001$); değişiklik yapma ile $r = -.49$ düzeyinde ($p < .001$); partnerin arzu edilebilirliği ile $r = -.46$ düzeyinde ($p < .001$); fiziksel çekicilik ile $r = -.41$ düzeyinde ($p < .001$); ortak yapılan şeyler ile $r = -.40$ düzeyinde ($p < .001$); benzer amaçlar ile $r = -.40$ düzeyinde ($p < .001$); kendisinin arzu edilebilirliği ile $r = -.36$ düzeyinde

($p < .001$); zihinsel çekicilik ile $r = -.33$ düzeyinde ($p < .001$); kontrol duygusu ile $r = -.23$ düzeyinde ($p < .005$) ve ev işlerinin paylaşılması ile $r = -.14$ düzeyinde (anlamsız, $p = .084$) bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, bu 18 evlilik ve ilişki özelliğinin eş tükenmişliğini ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla, aşamalı çoklu regresyon analizi de uygulanmış ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, evlilik ve ilişki özelliklerinden pozitif bakış açısının tek başına eş tükenmişlik varyansının % 50'sini açıkladığı ($R^2 = .50$; $F(1, 92) = 90,4$; $p < .000$) ve iletişim ile partnerin arzu edilebilirliği değişkenleri eklendiğinde bu üç değişkenin varyansı açıklama oranının % 60'a yükseldiği görülmüştür ($R^2 = .60$; $F(3, 90) = 43,5$; $p < .000$). Diğer taraftan, en yüksek varyansı açıklama düzeyinin % 68 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, üç ilişki değişkeninin birlikte eş tükenmişlik varyansının % 60'ını açıkladığı görülürken, kalan 15 ilişki değişkeninin ise eş tükenmişlik varyansının yalnızca % 8'ini açıkladığı görülmüştür.

Aynı araştırma kapsamında yaş, çocuk sayısı ve evlilik süresi açısından benzer özelliklere sahip 200 erkek ve kadın üzerinde yaptığı ve Haifa çalışması olarak adlandırdığı diğer bir çalışmada, katılımcıların eş tükenmişlik puanları ile çeşitli evlilik ve ilişki özellikleri arasındaki ilişkileri cinsiyetleri açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen korelasyon değerleri cinsiyetleri açısından karşılaştırıldığında, erkekler için, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki değişkenleri arasındaki en yüksek korelasyon değerlerinin, pozitif bakış açısı ($r = -.60$; $p < .0001$) ve iletişim ($r = -.58$; $p < .0001$) değişkenleri arasında bulunduğu görülürken, kadınlar için, en yüksek korelasyon değerlerinin ise pozitif bakış açısı ($r = -.56$; $p < .0001$) ve talep çatışması ($r = -.56$; $p < .0001$) arasında olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan, her iki cinsiyet açısından geri kalan değişkenlerle olan korelasyon değerleri yüksekten düşüğe doğru sıralanmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Erkekler için, eş tükenmişliği ile fazla yüklenme arasında $r = .51$ düzeyinde ($p < .0001$); takdir etme arasında $r = -.50$ düzeyinde ($p < .0001$); cinsel yaşam arasında $r = -.49$ düzeyinde ($p < .0001$); sıkılma arasında $r = .48$ düzeyinde ($p < .0001$); talep çatışması arasında $r = .45$ düzeyinde ($p < .0001$); başarı arasında $r = -.45$ düzeyinde ($p < .0001$); değişiklik ve fiziksel çekicilik arasında $r = -.44$ düzeyinde ($p < .0001$); güvenlik arasında $r = -.43$ düzeyinde ($p < .0001$); kişiliklerin bağdaşabilirliği arasında $r = -.39$ düzeyinde ($p < .0001$); adanmışlık baskısı arasında $r = .37$ düzeyinde ($p < .0001$); eş desteği arasında $r = -.37$ düzeyinde ($p < .0001$); ortak yapılan şeyler arasında $r = -.36$ düzeyinde ($p < .0001$); kendini gerçekleştirme arasında $r = -.35$ düzeyinde ($p < .0001$); duygusal ve zihinsel çekicilik arasında $r = -.34$ düzeyinde ($p < .0001$); geribildirim arasında $r = -.29$ düzeyinde ($p < .0001$) ve benzer amaçlar arasında $r = -.49$ düzeyinde ($p < .0001$) bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Kadınlar için ise, eş tükenmişliği ile adanmışlık baskısı arasında $r = .50$ düzeyinde ($p < .0001$); fazla yüklenme arasında $r = .48$ düzeyinde ($p < .0001$); iletişim arasında $r = -.46$ düzeyinde ($p < .0001$); değişiklik arasında $r = -.45$ düzeyinde ($p < .0001$); benzer amaçlar ve geribildirim arasında $r = -.43$ düzeyinde ($p < .0001$); takdir etme, güvenlik ve kendini gerçekleştirme arasında $r = -.42$ düzeyinde ($p < .0001$); cinsel yaşam arasında $r = -.41$ düzeyinde ($p < .0001$); fiziksel çekicilik arasında $r = -.40$ düzeyinde ($p < .0001$); başarı arasında $r = -.38$ düzeyinde ($p < .0001$); kişiliklerin bağdaşabilirliği arasında $r = -.35$ düzeyinde ($p < .0001$); duygusal çekicilik ve eş desteği arasında $r = -.33$ düzeyinde ($p < .0001$); zihinsel çekicilik arasında $r = -.32$ düzeyinde ($p < .0001$); önem ve ortak yapılan şeyler arasında $r = -.25$ düzeyinde ($p < .0001$) ve sıkılma arasında $r = .23$ düzeyinde ($p < .0001$) bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan, aynı araştırmada kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamaları da istenmiştir. Sıralama

sonuçlarına göre, kadınlar için birinci sırada önemliliğe sahip olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin, pozitif bakış açısı ve talep çatışmasının, ikinci ve üçüncü sıradaki değişkenlerin ise sırasıyla adanmışlık baskısı ve fazla yüklenme değişkenlerinin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, erkekler için ise birinci sırada önemliliğe sahip olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin, pozitif bakış açısı, ikinci ve üçüncü sıradaki değişkenlerin ise sırasıyla iletişim ve takdir etme değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Farklı diğer bir araştırmada, Pines (1996) eş tükenmişliği atölye çalışmalarından birine katılan 34 kadın ve 24 erkekte oluşan bir gruba “ilişkilerinde yoğun düzeyde bir kıskançlığı ne sıklıkla yaşadıklarını” sorduğu çalışmasından elde ettiği veriler sonucunda, ne kadar sık yoğun düzeyde bir kıskançlık yaşanırsa, o kadar yüksek düzeyde bir tükenmişlik yaşandığını bulduğunu rapor etmiştir. Tükenmişlik ve yoğun kıskançlık duygusu arasındaki korelasyonu $r = .51$ ($p < .0001$) olarak bulduğunu rapor etmiştir.

II. BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde, sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama araçları ile ilgili geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, işlem yolu, verilerin toplanması, analizi ve kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin bilgiler verilmiştir.

II.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili belirleyici olan bazı değişkenlerin, Pines'in eş tükenmişlik modeli bağlamında, evli bireylerin eş tükenmişliğini yordama gücünü ortaya koymak amaçlandığı için, araştırma betimsel yöntemli ilişkisel tarama modeli bir yordama çalışması niteliğindedir.

II.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2006-2007 eğitim ve öğretim yılı içinde Mersin Üniversitesi'nin tüm birimlerinde çalışmakta olan tüm evli kadın ve erkek personel oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemek amacıyla, Mersin Üniversitesi Personel Daire Başkanlığı'na müracaat edilerek evli personellerinin sayısı ve birimlere göre dağılımı istenmiştir. Fakat ellerinde bu doğrultuda bir istatistiksel bilginin bulunmadığı cevabı üzerine örneklem belirlenememiştir. Bunun üzerine, üniversitenin tüm birimlerine gidilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evrenden seçkisiz (random) olarak seçilen toplam 435 evli kadın ve erkek personel araştırma grubunu oluşturmuştur.

Araştırma grubuna alınan evli kadın ve erkek personelin sosyo-demografik özelliklerine (yaş, eğitim durumu, personel türü, hizmet süresi, iş yaşamına ilişkin sosyal destek durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşin çalışıp çalışmaması, evlilik yaşamına ilişkin sosyal destek durumu) ilişkin betimsel bilgiler Tablo-3'de verilmiştir.

Tablo 3

Araştırma Grubuna Alınan Evli Kadın ve Erkek Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bilgiler

DEĞİŞKENLER		KADIN		ERKEK		GENEL	
		f	%	f	%	f	%
YAŞ	20-29 Yaş	54	23,0	16	8,0	70	16,1
	30-39 Yaş	133	56,6	101	50,5	234	53,8
	40 ve Üstü Yaş	48	20,4	83	41,5	131	30,1
EĞİTİM DURUMU	İlkokul	9	3,8	21	10,5	30	6,9
	Ortaokul	10	4,3	24	12,0	34	7,8
	Lise	47	20,0	39	19,5	86	19,8
	Ön Lisans	22	9,4	6	3,0	28	6,4
	Lisans	83	35,3	35	17,5	118	27,1
	Yüksek Lisans	39	16,6	26	13,0	65	14,9
	Doktora	25	10,6	49	24,5	74	17,0
PERSONEL TÜRÜ	Akademik	63	26,8	67	33,5	130	29,9
	İdari	56	23,8	45	22,5	101	23,2
	Sağlık	79	33,6	24	12,0	103	23,7
	Yardımcı Hizmetler	37	15,7	64	32,0	101	23,2
HİZMET SÜRESİ	0-5 Yıl	77	32,8	61	30,5	138	31,7
	6-10 Yıl	73	31,1	69	34,5	142	32,6
	11-15 Yıl	52	22,1	34	17,0	86	19,8
	16 ve Üstü	33	14,0	36	18,0	69	15,9
İŞTE SOSYAL DESTEK	Alıyor	155	66,0	118	59,0	273	62,8
	Almıyor	80	34,0	82	41,0	162	37,2
EVLİLİK SÜRESİ	0-5 Yıl	90	38,3	66	33,0	156	35,9
	6-10 Yıl	60	25,5	43	21,5	103	23,7
	11-15 Yıl	43	18,3	35	17,5	78	17,9
	16 ve Üstü	42	17,9	56	28,0	98	22,5
ÇOCUK SAYISI	Yok	61	26,0	32	16,0	93	21,4
	1 Çocuk	93	39,6	80	40,0	173	39,8
	2 Çocuk	74	31,5	64	32,0	138	31,7
	3 Çocuk	5	2,1	18	9,0	23	5,3
	4 Çocuk	1	0,4	4	2,0	5	1,1
	5 Çocuk	1	0,4	1	0,5	2	0,5
	6 Çocuk	-	-	1	0,5	1	0,2
EŞİN ÇALIŞIP ÇALIŞMAMASI	Çalışıyor	216	91,9	106	53,0	322	74,0
	Çalışmıyor	19	8,1	94	47,0	113	26,0
EVLİLİKTE SOSYAL DESTEK	Alıyor	159	67,7	104	52,0	263	60,5
	Almıyor	76	32,3	96	48,0	172	39,5
TOPLAM		435	100,0	435	100,0	435	100,0

Araştırma grubunda yer alan 435 personel yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde; 20-29 yaş aralığında evli 54 kadın ve 16 erkek olmak üzere toplam 70 personel, 30-39 yaş aralığında evli 133 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 234 personel, 40 ve üstü yaş aralığında evli 48 kadın ve 83 erkek olmak üzere toplam 131 personel bulunmaktadır.

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde; ilkokul mezunu evli 9 kadın ve 21 erkek olmak üzere toplam 30 personel, ortaokul mezunu evli 10 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 34 personel, lise mezunu evli 47 kadın ve 39 erkek olmak üzere toplam 86 personel, ön lisans mezunu evli 22 kadın ve 6 erkek olmak üzere toplam 28 personel, lisans mezunu evli 83 kadın ve 35 erkek olmak üzere toplam 118 personel, yüksek lisans mezunu evli 39 kadın ve 26 erkek olmak üzere toplam 65 personel, doktora mezunu evli 25 kadın ve 49 erkek olmak üzere toplam 74 personel bulunmaktadır.

Benzer biçimde, personel türü açısından değerlendirildiğinde; evli 63 kadın ve 67 erkek olmak üzere toplam 130 akademik personel, evli 56 kadın ve 45 erkek olmak üzere toplam 101 idari personel, evli 79 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 103 sağlık personeli, evli 37 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 101 yardımcı hizmetler personeli bulunmaktadır.

Diğer taraftan, hizmet süresi değişkeni açısından değerlendirildiğinde; 0-5 yıl aralığında evli 77 kadın ve 61 erkek olmak üzere toplam 138 personel, 6-10 yıl aralığında evli 73 kadın ve 69 erkek olmak üzere toplam 142 personel, 11-15 yıl aralığında evli 52 kadın ve 34 erkek olmak üzere toplam 86 personel, 16 ve üstü yıl aralığında evli 33 kadın ve 36 erkek olmak üzere toplam 69 personel bulunmaktadır.

İş yaşamında bir problem durumuyla karşı karşıya kalındığında herhangi bir sosyal destek alıp almama değişkeni açısından değerlendirildiğinde; sosyal destek alan evli

155 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 273 personel, sosyal destek almayan evli 80 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 162 personel bulunmaktadır.

Diğer taraftan, evlilik süresi değişkeni açısından değerlendirildiğinde; 0-5 yıl aralığında evli 90 kadın ve 66 erkek olmak üzere toplam 156 personel, 6-10 yıl aralığında evli 60 kadın ve 43 erkek olmak üzere toplam 103 personel, 11-15 yıl aralığında evli 43 kadın ve 35 erkek olmak üzere toplam 78 personel, 16 ve üstü yıl aralığında evli 42 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 98 personel bulunmaktadır.

Çocuk sayısı açısından değerlendirildiğinde ise; çocuğu olmayan evli 61 kadın ve 32 erkek olmak üzere toplam 93 personel, 1 çocuğu olan evli 93 kadın ve 80 erkek olmak üzere toplam 173 personel, 2 çocuğu olan evli 74 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 138 personel, 3 çocuğu olan evli 5 kadın ve 18 erkek olmak üzere toplam 23 personel, 4 çocuğu olan evli 1 kadın ve 4 erkek olmak üzere toplam 5 personel, 5 çocuğu olan evli 1 kadın ve 1 erkek olmak üzere toplam 2 personel, 6 çocuğu olan evli 1 erkek olmak üzere toplam 1 personel bulunmaktadır.

Benzer biçimde, eşin çalışıp çalışmaması değişkeni açısından değerlendirildiğinde; eşi çalışan evli 216 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplam 322 personel, eşi çalışmayan evli 19 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 113 personel bulunmaktadır.

Ayrıca, evlilik yaşamında bir problem durumuyla karşı karşıya kalındığında herhangi bir sosyal destek alıp almama değişkeni açısından değerlendirildiğinde; sosyal destek alan evli 159 kadın ve 104 erkek olmak üzere toplam 263 personel, sosyal destek almayan evli 76 kadın ve 96 erkek olmak üzere toplam 172 personel bulunmaktadır.

II.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada mesleki tükenmişliği ölçmek için Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Çapri (2006) tarafından gerçekleştirilen “Tükenmişlik Ölçeği”, eş tükenmişliği'ni ölçmek için Pines (1996) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarlaması yapılan “Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)”, evli bireylerin evlilikteki uyumlarını ölçmek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), sosyo-demografik özellikler, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri belirlemek üzere yine araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir:

II.3.1. Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)

Kişilerin mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak hazırlanmış yirmibir maddeden oluşan ölçeğin orijinali Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu süreçte, önce Pines, Aronson ve Kafry (1981) TÖ'nin psikometrik özelliklerini, ilk olarak, Amerika, İsrail, Kanada ve Japonya gibi ülkelerde yer alan otuz farklı örneklemden 3.700'ün üzerindeki yönetici, öğretmen, sanatçı, bilim adamı, öğrenci ve sosyal çalışmacı gibi çok çeşitli meslek çalışanı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalar ışığında ortaya koymuşlardır. Daha sonra ise, Pines ve Aronson (1988) ise bu sayıyı 5.000 kişinin üzerine çıkararak araştırmayı derinleştirmişlerdir. TÖ oldukça geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ifade edilmiştir (Schaufeli ve Enzmann, 1998).

TÖ'nin güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde, iç tutarlık katsayısı 0,90, bir ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla 0,88 ve 0,66

olarak rapor edilmiştir. TÖ'nin yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü olduğu ifade edilmiştir (Justice, Gold ve Klein, 1981; Corcoran, 1986; Pines ve Aronson, 1988). Benzer biçimde, TÖ'nin yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, mesleki tükenmişlik ile pozitif ve negatif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiş olan değişkenlerle ilişkileri incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu değişkenlerden, sosyal destek, özerklik, geribildirim ve değişiklik eksikliği, görev esnasında karşılaşılan ve kişilerin kendisi tarafından ifade edilen baş ağrısı, iştahsızlık, sinirlilik, sırt ağrısı ve mide ağrısı gibi fiziksel semptomlar arasında pozitif, kişinin kendisinden, işinden ve yaşamından elde ettiği doyum arasında ise negatif bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines ve Aronson, 1988; Schaufeli ve Enzmann, 1998).

Diğer taraftan, TÖ'nin ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları için Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Özellikle tükenmişliğin en temel boyutu olarak ifade edilen duygusal tükenmişlik alt boyutu ile oldukça yüksek, duyarsızlaşma alt boyutu ile orta, kişisel başarı alt boyutu ile ise düşük düzeyde bir korelasyona sahip olduğu rapor edilmiştir (Garden, 1987; Enzmann ve Kleiber, 1990; Hallsten, 1990; Schaufeli ve Peters, 1990; Schaufeli, Enzmann ve Girault, 1993; Evans ve Fischer, 1993; Schaufeli ve diğ., 2001).

Ölçekten, beş aşamalı bir puanlama sonucunda tek bir toplam puan elde edilmektedir ve her bir kişinin tükenmişlik düzeyi 4 kategori altında değerlendirilmektedir. Birinci kategoride, ölçekten alınan "2 ve altındaki" puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmadığı şeklinde değerlendirilir. İkinci kategoride, ölçekten alınan "3" puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olarak değerlendirilir. Üçüncü kategoride, ölçekten alınan "5" puan bir kriz durumunda olma olarak değerlendirilir. Son olarak dördüncü

kategoride, ölçekten alınan “5 ve üzerindeki” puanlar derhal yardım gerektiren bir durum olarak değerlendirilir. Ölçek maddeleri “1 Hiçbir zaman” ve “7 Her zaman” biçiminde puanlanmaktadır.

Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)’nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yürüten Çapri (2006) bu çalışmadan elde ettiği veriler sonucunda, ölçeğin orijinali (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines ve Aronson, 1988) ve diğer uyarlama çalışmalarında olduğu (Justice, Gold ve Klein, 1981; Shamir ve Drory, 1982; Florian ve Zernicky-Shurka, 1986; Corcoran, 1986) gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bulmuştur. TÖ’nin geçerliği, faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları ile değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin belirlenmesi için ise, literatüre uygun biçimde (Garden, 1987; Evans ve Fischer, 1993; Schaufeli ve diğ., 2001) Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve alt ölçekleri ile TÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, toplam TÖ puanları ile toplam MTE ($r = .34, p < .01$), duygusal tükenmişlik ($r = .57, p < .01$) ve duyarsızlaşma ($r = .30, p < .01$) alt ölçekleri puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon, kişisel başarı ($r = -.22, p < .01$) puanları arasında ise anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon gözlenmiştir. Bu bulgular, toplam TÖ puanı ile tükenmişliğin yalnız başına temel boyutu olduğu ifade edilen MTE’nin duygusal tükenmişlik alt boyutu arasında yüksek korelasyon bulan Garden (1987), Enzmann ve Kleiber (1990), Hallsten, (1990), Schaufeli ve Peters (1990), Evans ve Fischer, (1993), Schaufeli ve diğ. (2001)’nin bulguları ile tutarlı görünmektedir. Ayrıca, TÖ’nin diğer duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarıyla da nispeten yüksek korelasyon bulunması Schaufeli, Enzmann ve Girault (1993)’un bulgularıyla benzerlik

göstermektedir ve elde edilen tüm bu bulgular ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini desteklemektedir.

TÖ'nin güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına göre, madde toplam test korelasyon katsayıları ile iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle elde edilen korelasyon katsayılarının da kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Pines ve Aronson (1988) tarafından $\alpha = .90$ olarak hesaplanan iç tutarlık katsayısı TÖ'nin uyarlama çalışmasında $\alpha = .93$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulguya göre, araştırmacı tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayısı, ölçeğin orijinaline göre daha yüksek ve oldukça tatmin edici bir düzeydedir. Ayrıca, orijinal TÖ'nde test tekrar test yöntemi ile 1 ve 4 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısı sırasıyla $r = .89$ ve $r = .66$ olarak bulunmuştur (Pines ve Aronson, 1988). Araştırmacı tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ise 2 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısı $r = .83$ ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan son çalışmada ise eşdeğer yarılar yöntemi ile ölçeğin iki yarısı arasındaki eşdeğerlik katsayısı hesaplanmış ve $r = .84$ olarak oldukça yüksek bulunmuştur. Elde edilen tüm bu bulgular, uyarlama çalışması yapılan ölçme aracının en az ölçme aracının orijinali kadar güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırma kapsamında toplanan verilerden TÖ'nin iç tutarlık katsayısı $.95$ olarak hesaplanmıştır.

II.3.2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin eş ilişkileri (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) için uyarlanmış halidir. Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Tükenmişlik Ölçeği'nden ayrıldığı en temel nokta, ölçeğin 15. maddesinde yer alan “İnsanlarla ilgili hayal kırıklığına uğrama ve gücenme” şeklindeki ifadeye yer alan “insanlar” kelimesinin yerine “Eş/İlişki”

kelimelerinin gelmesidir. Orijinali Pines (1996) tarafından geliştirilen ETÖ evli olan, flört yaşayan, nişanlı olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak hazırlanmış yirmibir maddeden oluşan bir ölçme aracıdır.

ETÖ'nin güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde, bir, iki ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı sırasıyla .89, .76 ve .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin oluşturulma aşamasında üzerinde çalışılan örneklem gruplarından elde edilen iç tutarlık katsayılarının .91 ile .93 arasında değiştiği, madde toplam test korelasyonlarının ise .53 ile .86 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Pines, 1989; 1996).

ETÖ'nin geçerlik çalışmaları incelendiğinde ise, yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, faktör analizi yapılmış ve ölçeğin yapısına destek olacak bir biçimde tek faktörlü anlamlı bir yapı elde edildiği rapor edilmiştir. Benzer biçimde, yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, eş tükenmişliğinin daha önce pozitif ve negatif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiş olan özelliklerden; ikili ilişkilerin belirleyicisi olan ilişki özellikleri (pozitif bakış açısı, iletişim, güvenlik, kendini gerçekleştirme, önem, duygusal çekicilik, cinsel yaşam, kişiliklerin bağdaşabilirliği, partnerin çekiciliği, fiziksel çekicilik, benzer amaçlar/hedefler, zihinsel çekicilik, kontrol duygusu, ve paylaşım vb.), pozitif ve negatif evlilik özellikleri (takdir etme, fazla yüklenme, sıkılma, talep çatışması, başarı, uyumlu olma, sadakat, bağımsızlık, iş-ev çatışması, çevre baskısı (stresi), ev işleri, istismar, suçluluk ve anksiyete vb.) ve ev-iş özellikleri (değişiklik yapma, olumsuz sonuçlar, fiziksel tehlike, rahat ve güvenli çevre, bürokratik baskılar, yönetsel zorluklar, politika etkisi, fırsat yaratma, kişisel ilişkiler, paylaşım ve karşılıklı duygusallık vb.) ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere ulaşıldığı rapor edilmiştir (Pines, 1989; Pines, 1996). Ayrıca, eş

tükenmişliği ile teorik olarak ilişkili olduğu ifade edilen, kişinin eşinden ayrılma arzusu ile pozitif, kişinin yaşamdan, evliliğinden, eşinden ve kendisinden aldığı doyum ve kişinin duygusal-fiziksel durumu arasında ise negatif ilişkilere ulaşıldığı rapor edilmiştir (Pines, 1996).

Buna ek olarak, eşlerin birbirlerinin tükenmişliklerini değerlendirmeleri istenerek, eşlerden birinin kendi tükenmişliğini değerlendirmesi sonucunda elde ettiği puanlar ile diğer eşlerin onların tükenmişliklerini değerlendirmeleri sonucunda elde ettikleri puan arasındaki korelasyon değerinin ($r = .42$) istatistiksel olarak .01 düzeyinde anlamlı bulunması da yapı geçerliğine bir kanıt olarak değerlendirilmiştir (Pines, 1989; 1996).

ETÖ'den beş aşamalı bir puanlama sonucunda tek bir toplam puan elde edilmekte ve her bir kişinin tükenmişlik düzeyi 4 kategori altında değerlendirilmektedir. Birinci kategoride, ölçekten alınan "2 ve altındaki" puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmadığı şeklinde değerlendirilmektedir. İkinci kategoride, ölçekten alınan "3" puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü kategoride, ölçekten alınan "5" puan bir kriz durumunda olma olarak değerlendirilmektedir. Son olarak dördüncü kategoride, ölçekten alınan "5 ve üzerindeki" puanlar derhal yardım gerektiren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri "1 Hiçbir zaman" ve "7 Her zaman" biçiminde puanlanmaktadır.

ETÖ'nin uyarlanmış tüm versiyonları, Norveç, Macaristan, Meksika, İspanya, Amerika, Portekiz, İngiltere, Finlandiya ve İsrail'de kültürler arası (cross-cultural) olarak yürütülen çalışmalarda başarıyla kullanıldığı rapor edilmiştir (Nunes ve diğ., 2000; Pines ve diğ., 2000; Pines, 2000c; Gonzalez, 2000; Utasi, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003).

II.3.2.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Mersin'de araştırmaya gönüllü olarak katılan 881 evli erkek ve kadın bireyden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yapısını incelemek için 443 kadın (%50,28) ve 438 erkek (% 49,72) olmak üzere 881 evli birey; test-tekrar test güvenirlilik çalışması için 36 kadın (% 45,00) ve 44 (% 55,00) erkek olmak üzere 80 evli birey; ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini araştırmak için yapılan birinci çalışmada, 169 kadın (% 46,69) ve 193 erkek (% 53,31) olmak üzere 362 evli birey, ikinci çalışma için ise 392 kadın (% 50,26) ve 388 erkek (% 49,74) olmak üzere 780 evli birey; çeviri geçerliği çalışması için ise 20 kadın (% 44,44) ve 25 (% 55,56) erkek olmak üzere 45 evli birey çalışma grubunu oluşturmuştur.

Çeviri Çalışması

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin çeviri çalışması iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçek Türkçe'ye çevrilmiş ve daha sonra ise çeviri geçerliği çalışması yapılmıştır.

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin Türkçe'ye çevrilme aşamasında, ölçeğin İngilizce orijinalinde yer alan maddeler önce araştırmacı tarafından daha sonra da 5'i psikolojik danışmanlık ve rehberlik, 1'i psikoloji, 2'si ölçme ve değerlendirme ve 8'i İngiliz dili öğretimi bölümü'nde çalışmakta olan 16 uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Uzmanlardan, çevirilerde maddelerin orijinaline uygun ve aynı zamanda toplumumuzda anlaşılır olmasına özen göstermeleri istenmiştir. Birbirinden bağımsız olarak yapılan bu çeviriler, bir arada değerlendirilmiş ve her bir madde için en uygun çeviri formu seçilmiştir. Maddelerin orijinaline uygun ve aynı zamanda toplumumuzda anlaşılır

olmasına özen gösterilmiştir. Daha sonra, bu form Türkçe Eğitimi alanındaki 5 uzmanının görüşüne sunulup Türkçe imla ve anlam kurallarına uygunlukları açısından incelenmiştir. Son olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından kontrol edilen ifadelerin son şekline karar verilmiş ve böylece oluşturulan Türkçe form araştırmaya hazır hale getirilmiştir.

İkinci aşamada ise çeviri geçerliğine kanıt oluşturmak ve ölçeğin orijinali ile Türkçe formu arasındaki eşdeğerliği belirleyebilmek amacıyla, Mersin Üniversitesi'nin farklı birimlerinde çalışmakta olan (her iki dili de iyi bilen ve etkili bir biçimde kullanan) evli 45 öğretim elemanına iki hafta arayla ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe formları uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen ETÖ puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan, ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe uygulamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımlı gruplar için t testi ile belirlenmiştir. Yapılan t testi sonucuna göre ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe formları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t= 1.407, p>.05$).

Sonuç olarak, ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması ve ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında yüksek bir korelasyon bulunması, ETÖ'nin Türkçe formunun çeviri geçerliğine ve ölçek için uygun bir çeviri yapılmış olduğuna kanıt olarak kabul edilebilir.

Geçerlik Çalışmaları

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin Türkçe uyarlama çalışması kapsamında yapılan geçerlik çalışmaları aşağıda sunulmuştur.

1. Yapı Geçerliği

ETÖ'nin yapı geçerliği çalışmaları kapsamında, verilerin temel bileşenler analizine uygunluğunu belirlemek için, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett

Sphericity testi hesaplanmış, döndürülmüş temel bileşenler faktör analizi uygulanmış ve toplam ölçek ve alt bileşenler arasındaki korelasyonlara dayalı çalışma gerçekleştirilmiştir.

Madde Analizi ve Ölçeğin Faktör Yapısının İncelenmesi

Uyarlanan Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin faktör yapısını belirlemek amacıyla 881 evli erkek ve bayan bireyin ölçeğe verdiği tepkilerden elde edilen puanlara faktör analitik yöntemlerden döndürülmüş temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Verilerin temel bileşenler analizine uygunluğu Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. KMO katsayısı verilerin ve örneklem büyüklüğünün seçilen analize uygun ve yeterli olduğunu belirlemede kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. KMO katsayısı 1'e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu, 1 olmasında ise mükemmel bir uyum olduğu anlamına gelir. Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0,944 olarak bulunmuştur. Parametrik çoğu yöntemi kullanabilmek, ölçülen özelliğin evrende normal dağılıma sahip olmasına bağlıdır. Barlett Sphericity testi verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini kontrol etmek için kullanılacak istatistiksel bir tekniktir. Bu test sonucunda elde edilen chi-square test istatistiğinin anlamlı çıkması verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğinin göstergesidir. Çalışma içerisinde yapılan analiz sonucunda Barlett testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2= 14839,319$; $p<0,05$).

Döndürülmüş Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

Eş Tükenmişlik ölçek maddelerinin ölçtüğü ve faktör ya da bileşen adı verilen yapı ya da yapıları ortaya çıkarmak amacıyla döndürülmüş temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Temel bileşenler faktör analizi işleminde kararlı bir ölçek yapısına ulaşmak için analizlerde Kaiser ölçütü benimsenmiş ve şu ölçütler dikkate alınmıştır:

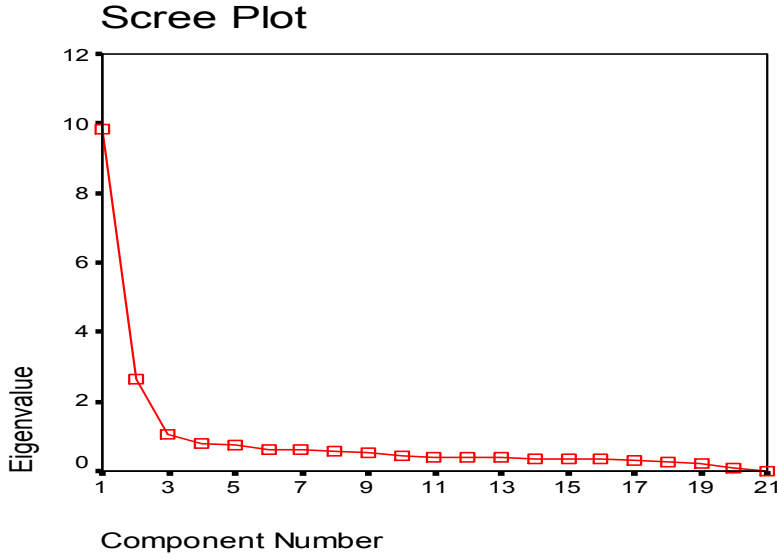
- Her bir faktörün özdeğerinin en az 1 olması
- Her bir faktördeki maddelerin faktör yüklerinin en az .35 değerine sahip olması

- Varyansı açıklama oranının .40 ve üzerinde olması
- Bir maddeye ilişkin birden fazla yüklenen faktör yükleri arasında en az farkın .20 olması.

ETÖ'nin faktör yapısı ile ilgili bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4
Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Faktör Yapısı

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri		
	1	2	3
1	,654		
2	,692		
3	,749	,525	
4	,712		
5	,734		
6	,823	,496	
7	,716		
8	,701		
9	,744	,543	
10	,650		
11	,705	,441	
12	,670		,439
13	,759		
14	,456		
15	,735	,503	
16	,702		
17	,461		
18	,722	,478	
19	,582	,381	
20	,641		,392
21	,637		
ÖZDEĞERLER	9,82	2,66	1,08
AÇIKLANAN VARYANS ORANI	46,77	12,66	5,13
TOPLAM VARYANS AÇIKLAMA ORANI		64,59	



Şekil 12: Özdeğer Grafiği

Tablo 4 ve Şekil 12 incelendiğinde ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülebilir. Öz değerlerin grafik dağılımında (scree plot) en keskin kırılmanın birinci faktörden sonra gerçekleştiği üç temel kırılma noktası olduğu gözlenmiştir. Böylece ölçeğin, üç bileşenli fakat tek faktörlü olduğu (özdeğerler sırasıyla: 9,82, 2,66, 1,08) ve bu üç alt bileşenin toplam varyansın % 64,59'unu açıkladığı gözlenmiştir (varyansı açıklama oranları sırasıyla: % 46,77, % 12,68, % 5,13).

Faktör analizi sonucunda, madde toplam test korelasyonları da göz önüne alındığında, birinci faktörün özdeğerinin en yakınında olan ikinci faktörün özdeğerinin yaklaşık 4 katı olması ve birinci faktörün yalnız başına değişkenin % 46,77'sini tek başına açıkladığı görülmektedir. Diğer taraftan, faktör yük dağılımını daha net görebilmek için verilere varimax rotasyonu uygulanmıştır. Varimax rotasyon sonuçları da Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5

Varimax Rotasyonu Sonucu Ortaya Çıkan Faktör Yüğü Dağılımı

Ölçek Maddeleri	Bileşenler		
	1	2	3
1		,612	
2			,676
3	,878		
4		,632	
5			,635
6	,902		
7		,729	
8			,658
9	,889		
10		,718	
11	,785		
12			,765
13		,740	
14			,626
15	,851		
16		,678	
17			,556
18	,825		
19	,661		
20		,755	
21			,573

Tablo 5'deki rotasyon sonucunda 3 bileşenli bir yapı olduğu görülmüştür. Tablo 4 ve Tablo 5 beraber incelendiğinde ölçeğin tek faktörlü fakat 3 bileşenli bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin bu çalışma kapsamında yapılan Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar, ölçeğin orijinali için yapılan çalışmalar (Pines, 1989; 1996) ve diğer uyarlama çalışmalarının (Nunes ve diğ., 2000; Gonzalez, 2000; Utasi, 2000; Laes ve Laes, 2001) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Ölçekten Elde Edilen Toplam Puan ve Alt bileşenler Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekten elde edilen toplam puan ve alt bileşenler arasındaki korelasyonlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Toplam Ölçek ve Bileşenler Arasındaki Korelasyonlar

	Toplam Ölçek	1. Bileşen	2. Bileşen
1. Bileşen	0,88**		
2. Bileşen	0,81**	0,53**	
3. Bileşen	0,88**	0,74**	0,52**

**p<0,01

Tablo 6’da görüldüğü gibi ETÖ’nden elde edilen puanlarla bileşenlere ait puanlar arasındaki korelasyonlar 0,52 ile 0,88 arasında değişmektedir ve bu korelasyon katsayıları 0,01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Elde edilen korelasyonların yüksek ve anlamlı olması TÖ’nin homojen ve tek faktörlü fakat çok bileşenli bir yapı olduğuna kanıt olarak kabul edilebilir.

2. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışması:

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)’nin ölçüt bağıntılı geçerliği için iki ayrı çalışma yürütülmüştür. Birinci çalışmada, araştırma grubunda yer alan 362 evli bireye Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE), ikinci çalışmada ise, 780 evli bireye Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) uygulanarak ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Birinci çalışmada, Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ile Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)’nin alt ölçeklerinden Duygusal Tükenmişlik (DT) ($r = .44$, $p < .01$) ve

Duyarsızlaşma (DY) ($r = .35, p < .01$) ile pozitif, Kişisel Başarı (KB) ($r = -.31, p < .01$) ile negatif yönde istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

İkinci çalışmada ise, Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin toplam puanı ile Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısı istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($r = .53, p < .01$).

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin geçerliği için yapılan çalışmalardan elde edilen tüm bulgular sonucunda, ölçeğin tatmin edici bir düzeyde geçerlik değerlerine sahip olduğuna ilişkin kanıtlara ulaşılmıştır.

Güvenirlilik Çalışmaları

ETÖ'nin güvenirlilik çalışmaları kapsamında; toplam ölçek için ve her bir alt bileşen için ayrı ayrı cronbach alpha güvenirlilik katsayıları ve ölçeğin madde geçerliğine ve homojenliğine ilişkin olarak madde test korelasyon katsayıları, tüm grup içinden tesadüfi olarak seçilmiş 80 evli erkek ve kadın birey üzerinde test tekrar test güvenirliliği (puan değişmezliği) katsayısı ve eşdeğer yarılar (Split-half) güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
Eş Tükenmişlik Ölçeği Güvenirlik Analizi

Madde No	Eş Tükenmişlik Ölçeği			Cronbach Alpha
	Madde-Toplam Test Korelasyonu			
	1. Bileşen	2. Bileşen	3. Bileşen	
1	0,64			0,90
4	0,70			
7	0,73			
10	0,67			
13	0,78			
16	0,72			
20	0,67			
Split Half	0,88			
3		0,86		0,94
6		0,94		
9		0,86		
11		0,77		
15		0,85		
18		0,81		
19		0,62		
Split Half		0,92		
2			0,69	0,85
5			0,70	
8			0,69	
12			0,70	
14			0,48	
17			0,46	
21			0,60	
Split Half			0,78	0,94
Tüm Grup				
Split Half		0,91		
Test Tekrar Test		0,91		

1. Cronbach Alfa İç Tutarlık Analizi Yöntemi

Tablo 7’de, ETÖ’nin, cronbach alpha iç tutarlık katsayısının tüm grup için $r = .94$, birinci alt bileşen için $r = .90$, ikinci alt bileşen için $r = .94$, ve üçüncü alt bileşen için ise $r = .85$ olduğu görülmüştür.

2. Test Tekrar Test Güvenirlik Analizi Yöntemi

ETÖ'nin 80 evli erkek ve kadın birey üzerinde 2 ay arayla test tekrar test (puan değişmezliği) yöntemiyle elde edilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tüm grup için $r = .91$ olarak hesaplanmıştır.

3. Eşdeğer Yarılar Yöntemi

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan diğer bir çalışmada ise, eşdeğer yarılar yöntemi kullanılmıştır. Ölçek 3 bileşenli fakat tek faktörlü olduğu için tesadüfen çekilen maddeler ile test iki yarıya bölünmüş ve bu iki yarı arasında Spearmen-Brown formülü hesaplanmıştır. Eşdeğer yarılar yöntemine dayalı olarak Spearmen-Brown formülüne göre hesaplanan güvenilirlik katsayısı tüm grup için $r = .91$ olarak bulunmuştur. Benzer biçimde, birinci alt bileşen için güvenilirlik katsayısı $r = .88$, ikinci alt bileşen için $r = .92$ ve üçüncü alt bileşen için ise $r = .78$ olarak bulunmuştur.

4. Madde Toplam Test Korelasyon Sonuçları

Ölçeğin madde geçerliğine ve homojenliğine ilişkin olarak madde toplam test korelasyonları hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçeğin madde toplam test korelasyonlarının tüm grup için 0,46 ile 0,94 arasında değerler aldığı görülmüştür. Tüm bu bulgular ölçek maddelerinin geçerliğine ve aynı yapıyı ölçtüğüne kanıt olarak değerlendirilmiştir.

Bu araştırma kapsamında toplanan verilerden Eş Tükenmişlik Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı $.95$ olarak hesaplanmıştır.

ETÖ'nin bu çalışma kapsamındaki güvenilirlik çalışmaları sonuçları değerlendirildiğinde, madde toplam test korelasyon katsayıları ile iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle elde edilen korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Pines (1989; 1996) tarafından ölçeğin oluşturulma aşamasında elde ettiği iç tutarlık katsayılarının $\alpha = .91$ ile $\alpha = .93$ arasında değiştiği rapor edilmiştir. ETÖ'nin bu

araştırma kapsamında yapılan uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısı ise $\alpha = .94$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulguya göre, uyarlama çalışması yapılan ölçeğin iç tutarlık katsayısının, ölçeğin orijinali için yapılan çalışmalardan elde edilen iç tutarlık katsayısı ile benzer olduğu ve elde edilen sonucun oldukça tatmin edici bir düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, orijinal ETÖ'nde test tekrar test yöntemi ile 1, 2 ve 4 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısının sırasıyla $r = .89$, $r = .76$ ve $r = .66$ olarak bulunduğu rapor edilmiştir (Pines, 1989; 1996). Uyarlama çalışmasında ise 2 ay arayla elde edilen korelasyon katsayısı $r = .91$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulguya göre, ETÖ'nin uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısının, ölçeğin orijinali için yapılan üç farklı zaman aralığından elde edilen sonuçlara göre daha yüksek ve oldukça tatmin edici bir düzeyde olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, orijinal ETÖ'nin uyarlama çalışmasından madde geçerliğine ve homojenliğine ilişkin olarak 0,46 ile 0,94 arasında değiştiği bulunan madde toplam test korelasyon sonuçlarının, Pines (1989; 1996)'ın ETÖ'nin orijinali için 0,53 ile 0,86 arasında elde ettiğini rapor ettiği madde toplam test korelasyon sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Uyarlama çalışmasından elde edilen bu bulgu, ölçek maddelerinin geçerliğine ve aynı yapıyı ölçtüğüne kanıt olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan son çalışmada ise eşdeğer yarılar yöntemi ile ölçeğin iki yarısı arasındaki eşdeğerlik katsayısı hesaplanmış ve $r = .91$ olarak oldukça yüksek bulunmuştur. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin güvenilirliği için yapılan çalışmalardan elde edilen tüm bulgular sonucunda, ölçeğin tatmin edici bir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğuna ilişkin kanıtlara ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak, ETÖ'nin Türkçe uyarlamasının orijinalindeki gibi yüksek madde toplam test korelasyon katsayısı, iç tutarlılık, eşdeğer yarılar yöntemine dayalı güvenilirlik katsayısı, benzer ölçeklerle olan

korelasyon katsayısı, test tekrar test güvenilirlik katsayısı sonucu elde edilen puan kararlılığı ve yapı geçerliğine sahip olduğu görülmüştür. Uyarlanan bu ölçme aracının, orijinal ölçme aracında olduğu gibi eşler üzerinde, görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] üç bileşenli fakat tek faktörlü bir ölçme aracı olarak, kuramı da destekler nitelikte geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, yukarıdaki bulgular göz önüne alındığında, ETÖ'nin Türkçe Formu'nun tükenmişliği ölçebilecek düzeyde yeterince yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

II.3.4. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) Locke ve Wallance (1959) tarafından geliştirilen ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 15 maddelik bir ölçektir. EUÖ, evliliğin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiş en temel ve ayırt edici sorulardan oluşmuş bir ölçektir. Ölçek, hem genel evlilik doyumunu ya da niteliğini ölçmekte, hem de çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşmama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçmektedir. EUÖ'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile çevirisi Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. Bu aşamada, öncelikle EUÖ'nin çevirisi araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve iki kişi ile birlikte gözden geçirilmiştir. Daha sonra çeviri, ABD'de eğitimini tamamlamış 5 uzman psikolog bir de yabancı dil uzmanından oluşan yargıcılar tarafından orijinaliyle karşılaştırılmış ve düzeltilmiştir. Çeviri bu haliyle, diğer bir yabancı dil uzmanınca tekrar İngilizceye çevrilerek kontrol edilmiştir. Sonuçta uzmanların uzlaştığı şekilde düzenlemeler yapılarak çevrilere son şekli verilmiştir. Çeviri ilk güvenilirlik-geçerlik çalışmasında denenmiş ve 12. maddede yaşanan sorunun çeviriden kaynaklandığı tespit edilerek, bu maddenin çevirisi tekrar gözden geçirilmiş ve madde test korelasyonu daha yüksek bulunmuştur.

EUÖ'nin Güvenirliği

EUÖ'nin güvenirliğini belirlemek amacıyla, iç tutarlık katsayısı, iki yarım test güvenirliği, test-tekrar test güvenirliği ve tüm denekler için madde test korelasyonları hesaplanmıştır. Bu değerlendirmeye ilişkin, ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Söz konusu değer kadınlar için .85, erkekler için ise .83'dür. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlık güvenirliği ise .90 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin ilk yarısı ve son yarısındaki puanlamalar birbirinden farklı olduğundan, numarası tek olan ve çift olan maddeler karşılaştırılmıştır. Buna göre eşdeğer yarılar güvenirliği (split-half) .84 olarak bulunmuştur. Kadınlar için eşdeğer yarılar güvenirliği, .84, erkekler için ise .83 olarak elde edilmiştir.

Test tekrar test tekniği ile güvenirlik hesaplaması ise, birbiriyle evli kişiler üzerinde yapılmıştır. Ortalama 15 gün aralıkla ölçek tekrar uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı .57 olup, .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

EUÖ'nin Geçerliği

EUÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin saptanmasında, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ile İlişkilerde Yükleme Ölçeğinden yararlanılmıştır. EUÖ ile Kişilerarası İlişkiler Ölçeğinin toplam puanları arasında korelasyon katsayısı .12 ($p < .05$) olarak bulunmuştur. EUÖ İle İlişkilerde Yükleme Ölçeği toplam puanları arasında ise negatif korelasyon beklenmiştir. Nitekim elde edilen korelasyon katsayısı -.54'dür ve bu değer .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla veriler üzerinde temel bileşenler analizi ve varimax dönüştürmesine göre maddeler düzeyinde bir faktör analizi uygulanmış ve üç faktör bulunmuştur. Ancak, scree test uygulamasıyla ve kuramsal yorumlanabilme

durumuna göre bunların iki faktöre indirgenebileceği düşünülerek, veriler iki faktörlü çözüme zorlanmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeği anlaşma ve anlaşmama durumları ve ilişki tarzını içeren iki yapıya ayırmıştır. Birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmuştur. Söz konusu maddeler incelendiğinde, genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgili oldukları görülmektedir. İkinci faktörde yer alan son 6 madde ise, boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. Ölçeğin yapı geçerliği, 311 kişilik araştırma grubu içinde yer alan birbirleriyle evli 92 çift üzerinde test edilmiştir. Temel bileşenler analizi ve varimax dönüştürmesi sonucu aynı faktör yapısı elde edilmiştir. 311 evli kişiden ve 92 çiftten oluşan her iki gruptaki kadınların evlilik uyum puanları 43 ile erkeklerin evlilik uyum puanları 44 olarak belirlenmiştir. Her iki gruptaki erkek ve kadınların evlilik uyum puanları arasında fark bulunmamıştır. 92 çiftten oluşan grubun evlilik uyum puanlarıyla ilgili iç tutarlık katsayısı da .93 olarak bulunmuştur.

EUÖ'nin Puanlanması

Ölçekteki puanlar, uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. En düşük puan 1, en yüksek puan 60'tır. Ortalamayı temel alan kesim noktası formülü kullanılarak, EUÖ'den elde edilen puanların kesim noktası 43 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçekten 43 ve üzeri puan alanlar evliliklerinde uyumlu, 43'ün altında puan alanlar uyumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırma kapsamında toplanan verilerden Evlilikte Uyum Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

II.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırma grubuna, diğer ölçme araçlarıyla birlikte araştırmacı tarafından geliştirilen ve sosyo-demografik özellikler, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili

belirleyici olan bazı değişkenlere ilişkin bilgileri içeren bir “Kişisel Bilgi Formu” verilmiştir. Bu formda, aşağıdaki değişkenlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Sosyo-Demografik Özellikler

- Cinsiyet
- Yaş
- Eğitim Durumu
- Personel Türü
- Hizmet Süresi
- İş Yaşamında Alınan Sosyal Destek
- Evlilik Süresi
- Çocuk Sayısı
- Eşin Çalışıp Çalışmama Durumu
- Evlilik Yaşamında Alınan Sosyal Destek

Evlilik ve İlişki İle İlgili Bilgiler

- Pozitif Bakış Açısı
- İletişim
- Güvenlik
- Partnerin Arzu Edilebilirliği
- Önem
- Duygusal Çekicilik
- Fiziksel Çekicilik
- Cinsel Yaşamın Niteliği
- Gelişim
- Ev İşlerinin Paylaşımı

- Benzer Amaçlar/Hedefler
- Zihinsel Çekicilik
- Sıkılma
- Fazla Yüklenme
- Talep Çatışması
- Takdir Etme
- Başarı
- Adanmışlık Baskısı
- Kişiliklerin Bağdaşabilirliği
- Değişiklik Yapma
- İstismar

Eş Desteği İli İlgili Bilgi

- Evlilik yaşamı içerisinde karşılaşılan her türlü problem alanlarına ilişkin olarak eş desteği alınıp alınmaması durumu

II.4. İşlem Yolu

Uygulamalar iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada; Pines (1996) tarafından geliştirilen “Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)”nin araştırmacı tarafından Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. İkinci aşamada ise; Mersin Üniversitesi’nin tüm birimlerinde görev yapan evli kadın ve erkek personel arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcıların eş tükenmişliklerini yordayan değişkenleri incelemek üzere ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin kimliklerinin gizliliğini

sağlayarak daha içten bilgiler elde etmek amacıyla ölçme araçları kapalı zarf içinde verilip alınmış ve katılımcıların isimlerini yazmaları istenmemiştir.

II.5. Verilerin Analizi

Araştırmayla ilgili veri toplama araçları uygulandıktan sonra, her bir veri seti araştırmacı tarafından tek tek kontrol edilerek bilgisayar ortamına aktarılmış ve elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Analize, uygulanan ölçme araçlarını tam ve doğru olarak dolduran bireylerin verileri alınmış, kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarının herhangi birinde eksik olan bireylerin verileri değerlendirmeye alınmamıştır. Bu durumda gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 560 evli kadın ve erkek personele verilen ölçeklerden eksik ve hatalı doldurma ya da istenen günde teslim etmeme gibi nedenlerden dolayı toplam 435'i işlem görmüş ve 125 tanesi elenmiştir.

Bilgisayar ortamına aktarılan veriler kullanılarak sırasıyla aşağıdaki istatistiksel analizler yapılmıştır:

1. Araştırma grubunun, sosyo-demografik özelliklere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdeler hesaplamaları yapılmıştır.
2. Araştırma grubunda yer alan tüm bireylerin sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını belirlemek için “Aşamalı Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi” yapılmıştır. Farklı cinsiyetlerde eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin farklı olabileceği düşünülerek, tüm gruba ek olarak, örneklem cinsiyete göre iki gruba ayrılarak evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişlik puanlarına da ayrı ayrı “Aşamalı Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi” yapılmıştır.

Kalaycı (2005)'ya göre, verilere “Aşamalı Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi” uygulamasının yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Yapılan analizler, verilerin Aşamalı Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi uygulaması için gerekli varsayımları karşıladığını göstermiştir. Buna göre;

- a- Veriler normal dağılmaktadır.
- b- Değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır.
- c- Hata terimlerinin ortalaması sıfırdır.
- d- Otokorelasyon sorunu yoktur (Durbin-Watson değerlerinin 1,5-2,5 arasında olması).
- e- Bağımsız değişkenler arasında çoklu birlikte değişim (multicollinearity- ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olması) sorunu yoktur.

Aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizi tablolarında:

β : Standardize edilmiş regresyon katsayısını,

B: Diğer bağımlı değişkenler aynı kaldığında her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisini gösteren regresyon katsayısını,

R: Birden fazla bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında ne derecede bir ilişki olduğunu gösteren korelasyon katsayısını,

t: Regresyon katsayılarının anlamlılık değerini,

r (İkili): Bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi gösteren ikili korelasyon katsayısını,

F: Regresyon modeli için F değerini,

p: İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyini, göstermektedir.

Araştırmada yordayıcı değişkenler iki kategoride ele alınmıştır. Birinci kategoride nicel değişkenler, ikinci kategoride ise nitel değişkenler bulunmaktadır.

Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinde kategorik olan sosyo-demografik özelliklerden cinsiyet, iş yaşamında sosyal destek alıp almama, eşin çalışıp çalışmaması ve evlilik yaşamında sosyal destek alıp almama değişkenleri iki kategori olması nedeniyle 0-1 olarak kodlanmış ve analizler bu şekilde yapılmıştır. Geri kalan üç ve daha fazla kategorisi olan sosyo-demografik özellikler ise iki yapay (dummy) değişken olarak değerlendirilmiş ve regresyon eşitliğine bu şekilde alınmıştır.

3. Ayrıca ölçek uyarlama çalışmasında, Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)'nin faktör yapısını incelemek için döndürülmüş temel bileşenler faktör analizi yapılmış ve faktör yükü .35' den büyük olan maddeler değerlendirilmeye alınmıştır. Ayrıca, özdeğeri 1'den büyük olan faktörler üzerinde işlem yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell,2001). ETÖ'de yer alan maddelerin geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla madde toplam test korelasyonları hesaplanmıştır. ETÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliliğini saptamak amacıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) ve Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) kullanılmış ve ETÖ ile TÖ ve MTE'nden alınan puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. ETÖ'nin çeviri geçerliği için ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu ortalamaları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla bağımlı gruplar için t-testi ve ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının puanları arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. ETÖ'nin uyum geçerliğini incelemek amacıyla ise, toplam ölçek ve alt ölçek puanları arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Buna ek olarak, ETÖ ve bileşenlerine ait güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise iki ay arayla yapılan uygulama sonucunda

Pearson Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca, eşdeğer yarılar yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı Spearman-Brown testi kullanılarak hesaplanmıştır.

Sonuçların değerlendirilmesinde hata payı üst sınırı $\alpha \leq 0.01$ ve $\alpha \leq 0.05$ ölçüt olarak kabul edilmiştir.

III. BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri tespit etmek için yapılan aşamalı çoklu regresyon analizine dahil edilecek bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla her bir grubun n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de, eş tükenmişliği puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar ise Tablo 9’da verilmiştir. Ayrıca, eş tükenmişliği ile ilişkili olmadığı ve anlamlı düzeyde farklılaşmadığı için regresyon analizine dahil edilmeyen değişkenlere ilişkin t, anova değerleri ve anlamlılık düzeyleri Ek-1’de, regresyon analizine alındıktan sonra eş tükenmişliğini yordamadığı için eşitliğe dahil edilmeyen değişkenlerle ilgili t değerleri ve anlamlılık düzeyleri ise Ek-2’de verilmiştir.

Tüm Evli Bireyler ile Evli Kadın ve Erkek Bireylerin; Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Özellikler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Tüm evliler ile evli kadın ve erkek bireylerin; eş tükenmişliği, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerine ait n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Tüm Evli Bireyler İle Evli Kadın ve Erkek Bireylerin, Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Özellikler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

DEĞİŞKENLER	KADIN			ERKEK			GENEL		
	N	\bar{X}	Ss.	N	\bar{X}	Ss.	N	\bar{X}	Ss.
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	235	2.90	1.12	200	2.49	0.81	435	2.71	1.01
CİNSİYET	-	-	-	-	-	-	435	0.46	0.50
YAŞ	235	34.46	5.83	200	38.38	6.76	435	36.26	6.56
EĞİTİM DURUMU	235	3.60	1.53	200	3.42	2.09	435	3.52	1.81
PERSONEL TÜRÜ	235	1.54	1.32	200	1.75	1.67	435	1.63	1.49
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	235	9.03	5.90	200	9.81	6.90	435	9.39	6.38
HİZMET SÜRESİ	235	0.34	0.47	200	0.41	0.49	435	0.37	0.48
İŞ YAŞAMINDAKİ SOSYAL DESTEK	235	8.95	6.34	200	10.94	7.63	435	9.87	7.02
EVLİLİK SÜRESİ	235	1.13	0.87	200	1.45	1.02	435	1.27	0.95
ÇOCUK SAYISI	235	0.08	0.27	200	0.47	0.50	435	0.26	0.44
EŞİN ÇALIŞMA DURUMU	235	0.32	0.47	200	0.48	0.50	435	0.40	0.49
EVLİLİK YAŞAMINDAKİ SOSYAL DESTEK	235	2.95	0.99	200	2.54	0.94	435	2.76	0.99
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK	235	3.82	1.38	200	4.11	1.20	435	3.95	1.31
EŞ DESTEĞİ	235	41.93	10.81	200	43.23	8.73	435	42.53	9.92
EVLİLİK UYUMU	235	3.28	1.06	200	3.57	1.01	435	3.41	1.05
POZİTİF BAKIŞ AÇISI	235	3.72	1.18	200	3.91	1.06	435	3.81	1.13
İLETİŞİM	235	3.97	1.23	200	4.02	1.01	435	3.99	1.13
GÜVENLİK	235	3.70	1.19	200	4.17	0.97	435	3.91	1.12
PARTNERİN ARZU EDİLEBİLİRLİĞİ	235	3.75	1.28	200	4.06	1.07	435	3.89	1.20
ÖNEM	235	3.34	1.23	200	3.50	1.10	435	3.41	1.17
TAKDİR ETME	235	3.79	1.19	200	3.99	1.07	435	3.88	1.14
FİZİKSEL ÇEKİCİLİK	235	3.69	1.16	200	3.62	1.14	435	3.66	1.15
GELİŞİM	235	3.57	1.13	200	3.35	1.21	435	3.46	1.17
DEĞİŞİKLİK	235	3.14	1.33	200	3.29	1.25	435	3.20	1.29
EV İŞLERİNİN PAYLAŞIMI	235	1.79	1.06	200	1.56	0.90	435	1.68	1.00
SIKILMA	235	2.69	1.36	200	2.39	1.36	435	2.55	1.36
FAZLA YÜKLENME	235	3.40	1.38	200	3.91	1.14	435	3.63	1.29
ADANMIŞLIK BASKISI	235	3.62	1.24	200	3.76	1.13	435	3.68	1.19
BENZER AMAÇLAR/HEDEFLER	235	3.63	1.13	200	3.66	1.15	435	3.64	1.14
BAŞARI	235	3.70	1.26	200	3.94	1.08	435	3.81	1.19
DUYGUSAL ÇEKİCİLİK	235	3.67	1.21	200	3.85	1.04	435	3.75	1.14
CİNSEL YAŞAM	235	3.61	1.29	200	3.69	1.16	435	3.65	1.23
KİŞİLİKLERİN BAĞDAŞABİLİRLİĞİ	235	3.80	1.26	200	3.56	1.17	435	3.69	1.22
ZİHİNSEL ÇEKİCİLİK	235	2.20	1.23	200	2.27	1.15	435	2.23	1.19
TALEP ÇATIŞMASI	235	1.63	1.18	200	1.39	0.94	435	1.52	1.09
İSTİSMAR	235			200			435		

Tablo 8'e bakıldığında, evli toplam 435 birey ile evli 235 kadın ve 200 erkek

birey için puan ortalamaları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Eş tükenmişliği puanlarının ortalamaları 2.71, 2.90, 2.49; sosyo-demografik özelliklerden cinsiyet değişkeninin ortalaması 0.46; yaş değişkeninin ortalamaları 36.26, 34.46, 38.38; eğitim durumu değişkeninin ortalamaları 3.52, 3.60, 3.42; personel türünün ortalamaları 3.52, 3.60, 3.42; hizmet süresi değişkeninin ortalamaları 9.39, 9.03, 9.81; iş yaşamında sosyal destek alınıp alınmaması değişkeninin ortalamaları 0.37, 0.34, 0.41; evlilik süresi değişkeninin ortalamaları 9.87, 8.95, 10.94; çocuk sayısı değişkeninin ortalamaları 1.27, 1.13, 1.45; eşin çalışıp çalışmaması değişkeninin ortalamaları 0.26, 0.08, 0.47; evlilik yaşamında sosyal destek alınıp alınmaması değişkeninin ortalamaları 0.40, 0.32, 0.48; mesleki tükenmişlik puanlarının ortalamaları 2.76, 2.95, 2.54; eş desteği değişkeninin ortalamaları 3.95, 3.82, 4.11; evlilik uyumu değişkeninin ortalamaları 42.53, 41.93, 43.23; evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden pozitif bakış açısı değişkeninin ortalamaları 3.41, 3.28, 3.57; iletişim değişkeninin ortalamaları 3.81, 3.72, 3.91; güvenlik değişkeninin ortalamaları 3.99, 3.97, 4.02; partnerin arzu edilebilirliği değişkeninin ortalamaları 3.91, 3.70, 4.17; önem değişkeninin ortalamaları 3.89, 3.75, 4.06; takdir değişkeninin ortalamaları 3.41, 3.34, 3.50; fiziksel çekicilik değişkeninin ortalamaları 3.88, 3.79, 3.99; gelişim değişkeninin ortalamaları 3.66, 3.69, 3.62; değişiklik değişkeninin ortalamaları 3.46, 3.57, 3.35; ev işlerinin paylaşılması değişkeninin ortalamaları 3.20, 3.14, 3.29; sıkılma değişkeninin ortalamaları 1.68, 1.79, 1.56; fazla yüklenme değişkeninin ortalamaları 2.55, 2.69, 2.39; bağlılık baskısı değişkeninin ortalamaları 3.63, 3.40, 3.91; benzer amaçlar/hedefler değişkeninin ortalamaları 3.68, 3.62, 3.76; başarı değişkeninin ortalamaları 3.64, 3.63, 3.66; duygusal çekicilik değişkeninin ortalamaları 3.81, 3.70, 3.94; cinsel yaşam değişkeninin ortalamaları 3.75, 3.67, 3.85; kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkeninin ortalamaları 3.65, 3.61, 3.69; zihinsel çekicilik değişkeninin ortalamaları

3.69, 3.80, 3.56 ve talep çatışması değişkeninin ortalamaları 2.23, 2.20, 2.27 olarak bulunmuştur.

Tüm Evliler İle Evli Kadın ve Erkek Bireylerin, Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Özellikler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait Korelasyon Değerleri

Tüm evliler ile evli kadın ve erkek bireylerin; eş tükenmişliği, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerine ait korelasyon değerleri Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Tüm Evliler İle Evli Kadın ve Erkek Bireylerin, Eş Tükenmişliği, Sosyo-Demografik Özellikler, Mesleki Tükenmişlik, Eş Desteği, Evlilik Uyumu, Evlilik ve İlişki İle İlgili Değişkenlerine Ait Korelasyon Değerleri

	DEĞİŞKENLER	KADIN	ERKEK	GENEL
	EVLİLİK UYUMU	-.698**	-.524**	-.638**
	MESLEKİ TÜKENMİŞLİK	.478**	.576**	.531**
	EŞ DESTEĞİ	-.543**	-.363**	-.488**
	SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER			
	CİNSİYET	-	-	-.203**
	EĞİTİM DURUMU	-.281**	-.234**	-.231**
	PERSONEL TÜRÜ	.306**	.267**	.258**
	İŞ YAŞAMINDAKİ SOSYAL DESTEK	.151*	.118	.118*
	ÇOCUK SAYISI	.192**	.197**	.149**
	EŞİN ÇALIŞIP ÇALIŞMAMASI	.159*	.107	.014
	EVLİLİK YAŞAMINDAKİ SOSYAL DESTEK	.178**	-.043	.053
	EVLİLİK VE İLİŞKİ İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER			
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	POZİTİF BAKIŞ AÇISI	-.561**	-.403**	-.511**
	İLETİŞİM	-.602**	-.495**	-.563**
	GÜVENLİK	-.600**	-.551**	-.575**
	PARTNERİN ARZU EDİLEBİLİRLİĞİ	-.627**	-.426**	-.578**
	ÖNEM	-.632**	-.469**	-.584**
	DUYGUSAL ÇEKİCİLİK	-.606**	-.466**	-.562**
	FİZİKSEL ÇEKİCİLİK	-.603**	-.412**	-.536**
	CİNSEL YAŞAM	-.547**	-.458**	-.519**
	GELİŞİM	-.460**	-.415**	-.422**
	EV İŞLERİNİN PAYLAŞIMI	-.385**	-.216**	-.325**
	BENZER AMAÇLAR/HEDEFLER	-.546**	-.494**	-.524**
	ZİHİNSEL ÇEKİCİLİK	-.535**	-.308**	-.417**
	SIKILMA	.517**	.284**	.447**
	FAZLA YÜKLENME	.486**	.357**	.442**
	TALEP ÇATIŞMASI	.324**	.132	.241**
	BAŞARI	-.434**	-.262**	-.358**
	TAKDİR ETME	-.524**	-.348**	-.462**
	ADANMIŞLIK BASKISI	.170**	-.076	.042
	KİŞİLİKLERİN BAĞDAŞABİLİRLİĞİ	-.621**	-.391**	-.545**
	DEĞİŞİKLİK	-.392**	-.375**	-.350**
İSTİSMAR	.527**	.284**	.457**	

Eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığını belirlemek üzere yapılacak aşamalı regresyon analizine, Tablo 9’da eş tükenmişliği ile anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı ve Ek-1’de ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunan değişkenlerden, tüm evli bireyler grubuna “eşin çalışıp çalışmaması”, “evlilik yaşamındaki sosyal destek”, “yaş”, “hizmet süresi”, “evlilik süresi” ve “adanmışlık baskısı” değişkenleri; evli kadın bireyler grubuna “yaş”, “hizmet süresi” ve “evlilik süresi” değişkenleri”; evli erkek bireyler grubuna ise “iş yaşamındaki sosyal destek”, “eşin çalışıp çalışmaması”, “evlilik yaşamındaki sosyal destek”, “yaş”, “hizmet süresi”, “evlilik süresi”, “talep çatışması” ve “adanmışlık baskısı” değişkenleri dahil edilmemiştir. Başka bir ifadeyle, analize eş tükenmişliği ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin görüldüğü değişkenler dahil edilerek, bu değişkenlerin eş tükenmişliğinin ne kadarını yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

III.1. Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tüm evli bireylerde eş tükenmişlik puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı

Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata _B	t	p	İkili r	ΔR ²
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ		SABİT	3.676	.248	14.834	.000		
	1	EVLİLİK UYUMU (EU) R= 0.638 R ² = 0.407 F _(1,433) = 297.299**	-.021	.005	-4.570	.000	-.638	.407
	2	MESLEKİ TÜKENMİŞLİK (MT) R= 0.741 R ² = 0.549 F _(2,432) = 262.584**	.318	.032	9.896	.000	.531	.142
	3	GÜVENLİK (G) R= 0.764 R ² = 0.583 F _(3,431) = 200.933**	-.090	.037	-2.428	.016	-.575	.034
	4	FAZLA YÜKLENME (FY) R= 0.776 R ² = 0.602 F _(4,430) = 162.500**	.077	.025	3.099	.002	.442	.019
	5	DUYGUSAL ÇEKİCİLİK (DÇ) R= 0.786 R ² = 0.617 F _(5,429) = 138.259**	-.098	.035	-2.788	.006	-.562	.015
	6	İSTİSMAR (İ) R= 0.792 R ² = 0.627 F _(6,428) = 119.769**	.104	.032	3.275	.001	.457	.010
	7	ÖNEM (Ö) R= 0.796 R ² = 0.634 F _(7,427) = 105.747**	-.085	.037	-2.276	.023	-.584	.007
	8	POZİTİF BAKIŞ AÇISI (PBA) R= 0.799 R ² = 0.638 F _(8,426) = 93.984**	-.070	.036	-1.953	.050	-.511	.004
	9	CİNSİYET (C) R= 0.801 R ² = 0.642 F _(9,425) = 84.588**	-.140	.062	-2.271	.024	-.203	.004
10	PERSONEL TÜRÜ (PT) R= 0.803 R ² = 0.646 F _(9,425) = 77.218**	.045	.021	2.132	.034	.258	.004	

$$EŞ TÜKENMİŞLİĞİ=3.676-0.021EU+0.318MT-0.090G+0.077FY-0.098DÇ+0.104İ-0.085Ö-0.070PBA-0.140C+0.045PT$$

**p< .001, *p< .05

Tablo 10 incelendiğinde, tüm evli bireylerde eş tükenmişliği puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda 10 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde, birinci regresyon modelinde eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin $r = -.64$ olduğu görülmektedir. İkinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki

$r = .53$ olduğu görülmektedir. Üçüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden güvenlik arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.58$ olduğu görülmektedir. Dördüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile fazla yüklenme arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki $r = .44$ olduğu görülmektedir. Beşinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve yüksek ortae bir ilişki $r = -.56$ olduğu görülmektedir. Altıncı regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile istismar arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki $r = .46$ olduğu görülmektedir. Yedinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile önem arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.58$ olduğu görülmektedir. Sekizinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile pozitif bakış açısı arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.51$ olduğu görülmektedir. Dokuzuncu regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile sosyo-demografik özelliklerden cinsiyet arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve düşük düzeyde bir ilişki $r = -.20$ olduğu görülmektedir. Onuncu regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile sosyo-demografik özelliklerden personel türü arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki $r = .26$ olduğu görülmektedir.

Tablodaki R değerleri incelendiğinde; evlilik uyumu değişkeni için korelasyon katsayısı $R = .64$ elde edilirken, sırasıyla mesleki tükenmişliğin eklenmesiyle $R = .74$ 'e, güvenlik eklendiğinde $R = .76$ 'ya, fazla yüklenme eklendiğinde $R = .78$ 'e, duygusal çekicilik ve istismar eklendiğinde $R = .79$ 'a, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü eklendiğinde ise $R = .80$ 'e yükseldiği görülmektedir.

R^2 değerleri incelendiğinde ise; sırasıyla evlilik uyumunun tüm varyansın % 41'ini, mesleki tükenmişliğin % 55'ini, güvenliğin % 58'ini, fazla yüklenmenin % 60'ını,

duygusal çekiciliğin % 62'sini, istismar ve önemin % 63'ünü, pozitif bakış açısı ve cinsiyetin % 64'ünü personel türünün ise % 65'ini açıkladıkları görülmektedir.

Değişkenlerin tümü birlikte ele alındığında, bu değişkenlerin eş tükenmişliği puanları varyansının % 64,6'sını açıkladıkları görülmektedir. Eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu tek başına eş tükenmişliği varyansının % 40.7'sini açıklarken, bu değişkeni sırasıyla; mesleki tükenmişlik % 14.2, güvenlik % 3.4, fazla yüklenme % 1.9, duygusal çekicilik % 1.5, istismar % 1.0, önem % 0.7, pozitif bakış açısı % 0.4, cinsiyet % 0.4 ve personel türünün % 0.4 ile takip ettiği görülmektedir.

Diğer taraftan, yapılan regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, anlamlı bir model oluşturan on değişkenden evlilik uyumunun tek başına eş tükenmişlik varyansının % 41'ini açıkladığı ve bu değişkene mesleki tükenmişlik değişkeni eklendiğinde bu iki değişkenin varyansı açıklama oranının % 55'e yükseldiği görülmüştür. Bu noktada, en yüksek varyansı açıklama düzeyinin % 65 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kalan sekiz değişkeninin eş tükenmişliği varyansının yalnızca % 10'unu açıkladığının görülmesi dikkat çekici olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, 10 regresyon modeli içinde yer alan tüm değişkenlerin eş tükenmişliği üzerinde istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

$$\mathbf{EŞ TÜKENMİŞLİĞİ=3.676-0.021EU+0.318MT-0.090G+0.077FY-0.098DÇ+0.104İ-0.085Ö-0.070PB-0.140C+0.045PT}$$

III.2. Evli Kadın Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına

İlişkin Bulgular

Evli kadın bireylerde eş tükenmişlik puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular

Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Evli Kadın Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı

Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata _B	t	p	İkili r	ΔR ²
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ		SABİT	3.565	.342	10.430	.000		
	1	EVLİLİK UYUMU (EU) R= 0.698 R ² = 0.488 F _(1, 233) = 221.989**	-.024	.007	-3.344	.001	-.698	.488
	2	MESLEKİ TÜKENMİŞLİK (MT) R= 0.767 R ² = 0.588 F _(2, 232) = 165.318**	.368	.045	8.092	.000	.478	.100
	3	İLETİŞİM (İL) R= 0.783 R ² = 0.614 F _(3, 231) = 122.226**	-.108	.054	-2.017	.045	-.602	.026
	4	ADANMIŞLIK BASKISI (AB) R= 0.795 R ² = 0.633 F _(4, 230) = 99.079**	.129	.033	3.891	.000	.170	.019
	5	PARTNERİN ARZU EDİLEBİLİRLİĞİ (PAE) R= 0.806 R ² = 0.650 F _(5, 229) = 85.004**	-.136	.058	-2.338	.020	-.627	.017
	6	İSTİSMAR (İ) R= 0.813 R ² = 0.660 F _(6, 228) = 73.831**	.129	.046	2.804	.005	.527	.010
	7	KİŞİLİKLERİN BAĞDAŞABİLİRLİĞİ (KB) R= 0.817 R ² = 0.668 F _(7, 227) = 65.276**	-.134	.058	-2.324	.021	-.621	.008
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ=3.565-0.024EU+0.368MT-0.108İL+0.129AB-0.136PAE+0.129İ-0.134KB								

**p< .001, *p< .05

Tablo 11 incelendiğinde, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda 7 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; birinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında negatif ve yüksek düzeyde bir ilişkinin $r = -.70$ olduğu görülmektedir. İkinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki $r = .48$ olduğu görülmektedir. Üçüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden iletişim arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.60$ olduğu görülmektedir. Dördüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile adanmışlık baskısı arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki $r = .17$ olduğu görülmektedir. Beşinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile partnerin arzu edilebilirliği arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.63$ olduğu görülmektedir. Altıncı regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile istismar arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki $r = .53$ olduğu görülmektedir. Yedinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile kişiliklerin bağdaşabilirliği arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.62$ olduğu görülmektedir.

Tablodaki R değerleri incelendiğinde; evlilik uyumu değişkeni için korelasyon katsayısı $R = .70$ elde edilirken, sırasıyla mesleki tükenmişliğin eklenmesiyle $R = .77$ 'ye, iletişim eklendiğinde $R = .78$ 'e, adanmışlık baskısı eklendiğinde $R = .80$ 'e, partnerin arzu edilebilirliği ve istismar eklendiğinde $R = .81$ 'e, kişiliklerin bağdaşabilirliği eklendiğinde ise $R = .82$ 'ye yükseldiği görülmektedir.

R^2 değerleri incelendiğinde ise; sırasıyla evlilik uyumunun tüm varyansın % 49'unu, mesleki tükenmişliğin % 59'unu, iletişimin % 62'sini, adanmışlık baskısının %

63'ünü, partnerin arzu edilebilirliğinin % 65'ini, istismarın % 66'sını ve kişiliklerin bağdaşabilirliğinin % 67'sini açıkladıkları görülmektedir.

Değişkenlerin tümü birlikte ele alındığında bu değişkenlerin eş tükenmişliği puanları varyansının % 66,8'ini açıkladıkları görülmektedir. Eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu tek başına eş tükenmişliği varyansının % 48.8'ini açıklarken, bu değişkeni sırasıyla; mesleki tükenmişlik % 10.0, iletişim % 2.6 adanmışlık baskısı % 1.9, partnerin arzu edilebilirliği % 1.7, istismar % 1.0 ve kişiliklerin bağdaşabilirliğinin % 0.8 ile takip ettiği görülmektedir.

Diğer taraftan, yapılan regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, anlamlı bir model oluşturan yedi değişkenden evlilik uyumunun tek başına eş tükenmişlik varyansının % 49'unu açıkladığı ve bu değişkene mesleki tükenmişlik eklendiğinde bu iki değişkenin varyansı açıklama oranının % 59'a yükseldiği görülmüştür. Bu noktada, en yüksek varyansı açıklama düzeyinin % 67 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kalan beş değişkeninin eş tükenmişliği varyansının yalnızca % 8'ini açıkladığının görülmesi dikkat çekici olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, yedi regresyon modeli içinde yer alan tüm değişkenlerin eş tükenmişliği üzerinde istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

$$\mathbf{E\mathring{S} T\mathring{U}K\mathring{E}N\mathring{M}\mathring{I}\mathring{L}\mathring{I}\mathring{G}\mathring{I}=3.565-0.024EU+0.368MT-0.108\mathring{I}L+0.129AB-0.136PAE+0.129\mathring{I}-0.134KB}$$

III. 3. Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına

İlişkin Bulgular

Evli Erkek bireylerde eş tükenmişlik puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular

Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı

Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata B	t	p	İkili r	ΔR^2
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ		SABİT	3.566	.304	11.719	.000		
	1	MESLEKİ TÜKENMİŞLİK (MT) R= 0.576 R ² = 0.332 F _(1, 198) = 98.219**	.354	.043	8.150	.000	.576	.332
	2	EVLİLİK UYUMU (EU) R= 0.691 R ² = 0.471 F _(2, 197) = 90.000**	-.021	.006	-3.792	.000	-.524	.139
	3	GÜVENLİK (G) R= 0.734 R ² = 0.539 F _(3, 196) = 76.407, p= .000**	-.186	.048	-3.875	.000	-.551	.068
	4	DUYGUSAL ÇEKİCİLİK (DÇ) R= 0.747 R ² = 0.558 F _(4, 195) = 61.478**	-.111	.043	-2.600	.010	-.466	.019
	5	BAŞARI (B) R= 0.755 R ² = 0.570 F _(5, 194) = 51.537**	.098	.038	2.557	.011	-.262	.012
	6	ÇOCUK SAYISI (ÇS) R= 0.763 R ² = 0.582 F _(6, 193) = 44.739**	.083	.038	2.162	.032	.197	.012
	7	ÖNEM (Ö) R= 0.768 R ² = 0.590 F _(7, 192) = 39.521**	-.091	.045	-2.004	.046	-.469	.008
$EŞ TÜKENMİŞLİĞİ=3.566+0.354MT-0.0218EU-0.186G-0.111DÇ+0.098B+0.083ÇS-0.091Ö$								

**p< .001, *p< .05

Tablo 12 incelendiğinde, evli erkek bireylerin eş tükenmişliği puanlarına ilişkin

çoklu regresyon analizi sonucunda 7 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Yordayıcı

değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde, birinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin $r = .58$ olduğu görülmektedir. İkinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.52$ olduğu görülmektedir. Üçüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden güvenlik arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.55$ olduğu görülmektedir. Dördüncü regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.47$ olduğu görülmektedir. Beşinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile başarı arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve düşük düzeyde bir ilişki $r = -.26$ olduğu görülmektedir. Altıncı regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile sosyo-demografik özelliklerden çocuk sayısı arasındaki ikili korelasyon değerinde pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki $r = .20$ olduğu görülmektedir. Yedinci regresyon modelinde, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden önem arasındaki ikili korelasyon değerinde negatif ve orta düzeyde bir ilişki $r = -.47$ olduğu görülmektedir.

Tablodaki R değerleri incelendiğinde; mesleki tükenmişlik değişkeni için korelasyon katsayısı $R = .58$ elde edilirken, sırasıyla evlilik uyumunun eklenmesiyle $R = .69$ 'a, güvenlik eklendiğinde $R = .73$ 'e, duygusal çekicilik eklendiğinde $R = .75$ 'e, başarı ve çocuk sayısı eklendiğinde $R = .76$ 'ya, önem eklendiğinde ise $R = .77$ 'ye yükseldiği görülmektedir.

R^2 değerleri incelendiğinde ise; sırasıyla mesleki tükenmişliğin tüm varyansın % 33'ünü, evlilik uyumunun % 47'sini, güvenliğin % 54'ünü, duygusal çekiciliğin %

56'sını, başarının % 57'sini, çocuk sayısının % 58'ini ve önemin % 59'unu açıkladıkları görülmektedir.

Değişkenlerin tümü birlikte ele alındığında bu değişkenlerin eş tükenmişliği puanları varyansının % 59'unu açıkladıkları görülmektedir. Eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin mesleki tükenmişlik olduğu görülmektedir. Mesleki tükenmişlik tek başına eş tükenmişliği varyansının % 33.2'sini açıklarken, bu değişkeni sırasıyla; evlilik uyumu % 13.9, güvenlik % 6,8, duygusal çekicilik % 1.9, başarı % 1.2, çocuk sayısı % 1.2 ve önemin % 0.8 ile takip ettiği görülmektedir.

Diğer taraftan, yapılan regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, anlamlı bir model oluşturan yedi değişkenden mesleki tükenmişliğin tek başına eş tükenmişlik varyansının % 33'ünü açıkladığı ve bu değişkene evlilik uyumu eklendiğinde bu iki değişkenin varyansı açıklama oranının % 47'ye yükseldiği görülmüştür. Bu noktada, en yüksek varyansı açıklama düzeyinin % 59 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kalan beş değişkenin eş tükenmişliği varyansının yalnızca % 12'sini açıkladığının görülmesi dikkat çekici olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, yedi regresyon modeli içinde yer alan tüm değişkenlerin eş tükenmişliği üzerinde istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

$$EŞ TÜKENMİŞLİĞİ=3.566+0.354MT-0.0218EU-0.186G-0.111DÇ+0.098B+0.083ÇS-0.091Ö$$

IV. BÖLÜM TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin, tüm evli bireyler ile evli kadın ve erkek bireylerde eş tükenmişlik puanlarını yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

IV.1. Tüm Evli Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Tüm evli bireylerde, eş tükenmişliği puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda, 10 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Değişkenlerin tümü birlikte ele alındığında, bu değişkenlerin tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansının % 64,6'sını açıkladıkları görülmektedir. Tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin “evlilik uyumu” olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu tek başına eş tükenmişliği varyansının % 40.7'sini açıklarken, bu değişkeni sırasıyla; mesleki tükenmişlik % 14.2, güvenlik % 3.4, fazla yüklenme % 1.9, duygusal çekicilik % 1.5, istismar % 1.0, önem % 0.7, pozitif bakış açısı % 0.4, cinsiyet % 0.4 ve personel türünün % 0.4 ile takip ettiği görülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında, tüm evli bireylerdeki eş tükenmişliği puanlarının yordanmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında, özellikle evlilik uyumu değişkeninin eş tükenmişliği toplam varyansının yarısından fazlasını tek başına açıkladığı göze çarparken, mesleki tükenmişliğin eklenmesiyle, bu iki değişkenin birlikte toplam eş tükenmişliği varyansının büyük bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Bu aşamada, evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik değişkenlerinin, tüm evli bireylerin eş tükenmişliği

varyansını açıklama yüzdesi üzerinde önemli düzeyde bir katkısının olduğu görülürken, kalan sekiz değişkeninin bir arada eş tükenmişliği toplam varyansın açıklanma yüzdesine oldukça düşük düzeyde bir katkısının olduğunun görülmesi, dikkat çekici bir sonuç olarak göze çarpmaktadır.

Günümüz itibariyle, birçok kültürel eğilimler vasıtasıyla, evlilik kurumu açısından köklü değişimler olmuş ve dolayısıyla modern evliliklerde stres yaşantıları da giderek artmaya başlamıştır. Özellikle de böylesi eğilimler, geniş ailelerin bölünmesine ve aile ile ilgili fonksiyonların da çeşitli resmi ve özel kurum ve kuruluşlara devredilmesine neden olmuştur. Örneğin çocuk bakımı konusundaki eğilim, ev yerine çocuk bakım merkezleri, kreş ve anaokullarına doğru bir değişim göstermiştir. Bu ve bunun gibi eğilimlerle birlikte, evlilik kurumunu korumaya yönelik hizmet veren bazı geleneksel yapılardan uzaklaşmaya başlanmıştır (Pines, 1996). Ayrıca, sosyo-ekonomik, teknolojik, kültürel, siyasi ve politik gelişmeler sonucu ortaya çıkan kiriz durumları günlük hayat içindeki bireyi ve evlilik kurumu içindeki eşleri de olumsuz yönde etkilemiştir.

Pines (1996)'a göre böylesi olumsuzlukların tehditi altında olan bir evlilik ilişkisi, her iki eşin de birbirlerine fiziksel olduğu kadar, duygusal olarak da uyum sağlama ve uzlaşma zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır. Ancak, bu durum hiç de kolay bir biçimde gerçekleşmemektedir. Özellikle de eşlerden birinin, sürekli olarak diğerinden bir şeyler talep etmesi durumunda, bu uyumu sağlamak da oldukça zor olmaktadır. Çünkü farklı bir kişiyle ortak bir yaşam içine girmek daima talepkar davranışları doğurmaktadır. İnsanlar farklı düşünüp, farklı değer, ihtiyaç ve beklentilere sahip olduğu için, bu durum her zaman bazı tavizlerin verilmesini gerektirmektedir.

İnsanların iş, aşk ve evlilik ile ilgili beklenti düzeyleri oldukça yüksektir. Birçok insan yeni bir işe, ilişkiye veya evliliğe başladıklarında bunların sonsuza dek

süreceği umudunu taşımaktadır. Bu tür insanların, mesleki ve evlilik yaşamları ile ilgili beklenti düzeyleri yüksek, hissedilen duygusal baskı ise yoğun ve uzun süreli olduğunda, stres, yabancılaşma, kaygı ve depresyon gibi duyguları da yüksek bir seviyede yaşamaları, aynı zamanda, mesleki ya da evlilik yaşamları ile ilgili tükenmişlik yaşamları da ortaya çıkabilmektedir (Pines, 1993; 1996).

Bu noktadan hareketle, herhangi bir eşin evlilik yaşamı içine yüksek düzey bir beklenti durumuyla girip, bu beklentilerini karşılayabilmek için eşinden yoğun taleplerde bulunması sonucunda, eğer eşlerin evlilik uyumları etkileniyor ve bu durum yoğun ve uzun süreli olduğunda tükenmişliğe de yol açabiliyorsa, evlilik uyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin de beklenen bir durum olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Diğer taraftan, literatürde evlilik ve aile hayatından alınan doyumun ve aile yapısının olumlu olarak algılanması sonucu ortaya çıkan uyumun mesleki tükenmişlikle negatif (York, 1982; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Wolstencroft, 1989; Tevrüz, 1996; Roberts ve Levenson, 2001; Brotheridge ve Lee, 2005), mesleki tükenmişliğin de eş tükenmişliği ile pozitif (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines, 1993; 1996; Pines ve diğ., 2000; Nunes ve diğ., 2000; Utasi, 2000; Pines, 2000c; Gonzalez, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003) ilişkisinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, evlilik uyumunun da eş tükenmişliği ile aynı şekilde ilişkili olması ve eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısının olması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Buna ek olarak, tüm evli bireylerin eş tükenmişliği üzerinde oldukça etkili olduğu görülen evlilik uyumunun, eş tükenmişliği ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunun da görülmesi, eşlerin evlilik uyumları ne kadar yüksek düzeyde olursa, eş tükenmişliklerini de o kadar düşük düzeyde yaşayabileceklerine işaret etmektedir. Benzer biçimde,

evliliklerinde uyumlu olmayan eşlerin, evliliklerinde uyumlu olan eşlere göre, eş tükenmişliğini yaşamalarının daha yüksek bir olasılık olduğu düşünülebilir. Ayrıca, elde edilen bu bulgu sonucunda, evlilik uyumunun tüm evli bireylerin eş tükenmişlikleri karşısında tampon görevi üstlenen önemli bir değişken olduğu da düşünülebilir.

Tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini yordaması açısından, evlilik uyumundan sonra, en yüksek varyansı açıklama yüzdesine sahip olan ikinci değişkenin % 14.2 ile “mesleki tükenmişlik” olduğu göze çarpmaktadır. Pines, Aronson ve Kafry (1981) ve Pines ve Aronson (1988)’a göre mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin kökenine de aynı dinamikler kaynaklık etmektedir. İnsanlar evliliklerinde yaşadıkları tükenmişliklerine benzer nedenlerle, iş yaşamlarında tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bu noktada, eşlerin tükenme nedeni, evlilik yaşamlarında hayal edip bekledikleri şeyleri gerçekleştirememiş olmalarıyla, çalışanların tükenme nedeni ise iş yaşamlarındaki beklentilerini karşılayamamış olmaları olarak göze çarpmaktadır.

Pines (1996)’ın psikoanalitik-varoluşçu perspektifine göre insanların hem eş ilişkisi hem de meslek seçimi üzerinde aynı çocukluk travmalarının iyileştirilmesi ve de çocukluk ihtiyaçlarının doyurulması güdüsü söz konusu olduğu için, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bu durumda, literatürde böylesi önemli düzey bir ilişkinin bulunduğuyla ilişkin olarak elde edilen araştırma bulguları (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines, 1993; 1996; Pines ve diğ., 2000; Nunes ve diğ., 2000; Utasi, 2000; Pines, 2000c; Gonzalez, 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003) ile bu araştırmadan elde edilen ve tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini en yüksek düzeyde yordayan ikinci değişkenin mesleki tükenmişlik olduğuna ilişkin bulgular tutarlılık göstermektedir.

Bu durumda, elde edilen bu sonucun, Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik (Pines, Aronson ve Kafry, 1981; Pines ve Aronson, 1988) ve eş tükenmişliği (Pines, 1989; 1993; 1996) modelleri arasındaki, kavramsal, felsefi ve kuramsal ilişkilerin varlığına bir kanıt olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Diğer taraftan, mesleki tükenmişliğin, eş tükenmişliğini yordamada katkı sağladığının görülmesi, eş tükenmişliğinin de mesleki tükenmişlik üzerinde etkili olabileceği ve onu anlamlı düzeyde yordayıcı bir özelliğe sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu noktada, elde edilen bu bulgunun, mesleki tükenmişliğin evlilik ve ilişki üzerine, iş stresinin de aile üzerine yayıldığı, eşlerden birinin yaşadığı tükenmişlik duygusunun diğer eşe geçiş yaptığı ve bu geçiş sürecinin karşılıklı olduğuna ilişkin araştırma bulgularını (Jackson ve Maslach, 1982; Leaman, 1983; Bulka, 1984; Gold, 1988; Rook, Dooley ve Catalano, 1991; Jones ve Fletcher, 1993; Pines, 1996; Westman ve Etzion, 1995; 1999; Hammer, Allen ve Grigsby, 1997; Vinokur ve Westman, 1998; Westman, Etzion ve Danon, 2001; Demerouti, Bakker ve Schaufeli, 2005; Bakker, Demerouti ve Schaufeli, 2005) destekleyici bir sonuç olduğu ve tükenmişliğin geçiş-yayılma sürecinin varlığına bir kanıt oluşturduğu düşünülebilir.

Ayrıca, araştırma kapsamındaki değişkenler açısından elde edilen araştırma bulguları, tüm evli bireylerdeki eş tükenmişliğinin yordanmasında, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem ve pozitif bakış açısı değişkenlerinin eş tükenmişliği varyansına % 8.9 düzeyinde bir katkısının olduğuna işaret etmektedir.

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarında, evlilik ve ilişki ile ilgili çeşitli değişkenlerin, eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu bulmuş ve bu değişkenlerin birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen dinamik bir sistem olduğunu ifade

etmiştir. Bu noktada, birbirlerini dinamik olarak etkileyici bir özelliğe sahip olan bu değişkenlerden herhangi birinde elde edilen pozitif bir değişimin, yukarı doğru bir sarmalı başlatabileceği gibi negatif bir değişimin ise son aşamada tükenmişliğin bulunduğu yukarı doğru bir sarmalı da başlatabileceği belirtilmiştir. Elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, birlikte eş tükenmişliği varyansının % 8.9'unu açıkladıkları görülen evlilik ve ilişki ile ilgili altı değişkenin, tüm evli bireylerdeki eş tükenmişliğinin olması ya da olmamasında veya pozitif veya negatif bir sarmalın başlayıp başlamaması konusunda dinamik bir etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Bu altı evlilik ve ilişki ile ilgili değişken arasında, eş tükenmişliği varyansına en yüksek düzeyde katkı sağlayan değişkenin % 3,4 ile “güvenlik” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1996)'a göre güvenlik duygusu bir ilişkiye derinlik, güç ve duyarlılık vermektedir. Çoğu insan için güvenlik duygusu uzun dönemli bir ilişkinin en pozitif yönü olarak görülmektedir. Tükenmiş eşler, ilişkilerinde güvenlik duygusunun çok az ya da hiç olmadığını ifade ederken, mutlu eşler ise güvenlik duygusunun kendilerine oldukça pozitif ve önemli bir ödül sağladığını ifade etmektedirler.

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalardan birinde, güvenlik ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde, San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile güvenlik duygusu arasında $r = -.59$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve güvenlik değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 0,2'sini açıkladığını rapor etmiştir. Bu çalışmada ise tüm evli bireylerin eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden güvenlik arasında $r = -.58$ düzeyinde bir ilişki elde edilip, güvenlik değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 3,4'ünü açıkladığı görülerek benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Eş tükenmişliğinin artıran değişkenlerden birisi olarak belirtilen ve tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına güvenlikten sonra en yüksek katkıyı % 1.9 ile sağlayan “fazla yüklenme” değişkeni, eş ilişkisi içerisindeki kişilerin taşıyabileceğinden çok daha fazla ve çok zor görevlerin altından kalkamadığı durumlarda ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlanmakta ve eşler arasındaki fazla yüklenme duygusunun yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa, tükenmişliğin de o düzeyde yüksek olacağı ifade edilmektedir (Pines, 1989). Diğer taraftan, Gueritault-Calvin ve diğ. (2000) fazla yüklenmenin tükenmişlik varyansının % 6’sını açıkladığını belirttikleri araştırmalarının ışığında, fazla yüklenmenin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu noktada Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında erkekler ($r = .51$) ve kadınlar ($r = .48$) için tükenmişlik ile fazla yüklenme arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan, erkeklerin ifade ettiği ortalama fazla yüklenme puanı ile kadınların ifade ettiği ortalama fazla yüklenme puanı arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu rapor etmiştir. Benzer biçimde, Kafry ve Pines (1980) insana yönelik meslek, şirket, bilim ve sanat alanlarındaki 205 kadın ve erkek meslek çalışanından oluşan bir örneklem grubu üzerinde, çeşitli ev ve iş özelliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri ve bu özellikler açısından tükenmişliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceledikleri araştırmalarının sonucunda, tüm katılımcıların ev ve iş özelliklerinden fazla yüklenme değişkeninin, tükenmişlikle anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulurlarken, cinsiyetler açısından ise fazla yüklenme değişkeninin anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığını rapor etmişlerdir. Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgularda, evlilik ve ilişki ile ilgili fazla yüklenme değişkeninin, evli kadın ve erkek bireylerden farklı olarak tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğunun

görülmesi sonucunun, kadınların eş tükenmişliği üzerinde daha fazla etkili olduğu rapor edilen Pines (1989)'ın Haifa çalışmasının ve cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilen Kafry ve Pines (1980)'in çalışmalarının araştırma sonuçlarıyla farklılaştığı göze çarpmaktadır. Diğer taraftan, bu araştırma kapsamında fazla yüklenme değişkeninin, tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini yordayıcı bir özelliğe sahip olduğunun bulunmasının, fazla yüklenmenin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade eden Gueritault-Calvin ve diğ. (2000)'nın görüşleri ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına % 1.5 düzeyinde anlamlı bir katkı sağlayan diğer değişkenin “duygusal çekicilik” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalardan birinde duygusal çekicilik ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde, San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasında $r = -.54$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve duygusal çekicilik değişkeninin tüm katılımcıların eş tükenmişliği varyansının % 0,1'ini açıkladığını rapor etmiştir. Bu çalışmada ise tüm evli bireylerin eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasında $r = -.56$ düzeyinde bir ilişki elde edilip, duygusal çekicilik değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 1,5'ini açıkladığı görülerek benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Buna ek olarak, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden “istismar”ın da eş tükenmişliğini % 1.0 düzeyinde yordadığı görülmektedir. Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile istismar arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından incelemiş ve istismarın yalnızca kadınlarda eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin ($r = .32, p < .002$) olduğunu rapor etmiştir. Fakat bu çalışmadan elde edilen bulgularda evlilik ve ilişki ile ilgili istismar değişkeninin, evli kadın bireylere ek olarak

tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini de anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğunun görülmesinin, kadınların eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu rapor edilen yukarıdaki araştırma sonucuna katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına % 0.7 düzeyinde anlamlı bir katkı sağlayan diğer değişkenin “önem” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile önem değişkeni arasında $r = -.55$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve önem değişkeninin tüm katılımcıların eş tükenmişliği varyansının % 0,1’ini açıkladığını rapor etmiştir. Bu çalışmada ise tüm evli bireylerin eş tükenmişliği ile önem değişkeni arasında $r = -.58$ düzeyinde bir ilişki elde edilip, önem değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 0,7’sini açıkladığı görülerek benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına anlamlı düzeyde bir katkı sağladığı bulunan evlilik ve ilişki ile ilgili son değişkenin “pozitif bakış açısı” olduğu göze çarpmaktadır. Lauer ve Lauer (1985) uzun dönemli mutlu evliliklerin temel özelliklerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, mutlu evliliklerin en temel özelliğinin ilişkiye yönelik pozitif bakış açısının olduğunu rapor etmişlerdir (Akt: Pines, 1996).

Benzer biçimde, Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarının sonucunda, yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan eşler arasındaki, en büyük farklılaşmanın görüldüğü değişkenin, pozitif bakış açısı olduğunu rapor etmiştir. Bu noktada, pozitif bakış açısı ortalama puanı ve tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Pines (1989) San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, çalışmaya katılan eşlerin tepkileri sonucunda, tükenmişlikle en yüksek ilişkiye sahip olan ($r = -.72$) ve 18 evlilik ve ilişki ile ilgili değişken içinde eş tükenmişliğini en fazla yordayan değişkenin

(% 50) ilişkiye bir bütün olarak pozitif bir biçimde bakma becerisi olduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan, aynı araştırmada kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamaları da istenmiş ve sıralama sonuçlarına göre, kadın ve erkekler için birinci sırada önemliliğe sahip olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin pozitif bakış açısı olduğunun görüldüğü ifade edilmiştir.

Bu araştırmada ise tüm evli bireylerin eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden pozitif bakış açısı arasında $r = -.64$ düzeyinde bir ilişki elde edilip, pozitif bakış açısı değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 0,4'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu noktada, tüm evli bireyler için eş tükenmişliği ile pozitif bakış açısı değişkenleri arasında elde edilen korelasyon değeri, Pines (1989)'ın rapor ettiği korelasyon değeriyle benzerlik göstermesine rağmen, yordama düzeyi açısından elde edilen büyük farklılık, eş tükenmişliği ve pozitif bakış açısı değişkeni ile ilgili ayrıntılı ve derinlemesine çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir.

Buna ek olarak, bu araştırmada, eş tükenmişliğini yordayıcı özelliğe sahip olan çok az sayıda sosyo-demografik özelliğin bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda, tüm evli bireyler için sosyo-demografik özelliklerden eş tükenmişliğini % 0.4 düzeyinde yordayıcı bir özelliğe sahip olan yalnızca “cinsiyet” ve “personel türü” değişkenlerinin olduğu göze çarpmaktadır.

Pines (1989; 1993; 1996) eş tükenmişliğindeki cinsiyet farklılıklarına kanıt oluşturmak amacıyla, tükenmişlik yaşayan eşlerle yaptığı klinik çalışmalar ve mülakatlarda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını rapor etmiştir. Benzer biçimde, Pines (1989) Haifa çalışmasında da eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler arasında cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını da incelemiş ve genelde kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşıldığını rapor etmiştir.

Bu araştırma kapsamında, eş tükenmişliği ile cinsiyet arasında $r = -.20$ düzeyinde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve cinsiyet değişkeninin eş tükenmişliği varyansı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu durumda hangi cinsiyetin eş tükenmişliği üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmak için, araştırmadaki evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişliği puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığına bakılmış ve kadınlar lehine elde edilen [$t_{(433)} = 4.58, p < .01$] araştırma sonuçlarının, Pines (1989; 1993; 1996)'ın araştırma sonuçlarını desteklediği görülmüştür.

Tüm evli bireylerin eş tükenmişliği üzerinde etkili olan son değişkenin ise “personel türü” olduğu görülmektedir. Blix ve diğ. (1994) üniversite personellerinin çok sayıdaki öğrenci, meslektaş ve idareci ile yoğun bir iletişim ve ilişki içinde olmalarından dolayı, tükenmişlik adayı olduklarını ifade etmişlerdir.

Literatüre bakıldığında, üniversite personellerinin mesleki tükenmişlikleri ile cinsiyet (Richard ve Krieshok, 1989; Danylchuk, 1993; Aslan ve diğ., 1997; Brewer ve McMahan, 2003; Lackritz, 2004; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006; Taycan ve diğ., 2006; Hogan ve McKnight, 2007), yaş ve hizmet süresi (Danylchuk, 1993; Aslan ve diğ., 1997; Brewer ve McMahan, 2003; Lackritz, 2004; Aktuğ ve diğ., 2006; Taycan ve diğ., 2006), eğitim düzeyi (Aktuğ ve diğ., 2006), akademik ünvan (Ergin, 1995; Özdemir, 2001; Çam, 2001; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), medeni durum (Danylchuk, 1993; Brewer ve McMahan, 2003; Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), çocuk durumu (Budak ve Sürgevil, 2005; Aktuğ ve diğ., 2006), çocuk sayısı (Danylchuk, 1993) gibi sosyo-demografik özellikler ve iş doyumu (Blix ve diğ., 1994; Singh, Mishra ve Kim, 1998; Çam, 2001), depresyon (Bilici ve diğ., 1998; Taycan ve diğ., 2006), içsel motivasyon (Singh, Mishra ve Kim, 1998), algılanan ödül eksikliği (Singh, Mishra ve Kim, 1998), sağlık problemleri, üretkenlik düzeyleri, iş stresi yönetimi (Blix ve

diğ., 1994) ve iş değiştirme dūřuncesi (Seiler ve Pearson, 1984; Keinan ve Perlberg, 1987; Blix ve diğ., 1994) gibi bireysel ve psikolojik değişkenler arasında ilişkisel, farklılaşmaya dayalı ve yordayıcı çalışmalar gōze çarpmaktadır.

Fakat yapılan çalıřmalar gōz önünde bulunduđuđunda, personel tūrū olarak adlandırılarak oluřturulan bir deęiřkenle ne mesleki tūkenmiřliđin, ne de eř tūkenmiřliđinin çalıřılmadıđı gōze çarpmaktadır. Bu noktada, elde edilen sonuçlar, özellikle tūm evli bireylerin eř tūkenmiřliđi varyansına % 0.4 dūzeyinde anlamlı bir katkı sađladıđı gōrūlen personel tūrū deęiřkeninin, eř tūkenmiřliđinin yordanmasında önemli bir deęiřken olabileceđini dūřündürmektedir.

IV.2. Evli Kadın Bireylerde Eř Tūkenmiřlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Evli kadın bireylerde eř tūkenmiřliđi puanlarına iliřkin çoklu regresyon analizi sonucunda, 7 deęiřik regresyon modeli elde edilmiřtir. Deęiřkenlerin tūmū birlikte ele alındıđında, bu deęiřkenlerin evli kadın bireylerin eř tūkenmiřliđi varyansının % 66,8'ini açıkladıkları gōrūlmektedir. Eř tūkenmiřliđini en iyi yordayan deęiřkenin evlilik uyumu olduđu gōrūlmektedir. Evlilik uyumu tek bařına eř tūkenmiřliđi varyansının % 48.8'ini açıklarken, bu deęiřkeni sırasıyla; mesleki tūkenmiřlik % 10.0, iletiřim % 2.6, adanmiřlik baskısı % 1.9, partnerin arzu edilebilirliđi % 1.7, istismar % 1.0 ve kiřiliklerin bađdařabilirliđinin % 0.8 ile takip ettiđi gōrūlmektedir.

Elde edilen bulgular ıřıđında, evli kadın bireylerdeki eř tūkenmiřliđi puanlarının yordanmasına iliřkin sonuçlara bakıldıđında, özellikle evlilik uyumu ve mesleki tūkenmiřlik deęiřkenlerinin eř tūkenmiřliđinin yordanması üzerinde oldukça gūlū

bir etkiye sahip oldukları göze çarpmaktadır. Ancak, tüm evli bireylerin eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin sonuçlarla karşılaştırıldığında, evli kadın bireylerin en önemli yordayıcısı olan evlilik uyumu değişkeninin açıklama yüzdesinin yükseldiği, ikinci önemli yordayıcı olan mesleki tükenmişliğin ise açıklama yüzdesinin düştüğü göze çarpmaktadır. Buna ek olarak, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansına anlamlı düzeyde katkı sağlayan diğer beş değişkenin de evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden olması oldukça dikkat çekici bir bulgu olarak göze çarpmaktadır.

Diğer taraftan, üç grup içinde eş tükenmişliği varyansını en yüksek düzeyde açıklayan grubun % 67 ile evli kadın bireyler olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle de mesleki tükenmişliğin çıkarılmasıyla, evlilik alanı ile ilgili olan değişkenlerin eş tükenmişliği varyansını açıklama yüzdesinin (% 57) neredeyse evli erkek bireylerin toplam açıklama yüzdesine (% 59) eşdeğer olması dikkate değer bir diğer bulgu olarak göze çarpmaktadır.

Pines (1996)'a göre son yıllarda kadın ve erkeklerin cinsiyet rollerindeki değişimler ve kadınların sosyal statülerindeki ilerlemelere rağmen, erkekler iş yaşamlarını mesleki başarı ve mesleki başarısızlık, kişisel başarı ve kişisel başarısızlık boyutunda tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Diğer taraftan, kadınlar ise özellikle son yıllara kadarki dönemde, kişisel başarı ya da kişisel başarısızlık boyutlarını daha çok anne veya eş rolleri açısından tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Mesleki kimlikler erkekler için, eş ve anne olma kimlikleri de kadınlar için daha önemli olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, insanlar yaşamlarına anlam kazandıracak kimlik rollerine ilişkin beklentilerinde hayal kırıklığı yaşadıklarından dolayı tükenmişlik yaşadıklarında, iş yaşamlarında erkeklerin tükenmişliği kadınlardan daha fazla yaşaması, evlilik yaşamında da kadınların erkeklerden daha fazla yaşaması olası olarak değerlendirilmektedir.

Evli kadın bireyler için elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, özellikle evlilik alanı içinde yer alan değişkenlerin evli kadın bireylerin eş tükenmişliği üzerinde oldukça önemli bir etkisinin olduğunun görülmesi sonucunun, Pines (1996)'ın yukarıda ifade ettiği bilgilerle tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

Benzer biçimde, Pines (1996)'a göre özellikle geleneksel açıdan bakıldığında erkekler iş yaşamlarından varoluşsal bir anlam duygusu almayı beklerken, kadınlar aynı duyguyu ilişki ve evlilik yaşamlarından almayı beklemektedirler. Buna ek olarak, yaptığı araştırmalarının sonuçlarında, çoğu kadının yaşamlarının en önemli ve anlamlı parçası olarak kariyerlerinden ziyade ilişki ve evliliklerini tanımladıklarını gördüğünü belirtmiştir. Bu durumda, elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, evli kadın bireylerin yaşamlarından varoluşsal bir anlam duygusunu evlilik ve ilişki yaşamlarından almayı beklemiş olabilecekleri ve yaşamlarının en önemli ve anlamlı parçası olarak kariyerlerinden ziyade ilişki ve evliliklerini tanımlamış olabilecekleri düşünülebilir.

Pines (1989) eşlerle yaptığı klinik çalışmalar ve mülakatlar sonucunda kadınların evlilik yaşamlarında erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını rapor etmiştir. Ona göre kadınların evlilik yaşamında erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşamlarının iki nedeni bulunmaktadır. Birincisi, kadınların evliliklerine yaşamlarına anlam vereceğini düşünerek oldukça yüksek bir beklenti düzeyiyle başlamaları durumuyken, ikincisi ise eşlik ve annelik rollerine ilişkin görevlerin üstesinden gelmeye çalışan evli kadınların, sahip olduğu zorlanma ve stres durumlarının, babalık ve kocalık rollerine sahip olan evli erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olması durumudur.

Elde edilen bulgular sonucunda, evlilik yaşamlarında tükenmişlik yaşama olasılıkları daha yüksek olarak rapor edilen evli kadın bireylerin, eş tükenmişlik puanları üzerinde, evlilik alanı ile ilgili değişkenlerin etkili olduğunun görülmesi, onların Pines

(1989)'ın ifade ettiği gibi evlilik yaşamlarına oldukça yüksek beklenti düzeyiyle başlamış olabileceklerini ve eşlik ve annelik rolleri gereği karşılaştıkları stres ve zorlanma durumlarını daha yüksek düzeyde yaşamış olabileceklerini düşündürmektedir.

Ayrıca, evli kadın bireylerin eş tükenmişlik puanları üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu görülen evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik değişkenlerine ilişkin tüm evli bireyler bölümünde yapılan yorumların, evli kadın bireyler için yapılan yorumlar için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan, araştırma kapsamındaki değişkenler açısından elde edilen araştırma bulguları evli kadın bireylerdeki eş tükenmişliğinin yordanmasında, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerinin % 8.0 düzeyinde bir katkısının olduğuna işaret etmektedir.

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalarında evlilik ve ilişki ile ilgili çeşitli değişkenlerin, eş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu bulmuş ve bu değişkenlerin birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen dinamik bir sistem olduğunu ifade etmiştir. Bu noktada birbirlerini dinamik olarak etkileyici bir özelliğe sahip olan bu değişkenlerden herhangi birinde elde edilen pozitif bir değişimin yukarı doğru bir sarmalı başlatabileceği gibi, negatif bir değişimin ise son aşamada tükenmişliğin bulunduğu yukarı doğru bir sarmalı başlatabileceği belirtilmiştir.

Tüm evli bireylere ilişkin yapılan yorumlarda olduğu gibi, elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, birlikte evli kadın bireylerdeki eş tükenmişliği varyansının % 8.0'ini açıkladıkları görülen evlilik ve ilişki ile ilgili bu beş değişkenin de, eşlerdeki tükenmişliğin olması ya da olmamasında veya pozitif veya negatif bir sarmalın başlayıp başlamaması konusunda dinamik bir etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Bu beş evlilik ve ilişki ile ilgili değişken arasında, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansına en yüksek düzeyde katkı sağlayan değişkenin % 2,6 ile “iletişim” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili olarak gerçekleştirdiği ve San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında 100 eşin gözlenen 18 evlilik ve ilişki özelliği ile eş tükenmişliği puanları arasındaki sıra katsayıları korelasyon katsayılarını hesaplayarak aralarındaki ilişkileri ve anlamlılık düzeylerini ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen korelasyon katsayıları yüksekten düşüğe doğru sıralandığında, iletişim değişkeninin $r = -.64$ ile en yüksek ikinci korelasyon değeri ve % 0.6 yordama düzeyiyle eş tükenmişliği için en önemli üç değişkenden birisi olduğunu bulmuştur.

Aynı araştırma kapsamında, Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı çalışmasında katılımcıların eş tükenmişlik puanları ile çeşitli evlilik ve ilişki özellikleri arasındaki ilişkileri, cinsiyetleri açısından da incelemiştir. Erkekler için eş tükenmişliği ile iletişim arasındaki korelasyonda $r = -.58$ olarak bulurken, kadınlar için eş tükenmişliği ile iletişim arasındaki korelasyonda ise $r = -.46$ olarak bulunduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamalarını da istemiş ve sıralama sonuçlarına göre, kadınlar için birinci sırada önemliliğe sahip olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin, pozitif bakış açısı ve talep çatışmasının, ikinci ve üçüncü sıradaki değişkenlerin ise sırasıyla adanmışlık baskısı ve fazla yüklenme değişkenlerinin olduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan, erkekler için ise birinci sırada önemliliğe sahip olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin, pozitif bakış açısı, ikinci ve üçüncü sıradaki değişkenlerin ise sırasıyla iletişim ve takdir etme değişkenlerinin olduğunu rapor etmiştir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgularda, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği puanları ile iletişim değişkeni arasındaki korelasyon $r = -.60$, eş tükenmişliği varyansına katkısı % 2,6 olarak bulunurken, evli erkek bireyler ve tüm evli bireylerin eş tükenmişliği puanları ile iletişim değişkeni arasındaki korelasyon değerleri sırasıyla $r = -.50$ ve $r = -.56$, her ikisinin de eş tükenmişliği varyansına katkısı ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu noktada elde edilen bu bulguların, Pines (1989)'ın iletişim değişkeninin genel grup için yordayıcı olduğunu bulduğu San Francisco çalışması ve özellikle erkek bireyler için oldukça önemli olduğu değerlendirilmesinin yapıldığı Haifa çalışmasından elde ettiği bulgularla farklılaştığı göze çarpmaktadır. Ama yine de elde edilen bulguların, Pines (1996)'ın kadınların iletişimin tüm yönlerine erkeklerden daha fazla önem verdiğini ifade ettiği görüşlerini desteklediği düşünülmektedir. Diğer taraftan, bu sonuçlar göz önüne alındığında, özellikle Türk toplumundaki eşler arasındaki iletişimin, evli erkek bireylerden farklı olarak evli kadın bireyler için oldukça önemli bir değişken olarak bulunması, iletişimin evli kadın bireyler için eş tükenmişliği ile başa çıkmada bir tampon görevi üstlenmiş olabileceğini de düşündürmektedir.

Eş tükenmişliği varyansına % 1.9 düzeyinde anlamlı bir katkı sağlayan diğer değişkenin, “adanmışlık baskısı” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalardan birinde, adanmışlık baskısı ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuş ve eşler arasındaki adanmışlık baskısının yaşanma sıklığı ne kadar fazla olursa tükenmişliğin de o düzeyde yüksek olacağını ifade etmiştir. Benzer biçimde, Haifa çalışması olarak adlandırdığı diğer bir çalışmada eş tükenmişliği ile çeşitli evlilik ve ilişki özellikleri arasındaki ilişkileri cinsiyetleri açısından da incelemiştir. Erkekler için eş tükenmişliği ile adanmışlık baskısı arasındaki korelasyonda $r = .37$ olarak

bulurken, kadınlar için eş tükenmişliği ile adanmışlık baskısı arasındaki korelasyonda ise $r = .50$ olarak bulunduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan, kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamalarını da istemiş ve sıralama sonuçlarına göre adanmışlık baskısının kadınlar için ikinci sırada önemliliğe sahip olduğunu, erkekler için ise ancak onikinci sırada bir önemliliğe sahip olduğunu rapor etmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği ile adanmışlık baskısı puanları arasındaki anlamlı bir korelasyon elde edilmesi ve adanmışlık baskısının evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansının % 1.9'unu açıkladığının görülmesi sonuçları ile Pines (1989)'ın özellikle adanmışlık baskısı değişkeninin kadın bireyler için oldukça önemli olduğu değerlendirilmesinin yapıldığı Haifa çalışmasından elde ettiği bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Eş tükenmişliği varyansına % 1.7 düzeyinde anlamlı bir katkı sağlayan diğer değişkenin "partnerin arzu edilebilirliği" olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile partnerin arzu edilebilirliği arasında $r = -.46$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve partnerin arzu edilebilirliği değişkeninin tüm katılımcıların eş tükenmişliği varyansının % 0,4'ünü açıkladığını rapor etmiştir. Diğer taraftan, bu araştırmada partnerin arzu edilebilirliği değişkeninin tüm evli bireylerden farklı olarak, yalnızca evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Evli kadın bireyler açısından elde edilen bu bulgular, Pines (1989)'ın San Francisco çalışması sonucunda elde ettiği bulgularla farklılık göstermektedir.

Buna ek olarak, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden “istismar”ın, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği % 1.0 düzeyinde yordadığı görülmektedir. Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile istismar arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından incelemiş ve istismarın yalnızca kadınlara eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin ($r = .32, p < .002$) olduğunu rapor etmiştir. Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgularda, evlilik ve ilişki ile ilgili istismar değişkeninin, evli erkek bireylerden farklı olarak, tüm evli bireylerin ve evli kadın bireylerin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğunun görülmesi sonucu, kadınların eş tükenmişliği ile istismar değişkeninin anlamlı bir ilişkisinin olduğunun rapor edildiği Pines (1989)’ın Haifa çalışmasının sonuçlarını desteklemektedir. Ama yine de istismar değişkeninin evli kadın bireylere ek olarak tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini de yordadığının görülmesi, eş tükenmişliği ve istismar değişkeni ile ilgili ek çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir.

Diğer taraftan, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansını % 0.8 düzeyinde yordadığı bulunan evlilik ve ilişki ile ilgili son değişkenin “kişiliklerin bağdaşabilirliği” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1996) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalardan birinde eşlerin kişiliklerinin bağdaşabilir olması veya bağdaşabilir olmamasının tükenmişlik üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ve kişilikleri bağdaşabilir olan eşlerin kişilikleri bağdaşabilir olmayan eşlere göre daha az tükenmişlik yaşadıklarını rapor etmiştir. Benzer biçimde, Pines (1989) San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında eş tükenmişliği ile kişiliklerin bağdaşabilirliği arasında $r = -.50$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkeninin tüm katılımcıların eş tükenmişliği varyansının % 0,1’ini açıkladığını rapor etmiştir. Bu araştırmada ise yalnızca evli kadın bireylerin eş tükenmişliği ile kişiliklerin bağdaşabilirliği arasında $r = -.62$

düzeyinde bir ilişki elde edilip, kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 0,8'ini açıkladığı görülerek, farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

IV.3. Evli Erkek Bireylerde Eş Tükenmişlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Evli erkek bireylerde eş tükenmişliği puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda 7 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Değişkenlerin tümü birlikte ele alındığında bu değişkenlerin eş tükenmişliği puanları varyansının % 59'unu açıkladıkları görülmektedir. Eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin mesleki tükenmişlik olduğu görülmektedir. Mesleki tükenmişlik tek başına eş tükenmişliği varyansının % 33.2'sini açıklarken, bu değişkeni sırasıyla; evlilik uyumu % 13.9, güvenlik % 6,8, duygusal çekicilik % 1.9, başarı ve çocuk sayısı % 1.2, önemin % 0.8 ile takip ettiği görülmektedir.

Elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak, evli erkek bireylerdeki eş tükenmişliği puanlarının yordanmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında, tüm evli bireylerin ve evli kadın bireylerin sonuçlarında olduğu gibi, özellikle mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenlerinin, evli erkek bireylerin eş tükenmişliğinin yordanması üzerinde de oldukça güçlü bir etkiye sahip oldukları göze çarpmaktadır. Ancak, tüm evli bireylerin ve evli kadın bireylerin eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin sonuçlarından farklı olarak, evli erkek bireylerin eş tükenmişliklerinin en önemli yordayıcısı olarak mesleki tükenmişlik değişkeninin ön plana çıktığı görülmektedir.

Daha öncede tartışıldığı gibi, Pines (1996)'a göre son yıllarda kadın ve erkeklerin cinsiyet rollerindeki değişimler ve sosyal statülerindeki ilerlemelere rağmen, erkekler iş yaşamlarını mesleki başarılarını ve mesleki başarısızlıklarını kişisel başarı ve

kişisel başarısızlık boyutunda tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Bu noktada, mesleki kimlikler erkekler için daha önemli olarak ifade edilip, yaşamlarına anlam kazandıracak kimlik rollerine ilişkin beklentilerinde hayal kırıklığı yaşadıklarından dolayı tükenmişlik yaşadıklarında, iş yaşamlarında erkeklerin tükenmişliği kadınlardan daha fazla yaşaması olası olarak değerlendirilmektedir.

Benzer biçimde, Pines (1996)'a göre özellikle geleneksel açıdan bakıldığında erkekler iş yaşamlarından varoluşsal bir anlam duygusu almayı beklerken, kadınlar aynı duyguyu ilişki ve evlilik yaşamlarından almayı beklemektedirler. Buna ek olarak, yaptığı araştırmalarının sonuçlarında çoğu erkeğin yaşamlarının en önemli ve anlamlı parçası olarak ilişki ve evliliklerinden ziyade kariyer ve mesleklerini tanımladıklarını gördüğünü belirtmiştir. Buna ek olarak, Pines (1993; 1996)'a göre mesleki tükenmişlik yalnızca idealist ve yüksek düzeyde bir güdülenmeye sahip kişilerde görülmektedir. Bu kişilerin, meslek yaşamları ile ilgili beklenti düzeyleri yüksek, duygusal baskı ise yoğun ve uzun süreli olduğunda stres, yabancılaşma, kaygı ve depresyon gibi duyguları da yüksek bir seviyede olmaktadır. Meslek yaşamlarında yüksek düzeyde bir beklentiye sahip olan bu tür insanlar, yeni bir kariyer ortamına giriş yaptıklarında ya en yüksek düzeyde bir performans göstermektedirler ya da tükenmişlik yaşamaktadırlar.

Bu durumda, elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, evli erkek bireylerin yaşamlarından varoluşsal bir anlam duygusunu mesleklerinden almayı beklemiş olabilecekleri, yaşamlarının en önemli ve anlamlı parçası olarak evliliklerinden ziyade mesleklerini tanımlamış olabilecekleri ve meslek yaşamlarına çok yüksek düzeyde bir beklenti ile başlamış olabilecekleri düşünülebilir. Ayrıca, mesleki tükenmişlik değişkeninin evli erkek bireylerin eş tükenmişliği üzerinde oldukça önemli bir etkiye

sahip olduğunun görülmesi sonucunun, Pines (1993; 1996)'ın yukarıda ifade ettiği görüşleriyle tutarlılık gösterdiği düşünülebilir.

Diğer taraftan, evlilik ve meslek yaşamlarında varoluşsal bir anlam duygusu arayan insanlarda, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği birbirine paralel geliştiği gibi, aynı zamanda birbirlerini de etkilemektedir. İnsanlar meslek yaşamlarında tükenmeye başladıklarında, tipik olarak kendilerini hem geri çekmekte, hem de izole edilmiş gibi hissetmeye başlamaktadırlar. Aynı zamanda, işlerinin üstesinden yeterince gelemediklerini, mücadele edemediklerini ve takdir edilmediklerini düşünmeye başlamaktadırlar. Sonuçta, meslek yaşamlarından yeterli düzeyde takdir duygusu elde edemeyen bu kişilerin, bu duyguları eşlerinden talep etmek gibi bir durum içine girmeleri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, mesleki yaşantı ile ilgili reddedilme ve hayal kırıklığı yaşama atmosferi artık evlilik yaşantısı ile ilgili de yaşanmaya başlamakta ve tükenmişlik iş yaşamından ev yaşamına doğru bir yayılma süreci içine girmeye başlamaktadır (Pines ve Aronson, 1988; Pines, 1993; 1996).

Bu araştırmada, evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini en yüksek düzeyde yordayan değişkenin mesleki tükenmişlik olduğuna ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, erkeklerin meslek yaşamından bir anlam duygusu elde etme isteğinin, kadınlara göre daha fazla olduğu düşüncesinden (Pines, 1996) hareketle, özellikle evli erkek bireylerin meslek yaşamlarında tükenmişlik yaşamalarının daha yüksek bir olasılık olabileceği ve oluşan bu mesleki tükenmişlik sürecinin evlilik yaşamına yayılmasının da söz konusu olabileceği düşünülebilir. Bu durumda elde edilen bulguların, evli erkek bireylerin, meslek yaşamlarında ne kadar çok tükenmişlik yaşarlarsa, yaşadıkları bu tükenmişlik sürecinin evlilik yaşamlarına da yayılmasının olası olacağına işaret ettiği de düşünülebilir.

Ayrıca, evli kadın bireylerin eş tükenmişlik puanları üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu görülen mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenlerine ilişkin tüm evli bireyler ve evli kadın bireyler bölümünde yapılan yorumların, evli erkek bireyler için yapılan yorumlar için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan, araştırma kapsamındaki değişkenler açısından elde edilen araştırma bulguları, tüm evli bireylerdeki eş tükenmişliğinin yordanmasında katkısı olan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden, güvenlik, duygusal çekicilik ve önem değişkenlerinin, evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansına da benzer düzeyde bir katkısının olduğuna işaret etmektedir.

Bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler arasında, evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansına en yüksek düzeyde katkı sağlayan değişkenin % 6,8 ile “güvenlik” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, katılımcıların eş tükenmişliği ile güvenlik duygusu arasında $r = -.59$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve güvenlik değişkeninin eş tükenmişliği varyansının % 0,2’sini açıkladığını rapor etmiştir. Benzer biçimde, Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında ise, eş tükenmişliği ile güvenlik arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından da incelemiştir. Erkekler için eş tükenmişliği ile güvenlik arasındaki korelasyonda $r = -.43$, kadınlar için eş tükenmişliği ile güvenlik arasındaki korelasyonda ise $r = -.42$ bularak oldukça benzer sonuçlara ulaşmıştır. Diğer taraftan, kadın ve erkeklerden, bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamalarını da istemiş ve sıralama sonuçlarına göre, güvenliğin kadınlar için sekizinci sırada önemliliğe sahip olduğunu, erkekler için ise ancak onuncu sırada bir önemliliğe sahip olduğunu rapor etmiştir.

Bu araştırmada ise evli erkek bireylerin eş tükenmişliği ile güvenlik arasında $r = -.55$, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği ile güvenlik arasında $r = -.60$ düzeyinde bir ilişki

elde edilip, güvenlik değişkeninin yalnızca evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde % 6,8 düzeyinde bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgularda, güvenlik değişkeninin tüm evli bireyler ve evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde anlamlı bir etkisinin görülmesi sonucunun, Pines (1989)'ın Haifa çalışmasında erkeklere nazaran güvenliğin kadınlar için daha önemli olduğu biçiminde elde ettiği sonuçlarıyla farklılaştığı düşünölmektedir.

Daha önce de ifade edildiği gibi Pines (1996)'a göre, güvenlik duygusu bir ilişkiye derinlik, güç ve duyarlılık vermektedir. Çoğu insan için güvenlik duygusu uzun dönemli bir ilişkinin en pozitif yönü olarak görölmektedir. Bu durumda, evli erkek bireylerden elde edilen güvenlik değişkenine ilişkin bulgular, özellikle Türk erkeklerinin evlilik yaşamlarında ilişkiye derinlik, güç ve duyarlılık katan ve ilişkinin en pozitif yönü olarak değerlendirilen güvenlik duygusuna, kadınlardan daha fazla önem vermiş olabileceklerini düşöndürmektedir.

Evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansına güvenlikten sonra en yüksek katkıyı % 1.9 ile sağlayan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenin “duygusal çekicilik” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yaptığı çalışmalardan birinde, duygusal çekicilik ortalama puanları açısından tükenmişlik düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde, San Francisco çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasında $r = -.54$ düzeyinde bir ilişki bulmuş ve duygusal çekicilik değişkeninin tüm katılımcıların eş tükenmişliği varyansının % 0,1'ini açıkladığını rapor etmiştir. Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında ise, eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından da incelemiştir. Erkekler için eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasındaki korelasyonda $r = -.34$, kadınlar için eş

tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasındaki korelasyonda ise $r = -.33$ bularak oldukça benzer sonuçlara ulaşmıştır. Diğer taraftan, kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamalarını da istemiş ve sıralama sonuçlarına göre, duygusal çekiciliğin kadınlar için onüçüncü sırada önemliliğe sahip olduğunu, erkekler için ise onbeşinci sırada bir önemliliğe sahip olduğunu rapor etmiştir.

Bu araştırmada ise evli erkek bireylerde eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasında $r = -.47$, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği ile duygusal çekicilik arasında $r = -.61$ düzeyinde bir ilişki elde edilip, duygusal çekicilik değişkeninin yalnızca tüm evli bireylerin ve evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda, duygusal çekicilik değişkeninin tüm evli bireyler ve evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde anlamlı bir etkisinin görülmesi sonucunun, Pines (1989)'ın San Francisco çalışmasında, duygusal çekiciliğin yalnızca tüm katılımcılar için eş tükenmişliğinin yordanmasında etkili olduğu biçiminde elde ettiği sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, kadınlar için daha önemli bir değişken olarak değerlendirildiği Haifa çalışmasının sonuçlarıyla farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Ayrıca, evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansını % 1.2 düzeyinde yordadığı bulunan evlilik ve ilişki ile ilgili diğer bir değişkenin “başarı” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, eş tükenmişliği ile başarı arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından da incelemiştir. Erkekler için eş tükenmişliği ile başarı arasındaki korelasyonda $r = -.45$, kadınlar için eş tükenmişliği ile başarı arasındaki korelasyonda ise $r = -.38$ olarak bulunduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan, kadın ve erkeklerden bu evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri önemlilik derecesine göre sıralamalarını da istemiş ve sıralama sonuçlarına göre, başarının kadınlar için onbirinci sırada önemliliğe sahip olduğunu, erkekler için ise sekizinci sırada önemliliğe

sahip olduğunu rapor etmiştir. Ancak, Kafry ve Pines (1980) farklı meslek gruplarındaki 205 kadın ve erkek meslek çalışanın, çeşitli ev ve iş özelliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri ve bu özellikler açısından tükenmişliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceledikleri araştırmalarında, katılımcıların ev ve iş özelliklerinden başarı değişkeninin tükenmişlikle anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulurlarken, cinsiyetler açısından ise başarı değişkeninin anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığını rapor etmişlerdir.

Bu araştırmada ise evli erkek bireylerin eş tükenmişliği ile başarı arasında $r = -.26$ olarak elde edilen korelasyon değeri, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği ile başarı arasında $r = -.43$ düzeyinde elde edilen korelasyon değerinden daha düşük olmasına rağmen, başarı değişkeninin yalnızca evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde % 1,2 düzeyinde bir etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda, başarı değişkeninin yalnızca evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansı üzerinde anlamlı bir etkisinin görülmesi sonucunun, Pines (1989)'ın Haifa çalışmasında, başarının kadınlara nazaran, erkekler için daha önemli olduğu biçiminde elde ettiği sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği düşünülebileceği gibi, Kafry ve Pines (1980)'ın cinsiyetlere göre başarı değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığına ilişkin elde ettikleri sonuçlarıyla farklılık gösterdiği de düşünülebilir.

Diğer taraftan, Pines (1993; 1996)'a göre, mesleki tükenmişlik yalnızca idealist ve yüksek düzeyde bir güdülenmeye sahip kişilerde görülmektedir. Destekleyici bir çevrede oldukça yüksek düzeyde bir motivasyona sahip çalışanlar en yüksek performans düzeyine ulaşabilmektedirler. En yüksek performans düzeyine ulaşmak, kişilerin varoluşsal anlam ve başarı duygularının da yükselmesine yardımcı olabilmektedir. Ancak, Pines ve Nunes (2003)'e göre, kişiler varoluşsal anlamı elde edemeyeceklerini düşünüp başarısızlık

yaşadıklarını düşündüklerinde umutsuzluk, çaresizlik ve hatta tükenmişlik duygularına kapılabilmektedirler. Pines (1996)'a göre, modern kültür içindeki erkekler, iş yaşamlarını mesleki başarı ve mesleki başarısızlık, kişisel başarı ve kişisel başarısızlık boyutunda tanımlayarak sosyalleşmektedirler. Cleary ve Mechanic (1983)'e göre ise, genel olarak erkekler meslekleri ve mesleki rolleriyle daha fazla ilgili, fakat ailevi rolleriyle daha az ilgili olma eğilimine sahip görünmektedirler. Bu noktada, mesleki kimlikler erkekler için daha önemli olarak ifade edildiği için, iş yaşamlarında erkeklerin tükenmişliği kadınlardan daha fazla yaşaması olası olarak değerlendirilmektedir.

Bu açıklamalar ışığında, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, kendilerini meslekleriyle özdeşleştirerek tanımlayan erkeklerin, mesleki tükenmişliklerinde oldukça kritik bir öneme sahip olan başarı değişkeninin, evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini yordayan bir özelliğe sahip olması da beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Diğer taraftan, tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına % 0.8 düzeyinde anlamlı bir katkı sağlayan evlilik ve ilişki ile ilgili son değişkenin “önem” olduğu göze çarpmaktadır. Pines (1989) Haifa çalışması olarak adlandırdığı araştırmasında, eş tükenmişliği ile önem değişkeni arasındaki ilişkileri cinsiyetler açısından incelemiş ve önemin yalnızca kadınlardaki eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin ($r = -.25, p < .01$) olduğunu rapor etmiştir. Diğer taraftan, Kafry ve Pines (1980) farklı meslek gruplarındaki 205 kadın ve erkek meslek çalışanın, çeşitli ev ve iş özelliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri ve bu özellikler açısından tükenmişliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceledikleri araştırmalarında, katılımcıların ev ve iş özelliklerinden önem değişkeninin tükenmişlikle anlamlı bir

ilişkinin olduğunu bulurlarken, cinsiyetler açısından ise önem değişkeninin anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığını rapor etmişlerdir.

Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgularda, evlilik ve ilişki ile ilgili önem değişkeninin, evli erkek bireylere ek olarak, tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini de anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğunun görülmesi sonucunun, kadınların eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkinin olduğu rapor edilen Pines (1989)'ın Haifa çalışmasının sonucuyla farklılaştığı, önem değişkeninin tüm katılımcıların tükenmişliğiyle anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulan Kafry ve Pines (1980)'ın sonucuyla ise benzerlik gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, tüm evli bireyler ve evli erkek bireylerden elde edilen önem değişkenine ilişkin bulgular, Türk toplumundaki hem genel grubun, hem de erkek grubun evlilik yaşamlarında önem değişkenine kadınlardan daha fazla değer vermiş olabileceklerini düşündürmektedir.

Buna ek olarak, bu araştırma kapsamında eş tükenmişliğini yordayıcı özelliğe sahip olduğu bulunan toplam üç sosyo-demografik özellikten, ikisinin tüm evli bireyler, diğerinin ise evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini anlamlı bir biçimde yordadığı göze çarpmaktadır. Evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini % 1.2 düzeyinde yordayıcı özelliğe sahip olan bu sosyo-demografik özelliğin “çocuk sayısı” olduğu görülmektedir.

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili olarak gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda, tükenmişlikle bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ve halihazırda evde yaşamakta olan çocuklarının sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını rapor etmiştir. Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgularda, çocuk sayısı değişkeninin, evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğunun görülmesinin, bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ve halihazırda evde yaşamakta olan çocuklarının sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmadığını rapor eden (Pines, 1989)'ın yukarıdaki araştırma sonucuyla farklılaştığı görülmektedir. Pines (1996)'a göre, bazı evli eşlerde çocuklar bir stres kaynağı olarak değerlendiriliyorken, başka evli eşlerde çocuklar bir eğlence ve neşe kaynağı olarak değerlendirildiği için çocukların eşlerin beklentileri, stres yaşantıları ve ulaşılabilir kaynakları üzerinde önemli bir role sahip oldukları görünmektedir. Özellikle ebeveynliğin neden olduğu stres yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda, bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ve hala evde yaşayan çocuk sayısı ile evlilik tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmaması, ilginç ve üzerinde çalışılması gereken bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Elde edilen bütün bulgular göz önüne alınıp, genel bir değerlendirme yapıldığında, araştırma bulguları, tüm evli bireyler ile evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişliği puanlarını, ortak bazı değişkenler olmasına rağmen, farklı değişkenlerin yordadığına işaret etmektedir. Bu noktada, her üç grup için de ortak olan değişkenlerin, evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik değişkenleri olduğu göze çarpmaktadır. Bu iki ortak değişkenin açıkladıkları varyans yüzdeleri göz önünde bulundurulduğunda, her üç grubun eş tükenmişliği puanlarının yordanması üzerinde oldukça önemli etkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, kalan tüm değişkenler açısından eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin farklı biçimlerde gruplara dağıldığı göze çarpmaktadır. Evli erkek bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin büyük bir çoğunluğunun, tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri ile benzer olduğu göze çarparken, evli kadın bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri ile ise tamamen farklılaştığı göze çarpmaktadır. Buna ek olarak, evli kadın bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerden, ortak iki değişken dışında, yalnızca bir tanesinin tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerden birisi ile benzer olduğu göze çarparken, evli erkek

bireylerin eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri ile ortak iki değişken dışında hiçbir değişkenin benzer olmadığı göze çarpmaktadır. Ayrıca, evlilik uyumu değişkenine ek olarak, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansına anlamlı düzeyde katkı sağlayan diğer beş değişkenin de evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden olması oldukça dikkat çekici bir bulgu olarak göze çarpmaktadır.

Diğer taraftan, her üç grubun eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin eş tükenmişliği varyansını açıklama yüzdeleri göz önünde bulundurulduğunda, en yüksek açıklama yüzdesine toplam 7 değişken ve % 66.8 ile evli kadın bireylerin sahip olduğu göze çarparken, bunu sırasıyla toplam 10 değişken ve % 64.6 ile tüm evli bireylerin ve toplam 7 değişken ve % 59 ile evli erkek bireylerin takip ettiği görülmektedir. Ayrıca, eş tükenmişliği varyansını en yüksek düzeyde açıklayan evli kadın bireyler grubunun, mesleki tükenmişlik değişkeninin çıkarılmasıyla, evlilik alanı ile ilgili olan değişkenlerin eş tükenmişliği varyansını açıklama yüzdesinin (% 57) neredeyse evli erkek bireylerin toplam açıklama yüzdesine (% 59) eşdeğer olması, dikkate değer diğer bir bulgu olarak göze çarpmaktadır.

Buna ek olarak, her üç grup içinde sosyo-demografik özelliklerden eş tükenmişliğini yordayıcı bir özelliğe sahip olan çok az sayıda değişkenin olduğu göze çarpmaktadır. Tüm evli bireyler için yalnızca cinsiyet ve personel türü, evli erkek bireyler için yalnızca çocuk sayısı değişkenlerinin eş tükenmişliğini anlamlı bir biçimde yordadığı görülüyorken, evli kadın bireyler için ise hiçbir sosyo-demografik özelliğin eş tükenmişliği varyansının açıklanmasına katkı sağlamadığı görülmektedir.

Ayrıca, eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığını belirlemek için analize dahil edilen yirmibir evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenden, yalnızca dokuzunun eş tükenmişliği varyansının açıklanması üzerinde etkili olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle bu

değişkenler içinde, eş tükenmişliğini en yüksek düzeyde yordadağı rapor edilen, pozitif bakış açısı, iletişim ve partnerin arzu edilebilirliği değişkenlerinin, bu araştırmada da eş tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olarak bulunması çarpıcı ve önemli bir bulgu olarak ön plana çıkmaktadır.

Son olarak, stres ve tükenmişliğe karşı önemli bir tampon görevini üstlendiğı bilinen anne-baba, kardeş, aile, akraba öğretmen, uzman, komşu, sevgili, eş desteğı vb. gibi tüm sosyal destek türleri ile yaş, eğitim durumu, hizmet süresi, çalışma süresi, evlilik süresi, eşin çalışıp çalışmaması gibi sosyo-demografik özelliklerin, bu araştırma kapsamında eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmaması, dikkate değer bir bulgu olarak göze çarpmaktadır.

SONUÇ

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların genel bir özeti sunulmuştur. Daha sonra elde edilen bulgular ışığında, gelecekte eş tükenmişliği ile ilgili çalışmalar yapacak araştırmacılara önerilerde bulunulduğu gibi, eşler üzerinde çalışan, evlilik ve aile alanlarında hizmet veren uzmanlara da eş tükenmişliği ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

SONUÇ

Araştırmada elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, özellikle Türk kültürü içinde daha önce hiç çalışılmamış olan eş tükenmişliği ile ilgili yapılan bu araştırmanın, yurt içindeki tükenmişlik literatürüne önemli bir katkı sağladığı ve farklı bir bakış açısı sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca, araştırma çerçevesinde, evlilik yaşamı için oldukça önemli bir tehdit oluşturan eş tükenmişliğini ölçmeye yönelik geliştirilen eş tükenmişlik ölçeğinin, Türk kültürüne uyarlama çalışmalarının yapılmış olmasının, tükenmişlik, evlilik ve aile alanlarında yapılacak çalışmalara zemin hazırlayacağına inanılmaktadır. Elde edilen bütün bulgular göz önüne alınıp genel bir değerlendirme yapıldığında, araştırma bulguları tüm evli bireyler ile evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişliği puanlarını, ortak bazı değişkenler olmasına rağmen, farklı değişkenlerin yordadığına işaret etmektedir. Bu noktada, her üç grup için de ortak olan ve eş tükenmişliği üzerinde en temel etkiye sahip olan değişkenlerin, evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik olduğu göze çarpmaktadır. Bu iki ortak değişkenin açıkladıkları varyans yüzdeleri göz önünde bulundurulduğunda, her üç grubun eş tükenmişliği puanlarının yordanması üzerinde oldukça önemli etkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan, eş tükenmişliğinin yordanması üzerinde yalnızca cinsiyet, çocuk sayısı ve personel türü değişkenlerinin anlamlı bir etkiye sahip oldukları göze çarpmaktadır. Evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerden ise eş tükenmişliğini daha önceki araştırmalarda en yüksek düzeyde yordadığı rapor edilen, pozitif bakış açısı,

iletişim ve partnerin arzu edilebilirliği değişkenlerinin, bu araştırmada da eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordayan değişkenler olduğu görülmektedir.

Bu aşamada, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarını yordama düzeyini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, alt problemlerin sırası doğrultusunda aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin, tüm evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarını yordamadaki katkılarını belirlemek için yapılan analizler sonucunda, tüm evli bireylerin eş tükenmişliği varyansına evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü olmak üzere 10 farklı değişkenin anlamlı düzeyde yordayıcı katkı sağladığı görülmüştür.

2. Benzer biçimde, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin, evli kadın bireylerin eş tükenmişlik puanlarını yordamadaki katkılarını belirlemek için yapılan analizler sonucunda, evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansına evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği olmak üzere 7 farklı değişkenin anlamlı düzeyde yordayıcı katkı sağladığı görülmüştür.

3. Son olarak, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, eş desteği, evlilik uyumu, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin, evli erkek bireylerin eş tükenmişlik puanlarını yordamadaki katkılarını belirlemek için yapılan analizler sonucunda, evli erkek bireylerin eş tükenmişliği varyansına sırasıyla mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem olmak üzere 7 farklı değişkenin anlamlı düzeyde yordayıcı katkı sağladığı görülmüştür.

ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın bulguları, tartışma ve yorumlarına dayanılarak gelecekte eş tükenmişliği ile ilgili çalışmalar yapacak araştırmacılara ve eşler üzerinde çalışan, evlilik ve aile alanlarında hizmet veren uzmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Gelecekte Eş Tükenmişliği İle İlgili Çalışmalar Yapacak Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Ülkemizde ilk kez çalışılan bir konu alanı olan, eş tükenmişliği ile ilgili bu araştırma, Mersin Üniversitesi'nin tüm birimlerinde çalışmakta olan, tüm evli kadın ve erkek personel arasından, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden üniversite personeli üzerinde yürütülmüştür. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda, bu araştırmanın bir benzerinin farklı üniversite personellerinin de içinde bulunduğu bir örneklem grubu üstünde genişletilerek tekrar edilebileceği gibi, farklı meslek alanlarında çalışmakta olan evli meslek elemanları üzerinde öz-yeterlik, depresyon, kaygı gibi psikolojik değişkenlerin de dahil edildiği bir araştırma dizaynı içinde gerçekleştirilerek sınanabileceği de düşünülmektedir.
2. Bu araştırmada, birbirleri üzerinde oldukça önemli etkilere sahip olduğu bulunan, eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenlerine ilişkin, farklı araştırma dizaynları içerisinde, derinlemesine araştırmaların yapılarak, aralarındaki ilişkilerin aydınlatılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Araştırma bulguları sonucunda, farklı cinsiyetteki evli bireylerin eş tükenmişlik puanlarının yordanmasında, farklı değişkenlerin etkili olduğu görülmüştür. Tükenmişlik literatüründeki, cinsiyet farklılıklarına ilişkin elde edilen farklı bulgular

göz önüne alındığında, cinsiyetler arasındaki bu farklılığın boyutlarının ve nedenlerinin yeni araştırmalarla aydınlatılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

4. Eş tükenmişliği ile önemli düzeyde ilişkili olan mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bilinen farklı birçok sosyo-demografik özelliğin, eş tükenmişliği üzerinde etkili olmadığının görülmesi, bu konu üzerinde daha fazla çalışmanın yapılmasının gerekli olduğunu düşündürmektedir.
5. Eş tükenmişliği varyansına anlamlı düzeyde bir katkı sağladığı görülen personel türü ve çocuk sayısı değişkenlerinin, farklı araştırma dizaynları içinde detaylı bir incelemesinin yapılması ve eş tükenmişliği ile önemli düzeyde ilişkili olan mesleki tükenmişlik alanında da bu değişkenlerin etkisinin araştırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
6. Yaş, eğitim durumu, hizmet süresi, çalışma süresi, evlilik süresi, eşin çalışıp çalışmaması gibi sosyo-demografik özelliklerin, bu araştırma kapsamında eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmaması sonucunu, bu konuda yeni çalışma yapacak olan araştırmacıların, göz önünde bulundurmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.
7. Yapılan analizler sonucunda, eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkiye sahip olmasına rağmen, eş tükenmişliğinin yordanmasına anlamlı bir katkı sağlamadığı bulunan sosyo-demografik özellikler ile evlilik ve ilişki ile ilgili farklı değişkenlerin, değişik örneklem grupları üzerinde yeni yapılacak eş tükenmişliği araştırmalarında tekrar incelenmesinin, bu değişkenlerin yordayıcılığı ile ilgili güncel ipuçları ve açıklayıcı bilgiler vermesi açısından önemli olduğu varsayılmaktadır.
8. Stres ve tükenmişliğe karşı önemli bir tampon görevini üstlendiği bilinen anne-baba, kardeş, aile, akraba öğretmen, uzman, komşu, sevgili, eş desteği vb. gibi sosyal destek

türlerinden, iş ve evlilik yaşamındaki sosyal destek ve eş desteği türlerinin, bu araştırma kapsamında eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısının olmadığı bulunması, sosyal desteğe ilişkin eş tükenmişliği araştırmalarının sürmesi gerektiğini düşündürmektedir.

9. Araştırmadan elde edilen veriler ışığında, eşlerin tükenmişliklerini değerlendirmek amacıyla uyarlama çalışması yapılan eş tükenmişliği ölçeğinin Türkçe formunun yeterince geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunun söylenebileceği düşünülmektedir. Ancak, gelişmekte olan bir ülke olarak Türkiye'nin, teknolojik gelişmelere bağlı olarak, toplumsal ve kültürel yapısının sürekli değişmekte olması, bireylerin gerek günlük ve çalışma yaşamları, gerekse evlilik ve aile yaşamlarında problemlerle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Ayrıca, görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak değerlendirilme özelliğine sahip olduğundan dolayı, ölçeğin her kullanımında temel geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının tekrarlanması, toplanan bilgilerin bilimselliği açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.
10. Araştırmadan elde edilen sonuçların, Pines'in psikoanalitik-varoluşçu mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği modelleri arasındaki, kavramsal, felsefi ve kuramsal ilişkilerin varlığına bir kanıt oluşturduğu göz önünde bulundurulduğunda, özellikle Pines'in bu modellerini test etmeye yönelik, yeni araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.
11. Özellikle yurt içi tükenmişlik literatüründe eksikliği göze çarpan, yüksek ve düşük tükenmişlik gruplarında yer alan tükenmiş eşler ile ilgili betimsel ve deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

12. Son olarak, eş tükenmişliği ile ilgili olarak bundan sonra yapılacak araştırmalarda nitel araştırma yöntemlerinin de kullanılmasının, nicel araştırma sonuçlarının değerlendirilmesine katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.

Eşler Üzerinde Çalışan, Evlilik ve Aile Alanlarında Hizmet Veren Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, eş tükenmişliğinin, ilişki, evlilik ve aile yaşamı üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu alan içinde yeni bir kavram olarak yerini almış olduğu görölmüştür. Bu nedenle, evlilik ve aile alanlarında çalışmakta olan uzmanların yeni yapacakları çalışmaları, bu değişkeni de dikkate alarak planlamalarının, alan literatürü açısından oldukça yararlı olacağı düşünölmektedir.
2. Evlilik uyumu ve bazı evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerle, anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunan eş tükenmişliğinin, bu araştırma kapsamında incelenmeyen evlilikle ilgili farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin belirlenmesine yönelik araştırmaların planlanmasının da, evlilik ve aile literatürüne önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmektedir.
3. Bu araştırma ile evlilik ve aile alanında yeni bir araştırma konusu olarak ön plana çıkan eş tükenmişliğinin, gelecekte yapılacak araştırmalarda, eşlerin her ikisinin de dahil edildiği bir zeminde, gerek evlilikle ilgili (yaşam doyumu, evlilik doyumu, yükleme biçimleri gibi), gerekse psikolojik (stres, depresyon, problem çözme, öz-yeterlik, empati gibi) bazı değişkenlerle değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünölmektedir.
4. Bu araştırma kapsamında uyarlama çalışması yapılarak, yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu bulunan eş tükenmişlik ölçeğinin, tükenmişlik problemiyle başa çıkmak için yardım arayan eşlerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesinde, evlilik ve

aile alanlarında çalışmakta olan uzmanlar tarafından tanı amaçlı olarak kullanılabilceği gibi, betimsel ve deneysel araştırmalarda veri toplama aracı olarak da kullanılabileceği dūřünülmektedir.

5. Bu araştırma kapsamında, evlilik ve aile yaşamında oldukça önemli bir yere sahip olduğu bulunan eř tükenmişliğini azaltmaya yönelik olarak, gerek bireysel, gerekse grupla psikolojik danışma çalışmalarının yapılmasının, tükenmişlik problemi ile gelen eşlere yardımcı olacağı dūřünülmektedir.
6. Eř tükenmişliği problemiyle bař etmek için, evlilik ve aile danışmanlarına ve eř terapistlerine yardım almaya gelen tükenmiş eşlerin, tükenmişlikleri ile etkili bir biçimde bař edebilmesine yönelik beceri grup çalışmalarının ve atölye çalışmalarının yapılmasının yararlı olacağı dūřünülmektedir.
7. Eř tükenmişliği ile ilgili problem yaşayan eşler üzerinde çalışmalar yapacak olan eř, evlilik ve aile danışman ve terapistlerin, bu araştırmada eř tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olarak bulunan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenleri de dikkate alarak yardım süreçlerini planlamalarının, eşlerin tükenmişlik problemlerinin çözülmesine katkı sağlaması açısından önemli olabileceği dūřünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, A. (2002). *Öğretmenlerin etki ve ilgi alanı alışkanlıkları ile tükenmişlik düzeyleri ve serbest zamanlarda yaşanan duyular arasındaki ilişki*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Aktuğ, İ. Y., Susur, A., Keskin, S., Balcı, Y. ve Seber, G. (2006). Osmangazi üniversitesi tıp fakültesi'nde çalışan hekimlerde tükenmişlik düzeyleri. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28 (2), 91-101.
- Aslan, S. H., Gürkan, S. B., Alparslan, Z. N. ve Ünal, M. (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 39-45.
- Aslan, S. H., Aslan, R. O., Kesepare, C., Alparslan, Z. N., Ünal, M. (1997). Kocaeli'nde bir grup sağlık çalışanında işe bağlı gerginlik tükenme ve iş doyumunu. *Toplum Hekim Dergisi*, 12, (82), 24-29.
- Arslan, H., Ünal, M., Aslan, O., Gurkan, S. B. ve Alparslan, Z. N. (1996). Pratisyen hekimlerde tükenme düzeyi. *Düşünen Adam*, 9 (3), 48-49.
- Aryee, S. (1993). Dual-earner couples in Singapore: An examination of work and non-work sources of their experienced burnout. *Human Relations*, 46 (12), 1441-1469.
- Avşaroğlu, S., Deniz, E. M., ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Babaoğlu, E. (2006). *İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the maslach burnout inventory–general survey: An internet study. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 245-260.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Schaufeli, W. B. (2005). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relations*, 58 (5), 661-689.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Baruch-Feldman, C., Brondolo, E., Ben-Dayana, D. ve Schwartz, J. (2002). Sources of social support and burnout, job satisfaction, and productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7 (1), 84-93.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde tükenmişliğe etki eden faktörler*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A. ve Bressers, B. (2005). Child care involvement, job characteristics, gender and work attitudes as predictors of emotional exhaustion and sickness absences. *Work & Stress*, 19, 221-237.
- Bibou-Nakou, I., Stogiannidou, A. ve Kiosseoglou, G. (1999). The relation between teacher burnout and teachers' attributions and practices regarding school behaviour problems. *School Psychology International*, 20, 209–217.
- Bilici, M., Mete, F., Soylu, C., Bekaroğlu, M. ve Kavakçı, Ö. (1998). Bir grup akademisyende depresyon ve tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9, 181-189.
- Blix, A. G. Cruise, R. J. Mitchell, B. N. ve Blix, G. G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educational Research*, 36 (2), 157–169.

- Brewer, E. W. ve McMahan, J. (2003). Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators. *Journal of Vocational Education Research*, 28 (2), 125-140.
- Brill, P. L. (1984). The need for an operational definition of burnout. *Family and Community Health*, 6 (4), 12-24.
- Brotheridge, C. M. ve Lee, R. T. (2005). Impact of work-family interference of general well-being: A replication and extension. *International Journal of Stress Management*, 12 (3), 203-221.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişliği ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20 (2) 95-108.
- Bulka, R. P. (1984). Logotherapy as an answer to burnout. *International Forum for Logotherapy*, 7, 8-17.
- Burisch, M. (1989). *The burnout-syndrome. [Das Burnout-Syndrom]*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Burke, R. J. ve Greenglass, E. R. (1989). Psychological burnout among men and women in teaching: An examination of the Cherniss Model, *Human Relation*, 42 (3), 261-273.
- Burke, R. J. ve Greenglass, E. R. (1993). Work stress, role conflict, social support, and psychological burnout among teachers. *Psychological Reports*, 73, 371-380.
- Buunk, B. P. ve Schaufeli, W. B. (1993). Burnout: A perspective from social comparison theory. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, Eds.), (pp. 53-69). Taylor Francis, Washington, DC.

- Buunk, B. P. ve Schaufeli, W. B. (1998). Reciprocity in interpersonal relationships: An evolutionary perspective on its importance for health and well-being. In *The European Review of Social Psychology* (W. Stroebe & M. Hewstone, Eds.), (Vol. 10, pp.259-91). Chichester: Wiley.
- Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators *Teaching and Teacher Education*, 7 (2), 197-209.
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31 (3), 645-673.
- Caccese, C. F. ve Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279-288.
- Cherniss, C. (1980a). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger Press.
- Cheuk, W. H. ve Sai, W. K. (1995). Stress, social support, and teacher burnout in Macau. *Current Psychology*, 14 (1), 42-46.
- Cleary, P. D. ve Mechanic, D. (1983). Sex differences in psychological distress among married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 111-121.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cocco, E., Gatti, M., Lima, C. A. M. ve Camus, V. (2003). A comparative study of stress and burnout among staff caregivers in nursing homes and acute geriatric wards. *International Journal of Geriatrics and Psychiatry*, 18, 78-85.

- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Corcoran, K. J. (1986). Measuring burnout: A reliability and convergent validity study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 107-112.
- Cropanzano, R., Howes, J. C., Grandey. A. A., ve Toth, P. (1997). The relationship of organizational politics and support to work behavior, attitudes, and stress. *Journal of Organizational Behavior*, 18, 159-180.
- Çam, O. (1991). *Hemşirelerde Tükenmişlik Sendromunun Araştırılması*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Çam, O. (2001). The burnout in nursing academicians in Turkey. *International Journal of Nursing Studies*, 38, 201-207.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 62-77.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2007). *Endüstri çalışanlarında tükenmişlik: Soda, tekstil ve otomotiv sektörleri örneği*. (Poster Bildiri) IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, Çeşme, İzmir.
- Çarıkçı, İ. H. (2001). *İş-aile çatışmaları: Etkileşim, süreç ve nedenler*. IX. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, 24-26 Mayıs, İstanbul, s.337-348.
- Çıtak, G. (1998). *Hemşirelik yüksek okulu öğretim elemanlarının empati beceri ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Danylchuk, K. E. (1993). The presence of occupational burnout and its correlates in university physical education personnel. *Journal of Sport Management*, 7, 107-121.
- De Frank, R. S. ve Cooper, C. L. (1987). Worksite stress management interventions: Their effectiveness and conceptualisation. *Journal of Managerial Psychology*, 2, 4-9.
- Demerouti, E., Bakker, A. B. ve Schaufeli, W. B. (2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 266-289.
- Dolunay, A. B. (2002). Keçiören ilçesi genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu araştırması. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55 (1), 55-62.
- Dönmez, B. ve Güneş, H. (2001). İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1 (5), 71-84.
- Dursun, S. (2000). *Öğretmenlerde tükenmişlik ile yüklenme biçimi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Duxburry, L. ve Higgins, C. (1991). Gender differences in work family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76 (1), 60-74.
- Dytell, R. S., Pardine, P. ve Napoli, A. (1985). *Importance of occupational and non-occupational stress among professional men and women*. Paper presented at the meeting of the Eastern Psychological Association, Philadelphia.
- Edelwich, J. ve Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in helping professions*. New York Human Science Press.

- Edwards, P. ve Miltenberger, R. (1991). Burnout among staff members in community residential facilities for persons with mental retardation. *Mental Retardation*, 29, 125-128.
- Enzmann, D. ve Kleiber, D. (1990). *Burnout: 15 years of research: An international bibliography*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Ergin, C. (1992). *Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin uyarlanması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Ergin, C. (1993). *Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması*, (R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.) VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları), Ankara VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını, 143-154.
- Ergin, C. (1995). Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (1-2), 37-50.
- Ergin, C. (1996) Maslach tükenmişlik ölçeğinin Türkiye sağlık personeli normları. *3P Dergisi*, 4 (1), 28-33
- Erkuş, A. (1994). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Doruk Yayınları.
- Etzion, D., Kafry, D. ve Pines, A.M. (1982). Tedium among managers: A cross cultural American-Israeli comparison. *Journal of Psychology and Judaism*, 1, 30-41.
- Etzion, D., Pines, A. M. ve Kafry, D. (1983). Coping strategies and the experience of tedium: A cross-cultural comparison between Israelites and Americans. *Journal of Psychology and Judaism*, 8, 41-55.

- Etzion, D. (1984a). *Burning out in management: A comparison of women and men in matched organizational positions*. Paper presented at the Second International Interdisciplinary Congress on Women, Croningen, holland, April 17-19.
- Etzion, D. (1984b). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69 (4), 615-622.
- Etzion, D. ve Pines, A. M. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 17, 191-209.
- Etzion, D. (1987a). *The hidden agenda of human distress* (IBR Series in Organizational Behavior and Human Resources, Working paper No. 930/87). Tel Aviv, Israel: The Israel Institute of Business Research, Faculty of Management, Tel Aviv University.
- Etzion, D. (1987b). Burning out in management: A comparison of women and men in matched organizational positions. *Israel Social Research Journal*, 5, 145-163.
- Evans, B. K. ve Fischer, D. G. (1993). The nature of burnout: A study of the three-factor model of burnout in human service and non-human service samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66 (1), 29-38.
- Evans, G. D., Bryant, N. E., Owens, J. S. ve Koukos, K. (2004). Ethnic differences in burnout, coping, and intervention acceptability among childcare professionals. *Child & Youth Care Forum*, 33 (5), 349-371.
- Evers, W. J. G., Brouwer, A. ve Tomic, W. (2002). Burnout and self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 227-243.

- Fischer, H. J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. In *Stress and Burnout in the Human Service Professions* (B. A. Farber, Eds.), pp. 40-45, Pergamon, Oxford.
- Florian, V. ve Zernicky-Shurka, E. (1986). Vocational instructor burnout in two national rehabilitation systems in Israel. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 17, 41-44.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issue*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-out*. New York: Anchor Press.
- Freudenberger, H. J. ve Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Garden City, New York: Anchor Press.
- Fuehrer, A. ve McGonagle, K. (1988). Individual and situational factors as predictors of burnout among resident assistants. *Journal of College Student Development*, 29, 244-249.
- Gaines, J. ve Jermier, J. M. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academi of Management Journal*, 26 (4), 567-586.
- Garden, A. M. (1987). Depersonalization: A valid dimension of burnout? *Human Relations*, 40, 545-560.
- Garden, A. M. (1988). Jungian type, occupation and burnout: An elaboration of an earlier study. *Journal of Psychological Type*, 14, 2-14.
- Garden, A. M. (1990). The purpose of burnout: A Jungian interpretation. *British Region: Association for Psychological Type (BAPT) Newsletter*, 1 (6), 1-2.
- Garden, A. M. (1991). The purpose of burnout: A Jungian interpretation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 73-93.
- Gillespie, D. F. ve Numerof, R. E. (1991). Burnout among health service providers. *Administration and Policy in Mental Health*, 18, 161-71.

- Girgin, G. (1995). *İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Gmelch, W. H. (1988). Research perspectives on administrative stress: Causes, reactions, responses, and consequences. *Journal of Educational Administration*, 26 (2), 134-140.
- Gold, Y. (1985). The relationship of six personal and life history variables to standing on three dimension of the Maslach Burnout Inventory in a sample of elementary and junior high school teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 377-387.
- Gold, Y. (1988). Recognizing and coping with academic burnout. *Contemporary Education*, 59 (3), 142-145.
- Gold, Y. ve Buchelor, P. (1988). Signs of burnout are evident for practice teachers during the teacher training period. *Education*, 108 (4), 546-555.
- Golembiewski, R., Munzenrider, R. ve Carter, D. (1983). Phases of Progressive Burnout and their Work Site Covariants: Critical Issues in OD Research and Praxis. *Journal of Applied Behavioral Science*, 19 (4), 461-481.
- Golembiewski, R. T. ve Munzenrider, R. (1984). Phases of psychological burnout and organizational covariants. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 6, 290-323.
- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F. ve Stevenson, J. G. (1986). *Stress in organizations: Toward a phase model of burnout*. New York: Praeger Publishers.

- Golembiewski, R. T. ve Munzenrider, R. (1988). *Phases of burnout: Developments in concepts and applications*. New York: Praeger.
- Golembiewski, R. T., Boudreau, R. A., Munzenrider, R. F. ve Luo, H. (1996). *Global burnout: A worldwide pandemic explored by the phase model*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Gonzalez, J. M. R. (2000). Examination of the Spanish version of the Pines couple burnout measure. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 291-291.
- Gözüm, S. (1996). *Koruyucu sağlık hizmetlerinde görev yapan hemşire ve ebelerde iş doyumu, tükenmişlik ve işe devamsızlığı etkileyen faktörlerin araştırılması*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Greenglass, E. R. ve Burke, R. J. (1988). Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences. *Sex Roles*, 18, 215-229.
- Greenglass, E. R., Burke, R. J. ve Ondrach, M. (1990). A gender-role perspective on coping and burnout. *Applied Psychology: An International Review*, 39, 5-27.
- Gueritault-Calvin, V., Kalichman, S. C, Demi, A. ve Peterson, J. L. (2000). Work-related stress and occupational burnout in aids caregivers: Test of a coping model with nurses providing aids care. *Aids care*, 12 (2), 149-161.
- Gündüz B. (2004). *Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ve bazı mesleki değişkenlere göre yordanması*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 152-166.

- Gürses, İ. (2006). *Avukatların mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Hallsten, L. (1990). *From burnout to burning out: Some issues and a model*. Paper presented at the First European Network of Organizational Psychologists Conference on Professional Burnout, Cracow, Poland.
- Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 95-113). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hammer, L. B., Allen, E. ve Grigsby, T. D. (1997). Work and family conflict in dual-earner couples: Within-individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 185-203.
- Handy, J. A. (1988). Theoretical and methodological problems within occupational stress and burnout research. *Human Relations*, 41, 351-369.
- Harrison, W. D. (1983). A social competence model of burnout. In *Stress and Burnout in the Human Service Professions* (B. A. Farber, Eds.), pp. 29-39, Pergamon Press.
- Hastings, R. P. ve Bham, M. S. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. *School Psychology International*, 24, 115-127.
- Hobfoll, S. E. ve Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 115-129). Washington, DC: Taylor & Francis.

- Hobfoll, S. E. ve Shirom, A. (1993). Stress and burnout in work organizations. In R.T. Golembiewski (Eds.) *Handbook of organization behavior* (pp. 41-61). New York: Marcel Dekker.
- Hock, R. (1988). Professional burnout among public school teachers, *Public Personnel Management, 17* (2), 12-16.
- Hogan, R. L. ve McKnight, M. A. (2007). Exploring burnout among university online instructors: An initial investigation. *Internet and Higher Education, 10*, 117–124.
- Holahan, C. K. ve Gilbert, L. A. (1979). Conflict between major life roles: Women and men in dual career couples. *Human Relations, 32* (6), 451-467.
- Izgar, H. (2001). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ito, H., Kurita, H., ve Shiiya, J. (1999). Burnout among direct-care staff members of facilities for persons with mental retardation in Japan. *Mental Retardation, 37*, 477-481.
- Jackson, S. E. ve Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: Families as victims. *Journal of Occupational Behavior, 3*, 63-77.
- Jamal, M., ve Baba, V. (2000). Job stress and burnout among Canadian managers and nurses: An empirical evaluation. *Canadian Journal of Public Health, 91* (6), 454-458.
- Jones, E. ve Fletcher, B. (1993). An empirical study of occupational stress transmission in working couples. *Human Relations, 46*, 881-902.
- Justice, B., Gold, R. S., ve Klein, J. P. (1981). Life events and burnout. *Journal of Psychology, 108*, 219-226.

- Kaçmaz, N. (2005), Hemşirelerde iş stresi ve tükenmişlik. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 8, 67-77
- Kafry, D. ve Pines, A. M. (1980). The experience of tedium in life work. *Human Relations*, 33 (7), 477-503.
- Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout. A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29, 284-297.
- Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kalimo, R. (2000). The challenge of changing work and stress for human resources. The case of Finland. *Journal of Tokyo Medical University*, 58, 349-356.
- Kao, L. S., Wilson, E. B. ve Anderson, K. D. (2005). Gender differences among spouses of surgeons. *The American Journal of Surgery*, 189, 435-440.
- Karger, H. J. (1981). Burnout as alienation. *Social Service Review*, 55 (2), 270-283.
- Keinan, G. ve Perlberg, A. (1987). Stress in academe A cross-cultural comparison between Israel and American academicians, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 18 (2), 193-207.
- Keinan, G. ve Pines, A. M. (2007). Stress and burnout among prison personel: Sources, outcomes, and intervention strategies. *Criminal Justice and Behavior*, 34 (3), 380-398.
- Kırılmaz, A. Y., Çelen, Ü. ve Sarp, N. (2003). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda tükenmişlik durumu araştırması. *İlköğretim online* 2 (1), 2-9.
- Kinnunen, U. ve Mauno, S. (2001). Dual-earner families in Finland: Differences between and within families in relation to work and family experiences. *Community, Work & Family*, 4 (1), 87-107.

- Kinnunen, U. ve Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology, 34*, 519-532.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Geurts, S. ve Pulkkinen, L. (2006). Types of work-family interface: Well-being correlates of negative and positive spillover between work and family. *Scandinavian Journal of Psychology, 47*, 149-162.
- Kremer-Hayon, L., Faraj, H. ve Wubbels, T. (2001). Burn-out among Israeli Arab school principals as a function of Professional identity and interpersonal relationships with teachers. *International Journal of Leadership in Education, 5* (2), 149-162.
- Kulik, J. A. ve Mahler, H. I. M. (1993). Emotional support as a moderator of adjustment and compliance after coronary bypass surgery: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, 45-63.
- Kulik, L. ve Rayyan, F. (2003). Spousal relations and well-being: A comparative analysis of Jewish and Arab dual-earner families in Israel. *Journal of Community Psychology, 31* (1), 57-73.
- Lackritz, J. R. (2004). Exploring burnout among university faculty: Incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education, 20*, 713-729.
- Laes, T. ve Laes, T. (2001). *Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study*. Paper presented in a symposium entitled "The Relationship between Career and Couple Burnout: A Cross-Cultural Perspective" held at the Annual Convention of The American Psychological Association, San Francisco, California.

- Leaman, D. R. (1983). Needs assessment: A technique to reverse marital burnout. *Journal of Psychology and Christianity, 2*, 47-51.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology, 11*, 3-21.
- Lee, R. T. ve Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior, 14*, 3-20.
- Lee, R. T. ve Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout, *Journal of Applied Psychology, 81*, 123-133.
- Leiter, M. P. ve Meechan, K. A. (1986). Role structure and burnout in the field of human services. *Journal of Applied Behavioral Science, 22*, 47-52.
- Leiter, M. P. (1990). The impact of family and organizational resources on the development of burnout: A longitudinal study. *Human Relations, 43*, 1067-1083.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping. *Journal of Organizational Behaviour, 12*, 123-144.
- Leiter, M. P. (1993). Burnout as a developmental process: considerations of models. In *Professional burnout: recent developments in theory and research* (W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, Eds.), (pp.237-249). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Leiter, M. P., Clark, D. ve Durup, J. (1994). Distinct models of burnout and commitment among men and women in the military. *Journal of Applied Behavioral Science, 30*, 63-82

- Lindblom, K. M., Linton, S. J., Fedeli, C. ve Bryngelsson, I. (2006). Burnout in the working population: Relations to psychosocial work factors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13 (1), 51-59.
- Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Malanowski, J. R. ve Wood, P. H. (1984). Burnout and self-actualization in public school teachers. *Journal of Psychology*, 117, 23-26.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981), The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. (1982a). Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions* (J. W. Jones, Eds.), (pp. 30-53). Park Ridge, IL: London House Press.
- Maslach, C. (1982b). *Burnout - The cost of caring*. Englewood Cliffs, New-Jersey: Prentice Hall.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12 (7/8), 837-851.
- Maslach, C. ve Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In: Schaufeli, W. B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, 19-32.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey Bass.

- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In C.L. Cooper (Ed.). *Theory of organizational stress* (pp. 68-86). New York: Oxford University Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.
- Mauno, S. ve Kinnunen, U. (1999a). Job insecurity and well-being: A longitudinal study among male and female employess in Finland. *Community, Work & Family*, 2 (2), 147-171.
- Mauno, S. ve Kinnunen, U. (1999b). The effects of job stressors on marital satisfaction in Finnish dual-earner couples. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 879-895.
- McCranie, E. W. ve Brandsma, J. M. (1988). Personality and antecedents of burnout among middle-aged physicians. *Behavioral Medicine*, 14, 30-36.
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36 (10), 899-910.
- Meyerson, D. E. (1994). Interpretations of stress in institutions: The cultural production of ambiguity and burnout. *Administrative Science Quarterly*, 39, 628-653.
- Miller, K. I., Ellis, B. H., Zook, E. G. ve Lyles, J. S. (1990). An integrated model of communication, stress, and burnout in the workplace. *Communication Research*, 17, 300-326.
- Montgomery, A. J., Panagopolou, E. ve Benos, A. (2006). Work-family interference as a mediator between job demands and job burnout among doctors. *Stres and Health*, 22, 203-212.
- Norvell, N., Hills, H. ve Murrin, M. (1993). Understanding stress in female and male law enforcement officers. *Psychology of Women Quarterly*, 17, 289-301.

- Nunes, R., Pines, A. M., Rodrigue, J. M. ve Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective-Portuguese Reality. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 290-290.
- Özdemir, H. D. (2001). *Üniversite akademik personelinin görev ünvanları açısından iş tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özer, R. (1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon. Yüksek Lisans Tezi.
- Özyurt, A., Söylemez, D., Aydın, G. D., Sur, H. ve Hayran, O. (2004). *Hekimlerde tükenmişlik düzeyi*. Poster Bildirisi. X. Tıpta Umanlık Eğitimi Kurultayı. 25-27 Kasım, İstanbul.
- Perlman, B. ve Hartman, E. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35, 283-305.
- Pines, A. M. ve Kafry, D. (1978). Occupational tedium in the social services. *Social Work*, 23 (6), 499-507.
- Pines, A. M. ve Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 29 (4), 233-237.
- Pines, A. M. ve Kafry, D. (1979). *The impact of a burnout workshop on occupational tedium*. Technical Report, Berkeley, CA.
- Pines, A. M. ve Kafry, D. (1981a). The experience of life tedium in three generations of professional women. *Sex Roles*, 7 (10), 117-134.
- Pines, A. M. ve Kafry, D. (1981b). Tedium in the life and work of professional women as compared with men. *Sex Roles*, 7 (10), 963-977.

- Pines, A., Aronson, E. ve Kafry D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. The Free Press, New York.
- Pines, A. M. (1982). On burnout and the buffering effects of social support. In *Stress and Burnout in the Human Service Professions*, edited by B. Farber. New York: Pergamon Press.
- Pines, A. M. (1983). The buffering effects of social support, in B. A. Farber (ed.), *Stress and Burnout in the Human Service Professions*, New York: Pergamon Press, 155-174.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5 (3), 263-275.
- Pines, A. M. (1988). *Keeping the spark Alive: Preventing burnout in love and marriage*. New York: St. Martin Press.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A. M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60-75.
- Pines, A. M. (1993). Burnout – An existential perspective in W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.) *Professional burnout: Developments in theory and research*. Washington D.C.: Taylor & Francis, 1993, 33-52.
- Pines, A. M. (1994). The palestinian intifada and Israilis' burnout. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25 (4), 438-451.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (1997). Gender differences in burnout: Israilis' responses to the intifada. *European psychologist*, 2 (1), 28-34.

- Pines, A. M. (2000a). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Psychotherapy in Practice, 56* (5), 633-642.
- Pines, A. M. (2000b). Nurses' burnout: An existential psychodynamic perspective, *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services, 38* (2), 23-31.
- Pines, A.M. (2000c). Career burnout and couple burnout in Israel and the USA. *International Journal of Psychology, 35* (3-4), 290-290.
- Pines, A. M., Nunes, R., Rodrigue, J. M. ve Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology, 35* (3-4), 290-290.
- Pines, A. M. ve Yanai O. (2000). Unconscious influences on the choice of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration, 4*, 502-511.
- Pines, A. M. ve Yanai O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling, 38*, 170-184.
- Pines, A. M. (2002a). A psychoanalytic-existential approach to burnout: Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager. *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training, 39* (1), 103-113.
- Pines, A. M. (2002b). Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching: Theory and Practice, 8*, 121-140.
- Pines, A. M. (2002c). The changing psychological contract at work and employee burnout. *Journal of Health and Human Services Administration, 25*, 11-32.
- Pines, A. M. (2002d). The Female entrepreneur: Burnout treated using a psychodynamic existential approach. *Clinical Case Studies, 1*, 170-180.

- Pines, A. M., Ben-Ari, A., Utasi, A. ve Larson, D. (2002). A cross-cultural investigation of social support and burnout. *European Psychologist*, 7 (4), 256-264.
- Pines, A. M. (2003). Occupational burnout: A cross-cultural Israeli Jewish-Arap perspective and its implications for career counselling. *Career Development International*, 8 (2), 97-106.
- Pines, A. M. ve Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 2, 50-64.
- Pines, A. M. (2004a). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stres*, 18 (1), 66-80.
- Pines, A. M. (2004b). Why are Israelis less burned out?. *European Psychologist*, 9 (2), 69-77.
- Pines, A. M. ve Keinan, G. (2005). Stres and burnout: The significant difference: *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635.
- Pines, A. M. ve Keinan, G. (2006). Stres and burnout in Israeli border police. *International Journal of Stress Management*, 13 (4), 519-540.
- Pines, A. M. ve Keinan, G. (2007). Stres and burnout in Israeli police officers during a palestinian uprising (intifada). *International Journal of Stress Management*, 14 (2), 160-174.
- Poulin, J. E. ve Walter, C. A. (1993). Burnout in gerontological social work. *Social Work*, 38 (3), 305-310.
- Proctor, B. E. ve Steadman, T. (2003). Job satisfaction, burnout, and perceived effectiveness of “in-house” versus traditional school psychologists. *Psychology in the Schools*, 40, 237–243.

- Randall, M. ve Scott, W. A. (1988). Burnout, job satisfaction, and job performance. *Australian Psychologist*, 23, 335–347.
- Ray, E. B. ve Miller, K. I. (1991). The influence of communication structure and social support on job stress and burnout. *Management Communication Quarterly*, 4, 506-527.
- Richard, G. B. ve Krieshok, T. S. (1989). Occupational stress, strain, and coping in university teachers. *Journal of Vocational Behavior*, 34 (1), 117–132.
- Roberts, N. A. ve Levenson, R. W. (2001). The remains of the workday: Impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of Marriage and Family*, 63, 1052-1067.
- Rook, S. K., Dooley, D. ve Catalano, R. (1991). Stress transmission: The effects of husband's job stressors on emotional health of their wives. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 165-177.
- Russell, D. W., Altmaier, E. ve Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72 (2), 269-274.
- Sarros, J. C. ve Sarros, A. M. (1987). Predictor of teacher burnout, *The Journal of Educational Administration*, 25 (2), 216-230
- Sayı, I., Haran, S., Ölmez, Ş. ve Devrimci-Özgüven, H. (1997). Ankara üniversitesi hastanelerinde çalışan doktor ve hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 5 (2), 71-77.
- Schaufeli, W. B. ve Peters, M. C. W. (1990). *The measurement of burnout*. Paper presented at the First European Network of Organizational Psychologists' Conference on Professional Burnout, Kracow, Poland, September 24–27.

- Schaufeli, W. B. ve Van Dierendonck, D. (1993). The construct validity of two burnout measures. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 631-647.
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D. ve Girault, N. (1993). The measurement of burnout: A review. In Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 199-215). New York: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Van Dierendonck, D. ve Van Gorp, K. (1996). Burnout and reciprocity: towards a dual-level social exchange model. *Work & Stress*, 10, 225-237.
- Schaufeli, W. B. ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A., Hoogduin, K., Schaap, C. ve Kladler, A. (2001). On the clinical validity of the Malach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology and Health*, 16, 565-582.
- Seidman, S. A. ve Zager, J. (1986-87). The teacher burnout scale. *Educational Research Quarterly*, 11, 26-33.
- Seiler, R. E. ve Pearson, D. A. (1984). Dysfunctional stress among university teachers, *Educational Research Quarterly*, 9 (2), 15-26.
- Shamir, B. ve Drory, A. (1982). Occupational tedium among prison officers. *Criminal Justice and Behavior*, 9 (1), 79-99.
- Shaddock, A. J., Hill, M. ve van Limbeek, C. (1998). Factors associated with burnout in workers in residential facilities for people with an intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 23, 309-318.

- Shirom, A. ve Ezrachi, Y. (2001). On the discriminant validity of burnout, depression and anxiety: A re-examination of the Burnout Measure, Tel-Aviv University. The Leon Recanati Graduate School of Business Administration.
- Sinat, Ö. (2007). *Psikiyatri kliniklerinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Singh, S. N., Mishra S. ve Kim, D. (1998). Research-related burnout among faculty in higher education. *Psychological Reports*, 83 (2), 463-473.
- Soares, J. J. F., Grossi, G. ve Sundin, Ö. (2007). Burnout among women: Associations with demographic/socio-economic, work, life-style and health factors. *Archives of Women's Mental Health*, 10, 61-71.
- Sünter, A. T, Canbaz, S., Dabak, Ş., Öz, H. ve Peşken, Y. (2006). Pratisyen hekimlerde tükenmişlik, işe bağlı gerginlik ve iş doyumunu düzeyleri. *Konya ve Karaman Tabip Odası Genel Tıp Dergisi*, 16, 9-14.
- Sürgevil, O. (2005). *Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörler: akademik personel üzerinde bir uygulama*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Tang, C. S., Au, W., Schwarzer, R. ve Schmitz, G. (2001). Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: Role of stress resource factors and burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 887-901.
- Taormina, R. J. ve Law, C. M. (2000), Approaches to preventing burnout: the effects of personal stress management and organizational socialization. *Journal of Nursing Management*, 8 (2), 89-99.

- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 100-108
- Tevrüz, S. (1996). *Endüstri ve örgüt psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tuettemann, E. ve Punch, K. F. (1992). Psychological distress in secondary teachers research findings and their implications. *Journal of Educational Administration*, 30 (1), 42-54.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7 (1), 50-57.
- Tümkaya, S. (1995). *Öğretmenlerde tükenmişlik ölçeği'nin (TBS) geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Poster Bildiri) II. Eğitim Bilimleri Kongresi, 6-8 Eylül, Hacettepe Üniversitesi Beytepe, Ankara.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Tümkaya, S. (1997). *Öğretmenlerdeki tükenmişliğin sosyo-demografik özellikler ve iş ortamıyla ilişkisi*. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi: 245-253.
- Tümkaya, S. (1999). *Akademik tükenmişlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-17 Eylül, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout in Hungary. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 291-291.

- Üstün, B. (1995). *Hemşirelerin atılganlık ve tükenmişlik düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Vandenberghe, R. ve Huberman, A. M. (1999). *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Van Dierendonck, D., Schaufeli, W. B. ve Sixma, H. (1994). Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 86-100.
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R. ve Burke, R. J. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports, 81*, 371-382.
- Vinokur, A. D. ve Westman, M. (1998). Unraveling the relationship of distress levels within couples: common stressors, empathic reactions, or crossover via social interaction? *Human Relations, 51*, 137-157.
- Warner, J. (1983). *Loneliness, marital adjustment and burnout in pastoral and lay dyads*. Biola University Rosmead School of Psychology. Unpublished Dissertation.
- Weinberg, S., Edwards, G. ve Garove, W. E. (1983). Burnout among employees of state residential facilities serving developmentally disabled persons. *Children and Youth Services Review, 5*, 239-253.
- Weisberg, J. ve Sagie, A. (1999). Teachers' physical, mental and emotional burnout: impact on intention to quit. *The Journal of Psychology, 133* (3), 333-339.
- Westman, M. ve Etzion, D. (1990). The career success/personal failure phenomenon as perceived in others: Comparing vignettes of male and female managers. *Journal of Vocational Behavior, 37*, 209-224.

- Westman, M. ve Etzion, D. (1995). Crossover of stress, strain and resources from one spouse to another. *Journal of Organizational Behavior*, 16, 169-181.
- Westman, M. ve Etzion, D. (1999). The crossover of strain from school principals to teachers and vice versa. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 269-278.
- Westman, M., Etzion, D. ve Danon, E. (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 467-481.
- Westman, M., Etzion, D. ve Gortler, E. (2004). The work-family interface and burnout. *International Journal of Stress Management*, 11 (4), 413-428.
- Winnubst, J. (1993). Organizational structure, social support, and burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research (pp. 151-163)*. New York: Taylor & Francis.
- Wolstencroft, J. M. (1989). *Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families*. The Florida State University. Unpublished Dissertation.
- Yanai, A. M. ve Pines, A. M. (2000). When the unconscious chooses an occupation. *Man and Work*, 10, 8-30.
- Yerlikaya, A. (2000). *Köy ve şehirlerde çalışan sınıf öğretmenlerinde tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 22, 19-26.
- York, D. C. (1982). *Relationship between burnout and assertiveness, aggressiveness, styles of relating, and marital adjustment with pastors*. Biola University, Rosmead School of Psychology. Unpublished Dissertation.

EKLER

EK 1

**Eş Tükenmişliği İle İlişkili Olmadığı ve Anlamlı Düzeyde Farklaşmadığı İçin
Regresyon Analizine Dahil Edilmeyen Değişkenlere İlişkin t, Anova Değerleri ve
Anlamlılık Düzeyleri**

GRUPLAR	DEĞİŞKENLER	Düzye	t	p
TOPLAM	EŞİN ÇALIŞIP ÇALIŞMAMASI	Çalışıyor Çalışmıyor	-.300	.764
	EVLİLİK YAŞAMINDA ALINAN SOSYAL DESTEK	Alıyor Almıyor	-1.104	.270
KADIN	-	-	-	-
ERKEK	İŞ YAŞAMINDA ALINAN SOSYAL DESTEK	Alıyor Almıyor	-1.667	.097
	EŞİN ÇALIŞIP ÇALIŞMAMASI	Çalışıyor Çalışmıyor	-1,520	.130
	EVLİLİK YAŞAMINDA ALINAN SOSYAL DESTEK	Alıyor Almıyor	.609	.543

GRUPLAR	DEĞİŞKENLER	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	Anlamlılık Düzeyi
TOPLAM	YAŞ	Gruplar arası	5.827	6	.971	.952	.458
		Grup içi	436.595	428	1.020		
		Toplam	442.422	434			
	HİZMET SÜRESİ	Gruplar arası	5.057	3	1.686	1.661	.175
		Grup içi	437.365	431	1.015		
		Toplam	442.422	434			
	EVLİLİK SÜRESİ	Gruplar arası	8.525	4	2.131	2.112	.078
		Grup içi	433.897	430	1.009		
		Toplam	442.422	434			
KADIN	YAŞ	Gruplar arası	6.736	2	3.368	2.735	.067
		Grup içi	285.642	232	1.231		
		Toplam	292.378	234			
	HİZMET SÜRESİ	Gruplar arası	3.198	3	1.066	.852	.467
		Grup içi	289.179	231	1.252		
		Toplam	292.378	234			
	EVLİLİK SÜRESİ	Gruplar arası	8.998	3	2.999	2.445	.065
		Grup içi	283.379	231	1.227		
		Toplam	292.378	234			
ERKEK	YAŞ	Gruplar arası	4.004	6	.667	1.008	.421
		Grup içi	127.743	193	.662		
		Toplam	131.747	199			
	HİZMET SÜRESİ	Gruplar arası	2.564	3	.855	1.297	.277
		Grup içi	129.183	196	.659		
		Toplam	131.747	199			
	EVLİLİK SÜRESİ	Gruplar arası	2.680	4	.670	1.012	.402
		Grup içi	129.068	195	.662		
		Toplam	131.747	199			

EK 2

Regresyon Analizine Alındıktan Sonra Eş Tükenmişliğini Yordamadığı İçin Eşitliğe Dahil Edilmeyen Değişkenlerle İlgili t Değerleri ve Anlamlılık Düzeyleri

GRUPLAR	DEĞİŞKENLER	t	p
TOPLAM	Eğitim Türü	1.097	.273
	İş Yaşamındaki Sosyal Destek	.043	.966
	Çocuk Sayısı	1.315	.189
	İletişim	-1.145	.253
	Partnerin Arsu Edilebilirliği	-1.073	.284
	Takdir	1.100	.272
	Fiziksel Çekicilik	-1.170	.242
	Gelişim	.847	.397
	Değişiklik	-.577	.564
	Ev İşlerinin Paylaşımı	-.188	.851
	Sıklıma	1.127	.260
	Benzer Amaçlar	-.758	.449
	Başarı	1.273	.204
	Kişiliklerin Bağdaşabilirliği	-.481	.631
	Cinsel Yaşam	-.056	.956
	Zihinsel Çekicilik	.673	.502
	Talep Çatışması	1.050	.294
Eş Desteği	1.062	.289	
KADIN	Eğitim Türü	-.192	.848
	Personel Türü	1.734	.084
	İş Yaşamındaki Sosyal Destek	.463	.644
	Çocuk Sayısı	-.124	.901
	Eşin Çalışıp Çalışmaması	-.564	.573
	Evlilik Yaşamındaki Sosyal Destek	.963	.336
	Pozitif Bakış Açısı	-.553	.581
	Güvenlik	-.865	.388
	Önem	-.691	.490
	Takdir	.728	.467
	Fiziksel Çekicilik	-1.114	.267
	Gelişim	-.228	.820
	Değişiklik	-.263	.793
	Ev İşlerinin Paylaşımı	-.246	.806
	Sıklıma	1.012	.313
	Fazla Yüklenme	1.500	.135
	Benzer Amaçlar	-.452	.651
Başarı	-.714	.476	
Duygusal Çekicilik	-1.280	.202	
Cinsel Yaşam	1.018	.310	
Zihinsel Çekicilik	.055	.956	
Talep Çatışması	.532	.595	
Eş Desteği	.962	.337	
ERKEK	Eğitim Türü	-.036	.971
	Personel Türü	1.470	.143
	Pozitif Bakış Açısı	-1.452	.148
	İletişim	-1.246	.214
	Partnerin Arsu Edilebilirliği	.092	.927
	Takdir	.086	.931
	Fiziksel Çekicilik	.066	.947
	Gelişim	-.322	.748
	Değişiklik	-1.009	.314
	Ev İşlerinin Paylaşımı	-.313	.755
	Sıklıma	1.176	.241
	Fazla Yüklenme	1.758	.080
	Benzer Amaçlar	-1.152	.251
	Kişiliklerin Bağdaşabilirliği	.591	.555
	Cinsel Yaşam	-1.505	.134
	Zihinsel Çekicilik	1.489	.138
	İstismar	.380	.704
Eş Desteği	.520	.603	

EK 3

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () K () E
2. Yaşınız:.....
3. Eğitim Türünüz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Y. Lisans ()
Doktora
4. Personel Türünüz: () Akademik () İdari () Sağlık () Yardımcı Hizmetler
5. Hizmet Süreniz (Kaç yıldır bu işte çalışıyorsunuz?):YIL
6. İş Yaşamınızda Herhangi Bir Sorunla Karşılaştığınızda Sosyal Destek Alabiliyor
Musunuz? () Evet () Hayır
7. Evlilik Süreniz:.....YIL
8. Çocuk Sayınız:.....
9. Eşinizin Çalışıp Çalışmama Durumu: () Çalışıyor () Çalışmıyor
10. Evliliğinizde Herhangi Bir Sorunla Karşılaştığınızda Sosyal Destek Alabiliyor
Musunuz?
() Evet () Hayır

EK 4

Eş Tükenmişlik 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	2	3	4	5	6	7
HİÇBİR ZAMAN	SADECE BİR DEFA	NADİREN	BAZEN	SIKSIK	ÇOĞUNLUKLA	HER ZAMAN

_____ 1- YORGUN.

_____ 6- MUTLU.

_____ 11- KAPANA KISILMIŞ.

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

_____ 18- REDDEDİLMİŞ.

_____ 19- İYİMSER.

_____ 21- KAYGILI.

EK 5

Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. İş ortamınız ve mesleğiniz ile 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: 4 8- TÜKENMİŞ

1	2	3	4	5	6	7
HİÇBİR ZAMAN	SADECE BİR DEFA	NADİREN	BAZEN	SIKSIK	ÇOĞUNLUKLA	HER ZAMAN

_____ 2- ÇÖKMÜŞ.

_____ 3- NEŞELİ, KEYİFLİ.

_____ 8- TÜKENMİŞ.

_____ 12- DEĞERSİZ.

_____ 16- ZAYIF.

_____ 20- ENERJİK.

EK 6

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

1-Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız kutunun içine çarpı işareti (x) koyunuz.

(Açıklama: Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki kutucuk, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak *sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan* azınlığı, *sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük doyum ve mutluluk duyan* azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok Mutsuz			MUTLU			Çok Mutlu

Aşağıdaki 2-9 numaralı maddelere verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz. Yukarıdaki ilk maddeyi atlamayınız. (Size uygun gelen ifadenin altına X işareti koyunuz.)

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Arasına anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamadığımız olur	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
4.Duygularının ifadesi						
5.Arkadaşlarla						
7.Toplumsal kurallara uyma						
(doğru iyi veya uygun davranış)						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen aşağıdaki 10-15 numaralı sorular için evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanına (X) işareti koyunuz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- Erkeğin susması ile
- Kadının susması ile
- Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

12. Boş zamanlarınızda genellikle **siz** aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- Dışarıda bir şeyler yapmayı
- Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- Dışarıda bir şey yapmayı
- Evde oturmayı

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- Aynı kişiyle evlenirdiniz
- Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- Hiç evlenmezsiniz

EK 7

Evlilik Değişkenleri Formu

Aşağıdaki listede, “EVLİLİĞİNİZE” ilişkin duygu ve inançları ifade eden cümleler verilmiştir. **HER CÜMLEYİ** dikkatlice okuduktan sonra cümlenin yanındaki kutulardan **SİZE EN UYGUN** olanın içine (X) işareti koyunuz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. Cevap olarak sadece bir şıkkı işaretleyiniz ve lütfen cevapsız madde bırakmayınız.

EVLİLİK YAŞANTIMIZDA;

	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1 Ortaya çıkan sorunlara pozitif bir bakış açısı ile yaklaşırız.	()	()	()	()	()
4 Eşim önemli olduğumu hissettirir.	()	()	()	()	()
8 Değişikliklere yer vardır.	()	()	()	()	()
11 İlişkimizin sıkıcı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
14 Eşimle ortak hedef ve beklentilere sahibiz.	()	()	()	()	()
21 Eşimle istek ve beklentilerimizin çatıştığını düşünüyorum	()	()	()	()	()

EK 8

Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)

Bu envanterde, çeşitli durumları ifade ederken kullanılan bazı cümleler verilmiştir. Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Genellikle”, “Çoğu Zaman” veya “Her Zaman” seçeneklerinden birini seçerek altındaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	İşimden soğuduğumu hissediyorum	()	()	()	()	()
2	İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum	()	()	()	()	()
3	Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum	()	()	()	()	()
4	İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım	()	()	()	()	()
5	Bu işte birçok kaydadeğer başarı elde ettim	()	()	()	()	()
6	Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum	()	()	()	()	()
7	İşimin beni kısıtladığını düşünüyorum	()	()	()	()	()



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : B.30.2.ME.Ü.0.El.00.00/1708

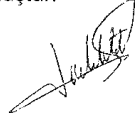
10.12/2006

Konu:Burhan ÇAPRI

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA


Ana Bilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora öğrencisi Burhan ÇAPRI 'nin doktora tezine veri toplamak amacıyla Üniversitemizde görevli evli personellere uygulayacağı anket; Rektörlük Makamının 19.12.2006 tarih ve B.30.2.MEÜ.0.70.00.06-1318/15621 sayılı yazısı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilgiliye tebliğini rica ederim .


Prof.Dr.Ayşe Nükhet ADIYEKE
Enstitü Müdürü

EKLER :
EK-1 Yazı Fotokopisi (1 Adet 1 Sayfa)

Gelen Durak
Tarih: 21.12.06
Sayı: 162


- Soru Çapri'ye
bildirilmemiştir.