

T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ÇALIŞAN EVLİ ÖĞRETMENLERİN EŞ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ile EŞ DESTEĞİ, EVLİLİK YETKİNLİĞİ ve
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

HAKKI CAN

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. ÖNER ÇELİKKALELİ

MAYIS, 2013

MUĞLA

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM OKULLARINDA ÇALIŞAN EVLİ ÖĞRETMENLERİN EŞ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ile EŞ DESTEĞİ, EVLİLİK YETKİNLİĞİ ve
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

HAKKI CAN

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 20.05.2013

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 13.05.2013

**Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Öner Çelikkaleli
Jüri Üyesi : Prof. Dr. A. Zafer Gökçakan
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mehmet Hakan Gündoğdu**

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ahmet Duman

MAYIS, 2013

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 19/04/2013 tarih ve 50-1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 05/4 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hakkı CAN'ın "İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 13/05/2013 tarihinde saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine oy birliği ile karar verildi.

Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ
Tez Danışmanı

Başkan
Prof. Dr. A. Zafer GÖKÇAKAN

Üye
Doç. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

13/ 05/ 2013

HAKKI CAN

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN **MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

Soyadı: CAN

Adı : Hakkı

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Y. Dil: The Investigation of Couple Burnout of the Married Teachers in Primary Education Schools and Couple Burnout From the Point of Spouse Support, Marital Self-efficacy, Coping with Stres Strategies

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte :

Enstitü : Eğitim Bilimleri

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : Çelikkaleli, Öner

Ünvanı : Yrd. Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI: 142

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1. Eş Tükenmişliği**
- 2. Eş Desteği**
- 3. Evlilikte Yetkinlik İnancı**
- 4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri**

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

- 1. Eş Tükenmişliği**
- 2. Eş Desteği**
- 3. Evlilikte Yetkinlik İnancı**
- 4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri**
- 5. Evli İlköğretim Okulu Öğretmenleri**

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

- 1. Couple Burnout**
- 2. Spouse Support**
- 3. Marrital Self-Efficacy**
- 4. Coping with Stress Strategies**
- 5. Married Teachers in Primary School**

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

O

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir O

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir X

Yazarın İmzası: Hakkı CAN

Tarih : 13 /05/ 2013

ÖZET

Bu araştırmada, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada eş desteğinin, evlilik yetkinliğinin, stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişlik düzeyini yordayıp yordamadığı cinsiyet açısından ayrı ayrı incelenmiştir.

Araştırma, var olan bir durumu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan, betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubu, 2009-2010 ve 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Antalya'nın Kaş, Kumluca ve Korkuteli ilçelerindeki kamuya ait ilköğretim okullarında görev yapan 302 (115 kadın, 187 erkek) öğretmenden oluşmuştur. Araştırmada, öğretmenlerin eş tükenmişliğini ölçmek üzere, Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Çapri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Eş Tükenmişlik Ölçeği"; algılanan eş desteği ile ilgili veriler "Eş Destek Ölçeği" (Yıldırım, 2005), evlilik yetkinliği ile ilgili veriler "Evlilik Yetkinlik Ölçeği" (Özbay ve Cihan Güngör, 2006) ve stresle başa çıkma ile ilgili veriler "Başaçıkma Stratejileri Ölçeği" (Amirkhan, 1990) ile toplanmıştır. Ayrıca, araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi "SPSS 15.0 for Windows" paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, Bağımsız Gruplar için t-Testi, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ve Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı üst sınırı .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre;

- 1- İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
- 2- İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile "eş desteği" ve "evlilikte yetkinlik inancı" arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden "kaçınma" arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” ve “sosyal destek arama” arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenler kadın ve erkek olarak ayrı ayrı incelendiğinde de benzer bulgulara ulaşılmaktadır.

- 3- İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin (toplam grup) eş tükenmişliği sırasıyla eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.
- 4- İlköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişliğinin en önemli yordayıcısı “evlilik yetkinliği” olmakla birlikte eş desteği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” da anlamlı birer yordayıcıdır.
- 5- İlköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişliğinin en önemli yordayıcısı ise “eş desteği” olmakla birlikte, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” da anlamlı birer yordayıcıdır.

Araştırmanın sonuçları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Eş tükenmişliği, Eş Desteği, Evlilikte Yetkinlik İnancı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Evli İlköğretim Okulu Öğretmenleri

ABSTRACT

In this research, it is aimed to investigate couple burnout of the married teachers in primary education schools. This study investigates couple burnout from the point of spouse support, marital self-efficacy, coping with stress strategies and gender.

The working group of this research consists of 302 (115 female, 187 male) teachers in primary schools in Kaş, Kumluca and Korkuteli. In this study, Couple Burnout Scale developed by Pines (1996) and adapted to Turkish by Çapri (2008) was used. The data related with spouse support was collected Spouse Support Scale (Yıldırım, 2005) and adapted to Turkish by Aysan (1994), Marital Self-efficacy Scale (Özbay and Cihan Güngör, 2006) and Coping with Strategies Scale (Amirkhan, 1990). At the same time, in order to collect data related with demographic variable Personal Information Sheet prepared by researcher was used.

In this study, the data that were analyzed by “SPSS 15.0 for Windows” in computer. In order to analyze the data independent t-test, Pearson product moment, stepwise linear multiple regression analysis were used and significance level was accepted as 0.05 for all analysis.

According to the findings of this research,

- 1- There is no difference at the level of burnout of the married primary school teachers in terms of gender.
- 2- It is noted that there is a significant negative relationship between level of burnout of the married primary teachers ‘the partner support’ and ‘the self-efficacy’. In addition to that, it can be said that there is a significant positive relationship between the level of burnout of the group and avoidance the subscale of coping strategies for stress. Apart from these, it is highlighted that there is no significant relationship between level burnout and problem solving and ‘search for social support’. The results are the same when the married primary school teachers are analyzed separately as male and female.

- 3- The burnout of the married primary school teachers are predicted by the partner support, competency in marriage and the 'avoidance' a subscale of coping strategies for stress.
- 4- The strongest predictor for the burnout of the married male primary school teachers is the self-efficacy in marriage. In addition to that partner support and avoidance were the significant predictors.
- 5- The strongest predictor for the burnout of the married female primary teachers is the partner support. In addition to that self-efficacy in marriage and 'the avoidance' were the significant predictors.

The results of the research is discussed by paying attention to the evidences that are in literature in terms of leading the way other researchers and applications about couple burnout and variable evidences of couple burnout.

Keywords: Couple Burnout, Spouse Support, Marital Self-Efficacy, Coping with Stress Strategies, Married Teachers in Primary School.

TEŞEKKÜR

Her zaman yanımda olan, beni destekleyen, benimle hayatı ve sevgiyi paylaşan sınıf arkadaşım, hayat arkadaşım ve sevgili eşim Asiye CAN'a,

Yüksek lisans dönemim boyunca desteklerini esirgemeyen ve psikolojik danışmanlık konusunda kendimi daha yetkin hissetmeme katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN'a, tezimin her aşamasında bana yol gösteren, yardımcı olan, beni yüreklendiren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye, akademik anlamda bana değerli katkılarda bulunan ve beni destekleyen hocalarım Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN, Yrd. Doç. Dr. Sebahattin DENİZ'e, Yrd. Doç. Dr. Aslı TAYLI'ya ve tez jürimde bulunan Doç.Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU'ya;

Ve tabi ki içimdeki öğrenme aşkını her daim destekleyen ve her zaman yanımda olduğunu bildiğim sevgili annem Rabia CAN'a, babam Memiş CAN'a, ağabeylerim Halil CAN ile Mehmet CAN'a ve çok sevdiğim oğlum Ahmet Miraç'a,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hakkı CAN

Muğla, 2013

İÇİNDEKİLER

| | |
|------------------|------|
| ÖZET | I |
| ABSTRACT | III |
| TEŞEKKÜR | V |
| İÇİNDEKİLER | VI |
| TABLolar LİSTESİ | XII |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | XIII |

BÖLÜM I

| | |
|--------------------|---|
| GİRİŞ | 1 |
| Araştırmanın Amacı | 2 |
| Araştırmanın Önemi | 3 |
| Varsayımlar | 6 |
| Sınırlılıklar | 6 |
| Tanımlar | 6 |

BÖLÜM II

| | |
|---|----|
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR | 7 |
| II.1. Tükenmişlik | 7 |
| II.1.1. Tükenmişliğin Alt Boyutları | 8 |
| II.1.1.1. Duygusal Tükenme | 8 |
| II.1.1.2. Duyarsızlaşma | 9 |
| II.1.1.3. Kişisel Başarısızlık Hissi | 9 |
| II.1.2. Tükenmişliğin Belirtileri | 10 |
| II.1.2.1. Tükenmişliğin Fiziksel Belirtileri | 11 |
| II.1.2.2. Tükenmişliğin Psikolojik Belirtileri | 11 |
| II.1.2.3. Tükenmişliğin Davranışsal Belirtileri | 12 |
| II.1.3. Tükenmişliği Etkileyen Faktörler | 12 |

| | |
|---|----|
| II.1.3.1. Bireysel Faktörler | 13 |
| II.1.3.2. Örgütsel (Çevresel) Faktörler | 13 |
| II.1.4. Tükenmişlikle Başaçıkma Yolları | 13 |
| II.1.4.1. Bireysel Başaçıkma Yolları | 14 |
| II.1.4.2. Örgütsel Başaçıkma Yolları | 15 |
| II.1.5. Eş Tükenmişliği | 17 |
| II.1.5.1. Eş Tükenmişliğinin Nedenleri | 22 |
| II.1.5.2. Eş Tükenmişliğinin Sonuçları | 24 |
| II.1.5.2.1 Fiziksel Yorgunluk | 24 |
| II.1.5.2.2. Duygusal Yorgunluk | 25 |
| II.1.5.2.3. Zihinsel Yorgunluk | 25 |
| II.1.5.3. Eş Tükenmişliğini Önleme Yolları | 26 |
| II.1.5.4. Eş Tükenmişliğiyle İlgili Yapılmış Araştırmalar | 28 |
| II.2. Yetkinlik İnancı | 32 |
| II.2.1. Yetkinlik İnancının Etkilediği Davranışlar | 32 |
| II.2.1.1. Seçim Yapma Davranışı | 32 |
| II.2.1.2. Çaba Gösterme ve Israr Etme Davranışı | 33 |
| II.2.1.3. Düşünce Kalıpları ve Duygusal Tepkiler | 33 |
| II.2.1.4. Kehanet Yerine Davranış Üreten İnsan | 34 |
| II.2.2. Yetkinlik İnancının Boyutları | 34 |
| II.2.2.1. Düzey | 35 |
| II.2.2.2. Genellenebilirlik | 35 |
| II.2.2.3. Dayanıklılık | 36 |
| II.2.3. Yetkinlik İnancının Bilgilendirici Kaynakları | 36 |
| II.2.3.1. Temel Yaşantılar | 36 |
| II.2.3.2. Dolaylı Yaşantılar | 37 |
| II.2.3.3. Sözel İkna ve Bireyin Kazandığı Olumlu Sosyal Etkiler | 38 |
| II.2.3.4. Fizyolojik ve Duygusal Durum | 39 |
| II.2.4. Yetkinlik İnancının Etkilediği Psikolojik Süreçler | 40 |

| | |
|--|----|
| II.2.4.1. Bilişsel Süreçler | 40 |
| II.2.4.2. Motivasyonel Süreçler | 41 |
| II.2.4.3. Duyuşsal Süreçler | 42 |
| II.2.4.4. Seçim Yapma Süreçleri | 43 |
| II.2.5. Evlilikte Yetkinlik İnancı | 45 |
| II.2.6. Eş Tükenmişliğiyle Evlilikte Yetkinlik İnancı Arasındaki İlişkiye | 47 |
| Yönelik Yapılmış Araştırmalar | |
| II.3. Sosyal Destek | 48 |
| II.3.1. Algılanan Sosyal Destek Kaynakları | 50 |
| II.3.2. Eş Desteği | 52 |
| II.3.3. Eş Tükenmişliğiyle Eş Desteği Arasındaki İlişkiye Yönelik İlişkiye | 54 |
| Yönelik Araştırmalar | |
| II.4. Stres | 56 |
| II.4.1. Stres Kaynakları | 58 |
| II.4.1.1. Bireysel Stres Kaynakları | 58 |
| II.4.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları | 59 |
| II.4.1.3. Fiziksel/Çevresel Stres Kaynakları | 59 |
| II.4.2. Stresin Belirtileri | 60 |
| II.4.2.1. Stresin Fiziksel Belirtileri | 60 |
| II.4.2.2. Stresin Davranışsal Belirtileri | 61 |
| II.4.2.3. Stresin Psikolojik Belirtileri | 61 |
| II.4.3. Stresin Sonuçları | 61 |
| II.4.3.1. Bireysel Sonuçlar | 61 |
| II.4.3.2. Örgütsel Sonuçlar | 62 |
| II.4.4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri | 63 |
| II.4.4.1. Problem Odaklı Başa Çıkma | 65 |
| II.4.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma | 66 |
| II.4.5. Eş Tükenmişliği ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki | 68 |
| İlişkiye Yönelik Yapılmış Araştırmalar | |

BÖLÜM III

YÖNTEM

| | |
|---|----|
| III.1. Araştırma Modeli | 71 |
| III.2. Çalışma Grubu | 71 |
| III.3. Veri Toplama Araçları | 73 |
| III.3.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği | 73 |
| III.3.2. Eş Destek Ölçeği | 74 |
| III.3.3. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği | 75 |
| III.3.4. Evlilik Yetkinliği Ölçeği | 76 |
| III.3.5. Kişisel Bilgi Formu | 77 |
| III.4. Verilerin İstatiksel Analizi | 77 |

BÖLÜM IV

BULGULAR

| | |
|---|----|
| IV.1. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular | 78 |
| IV.2. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İlişki Olup Olmadığına Yönelik Bulgular | 78 |
| IV.3. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Tüm Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular | 80 |
| IV.4. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular | 81 |
| IV.5. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik | |

| | |
|--|----|
| Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular | 82 |
|--|----|

BÖLÜM V

| | |
|--------------------------|----|
| TARTIŞMA VE YORUM | 83 |
|--------------------------|----|

| | |
|--|----|
| V.1. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerinin Eş Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılıp Yorumlanması | 83 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| V.2. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İlişki Olup Olmadığına Yönelik Bulguların Tartışılıp Yorumlanması | 84 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| V.3. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Tüm Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışılıp Yorumlanması | 85 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| V.4. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışılıp Yorumlanması | 89 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| V.5. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışılıp Yorumlanması | 90 |
|--|----|

BÖLÜM VI

| | |
|--------------------------|----|
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 92 |
|--------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| VI.1. SONUÇLAR | 92 |
|-----------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| VI.2.ÖNERİLER | 93 |
|----------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| KAYNAKÇA | 96 |
|-----------------|----|

| | |
|--|-----|
| EKLER | 113 |
| EK 1: EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ | 114 |
| EK 2: EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ | 116 |
| EK 3: EVLİLİKTE YETKİNLİK ÖLÇEĞİ | 117 |
| EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ | 119 |
| EK 5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU | 121 |

TABLolar LİSTESİ

Tablo No

| | | |
|----------|--|----|
| Tablo 1. | Çalışmaya Grubunu Oluşturan Öğretmenlerin Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimsel Bulgular | 72 |
| Tablo 2. | Cinsiyetlerine Göre İlköğretim Öğretmenlerinin Eş Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları | 78 |
| Tablo 3. | İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İlişkiye Yönelik Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları | 79 |
| Tablo 4. | Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Tüm Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 80 |
| Tablo 5. | Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 81 |
| Tablo 6. | Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 82 |

ŞEKİLLER LİSTESİ**Şekil No**

Şekil 1 Pines'in EŞ Tükenmişlik Modeli

19

BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplumun temel yapı taşı ailedir. Sağlıklı toplumlar temelde aile kurumunun sağlıklı olmasıyla, sağlıklı ailelerin oluşumu da sağlıklı evliliklerle mümkündür. Ancak zamanın hızlı bir biçimde ilerlemesi, globalleşen dünya, gelişen ve değişen yaşam şartları, pek çok alanda olduğu gibi evlilik ve aile üzerinde de değişimlere sebep olmaktadır. Ayrıca, kadının çalışma hayatında etkin olarak rol olmasının sonucu olarak değişen aile içi roller, eşlerin bu rollere uyum sağlamaya çalışması, çocuğun bakımının anne değil de bir bakıcı tarafından karşılanması gibi konular evlilikte yeni problemlerin meydana gelmesine neden olmaktadır. Bunlardan dolayı, pek çok çift yaşanan yeni durumlara alışmakta zorlanmakta ve evlilikten beklentiler karşılanamamaktadır. Sonuç olarak, mutsuz eşlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Aile içinde yaşanan huzursuzlukların, kavgaların artması beraberinde ciddi sorunlar doğurmaktadır. İstendik olmayan bu sonuçların başında boşanmalar ilk sıralarda yer almaktadır (Gürses, 2006). Hanson (1998)'a göre boşanma hem bir olay hem de bir süreçtir. Evliliklerde meydana gelen erozyon, karşıdakinden bıkmama, memnun olmama dolayısıyla tükenme insanları boşanmaya götürmektedir (Laver ve Laver, 1991). TÜİK'in verilerine göre ülkemizde 2012'de 603751 evlilik gerçekleşirken, 123325 boşanma gerçekleşmiştir. Boşanma sayısının bu kadar yüksek olması ve her yıl daha da artması, toplumda parçalanmış ailelerin sayısının artmasına ve yeni yeni problemlerin gündeme gelmesine neden olmaktadır. Ayrıca, boşanmaların hızla artması araştırmacıları bu durumun nedenlerinin tespitine ve çözüm yolları aramaya yöneltmektedir.

Çapri (2008)'ye göre meslek, aile ve evlilik alanlarında meydana gelen değişimler, bireyin günlük yaşamını etkilemekte, kişisel, sosyal, mesleki ve ailevi açıdan birçok sorun yaşamasına ve tükenmişlik durumuyla karşı karşıya gelmesine neden olmaktadır. Çoğunlukla mesleki bir kavram olarak değerlendirilen tükenmişlik kavramı, aile içi ilişkilerde de kullanılmaya başlanmıştır. İlk kez Pines (1993) mesleki tükenmişlikten ayrı bir terim olarak eş tükenmişliği kavramını ortaya

koymuştur. Pines (1993; 1996), eş tükenmişlik kavramını Psikoanalitik Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli çerçevesinde kavramlaştırmış ve açıklamıştır.

Pines (1996)'a göre eş tükenmişliği, evlenen her bireyin karşılaşılabileceği bir durumdur. Çünkü, her birey evlenirken eşinden ve evliliğinden belli beklentilerle bu adımı atmaktadır. Her insan evlenirken mutlu olmayı ve mutlu etmeyi amaçlamaktadır. Kişilik özellikleri, yaşam tarzı, eğitim durumu, sosyoekonomik durum ve çevrenin etkisi doğrultusunda beklentilerini oluşturmaktadır. Ancak, bireylerin gerçek hayatları ve hayalleri arasında farklılıkların olması, beklentilerin karşılanamaması çiftlerin eş tükenmişliği yaşamasına neden olabilmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişliklerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını; eş tükenmişlikleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki olup olmadığını ve eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişliklerini yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin (kadın, erkek ve toplam grup) eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri, ilköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri, ilköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin (tüm grubun) eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında gelişim ve değişimin çok hızlı bir biçimde gerçekleşmesi kaçınılmaz olarak yaşamın her alanını etkilemektedir. Özellikle teknolojinin yaşamımıza yoğun bir biçimde girmesiyle birlikte sanal yaşantıların artmasıyla kişilerarası etkileşime dayalı ilişkiler azalmış, buna paralel olarak da, toplum merkezli bir yaşamdan birey merkezli bir yaşama geçiş benimsenmeye başlanmıştır. Toplumun önemli yapı taşlarından olan aile ve eğitim kurumları da bu değişimlerden kaçınılmaz olarak etkilenmişlerdir.

Bu değişimlerden etkilenen eğitim, toplumu ve onu oluşturan en küçük birim olan aileyi yakından ilgilendirdiği için önemli araştırma alanlarından biridir. Ayrıca, eğitim, gelecek kuşakların yetiştirilmesinde ve değişimlere uyum sağlayabilme becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir role sahiptir. Bunun yanında, bir ülkenin ekonomik kalkınmasında eğitimin önemi herkes tarafından kabul edilen bir gerçekliktir. Bu önemli süreçte ihtiyaç duyulan nitelikli insan gücü için ise nitelikli bir eğitim sistemine gereksinim duyulmaktadır. Nitelikli bir eğitimin en önemli aktörü hiç kuşkusuz ki öğretmenlerdir (Öztürk, 2008). Öğretmenlerin bu önemli rolü, Özden (1999) tarafından "bir ülkenin kalkınmasında, nitelikli insan gücünün yetiştirilmesinde, toplumdaki huzur ve sosyal barışın sağlanmasında, bireylerin sosyalleşmesi ve toplumsal hayata hazırlanmasında, toplumun kültür ve değerlerinin genç kuşaklara aktarılmasında öğretmenlerin başrolü oynamalarının beklendiği" biçiminde ele alınmıştır.

Bununla birlikte öğretmen, okuldaki öğretme rolünün dışında yaşadığı toplumun bir üyesidir. Diğer üyeler gibi sosyal ilişkileri vardır, toplumda eş, anne, baba, arkadaş, idareci, veli vb. birçok role sahiptir. Ancak tüm rollerine karşın en önemli rolü hiç kuşkusuz öğretmen olarak üstlendiği rolüdür. Dolayısıyla, öğretmenlerin sağlıklı bir yaşamlarının olmasının, sağlıklı bir eğitim ile sağlıklı bir topluma imkân vereceği düşünülmektedir (Çapa ve Çil, 2000). Başka bir deyişle,

eğitimde istenen kaliteyi yakalamak ve toplumsal gelişimi hızlandırmak için öncelikle öğretmenlerin çalışma ve yaşam şartlarının iyileştirilmesi, ailevi ve kişisel problemlerin tespit edilip buna yönelik çözümler üretilmesi gerekmektedir.

Diğer yandan, evlilik ve aile, toplumsal yaşamın diğer önemli bir kurumunu oluşturmaktadır. Hem çocukların yetiştirilmesi, hem de toplumsal kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasında temel araç durumunda olan evlilik kurumu, gelecek kuşakların sağlıklı yetiştirilmesinde yaşamsal role sahiptir. Bu, sağlıklı bir aile tarafından gerçekleştirilmesi gereken önemli bir konudur. Dolayısıyla, aile yaşamını olumsuz yönde etkileyen stres ve tükenmişlik durumlarının tespit edilip azaltılması ve evlilik kalitesinin artırılması ile ilgili çalışmaların yürütülmesinin oldukça büyük öneme sahip olduğu düşünölmektedir (Çapri, 2008).

Evlilikte yaşanan çoğu sorunun kaynağı evli bireyler arasındaki uyumsuzluğun varlığıdır. Evli çiftler arasında uyumun sağlanması için öncelikli olarak uyumsuzluğa neden olan faktörlerin araştırılıp ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bireylerin uyumsuzluğa sebep olan faktörlerin farkında olmaları, hem eş seçimi sürecinde olan bireylerin eş seçiminde sağlıklı karar almalarına yardımcı olacak hem de evli olan çiftlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkileyen çatışmaları çözmelerine katkı sağlayacaktır (Çelik, 2009).

Evlilikte yaşanan uyumsuzlukların sonucu olarak yaşanan stres durumu eş tükenmişliğinin en önemli nedenlerinden biridir. Formal anlamda ise 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). Eşlerde evlilik sürecinde yaşanan bu tükenmişlik durumunun hayatlarının diğer alanlarını da olumsuz anlamda etkilemesi kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ölkemizde mesleki tükenmişlik ile ilgili olarak farklı meslek alanlarında çalışanlar üzerinde yapılmış araştırmalar olmasına rağmen, eş tükenmişliği alanında yapılan araştırmaların çok sınırlı olduğu görölmektedir. Bunun yanında, eş tükenmişliği ile evlilik yetkinliği, eş desteği ve stresle başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmanın olmadığı göze

çarpmaktadır. Bu araştırma kapsamında, evlilik kurumunun sağlıklı işleyişini engelleyen, sonu boşanmalara ve dolayısıyla da toplumsal sorunlara neden olabilen eş tükenmişliği öğretmen örneklemi üzerinde incelenmiştir. Dolayısıyla, bu çalışmayla alandaki bu boşluğun doldurulması, alanda çalışanlara ve uygulayıcılara gerçekçi veriler sağlaması amaçlanmaktadır.

Varsayımlar

1. Çalışma grubunda, ölçekleri dolduran tüm öğretmenler ölçme araçlarını içtenlikle yanıtlamışlardır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma ve veriler,

1. Antalya'nın Kaş, Kumluca ve Korkuteli ilçelerindeki ilköğretim okullarında çalışmakta olan 302 evli öğretmenle,
2. Kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Eş Tükenmişliği: 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).

Eş Desteği: Eşlerin birbirlerinden aldığı sosyal destek düzeyleridir (Yıldırım, 2005).

Evlilikte Yetkinlik: Başarılı bir evlilik ilişkisi geliştirmek ve devam ettirmek için gerekli davranışları gerçekleştirebilme yeteneğine olan inançtır (Bandura, 1986).

Stresle Başa Çıkma: Bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tümüdür (Baltaş ve Baltaş, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

II.1. Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı, ilk kez Herbert Freudenberger tarafından tanımlanmıştır (Peker, 2002). Freudenberger (1974) tükenmişliği, “başarısız olma, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya karşılanamayan istekler sonucu bireyin iç kaynaklarında tükenme durumu” şeklinde tanımlamıştır (Akt. Sılığ, 2003). Konuyla ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda, birçok kişiyi etkilemesine rağmen gerçekte tükenmişliğin ne olduğu ile ilgili anlaşılamayan noktalar olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle süreç içinde birçok tükenmişlik tanımı yapılmıştır (Aydın, 2004).

Önemli tanımlamalardan bazılarında tükenmişlik, Cherniss (1980) tarafından “iş gerginliğine tepki olarak meslek insanının tutum ve davranışlarının olumsuz durumlara (hallere) dönüştüğü bir süreç” olarak; Freudenberger ve Richelson (1980) tarafından “kişinin kendini bitirmesi, fiziksel ve zihinsel kaynaklarını tüketmesi ve kişinin kendisinin ya da toplumun değerlerinin empoze ettiği bazı gerçekçi olmayan beklentilere ulaşmak için aşırı derecede çabalayarak kendini yorması (tüketmesi)” (Akt. Maslach, 1986) olarak; Maslach ve Jackson (1981) tarafından ise; “insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom” olarak tanımlanmıştır.

Tükenmişlik ile ilgili süreç içinde yapılmış diğer tanımlamalara bakıldığı zaman Capel (1987) tükenmişliği, “iş stresinin giderek artan, uzun süreli, olumsuz etkisine gösterilen bir çeşit kronik tepki” (Akt: Tatar ve Horenczyk, 2003); Etzion (1987), “belli bir seviyeye kadar belki de hiç fark ettirmeden yavaş yavaş ve uyardıksızın başlayan ve çok yavaş ilerleyen bir erozyon süreci”; Pines ve Aronson (1988), “duygusal olarak talepkar olan durumlara yönelik uzun dönemli ilişkinin neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk semptomu” olarak değerlendirmiştir (Akt. Çapri, 2008). Bununla birlikte Shirom (1989) tükenmişliği,

“bireysel düzeyde olumsuz duygusal bir yaşantıyı kapsayan, kronik ve sürekli yaşanan bir duyguya dayanan bir olgu” (Akt. Çam, 1992), Lacoursiere (2001) ise “genellikle iş stresi, bu stresle baş etme tarzı ve bu etkileşimin etkileriyle bireysel hassaslığın etkileşimi” olarak düşünülen bir hastalık olarak ele almıştır.

Tükenmişlikle ilgili yapılmış olan tüm tanımların ortak yönleri birlikte ele alındığında, “öznel olarak yaşanan, duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışmaktan kaynaklanan, fiziksel yıpranma, çaresizlik, ümitsizlik duygusu, hayal kırıklığı, olumsuz bir benlik kavramının gelişmesi, işe, işyerine, çalışanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumların gelişmesi gibi belirtilerin eşlik ettiği bir durum” (Demirtaş ve Güneş, 2002), gibi kapsayıcı bir tanıma ulaşmak mümkündür.

Tükenmişlik konusunda en çok kabul gören ve bu alandaki çalışmalara öncülük eden araştırmacı Christina Maslach’tır. O’nun ve arkadaşlarının çalışmaları bu alanda araştırma yapanlar için en önemli başvuru kaynaklarını oluşturmaktadır (Izgar, 2003). Bu nedenle yapılmış olan tüm tanımlamalara rağmen, Maslach ve Jackson (1986)’ın, “yaygın olarak insanlarla yüz yüze çalışılan mesleklerdeki bireylerin; duygusal olarak kendilerini tükenmiş hissetmeleri, iş gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları ve kişisel başarı ya da yeterlilik duygularında azalma olarak görülen bir sendrom” şeklindeki tanımı en çok kabul gören tanımdır.

II.1.1. Tükenmişliğin Alt Boyutları

Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001)’e göre tükenmişlik; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve düşük kişisel başarı hissi (feeling of reduced personel accomplishment) şeklinde üç boyutlu bir sendromdur. Bu boyutlarla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

II.1.1.1. Duygusal Tükenme

Maslach ve Jackson (1981), duygusal tükenmeyi “kişilerin yaptığı iş nedeniyle yaşadıkları aşırı yorgunluk ve duygusal yönden kendilerini aşırı yıpranmış hissetmelerindeki artış” olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yönden yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan birey, kendini zorlamakta ve diğer insanların

duygusal talepleri altında ezilmektedir. Duygusal tükenme bu duruma bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Çünkü, duygusal tükenme yaşayan kişi insanlara yardım ederken, kendisinden istenen psikolojik ve duygusal taleplerin aşırılığı yüzünden enerji eksikliği ve duygusal kaynakların bittiği duygusuna kapılır. Bu durumdaki kişi, hizmet verdiği kişilere daha önceki kadar verici ve sorumlu davranmadığını, yetersiz olduğunu düşünür. Gerginlik ve engellenmişlik duyguları yaşar (Aydın, 2004).

Çalışanlardan bu duruma yakalananlar kendilerini, yeni bir güne başlayabilmek için gerekli enerjiden yoksun hissederler. Duygusal kaynakları tamamen tükenmiştir. Tekrar doldurmak için yeni kaynak bulamazlar (Örmen, 1993).

II.1.1.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, kişilerin yaptıkları iş ile alakalı olarak diğer insanların sorunlarını çözmede kendilerini soğuk ve kayıtsız hissetmeleridir. Bu davranış katı, soğuk ve ilgisiz şekillerde kendini gösterir. Duygusal tükenme yaşayan kişi, kendisini diğer insanların sorunlarını çözmede güçsüz hisseder ve duyarsızlaşmayı bir kaçış yolu olarak kullanır. İnsanlarla olan ilişkilerini işin yapılabilmesi için gerekli olan en az düzeye indirir (Maslach ve Jackson, 1981).

Çalışanların hizmet verdikleri kişilere birer insan yerine nesne gibi davranmaları ile kendini gösterir. Bu durumdaki kişiler, etkileşimde buldukları kişilere ve çalıştıkları örgüte karşı mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tavır takınırlar. Küçültücü bir dil kullanma, insanları kategorize etme, katı kurallara göre iş yapma ve başkalarından sürekli kötülük geleceğini sanma, duyarsızlaşmanın diğer belirtileri arasındadır (Torun, 1995). Duyarsızlaşma, kişiyi bu aşamada diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmaktan koparmaktadır. Ama hem işi gereği insanlarla yoğun ilişkide olup hem de mesafe koymak kolay değildir. Dolayısıyla birey başkalarının hislerine, duygularına soğuk ve kayıtsız kalmaktadır (Işıkhana, 2004).

II.1.1.3. Kişisel Başarısızlık Hissi

Kişisel başarı, kişinin işindeki yeterlilik ve başarı duygularını tanımlamaktadır. Kişisel başarısızlık ise, kişinin kendini işinde yetersiz ve başarısız

olarak değerlendirmesini ifade eder. Kiři bu aşamada kişiisel olarak başarı ve başarısızlık duygularıyla doludur (Izgar, 2003). Dięer insanlar hakkında geliştirilen olumsuz dūřünceler sonucunda birey, kendisi hakkında da olumsuz dūřünceler geliştirir. Suçluluk, sevilmememe hissi ve başarısızlık duyguları, kendine saygıyı azaltarak kişiyi depresyona sokabilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Depresyon, dūřük moral, insanlardan uzaklaşma, azalan verimlilik, baskıyla bařa çıkamama, başarısızlık hissi ve kendine gūvenin zayıflığı kişiisel başarısızlığın özelliklerindedir (Hock, 1988). Bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinin olumsuz bir nitelik kazanmasının sonucu olarak, işinde ve iři gereği karşılaştığı kişilerle ilişkilerinde başarısızlık ve yeterlik duygularında azalma gōrölür. Bu tür kişiler kendilerini başarısız bulurlar ve hatta bundan dolayı suçluluk hissederler (Torun, 1995).

II.1.2. Tūkenmiřlięin Belirtileri

Tūkenmiřlik yavař ve sinsice bařlayan, ortaya çıkıřı ne kadar ani de olsa, sūrekli geliřen, kronik bir olgudur. Bireyin bir gūn içinde ani bir Őekilde yařadıęı bir olay, yařanan tūkenmiřlięin belirtisi haline gelebilmektedir. Tūkenme durumuna gelmeden kısa bir sūre önce; genellikle ya bir iři veya sınav baskısı, ya bir aile ūyesinin hastalıęı ya da arka arkaya gelen stres oluřturucu olaylar gibi bazı çevresel kořullara rastlanmaktadır. Bazen çok seyrek de olsa tūkenmiřlik herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkıverir. Tūkenmiř kiřiler genellikle; zayıf yōnlerini iyi gizleyebilen, yetenekli insanlar oldukları için çoęunlukla bu durumun ilk dōnemlerinde, ilerinde olup bitenlerin farkında bile deęildirler (Freudenberger ve Richelson, 1981).

Tūkenmiřlik yařayan birey, mesleki doyumsuzluk ve yorgunluk duyguları yařadıęını fark eder ve iře gitmeyi istememe, terslik, tahammūlsūzlük, kendinden Őūphelenme hissi gibi benlik (kendilik) imajına uygun olmayan davranıřlar sergiler. Ayrıca tūkenmiřlik, verilen hizmetlerin nitelięini, nicelięini bozduęu gibi; bu sendromu yařayan bireylerin saęlıęını da olumsuz bir Őekilde etkilemektedir (Kırlangıç, 1995). Bu belirtiler aynı zamanda tūkenmiřlięin sonuçları Őeklinde de dūřūnūlebilmektedir (Sūrgevil, 2006).

II.1.2.1. Tükenmişliğin Fiziksel Belirtileri

İnsan vücudu; bütün sistemleri uyum içinde çalıştığında, önemli bir enerji üretmektedir. İşlerini büyük bir şevkle yapan insanlar, bazı dönemlerde, neredeyse tüm gün, neredeyse gece yarısına kadar çalışabilmekte, sadece birkaç saat uyumalarına rağmen ertesi gün işlerine tüm enerjileriyle devam edebilmektedirler. Tükenmiş insanların birçoğu iş yaşamına böyle başlamıştır (Freudenberger ve Richelson, 1981). Ancak bir zamanlar enerjilerini, çevrelerindeki insanlara da yayan bu insanların, tükenmişlik sürecinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak sahip oldukları tüm enerjileri tükenebilir. Bu tükeniş ise kişide fiziksel olarak ciddi rahatsızlıklara neden olmaktadır (Sürgevil, 2006).

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri genel olarak şu şekilde sıralanabilir: ciddi göğüs ağrıları (Baltaş ve Baltaş, 1998); yorgunluk ve bitkinlik hissi, geçmeyen soğuk algınlıkları/grip, baş ağrıları, mide/bağırsak hastalıkları (Çam, 1991); yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, kas gerilmeleri, kronik yorgunluk, alerji, uyku bozuklukları, solunum güçlüğü ve taşipne (hızlı ve yüzeysel solunum), kilo kaybı veya şişmanlık, uyuşukluk, deri şikâyetleri (deride kabarma ve kızarıklar), diyabet, ülser, koroner kalp rahatsızlığında artış, genel ağrı ve sızılar (Maslach ve Leiter, 1997). Bu tip problemlerden sürekli yakınmalar, ciddi bir tükenmişlik sendromunun habercisi olabilmektedir.

II.1.2.2. Tükenmişliğin Psikolojik Belirtileri

Tükenmişliğin psikolojik belirtileri, diğerlerine nazaran daha az gözle görülür olsa da, dikkat edildiğinde hem birey hem de çevresi tarafından kolaylıkla fark edilebilmektedir (Sürgevil, 2006). Buna göre, görülebilecek psikolojik belirtiler; engellenmişlik hissi, sinirlilik, yetersizlik hissi, düşmanlık duygusu, korku ve kaygı (Maslach ve Leiter, 1997); yalnızlık, yardımsızlık ve umutsuzluk duyguları (Baltaş ve Baltaş, 1998); depresyon (Sabuncuoğlu, 1996); ümitsizlik, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi duygularda artış, güvensiz hissetme (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001); hayal kırıklığı, endişe, alınganlık, yabancılaşma, düşük kişisel başarı hissi, tek başına kalma hissi (Izgar, 2003); çabuk öfkelenme, işe gitmek istemeyiş, işten nefret etme, takdir edilmediğini düşünme, özgüven ve özsaygıda azalma, suçluluk, hevesin

kırılması, kuruma karşı ilgi kaybı başarısızlık hissi (Freudenberger, 1974; Akt. Çam, 1991); çaresizlik ve can sıkıntısı (Baltaş ve Baltaş, 1998) olarak sıralanabilir.

Tükenmişlik; kaygı, depresyon gibi ruhsal açıdan tehlikeli durumlara da yol açabilmektedir. Bu gibi durumlar; alınganlık, belirgin üzüntü, apatik (duygusuz, ilgisiz) görünüm, asılsız şüpheler ve paranoya, özsaygı ve özgüvende azalma, başarısızlık hissi, suçluluk, içlerlemişlik ve çaresizlik gibi duygularla karakterize edilmektedir (Sürgevil, 2006).

II.1.2.3. Tükenmişliğin Davranışsal Belirtileri

Tükenmişliğin davranışsal belirtileri, şüpheli ve endişeli olma, alınganlık, iş doyumsuzluğu, işe geç gelme, ilaç, alkol, tütün vb. alma eğilimi ya da alımında artış, evlilik ve aile çatışmaları, aile ve iş arkadaşlarından uzaklaşma, iş kapanma, kolay ağlama, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, hareketli olmayış, kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma, rol çatışması, görev kurallarla ilgili karışıklık, görevlilere fazla güvenme veya kaçınma, bazı şeyleri erteleme veya sürüncemede bırakma, arkadaşlarıyla iş konularında tartışmaktan kaçınma, alaycı olma, suçlayıcı olma belirtileri gösterme (Freudenberger, 1974; Akt. Çam, 1991); performansta azalma, çay molaları ve öğle yemeği sürelerini uzatma, kötü yemek alışkanlıkları, düzensiz beslenme, kişisel başarısızlık inancıyla psikiyatriste veya danışmana başvurma, kişiler arası ilişkilerde kurallara uyma güçlükleri, kaza ve yaralanmalarda artma (Üstün, 1995); yardım istememe, cesaretsizlik (Işıkhan, 2004); kendine, işine ve genel olarak hayata karşı negatif tutumlar (Erdemoğlu Şahin, 2007); aile sorunları, uyku düzensizliği (Sabuncuoğlu, 1996); diğer insanları eleştirme ve insanlarla ilgilenmemedir (Izgar, 2003).

II.1.3. Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Tükenmişliğin nedenleri incelendiğinde birçok faktörden söz edildiği görülmektedir. Bunlardan bazıları kişisel, bazıları ise çevresel nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı tükenmişliğin nedenleri bireysel ve örgütsel (çevresel) faktörler olarak incelenecektir.

II.1.3.1. Bireysel Faktörler

Tükenmişliğe yol açan bireysel faktörler; yaş, medeni durum, çocuk sayısı, işe aşırı bağlılık, kişisel beklentiler, motivasyon, kişilik, performans, kişisel yaşamdaki stresler, mesleki doyum, informal destek, üstlerinden destek görmemek (Izgar, 2003); yeterli sosyal desteğe sahip olmamak, çalışanın yaptığı iş için hazır olmaması, hobi ve benzeri dinlendirici aktivitelerin bulunmaması, birlikte çalışılanların özellikleri, çalışanları kontrol etmekte güçlük yaşanması (Özgüven ve Haran, 2004) olarak özetlenebilir. Bireysel faktörler, kişinin tükenmişliğe neden olan örgütsel kaynaklı (çevresel olan) faktörlerden etkilenmesini hem azaltıcı hem de güçlendirici bir etkiye sahiptir (Örmen, 1993).

II.1.3.2. Örgütsel (Çevresel) Faktörler

İşin niteliği, çalışılan kurum tipi, haftalık çalışma süresi, kurumun özellikleri, iş yükü, iş gerilimi, rol belirsizliği, yönetimle ilgili işlerde geçirilen zaman miktarı, kişilerde aranan eğitim durumu, önemli kararlara katılım sistemi, örgütsel işleyişteki eksiklikler, işin yüksek performans gerektirmesi, hizmet verilen insanlarla ilişkiler, yetersiz personel, yetersiz araç, örgütün havası, örgüt ortamı, ekonomik ve toplumsal nedenler (Çam, 1991); aşırı iş yükü ve dinlenme zamanlarının az olması, gereksinimlerinin çeşitli nedenlerden dolayı karşılanamaması, yöneticilerin yetersizliği, denetim yetersizliği, yetersiz uzman eğitimi ve yönlendirme, yaptığı işi kontrol etme ya da etkileme duygusundan yoksun olma, çalışanlar arasında destek ve sosyal ilişkilerin olmaması, aşırı zor ve yoğun iş ortamı, iş ilişkileri, mesleki kıdem, sosyal desteklerin azlığı, mesleğin tanımının açık bir biçimde yapılmamış olması, yönetime ilişkin sorunlar, işyerinin fiziksel koşulları (yüksek ses, kasvetli veya monoton bir görsel düzenleme), çalışma saatlerinin uzunluğu, ilerleme fırsatlarının olmaması, idari baskı, yetersiz ücret, örgüt içindeki kararlara katılamama (Kurtlar, 2009) gibi nedenler sayılabilir.

II.1.4. Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişliğin bireyler ve örgütler üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin fark edilmesiyle birlikte, tükenmişlik önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Enerji, güç

ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi, ilerleyici çalışma yaşamını sürekli tehdit eden bir olgudur. Tükenmişliğin etkilerini en aza indirebilmek için, bireysel yöntemlere olduğu kadar, örgütsel müdahalelere de gerek duyulmaktadır (Sürgevil, 2006). Tükenmişlik sendromu ile mücadele edebilmek için ilk olarak böyle bir problemin varlığını ve önemini kabul etmek gerekmektedir. Daha sonra sendrom ile mücadele için bireysel ve örgütsel bazı yöntemler kullanılabilir (Baysal, 1995).

Tükenmişlikle mücadele süreci, birey veya organizasyon tarafından başlatılabilir. Eğer çalışan birey bu süreci başlatıyorsa, genellikle yapılan iş, hem kendisi hem de çalışma arkadaşları için bir kriz noktasına ulaşmış demektir. Muhtemelen, tükenmişlik gerçekten önemli bir problem haline gelmiş ve bunun çözümüne yönelik, örgütsel seviyede herhangi bir çaba gösterilmemiş bu nedenle insanlar kendi başlarına hareket etmeye başlamışlardır. Bir birey, işe gelmemek veya işi bırakmak yerine, uyumsuzluk sorununu en kısa yoldan çözümlenebilmek adına büyük bir grubu etkileyebilir. Sürecin örgütsel seviyede başlatılabilmesi ise, genelde bir krize cevap vermekten öte, gelecekte ortaya çıkabilecek tükenmişliği önlenmeye yönelik bir girişimdir (Maslach ve Leiter, 1997).

II.1.4.1. Bireysel Başaçıkma Yolları

Tükenmişlik, “bireysel bir problem” olarak ele alındığında veya örgütsel koşullar kontrol edilemeyecek durumdaysa, bireysel başaçıkma yolları en mantıklı çözümlerdir. Çekilen zorluk, kusur veya zayıflık ne olursa olsun, bunları iyileştirmek için dinlenmek, yardım almak ya da işten ayrılmak gibi çözümler üretilmektedir. Dinlenmek, bir süre izin almak, tatile gitmek, yardım almak, yeni ilgiler bulmak, sağlığa daha çok önem vermek ya da son olarak işten ayrılmak (Maslach ve Leiter, 1997); tükenmişlik sendromu ile baş edebilecek yöntemler oluşturmak, bunları uygulamak için bireysel kontrol sağlamak, tükenme durumunu kabullenmek, çalışırken dinlenme araları vermek, beslenmeye dikkat etmek, öğün kaçırmamak, uyku düzenine özen göstermek, iş dışında sürekli işten bahsetmemek ve uzun süren yılda bir iki kere yapılan tatilleri beklemek yerine çeşitli uğraşlar edinmek gibi öneriler, bireysel anlamda tükenmişlikle başedebilmede etkili olmaktadır (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001).

Izgar (2003)'a göre, tükenmişlikle başa çıkmada geliştirilen bireysel yollar, gerçekçi hedefler belirleme, dinlenme, iş değiştirme, işe ara verme, kendini gerçekleştirme, içgörü geliştirme ve kendini tanımadır. Sürgevil (2006) bu yöntemlere, işin yapılış tarzını değiştirme, psikolojik geri çekilme, kendi kendine diyalog kurma (iç konuşma), olumlu yanlarını görme, sorunları içselleştirme, zaman yönetimi, stres yönetimi, solunum kontrolü, dinlenme ve gevşeme, doğru beslenme, egzersiz, uyku, mizah duygusu ve gülmeyi eklemiştir.

II.1.4.2. Örgütsel Başa Çıkma Yolları

Kişinin kendi davranışlarını tek başına değiştirebilmesi mümkün olabilir; fakat sosyal çevreyi tek başına değiştiremez. İş yerinde bazı şeylerin değişimi, bireysel bir yaklaşımla değil, örgütsel bir bakış açısıyla gerçekleştirilebilir. Nitekim çoğu zaman örgütler, tükenmişlikle mücadelede tek bir bireyin sahip olabileceğinden daha fazla kaynak ve güce sahiptirler. Tükenmişlikle mücadele etmede benimsenebilecek her türlü örgütsel yaklaşım, bireysel olanlara nazaran daha karmaşık ancak çözüme yöneliktir. Örgütsel yaklaşımlar, problemlili bireyi hedef almazlar; soruna daha genel bir bakış açısıyla yaklaşır (Maslach ve Leiter, 1997).

Bireysel yol ve teknikler ile sorunun aşamadığı durumlarda örgütsel yol ve teknikleri kullanılmaktadır. Organizasyonda tükenmişlikle mücadele yolları üç temel öğeden oluşmaktadır (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001). Bunlar:

1. İşin Modifikasyonu: Aşırı yüklenme, boş oturma, belirsizlik veya çatışma kaynaklı stresin azaltılmasında en basit, en etkili olan bu yöntem ile iş ve çalışan arasında uyum oluşması sağlanır. İşin yeniden yapılanmasına yönelik olarak yapılacaklar şöyle sıralanabilir:

- Zor işleri eşit olarak dağıtarak yükün aynı kişiler üzerinde birikmesini engellemek.
- Zor işlerin dönüşümlü yapılmasını sağlamak.
- Yarım gün çalışmayı desteklemek (bu yöntemle insan kaynakları ve esnekliği artar).

- Çalışanlara, yeni programlar oluşturmaları için imkânlar tanımak.

2. Danışmanlık Hizmetleri: Bu yol ile çalışanların fikirlerine önem verilirken, danışmanların da öneri ve eleştirilere daha açık olmaları sağlanır. Ayrıca ölçme araçları uygulanarak geri bildirimlerinin düzenli aralıklarla alınması yararlı olacaktır.

3. Örgüt Olarak Sorun Çözme: Kalite gelişim programlarının amaçlarından biri de, iş ortamının doğru olarak değerlendirilmesini ve sorunların ilk ortaya çıkış anında ele alınmasını sağlayacak kalıcı bir mekanizma oluşturulmasını sağlamaktır. Çalışanlara problem çözmeye yönelik toplantılar yapılması, kimlik belirsizliği ve iletişimsizlik kaynaklı çatışmaları engelleyebilir.

Diğer taraftan Izgar (2003)'a göre tükenmişlikle başa çıkmada örgütsel yollar şöyle özetlenebilir:

- Güdüleyici bir rol oynayan hizmet içi eğitim imkânları oluşturmak.
- Adil ve planlı bir şekilde işleyen yükselme olanakları sağlamak.
- Örgüt ortamında değişiklikler yapmak.
- Örgüt geliştirme programları.
- Yetki devrinin yaygınlaştırılması.
- Çatışma yönetimi.
- Çalışanları makul hedeflere yönlendirmek.
- Kurum-çevre ilişkilerini geliştirmek.

Sürgevil (2006)'e göre ise örgütsel başa çıkma yolları; personel seçimi, yönetim ve örgüt geliştirme, personeli geliştirme, katılımcı yönetim, iş zenginleştirme, kariyer danışmanlığı, çalışılan çevre koşullarının iyileştirilmesi, çatışmaların yönetimi, sosyal destek, performans değerlendirme, eğitim programları olarak ifade edilmiştir. Bireysel mücadele tekniklerini uygulamak daha kolay

olmakla birlikte, örgütsel düzenlemelerin tükenmişlikle mücadelede daha kalıcı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

II.1.5. Eş Tükenmişliği

İnsana özgü ilk toplumsallaşma davranışı olan evlilik sistemi, ilkel toplumlarda fiziksel hayatı sürdürmenin pratik bir sebebi olarak görülmekteydi. Ortaçağda buna eklenen “aşk” kavramı ile eş seçiminde yeni bir boyut gündeme gelmiştir. Böylece çağdaş toplumlarda da evliliğin temel motivasyonları; fiziksel hayatı sürdürme, ekonomik güvenlik ve aşk olarak ortaya çıkmıştır. Kişileri evliliğe götüren önemli etmenler arasında insanların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını gerçekleştirme istekleri de yer almaktaydı (Woody ve Woody, 1973; Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Özgüven (2000)’e göre evlilik ve eş seçme geleneksel düzeyde tamamen bireyin ait olduğu “ailenin” bir sorumluluğuyken, bugün “bireylerin” kişisel sorumluluğu haline gelmiş; görücü yoluyla evlenme geleneği, bireyin bağımsız iradeleriyle seçmeleri yöntemine dönüşmüştür. Bu süreçte de kişilerin hata ihtimali bireyselleşmiş ve buna bağlı olarak da kişilerin sorumluluğu arttırmıştır.

Batı toplumunda ise “ilk görüşte aşk”, “birbirleri için yaratılmışlar” ve “sonsuz dek mutluluklar” gibi ifadeler, insanların romantik ilişkilere verdikleri önemi göstermektedir. Bu anlamda Batı dünyasında yetişen pek çok insanın aşk ve evlilik konusundaki beklentileri oldukça yüksektir. Bu beklentilerin yüksekliği ve karşılanma oranları tükenmişliğe de zemin hazırlamaktadır. Çiftler âşık oldukları zaman (öyle olamayacağını bilseler bile) aşklarının sonsuz dek sürmesini beklemektedirler. Bu beklenti, yapılacak hataların görülmesini engelleyebilmekte, ortak sağduyuyu azaltabilmekte ve öngörüğü yok etmektedir. Eş tükenmişliği, aşk konusundaki bu yüksek beklentilerin devam etmesi ve bu kesin düşünceyle yaşamaları sonucu meydana gelmektedir (Pines, 1996). İlişkilerinden beklentisi çok yüksek olan insanlar bunun psikolojik bedelini ödemektedirler. Tükenmişlik, gerçekler ve beklentiler arasındaki bu büyük tutarsızlıktan kaynaklanmaktadır. Hayal kırıklığı ve günden güne artan stresle yaşama, ruh halinde kademeli bir erozyona ve sonunda da eşler arası tükenmeye neden olmaktadır (Pines, 1996).

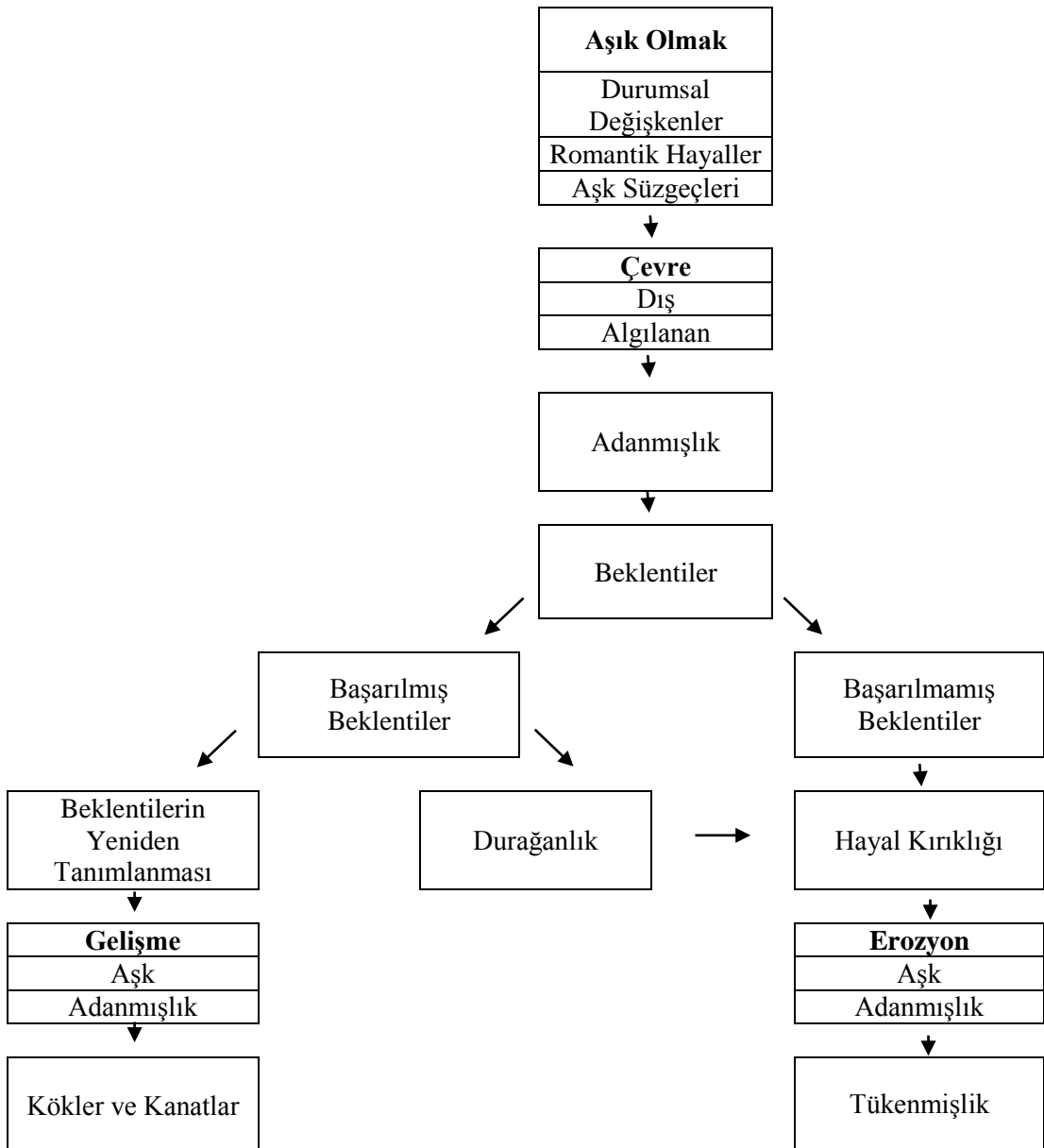
Eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlikten farklı olarak oldukça yeni çalışılan bir değişken olarak ilk kez Pines (1993; 1996) tarafından ortaya atılmış ve Psikoanalitik Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli'yle açıklanmıştır. O'na göre, tükenmişlik, yaşamlarına varoluşsal bir anlam kazandırmak amacıyla romantik bir aşk ilişkisi bekleyen insanlara acı veren sıkıntılı bir durumdur. Eşler bütün çabalarına rağmen, aradıkları bu ilişkiyi bulamayıp beklentilerini karşılayamadıklarını fark ettikleri anda, eş tükenmişliği ortaya çıkmaya başlamaktadır (Çapri, 2008).

Bununla birlikte evlilikteki eş tükenmişliği, hayatın anlamını evliliğe yükleyen kişilerin yaşadıkları fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorgunluk hissi veren, acı dolu bir yapıdır. Bu yapı bütün çabalara rağmen evlilik için bir şey yapılamadığı ve yapılamayacağı anlaşıldığı zaman fark edilmektedir. Problem, eşe ve evliliğe dair gerçekçi olmayan beklentiler ile hayatın gerçekleri arasında stresle birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu durumda hiçbir şey bu olumsuz süreci durduramamakta ve her şey daha da kötüye gitmektedir. (Lingren, 1992).

Benzer şekilde Pines (1996) eş tükenmişliğini, “hayatlarında duygusal bir ilişki beklentisi olan kişilerin yaşadığı acı veren bir yapı” olarak tanımlamaktadır. Kişiler bu durumu, bütün çabalarına rağmen çaresiz kaldıklarında fark etmektedirler. Tükenmişlik hissi olmadan önce evlilikler mutsuz ve umutsuz hale gelmektedir. Tükenmişlik yaşayan eş, düşüncesizce hareket etmeye başlamakta, kendi başına yaşıyormuş gibi davranmaktadır.

Eş tükenmişliği, alanda yapılmış birçok araştırma sonucuna göre, sadece bir eşte, eşlerin her ikisinde ya da ilişkide patolojik bir nedenle oluşmamaktadır. Gerçekçi olmayan beklentilerle ve hayattaki değişikliklerle meydana gelmektedir. İlişkide tükenme, bir süreç sonunda gerçekleşmektedir. Ancak nadiren de aniden oluşabilmektedir. Samimiyette bir azalma, buna paralel olarak ilişkide genel bir keyifsizlik oluşmaya başlamakta, ilerleyen aşamalarda tükenmişlik, ilişkiyi kopma noktasına kadar getirebilmektedir. Eş tükenmişliği yaşayan kişi “buraya kadar, bu ilişki benim için bitti, benden bu kadar” demektedir. Eş tükenmişliği, resmen tanımlanmamış öznel deneyimlere göre fiziksel, duygusal ve zihinsel yapıda yorgunluğa neden olmaktadır. Bu yorgunluğa, beklentiler ve gerçekler arasındaki

kronik tutarsızlıklar da eşlik etmektedir. Tükenmişlik başladığında artık hiçbir şey eskisi kadar harika olmamaktadır. Her iki eş de diğerinin davranışlarından, hareketlerinden rahatsız olmakta, eşine tahammüllü azalmaktadır. Önceleri aşka olumlu bakılırken şimdi ilişkiden vazgeçilmektedir. Aynı zamanda bu düşünce onların hayata, başka insanların tecrübelerine, geleceğe ve aşka olan inançlarına karşı karamsar bir bakış açısına sahip olmalarına sebep olmaktadır (Pines, 1996).



Şekil 1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996)

Pines (1993; 1996) yaptığı çalışmalarda psikoanalitik modele dayalı olarak eş tükenmişlik modelini geliştirmiştir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel semptomların eşlik ettiği modeli Şekil 1’de verilmiştir.

Pines (1996)’ın Eş Tükenmişlik Modeli’ne göre, romantik ilişkiler genelde **aşık olma** ile başlamaktadır. Eğer bir ilişki başlangıcında aşk ve tutku duygularından yoksun olarak başlamışsa, bu ilişkinin ileriki aşamada bitme olasılığı yüksek görünmektedir. Bunun yanında, modelde yer alan **durumsal değişkenler** olarak ifade edilen **yakın olma** ve **duygusal uyarılmışlık** da oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Çapri (2008), romantik ilişkiye başlama döneminde karşıdaki kişiye yakın olmanın ve o kişiye karşı genel uyarılmışlık halinin etkili olduğunu belirtmektedir. Kişilerin yaşam alanlarının yakın olması duygusal ilişkilerinin başlamasını ve gelişimini doğrudan etkilemektedir. Benzer şekilde duygusal uyarılmışlık düzeyi yüksek olan kişiler, duygularını yükleyecek bir kişi arayışındadırlar. Bu durumun yüksek düzeyde olduğu zamanlarda kişilerin âşık olma ihtimalleri daha yüksektir (Pines, 1996).

Romantik hayaller, kişilerin zihinlerinde çocukluktan itibaren anne babalarının rolleriyle birlikte oluşan ideal erkek ve ideal kadın imajıdır (Pines, 1996). Romantik hayaller, yaşamın çok erken dönemlerinden itibaren kişileri etkilemektedir ve ebeveyn ilişkilerinden oldukça fazla etkilenmektedir. Ebeveynlerin gerek birbirlerine gerekse de çocuklarına sevgilerini aktarma ya da aktarmama durumları, kişilerin romantik hayallerinde belirleyici rol oynamaktadır (Çapri, 2008).

Pines (1996) **aşk süzgeçlerinin** de kişilerin evlilik süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığını belirtmektedir. O’na göre aşk süzgeçleri, kişilerin kendilerine uygun adayları belirlemede kullandıkları eleme kriterleri olarak görev yapmaktadır. Özgüven (2000)’e göre ortak özellikleri arama, zıt özellikleri arama ve birbirini tamamlayıcı özellikleri olma gibi kriterler genel kriterler olarak ifade edilmektedir. Bunların yanında kişilerin kendilerine en iyi davranan kişiyi seçme eğiliminde oldukları uyarıcı-değer-rol süzgeci de vardır (Özgüven, 2000).

Diğer taraftan, kişilerin **çevre etkisi** de evlilik sürecinde önemli bir etkiye sahiptir. Pines (1996)’a göre, iki insan âşık olduklarında aşklarının sonsuza kadar sürmesinden başka bir şeyi istememektedir. İnsanlar bu duyguyla, yalnız

yaşamadıkları için, ilişkilerinin nasıl mutlu olacağını büyük ölçüde kişilerin çevreleri belirlemektedir. Şanslı âşıklar cesaretlendirici, ödüllendirici ve gelişim fırsatlarının yer aldığı destekleyici bir çevre içinde; şanslı olmayan âşıklar ise, baskı ve şiddetin hakim olduğu bir çevre içinde yaşamaktadırlar. Çevreler farklı olduğu için zaman süreci, farklı ilişkiler üzerinde farklı etkilere sebep olmaktadır (Çapri, 2008). Bununla birlikte çevre etkisi, eşlerin yaşadıkları çevreden görecekları tepkinin belirlenmesine de tesir etmektedir. Çevrenin etkisi, çifti ya da kişiyi strese sokabileceği gibi destekleyici de olabilmektedir. Bu durum ilişkinin seyrini doğrudan etkileyebilecek bir güce sahiptir. Kişilerin istekleri ile çevre etkisinin çatışması halinde kişi bunu çözmeye çalışmakta; ancak düzeltemezse bu durum strese ve tükenmeye neden olmaktadır.

Ayrıca kişilerin içinde buldukları bu romantik süreci etkileyen bir diğer faktör de *beklentilerin etkisidir*. Pines (1996)'a göre, duygusal birliktelik ile ilgili beklentiler, insanlarda düşünce sisteminin bir parçası olarak daima bulunmaktadır. Benzer şekilde kişilerin önceki deneyimleri (başarılı olunmuş ya da başarısız olunmuş) sonraki beklentiler üzerinde belirleyici olmaktadır (Pines, 1996). İnsanlar bu beklentileri bilinçli ya da bilinçsiz, sözel ya da sözel olmayan, özel ya da kültürel olarak paylaşmaktadırlar. Aslında çiftler, beklentilerine uygun bir birliktelik elde edip, bu beklentilerin yarattığı heyecan ve şevk duygularının hayal dünyalarındaki kadar etkili olmadığını anladıklarında hayal kırıklığı yaşamakta ve başarısız olduklarını düşünmektedirler. Yaşanan hayal kırıklığı kişilerin aşklarına yükledikleri anlamda ve ilişkilerine olan adanmışlıklarında duygusal bir erozyona, sonrasında da ilişkilerinde tükenmişliğe neden olmaktadır.

Buna bağlı olarak hayal kırıklığı, bir eş ve romantik hayalle eşleşmiş gibi görüldüğünde, daha da acı verici hale gelmektedir. Bu yüzden de, bu durum ideal aşkın fark edilebilmesi ve çocukluk yaralarının iyileşmesine yardımcı olabilmesi için ümit vermemektedir. Bu nedenle insanlar, ilişkilerine yönelik enerjilerini kaybedebilmekte ve ilişkilerinde yavaş yavaş tükenme başlamaktadır (Çapri, 2008).

Bununla birlikte Pines (1996)'a göre, kişiler ilişkilerinde aşklarının sürmesini ve gelişmesini sağlamak için, eşlerinden ve ilişkilerinden beklentilerini zaman zaman

değiştirmeleri ve sürekli olarak yeniden tanımlamaları gerekmektedir. Böylece kişilerin aşklarına yüklendikleri anlamda ve ilişkilerine olan adanmışlıklarında duygusal iyileşme ve gelişme olacaktır.

Kişilerin bu gelişmeyi sağlayabilmeleri için yardım alacakları unsur ise Pines (1996)'ın modelinde **kökler ve kanatlar** olarak ifade edilen unsurlardır. Kökler ve kanatlar eş tükenmişliğinin antitezidir (Pines, 1996). İlişkilerinin temelinde kökler ve kanatlar olan ilişkilerin en önemli özelliği, ilişkide yıllar geçse bile eşlerin 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 (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre bir ilişkide kökler ve kanatların her ikisinin de bulunması çok önemlidir. Kökleri çok gelişmiş, fakat kanatları gelişmemiş olan bir ilişkide güvenlik duygusu yüksek düzeyde sağlanmakta, fakat bu durum aynı zamanda, ilişkinin eşlere çok sık bir biçimde, sıkıcı, boğucu ve bunaltıcı olarak yansımına neden olmaktadır. 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 imkânını elde etmekte ve birbirlerine özgürlük tanımaktadır. Fakat bu özgürlük durumu onların ilişkilerini yeniden geri kazanmalarına yardımcı olamamaktadır. Bundan dolayı bu tür eşlerin bir arada yaptıkları aktiviteler artık çok seyrek hale gelmektedir. Ayrıca, bir ilişkinin hem köklere hem de kanatlara sahip olması da her zaman iyi bir denge durumu olacağı anlamına gelmemektedir. Zira kadın ya da erkek, kökler ve kanatlar konusunda farklı algılara sahip olabilmektedir.

II.1.5.1. Eş Tükenmişliğinin Nedenleri

Pines (1996), eş tükenmişliğinin en temel nedenini, “çiftlerin aşklarının sonsuza kadar sürmesini beklemeleri” olarak ifade etmiştir. O'na göre, çiftlerin bu beklentileri, hayalleri ve gelecek planları, gerçekler karşısında hayal kırıklığına dönüşmektedir. Kişilerin yaşadıkları bu hayal kırıklıklarına rutin beraberliklerin

stresi de eklendiğinde, durum daha da çekilmez bir hal almaktadır. Bundan dolayı çiftler, öncelikle “duygusal tükenme” durumu yaşamaktadırlar. Çiftler zamanla, geleceklerinden umutsuz hale gelmektedirler. Yaşanan bu olumsuzluklar karşısında bir şeyleri birlikte daha iyi yapamamanın çaresizliği de sürece eklenmektedir.

Çiftlerin evlenmeden önceki evlilik hayatı ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmemesi de bir başka neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Çiftlerin hayatlarının ve alışık oldukları yaşam tarzlarının değişmiş olması ve gerçekçi olmayan beklentiler; hayal kırıklığına sebep olmaktadır. Bireylerin özgür ve rahat olarak nitelendirdikleri yaşamlarının evlilikten sonra kısıtlanması, mutsuz bir evliliği sürdürmektense ayrılmanın daha iyi olacağını düşünülmesi, işsizlik ve ekonomik sıkıntılar da evlilikten ve eşten tükenmenin nedenleri arasında sayılabilir (Pines, 1996).

Ayrıca, çiftlerin evlilik öncesi eş adayına duyduğu aşırı ilgi ve duygusallıktan dolayı eş adayının istenmeyen yönlerini ve özelliklerini görmemesi ve zamanla, evlilik süreci içinde aşk ve ilginin azalmaya başlaması neticesinde olumsuz özelliklerin fark edilmesi de sorunlara yol açmaktadır. Göze batmalar artmaya başlar. Önceleri sadece göze batan bu durumlar zamanla sözel olarak ifade edilmeye ve ilerleyen süreçte de kavgalara ve hatta ayrılıklara sebep olmaktadır (Pines, 1996).

Pines (2006)’a göre, kişilerin birbirinden farklı olan yetiştirilme tarzları da tükenmişliği etkileyen nedenlerdendir. Bireyler eski dönem evliliklerinin performans ve mutluluğunu beklemektedir ancak günümüz modern evliliklerinin öncekiler gibi olmaması evlilikte tükenmişliğe neden olmaktadır. Annelerin çalışma hayatına girmesi, genel yaşam tarzının değişmesi, eşlerin sorumluluklarının artması, kendi anne babalarından uzak yaşamaları, aile bireyleri ile bağların azalması ya da kopması gibi modern evliliklerin farkları, evlilikleri daha zor hale getirmektedir. Modern evlilikler çiftlerin birbirlerinden beklentisini de çoğaltmaktadır. Ancak beklentilerin karşılanamaması eş tükenmişliğini tetiklemektedir.

Diğer taraftan, eşlerin evlilikleri üzerindeki ve kişisel olarak taşıdıkları aşırı yük, eşlerin çatışan talepleri ve aile bağlarının kuvvetinin azalması da eş tükenmişliğine sebep olabilmektedir (Pines, 1993; 1996). İnsanların mesleki

hayatlarında yaşadıkları tükenmişlikle evliliklerinde yaşadıkları tükenmişlik durumlarına aynı dinamikler kaynaklık etmektedir. Aralarındaki tek fark eşlerin evlilik yaşamlarında hayal edip bekledikleri şeyleri gerçekleştirememiş oldukları, çalışanların ise iş yaşamlarındaki beklentilerini karşılayamamış oldukları için tükenmişlik yaşamalarıdır. Bu durum da mesleki tükenmişliğe yol açan süreçler ile eş tükenmişliğine yol açan süreçlerin benzer olduğunu göstermektedir. İnsanlar böylesi önemli iki konu olan iş ve eş seçimi üzerine odaklandıklarında çok yüksek düzeyde bir beklenti içerisine girmekte, beklentilerini karşılayamadıklarında da tükenmişlik durumu oluşabilmektedir (Pines ve Nunes, 2003).

II.1.5.2. Eş Tükenmişliğinin Sonuçları

Eş tükenmişliği yaşayan kişiler fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorgunluk yaşarlar. Bu yorgunluk hali önlenmezse durum daha da zor hale gelebilmektedir. Pines (1996)'a göre aşklar sonsuz değildir. Eşten tükenme, genellikle yavaş ve sinsi bir şekilde ilerlemektedirken nadiren birden ortaya çıkmaktadır. Bireylerde dramatik gelişmeler olmaya başlar, kocanın içkiye başlaması ve evde eşine şiddet uygulaması görülebilmektedir. Karısının/kocasının bir sevgilisinin olabileceğini söylemeye başlamaktadır. Bireylerde duygusal bir erozyon olarak da ifade edilebilecek hayal kırıklığı, sıkıntı, olumsuz düşünceler, aşka küskünlük hali görülebilmektedir.

Pines (1993; 1996), fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorgunluğu aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

II.1.5.2.1 Fiziksel Yorgunluk

Tükenmişliğe bağlı fiziksel yorgunluk, fiziksel herhangi bir iş yaparak oluşan yorgunluktan farklı olarak kronik uyku yorgunluğuna benzemektedir. Tükenmişlik yaşayanlar genelde bütün hafta sonunu yatakta geçirip pazartesi sabah uyanan biri gibidirler. Bu kişiler ayaklarını sürüyerek geçirdikleri bir günden sonunda uyumakta zorluk yaşamakta, eşlerinin düşüncesizce söylediği sözleri hatırladıkça midelerinde bir ağrı hissetmektedirler. Uykuda eşlerinin hoşlarına gitmeyen davranışlarını görmekte, yataklarında dönüp durmakta, tam uykuya dalındığında ise tüm bunlar

birer kâbus olarak rahatsız etmeye devam etmektedir. Bir başka sıkıntı olarak da mide rahatsızlığı görülmektedir.

Tükenmişlik yaşayan normal bir kişi çok fazla yorgunluk hissetmektedir. Bazı insanlar uyuyabilmek için hap ya da alkol almakta ancak bu sefer de sabah yorgun, halsiz ve baş ağrısıyla uyanmaktadırlar. Bu insanlar bazen de kronik baş ağrısı, mide ağrısı ya da sırt ağrısı hissetmektedirler. Hastalıklara, soğuk algınlığına ve gribe hassas hale gelmektedirler. Bazıları kişilerde de yemek yemekten zevk almama ya da zorla yeme görülmektedir.

II.1.5.2.2. Duygusal Yorgunluk

Tükenmişlik yaşayanlar kendilerini bitkin, hayal kırıklığına uğramış hissetmekte ve alıngan olmaktadır. Bir şey yapmak ve bir şeyler üzerine kafa yormak istememektedirler. Kendileri ya da ilişkileri için yapılacak bir şey olmadığına kendilerini inandırmışlardır. Kendilerini çok mutsuz hissetmekte, hayatı boş ve anlamsız görmektedirler. Artık onlar için hiçbir şeyin bir önemi kalmamıştır. Sık sık bunalıma girmektedirler. Kendilerinde hiçbir iş için enerji bulamamakta ve kendilerini çaresiz hissetmektedirler. Eşlerinden ayrılmaya karar verirler ve bu fikri değiştirmek için de uğraşmazlar. Ayrılma fikri oluştuktan sonra da kendilerini bu konuda çaresiz hissetmektedirler. Daha ciddi durumlarda kişiler umutsuzluk hissiyle birlikte duygusal bir çöküntü ya da intiharı bile ciddi bir şekilde düşünebilmektedirler.

II.1.5.2.3. Zihinsel Yorgunluk

Eş tükenmişliğinin zihinsel yorgunluğunun belirtilerinde, ilişkiye, özellikle de eşe dair olumsuz bir tutum ve kişinin kendine yönelik düşük benlik algısı görülmektedir. Zira eşler, ilişkilerinin ilk zamanlarında sadece birbirlerine değil kendilerine karşı da olumlu ve güzel duygular beslemektedirler. Bu durum yaşamlarının geri kalan her şeyine karşı da olumlu bir bakış açısına sebep olmaktadır. Bu duygular içindeyken yaşamlarına sanki bir sihirli değnek değmiş gibi hissetmektedirler. Çevrelerine pembe gözlükle bakmakta ve eşlerini çok güzel, büyüleyici ve seksi görmektedirler.

Eş tükenmişliği başladığında ise her şey artık eskisi kadar muhteşem olmamakta kişiler eşlerinin 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 fark etmedikleri veya görmezden geldikleri, bazı kötü yönlerini fark etme eğilimi taşımaktadırlar. Bu noktada, böylesi bir durum, eşlerin yaşamları, gelecek planları, aşka bakışlarını ve diğer insanlar hakkındaki duygularını da etkilemektedir (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre düş kırıklığı sadece eşle sınırlı değildir. Hayatta bekli de kendisi için en önemli olan ve belki de bir kez yaşayabileceği bir ilişki deneyiminde, sebebi kendisi olmasa bile ve hatta bu olumsuz sonun önüne geçebilmek için elinden gelen her şeyi yapmış olsa bile, kişiler bu süreçte kendilerini başarısız olarak değerlendirebilmektedir. Bu hayal kırıklığı kişinin diğer insanlar hakkındaki düşüncelerini, hayatın anlamına dair görüşlerini ve bir aşk ilişkisine başlayabilme ya da yürütebilmeye dair düşüncelerini de etkilemektedir.

II.1.5.3. Eş Tükenmişliğini Önleme Yolları

Lingren (1992), eş tükenmişliğinin engellenebileceğini öne sürmüş ve buna çözüm yolları olarak da aşağıdaki önerileri sıralamıştır:

- 1. Pozitif olunmalıdır.** Eşler, neleri sevip nelerden hoşlanmadıklarını belirlemeli ve eşlerinin ne kadar harika bir insan olduğunu ve evliliklerinin ne kadar mutlu bir evlilik olduğunu sürekli hatırd tutmalıdırlar.
- 2. Eşler birbirini takdir etmelidir.** Hem erkekler hem de kadınlar eşi tarafından takdir edilmekten mutluluk duyarlar. Birbirlerinin hoşlarına gidecek sevgi sözcükleri söylemelidirler. Aynı şekilde hem kadınlar hem de erkekler, eşleri tarafından eleştirilmekten ve suçlanmaktan hoşlanmazlar. Evliliklerde genellikle hissedilen duygunun eş tarafından anlaşılması beklenir ve bu beklenti çoğu zaman yeterince karşılanamaz. Bundan dolayı böyle bir beklentinin daha çok farkında olunmalıdır.

3. **Eşler arası konuşmaya daha çok zaman ayrılmalıdır.** Mutlu evliliklerde eşler hemen her konuda birbirleri ile konuşmaktadırlar. Tükenmişlik yaşayan ailelerde ise konuşulmak istenen uzun bir liste vardır; ancak genellikle konuşulamaz ya da çok kısa konuşmalarla geçiştirilir. Bu kısa konuşmalar evliliğe daha çok zarar verir. Oysaki eşlerin kendilerini tam olarak ifade edebilmeleri için günlük konuşma sürelerinin ortalama 20 dakika olması gerekmektedir.
4. **Eşler bir konu olunca, bunu yakın bir arkadaşlarıyla ya da çocuklarıyla değil direkt olarak eşleriyle konuşmalıdır.** Tükenmişlik yaşayan ailelerde kişiler, güvendikleri yakın bir arkadaşlarıyla konuşma eğilimindedirler. Çünkü onların kendisini destekleyeceği beklentisi daha cazip gelmektedir. Çünkü arkadaşlar kişiyi nadiren haksız ya da hatalı bulacaktır. Oysa tüm bu süreç problemi çözmeye yardımcı olmayacaktır.
5. **Evliliklerin içeriği zenginleştirilmelidir.** Evlilikte aktivite çeşitliliği evliliği daha dinamik hale getirir (Cinsel hayatta çeşitlemeler, hafta sonları yapılacaklarda ve gidilecek yerlerde aktivite çeşitliliği, birlikte yapılacak işlerde çeşitlilik gibi).
6. **Kişiler, değerleri konusunda birbirlerine açık olmalıdırlar.** Böylece eşler birbirlerinin dinamikleri konusunda daha anlayışlı olacaklardır. Bu durum, kişilerin kendilerini ve evliliklerini geliştirmelerine bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Böylece eşler evliliklerinde yaşadıkları problemlerle daha kolay başa çıkabilecek, daha zengin ve daha heyecanlı bir evlilikleri olacaktır.

Pines (1996), eş tükenmişliğini önleme yollarından bazılarını ilişkide yaşantı çeşitliliği ve eşlerin herhangi bir konuda başarılı olduğu zaman birbirlerini takdir etmesinin önemi olarak ifade etmiştir. İlişkinin çeşitli olması tükenmeyi azaltmaktadır. Bunlara ek olarak eşlerin, kendilerini gerçekleştirme ve kendilerini geliştirmeleri konusunda birbirlerini desteklemeleri gerektiğini de vurgulamıştır.

II.1.5.4. Eş Tükenmişliğiyle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalara baktığımızda eş tükenmişliği konusunda yalnızca Çapri (2008)'nin çalışması olduğu görülmektedir. Çapri (2008) yaptığı çalışmada, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını incelemiştir. Araştırmanın verilerini 435 evli kadın ve erkek üniversite çalışanından toplamıştır. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerince yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalara baktığımızda ise, eş tükenmişlik çalışmalarının genel olarak mesleki tükenmişlikle birlikte ele alındığı görülmüştür. Pines ve Nunes (2003) araştırmalarında, varoluşçu 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 ölçeği ve eş tükenmişlik ölçeğinin uyarlanmış versiyonlarını kullanarak incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda; 6 farklı örneklem grubunda yer alan katılımcıların, birbirlerinden kültürel ve sosyo-demografik açılarından farklı özelliklere sahip olmalarına rağmen, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında, araştırmanın temel hipotezini doğrular bir nitelikte, istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Laes ve Laes (2001) çalışmalarında, evli veya uzun 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 sonucuna ulaşmışlardır

Pines vd. (2000), uluslararası bir ekip çalışmasıyla yaptıkları araştırmalarında, tükenmişlik ölçeği ve eş tükenmişlik ölçeğini kullanarak, evli ve meslek sahibi olan İsraili, Amerikalı, Portekizli, İspanyalı ve Macaristanlı bireylerin mesleki tükenmişlik ve evlilik tükenmişliği arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, farklı kültürlerde yaşayan bireylerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Utasi (2000), 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 olduğunu ifade edilmiştir.

Pines (2000), mesleki tükenmişlikle eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasına 100 İsraili çift ve 100 Amerikalı erkek ve kadın ile 66 İsraili yönetici ve 66 Amerikalı yönetici katılmıştır. 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.

Nunes vd. (2000), uluslararası bu ekip çalışması içinde benzer araştırmalar yapmışlardır. Araştırmalarında, bu kez yalnızca Portekizli bireylerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir.

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. 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.

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 belirtmiştir. Bu değişkenleri; pozitif bakış açısı, iletişim, fiziksel ve zihinsel çekicilik, cinsel yaşam, güvenlik, ev işlerinin paylaşılması, fazla yüklenme, talep çatışması, aile adanmışlığı, değişiklik, takdir etme ve kendini gerçekleştirme fırsatları ve gelişimi olarak ifade etmiştir.

Pines (1989), 4 ayrı çalışmada eş tükenmişliğindeki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırma verilerini 458 kadın ve erkek katılımcıdan toplamıştır. Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklerden daha fazla eş tükenmişliği yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Yaptığı araştırmalar sırasıyla verilmiştir:

Birinci araştırma, ortalama 8 yıldır birlikte San Francisco Bay Area bölgesinde yaşayan 100 erkek ve kadın katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, kadın katılımcılar erkek katılımcılardan daha fazla düzeyde “ilişkide çökkünlük yaşadıklarını”, “duygusal olarak tükenmişlik yaşadıklarını”, “bitkin olduklarını ve artık verecek bir şeylerinin kalmadığını hissettiklerini” ve “reddedilmiş hissettiklerini” ifade etmişlerdir. Erkek katılımcılar ise tükenmişlikle ilgili yalnızca “kapana kısılmış hissetme” ve “kaygılı olma” semptomlarını kadınlardan daha yüksek 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. 4 semptomun ise erkek ve kadın katılımcılar tarafından eşit düzeyde yaşandığı ifade edilmiştir.

İkinci çalışma, İsrail'in Haifa şehrinde 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 yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Erkek katılımcılar, yalnızca 1 semptomu negatif yönde kadın katılımcılardan daha yüksek düzeyde yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Son olarak, bu çalışmada, eş tükenmişliği ve eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı ve evde yaşamakta olan çocuk sayısı arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son iki çalışmasının ilkinde veri toplamak için 100 yetişkin İsraili üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Diğerinde ise, bir evlilik tükenmişliği atölye çalışmasına katılan 58 Amerikalı yetişkin ile çalışmıştır. Her iki çalışmadan elde edilen sonuçlarda, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını rapor etmiştir.

Bir başka çalışmada da Etzion (1984), benzer sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmasında erkek ve kadınların tükenmişlikleri ile iş-ev çatışması arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Çalışmasından elde ettiği bulgular sonucunda, kadınların tükenmişlik puanları ile iş-ev arasındaki çatışma durumu arasında, erkeklerden farklı olarak anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Pines ve Kafry (1981) ise, ev ve iş yaşamları arasındaki tükenmişlik ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kadınların tükenmişlik puanlarının daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmışlardır. Erkek ve kadınların talep çatışması ile stres ve tükenmişliklerini iş-ev yaşamları açısından değerlendirdikleri çalışmada elde ettikleri bulgular sonucunda, kadınların talep çatışması açısından erkeklerden iş ve ev yaşamlarında daha sık ve daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadıklarını rapor etmişlerdir

II.2. Yetkinlik İnancı

Yetkinlik inancı, Sosyal Öğrenme Kuramı'nın temel kavramlarından birisidir. Bandura (1977) tarafından “bireylerin belirli bir davranışı yapabileceğine ilişkin yeteneklerine duydukları inançları” ve Bandura (1986) tarafından “kişinin yeteneklerini organize ederek davranışa dönüştürmesinde yetenekleri hakkında bilgi sahibi olması” olarak tanımlanmıştır. Yine Bandura (1997)'ya göre yetkinlik; kişisel, sosyal ve davranışsal becerilerin organize edilerek çeşitli amaçlarda kullanımının sağlanmasında ve farklı davranış şekillerine dönüştürülmesinde başvurulan üretici bir kapasitedir. Bununla birlikte kendini yetkin görme veya yetkinlik inancı; belli bir konuya, belli bir işe özgü kendine güveni ve azmi ifade eden bir kavramdır (Kuzgun, 2006). Kişinin kendini bir konuda yetkin görmesi, bu konuda kendine olan inancını da göstermektedir.

II.2.1. Yetkinlik İnancının Etkilediği Davranışlar

Bandura (1986), yetkinlik inancının kişinin hayatındaki bazı davranışları etkilediğini ifade etmektedir. O'na göre yetenekleri hakkında güçlü bir inanca sahip olan insanlar; nasıl davranacakları konusunda, düşünce kalıplarının biçimlenmesinde ve yaşadıkları durumların gerektirdiği duygusal tepkilerini nasıl şekilleneceği konusunda belirleyici olabildiklerini belirtmektedir. Bu nedenle, kişinin benliğine yönelik inançlarının onların davranışlarını, psikolojik işlevlerini ve bu işlevlerin kalitesini birçok biçimde etkilediği düşünülebilir. Yetkinlik inancının etkilediği bu davranışlar aşağıda belirtilmiştir.

II.2.1.1. Seçim Yapma Davranışı

Yetkinlik inancı, bireylerin seçim yapma süreçlerini etkilemektedir. Zira yetkinlik inancı yüksek olan kişiler daha zor davranışları seçebilirken, düşük yetkinlik inancına sahip kişiler daha kolay davranışları seçme eğilimindedirler. Bu nedenle iş kolunda doğru işe doğru kişi seçimi, kişilerin sahip oldukları yetkinlik inançlarına göre yapılmalıdır. Aksi halde yanlış bir değerlendirme yapılması durumunda yüksek yetkinlik inancına sahip olan kişiler düşük yeterlilik gerektiren davranışlara/işlere; düşük yeterlilik inancına sahip bireyler de yüksek yeterlilik

gerektiren davranışlara/işlere yönelebilecek ve olumsuz sonuçlar alınabilecektir (Bandura, 1986).

Bandura (1986)'ya göre bireylerin birçok seçenek arasından kendisine en uygun seçimi yapması oldukça zor ve karmaşık bir görev olmasına rağmen, bir karar vermek zorundadırlar. Bireylerin eylem seçimiyle ilgili verdiği kararlar ise büyük oranda sahip oldukları yetkinlik inançlarından etkilenmektedir (Bandura, 1977b). Çünkü yetkinlik inançları bireylerin seçim yapma davranışını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Bandura, 1977a).

II.2.1.2. Çaba Gösterme ve Israr Etme Davranışı

Bir problemi çözmek, karşılaşılan engelleri aşmak ve başarılı olmak çoğunlukla ısrarlı bir çaba gerektirmektedir. Bireyin ısrarlı bir biçimde harcayacağı çaba miktarında belirleyici olan yetkinlik inancı, engellerle karşılaşıldığında ne kadar çaba harcayacağını ve ne kadar süre ısrarcı davranacağını etkilemektedir. Bir kişinin kendisi hakkındaki yetkinlik inancı, karşılaştığı problemleri çözebilmesini, başarılı olabildiğini ve bunun devamını sağlayabileceğine olan inancının devam etmesini etkilemektedir (Bandura, 1986).

II.2.1.3. Düşünce Kalıpları ve Duygusal Tepkiler

Bireylerin yetkinlik inançları onların düşünce kalıplarının ve duygusal tepkilerinin şekillenmesinde belirleyici olabilmektedir (Bandura, 1989; Wood ve Bandura, 1989). Çevreden gelen taleplerle baş etme konusunda kendilerini yetkin görmeyen bireyler, bunu kişisel bir yetersizlik olarak algılayarak potansiyel zorlukları gerçekte olduğundan daha çözümlenemez olarak görmektedirler (Beck, 1976; Lazarus ve Launier, 1978, Akt. Çelikkaleli, 2010). Kendileri hakkında böyle düşünen bireylerin davranışları karşısında daha çok stres yaşamaları söz konusu olacak ve sahip oldukları yeterlilikleri etkin biçimde kullanmaları mümkün olmayacaktır. Bunun yanında, güçlü bir yetkinlik inancı olan bireyler dikkatlerini ve çabalarını durumun gerektirdiği talepler doğrultusunda şekillendirerek engelleri aşmaya yönelik daha çok çaba göstermeye güdüleneceklerdir (Bandura, 1986).

II.2.1.3. Kehanet Yerine Davranış Üreten İnsan

Bandura (1986)'ya göre, yüksek yetkinlik inancına sahip bireyler, ilgilerini çekecek, aktiviteler oluşturabilmekte ve performansları hedeflerine ulaşmada yetersiz düzeye indiğinde onu yeniden yükseltebilmektedirler. Ayrıca başarısızlıkların olası nedenlerini önceden tahmin ederek, onları kendilerine yön verebilmek için analiz edebilmekte; potansiyel tehdit kaynaklarını anksiyete yaşamadan ele alabilmekte ve zorlayıcı durumları daha az stres yaşayarak atlatabilmektedirler.

Bunun yanında, düşük yetkinlik inancına sahip olduklarını düşünen bireyler ise, mücadele gerektiren görevlerden kaçınmakta, çabalarında zayıflama olmakta, zorluklarla karşılaşınca görevlerini bırakmakta, kişisel yetersizliklerine takılıp kalmakta, göreve verilmesi gereken dikkatlerinde azalma olmakta, hedeflerinde küçülme meydana gelmekte ve daha çok anksiyete ve stres yaşamaktadırlar (Bandura, 1986).

Genel olarak denilebilir ki, yetkinlik inancı düşük olan kişiler kendilerinde işin/davranışın gerektirdiği bilgi ve beceriyi bulamadıkları için bu davranışlara başlayamamaktadırlar. Çevrelerindeki olaylardan aşırı etkilenmekte ve bunları kendilerine olumsuz birer referans kabul etmektedirler. Böyle kişiler yeteneklerine şüphe ile bakmakta ve bu nedenle de kararsız kalmaktadırlar. Yetkinlik inancı yüksek olan kişiler ise kendilerine güvendikleri için daha kontrollü bir şekilde, uygun yöntemi kullanarak duruma yaklaşmaktadırlar. Bandura (1977)'ya göre kişi sahip olduğu yetkinlik inancına göre davranışa başlamakta ya da başlamamakta, sonucunda da bir başarı ya da başarısızlık beklentisine girebilmektedir. Bu sonuç da bundan sonraki davranışlarını etkilemektedir.

II.2.2. Yetkinlik İnancının Boyutları

Bandura (1977; 1986) yetkinlik inancının üç boyutu olduğunu belirtmiştir. Bunlar; düzey, genelleme ve dayanıklılıktır.

II.2.2.1. Düzey

Düzey, bireyin yapacağı davranışın veya görevin zorluk derecesidir (Bandura, 1977). Bandura'ya göre kişinin bir işe girişmede yetkinlik inancı, işin ne derece zor olduğuna bağlıdır. İşin zorluk derecesi yetkinlik inancının düzey boyutunu oluşturur (Kuzgun, 2006).

Yetkinlik inancı, düzeyleri bakımından birbirinden farklılık göstermektedir (Bandura, 1986). Basit bir görev karşısında farklı bireylerin algıladıkları bireysel yetkinlik inançları sınırlı kalırken, orta düzeydeki bir görevin gereklilikleri karşısında artabilmekte ya da oldukça zorlayıcı bir performanstaki gerekliliklerden sadece özel bir alanda işlev görebilmektedir (Bandura, 1986; 1997). Bu nedenle, yapılacak görevler zorluk düzeylerine göre sınıflandırıldığında, yetkinlik inançları farklı bireyler, basit görevlerde sınırlı bir yetkinliğe sahip olabilmekteyken, zor bazı görevlerde orta düzeyde bir yetkinliğe sahip olabilmekte ya da en zorlu görevlerde en başarılı performansı sergileyebilecek bir yetkinlik inancına sahip olabilmektedirler (Bandura, 1977a; 1977b). Bir kişinin algıladığı yetkinliğinin hangi düzeyde olduğu kendisine verilen çeşitli derecelerde zorlayıcı, mücadele etmesini sağlayan talepler ya da başarılı performanslar göstermesine engel olabilen görevlerin gerekliliklerini ne kadar yerine getirebildiğine göre ölçülmektedir (Bandura, 1995; 1997).

II.2.2.2. Genellenebilirlik

Genellenebilirlik, yetkinlik inancının farklı olay ve durumlara genellenebilmesidir (Bandura, 1977). Genelleme, bir kimsenin kendini yetkin gördüğü durumların çeşitliliğini gösterir (Kuzgun, 2006).

Yetkinlik inancı aynı zamanda genellenebilirliği açısından da farklılık gösterebilmektedir (Bandura, 1977a; 1977b; 1986; 1997). Bireyler kendileriyle ilgili yalnızca belli alanlarda yetkin oldukları yargısına sahip olabilmekte ya da geniş bir aktivite ve farklı durumlar için kendilerini yetkin olarak görebilmektedirler (Bandura, 1986; 1997). Bir başka ifadeyle, yaşanan bazı deneyimler yetkinlikleri sınırlayabilmekteyken, diğer bazı deneyimler ise yetkinlik inancını daha da genelledebilmektedir. Böylece yetkinlik inancının ortaya çıkmasını sağlayarak

bireylerin yetkinliklerini daha geniş alanlarda göstermelerini sağlayabilmektedir (1977a; 1977b). Bir durumun genellenebilmesi birçok farklı ölçüte göre ortaya çıkabilmektedir. Bu ölçütler; yapılacak eylemin benzerlik derecesi, yeterliliklerin gösteriliş biçimi (davranışsal, bilişsel ve duygusal), eylemlerin nitel özellikleri ve bireyin sahip olduğu özelliklerdir.

II.2.2.3. Dayanıklılık

Dayanıklılık, bireyin gerçekleştireceği performansa ilişkin inancıdır (Bandura, 1977). Kuzgun (2006) dayanıklılığı, “sebat özelliği” olarak ifade etmiştir. O’na göre, girilen bir işi bitirmek için ısrar etme, kişiliğin sebat özelliği ile ilgilidir. Sebat özelliği güçlü olanlar bitiremeyecekleri işlere girmezler, giriştikleri işi de bitirmeden bırakmazlar.

Zayıf olarak algılanan yetkinlik inancı, istenmeyen yaşantılarda kolayca zarar görebilmektedir (Bandura, 1977b; 1986; 1997). Bununla birlikte, güçlü bir yetkinlik inancına sahip bireyler, mücadele gerektiren görevlerle yüz yüze kaldıklarında bunlarla baş edebilmek için daha ısrarcı bir çaba göstermekte ve bu görevlerin başarılı bir biçimde yerine gelme olasılığı yüksek olmaktadır (Bandura, 1986; 1997).

II.2.3. Yetkinlik İnancının Bilgilendirici Kaynakları

Bandura (1986; 1997), yetkinlik inancının dört önemli bilgi kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Bunlar aşağıda önem sırasına göre açıklanmıştır:

II.2.3.1. Temel Yaşantılar

Yetkinlik inancını en çok etkileyen kaynaklardan ilki, bireyin önceki yaşantılarından edindiği temel başarılı yaşantıdır. Geçmişte başarıyla yapılmış işler yetkinlik inancını arttırmaktadır. Bu başarıları bireyin herhangi bir davranışı gerçekleştirmesi için ne gerekiyorsa onu yapıp yapamayacağının birinci göstergesidir. Olumlu tecrübeler yetkinlik inancının düzeyini yükseltir; tekrar eden olumsuz yaşantılar ise yetkinlik inancını düşürmektedir (Bandura, 1977).

Yaşanmış deneyimler bir bireyin neleri başarılı biçimde yapıp yapamayacağını ortaya koyan en gerçekçi kanıtlar sunmaktadır (Bandura, 1977a;

1977b; 1997). Ayrıca, başarılı yaşantılar, bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini, bilişsel kullanımlarını ve eğitim performanslarını etkilemektedir (Biran ve Wilson, 1981). Bunlardan dolayı, başarılarla dolu temel yaşantılar, bireysel yetkinliğin güçlü bir şekilde oluşmasına kaynaklık etmektedir.

Bununla birlikte, başarılı performansların yetkinlik inancındaki etkisi, gerçekleştirilen bu performansta neler yapıldığına bağlı olarak da değişebilmektedir (Bandura, 1997). Aynı zamanda başarı ve başarısızlıkların yetkinlik inancındaki etkisi gerçekleştiği zamana bağlı olarak da değişim gösterebilmektedir. Ayrıca bireyin yaşantıları yalnızca beklenen, çabucak ve kolay elde edilebilen başarılarından oluşmuşsa, bu kişilerin moral durumları başarısızlıklar karşısında kolayca bozulabilecektir (Bandura, 1997). Buna karşın, güçlü ve kırılman olmayan bir yetkinlik inancı, uzun süre çaba harcanmasına ve engellenmelerin üstesinden gelinerek elde edilmiş yaşantılara gereksinim duymaktadır (Bandura, 1995; 1997). Bundan dolayı başarılar, zorluklarla mücadeleden sonra elde edilmişse bunun yetkinliğin oluşmasındaki ve gelişmesindeki katkıları daha fazla olacaktır (Oettingen, 1995).

II.2.3.2. Dolaylı Yaşantılar (Model Alma)

Dolaylı yaşantılar da bireylerin yeteneklerinin gelişmesine kaynaklık edebilmektedir. Yani başka insanların benzer olaylardaki başarılı davranışlarını gözlemlemek de kişilerin yetkinlik düzeylerini arttırabilmektedir. Birey, başarılı kişileri izleyerek, kendisinde bunları yapabileceği inancını geliştirebilmektedir. Kısaca bireyin kendisiyle benzer özellikleri olan kişilerin başarılarını görmesi, yetkinlik inançlarını arttırmaktadır (Bandura, 1986). Ancak birey yine de kendi deneyimlerine başkalarının deneyimlerinden daha çok önem verir (Bandura, 1977b). Birey çevresindeki başarılı performanslardan etkilendiği gibi başarısız performanslardan da etkilenmektedir. Bununla birlikte, yalnızca model alma yoluyla kazanılmış olan yetkinlik inancı, büyük olasılıkla daha zayıf ve daha kırılman bir yetkinlik olmaktadır (Bandura, 1977a).

Modelin izleyen kişiye benzerliği ne kadar yüksek ise modelin başarısının veya başarısızlığının izleyici üzerindeki etkisi de o kadar etkili olmaktadır (Bandura,

1986). Gözlemlenen kişilerin, bazen izleyici kişiye benzemese de, yetkinlik inancının artmasında önemli bir etkisinin olabileceğini vurgulayan Bandura (1977b) ve Oettingen (1995)'e göre, gözlemlenen kişinin karşılaştığı problemleri çözmeye kullandığı bilgi, beceri ve başatma stratejilerini ve bunları nasıl kullandıklarını izlemek de izleyicilerin yetkinliklerini arttırabilmektedir.

Dolaylı yaşantıların yetkinlik inancına etkisi birçok biçimde gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi, izleyen bireylerin sahip oldukları yeteneklerinin miktarı hakkındaki belirsizliklerdir. Belirsizlik miktarının artması, dolaylı yaşantıların yetkinlik inancı üzerindeki etkisini arttırabilmektedir (Bandura, 1986). İkinci olarak, bireyin yaşanmış deneyimlerinin çok az olması ve bu nedenle de modellerin sunduğu dolaylı yaşantıların yetkinlik inancında etkili olması faktörüdür (Bandura, 1986). Üçüncü faktör, model alınan ve izleyen bireylerin yüklenme biçimleri arasındaki benzerliktir (Bandura, 1997). Dördüncü faktör ise model ile izleyici arasındaki yaş, cinsiyet ve kültürel benzerliktir. Son olarak beşinci faktör de, modelin zorluklarla baş eden ya da baş edebilen bir model olup olmadığı olarak sıralanmaktadır (Bandura, 1997).

II.2.3.3. Sözel İkna ve Bireyin Kazandığı Olumlu Sosyal Etkiler

İnsanları belli bir yeteneğe sahip oldukları konusunda sözle inandırmaya çalışmak gündelik hayatta sık karşılan bir durumdur. İnsanlar, bir işi yapıp yapamayacakları konusunda önem verdikleri kişilerin değerlendirmelerine önem vermektedirler. Başaracağına inandırılan kişi, daha fazla çaba göstermektedir. Kişinin aldığı desteklerle yetkinlik inancı düzeyi ve başarısı da artmaktadır (Bandura, 1986).

Çok geniş bir kullanım alanı olan sözel ikna, bireyin başkaları tarafından herhangi bir yeteneğe sahip olduğuna ikna edilerek yapmak istediği birçok eylemi başarıyla yapmasını kolaylaştıran bir süreçtir (Bandura, 1986). Ancak bireyin yalnız başına sözel ikna yoluyla yüksek bir yetkinlik inancına sahip olduğuna yönelik bir kanıya sahip olması, onun zayıf bir yetkinlik inancının olduğu anlamına gelmektedir (Bandura, 1977a, 1977b, 1986, 1995; 1997).

Bununla birlikte gerçekçi temellere oturtulmamış bir sözel ikna çalışması bireylere zarar verebilmektedir. Düşük düzeyde bir yeteneği olduğu halde diğerleri tarafından ikna edilmiş bireyler, yapmaları gereken bir aktivitede zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında bu aktiviteden uzaklaşma eğilimindedirler veya aktiviteye başlamışlarsa bile hemen vazgeçerler (Bandura, 1986; 1995).

Diğer taraftan, gerçekleştirilen performansla ilgili verilen geribildirimler de bireylerin yetkin olduklarına yönelik ikna olmasında önemli bir faktördür (Bandura, 1997). Bu durum, yetkinlik inancında olumlu geribildirimler içeren değerlendirmelerin etkisinin oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Geribildirimle ilgili yapılan değerlendirmede bireysel yeterlikleri ön plana çıkarmak yetkinlik inancını arttırabilmektedir (Bandura, 1997).

II.2.3.4. Fizyolojik ve Duygusal Durum

İnsanlar, beceri ve kapasiteleri ile ilgili konularda fizyolojik ve duygusal durumlardan da etkilenmektedirler. Kişinin davranışa girişeceği sırada fizyolojik olarak iyi durumda olması, kişinin yetkinlik inanç düzeyini olumlu anlamda etkilemektedir. Özellikle engellenme ve başarısızlık konusunda yüksek yetkinlik inancına sahip bireylerin daha az kaygı yaşadıkları ve karşılaştıkları engellerin ve başarısızlıkların nedenini eksik çabaya bağladıkları belirtilmektedir (Bandura, 1977).

Benzer biçimde yüksek kaygı performansı düşürdüğünden, yetkinlik inancını da olumsuz yönde etkilemektedir. İsteklilik ve heyecan ise kişiye başarıma azmi ve üstünlük duygusu sağlamaktadır. Doğal olarak bir işi yapamayacağına inanan kişinin kaygı düzeyi de artmaktadır. Yani kaygı düzeyi, yetersizlik duygusuna bağlı olarak artmaktadır (Bandura, 1977).

Yetkinlik inancının fizyolojik belirtileri, sağlıkla ilgili fonksiyonlarda ve özellikle fiziksel güç ve dayanıklılık gerektiren aktivitelerde de etkin rol oynamaktadır (Bandura, 1997). Güç ve dayanıklılık gerektiren aktivitelerde bireylerin kendilerini tükenmiş, bitkin, nefessiz kalmış gibi hissetmesi, baş ağrısı çekmesi fiziksel olarak düşük yetkinliğin birer göstergesi olarak yorumlanmaktadır

(Bandura, 1997). Ayrıca, fiziksel olarak yaşanan acı ve tükenmişlik yaşantıları da düşük yetkinlik inancının işareti olarak algılanmaktadır (Oettingen, 1995).

II.2.4. Yetkinlik İnancının Etkilediği Psikolojik Süreçler

Yetkinlik inancının bireylerin bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim yapma süreçleri üzerinde etkisi vardır.

II.2.4.1. Bilişsel Süreçler

Bilişsel hedefler ve yetenekler, insan davranışlarının çoğunu düzenlemektedir. Yüksek yetkinlik algısına sahip bireyler yaşamlarında başarılı olacak senaryoları kafalarında kolaylıkla canlandırabilirler ve böylece olası problem durumlarına iyi çözümler üretebilmektedirler. Kendini yetersiz olarak görenler ise, başarısızlık senaryoları kurmaya ve işlerinin nasıl daha kötüye gideceği üzerinde durmaya eğilimlidirler. Bu yetersizlik düşünceleri motivasyonu düşürerek, performansı azaltmaktadır (Bandura, 1993).

Yetkinlik inancının bilişsel süreçteki etkisi, öncelikle oluşturulan hedeflerde kendisini göstermektedir. İlk olarak, yetkinlik inancının güçlü olması, o bireylerin kendileri için daha çok mücadele gerektiren hedefler oluşturmasını ve bu hedeflere ulaşmak için daha büyük bir kararlılık göstermesini sağlamaktadır (Bandura ve Wood, 1989; Bandura, 1991a). İkinci olarak, bireylerin gelecekleri hakkında zihinlerinde canlandırdıkları senaryolarda açıkça görülmektedir. Bandura (1997)'ya göre yetkinlik inançları, bireylerin olayları nasıl yorumladıklarını etkileyerek onların zihinlerinde gelecekleriyle ilgili kendilerine hazırladıkları senaryolar üzerinde etkili olabilmektedir. Yüksek düzeyde yetkinlik inancına sahip bireyler, zihinlerinde, kendileri için başarılı performanslarını destekleyen ve onları bu yönde olumlu bir biçimde yönlendiren senaryolar canlanmaktadır (Bandura, 1993; 1995). Üçüncü olarak, yetkinlik inancının bilişsel süreçlerdeki etkisi, bireylerin içinde buldukları durumları nasıl yorumladıklarını etkileyerek gerçekleşmektedir. Yüksek yetkinlik inancına sahip bireyler içinde buldukları durumları daha çok kendilerine yarar sağlayabilecekleri durumlar olarak görme eğilimindedirler (Bandura, 1997). Buna karşın, düşük yetkinlik inancına sahip bireyler buldukları ortamlardaki belirsiz

durumları riskli durumlar olarak yorumlamakta, zihinlerinde başarısız olduklarına dair senaryolar canlandırmaktadırlar (Krueger ve Dickson, 1994). Dördüncü olarak, yetkinlik inançlarının bilişsel süreçlerdeki etkisi bireyin düşünce örüntülerini ve biçimlerini etkileyerek gerçekleşmektedir. Bandura (1997)'ya göre, olumsuz bir bilişsel yapıya sahip olan bireyler, zihinlerini kişisel yetersizliklerine yoğunlaştırmakta ve karşılaşılabilecekleri olası olumsuzlukları düşünerek iyi giden bir eylemde güdülerinin düşmesine ve performanslarının zayıflamasına yol açabilmektedirler. Buna karşın, esnek ve güçlü bir yetkinlik inancına sahip bireyler, böyle durumlarda durumun gereklerini yerine getirmeye yönelik olarak daha analitik düşünmeye başlamaktadırlar. Bu durum ise, sahip oldukları yetkinlik inançlarının başarılı performanslarındaki en önemli değişken olmasını sağlamaktadır (Bandura, 1995).

II.2.4.2. Motivasyonel Süreçler

Bandura (1989)'ya göre, insanlar kapasiteleri ölçüsünde neler yapabilecekleri hakkında değerlendirmelerde bulunmakta ve bunlara göre de kendilerini motive ederek hareketlerine karar vermektedirler. Kapasiteleri hakkında kişisel şüpheleri olan insanlar, zorluklarla karşılaştıklarında çabalamayı bırakıp, durgunlaşmakta veya zamanından önce başarısız girişimlerde bulunmakta, basit ve olumsuz çözümler üretmektedirler. Diğer yandan, kapasiteleriyle ilgili güçlü inanca sahip olan bireyler, çabalarında daha ısrarcı, davranışlarında da daha başarılı olmaktadır.

Bandura (1993, 1995; 1997), farklı teoriler tarafından ortaya atılmış üç farklı bilişsel motivasyon kaynağı bulunduğunu belirtmektedir. Bunlar; nedensel yüklemeler, sonuç beklentileri ve oluşturulmuş hedeflerdir. Yetkinlik inancı, bu bilişsel motivasyon kaynaklarının üçünde de önemli bir işlev görmektedir.

Bandura (1997), bireylerin sahip oldukları yeteneklerin kendilerini başarıya götüreceğine yönelik bir yüklemenin yetkinlik inancı ile birlikte arttığını ve daha sonraki başarılı performansların meydana gelmesini etkilediğini belirtmektedir.

Bununla birlikte, bireylerin motive olmasında diğer önemli bir faktör ise eylemlerinin sonucuna yönelik beklentileri ve elde edilecek sonuçlara verilen

değerdir. Böyle bir süreçte ortaya çıkan güdülenmenin gücü ise eylemlerden beklenen sonuçlar ve bu sonuçların önemine bağlı olarak değişmektedir (Bandura, 1993; 1995; 1997). Sonuç beklentilerinin güdüleyiciliği, bireylerin yapabilirlik kapasitelerine olan inançları tarafından belirlenmektedir (Bandura, 1993; 1995).

Aynı zamanda bireylerin kendileri için oluşturdukları hedefleri de güdülenmenin ortaya çıkmasında önemlidir. Bandura ve Cervone (1986), güdülenmenin kişinin kendisini etkilemesinde etkin rol oynayan kişisel hedeflere ve standartlara dayandığını belirtmektedirler. Bireylerin hedef oluşturmasında ise Bandura (1993; 1995)'ya göre, yetkinlik inançları belirleyici rol oynamaktadır. Çünkü Bandura (1997), bireylerin gerçekleştirilmesi zor hedeflere takılıp kalmaktan çok, bilinçli bir biçimde oluşturulmuş hedefler tarafından güdülendiğini ve yönetildiğini belirtmektedir.

Ayrıca yetkinlik inancı, kişisel standartların yükselmesine neden olarak, güdünün güçlü bir biçimde ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Bandura, 1997). Bireyin kendisi için oluşturduğu yeni hedefler ile sahip olduğu standartları arasında bir uyum olduğunda birey davranışına yön verebilmekte ve oluşturduğu bu hedefini gerçekleştirinceye kadar çaba harcamasını sağlayacak bir dürtünün oluşmasını sağlamaktadır (Bandura, 1995). Böylece, birey istediği standartlara ulaşabilmek için sürekli bir çaba içerisinde olarak güdülenmişlik düzeyini yüksek tutabilmekte ve güdülenmiş olarak başarılı bir biçimde gerçekleşen eylemler ise yetkinlik inancının gelişmesine ve güçlenmesine kaynaklık etmektedir (Çelikkaleli, 2010).

II.2.4.3. Duyuşsal Süreçler

Yetkinlik inancı, bireylerin sosyal hayatta tehdit edici durumlarda yaşadıkları kaygı, stres ve depresyonu da etkilemektedir. Aslında insanlar, endişeyle kuşatıldıkları için değil, riskli olarak nitelendirdikleri ortamlarla başa çıkmada yetersiz olacaklarını düşündükleri için tehdit edici ortamlardan ve aktivitelerden potansiyel olarak kaçınmaktadırlar. Engelleri aşabileceğine inanan insanlar, inanmayanlara göre daha az kaygı yaşamakta ve başarılı olacaklarına dair düşünceler geliştirerek eyleme geçmektedirler (Bandura, 1989; 1993).

Yetkinlik inancı, duygusal süreçlerdeki etkisini, birçok farklı faktörü etkileyerek gerçekleştirmektedir. Bunlardan birincisi, yetkinlik inancının bireylerin başatme yeteneklerini etkilemesi biçiminde gerçekleşmektedir. Bandura (1990a)'ya göre kişilerin benlikleriyle ilgili şüphe içinde olmaları, onların psikolojik uyarılmışlık ve stres düzeylerinin önemli ölçüde yükselmesine neden olmaktadır. Bu faktörlerden ikincisi, bireylerin istedikleri hedeflere ulaşmaya yönelik algıladıkları yetkinlik inancının duygusal süreçteki işlev görmesi biçiminde gerçekleşmektedir. Bireylerin istedikleri hedeflere ulaşabileceklerine yönelik algıladıkları düşük yetkinlik inancı, onların benlik değerini, yaşam doyumunu ve depresyon düzeylerini etkilemektedir (Bandura, 1988a; 1990a, Holahan ve Holahan, 1987a).

Üçüncü faktör, yetkinlik inancının bireylerin yaşadıkları çevreyi kontrol edebilme sürecindeki işleviyle gerçekleşmektedir. Bireylere zarar verebilecek birçok durum ve olayı tamamen kontrol altına almak mümkün değildir (Bandura, 1997). Ancak, yetkinlik inancı yoluyla daha girişken olan bireyler, stres yaratan durumları ve çevreleri daha çok kendi istedikleri biçimde şekillendirmeyi başarabilmektedirler (Bandura, 1995; 1997). Dördüncü faktör de, yetkinlik inancının bireysel kontrolde işlev görmesi biçiminde gerçekleşmektedir. Bireylerin davranışsal kontrolleri, eylemler hakkındaki öngörülerıyla; bilişsel kontrolleri ise çevresel tehditler arttığında, bu çevresel tehditleri yönetebileceklerine inanmak biçiminde gerçekleşmektedir (Bandura, Taylor ve Williams, 1985).

Son olarak beşinci faktör, yetkinlik inancının duyguları kontrol edebilmedeki işleviyle gerçekleşmektedir. Bandura (1997)'ya göre, yetkinlik inancı, duygusal yaşantıların niteliğini ve yoğunluğunu; bireylerin düşünce, eylem ve davranışları üzerinde kontrol geliştirmesinde belirleyici olarak işlev görmektedir.

II.2.4.4. Seçim Yapma Süreçleri

Bireylerin yaşam sürecinde karşılaştıkları en önemli sorunlardan biri karşılarına çıkan seçenekler arasından hangisini yapacaklarına karar vermeleridir (Çelikkaleli, 2010). Çünkü insanlar günlük yaşamlarında farklı birçok aktivite içersinden seçimler yapmak zorunda kalmaktadırlar (Bandura, 1997). Karşı karşıya

kalınan bu seçenekler arasında en doğru seçimi yapmak ise bireylerin yaşam sürecini ve biçimini önemli ölçüde etkilemektedir.

Yetkinlik inancının bireylerin aktivite ve çevre seçimlerindeki rolünden söz eden Bandura (1997), yetkinlik odaklı seçimlerin kararlılık gösteren ve bireyin yaşam biçimini değiştirebilen seçimler oldukları için büyük önem taşımakta olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Bandura (1993), bu tür seçimlerin kişilerin yaşam yönelimlerini şekillendirebildiğini, sosyal ilişkilerin oluşmasında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir.

Yetkinlik inançlarının kişilerin seçim sürecindeki etkisi ise bireyin yaşamında önemli birçok davranışta belirleyici olmak biçiminde gerçekleşmektedir. İlk olarak, yetkinlik inancı bireylerin aktivite seçimini etkilemektedir (Bandura, 1990a). Bireyler sahip oldukları yetenekleriyle ele alamayacaklarına inandıkları aktivite ve durumlardan kaçınma eğilimindeyken; sahip oldukları başatme yetenekleriyle ele alabileceklerine inandıkları, kendilerini geliştirici aktivitelere ve sosyal çevrelere hemen katılma eğilimindedirler (Bandura, 1990a; 1993; 1995; 1997).

İkinci olarak, yetkinlik inancı bireylerin içinde bulunmayı istedikleri çevreyi seçmesinde etkili olmaktadır. Bandura (1990a; 1997), bireylerin yetkinlik inançlarının onların yaşam yönelimlerini, aktivite seçimini ve içinde bulunmak istedikleri çevreleri olduğu kadar istedikleri türde bir çevrenin yaratılmasında temel rol oynadığını belirtmektedir. Üçüncü olarak, yetkinlik inançları bireylerin yaşadıkları çevre üzerinde kontrol geliştirebilmesini etkileyerek gerçekleşmektedir. Bandura (1986; 1995; 1997)'ya göre, insanların yaşadıkları çevreleri şekillendirebileceğine yönelik algıladıkları yetkinlik inancı, onların seçtikleri aktivite türleri ve içinde bulunmayı istedikleri çevre konusunda belirleyici olmaktadır.

Dördüncü olarak, yetkinlik inançları hedeflerin seçiminde etkili olmaktadır. Bandura (1977), üzerine almak zorunda oldukları görevlerle ilgili düşük bir yetkinlik inancına sahip bireylerin içinde buldukları durumları kişisel birer tehdit kaynağı olarak gördükleri için bu tür görevlerden kaçındıklarını belirtmektedir. Yetkinlik inancı yüksek olan kişiler kendilerine mücadele edecekleri hedefler seçerler ve bu hedeflere ulaşabilmek için güçlü bir kararlılık göstererek, karşılaştıkları zorlukları

aşabilmek için çabalarını en üst seviyeye çıkarırlar (Bandura, 1995). Bununla birlikte yetkinlik inancının etkisi, meslek seçimi ve meslek gelişimi üzerinde de görülmektedir. Çünkü daha güçlü bir yetkinlik inancı, daha fazla meslek seçimi, daha zengin bir ilgi ve farklı meslekler için kendilerini akademik olarak daha iyi hazırlama ve mesleğin gerektirdiği zorluklarla daha fazla mücadele ve başarılı olmayı sağlamaktadır (Bandura, 1993).

II.2.5. Evlilikte Yetkinlik İnancı

Evlilik birlikteliğini devam ettiren veya çözülmeye neden olan faktörleri anlama, yüksek boşanma oranlarının görüldüğü günümüzde büyük önem taşımaktadır. Bu konularda çalışma yapan aile ve evlilik araştırmacıları, çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları problemleri çözme ve ilişkilerini devam ettirebilmelerinde kendilerini evlilik ilişkisinde ne kadar yetkin gördüklerinin önemine dikkat çekmişlerdir (Cihan Güngör ve Özbay, 2008).

Evlilik, toplumsal kurallar ve yasaların öngördüğü biçimde, bir erkekle bir kadının yaşamlarını birleştirmesidir. Yaşam boyu birlikte yaşamayı amaçlayan bireylerin evlilikte, ilişkilerinin düzenli, uyumlu ve dengeli olması, evlilik kararının başlangıçta doğru verilmesiyle yakından ilişkilidir. Karşı cinsten birisi ile yaşamın paylaşılması olan evlilik, “yasal” ve “toplumsal” koşullar yanında, “bireye özgü sorumluluklar” da getirir. Bu nedenle bireylerin evlenme ve eş seçme aşamasına girmeden önce, evliliğin öngördüğü koşullar ve yeterlilikler yönünden kendi durumunu, kişisel koşullarını değerlendirmesinde yarar vardır (Özgüven, 2000).

Kişilerin evlilik sürecinin her aşamasında gerekli yeterlilikler konusunda hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Evliliğe hazır olma ve sürdürme yeterlilikleri olarak maddi olanakların yeterli olması kadar, kişinin evliliğe hazır olması ve bu evliliği yürütebilmek için gerekli eylemleri başarılı bir şekilde yapabileceğine ilişkin inanca sahip olması gerekmektedir. Bu ise kişinin kendini evlilik konusunda ne kadar yetkin hissettiğiyle ilişkilidir.

Skinnett (1969)’e göre evlilik yetkinliği, evliliğe hazır oluş sürecinde kontrol edilmesi gereken bir özelliktir. Evlilik yetkinliğini, evlilik ilişkisi içinde önemli

ihtiyaçları karşılayabilmek için evlilik rollerini yerine getirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. O'na göre evlilikte yetkin olan eşler 4 temel ihtiyacı karşılamalıdır. Bunlar sevgi, kişiliği tamamlama, saygı ve iletişimdir. **Sevgi**; duygusal yakınlık, güvenlik, iyimserlik, duygu gibi yeterlilikleri kapsamaktadır. **Kişiliği tamamlama**, bağımsızlığı sağlamak ve potansiyeli geliştirmek için eşe yardımcı olma gibi yeterlilikleri kapsamaktadır. **Saygı**, cesaret ve anlayış gösterme ve eşe bir birey olarak davranma gibi yeterlilikleri kapsamaktadır. **İletişim** ise, eşe duyguları ifade etme ve anlaşmazlıklar için doyum sağlayıcı çözümler bulma yeterliliklerini kapsamaktadır.

Bandura (1986, 1997), yetkinlik inançlarının genel performans düzeyinde olduğu kadar özel konulardaki performans, tutum ve insanın başarısında anahtar bir faktör olduğu vurgulamıştır. Yetkinlik inançları, belirli eylemleri gerçekleştirebilmek için kişilerin yeteneği konusundaki kişisel beklentilerini ifade eder. Bu inançların, kişisel tercihleri, belli konulardaki performansı, kişinin gösterdiği kararlılık gibi önemli psiko-sosyal süreçleri yordadığı varsayılır (Cihan Güngör ve Özbay, 2008).

Bandura (1997)'ya göre, insan işlevselliğini etkileyen faktörlerin pek çoğunun merkezine yetkinlik inançları ve algıları yerleşmiştir. Böylece kendilerini yetenekli olarak algılayan bireylerin, hem işlerinde çaba sarf etmelerinin hem de yerine getirdikleri görev ve aktivitelerde başarılı olmalarının daha mümkün olduğu vurgulanmaktadır. Diğer bir ifadeyle kişinin kendini nasıl algıladığı, beklentileri, istekleri, bunu dile getirebilmesi, evlilik ilişkisi içinde kendini nasıl algıladığı çiftlerin evliliklerin kalitesini doğrudan etkilemektedir (Çelik, 2006).

Yetkinlik inancını etkileyen faktörler ve yetkinliğin tanımı, evlilikteki yetkinliğin özel yapısını anlamak için bir alt yapı sağlar. Kişinin özelleştirilmiş amaçları karşılayabilme yeteneğine olan güveni, dört temel faktördeki bilginin bütünleşmesinin sonucu olarak görülmektedir. Bunlar, temel yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sosyal ikna ve somatik/duygusal durumlardır (Bandura, 1997).

Sonuç olarak, yetkinlikten hareketle evlilik yetkinliği için de kişilerin kendilerini evlilik konusunda hazır hissetmeleri, evliliği başarabilecekleri ve

sürdürebilecekleri konusunda kendilerine güvenmeleri ve bu konuda yeterli kapasitede olduklarına inanmaları gerekmektedir.

II.2.6. Eş Tükenmişliğiyle Evlilikte Yetkinlik İnancı Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılmış Araştırmalar

Yurt içindeki araştırmalara bakıldığında eş tükenmişliğiyle evlilikte yetkinlik inancı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak evlilik yetkinliğiyle ilgili araştırmalar vardır. Bu araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Cihan Güngör ve Özbay (2007) evlilik ilişkilerinde gerekli kişisel ve sosyal yeterlikler konusunda kişinin inançlarını belirlemeye yönelik Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ)'ni geliştirmiş, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması lise ve üstü eğitim düzeyine sahip 436 (kadın 248, erkek 188) evli birey üzerinde yapılmıştır. Evlilikte Yetkinlik Ölçeği 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Yapılan istatistiksel çalışmalar sonucunda ölçeğin evlilik ilişkisinin yapısını ve niteliğini anlama ve yordama açısından geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilmesi anlaşılmıştır.

Diğer bir çalışmada, Cihan Güngör (2007) evlilikte yetkinliği, evlilik doyumunu açıklayan bir değişken olarak ele almıştır. Bunun yanında evliliğe hazır oluş düzeyi, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama ve gelişime açıklık, duygusal tutarsızlık, özdenetim ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye yönelik bir model geliştirilerek test etmiştir. Katılımcılar 1024 evli bireyden (620 kadın ve 404 erkek) oluşmaktadır. Sonuçlar, geliştirilen bu modelin bir bütün olarak evlilik doyumunu açıkladığını ortaya koymuştur. Evlilik doyumunu ile duygusal tutarsızlık, yumuşak başlılık, gelişime açıklık, evliliğe hazır oluş ve evlilikte yetkinlik arasındaki ilişkinin evlilikteki yetkinliğe dolaylı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlamanın, psikolojik belirtilerin, evliliğe hazır oluşun ve evlilikteki yetkinliğin de evlilik doyumunu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bandura (1997) yetkinlik inancı ile tükenmişlik arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ve yetkinliğin tükenmişliği etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bundan yola çıkarak evli öğretmenlerin evlilik yetkinliği ile eş tükenmişliği arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

II.3. Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı, tüm sosyal bilim alanlarında, hatta tıp alanında incelenen ve yaşamın her yönüne etkisi olduğu kabul edilen önemli bir kavramdır. Bunun nedeni de sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığı, beden sağlığı ve başarısı ile ilişkili olmasıdır. Ayrıca bireyin yaşadığı olumsuz olaylar ve strese karşı sosyal desteğin bir tampon görevi üstlenerek bireyi korumasıdır (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011).

Sosyal destek kavramının bugüne kadar çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Caplan (1973)'e göre sosyal destek; insanların duygusal sorunları ile başa çıkabilmeleri için gerekli olan, stres kaynağı durumlarda maddi ve manevi kaynakları temin eden ve kişinin görevlerini paylaşan yakınlarından aldığı destektir (Akt. Eylem, 2001). Hobfoll ve Stokes (1988) sosyal destek kavramını “bireylerin diğer kişilerle olan etkileşim ve ilişkilerinden elde ettikleri yardım, katkı ve bağlanma duygusu” olarak tanımlamıştır. Ayrıca Yıldırım (1997) tarafından “bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik dayanak” olarak ele alınmıştır. Yine Yıldırım (2004)'a göre sosyal destek “bireye öğüt ve bilgi verme, duygusal destek, maddi yardım, takdir, bireyin sorunlarla başa çıkmasına yardım etme, bireye model olma” biçiminde olabilmektedir.

Sosyal destek tanımları incelendiğinde, araştırmacıların çoğunlukla bu kavramın tanımlarını sosyal desteği alan kişi açısından ele alarak yaptıkları görülmektedir. Ancak sosyal desteği, bireyin psikolojik çevresine değinmeden tanımlamak pek mümkün görünmemektedir. Bu yüzden bireyin psikolojik çevresi, sosyal desteğin en önemli belirleyicilerinden biridir. Psikolojik çevre kavramını ilk ortaya atan kişi Kurt Lewin'dir (Kaya, 2009).

Lewin matematikteki topoloji kuramından etkilenerak oluşturduğu alan teorisinde bireylerin sosyal çevrelerini şemalarla resmetmiş, bunu yaparken de vektörler (içgüdüler), kuvvetler (içgüdünün şiddeti), sınırlar (içgüdünün nesnesinin bulunduğu sınırlar) ve bölgeler kullanmıştır. Örneğin küçük dairelerle kişileri, büyük daire ile küçük daireler arasındaki bölge ile de psikolojik çevreyi resmetmiştir. Bu psikolojik çevre, fiziksel-gerçek çevrenin birebir karşılığı olmayıp, kişinin algıladığı çevre olmaktadır (Kaya, 2009).

Davranış, insanın psikolojik çevresi içinde oluşmaktadır. Bu yüzden bireye yeni davranışlar kazandırmak ve olumsuz davranışları ortadan kaldırmak için onun psikolojik çevresi içinde bazı değişiklikler gerekmektedir. Bu anlamda bireyin sosyal destek sistemi onun psikolojik çevresi içinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997).

Sosyal destek türleri House (1981) tarafından duygusal destek, kişisel performansını takdir etme desteği, bilgi desteği ve araçsal destek olarak 4 alanda açıklanırken; Güngör (1995) bu alanlara saygı desteğini de eklemektedir. Richman vd. (1998) tarafından da sosyal destek türleri en kapsamlı şekilde aşağıdaki 8 boyutta toplanmıştır:

1. ***Dinleme Desteği:*** Diğerinin öğüt vermeden veya yargılamadan dinlendiğine ilişkin algı.
2. ***Duygusal Destek:*** Diğerinin, desteği alan kişinin tarafında olduğuna, ona huzur verdiği ve özen gösterdiğine ilişkin algı.
3. ***Duygusal Mücadele:*** Diğerinin, desteği alan kişinin tutumlarını, değerlerini ve duygularını değerlendirmeye çalıştığına, bu konuda uğraş verdiğiğine ilişkin algı.
4. ***Gerçeği Doğrulama Desteği:*** Diğerinin, olayları desteği alanın gözüyle veya ona benzer şekilde gördüğüne ve desteği alanın dünyaya bakış açısını doğrulamaya yardımcı olduğuna ilişkin algı.
5. ***Görevi Takdir Etme Desteği:*** Diğerinin, desteği alan kişinin çabalarını onaylaması ve yaptığı işe yönelik beğenisine ilişkin algı.

6. **Görev Mücadele Desteği:** Diğerinin bir iş veya etkinlik hakkında desteği algılayan kişi gibi gerildiğine ve güdülendiğine ve bunun da desteği algılayan kişinin yaratıcılığını, heyecanını, katılımını artırdığına yönelik algı.
7. **Somut Yardım Desteği:** Diğerinin, desteği algılayan kişiyi ekonomik olarak, mal/eşya ve/veya hediyeler vererek yardım ettiğine ilişkin algı.
8. **Bireysel Yardım Desteği:** Diğerinin, desteği algılayan kişiye, örneğin herhangi bir ayak işini hallederek veya arabasıyla bir yerlere bırakarak hizmet veya yardım ettiğine ilişkin algı (Kaya, 2009).

Sağlıklı ailede, ailedeki düzen ve etkileşim biçimi, aile bireylerinin her türlü gereksinimlerini, doğal yaşantı içinde karşılar ve aile üyeleri ailenin bir parçası olmaktan mutluluk duyarlar (Yıldırım, 2001). Bununla birlikte, gerek aileden gerekse de aile dışındaki çevreden alınması gereken sosyal desteğin yetersiz olması ya da olmaması durumunda kişide fiziksel rahatsızlıklar, psikosomatik yakınmalar, psikiyatrik bozukluklar görülebilmektedir (Torun, 1995).

Özetle farklı başlıklarda ifade edilen sosyal desteği alan bireyin, diğerlerinden somut veya soyut yardım aldığına ilişkin bir algısı oluşturmaktadır. Sosyal destek alan birey açısından, duygusal olarak desteklendiğini, dinlendiğini, takdir edildiğini, cesaretlendirildiğini ve zorlandığı yaşantılarında yardım alabileceğini hissetmesi önemlidir. Özellikle aile kurumunda bireylerin birbirlerinden destek almaları sağlıklı ailenin özelliklerindedir.

II.3.1. Algılanan Sosyal Destek Kaynakları

İnsanlar hem özel yaşamlarında hem de iş yaşamlarında bir takım güçlükler yaşamaktadırlar. İnsanlar da karşı karşıya kalınan bu güçlüklerle baş edebilmek için yakın çevrelerinden desteğe ihtiyaç duymaktadır. Sosyal destekle ilgili yapılan tanımlardan da anlaşıldığı gibi sosyal desteğin çeşitleri ve kaynakları oldukça önemlidir. Sosyal desteğe ihtiyaç duyan kişinin hangi kaynaktan ne tür sosyal destek sağlayacağı önem taşımaktadır.

Sosyal destek kaynakları, kişinin içinde bulunduğu koşullara ve sosyal ilişkilere göre de farklılık göstermektedir. Bireyin yakın çevresi ve sosyal ilişkileri sonucunda, çalışma arkadaşları, iş dışı arkadaşları, amirler, müşteriler, eş, kardeş, anne-baba, akraba, komşu sosyal destek kaynağı olabildiği gibi kronik hastalığı olan bir hasta için eş, aile, çevresi ve hastane personeli de kişisel sosyal destek kaynağı olabilmektedir (Telman, 2003).

Sosyal destek kaynakları örgütsel ve kişisel kaynaklar olmak üzere iki grupta toplanabilir. Örgütsel sosyal destek kaynakları işverenler, çalışma arkadaşları, amirler olarak ifade edilebilir. Cordes ve Dougherty (1993)'e göre işverenler, meslektaşlar ve amirler yakın, dostça, destekleyici ve teşvik edici tutum, davranış içinde bulduklarında, çalışanların kendilerine olan güvenleri artmakta ve sorunlarla başa çıkabilmek için yeni beceriler geliştirmede daha cesur davranmalarına sebep olmaktadır.

Aile fertlerinin sosyal destek kaynağı olarak oynadığı rol, diğer destek kaynaklarına göre daha önemli ve etkilidir. Zira aile, çocukluk döneminde sosyal ilişkilerin başladığı, çok fazla paylaşımın yapıldığı ilk ve en önemli desteği sağlayan bir sistemdir. Aile üyelerinin bireye onay, takdir, kabul gösteren tutum ve davranışları kişinin özgüveninin gelişmesine, yaşamındaki engellere çözüm üretme becerisi geliştirmesine, insanlarla daha kolay sosyal ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır (Telman, 2003). Konuyla ilgili olarak Usluer (1989)'in yaptığı bir araştırmada ailenin bireye vermiş olduğu desteğin kişinin karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkabilmesinde ve direnç kazanabilmesinde etkili olduğu sonucu çıkmıştır.

Sosyal destek iki önemli ögeden oluşmaktadır. Bunlardan birincisi, birey stres altındayken yardım isteyeceği başka insanların nesnel olarak varlığıdır. İkincisi ise, sosyal destek algısıdır. Sosyal destek algısı, büyük ölçüde gerçek destekten bağımsızdır ve bu da bazı insanların, sosyal çevrelerinden alabilecekleri desteğin neden farkında olmadığını açıklamaktadır (Perrine, 1999). Branje vd. (2002)'ne göre aile içerisinde algılanan desteğin dört temel belirleyicisi vardır. Bunlar; desteği algılayan birey, desteğin algılandığı birey, bu iki kişi arasındaki iletişim ve bir bütün

olarak ailedir. Sosyal destek dendiğinde her ne kadar akla, bireyin psikolojik çevresini oluşturan diğer bireyler gelse de aile içerisinde, aile üyelerinin dışında özellikle yaşlılar için bazen evcil hayvanlar (Pachana, 2007) dahi, hayati bir sosyal destek kaynağı olabilmektedir (Kaya, 2009).

II.3.2. Eş Desteği

Evlilik beraberliğinde bireyler, en doğal gereksinim olarak mutlu olmayı ve mutlu bir aile ortamına sahip olmayı beklemektedirler. Bu amaçla çıkılan yolda bireylerin ve eşlerinin yerine getirmeleri gereken sorumluluklar vardır. Özellikle de düğün merasimlerinde ifade edilen “iyi günde kötü günde destek olmak” ifadesinden de anlaşıldığı üzere eşlerin her koşulda birbirlerine destek olmaları gerekmektedir.

Evli olan her birey bir gelişim sürecindedir; ancak bu gelişim sürecinde karşılaşılan bazı başarısızlıklar bireylerde hayal kırıklığı yaratabilmektedir. Dolayısıyla, evlilik ilişkisi, yetişkin hayatında zor ve karmaşık süreçlerden biridir ve bazı özelliklerinden dolayı diğer bireylerle kurulan ilişkilerden farklıdır. Bu özellikleri şöyle sıralayabiliriz: Birincisi, evlilik ilişkisi süreç içinde gelişen, isteyerek yürütülen ve esnek olunması gereken bir ilişkidir. İkincisi, evli olmak, farklı değerler ve dünya görüşünden oluşan iki bakış açısının ve geçmişin birbiriyle birleşmesi demektir. Böylece ilişkide her bir konu üzerinde konuşulup uzlaşılabilir. Üçüncüsü, evlilik ilişkisinde “geçmiş”, “şimdi” ve “gelecek” vardır. Evli bireyler “geçmiş” hikâyeleriyle “geleceğe” bağlanırken ilişkinin “şimdi” ayakta kalması için geleceğe yönelik planlar yaparlar. Dördüncüsü, evlilik ilişkisinde destek alışverişi vardır. Her eş, kendi gereksinimi kadar diğer kişinin gereksinimini de göz önüne alır, birbirine destek olur. Beşinci özellik ise, evli kişilerin her birinin bireyselliği söz konusudur; evlilik ilişkisinde bireylerin bireyselliğine saygı duyulur ve destek verilir (Bubenzer ve West, 1993; Akt. Çelik, 2009).

Pines ve Aronson (1988) sosyal desteğin; dinleme, mesleki takdir/övgü, mesleki mücadele, duygusal destek, duygusal mücadele ve sosyal gerçekliğin paylaşılması olarak açıklanabileceğini ifade etmiştir. Pines (1996)’a göre, çoğu insan işyerinde stres altında olduğunda, eşlerden bu 6 sosyal destek fonksiyonunun tamamını kendilerine sağlamasını beklemektedir. Ancak ihtiyaç duyduğu bu sosyal

destek türlerini eşlerinden göremediklerinde hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Bu da evliliklerinde pişmanlık ve hayal kırıklığına sebep olmaktadır.

Bireyler güvенеbilecekleri, kendileriyle ilgilenen, kendilerine değer veren ve onları seven kişilerin varlığını hissettiklerinde bir sosyal destek sistemi içinde buldukları kabul edilir. Aile üyeleri, yaşam boyu birey için en önemli kişisel destek kaynaklarıdır. Aile içerisindeki ilişkiler daha da özelleştirildiğinde, bir başka deyişle, sadece evlilik ilişkisi incelendiğinde, eşler çoğunlukla destek sağlayan kişiler olarak diğer sosyal destek kaynaklarına oranla ayrı bir önem kazanmaktadır (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011).

Aile yaşamının her döneminde sosyal destek önemli olmakla birlikte stres durumları karşısında, ailede özellikle eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranmaları, stresle başa çıkabilmelerinde son derecede önemlidir. Kuşkusuz, sağlıklı bir aile yapısının oluşturulması ve sürdürülebilmesi, eşler arasındaki ilişkinin saygı ve sevgi temeline dayalı olması ile ve her şeyden önce eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranmalarıyla mümkün olabilir. Sağlıklı bir aile yapısının olduğu ortamda, birbirine karşı destekleyici davranan eşler, hem kendi ruh ve beden sağlıklarını koruyabilir ve işsizlik, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi zorlanmalı durumlarla daha kolay baş edebilirler; hem de kendi çocuklarına karşı daha destekleyici davranabilir ve onların bütün halinde gelişmelerine katkıda bulunabilirler (Yıldırım, 2004).

Çalışan bir eşin işinden evine döndüğü zaman eşinden göreceği ilgi ve destek, işin sebep olduğu az ya da çok bütün stresi ortadan kaldırabilir. Kişinin eşinden alacağı olumlu destek, onun zor bir günle başa çıkmasını da kolaylaştırır (Repetti, 1989). Bireyler eşlerinin desteğini somut olarak görmek ve duygusal olarak da hissetmek isterler. Evlilikte yapılan yüklemeler, eşin davranışlarına atıfta bulunmak olarak değerlendirilebilir. Bradbury ve Fincham (1990)'a göre, yüklemeler eşleriyle uyumlu ve eşleriyle uyumsuz çiftleri ayıran davranış değişikliklerine vurgu yapmaktadır. Eşleriyle uyumsuz olanlar, uyumlu olanlara göre, olumsuz eş davranışını suçlanmaya değer olarak algılamakta ve bencil yönlerinin ifadesi olarak değerlendirmektedirler (Akt. Çelik, 2006).

Aynı zamanda Ackerman (1965), sağlıklı ailede çiftlerin evlilik rollerinde uyum içinde olduklarını belirtmektedir. Ortak amaçlara ve değerlere sahiptirler. Çatışma meydana geldiğinde, her ne kadar sorun çıkarsa da kişiler uygun çözümler aramada işbirliği yaparlar. Eşlerin birbirini olduğu gibi kabul ettikleri, birbirlerine saygı duydukları ve değişiklikleri anlayışla karşıladıkları görülür. Ackerman, eşlerin tüm bu davranışları, ilişkiyi geliştirmek için araç olarak kullandıklarını belirtmektedir (Akt. Kılıçarslan, 2001). Bu nedenlerle her iki eşin de birbirlerinin ihtiyaçlarının bilincinde olması ve bu ihtiyaçların karşılandığı sevecen ve aktif bir ilişki yaratmak için elinden geleni yapması büyük önem taşır. İhmal edilen ihtiyaçlar açıkça söylenmediğinde tüm ailenin zarar görmesi gibi bir sorun ortaya çıkar (Humphreys, 2003).

Ailede her bireyin ihtiyacına göre gerekli destek verilmelidir. Kişisel destek kaynakları bireyin gerek iş yaşamıyla gerekse diğer hayat olaylarıyla ilgili başa çıkma potansiyelini arttırmaktadır. Aile, kişisel destek kaynağı olarak birey üzerinde önemli etkileri olan bir sistemdir. Ailenin bir sosyal destek sistemi olarak oynadığı rolü inceleyen Caplan (1976), ailenin aşağıdaki işlevleri yerine getirdiğini belirlemiştir:

1. Dünya hakkında bilgi toplar ve dağıtır.
2. Bir geri iletim ve rehberlik sistemidir.
3. Dünya görüşü kaynağıdır.
4. Sorun çözümünde yönlendirici ve arabulucudur.
5. Hizmet ve yardım kaynağıdır.
6. Huzur ve enerji kazandıran bir ortamdır.
7. Referans ve denetim grubudur.
8. Duyguların dengelenmesine katkıda bulunur.

II.3.3. Eş Tükenmişliği ile Eş Desteği Arasındaki İlişkiye Yönelik Araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalara baktığımızda eş tükenmişliği ve eş desteği arasındaki ilişkiye yönelik sadece Çapri (2008)'in araştırmasına rastlanmıştır. Çapri (2008) araştırmasında algılanan eş desteği yüksek olan kişilerin yaşadıkları eş

tükenmişliğinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bunun dışında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma mevcut değildir. Sadece eş desteğiyle ilgili yapılmış araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Kaya (2009) üniversite adayı ergenlerin anne-babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın anne-babasından algıladığı sosyal desteğe etkisini incelemiştir. Eş Destek Ölçeği (EDÖ) ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)'nden alınan puanlara göre oluşturulan deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen 8 oturumluk bir sosyal destek programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki anne-babalara ve üniversite adayı çocuklarına hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda üniversite adayı öğrencilerin anne ve babalarına yönelik olarak hazırlanan sosyal destek programının öğrencilerin anne-babalarından algıladıkları sosyal destek düzeyini ve eşlerin birbirlerine verdikleri sosyal destek düzeyini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu görülmüştür.

Diğer bir çalışmada Gibson ve Myers (2002), kadınlarda çocuk sahibi olamama (kısırlık) durumunda yaşanan stres üzerinde sosyal başa çıkma kaynaklarının etkisini inceleyen yaşları 27 ile 45 arasında değişen 83 bayan üzerinde yaptığı çalışmada; sosyal başa çıkma kaynakları arttıkça çocuk sahibi olamama stresi ve kaygısının azaldığını belirlemiştir. Ayrıca eş ve aile desteğinin, kadınların çocuk sahibi olamama stresini azaltmada önemli role sahip olduğu bulunmuştur.

Dehle vd. (2001), eşler tarafından algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin evlilikteki işlevsellik ve bireysel olarak işlevsellik üzerindeki rolünü incelediği araştırmasında 137'si kadın 75'i erkek olmak üzere toplam 212 evli bireyi incelemiştir. Ancak araştırmanın istatistiksel analizleri ölçekleri uygun şekilde dolduran, bir üniversitede psikoloji dersi alan 177 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda algılanan desteğin yeterli olmasının evliliğin kalitesi, algılanan stres ve depresif semptomlarla ters yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca yetersiz desteğin evlilik bağına zayıflattığı ve bireysel huzursuzluğun eşlerin birbirlerine destek verme çabalarını azalttığı vurgulanmıştır.

Hamile kadınların eş desteğiyle ilgili olarak çalışan Üner (1994), 31 hamile kadın ve eşlerini, algılanan ve beklenen sosyal destek açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda hamile kadınların ve eşlerinin arzuladıkları desteğin algıladıkları destekten daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hamile kadınlar ve eşlerinin hem beklenen hem de gerçekleşen eş desteğine ilişkin algıları arasında fark çıkmamıştır. Hamile kadınların eşlerinden aldıkları fiziksel ve duygusal desteğin annelerinden aldıkları destekten daha önemli olduğu, bununla birlikte bilgilendirmeye yönelik destek konusunda hem hamile kadınların hem de eşlerinin birbirine verdiği desteğin, hamile kadınların doktorlarının verdiği destekten daha önemli buldukları ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, eş tükenmişliği ve eş desteğiyle ilgili alan yazın incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

II.4. Stres

Stres, günümüzün en önemli sorunları arasındadır. Hayatın pek çok alanında görülen stresin etkileri giderek daha çok hissedilmektedir. Değişen yaşam şartları sonucu birçok kişi stres yaşamaya, sonuç olarak da bu kişilerde strese bağlı psikosomatik sorunlar görülmeye başlamıştır.

Günümüzde hemen hemen tüm insanlar için stres olgusunun yaşamda büyük bir yeri ve etkisi vardır. Hemen her gün "stres altındayım", "bu bende büyük stres yaratıyor", "ne kadar stresli bir gün" gibi ifadeler kullanılmaktadır. Stres olgusunu oluşturan kaynaklar ve ifade biçimi bireyden bireye değişmekle birlikte, strese yüklenen anlam ve önem çok büyük farklılık göstermemektedir. Bazı insanlar için trafikte araba kullanmak, bir topluluk karşısında sunum yapmak ya da bir sınava girmek stres kaynağı olabilmektedir. Kaynağı ne olursa olsun stres daima istenmeyen, kişiyi zorlayan, rahatsızlık veren bir durum olarak değerlendirilmektedir (Önsan, 1996).

Alan yazına bakıldığında stresle ilgili farklı zamanlarda yapılmış birçok tanım göze çarpmaktadır. Farklı araştırmacılar, stresi değişik şekilde tanımladıkları için kavramın üstünde kesin bir görüş birliği henüz sağlanmamıştır. Öyle ki Wahrheit

(1979)'e göre neredeyse araştırmacı sayısı kadar stres tanımı bulunmaktadır (Akt. Yılmaz, 1993).

Stres kelimesi ilk olarak 17. yüzyılda “felaket, musibet, dert, keder, elem” gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş; güç, baskı, zor gibi anlamlarda ve objelere bağlı kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik zorlanmalar olarak kullanılmıştır. 19. yüzyılda stres kavramını bugünkü anlamıyla ele alan kişi Fransız fizyoloğu Claude Beranard olmuştur. Bu tanımda stres "organizmanın dengesini ve bütünlüğünü bozan uyaranlar" şeklinde tanımlanmıştır. Daha sonra ABD’li fizyolog Walter B. Cannon (1925) stresle ilgili “homeostasis” terimini kullanmıştır. Cannon “homeostasis” terimini kullanarak organizmanın kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiştir. Yine Cannon, strese karşı gösterilen tepkileri "savaş veya kaç" (fight or flight) olarak tanımlamaktadır.

Hellriegel, Slocum ve Woodman (1983), stresi, “bir eyleme, duruma ya da bir kişinin üzerindeki fiziksel ve/veya psikolojik zorlanmaya karşı bir tepkinin sonucu” olarak tanımlamışlardır. Baltaş ve Baltaş (1988)’a göre de stres, “zorlama ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır”. Başka bir tanımda stres, “organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum” olarak ele alınmıştır (Baltaş ve Kahraman, 1995).

Cüceloğlu (1996)’ na göre de, bireyin sağlığını ve verimliliğini etkileyen stres, gelişmiş ve gelişmekte olan hemen her toplumun aşına olduğu psikolojik kavramlardan biridir. Günlük dilde de kullanılan stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabaya denilmektedir. şimşek, Çelik ve Akgemci (2008) ise stresi “çevrenin potansiyel tehdit edici durumuna fiziksel ve duygusal tepki” olarak tanımlamışlardır. Stresi tanımlarken sadece zararlarını değil, olumlu yönlerini de vurgulamak gerekmektedir. Torrance (1965) organizmayı iyi veya kötü yönde önemli derecede etkileyen her uyarana stres olarak tanımlamaktadır.

Sonuç olarak, stresin değişik tanımlarına bakıldığında genel olarak üç tür tanımlama yapıldığı görülmektedir. Bunlar:

1. Stres, “ rahatsız edici” ve “ hoş olmayan” durumların uyarıcısıdır.
2. Stres, organizmanın “rahatsız edici” ve “ hoş olmayan” olaylar karşısında verdiği tepkidir.
3. Stres, birey ve çevre arasındaki uyum eksikliğidir.

Birinci grup tanımlamada (Lindeman, 1944), çevredeki stresli yaşam olaylarının psikolojik sıkıntıyı uyardığı belirtilir ve stres uyarıcıları gruplanır. İkinci grup tanımlamada, bireyin çevreden gelen "rahatsız edici" ve "hoş olmayan" uyarılara karşı organizmadaki fizyolojik sistemlerin belirgin ve değişmez örüntülerden geçtiğini vurgulanır (Selye, 1976). Üçüncü grup tanımlar ise ilk iki tanımlamayı da kapsamaktadır. Yani, bu tanımlar, hem stres uyarıcısını hem de bireyin uyarıcıya ilişkin değerlendirmesini stres süreci içine almaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980; Akt. Yılmaz, 1993).

II.4.1. Stres Kaynakları

Losyk (2006), tepki uyandıran durum ve olaylara stres tetikçisi veya stres kaynağı demektedir. Cüceloğlu (2003)'na göre de, stres kaynakları ikiye ayrılmaktadır. Birinci grup, bedenin içinde veya dışında olan uyarıcıları; ikinci grup ise bedensel veya psikolojik uyarıcıları kapsamaktadır. Genel olarak stres kaynakları bireysel, örgütsel ve fiziksel/çevresel kaynaklar şeklinde sınıflanmaktadır.

II.4.1.1. Bireysel Stres Kaynakları

En önemli bireysel stres kaynağı kişilik özelliğidir. Bu ilk olarak Friedman ve Rosenman (1960) tarafından ortaya konmuştur (Akt. Yamaç, 2009). Çalışmalarındaki kişilikler A ve B tipi olarak belirlenmiş ve bunlara yönelik çeşitli özellikler tanımlanmıştır. A tipi kişilik sabırsız, hareketsiz duramayan, saldırgan, devamlı yarış halinde olan, çok çeşitli aktivitelerle uğraşan ve yoğun baskı altında olan kişilik olarak nitelendirilir. Bu tip kişiler için iş önemlidir, bir işe uzun zaman ayırırlar ve son anına kadar yoğunurlar. B tipi kişilik ise daha az baskı ve çatışma

içindedir, acelecilik ve karmaşıklık gibi durumlara izin vermez, zamanı iyi kullanır ve işinde daha az yarış halindedir. Bu nedenle de A tipi kişilik sahibi olan çalışanlarda stres daha çok görülür. Steers (1994) ise bireysel stres kaynaklarını A tipi kişilik, kişisel kontrol ve yaşam değişim oranı olarak tanımlamıştır. Holmes ve Rahe (1967)'ye göre de bireysel stres kaynağı olarak bireyin yaşamının durağan veya çalkantılı olması etkilidir (Akbaş, 2006). Örneğin eşin ölümü, boşanma, ekonomik sorunlar ve bozuk aile düzeni gibi nedenler birey üzerinde strese sebep olabilmektedir.

II.4.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stres kaynakları, çalışma koşullarının çalışanlar üzerindeki etkileri olarak ifade edilmektedir. Çalışanların içinde bulunduğu çalışma ya da yaşama ortamı ve onu etkileyen fiziksel koşullar, psikolojik ve fizyolojik yapı üzerinde oldukça etkilidirler. Köse (1982), kötü aydınlatma, aşırı gürültü, aşırı ısı, soğuk, hava kirliliği ve elektrikli araçların kullanımı sonucu oluşan radyasyon etkisinin bu faktörler arasında yer aldığını ifade etmiştir. Albrecht (1988)'e göre, yapılan işin niteliği ve mesleki farklılıklar, tepe yönetim işleri, belirsizlik veya zaman baskısı altında yapılan işler birer stres kaynağı olabilmektedir (Akt. Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008). Ağır işler ve zor fiziksel koşullar, monoton ve hızlı iş yaşamı, karışık ve zamanı kısıtlı görevler de strese sebep olabilir (Zunker, 1998).

Cherniss (1980), insana yönelik hizmet verilen iş ortamlarında stres sebebi olabilecek 8 unsurdan bahsetmektedir. Bunlar: Yetersiz oryantasyon, yüksek iş yükü, rutinler, müşteriyle dar kapsamda bir temas kurmak, özerklik eksikliği, uygun olmayan kurumsal amaçlar, yetersiz liderlik ve süpervizyon uygulamaları ve sosyal izolasyondur (Akt. Çapri, 2008).

II.4.1.3. Fiziksel/Çevresel Stres Kaynakları

Levi (1967), stres kaynaklarını dışsal fiziksel/çevresel stresler (soğuk, sıcak, biyolojik kökenli gereksinimlerin doyurulmaması gibi), içsel fiziksel stresler (ilaçların etkisi, hormon düzensizliği, salgı bezlerinin düzensiz faaliyetleri gibi), olumsuz benlik kavramından kaynaklanan stres kaynakları (güvensizlik, değersizlik,

yetersizlik duyguları; kendi kendini kontrol zayıflığı gibi), ve sosyo- kültürel stres kaynakları (işsiz kalmak, mutsuz bir evlilik, bir sosyal sistem içinde tahrip edici streslerin sık olması gibi) olarak açıklamıştır. Bu stres kaynakları tahrip edici, kişiye zarar veren olumsuz stresler olarak ifade edilmektedir. Tahrip edici stresin uzun süre devamlılığı zarar vericidir. Tahrip edici stresin şiddeti de bireyin o stres ile başa çıkma kapasitesine ilişkin olarak zarar verici olabilir (Akt. Kahraman, 1995).

Rowshan (2003), stres yaratan faktörleri önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler olarak ikiye ayırmaktadır. Birinci gruba girenler, hayatımızı belirli bir süre etkileyen olayları kapsamakta; ikinci gruba girenler ise daha güçlü stres faktörleri olup aniden ortaya çıkmaktadırlar. Losyk (2006) stresin, mükemmeliyetçi biri olmak veya herkes tarafından beğenilmek gibi, kendi kendimize koyduğumuz taleplerden kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bununla beraber stres, olumlu bir duruma tepki olarak da görülebilir. Örneğin yeni bir eve taşınmak, terfi etmek ya da çocuğun evlenecek olması gibi. Johner (2007)'e göre ise büyük hayat olayları strese sebeptir. Örneğin enfeksiyon, ateş ve travma gibi fiziksel nedenler stres yaratabileceği gibi, aşağılanma, kaygı ve korku gibi unsurlar da bireylerde stres yaratabilir.

II.4.2. Stresin Belirtileri

Stresin pek çok belirtisi vardır. Ancak genel olarak stres; fiziksel belirtiler, davranışsal belirtiler ve psikolojik belirtiler olarak 3 grupta açıklanmaktadır. Bu belirtiler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

II.4.2.1. Stresin Fiziksel Belirtileri

Stresin fiziksel belirtileri; sindirim bozuklukları, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji, mide bulantısı (Pehlivan, 1995); kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, titreme, kulak çınlaması, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, kalp spazmı, kas gerilmesi, ellerin ve ayakların buz kesmesi, ani kilo değişimi, kronik yorgunluk, uykusuzluk, el ve ayak parmaklarında hissizlik, cinsel isteğin kaybolması, diş gıcırdatma, tırnak yeme, alkol ve sigara tüketiminde artış, hazımsızlık, alerjiler, ülser, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, titreme, sinirsel tikler, sık sık idrar

yapma, sık adet görme, düzensiz aralıklarla yemek yeme, nefes kesilmesi, baş dönmesi, bayılma ve kekeleme (Braham, 1998; Rowshan, 2003) olarak ifade edilmektedir.

II.4.2.2. Stresin Davranışsal Belirtileri

Stresin pek çok davranışsal belirtisi vardır. Stresin davranışsal belirtileri; uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yeme isteğinde artış, sigara kullanma, alkol kullanma olarak ifade edilmektedir (Pehlivan, 1995). Ayrıca insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak, kazalarda artıştır (Toydemir, 2005).

II.4.2.3. Stresin Psikolojik Belirtileri

Stresin psikolojik belirtileri; anksiyete (kaygı), depresyon, uykusuzluk ve tükenme (Öner, 1983); gerginlik, geçimsizlik, işbirliğinden kaçma, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, yersiz telaş (Pehlivan, 1995); içinde bir boşluk hissetme, hayatın anlamının kaybolması düşüncesi, suçluluk duygusu, suç işleme eğilimi, yalnızlık ve geri çekilme, iletişim problemleri, huzursuzluk, kızgınlık, depresyon, kâbus görme, aşırı ağlama veya gülme, heyecan duymama, konsantrasyon sağlayamama, karamsarlık, can sıkıntısı, sinirlilik (Rowshan, 2003) olarak ifade edilmektedir.

Öner (1983)'e göre kişinin huzursuz, endişeli, korkulu ve karamsar olması, kaygı ile tanımlanır ve stresli durum sürdüğü müddetçe devam eder. Kaygı, hayatın belli dönemlerinde geçici olduğu gibi, bazı kişiler için sürekli olarak vardır. Sürekli kaygı yaşayan kişi olayları stresli algılamaya eğilimlidir ve kaygı duymaya hazırdır. İşte başarısızlık, iş kaybı, bazı sorunlarla uzun süre uğraşma, çok yakın birini kaybetme ve bazı hastalıklar gibi nedenlerle stres yaşanabilir.

II.4.3. Stresin Sonuçları

Stresin kişiden kişiye değişen sonuçları olduğu gibi, benzer özelliklere sahip bireylerde dahi farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Ancak stresin sonuçları en genel

ifadesiyle bireysel ve örgütsel sonuçlar olarak incelenmektedir. Aşağıda stresin bireysel ve örgütsel sonuçları sırasıyla açıklanmıştır.

II.4.3.1. Bireysel Sonuçlar

Bireysel sonuçlar, genellikle sağlık sorunları olarak kendini göstermektedir. Köknel (1987), stresle ilgili hastalıkları şu şekilde sıralamaktadır: Dolaşım ve solunum sistemi hastalıkları, kalp ve damar hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, üreme sistemi hastalıkları, iç salgı bezleri hastalıkları, deri hastalıkları, hareket sistemi hastalıkları ve migrendir. Bu hastalıklardan en yoğun görülenleri kalp, yüksek tansiyon, mide ülseri, migren ve kanserdir.

Bireysel sonuçlardan bir diğeri ise bireylerin alkol veya bağımlılık yapıcı madde kullanması olarak ortaya çıkmaktadır. Günlük sorunlardan kurtulmak için başvurulan alkol, zamanla alışkanlık halini almakta ve dozajı artmaktadır. Aynı durum sigara, uyuşturucu ve aşırı yemek için de geçerlidir. Stresin diğeri bir etkisi de kişilerin dikkatini, uyanıklığını etkileyerek kazalara neden olması veya saldırganlık duygusu yaratmasıdır. Saldırganlık, bireyler kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissettiklerinde ve bu durumdan kurtulmanın bir yolunu bulamadıklarında ortaya çıkan şiddetli bir stres tepkisidir (Şimşek vd., 2008).

II.4.3.2. Örgütsel Sonuçlar

Örgütsel sonuçlar, stresin bireyin işyeriyle ilgili olan ve bireyle birlikte örgütü de etkileyen sonuçlarıdır. Stres altındaki bireyin genel iyilik hali, sonrasında da iş performansı ve verimliliği düşebilmektedir. Bu bireylerde işe devam ve yabancılaşma sorunları görülmektedir.

Sabuncuoğlu (2008)'na göre, stresin sonucunda işe devamsızlık, isteksizlik, sorumsuzluk, tembellik ve alkolizm olabileceği gibi kalp krizi, hipertansiyon, ülser gibi hastalıklar da görülebilmektedir. İşe devamsızlık gösteren bireylerin hangi hastalıklar nedeniyle devamsızlık yaptıklarına bakıldığında %40'ının stresten kaynaklanan hastalıklar olduğu görülmüştür. İşten uzaklaşma, çalışanların stresli bir iş ortamıyla baş etmede, hiç değilse kısa vadede, sahip oldukları en kolay yollardan birini temsil etmektedir. İşe devamsızlık ve işten ayrılma, özellikle alkolizm,

uyuşturucu bağımlılığı ya da saldırganlık gibi alternatif seçeneklerle kıyaslandığında stresin daha az zararlı iki sonucu olarak görülebilir. Stres, çalışanlar, özellikle yöneticiler üzerinde fizyolojik ve psikolojik yıkım yapabilmektedir. Bu yüzden sağlık ve başarıları olumsuz yönde etkilenmektedir (Izgar, 2001).

Sonuç olarak aşırı stres insanı iş göremeyecek bir duruma getirebileceği gibi, ciddi sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir. Bununla birlikte stresin bir de olumlu yanı vardır. Herkes için değişebilen, fakat belirli bir düzeyde bulunan stres, varoluşun olumlu özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür stres, organizmada fiziksel ve psikolojik değişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya neden olur (Şahin, 1995).

II.4.4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

İnsanlar yaşamları boyunca sadece hoş ve mutluluk verici olaylarla karşılaşmazlar. İstenirse de karşılaşılan olumsuz olaylar sonucu kişi, duyduğu sıkıntı ve zorlanmayı hafifletmek ve sorunun üstesinden gelerek eski uyum düzeyine ulaşmak için çeşitli yollar denemektedir. İşte bu noktada stres ve stresle başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir (Yamaç, 2009).

Stresle başa çıkma, özellikle 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından birisidir (Türküm, 1999). Folkman ve Lazarus (1985)'a göre başa çıkma, çevreden veya içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etmek için yapılan davranışsal ve bilişsel çabalardır. Karadeniz (2005) başa çıkmayı; birey ve çevresinden hareketle iş gören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamiklerle, kişisel etkileri düzenlemekle ve kişisel çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimler olarak ele almıştır. Baltaş (2007) da başa çıkmayı, bir yönüyle doku sistemlerinin çeşitli yıkımlarını ortadan kaldırmak için verilen fizyolojik tepkiler, diğer yandan da kişinin psikolojik bütünlüğünü zarardan korumak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayretler olarak tanımlamıştır.

Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler, sonuca oluşma adına oldukça önemlidir. Macnab (1985)'a göre, bireylerin güçlüklerle mücadele etmede kullandıkları başa çıkma stratejisi, kişinin geçmiş deneyimi, sosyal çevresi ve kişisel kaynakları tarafından belirlenmektedir. Stres verici durum ile baş etmede kullanılan başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılmasında en çok bilineni Folkman ve Lazarus (1980)'a aittir. Folkman ve Lazarus (1980), stres yaşayan insanlarda gözlenen belirtilerden yola çıkarak her bir stres durumu için neyi başa çıkma stratejisi olarak kullandıklarını araştırmış ve dört genel strateji belirlemiştir. Bu stratejiler; (a) durumu değiştirme çabası, (b) durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabaları, (c) olayı kabul etme ve (d) çevrenin ne beklediğini kestirmeye çalışarak davranma olarak sıralanmaktadır. Bu stratejilerden a ve b aktif stratejileri ve problem odaklı başa çıkma amacını; b ve c ise pasif stratejileri, duygu odaklı başa çıkma seçimini ve kişinin sadece kendini rahatsız eden durumdan çekilme isteğini içermektedir (Yamaç, 2009).

Baş çıkma stratejilerini farklı sınıflandırmasını yapan araştırmacılardan biri olan Amirkhan (1990), bu stratejileri şu şekilde sıralamaktadır (Akt. Korkut, 2007):

Problem Çözme: Problem çözme stratejisi, stres yapıcıların farkındalığından çok onların yönlendirilmesini içermektedir. Problem çözme stratejisi, belirgin ve araçsal bir stratejidir.

Sosyal Destek Arama: Zor durumlarda yakın çevreden görülen sosyal desteğin, stres verici olayların etkisini azaltmada rolü vardır. Bu destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kişiye değer verildiğinin hissettirilmesi, stres vericilerle baş etmek için öneriler getirilmesini kapsamaktadır. Bu strateji daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaçınma: Bu strateji, davranış olarak bireyin kendisini engelleyen veya tehdit eden yaşantılardan uzaklaştırma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma, geri çekilme, mantığa bürüne gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen bir savunma tepkisidir. Birey, yaşadığı stresli durumu olduğu gibi kabul etmek zorunda

olduğunda, daha çok kaçınma stratejisini kullanmaktadır. Bu strateji, olası duygusal stratejilerden biridir.

Folkman ve Lazarus (1984), stresle başa çıkma stratejilerini, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki gruba ayırmıştır.

II.4.4.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, genel başa çıkma stratejilerinde çok geniş ve önemli bir role sahiptir. Problem odaklı başa çıkma davranışları, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve incelikli stratejiler şeklinde de olabilir (Basut, 2006). Bu stratejiler; yeni beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, alternatif çözümler üretebilme gibi stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimlidir (Eraslan, 2000).

Problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan kişi, var olan sorunu çözülebilecek bir problem olarak algılar, dikkatlice onu tanımlamaya çalışır, var olanı ortaya çıkarır ya da yeni bir çözüm yolu bulur (etkili ya da uyumlu başa çıkma tepkileri), seçilen çözümü uygular ve son olarak da dikkatlice ortaya çıkan sonucu araştırır ve değerlendirir (Dobson ve Dozais, 2001). Örneğin, kanserin ilk işaretini fark eden hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi probleme odaklanmış bir başa çıkmadır (Eraslan, 2000). Problem odaklı stratejiler, içe de yönelebilir; kişi çevreyi değiştirecek yerde kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek arzu düzeylerini değiştirmek buna örnektir (Atkinson vd., 1999).

Kuzgun (1992)'a göre problem çözme işleminde başarı, öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Bireyi rahatsız eden durumun ne olduğu kesin olarak tanımlandığında çözüm için doğru yaklaşımda bulunmaktadır. Bunun yanında, problem ile ilgili konuda yeterli bilgiye sahip olmak, bulunacak olası çözümlerin etkililiğini arttıracaktır. Yeterli bilgi toplandıktan sonra güçlüğü gidereceği düşünülen davranışlar ve seçenekler belirlenmektedir. En uygun çözüme götüreceği düşünülen seçenektan başlanarak belirlenen seçenekler uygulamaya dönüştürülmekte

ve değerlendirilmesi yapılmaktadır. Çözümde başarılı olunmuşsa aynı yolda devam edilmekte, başarısız olduğunda ise bir diğer seçenek uygulamaya konulmaktadır.

Benzer biçimde Aysan (1988), problem çözme davranışını, bireyin içinde bulunduğu durumu kendi lehine çevirmek ve çevresi ile etkileşiminde denge oluşturmak amacıyla, iç ve dış taleplere ilişkin kaynakları değerlendiği bilişsel süreçleri uygulamaya koymasına yönelik davranış olarak tanımlamaktadır.

Türküm (1999)'e göre de problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır. Bunlardan sorumluluğu kabul etme, durumun ortaya çıkışında kişinin kendi rolünü sorgulaması, durumla ilgili örneğin özür dilemesi, kendini gözden geçirmesi ve stresi azaltma etkinliklerini içerirken sorun üzerinde olumlu olarak durma, duruma yeniden olumlu olarak değer biçmeyi içerir.

II.4.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma tarzı, bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). İnsanlar olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar (Atkinson vd., 1999). Duygu odaklı başa çıkma, duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Folkman, 1984).

Duygulara yönelik davranışlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi davranışları içermektedir. Sosyal karşılaştırma, duygusal destek ve hayali düşünceler gibi tepkilerle stres yaratıcı duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimleridir. Bu tür başa çıkma durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle kabullenilmesine karar verildiğinde kullanılır. Örneğin, kanserli bir hastanın ilk belirtileri inkâr etmesi, hastalığın yarattığı olumsuz duyguları ve rahatsızlığı en az düzeyde tutmaya çalışması duyguya odaklanmış bir başa çıkmadır (Eraslan, 2000).

Kullanılan stratejilerden inkâr; durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Uzak durma, stres yaratan durum/olay/uyarıcı hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir. Kaçma-kaçınma ise yiyerek, içki ve sigara içerek ve ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir (Obnibne ve Collins, 1998; Akt. Türküm, 1999). Sosyal destek arama, kişinin hissettiği duygular hakkında birileriyle konuşmasını; yüzleştirici başa çıkma ise probleme neden olan kişiye öfkenin aktarılmasını; kuruntulu düşünme, stres yaratan sorunu çözme planları yapma eğilimini; zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama, sorunu düşünmemeye çalışma; davranışsal anlamda sorunla meşgul olmama ise sorunla ilgili hiçbir etkinlikte bulunmama eğilimlerini içerir (Türküm, 1999).

Dyer (1983)'a göre, geçen yüzyıl itibariyle ortaya çıkan birçok kültürel eğilim, evlilik kurumu açısından köklü değişimlere neden olmuş ve dolayısıyla modern evliliklerde stres yaşantıları da giderek artmaya başlamıştır (Akt. Pines, 1996). İnsan yaşamı üzerinde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak baskı oluşturan durumlardan “stres” ve onun aşırı hali olan “tükenmişlik” bu nedenle 70’li yıllardan bu yana oldukça yaygın bir araştırma konusu olmuştur (Laes ve Laes, 2001). Diğer bir ifadeyle, eş tükenmişliği ile stresle olumlu başetme biçimleri arasında pozitif, olumsuz başa çıkma ile ise negatif yönde ilişki beklenmektedir.

Stres ve tükenmişliğin benzer belirtileri ve etkileri vardır. Bilimsel olarak bu iki olgu arasındaki ilişkinin ne olduğu konusunda değişik görüşler vardır. Bazı görüşler tükenmişliği stres sürecinin son basamağı olarak kabul ederken, bazıları da tükenmişliğin stres ile başlayıp, kontrol altına alınamadığı durumlarda ortaya çıktığını belirtirler (Bilecen, 2007). Stresi tükenmişliğin nedeni olarak gören Maslach ve Zimbaordo (1982) tükenmişlik sendromunu “baş edilemeyen stres sonucu ortaya çıkan bir durum”; Naktiyok ve Karabey (2005), “yaşanan stresle başa çıkamama sonucunda gözlenen fizyolojik, zihinsel ve duygusal alanlarda hissedilen bir durum”; Christenson (2008), “aşırı ve uzun süreli stresten kaynaklanan duygusal ve fiziksel çöküntü” olarak ele almışlardır. Stresi tükenmişliğin sonucu olarak gören Pines ve Aronson (1988)'a göre ise 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.

II.4.5. Eş Tükenmişliği ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılmış Araştırmalar

Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların daha çok tükenmişlik ve iş stresi arasındaki ilişkiye yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca, tükenmişlik ve stresle başa çıkma tarzlarını ve evlilikte stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Ancak, eş tükenmişliğiyle stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aşağıda bu konularda yapılmış araştırmalar verilmiştir.

Sandıkçı (2010) stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisini belirlemek, stres ile tükenmişlik boyutları arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak ve araştırmaya katılan kişileri demografik özellikleri itibariyle tükenmişlik boyutları ve stres farklılıkları bakımından incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, Diyarbakır ilindeki 498 öğretmen üzerinde yapılmıştır. Araştırmada stres ile tükenmişlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, stres düzeyi yükseldikçe tükenmişlik boyutlarının düzeyi de anlamlı bir şekilde pozitif yönde yükselmektedir. Bununla birlikte stresin tüm tükenmişlik boyutları üzerinde de anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Benzer bir örneklem üzerinde Aydoğan (2008), Ankara'da görev yapan 378 öğretmen üzerinde iş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, kişilerin strese yatkınlıkları ve örgütsel stres faktörlerinin iş stresi ile anlamlı olarak ilişkili olduğu; iş stresi, tükenmişlik ve örgütsel bağlılık kavramları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir çalışmada, Duygun ve Sezgin (2003), zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinden oluşan bir örneklemde Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)'nin üç boyutunu incelemiştir. Araştırmada ayrıca, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuğa sahip iki anne grubu tükenmişlik düzeyleri, stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılmıştır. Son olarak da stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkileri araştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda duygusal tükenmişlik ve stresle çaresiz başa çıkma tarzı puanları açısından iki grup arasında anlamlı fark olduğu; zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin MBI'nin iki faktörü ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz başa çıkma faktörü puanlarının sağlıklı çocuk annelerinin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gündüz (2000), hemşirelerin stresle başa çıkma stratejileri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmasını Trabzon'da değişik hastanelerde çalışan 265 hemşire üzerinde yapmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği uygulayarak incelediği çalışmada hemşirelerin %24'ü duygusal tükenmişlik, %15'i kişisel başarısızlık, %2'si duyarsızlaşma şeklinde tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Stres ile Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin üç alt bölümü arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Yurt dışındaki araştırmalarda ise olumlu başa çıkma stratejileri ve eğiliminin, ilişkide doyumu (Bowman, 1990) ve bağlanımı (Rusbult, Verette, Whitney, Slovnik ve Lipkus, 1991) arttırdığı, kaçınmacı başa çıkma stillerinin ise ilişkide depresyon (Pollina ve Snell, 1999) ve evlilikte doyumsuzlukla bağlantılı olduğu bulunmuştur (Guinta ve Compas, 1993).

Pines ve Kafry (1981) ve Pines (1996)'ın yaptıkları çalışmalarda, kadınların stres ve tükenmişlikle başa çıkma stratejisi olarak daha çok “destekleyici yakın bir arkadaşıyla konuşma” yöntemini sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin ise “stres kaynağını önemsememe ve stres kaynağından kaçınma” başa çıkma yöntemlerini daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, Pines (1982) da kadınların sosyal desteği erkeklerden daha fazla kullandıklarını ve önemsediklerini ifade etmiştir.

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. Elde edilen bulgular sonucunda, insanlar eşleriyle olan problemlerini yakın arkadaşlarıyla ne kadar çok konuşurlarsa, ilişkilerinde o kadar çok tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir. Bu noktada, bir problemle karşılaşıldığında kişinin doğrudan eşiyile yüzleşmesi ve eş

tükenmişliği arasında negatif yönde orta düzeyde bir korelasyonun olduğunu belirtmektedir.

Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurularak ve bu araştırmalara dayanılarak stresle başa çıkmada uygun başa çıkma stratejilerini kullanan eşlerin tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olması beklenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

III.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; eş tükenmişliği ile eş desteği, evlilik yetkinliği, stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle, var olan bir durum betimsel olarak ortaya konulmaya çalışılmıştır. Betimsel yöntemin kullanıldığı araştırmalar olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu inceleyen değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyen araştırmalardır (Kaptan, 1998).

III.2. Çalışma Grubu

Araştırma, Antalya ili, Kaş, Kumluca ve Korkuteli ilçelerindeki ilköğretim okullarında görev yapan evli öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak, öğretmenlerin tamamına ulaşılarak ölçme aracı uygulamak ulaşılabirlik, uygulanabilirlik ve ekonomiklik açısından uygun olmadığından bu bölgelerde çalışan evli öğretmenler arasında ulaşılabirlik olanlarından çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında 302 evli öğretmene ulaşılmış ve ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerle ilgili betimsel bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, çalışma grubu, ilköğretim okullarında görev yapan 115 evli erkek ve 187 evli kadın öğretmenden oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan toplam 302 öğretmen yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde; 20-29 yaş aralığında 76 öğretmen, 30-39 yaş aralığında 132 öğretmen, 40-49 yaş aralığında 72 öğretmen, 50-59 yaş aralığında 22 öğretmen bulunmaktadır.

Evlilik süresi açısından değerlendirildiğinde, 1-10 yıl arası evli 184 öğretmen, 11-20 yıl arası evli 81 öğretmen, 21-30 yıl arası evli 30 öğretmen ve 31-40 yıl arası evli 7 öğretmen bulunmaktadır. Evlilik sayısı bakımından değerlendirildiğinde ise; 1. evliliği olan 292 evli öğretmen, 2. evliliği olan 7 öğretmen, 3. evliliği olan 2 öğretmen, 4. ve üzeri evliliği olan 1 öğretmen bulunmaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğretmenlerin Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimsel Bulgular

| Demografik Değişken | Kategoriler | F | % |
|---------------------|----------------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 115 | 38.01 |
| | Erkek | 187 | 61.9 |
| Yaş | 20-29 | 76 | 25.2 |
| | 30-39 | 132 | 43.7 |
| | 40-49 | 72 | 23.8 |
| | 50-59 | 22 | 7.3 |
| | | | |
| Evlilik Süresi | 1-10 | 184 | 61 |
| | 11-20 | 81 | 26.7 |
| | 21-30 | 30 | 10 |
| | 31-40 | 7 | 2.3 |
| Evlilik Sayısı | 1 | 292 | 96.7 |
| | 2 | 7 | 2.3 |
| | 3 | 2 | 0.6 |
| | 4 ve üstü | 1 | 0.3 |
| Eşin Çalışma Durumu | Çalışıyor | 228 | 75.5 |
| | Çalışmıyor | 74 | 24.5 |
| Çocuk Sayısı | 0 | 67 | 22.2 |
| | 1 | 105 | 34.8 |
| | 2 | 98 | 32.5 |
| | 3 | 25 | 8.3 |
| | 4 ve üstü | 7 | 2.3 |
| Evlilik Türü | Anlaşarak | 223 | 73.8 |
| | Görücü Usulü | 68 | 22.5 |
| | Diğer | 11 | 3.6 |
| Evlilik Onayı | Sadece aile | 17 | 5.6 |
| | Sadece arkadaş | 3 | 1 |
| | Sadece siz | 12 | 4 |
| | Aile ve arkadaş | 10 | 3.3 |
| | Siz, aile ve arkadaş | 260 | 86.1 |
| Problem Çözme | Kendimiz çözeriz | 294 | 97.4 |
| | Aileden yardım | 3 | 1 |
| | Arkadaşlardan yardım | 4 | 1.3 |
| | Profesyonel yardım | 1 | 0.3 |

Benzer biçimde, eşin çalışıp çalışmama durumuna göre değerlendirildiğinde; eşi çalışan 228 öğretmen, eşi çalışmayan 74 öğretmen bulunmaktadır. Çocuk sayısına göre ele alındığında; çocuğu olmayan 67 öğretmen, 1 çocuğu olan 105 öğretmen, 2 çocuğu olan 98 öğretmen, 3 çocuğu olan 25 öğretmen, 4 ve üstü çocuğu olan 7 öğretmen bulunmaktadır. Diğer taraftan Evlilik türü açısından; evlilik türü “Anlaşarak” olan 223 öğretmen, evlilik türü “Görücü Usulü” olan 68 öğretmen, evlilik türü “Diğer” olan 11 öğretmen bulunmaktadır.

Bir başka değişken olan evlilik onayı durumuna göre; evlilik onayı “Sadece Aile” olan 17 öğretmen, evlilik türü “Sadece Arkadaş” olan 3, evlilik türü “Sadece Siz” olan 12, evlilik türü “Siz, Aile ve Arkadaş” olan 260 öğretmen bulunmaktadır. Son olarak problem çözme durumuna göre değerlendirildiğinde; problem çözme yöntemi “Kendimiz Çözeriz” olan 294 öğretmen, problem çözme yöntemi “Aileden Yardım “ olan 3 öğretmen, problem çözme yöntemi “Profesyonel Yardım” olan 1 öğretmen bulunmaktadır.

III.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişliklerini ölçmek üzere, Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Çapri (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Eş Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır. Diğer taraftan, eş desteğiyle ilgili veriler için “Eş Destek Ölçeği” (Yıldırım, 2005), evlilik yetkinliğiyle ilgili veriler için “Evlilik Yetkinlik Ölçeği” (Özbay ve Cihan Güngör, 2006) ve stresle başa çıkma ile ilgili veriler için Amirkhan (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Aysan (1994) tarafından uyarlanan “Baş a çıkma Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerle ilgili demografik değişkenleri belirleyebilmek için “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirlikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

III.3.1. 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. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanma çalışmalarını Çapri (2008) tarafından gerçekleştirmiştir. Çalışmasında, ETÖ öncelikle Türkçe’ye çevrilmiş ve daha sonra ise çeviri geçerliği çalışması yapılmıştır. ETÖ’nin hazırlanan Türkçe formunun ölçeğin orijinali ile eşdeğerliğini belirleyebilmek ve çeviri geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, 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 farklılaşmadığına yönelik olarak yapılan t testi sonucuna göre ETÖ'nin İngilizce ve Türkçe formları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t= 1.407, p>.05$).

Ölçeğin hazırlanan Türkçe formunun geçerlik çalışmalarında, verilerin temel bileşenler analizine uygunluğunu belirlemek için, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve 0,94 bulunmuştur; Barlett Sphericity testi hesaplanmış ve anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($\chi^2= 14839,319; p<0,05$). Ayrıca döndürülmüş temel bileşenler faktör analizi uygulanmış, toplam ölçek ve alt bileşenler arasındaki korelasyonlara dayalı çalışma gerçekleştirilerek anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında da istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

ETÖ'nin güvenilirlik çalışmalarına bakıldığı zaman; toplam ölçek ve her bir alt bileşen için ayrı ayrı Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarına bakılmış ve 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 sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin madde geçerliğine ve homojenliğine ilişkin olarak madde test korelasyon katsayıları hesaplanarak tüm grup için 0,46 ile 0,94 arasında değerler aldığı görülmüştür. Ayrıca ETÖ'nin test tekrar test yöntemiyle elde edilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tüm grup için $r= .91$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir başka güvenilirlik çalışmasında eşdeğer yarılar yöntemine dayalı olarak Spearman-Brown formülüne göre hesaplanan güvenilirlik katsayısı tüm grup için $r= .91$ olarak bulunmuştur.

III.3.2. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Eş Destek Ölçeği (EDÖ), Yıldırım (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 27 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik çalışmalarına bakıldığı zaman, EDÖ'nin geçerliği için faktör analizi incelenmiştir. EDÖ'ye ilişkin KMO (Kaiser-Meiyer-Olkin) katsayısı .95 ve Barlett Sphericity Testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör yüklerinin ise .40 ile .73 arasında değiştiği görülmüştür. EDÖ'de öz değeri (eigen value) 1'den büyük olan 4 faktör saptanmıştır. Birinci faktörün tek başına varyansın %44,86'sını açıkladığı, açıklanan toplam

varyansın %58,40 olduğu ve maddelerin faktör yükleri birinci faktörde .46 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 9 maddeden (6, 16, 12, 21, 4, 1, 3, 9, 2), ikinci faktörün 7 maddeden (24, 17, 27, 25, 13, 7, 15), üçüncü faktörün 8 maddeden (18, 10, 5, 26, 14, 22, 23, 20) ve dördüncü faktörün 3 maddeden (19,11,8) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri incelenerek birinci faktöre “duygusal destek”, ikinci faktöre “maddi yardım ve bilgi desteği”, üçüncü faktöre “takdir etme desteği”, dördüncü faktöre ise “sosyal ilgi desteği” isimleri verilmiştir (Yıldırım, 2005).

Başka bir geçerlik çalışması olarak ölçüt bağımlı geçerlik çalışması yapılmıştır. Bu amaçla EDÖ ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) birlikte 165 evli bireye uygulanmış ve iki ölçek arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.27$) ilişki bulunmuştur. EDÖ'nin geçerliğine ilişkin kanıtlar, EDÖ'nin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 2005).

EDÖ'nin güvenirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayısı .95 olarak elde edilmiştir. Ayrıca EDÖ dört hafta ara ile 165 evli bireye iki kez uygulanmış ve böylece test-tekrar-test güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayıları EDÖ'nin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir (Yıldırım, 2005).

Ölçekte bulunan 27 maddede üç tane tersine çevrilmiş (reverse) madde yer almaktadır. Ölçek üçlü derecelendirmeli (bana uygun=3, bana kısmen uygun=2, bana uygun değil=1) olup bireyler maddelerin karşısındaki uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (x) işareti koyarak tepkide bulunmaktadır. Düz maddeler olduğu gibi, tersine çevrilmiş maddeler ise tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81'dir. Yüksek puan, ölçeği dolduran eşin, diğer eşten aldığı sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

III.3.3. Başaçıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ)

Başaçıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

BSÖ, Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olmak üzere 3'lü likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerlik çalışmalarında, Problem Çözme alt ölçeğinin İç Kontrol ile pozitif yönde; Kaçınma alt ölçeğinin Yaşam Doyumu ile negatif, Depresyon Düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Problem Çözme alt ölçeğinde 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33 numaralı maddeler, Sosyal Destek Arama alt ölçeğinde 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32 numaralı maddeler ve Kaçınma alt ölçeğinde 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30 numaralı maddeler bulunmaktadır. Her alt ölçekte toplam (11) madde var. Çok, 3 puan; Biraz, 2 puan, Hiç, 1 puan. Yüksek puan o maddeyi ve alt ölçeği en iyi temsil eder (Aysan, 1994).

III.3.4. Evlilik Yetkinliği Ölçeği (EYÖ)

Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ), Özbay ve Cihan Güngör (2006) tarafından geliştirilmiştir. Evlilikte Yetkinlik Ölçeği 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Her bir madde 1 ile 5 arasında (1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Arasıra, 4: Sık Sık, 5: Her Zaman) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165'tir. Puanın yüksek olması bireyin evlilik ilişkilerindeki öz yeterliğinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

EYÖ'nin yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın % 54.45'ini açıklayan iki faktörden oluştuğu görülmüştür. Birinci faktör toplam varyansın % 44.95'ini açıklamakta olup, eşle ilişkileri yansıtan ifadelerden oluşmaktadır ve "Eşle İlişki" olarak adlandırılmıştır. İkinci faktör toplam varyansın % 9.50'sini açıklamakta olup, aile dışındaki kişilerle ilişkileri yansıtan ifadelerden oluşmaktadır ve "Yakın Çevreyle İlişki" olarak adlandırılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi de, iki faktörlü çözümün maddeler arasındaki ilişkileri daha iyi açıkladığını göstermiştir (Özbay ve Cihan Güngör, 2006).

Bir sonraki aşamada ise, faktörler arasındaki ilişkinin yetkinlik üst boyutundan kaynaklandığı varsayılarak ikincil düzey faktör analizi yapılmış sonuçta, 33 madde, 2 alt boyut ve bir üst boyut ile temsil edilen modelin uyum endeksleri oldukça yüksek bulunmuştur ($\chi^2=2068.66$, $p<.000$, GFI=.99, AGFI=.99, CFI=1.00 ve RMSEA=.09). Benzer ölçekler geçerliğine bakılan çalışmada, EYÖ ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği (Fıfıloğlu ve Demir, 2000) arasındaki korelasyon $r=.66$, $p<.01$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur (Özbay ve Cihan Güngör, 2006).

III.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda kişisel bilgiler ve evlilikle ilgili bazı niteliklere yer verilmiştir. Cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlilik sayısı, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, evlilik türü, evlilik onayı, evlilikte problem çözme yolu ile ilgili bilgi istenmiştir.

III.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Bu araştırmada verilerin analizinde, SPSS paket programının 15,0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar için t-testi, sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıp yordamadığını ve yordama gücünü belirleyebilmek için aşamalı çoklu regresyon analizi (stepwise) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma soruları çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

IV.1. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları

| Değişken | Cinsiyet | N | \bar{X} | Ss. | t | p |
|-----------------|----------|-----|-----------|-----|-------|------|
| Eş Tükenmişliği | Erkek | 187 | 2.10 | .77 | -.819 | .413 |
| | Kadın | 115 | 2.18 | .82 | | |

Tablo 2 incelendiğinde, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-.819$, $p>.05$).

IV.2. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İlişki Olup Olmadığına Yönelik Bulgular:

İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasında ilişki olup olmadığına yönelik bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları

| Gruplar | Değişkenler | \bar{X} | Ss | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|------------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|---|
| Tüm Grup | 1-Eş Tükenmişliği | 2.13 | .79 | 1 | | | | | |
| | 2-Eş Desteği | 70.23 | 10.26 | -.50** | 1 | | | | |
| | 3-Evlilikte Yetkinlik İnancı | 133.84 | 20.55 | -.46** | .55** | 1 | | | |
| | 4-Problem Çözme | 26.72 | 4.05 | -.05 | .16** | .27** | 1 | | |
| | 5-Sosyal Destek Arama | 21.05 | 5.29 | .00 | .01 | .01 | .30** | 1 | |
| | 6-Kaçınma | 20.73 | 4.16 | .26** | -.17** | -.22** | .14* | .17** | 1 |
| Erkekler | 1-Eş Tükenmişliği | 2.10 | .77 | 1 | | | | | |
| | 2-Eş Desteği | 70.48 | 9.78 | -.37** | 1 | | | | |
| | 3-Evlilikte Yetkinlik İnancı | 131.50 | 21.10 | -.47** | .50** | 1 | | | |
| | 4-Problem Çözme | 26.45 | 4.14 | -.07 | .15* | .30** | 1 | | |
| | 5-Sosyal Destek Arama | 20.75 | 4.95 | -.02 | -.02 | -.08 | .23** | 1 | |
| | 6-Kaçınma | 20.69 | 4.07 | .30** | -.18* | -.28** | .10 | .19* | 1 |
| Kadınlar | 1-Eş Tükenmişliği | 2.18 | .82 | 1 | | | | | |
| | 2-Eş Desteği | 69.84 | 11.02 | -.68** | 1 | | | | |
| | 3-Evlilikte Yetkinlik İnancı | 137.63 | 19.12 | -.49** | .68** | 1 | | | |
| | 4-Problem Çözme | 27.16 | 3.88 | -.03 | .20* | .20* | 1 | | |
| | 5-Sosyal Destek Arama | 21.54 | 5.79 | -.05 | .04 | .101 | .39** | 1 | |
| | 6-Kaçınma | 20.80 | 4.32 | .20* | -.16 | -.12 | .21* | .15 | 1 |

**p< 0.01

*p<0.05

Tüm grup incelendiğinde ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.50$, $p < .01$), yine tüm grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.46$, $p < .01$), aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .26$, $p < .01$) görülmektedir. Tüm grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = -.05$, $p > .05$), yine tüm grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = .00$, $p > .05$).

İlköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.37$, $p < .01$), eş tükenmişlik düzeyleri ile evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.47$, $p < .01$), eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r =$

.30, $p < .01$) görülmektedir. Aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = -.07$, $p > .05$); eş tükenmişlik düzeyleri ile sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = .02$, $p > .05$).

İlköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.68$, $p < .01$), eş tükenmişlik düzeyleri ile evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.49$, $p < .01$), eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .20$, $p < .05$) görülmektedir. Aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = -.03$, $p > .05$); eş tükenmişlik düzeyleri ile sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = .05$, $p > .05$).

IV.3. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Toplam Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular:

İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin (tüm grup) eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamadığına yönelik bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Toplam Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımsız Değişkenler | R | ΔR^2 | B | SH_B | β | t | P |
|--|------|--------------|-------|--------|---------|--------|------|
| Sabit | -- | -- | 4.654 | .388 | | 12.002 | .000 |
| Eş Desteği | .502 | .252 | -.027 | .004 | -.345 | -6.025 | .000 |
| Evlilik Yetkinliği | .549 | .301 | -.009 | .002 | -.238 | -4.116 | .000 |
| Kaçınma | .568 | .322 | .029 | .009 | .150 | 3.056 | .002 |
| Toplam: $R^2 = .322$, ($F_{(3-298)} = 47.210$, $p < .000$) | | | | | | | |

Tablo 4 incelendiğinde, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada üç değişkenin de anlamlı yordayıcılar oldukları görülmektedir. Analizin ilk aşamasında “eş desteği” eş tükenmişlik varyansının %25,2’sini; ikinci aşamada “evlilik yetkinliği” varyansın %6.1’ini ve üçüncü aşamada stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma”nın varyansın %1,2’sini açıkladığı görülmektedir. Her üç değişken birlikte evli ilköğretim öğretmenlerinin eş tükenmişlik puanlarına ilişkin varyansın toplam %32.2’sini açıklamaktadırlar [$F_{(3, 298)}=47.210, p<.000$].

IV.4. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular:

İlköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamadığına yönelik bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımsız Değişkenler | R | ΔR^2 | B | SH_B | β | t | P |
|--|----------|--------------------------------|----------|--------------------------|---------------------------|----------|----------|
| Sabit | -- | -- | 4.004 | .526 | --- | 7.611 | .000 |
| Evlilik Yetkinliği | .468 | .219 | -.012 | .003 | -.329 | -4.420 | .000 |
| Kaçınma | .500 | .250 | .034 | .013 | .177 | 2.696 | .008 |
| Eş Desteği | .524 | .275 | -.014 | .006 | -.180 | -2.474 | .014 |
| Toplam: $R^2 = .275, (F_{(3-298)} = 23.108, p < .000)$ | | | | | | | |

Tablo 5 incelendiğinde, ilköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada üç değişkeninde anlamlı yordayıcılar oldukları görülmektedir. Analizin ilk aşamasında “evlilik yetkinliği”nin eş tükenmişlik varyansının %21,9’unu; ikinci aşamada stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma”nın %3,1’ini ve üçüncü aşamada “eş desteği”nin %2,5’ini açıkladığı görülmektedir. Her üç değişken birlikte erkek ilköğretim öğretmenlerinin

eş tükenmişlik puanlarına ilişkin varyansın toplam %27.5'ini açıklamaktadır [$F_{(3, 298)}=47.210, p< .000$].

IV.5. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular:

İlköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamadığına yönelik bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımsız Değişken | R | ΔR^2 | B | SH_B | β | t | P |
|--|----------|--------------------------------|----------|--------------------------|---------------------------|----------|----------|
| Sabit | -- | -- | 5.715 | .367 | ---- | 15.582 | .000 |
| Eş Desteği | .676 | .457 | -.051 | .005 | -.676 | -9.749 | .000 |
| Toplam: $R^2= .457, (F_{(3-298)}= 95.044, p<.000)$ | | | | | | | |

Tablo 6 incelendiğinde, ilköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada tek bir değişkenin anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Eş desteği yalnız başına kadın ilköğretim öğretmenlerinin eş tükenmişlik puanlarına ilişkin varyansın %45.7'sini açıklamaktadır [$F_{(3, 298)}=47.210, p< .000$].

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma problemleri doğrultusunda elde edilen bulgular ilgili alanyazını çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır.

V.1. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerinin Eş Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklaşım Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. İlgili araştırmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Elde edilen bu bulgu Çapri (2008) ve Pines (1989; 1993; 1996) tarafından yapılan araştırma sonuçlarından farklılık göstermektedir. Çapri (2008), eş tükenmişliği ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve cinsiyet değişkeninin eş tükenmişliği varyansı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hangi cinsiyetin eş tükenmişliği üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmak için de, araştırmadaki evli kadın ve erkek bireylerin eş tükenmişliği puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığına bakmış ve kadınlar lehine bir sonuç bulmuştur. Pines (1989; 1993; 1996) da benzer biçimde, eş tükenmişliğinde cinsiyet farklılıkları olduğuna dair kanıt oluşturmak amacıyla, tükenmişlik yaşayan eşlerle yaptığı klinik çalışmalar ve mülakatlarda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını rapor etmiştir. Yine Pines (1989) Haifa çalışmasında, eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler arasında cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını da incelemiş ve genelde kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşmıştır.

İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri arasında cinsiyetleri açısından anlamlı bir fark çıkmamasını birçok nedenle açıklamak mümkündür. İlk olarak bu durum kadınların, çalışma yaşamına dahil olmalarının getirdiği doğal bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Çünkü kadınların iş

yaşamında daha fazla rol almaları, evlilik ve aile hayatını ve eş rollerini oldukça değiştirmiştir.

Geleneksel aile modelinde baba dışarıdaki işlerle ilgilenirken, anne ev içindeki işlerden sorumlu görülmekteydi. Doğal bir iş bölümünden söz edilebilirdi. Ev işleri, çocukların bakımı tamamen annenin üzerindeydi ve onun görevi sayılmaktaydı. Kadın genellikle evin içinde, dış dünyayla iletişimi kısıtlı ve maddi anlamda eşine bağlı durumdaydı. Günümüzde ise kadınların çalışma hayatında rol almalarıyla birlikte bu model değişmiştir. Kadın artık ekonomik bağımsızlığını elde etmiş, eşyle aynı işi yapmakta ve maddi anlamda özgürleşmiş bulunmaktadır. Bunun yanında kadın çalıştığı için, ev işleri ve çocuk bakımı konusunda eşinin desteğini almakta ve dolayısıyla eşyle eşit şartlara ve sorumluluklara sahip olmaktadır. Bu da eşlerin aynı oranda tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır denebilir.

Bunun yanında iki eşin de çalışma hayatında olacağı evlilik öncesinden bilinmesi, eşlerin evliliğe gerçekçi olmayan beklentilerle girmelerini önlemektedir. Bu da ilerleyen süreçte eşlerin tükenmişlik düzeylerini azaltmakta ve benzer kılmaktadır. Pines (1996)'a göre de gerçekte hayaller arasında oluşan farklılıklar, eş tükenmişlik düzeyinin derecesini belirlemektedir.

Bir başka açıdan bakıldığında ise eğitim düzeyinin artması da önemli bir faktördür. Kız çocuklarının okutulmasındaki artış, daha bilinçli bireyler olarak kendilerini yetiştirmeleri, ekonomik özgürlüklerine sahip eşler olarak evlilik hayatına başlamaları önemli faktörlerdir. Daha bilinçli eşler olmaları eğitilmiş, haklarını bilen, kendini ifade edebilen, kariyer sahibi ve iletişimi kuvvetli bireyler ortaya çıkarmaktadır. Özellikle iki eşin de eğitilmiş olması ve çatışma çözme yöntemleri konusunda daha bilinçli olmaları da benzer oranda eş tükenmişliği yaşamalarına olanak sağlamaktadır.

V.2. İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İlişki Olup Olmadığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Tüm grup incelendiğinde ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği ve evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İkinci olarak, ilköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği ve evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Son olarak, ilköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği ve evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili araştırmalar incelendiğinde doğrudan eş tükenmişliği ile evlilikte yetkinlik inancı, eş desteği, kaçınma, problem çözme ve sosyal destek arama arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Dehle vd. (2001) algılanan desteğin yeterli olmasının evliliğin kalitesini arttırdığını, algılanan stres ve depresif semptomlarla ters yönde ilişkili olduğunu ve yetersiz desteğin evlilik bağı zayıflattığını ortaya koymuştur. Pollina ve Snell (1999) kaçınmacı başa çıkma stiline ilişkin ilişkide depresyonla; Guinta ve Compas (1993) ise evlilikte doyumsuzlukla bağlantılı olduğunu bulmuştur. Sosyo demografik özellikler ile aile-arkadaş ve diğer bazı kişilerden algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, Prezza ve Pacilli (2002) tarafından cinsiyetle yaş arasında ve cinsiyetle evlilik durumu arasında sosyal destek yönünden etkileşim olduğu görülmüştür. Evli bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri evli olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek

çıkıştır. Başka bir çalışmada ise Reevy (2001) tarafından sosyal destek ile cinsiyet değişkeni ilişkisi incelenmiş ve erkek veya kadın olmanın sosyal destek arama ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tüm grup incelendiğinde, eş tükenmişliği ile eş desteği ve evlilikte yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkması beklenen bir durumdur. Çünkü eş desteği arttıkça ve eşler kendilerini evlilik konusunda daha yetkin hissettikçe daha mutlu olacaklar, evlilikleri daha uyumlu gidecek ve eşlerin yaşadığı tükenmişlik de aynı oranda azalacaktır. Eşlerin birbirlerine destek olmadıkları ve evlilik konusunda kendilerini yetkin hissetmedikleri durumda ise eşler yalnızlaşacak, problemlerini çözmede yetersiz kalacak, mutsuz olacaklar ve tükenmişlik düzeyleri de artacaktır. Bu durum hem erkek hem de kadınlar için geçerlidir.

Yine tüm grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani eşler problemlerin üzerine gitmek ve çözmek yerine kaçınmayı, problemleri görmezden gelmeyi tercih ettiklerinde yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri artmaktadır. Çünkü ortada problem olduğu halde hiçbir şey yokmuş gibi davranmak çözümsüzlüğe neden olmaktadır. Zira problem çözme işleminde başarı, problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır (Kuzgun, 1992). Ters durumda ise eşlerin bir sorun yaşadığında sorunla ilgili yapıcı bir şekilde konuşmaları ve birlikte çözüm yolları aramaları, sorunlarını kolayca çözmelerine ve daha az tükenmişlik yaşamalarına imkân sağlamaktadır. Ackerman (1965) da sağlıklı ailelerde çatışma meydana geldiğinde eşlerin uygun çözümler aramada işbirliği yaptığını belirtmektedir. Bu durum her iki cinsiyet için de söz konusudur.

Tüm grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç da evlilikte eş desteğinin sosyal destekten daha önemli olduğu ve eşlerin tükenmişliğiyle daha ilintili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Nitekim Telman (2003), aile fertlerinin sosyal destek kaynağı olarak oynadığı rolün diğer destek kaynaklarına göre daha önemli ve etkili olduğunu belirtmiştir.

Aile içi ilişkiler incelendiğinde eşler diğer sosyal destek kaynaklarına oranla ayrı bir önem kazanmaktadır (Güven, Şener ve Yıldırım, 2011). Kişiler özellikle stres altında olduklarında tüm sosyal destek fonksiyonunun tamamını eşlerinden beklemektedirler. İhtiyaç duydukları bu sosyal destek türlerini eşlerinden göremediklerinde ise hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Bu durum, evliliklerinde pişmanlık ve hayal kırıklığına ve ilerleyen aşamalarda da tükenmişliğe neden olmaktadır (Pines, 1996).

Oysa stres durumları karşısında, ailede özellikle eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranmaları, strese başa çıkabilmelerinde son derecede önemlidir. Kuşkusuz, sağlıklı bir aile yapısının oluşturulması ve sürdürülebilmesi, eşler arasındaki ilişkinin saygı ve sevgi temeline dayalı olması ile ve her şeyden önce eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranmalarıyla mümkün olabilir. Sağlıklı bir aile yapısının olduğu ortamda, birbirine karşı destekleyici davranan eşler, hem kendi ruh ve beden sağlıklarını koruyabilir ve işsizlik, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi zorlanmalı durumlarla daha kolay baş edebilirler; hem de kendi çocuklarına karşı daha destekleyici davranabilir ve onların bütün halinde gelişmelerine katkıda bulunabilirler (Yıldırım, 2004). Bu da eşlerin tükenmişlik düzeylerinin azalmasına neden olacaktır. Evlilikte kaçınma yerine problemi kabullenme ve üstüne gitme de problem çözmeden daha belirleyicidir. Başka bir deyişle, sorun yaşandığında kaçınma yerine birlikte çözüm aranması eşlerin mutlu olmasına ve daha az tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır.

V.3. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin (Tüm Grubun) Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Evli öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma”nın anlamlı yordayıcılar oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Eş tükenmişliğini yordamada en önemli değişkenin “eş desteği” ve sonra sırasıyla “evlilik yetkinliği” ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” olduğu görülmüştür. Bu bulgu eş desteğinin eş

tükenmişliğin yordayıcısı olarak bulan Çapri (2008)'nin sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Pines (1996)' a göre eşlerin evlilikleri üzerindeki ve kişisel olarak taşıdıkları aşırı yük eş tükenmişliğine sebep olmaktadır. Bu yük paylaşıldığında, başka bir deyişle eşler birbirine destek olduklarında ise yaşanan tükenmişlik düzeyi azalmaktadır. Tersini durumda ise bu aşırı yük hem eşlerin bireysel olarak tükenmesine hem de evliliklerinin sonlanmaya doğru gitmesine neden olmaktadır.

Lingren (1992), eş tükenmişliğini önleme yollarında eş desteğine vurgu yapmakta ve eşlerin birbirini takdir etmesi, her gün konuşmaya zaman ayırması, bir problemin çözümü konusunda öncelikle eşle konuşup onun desteğinin alınmasının eş tükenmişliğini önleyeceğini savunmaktadır. Yine Pines (1996) da benzer biçimde, eşlerin başarılı olduğu zaman birbirini takdir etmesi ve kendilerini gerçekleştirme konusunda birbirlerini desteklemelerinin eş tükenmişliğini önleyeceğini söylemektedir.

Bunun yanında eş tükenmişliğinin belirtilerinde, ilişkiye özellikle de eşe dair olumsuz bir tutum ve düşük benlik algısından söz edilmektedir (Pines, 1996). Zira eşler ilişkilerinin ilk zamanlarında sadece birbirlerine değil kendilerine karşı da olumlu ve güzel duygu ve düşünceler beslemektedirler. Yani hem evlilikleri ile ilgili yetkinlik inançları hem de kendileriyle ilgili benlik algı düzeyleri oldukça yüksektir. Oysa zaman geçtikçe olumsuz yaşantılar nedeniyle evliliklerine ilişkin yetkinlik inançları düşmekte ve bu da zamanla evlilikten yorulmalarına başka bir deyişle, eşlerin tükenmesine neden olmaktadır. Alanda çalışma yapan aile ve evlilik araştırmacıları da buna dikkat çekmiş ve çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları problemleri çözme ve ilişkilerini devam ettirebilmelerinde kendilerini evlilik ilişkisinde ne kadar yetkin gördüklerinin önemine vurgu yapmışlardır (Cihan Güngör ve Özbay, 2008).

Stresle baş etmek için kaçınma stratejisini kullanmak, kişi açısından zorlanmadan bu durumdan kurtulmayı sağlamaktadır. Bu nedenle kişi belki de en kolay yöntem olan görmezden gelme ya da geri çekilmeyi kullanarak bu durumdan uzaklaşmayı denemektedirler. Ancak bu durum kişiyi geçici olarak rahatlatmaktadır.

Çünkü sorun çözülmeyerek ötelenmektedir. Tekrar karşılaştığı zaman ise daha da büyümüş ve hatta yeni sorunlara sebep olmuş şekilde görülebilmektedir. Sorunla mücadele etmeyip olduğu gibi kabul etmek de bir kaçınma tepkisi olarak kabul edilmekte, ancak bu da geçici bir çözüm olarak değerlendirilmektedir.

V.4. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Erkek Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada en önemli değişkenin “evlilik yetkinliği” ve sonra sırasıyla stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” ve “eş desteği” olduğu görülmüştür. Bu bulgu Pines (1989) tarafından desteklenmektedir. Pines (1989) Haifa araştırmasında erkeklerde eş tükenmişliğinin yordayıcılarından birinin de eş desteği olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eş tükenmişliği ile evlilikte yetkinlik ve stresle başa çıkma stratejilerini inceleyen bir araştırmaya ise rastlanmamıştır.

Bilişsel hedefler ve yetenekler, insan davranışlarının çoğunu düzenlemektedir. Yüksek yetkinlik algısına sahip olan bireyler yaşamlarında başarılı olacak senaryoları kafalarında kolaylıkla canlandırabilmekte ve böylece olası problem durumlarına iyi çözümler üretebilmektedirler. Kendilerini yetersiz olarak görenler ise, başarısızlık senaryoları kurmaya ve işlerinin nasıl daha kötüye gideceği üzerinde durmaya eğilimlidirler. Bu yetersizlik düşünceleri motivasyonu düşürerek, performansı azaltır (Bandura, 1993). Bu evlilik için de geçerlidir. Evlilikle ilgili yüksek yetkinlik algısına sahip olan bireyler, karşılaşılan problemlerin üstesinden gelmede daha başarılı olmakta ve daha az tükenmişlik yaşamaktadırlar.

Bir problemi çözmek, karşılaşılan engelleri aşmak ve başarılı olmak çoğunlukla ısrarlı bir çaba gerektirmektedir. Bireyin ısrarlı bir biçimde harcayacağı çaba miktarında belirleyici olan yetkinlik inancı, engellerle karşılaştığında ne kadar çaba harcayacağını ve ne kadar süre ısrarcı davranacağını etkilemektedir. Bir kişinin kendisi hakkındaki yetkinlik inancı, karşılaştığı problemleri çözebilmesini, başarılı

olabilmesini ve bunun devamını sağlayabileceğine olan inancının devam etmesini etkilemektedir (Bandura, 1986).

Evlilikle ilgili yüksek yetkinlik inancına sahip olmak ise büyük oranda yaşantılara bağlıdır. Olumlu tecrübeler yetkinlik inancının düzeyini yükseltir, tekrar eden olumsuz yaşantılar ise yetkinlik inancını düşürür (Bandura, 1977). Güçlü ve kırılgan olmayan bir yetkinlik inancı, uzun süre çaba harcanmasına ve engellemelerin üstesinden gelinerek elde edilmiş olumlu yaşantılara gereksinim duymaktadır (Bandura 1995; 1997).

Evlilikte kendini yetkin hissetmek, özellikle erkekler için oldukça önemli bir faktördür. Toplumun yüklediği rol sebebiyle her zaman güçlü, dirayetli olmak zorunda hissetmeleri, erkekler için evlilikte yetkin olmayı önemli hale getirmektedir. Toplumumuzda erkek (baba) “evin direği” olarak nitelendirilmekte ve her zaman güçlü olması gerektiği, ailenin geleceğinin ona bağlı olduğu mesajları iletilmektedir. Dolayısıyla kendini evlilikte yetkin hissetmeyen erkek, tüm bu sorumlulukları gerçekleştiremeyeceğine inanmakta ve tükenmişlik yaşaması kaçınılmaz olmaktadır. Ailesi adına aldığı kararlarla, sorumluluklarla ve özellikle eşi ve çocuklarının onu bu konuda yetkin görmeleriyle aile hayatında kendini yetkin gören bir birey ise daha az tükenmişlik yaşamaktadır. Bu açıdan bakıldığında erkeklerin eş tükenmişliğini yordayan en önemli değişkenin evlilikte yetkinlik olması çok manidardır.

V.5. Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Kadın Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeylerini Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik varyanslarını yordamada yalnızca “eş desteği” değişkeninin anlamlı yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu bulgu Pines (1989) tarafından desteklenmektedir. Pines (1989) Haifa araştırmasında kadınlarda eş tükenmişliğinin yordayıcılarından birinin de eş desteği olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kadınlar açısından bakıldığında özellikle eşinden destek gören bireylerin daha mutlu olduğu görülmektedir. Modern yaşam sistemi, hem erkeğin hem kadının

iş hayatında bulunmasını zorunlu kılmaktadır. Ancak kadınların özellikle fiziksel ve duygusal olarak daha nazik olmaları, sürekli olarak bir desteğe ihtiyaç duymalarına sebep olmaktadır. Özellikle ev işlerinde, çocuk bakımında ve kariyer gelişimi konusunda kadınlar eşlerinden destek beklemektedir. Bu desteği alabildikleri ölçüde de tükenmişlikleri azalmaktadır. Eş desteği yüksek olan kadınlar daha az eş tükenmişliği yaşarken, eş desteği az olan kadınlar daha çok eş tükenmişliği yaşamaktadırlar.

Çağın yeni yaşam şartları geniş aileden çekirdek aileye geçişi zorunlu hale getirmiştir. Geniş ailelerde hem kadın hem de erkek sayısının fazla olması iş yükünü azaltmaktaydı. Ancak çekirdek aile yapısında bu durum tersine dönmüştür. Bundan dolayı da eş desteği kadın ve erkek için, özellikle de duygusal destek, ev işleri ve çocuk bakımı konusunda kadın için daha çok eş desteği ihtiyacı oluşmuştur. Hem kadının hem de erkeğin işten gelmesi ev işleri ve çocuklara ayrılan zamanın birlikte organize edilmesini zorunlu hale getirmiştir. Ancak bu planlamanın sağlıklı olmadığı ailelerde yaşanabilecek eş tükenmişliğinin daha fazla olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak getirilen önerilere yer verilmiştir.

VI.1. SONUÇLAR

Bu araştırmada, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada eş desteği, evlilik yetkinliği, stresle başa çıkma stratejileri ve alt boyutları ve cinsiyet açısından eş tükenmişlik düzeyi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre;

1. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
2. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile “eş desteği” ve “evlilikte yetkinlik inancı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” ve “sosyal destek arama” arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.
3. İlköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile “eş desteği” ve “evlilikte yetkinlik inancı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” ve “sosyal destek arama” arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.
4. Aynı şekilde ilköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile “eş desteği” ve “evlilikte yetkinlik inancı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aynı grubun eş tükenmişlik düzeyleri

ile stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” ve “sosyal destek arama” arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

5. İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişliği; eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” tarafından yordanmaktadır.
6. İlköğretim okullarında çalışan evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişliğinin en güçlü yordayıcısı evlilik yetkinliği olmakla birlikte eş desteği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” da anlamlı yordayıcılardır.
7. İlköğretim okullarında çalışan evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişliğinin en güçlü yordayıcısı ise eş desteği olmakla birlikte evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” da anlamlı yordayıcılardır.

VI.2. ÖNERİLER

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak, araştırmada uygulamaya yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşüncesiyle aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

1. Araştırma sonucunda eş tükenmişliğinin evlilikler için ciddi tehdit olduğu görülmüştür. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların bu boyutu çalışmalarına eklemesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Evlilik öncesinde eş tükenmişliğinin yordayıcıları olan eş desteği, evlilik yetkinliği, stresle başetme stratejileri konusunda çiftlere bilgilendirici seminerler, eğitimler verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ancak erkeklere özellikle eş desteği, kadınlara da evlilik yetkinliği konusunda rehberlik yapılmasının; kadın ve erkeklere de ortak olarak eşlerinin eş tükenmişliğini yordayan etkenler konusunda çalışma yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

3. Eşlere yönelik problem çözme becerileri eğitimi programı hazırlanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
4. Araştırmadan elde edilen sonuçların evliliklerinde problem yaşayan çiftler için bir referans olabileceği, bu konularda çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
5. Eş tükenmişliği yaşayan bireylere elde edilen bilgiler ışığında psikolojik danışma hizmeti verilebilir.
6. Ülke çapında yayın yapan görsel ve yazılı basın kuruluşlarının evliliklerde yaşanan eş tükenmişliği konusunda elde edilen bilgiler ışığında spotlar hazırlayarak evli çiftleri bilinçlendirme çalışması yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerden oluşan bir araştırma grubu üzerinde yapılmıştır. Aynı araştırmanın ortaöğretimde çalışan öğretmenler ve farklı meslek gruplarından oluşan örneklemeler üzerinde yapılması önerilebilir.
2. Bu çalışmada eş tükenmişliğini yordayan değişkenler olarak eş desteği, evlilikte yetkinlik inancı, stresle başa çıkma stratejileri alınmıştır. Eş tükenmişliğini yordayabileceği düşünülen farklı değişkenlerle bir araştırma yapılması önerilebilir.
3. Bu çalışmada demografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet ele alınmıştır, aynı araştırmanın farklı demografik değişkenlerle (yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi) yapılması önerilebilir.
4. Erkeklerde eş tükenmişliğinin en önemli yordayıcısı olan evlilik yetkinliği konusunda, kadınlarda eş tükenmişliğinin en önemli yordayıcısı olan eş desteği konusunda daha detaylı çalışmalar yapılarak literatüre ve uygulayıcılara katkı sağlanması önerilebilir.

5. Eş tükendiği ile ilgili olarak yapılacak araştırmalarda nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, N. W. (1965). *The family approach to marital disorders the psychoteraphies of marital disharmony*. New York: The Free Press.
- Akbaş, E. (2006). *Gebe kadınlarda depresyon ve anksiyete düzeylerinin sosyal destek ile ikişikisinin incelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde tükenmişlik doyumunu ve kişilik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aktalay, A. (2009). *Ege üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yordanması*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Amirkan, J. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. ve Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aydın, K. (2004). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliği etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, O. (2008). *İş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi: Kamu sektöründe bir uygulama*, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aysan, F. (1994). *Başa çıkma stratejisi ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. I. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*, (3), 1158-1168.
- Babaoğlu, E. (2006). *İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1988). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları*. (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık psikolojisi: halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, (84), 191–215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Prentice-Hall, Inc, Englewood: New Jersey.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. N J: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1989a). *Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy*. *Developmental Psychology*, 25(5).
- Bandura, A. (1989b). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Bandura, A. (1990a). *Reflection on nobility determinants of competence*. In R. J. Stenberg ve J. Kolligian, Jr. (Eds), *Competence Considered*, New Haven, CT: Yale University Press.

- Bandura, A. (1990b). Some reflections on reflection. *Psychological Inquire*, 1(1), 101–105.
- Bandura, A. (1991a). *Self-efficacy mechanism in physiological activation and healthpromoting behavior*. In J. Madden, IV. (Ed.), *Neurobiology of Learning Emotion and Affect*, New York: Raven.
- Bandura, A. (1991b). *Self-regulation of motivation through anticipatory and selfregulatory mechanisms*. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on Motivation: Nebraska Symposium* Lincoln University of Nebresca Pres. (38), (69–167).
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. In A. Bandura (Ed.) *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*, New York: Cambridge University Pres.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review Psychology*, (52), 1-26.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 13(1), 31-36.
- Baysal, A. (1995) . *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Benson, H. ve Allen R. L. (1980). How much stress is too much. *Harvard Business Review*, (58), 86-92.

- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: yatırım modeline göre bir inceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. (Çev. Vedat G.Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Biran, M. ve Wilson, G. T. (1981). Treatment of phobic disorder using cognitive and exposure methods: a self-efficacy models. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, (49), 886-899.
- Caplan. G. (1976). *The family as a support system. In G. Caplan and. M.Killilia (Eds.), Support system and mutual help*. New York: Grune And Stratton.
- Carroll, W. R. ve Bandura, A. (1990). Representational guidance of action production in observational learning: A casual analysis. *Journal of Motor Behavior*, (22), 85-97.
- Cihan Güngör, H. ve Yaşar, Ö. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cordes, C. L., ve Dougherty, T. W. (1953). A rewiev and an integration of resourchon job burnout. *Academy of Management Rewiev*. 18(4).
- Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore: University of Park Press.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki çocuk. (21. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı. (12. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cherniss, C. (1980). *Professionnal burnout in human service organizations*. New York: Praeger Press.
- Çam, O. (1992). *Hemşirelerde tükenmişlik (burnout) sendromunun araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çam, Kırılmaç, O. (1995). *Tükenmişlik*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Çapa, Ç, ve N. Çil, (2000), Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 69-73.
- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması. Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Dehle, C. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, (29), 307-324.
- Demirtaş, H. ve Güneş, H. (2002). *Eğitim yönetimi ve denetimi sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dobson, S. K. ve Dozais, D. A. (2001). *Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In Dobson, S. K. (Ed.), Handbook Of Cognitive Behavioral*. Newyork: The Guilford Press.
- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Doğan, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve başatme yolları (Kilis ili örneği)*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37-52.
- Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri (Ankara ili ilköğretim ve ortaöğretim okulları örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersanlı, K. (1990). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Samsun.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, F., Yıldırım, C. ve Edirne, T. (2001). Tükenmişlik sendromu. <http://www.ttb.org.tr/STED/sted2001/html> adresinden 20 Ekim 2012'de alınmıştır.
- Etzion, D. (1987). The hidden agenda of human distress. *IBR Series in Organizational Behavior and Human Resources*, Working Paper No. 930/87. Tel Aviv, Israel.
- Eylem, B. (2001). *Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerilerine etkisi*. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community. *Journal of Health An Social Behavior*, (21), 219-239.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Newyork: Springer.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., DeLongis, A. ve Gruen J. R. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Freudenberger, N. J. (1974), Staff Burnout. *Journal of Social Issue*: (3), 30-41.
- Freudenberger, N. J. ve Richelson, G. (1981). *Burnout, how to beat the high cost of success*. New York: Bantam Boks, Doubleday & Company, Inc.
- Gibson, D. M. ve Myers, J. E. (2002). The effects of social coping resources and growth-fostering relationships on infertility stres in women. *Journal of Mental Health & Counseling*, (24), 68-70.
- 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.
- Gündüz, B. (2000). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Güngör, A. (1995). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gürses, İ. (2006). *Avukatların mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.*
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. www.sdergi.hacettepe.edu.tr/arzusenervdson.pdf adresinden 27.11.2011 tarihinde alınmıştır.
- Hanson, T. L., (1998). Windows on divorce: before and after. *Social Science Research*, (27), 329-349.
- Hellriegel, Don, J. W. Slocum and R. W. Woodman. (1983). *Organizational Behavior*. West Pub. Com. Press.
- Hock, R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167-189.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Humphreys, T. (2003). *Aile: Terk Etmemiz Gereken Sevgili* (Çev. T. Anapa) (3. Baskı), İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Izgar, H. (2003). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Johner, R. (2007). Allostatic load: single parents. *Stress-Realited Health Issues and Social Care, Health and Social Work*, 32(2), 89-94.
- Kahraman, S. (1995). *Cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, başetme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Web Ofset Tesisleri.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, M. (2009). *Üniversite adaylarının anne- babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın anne-babadan algıladığı desteğe etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçarslan, A. (2001). *Aile fonksiyonlarının ve algılanan farklılaşmış anne-baba yaklaşımının kardeş ilişkileri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. 2. Baskı Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köse, S. (1982). *Çalışma ortamında gerilimi giderme yolları. Personel Yönetimindeki Gelişmeler Semineri*. 5-7 Mayıs, İzmir.
- Köknal, Ö. (1987). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve genişmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lacoursiere, R. B. (2001). Burnout and substance user treatment: the phenomenon and the administrator clinician's experience. *Substance Use and Misuse*, 36(13), 1839-1874.

- 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.*
- Laver, R. H. ve Laver J. C. (1991). *Marriage and family the quest for intimacy.* Wmc. Brown Publisher.
- Levi, L. (1967). *Stress. Sources, management and prevention.* Liveright Publishing Corporation. New York.
- Lindemann, E. (1944). The symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101.
- Lingren, G. L. (1992). *Marriage Burnout.* University of Nebraska. Lincoln.
- 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.
- Losyk, B. (2006). *Sakin ol, sınırlarına hakim ol.* (Çev: G. Ergin), Mess Yayınları, İstanbul.
- Macnab, F. (1985). *Coping: skills, strategies, resources, resilience.* Melbourne: Hill of Content.
- Maslach, C. Schaufeli, W. B. ve Leiter, (2001). Annual review of psycholog. *Job Burnout*, (52), 397-422.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout.* San Francisco, CA: Lossey Bass.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, (2), 99-113.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual.* Palo Alto: CA Consulting Psychologist Press.

- Maslach, C. ve Zimbardo, P. G. (1982) . *Burnout- the cost of caring*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Naktiyok, A. ve Karabey, C. N. (2005). İşkoliklik ve tükenmişlik sendromu. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(2).
- Nazlı, S.(2001). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Oettingen, G. (1995). *Cross-cultural perspectives on self-efficacy: In r. a. Bandura (ed.). Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Pres.
- Öner, N. (1983). *Sürekli-süreksiz kaygı el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Önsan, Ö. (1996). *Öğretmenlerde iş stresi ölçeği geliştirme çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y. ve Cihan Güngör, H. (2008). Evlilik yetkinlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde dönüşüm eğitimde yeni değerler*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Özer, R.(1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Öztürk, N. (2008). *Evli bayan öğretmenlerde iş aile çatışmasının iş stresi ve performansa etkileri*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- O'Leary, A. (1992). Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive Therapy And Research*, 16.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Peker, R. (2002). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine etki eden bazı faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 305-318.
- 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.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000). Career burnout and couple burnout in Israel and the USA. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 290-290.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- 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. 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., Nunes, R., Rodrigue, J. M. and 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.
- Prezza, M. ve Pacilli, M. G. (2002). Perceived social support from significant others, family friends and several socio-demographic characteristics. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, (12), 422-429.
- Reevy, G. M. (2001). *Use of social support: Gender and personality differences*. *Sex roles*, (44), 437-459.
- Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, (57), 4.
- Rowshan, A. (2003). *Stres yönetimi*. (Çev. Cüceloğlu), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2008). *Örgütsel psikoloji*. (4. Baskı). Bursa: Alfa Aktuel Basım Yayıncılık.
- Sandıkçı, E. (2010). *Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır ilinde bir araştırma*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill Book Co.
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Schaufeli, W. B. ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organization. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. New York.
- Skinnett, N. (1969). Readiness for marital competence. *Journal of Home Economics*. (61), 9.
- Steers, R. M. (1994). *Introduction to organizational behavior*. New York: Macmillan.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, D. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimsek, M, Akgeçici, T., Çelik A. (2008). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Gazi Yayınları, Ankara.
- Tatar, M. ve Horenczyk, G. (2003). Diversity-related burnout among teachers. *Teaching and Teacher Education*. (19), 397-408.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torrance, E. P. (1965). *Constructive behavior: Stress, personality and mental health*. Minnesota: Wadsworth Publishing Company Inc.

- Toydemir, A. E., (2005). *Eğitim yaşantısında stres yaratan faktörler; KHO, HHO, DHO ve sivil üniversite öğrencileri karşılaştırması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Türküm, S. A. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Usluer, S. (1989). *The realibility and the validityof the turkish family environment gessionnaire. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Üner, R. (1994). *Spousal social support for the pregnant women: Recipients' and providers' perspectives on perceived and desired social support. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Üstün, B. (1995). *Hemşirelerin atılganlık ve tükenmişlik düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yapıcı, Şenay. (2010). Türk toplumunda aile ve eğitim ilişkisi. *International periodical for the languages, literature and history of Turkish*. 5/4. <http://www.turkishstudies.net> adresinden 03.03.2012 tarihinde alınmıştır.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eurasian Journal of Educational Research*, (17), 221-236.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 81-87.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-25.
- Yılmaz, N. E. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wood, R. E., ve Bandura A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, (56), 407-415.
- Zunker, V. G. (1998). *Career counseling: applied concepts of life planning. (5th ed.)* California: Brooks/Cole Publishing Company, USA.
- TÜİK, (2009). Evlenme ve boşanma istatistikleri.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13469> adresinden
10.03.2013 tarihinde alınmıştır.

EKLER**EK 1: EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ****EK 2: EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ****EK 3: EVLİLİKTE YETKİNLİK ÖLÇEĞİ****EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ****EK 5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

EK 1**(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 |
| Hiçbir zaman | Sadece bir defa | Nadiren | Bazen | Sık sık | Çoğunlukla | Her zaman |

_____ 1- Yorgun.

_____ 2- Çökmüş.

_____ 3- Neşeli, Keyifli.

_____ 4- Fiziksel Olarak Tükenmiş (yorgun).

_____ 5- Duygusal Olarak Tükenmiş (yorgun).

_____ 6- Mutlu.

_____ 7- Bitkin, Dermanı Kalmamış.

_____ 8- Yeter Artık, Dayanamıyorum.

_____ 9- Mutsuz.

_____ 10- Sağlıksız.

_____ 11- Kapana Kısılmış.

_____ 12- Değersiz.

_____ 13- Bıkkın.

_____ 14- Kafası Karışmış, Sıkıntılı.

_____ 15- Eş/İlişki ile İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış ve Gücenmiş.

_____ 16- Zayıf.

_____ 17- Umutsuz.

_____ 18- Reddedilmiş.

_____ 19- İyimser.

_____ 20- Enerjik.

_____ 21- Kaygılı.

EK 2

EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

| Eşim; | Bana | Kıs | Bana Uyg. |
|---|--------------|------------|--------------|
| | <u>Uygun</u> | <u>men</u> | <u>Değil</u> |
| 1. Bana hoş espriler yapar | () | () | () |
| 2. Yaptıklarımı destekler | () | () | () |
| 3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır | () | () | () |
| 4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır | () | () | () |
| 5. Başardıklarımı takdir eder | () | () | () |
| 6. Bana sarılır, üzerime titrer | () | () | () |
| 7. Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir | () | () | () |
| 8. Benimle sohbet eder, dertleşir | () | () | () |
| 9. Bana yanımda olduğunu hissettirir | () | () | () |
| 10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır | () | () | () |
| 11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür | () | () | () |
| 12. Bana şefkat gösterir | () | () | () |
| 13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder | () | () | () |
| 14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir | () | () | () |
| 15. Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir | () | () | () |
| 16. Beni sever, okşar | () | () | () |
| 17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder | () | () | () |
| 18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular | () | () | () |
| 19. Görüş ve isteklerime önem verir | () | () | () |
| 20. Beni gerçekten anlamaz | () | () | () |
| 21. Bana gerçekten değer verir | () | () | () |
| 22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir | () | () | () |
| 23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder | () | () | () |
| 24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz | () | () | () |
| 25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder | () | () | () |
| 26. Verdiğim kararları destekler | () | () | () |
| 27. Sağlığımınla yakından ilgilenir | () | () | () |

EK 3

EVLİKTE YETKİNLİK ÖLÇEĞİ

| | Hiçbir Zaman | Nadiren | Ara sıra | Sık Sık | Her Zaman |
|---|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1. Eşime düşüncelerini paylaşmadığımı söyleyebilme | | | | | |
| 2. Eşime sözlerinden incindiğimi ifade edebilme | | | | | |
| 3. Ortak ilgilerimiz hakkında konuşabilme | | | | | |
| 4. Ona karşı sevgimi sözlerimle ifade edebilme | | | | | |
| 5. Sorunlarımı anlatabilme | | | | | |
| 6. Gün içinde yaşadıklarımı onunla paylaşabilme | | | | | |
| 7. Dinlerken onunla göz iletişimi kurabilme | | | | | |
| 8. Duygularını anladığımı gösterebilme | | | | | |
| 9. İsteklerimi ifade edebilme | | | | | |
| 10. Evlilikten beklentilerimi söyleyebilme | | | | | |
| 11. Farklı düşünsek bile, sözlerini sonuna kadar dinleyebilme | | | | | |
| 12. Cinsel isteklerimi ona ifade edebilme | | | | | |
| 13. Yaptıklarını beğendiğimi rahatça söyleyebilme | | | | | |
| 14. Cinsel konular hakkında onunla konuşabilme | | | | | |
| 15. Hoşlanmadığım davranışlarını ifade edebilme | | | | | |
| 16. Eşim konuşurken onun söylediklerine odaklanabilme | | | | | |
| 17. Anlaşamadığımız konularda bile düşüncelerine önem verebilme | | | | | |
| 18. Hatalı olduğum zaman özür dileyebilme | | | | | |
| 19. Problemlerimizin üstesinden gelebilme | | | | | |
| 20. Eşimin ailesinin kararlarımıza müdahalesine karşı çıkabilme | | | | | |
| 21. Aileme ve eşimin ailesine eşit davranabilme | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 22. Özel günlerde eşimin ailesini arayabilme | | | | | |
| 23. Eşimin ailesine zor anlarında destek olabilme | | | | | |
| 24. Ailelerimizi ziyaret konusunda denge gözetebilme | | | | | |
| 25. Ailesi yardım istediğinde, eşimin yanlarında olmasını destekleyebilme | | | | | |
| 26. Eşimin ailesiyle yaşadığım sorunların üstesinden gelebilme | | | | | |
| 27. Eşimin akrabalarıyla olan ilişkilerimi sürdürebilme | | | | | |
| 28. Eşimin ailesiyle uzun sohbetler yapabilme | | | | | |
| 29. Duygu ve düşüncelerimi eşimin ailesiyle rahatlıkla paylaşabilme | | | | | |
| 30. Zor günlerimde akrabalarımın yardım isteyebilme | | | | | |
| 31. Ailemle eşimin ailesini karşılaştırmak yerine, oldukları gibi kabul edebilme | | | | | |
| 32. Eşimin ailesini arayıp sorabilme | | | | | |
| 33. Eşimin ailesini kendi ailem gibi kabullenebilme | | | | | |

EK 4

BAŞETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (BSÖ)

| No | Maddeler | Çok | Biraz | Hiç |
|-----|---|-----|-------|-----|
| 1. | Duygularınızı bir arkadaşına açtınız mı? | | | |
| 2. | Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz? | | | |
| 3. | Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız? | | | |
| 4. | Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız? | | | |
| 5. | Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz? | | | |
| 6. | Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız? | | | |
| 7. | Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu? | | | |
| 8. | Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz? | | | |
| 9. | Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız? | | | |
| 10. | Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz? | | | |
| 11. | Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz? | | | |
| 12. | Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrabanıza açtınız? | | | |
| 13. | Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz? | | | |
| 14. | Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz? | | | |
| 15. | Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz? | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 16. | Tüm dikkatinizi problemin çözümüne yönelttiniz? | | | |
| 17. | Aklınızda bir eylem planı şekillendi? | | | |
| 18. | Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz? | | | |
| 19. | Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkada/profesyonel bir kişi) gittiniz? | | | |
| 20. | Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız? | | | |
| 21. | Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız? | | | |
| 22. | Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız? | | | |
| 23. | Problemlerle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz? | | | |
| 24. | Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz? | | | |
| 25. | Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz? | | | |
| 26. | Her zamankinden daha fazla uyudunuz? | | | |
| 27. | “Her şey daha farklı olabilirdi” diye hayal kurdunuz? | | | |
| 28. | Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz? | | | |
| 29. | Problemi çözmeye çalıştınız? | | | |
| 30. | İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz? | | | |
| 31. | Arkadaşınız veya akrabanız size yardımcı oldu? | | | |
| 32. | Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz? | | | |
| 33. | Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız? | | | |

EK 5

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet (E) (K)
2. Yaş
3. Evlilik Süresi yıl
4. Kaçınıcı evliliğiniz? (1) (2) (3) (4 ve üstü)
5. Eşiniz, çalışıyor () çalışmıyor ()
6. Çocuğunuz, var () yok ()
7. Çocuk sayısı:
8. Evlilik Türü; a- Anlaşarak b- Görücü Usulü c-Diğer(belirtiniz)
.....
9. Evliliğiniz; a- Aileniz tarafından onaylandı (Evet) (Hayır)
b- Arkadaşlarınız tarafından onaylandı (Evet) (Hayır)
c-Sadece siz onayladınız (Evet) (Hayır)
d-Hem aileniz hem arkadaşlarınız onayladı (Evet) (Hayır)
e-Hem siz, hem aileniz hem de arkadaşlarınız
onayladı (Evet) (Hayır)
10. Evlilikle ilgili bir problem bir problem yaşadığınızda;
a- Kendi aramızda çözeriz
b- Ailelerimizden yardım alıriz
c- Arkadaşlarımızdan yardım alıriz
d- Profesyonel bir yardım alıriz (psikolojik danışman, psikolog,
psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı)

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Hakkı CAN
Doğum Yeri : Korkuteli/ANTALYA
Doğum Yılı : 1984
Medeni Hali : Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise (1998- 2002) : Korkuteli Anadolu Lisesi
Lisans (2002- 2006) : Hacettepe Üniversitesi- PDR
Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2006-2007 : Özel Ahmet Orhan Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi,
Kumluca/ANTALYA
2007-2009 : Sabri Taşkın Eğitim Uygulama Okulu ve İş Eğitim Merkezi,
Kartal/İSTANBUL
2009-2011 : Çavdır İlköğretim Okulu, Kaş/ANTALYA
2011-2012 : Durmuş Gülser Gedikoğlu İlköğretim Okulu, Kaş/ANTALYA
2013- : Kaş İmam Hatip Lisesi, Kaş/ANTALYA

