



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EVLİ VE ÇALIŞAN BİREYLERİN TÜKENMİŞLİK  
DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
STRATEJİLERİ VE ÇİFT UYUMLARI AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ZEYNEP ŞAHİN**

**İSTANBUL, 2021**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EVLİ VE ÇALIŞAN BİREYLERİN TÜKENMİŞLİK  
DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
STRATEJİLERİ VE ÇİFT UYUMLARI AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ZEYNEP ŞAHİN  
(180131054)**

**Danışman  
(Prof. Dr. Sefa Saygılı)**

**İSTANBUL, 2021**

30/ 06/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 180131054 numaralı Zeynep ŞAHİN'in hazırladığı "Evli ve Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Çift Uyumları Açısından İncelenmesi" konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 30/06/2021 Çarşamba günü saat 12:00 'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜNE karar verilmiştir.

**Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ..... da yapılacaktır.

**Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde:** Tez adının .....

.....  
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Prof. Dr. Sefa SAYGILI	30/06/2021	KABUL
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU	30/06/2021	KABUL
Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ	30/06/2021	KABUL
(İkinci Danışman) *.....	.../.../20...	.....
*.....	.../.../20...	.....

\*2. Danışman varsa doldurulacak

## **BEYAN/ ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zeynep Şahin

İmza

## TEŞEKKÜR

Öncelikle çalıőmam boyunca bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren değerli tez danıőmanım Prof. Dr. Sefa SAYGILI hocama, özellikle analiz aőamasında her soruma sabırla yanıt veren saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR'a ve mesleki kariyerimde bana samimiyetiyle yol gösteren ve motive eden kıymetli hocam Nöropsikolog őehadet EK MEN PEYNİRCİ'ye teőekkürlerimi sunarım.

Hayatımın hiçbir safhasında benden desteğini, sevgisini, őefkatini ve anlayıőını esirgemeyen ve her zaman yanımda olan canım annem Ayfer SARAL'a, varlığı ile bana sonsuz güç veren canım babam Bekir SARAL'a, kardeői olduğum için hep őükrettięim kıymetli abim Hayati SARAL'a ve tüm aileme en içten teőekkürlerimi sunarım.

Bu süre zarfında bana destek olan kıymetli dostlarıma da yürekten teőekkürlerimi borç bilirim.

Son olarak, uzmanlık sürecimin baőından sonuna kadar bana karşı sevgisi ve anlayıőı ile en büyük destekçim olan sevgili eőim Mehmet şAHİN'e en kalbi őükranlarımı sunarım.

Zeynep şahin

İmza

# **EVLİ VE ÇALIŞAN BİREYLERİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE ÇİFT UYUMLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Zeynep Şahin**

## **ÖZET**

Bu tez çalışmasının amacı, mesleki ve eş tükenmişliğinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumu açısından incelenmesidir. Çalışmaya 206'sı kadın ve 146'sı erkek olmak üzere toplam 352 çalışan evli birey katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Tükenmişlik Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeğinden oluşturulan anket formuyla veri toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan korelasyon analizinde mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliği, BDD-Kendini suçlama, BDD-Kabul etme, BDD-Düşünceye odaklanma, BDD-Yıkım ve BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişki gösterdiği; BDD-Plana tekrar odaklanma, BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutları ve evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Eş tükenmişliğinin ise BDD-Kabul etme, BDD-Düşünceye odaklanma, BDD-Yıkım ve BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarıyla pozitif yönde ve evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına bakıldığında çoğu modelde BDD-Kendini suçlama, BDD-Kabul etme, BDD-Yıkım, BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarının mesleki tükenmişliğini ve eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde olumlu yönde yordadığı; bazı modellerde ise BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Tüm modellerde evlilik uyumunun mesleki ve eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde olumsuz yönde yordadığı görülmüştür. Kurulan modeller ile ele edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: tükenmişlik, eş tükenmişlik, bilişsel duygu düzenleme, çift uyumu*

**EXAMINATION OF THE BURNOUT LEVELS OF MARRIED  
AND WORKING INDIVIDUALS IN TERMS OF COGNITIVE  
EMOTION REGULATION STRATEGIES AND MARITAL  
ADJUSTMENT**

**Zeynep Şahin**

**ABSTRACT**

The purpose of this thesis is to examine professional and couple burnout in terms of cognitive emotion regulation strategies and couple harmony. A total of 352 working married individuals, including 206 women and 146 men, participated in the study. In the study, data were collected through a questionnaire form consisting of Personal Information Form, Burnout Scale, Couple Burnout Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Dyadic Adjustment Scale. In the correlation analysis conducted to examine the relationship between the variables, it was found that couple burnout of professional burnout was positively related to the sub-dimensions of CER-Self-blame, CER-Acceptance, CER-Rumination, CER-Catastrophizing, and CER-Other blame; and was negatively related to the sub-dimensions of CER- Refocus on planning, CER- Positive refocusing and marital adjustment. Couple burnout was found to be positively associated with CER-Acceptance, CER-Rumination, CER-Catastrophizing and CER-Other blame sub-dimensions, and negatively related to marital adjustment.

Examining the results of analysis; it was found that the sub-dimensions of CER-Self-blame, CER-Acceptance, CER-Catastrophizing, and CER-Other blame positively predicted significantly professional burnout and couple burnout in most models; in some models, it was found that the CER-Rumination sub-dimension predicted significantly. In all models, it was observed that marital adjustment predicted professional and couple burnout in a significant negative way. The findings obtained with the established models are discussed in the light of the literature.



*Key words: burnout, couple burnout, cognitive emotion regulation, marital adjustment*

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının amacı, en az 1 yıllık evli ve çalışan bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, işinden memnuniyet durumu, eş çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenlerle, evlilik süresi, günlük çalışma süresi ve mesleki kıdem göz önünde bulundurularak hem iş hem de eş tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesidir. Mesleki tükenmişliğin ve eş tükenmişliğinin sözü edilen değişkenlerle birlikte ayrı ayrı ele alınarak incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya zaman ayırıp gönüllü olarak katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR .....	xvi
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
1.1. MESLEKİ TÜKENMİŞLİK .....	3
1.1.1. Tükenmişliğin Boyutları .....	5
1.1.1.1. Duygusal Tükenme .....	5
1.1.1.2. Duyarsızlaşma.....	5
1.1.1.3. Azalmış Kişisel Başarı.....	6
1.1.2. Tükenmişliğe Neden Olan Faktörler .....	6
1.1.2.1. Bireysel Faktörler .....	6
1.1.2.2. Örgütsel Faktörler .....	6
1.1.3. Tükenmişlik Sonucunda Ortaya Çıkan Belirtiler .....	9
1.1.4. Tükenmişliği Önleme ve Başa Çıkma Yolları .....	10
1.1.5. Tükenmişlik Modelleri .....	11
1.1.5.1. Maslach Tükenmişlik Modeli .....	11
1.1.5.2. Cherniss Tükenmişlik Modeli.....	12
1.1.5.3. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli .....	12
1.1.5.3.1. Şevk ve Coşku Evresi ( <i>Enthusiasm</i> ) .....	13
1.1.5.3.2. Durağanlaşma Evresi ( <i>Stagnation</i> ).....	13
1.1.5.3.3. Engellenme Evresi ( <i>Frustration</i> ) .....	13

1.1.5.3.4 <i>Umursamazlık Evresi (Apathy)</i> .....	13
1.1.5.4. Perlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli.....	13
1.1.5.4.1. <i>Durumun Strese Götürme Derecesi</i> .....	14
1.1.5.4.2. <i>Algılanan Stres Düzeyi</i> .....	14
1.1.5.4.3. <i>Strese Verilen Tepki</i> .....	14
1.1.5.4.4. <i>Strese Verilen Tepkinin Sonucu</i> .....	14
1.1.5.5. Meier Tükenmişlik Modeli .....	14
1.1.5.5.1. <i>Pekiştirme Beklentileri</i> .....	15
1.1.5.5.2. <i>Sonuç Beklentileri</i> .....	15
1.1.5.5.3. <i>Yeterli Olma Beklentileri</i> .....	15
1.1.5.5.4. <i>Bağlamsal Bilgi İşleme Süreci</i> .....	15
1.1.5.6. Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli .....	16
1.1.5.7. Pines'in Psikanalitik-Varoluşçu Tükenmişlik Modeli.....	17
1.1.6. Tükenmişlik ile İlişkili Faktörler .....	19
1.2. EŞ TÜKENMİŞLİK .....	24
1.2.1. Eş Tükenmişliği ile İlişkili Faktörler .....	26
1.2.2. Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar .....	27
1.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ .....	29
1.3.1. Duygu Düzenleme Kavramı.....	30
1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme .....	32
1.4. EVLİLİK .....	34
1.4.1. Evlilik Uyumu .....	35
1.5. AMAÇ .....	38
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>39</b>
<b>2. YÖNTEM</b> .....	<b>39</b>
2.1. KATILIMCILAR .....	39
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	39
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	39
2.2.2. Tükenmişlik Ölçeği .....	40
2.2.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği.....	41
2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği .....	41

2.1.5. Çift Uyum Ölçeği .....	42
2.3. UYGULAMA .....	42
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	42
2.5. BULGULAR .....	43
<b>3. TARTIŞMA .....</b>	<b>98</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>109</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>111</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>126</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Sosyodemografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı.....	44
<b>Tablo 2:</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Faktör Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu.....	47
<b>Tablo 3:</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler için İç Tutarlılık Katsayıları.....	48
<b>Tablo 4:</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Tükenmişlik Ölçeği ve Eş Tükenmişlik Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 5:</b> Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 9:</b> Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 10:</b> Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 11:</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 12:</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 13:</b> Katılımcıların Eş Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	65

<b>Tablo 14:</b> Katılımcıların Eş Eğitim Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 15:</b> Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 16:</b> Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
<b>Tablo 17:</b> Katılımcıların Çalıştığı Kuruma Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	73
<b>Tablo 18:</b> Katılımcıların Çalıştığı Kuruma Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	75
<b>Tablo 19:</b> Katılımcıların İş Deneyimine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
<b>Tablo 20:</b> Katılımcıların İş Deneyimine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
<b>Tablo 21:</b> Katılımcıların İşinden Memnun Olma Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
<b>Tablo 22:</b> Katılımcıların İşinden Memnun Olma Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	82
<b>Tablo 23:</b> Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
<b>Tablo 24:</b> Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	87
<b>Tablo 25:</b> Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	90
<b>Tablo 26:</b> Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	92

**Tablo 27:** Katılımcıların Eşler Arası Yaş Farkına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....94

**Tablo 28:** Katılımcıların Eşler Arası Yaş Farkına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....96



## KISALTMALAR

BDD Bilişsel Duygu Düzenleme

BDD-KS Bilişsel Duygu Düzenleme-Kendini Suçlama

BDD-KE Bilişsel Duygu Düzenleme-Kabul Etme

BDD-DO Bilişsel Duygu Düzenleme-Düşünceye Odaklanma

BDD-PTO Bilişsel Duygu Düzenleme-Pozitif Tekrar Odaklanma

BDD-PLTO Bilişsel Duygu Düzenleme-Plana Tekrar Odaklanma

BDD-PTG Bilişsel Duygu Düzenleme-Pozitif Tekrar Gözden Geçirmek

BDD-BAY Bilişsel Duygu Düzenleme-Bakış Açısına Yerleştirmek

BDD-Y Bilişsel Duygu Düzenleme-Yıkım

BDD-DS Bilişsel Duygu Düzenleme-Diğerlerini Suçlama

CER Cognitive Emotion Regulation

ÇUÖ Çift Uyum Ölçeği

## GİRİŞ

Günümüzde çağın hastalığı olarak adlandırılan “tükenmişlik” kavramının hayatımızdaki anlamı ve önemi giderek artmaktadır. Tükenmişlik; en yalın haliyle aşırı talebin sonucu olarak enerji, güç veya kaynakların tükenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Budak ve Sürgevil, 2005). Tükenmişlik, bireylerin iş hayatında yaşadıkları stresli olayların özel yaşamlarındaki problemlerle birleşmesi ile hem bireysel hem de örgütsel anlamda ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Mesleki tükenmişlik, bireyin kendine ulaşamaz derecede büyük hedefler koymasının sonucunda yaşadığı hayal kırıklığı ve enerjide tükenme hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır (Cemaloğlu ve Şahin, 2007).

Eş tükenmişliği, evlilik yaşamında beklentiler ve gerçekliğin aykırılığı durumunda kendini gösteren fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme olarak tanımlanmıştır (Pines, 1996). İş, aile ve evlilik alanlarında gerçekleşen değişimler kişilerin gündelik yaşamlarını etkilemekle birlikte iş yaşamı, sosyal yaşam ve aile yaşamında pek çok problemi beraberinde getirerek tükenmişliğe neden olmaktadır (Çapri ve Gökçakan, 2013). İlk olarak sadece mesleki deformasyondan ibaret olarak görülen tükenmişliğin, ilerleyen süreçlerde kişilerarası ilişkilere, evlilik ve aile çatışmalarına etki ettiği de görülmektedir (Tümkaya, 2000). Araştırmalara göre; iş yaşamında çözülemeyen duygusal stres, birey işten eve geldiğinde de devam etmekte ve bu durumun sonucu olarak genellikle bireylerin evlilik ve aile içi çatışmalarında artış görülmektedir (Maslach, 1981).

Bu çalışmada; diğer bir değişken olarak bilişsel duygu düzenleme incelenecektir. Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder (Gross, 1998a; Gross, 2002). Bilişler veya bilişsel süreçler, tehdit edici veya stresli olay anında veya sonrasında duyguların yönetilmesi, düzenlenmesi ve kontrol edilmesine katkı sağlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven,

2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri; bireyler kendilerini tehdit altında hissettikleri anlarda veya stresli olaylarla karşı karşıya kaldıklarında bunların üstesinden gelmek için tercih ettiği yollardır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemenin bilişsel süreçler ile gerçekleşebileceğinin mutlak gerçekliğini savunarak, duygularımızın ve hislerimizin yönetilebilmesi veya düzenlenebilmesi için bilişler ve bilişsel süreçlerin yardımcı olacağını ifade etmişlerdir.

Çalışmada ele alınan değişkenlerden biri çift (evlilik) uyumudur. Evlilik uyumu; evlilikte yaşanan çatışmaları çözme eğilimi, evliliklerinden ve birbirlerinden memnuniyet duymaları, ortak ilgi ve faaliyetlerin paylaşılması ve evlilik beklentilerinin karşılanması olarak tanımlanmıştır (Locke ve Williamson, 1958).

Bu araştırmada, mesleki ve eş tükenmişliğinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 1.1. MESLEKİ TÜKENMİŞLİK

“Tükenmişlik” kavramına ilişkin ilk bilimsel çalışma Herbert Freudenberger (1974) tarafından, gönüllü sağlık çalışanlarının işten ayrılma nedenlerini ve içinde buldukları ruh hallerini tanımlamak için yapılmıştır (Kaçmaz, 2005a). 1974 yılında tükenmişlik ile ilgili kabul gören ilk tanımlamayı yapan Freudenberger, tükenmişliği; *“enerji, güç ve kaynaklar konusundaki aşırı talepten kaynaklı olarak kişinin başarısız olması, yıpranması ve bitkin düşmesi”* olarak tanımlamıştır (Freudenberger, 1974). 1980’li yıllarda ise Christina Maslach ve Susan Jackson tarafından tükenmişlik kavramı geliştirilmiştir. Tükenmişlik sendromu, ilk önce sağlık çalışanları arasında meydana gelen bitkinlik, düş kırıklığı ve işten ayrılma gibi davranışları anlamlandırmak için kullanılmaya başlanmıştır. Yapılan ilk çalışmalarda, tükenmişlik sendromunun sadece hemşireler, öğretmenler ve sosyal hizmet çalışanları gibi insanlarla sürekli iletişim halinde olan meslek grupları arasında olabileceği varsayılmış olsa da, ilerleyen zamanlarda yapılan incelemeler sayesinde tükenmişlik sendromuna farklı iş kollarına mensup bireylerde de rastlandığı görülmüş ve geçmişteki varsayıma dayanarak sendromun yalnızca belirli iş kollarında meydana gelebileceği düşüncesinin geçersizliği tespit edilmiştir (Ersoy ve Utku, 2005; Barutçu ve Serinkan, 2008; Yeniçeri, Demirel ve Seçkin, 2009). Maslach ve Jackson, tükenmişliği; *“işinden dolayı sürekli diğer bireylerle yüz yüze çalışan ve yoğun duygusal taleplerle karşılaşan kişinin fiziksel bitkinlik, yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk yaşayarak işe, yaşama ve diğer bireylere karşı olumsuz tutumlar geliştirdiği bir tür sendrom”* olarak ifade etmişlerdir (Maslach ve Jackson, 1981).

Tükenmişlik, işteki kronik duygusal ve kişilerarası stres faktörlerine uzun süreli bir yanıttır ve tükenme (exhaustion), sinizm (cynisim) ve profesyonel yetersizlik

(professional inefficacy) bağlamları ile üç boyutta tanımlanmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Maslach ve Leiter, 2016).

Tükenmişliğin üç ayrı boyutundan biri olan tükenme (exhaustion); bireyin bu durumu yaşadığında hem duygusal hem de fiziksel olarak gerilmiş hissetmesi şeklinde tasvir edilir. Tükenme, iş taleplerinin veya büyük değişimin stresine karşı ilk tepkidir. Kişi bu durumda iken bitkin, yorgun ve rahatlayamamış hisseder. Örneğin; sabah uyaadıklarında ilk yatağa gittikleri anki kadar yorgun olurlar, bir iş ile ilgilenmek veya biri ile görüşmek için gerekli olan enerjiden yoksundurlar (Maslach ve Leiter, 1997).

Tükenmişliğin diğer bir boyutu olan sinizm; kişinin işine karşı olumsuz ve düşmanca tepkiler göstermesini veya işine karşı aşırı duyarsızlaşmasını ifade eder. Sinizm kişinin hem işe hem de işteki insanlara karşı soğuk ve uzak bir tavır sergilemesidir ve tükenmişliğin kişilerarası boyutunu temsil eder. Kişinin yorgunluk ve hayal kırıklığından korunma isteğiyle, işe katılımını en aza indirmesi ve hatta ideallerinden vazgeçmesi durumudur (Maslach ve Leiter, 1997; Maslach ve Leiter, 2016). İnsanlar özellikle gelecek belirsiz olduğunda veya umutlarını yükseltmek yerine işlerin yolunda gitmeyeceğini varsaydıklarında olaylara kayıtsız kalmanın daha güvenli olabileceğini hissederler. Bu kadar olumsuz olmak, bireyin refahına ve etkin çalışma kapasitesine ciddi boyutta zarar verebilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997).

Profesyonel yetersizlik, işyerinde yeterlilik ve verimlilik duygularındaki düşüş anlamına gelir (Maslach ve Leiter, 2016). İnsanlar verimsiz hissettiklerinde artan bir yetersizlik duygusu hissederler. Birey her yeni plan/projenin zorlayıcı olduğunu düşünür. Ne kadar küçük başarısı varsa önemsiz görebilir. Kendilerine ve fark yaratma yeteneklerine olan güvenlerini kaybederler (Maslach ve Leiter, 1997). Profesyonel yetersizlik, tükenmişliğin kendini değerlendirme boyutunu temsil etmektedir (Maslach ve Leiter, 2016).

Tüm tanımlarda ortak olan, tükenmişliğin bireysel düzeyde gerçekleşmesidir. Tükenmişlik; duyguları, tutumları, güdüleri ve beklentileri içeren içsel psikolojik bir deneyimdir. Tükenmişlik; problemler, sıkıntı, rahatsızlık, işlev bozukluğu ve/veya olumsuz sonuçlarla ilgili olması açısından birey için olumsuz bir deneyimdir (Maslach, Leither ve Schaufeli, 2008).

Pines ve Aronson ise tükenmişliği, özellikle duygusal taleplerin yoğun olduğu işlerde çalışan bireylerde görülen fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme hali olarak tanımlamaktadır. Bu bireylerde çaresizlik, umutsuzluk, hayal kırıklığı gibi duyguların baskın olduğu hem iş yerindeki çalışanlara da hem de yaşama karşın olumsuz tutumlar gösterdikleri görülmektedir (Pines ve Aronson, 1988).

Kişilerin mesleki yaşamlarına karşı olan yüksek beklentileri ve duygusal baskıları sebebiyle, bu kişiler uzun süreli stresle baş etmekle birlikte kaygı ve depresyonu yoğun düzeyde deneyimlemektedirler (Tümekaya, Çam ve Çavuşoğlu, 2009).

### **1.1.1. Tükenmişliğin Boyutları**

#### **1.1.1.1. Duygusal Tükenme**

Tükenmişlik, çalışanın hizmet verdiği kişilere karşı olumlu bir duygu, sempati veya saygı duymadığı duygusal bir tükenme olarak nitelendirilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981). Literatürde tükenmişliğin ilk ve önemli kritik belirleyicisi olarak yer alan, tükenmişliğin içsel boyutu olarak değerlendirilen duygusal tükenme (emotional exhaustion), kişinin duygusal olarak kendini oldukça bitkin, tükenmiş hissetmesi ve aynı zamanda geçmişe kıyasla iş yaşamında hizmet verdiği bireylere yeterli verimi sağlayamadığını düşünmesidir (Arı ve Bal, 2008). Duygusal tükenmenin ana kaynakları aşırı iş yükü ve iş yaşamındaki kişisel çatışmadır (Maslach, 1998). Duygusal tükenme yaşayan kişi kendini yapmakta olduğu işe verememekte ve enerjisinde azalma hissetmektedir (Kaçmaz, 2005). Kişinin duygusal kaynaklarının tükenmesi ve psikolojik düzeyde başkalarına verecek hiçbir şeyi kalmamış hissetmesi duygusal tükenme şeklinde adlandırılır (Maslach ve Jackson, 1985).

#### **1.1.1.2. Duyarsızlaşma**

Maslach ve Jackson (1981) duyarsızlaşmayı; hizmet veren kişilerin hizmet verdikleri insanlara karşı onların özgün bireyler olduklarını görmezden gelerek mesafeli ve duygusuz bir biçimde, birer nesnelermiş gibi yaklaşması olarak tanımlamıştır. Tükenmişliğin kişilerarası boyutunu temsil eden duyarsızlaşma, aşırı duygusal tükenmeye tepki olarak ortaya çıkmıştır (Maslach, 1998). Bireylerin hizmet

verdikleri kişilere karşı mesafeli davranması sonucunda hizmet alan kişilere verdikleri işin kalitesinde düşüş yaşanmaktadır (Maslach vd., 2001).

#### 1.1.1.3. Azalmış Kişisel Başarı

Diğer iki alt boyuta kıyasla daha karışık olarak değerlendirilen azalmış kişisel başarı, kişinin kendini olumsuz değerlendirme eğilimi ve işyerindeki yeterlilik ve verimlilik duygularında düşüş olarak ifade edilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, 1998). Bireyler hem iş yaşamında hem ilişkilerinde kendilerini başarısız olarak değerlendirmektedir (Öz ve Çeviren, 2017). Bu azalmış öz yeterlilik duygusu, depresyon ve iş yaşamının talepleriyle başa çıkmadaki yetersizlik ile ilişkilidir. Bu durum, sosyal destek eksikliği ve profesyonel gelişim fırsatlarının yetersizliği ile daha da kötüleşebilir (Maslach, 1998).

### 1.1.2. Tükenmişliğe Neden Olan Faktörler

#### 1.1.2.1. Bireysel Faktörler

Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kişilik özellikleri, çalışma süresi, mesleki kıdem, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, beklentiler, sosyal destek gibi faktörler tükenmişliğe etki eden bireysel faktörleri oluşturmaktadır (Arı ve Bal, 2008; Ardıç ve Polatçı, 2008).

#### 1.1.2.2. Örgütsel Faktörler

Tükenmişliğe sebep olan örgütsel faktörler arasında örgüt yapısı, örgütsel çatışma, mesai saatlerinin uzunluğu ve nöbetler, çalışma alanının olumsuz fiziksel şartları, çalışanların iş güvenliğinin yetersiz olması, ağır iş yükü, düşük maaş, kendini geliştirme ve ilerleme fırsatının olmaması, iş yerinde maruz kalınan duygusal şiddet, çalışma ortamındaki sosyal desteğin yetersizliği, örgüt kültürü gibi birçok faktör sıralanabilir (Ardıç ve Polatçı, 2008; Yıldız ve Güneş, 2017).

Maslach ve Leiter tükenmişlik konusuna farklı bir bakış açısı ile yaklaşarak, tükenmişliğe etki eden faktörler olan bireysel ve örgütsel faktörleri bir arada değerlendirerek, tükenmişliğe neden olan durumun “çalışma hayatının alanları” olduğunu savunmuşlar ve tükenmişliğin önlenmesi için bu alanlarda değişiklik yapılmasının gerekli olduğunu vurgulamışlardır (Ardıç ve Polatçı, 2008).

Tükenmişliğin önlenmesi için bu alanların incelenip, yapılması gerekli olan değişikliklerin yapılması durumunda tükenmişliğin önlenebileceğinin mümkün olduğunu savunmuşlardır (Ardıç ve Polatçı, 2008). Çalışma hayatının alanları; aşırı iş yükü, ödül, aidiyet, kontrol, adalet ve değerler olarak belirtilmiştir (Maslach ve Leiter, 1997).

İş yükü, belirli bir yeterliliğe sahip olma koşuluyla çalışanın belirlenmiş bir süre içerisinde yapması gereken iş miktarını ifade etmektedir (Karacaoğlu ve Çetin, 2015). İş yükü örgütsel yaşamın önemli bir boyutudur. Örgütün bakış açısına göre iş yükü üretkenlik anlamına gelirken, çalışan bireyin perspektifine göre ise zaman ve enerji anlamına gelmektedir (Maslach ve Leiter, 1997).

İş temposu arttıkça aşırı iş yükü de artmaktadır. Aşırı iş yükü, çalışan ile işi arasındaki anlaşmazlığın en belirgin göstergesidir. Hızlanan tempo yapılan işin kalitesini bozmakta, meslektaş ilişkilerine zarar vermekte, yenileşimciliği engellemekte ve bu durumların sonucu olarak tükenmişliğe sebep olmaktadır (Maslach ve Leiter, 1997). İş yükü, çalışma yaşamında karşılaşılan en temel sorun olmakla birlikte kısa dönemde stres faktörü iken uzun dönemde tükenmişlik durumuna sürükleyen bir olgu olarak görülmektedir (Dolgun, 2010).

Maslach ve Leither (1997) modelinde, çalışan bireylere kaldıracabileceğinden fazla verilen iş yükünün strese sebep olabileceği gibi, aynı zamanda az iş yükü verilmesinin de insanlar üzerinde baskıya ve strese neden olduğu belirtilmiştir. İşin türü ve miktarı ile ilgili olarak bireyin zorlanması durumunda, mevcut kapasitesini zorlamak zorunda kalan birey ve işi arasında iş yükü bağlamında uyumsuzluklar açığa çıkabilmektedir. Bireyin çalıştığı alanda yeterli tecrübesi bulunmaması veya çalıştığı işin bireyi gerek zihinsel gerek fiziksel olarak zorlayacak bir iş olması da bireyin iş yükünün lüzumundan fazla olmasını mümkün hale getirebilir. Bu gibi hallerde aşırı iş yükü altında çalışmakta olan birey, kendini dinlendirebilmek ve enerjisini yenileyebilmek için ihtiyaç duyduğu zamanı bulamamakta ve birey kendini tükenmiş hissedebilmektedir (Maslach vd., 2001).

Bireyin kapasitesi ile verilen iş yükü arasında doğru orantı olduğunda kişi hem işini yaparken zevk alacak hem de mesleki açıdan kendisini geliştirme imkanına sahip



olacaktır. Bireyler sorumluluklarını yerine getirebilmenin vermiş olduğu haz ile çalışma yaşamına daha aktif ve gönülden katılım sağlayabilecektir. Aksi takdirde işin türü ve/veya miktarı nedeniyle birey ve iş arasında uyumsuz bir ilişki olduğunda, çalışan bireyler yaşadıkları zorluklar sonucunda karamsarlık, depresyon ve tükenmişlik gibi durumlarla mücadele etmek zorunda kalabilirler.

Kontrol, bireyin sahip olduğu işi ile alakalı seçim yapma, karar verme, sorun çözme ve üzerine düşen sorumlulukları tamamlaması olarak ifade edilmektedir (Maslach vd., 2001). Kişinin işine karşı sahip olduğu kontrolün aynı zamanda işine karşı sahip olduğu sorumluluk ile eşdeğer olması durumunda, birey ve işi arasında kontrol bağlamında uyumluluk oluşmaktadır (Leiter ve Maslach, 2003). Kontrol sorunları, çalışanların işleri üzerinde yetki sahibi olmadıklarında veya çalışma ortamlarını değerlerine aykırı olmayacak biçimde şekillendiremediklerinde ortaya çıkmaktadır (Leiter ve Maslach, 2003). Aynı zamanda insanlar rol çatışması yaşadıklarında önemli bir kontrol sorunu ortaya çıkar (Leiter ve Maslach, 2003). Kontrolde uyumsuzluk ise, genellikle tükenmişliğin yetersizliği veya kişisel başarı oranının azalmasıyla ilgilidir (Maslach vd., 2001).

Ödül, bireyin iş yaşamında örgüte sağladığı katkılarının sonucunda maddi ve/veya manevi açıdan takdir görmesidir. Çalışma hayatında ödül alanı parasal, sosyal ve içsel ödüllerin bireylerin beklentileri ile ne ölçüde tutarlı olduğunu ele almaktadır (Leiter ve Maslach, 2003). Takdir edilme duygusunun yetersizliği ekonomik, kurumsal veya sosyal ödüllendirilme eksikliği, işi ve çalışana değersizleştirilmesi hem de çalışanın kendisini verimsiz hissetmesi ile yakından ilişkili olduğundan, insanların tükenmişliğe karşı savunmasızlığını arttırmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016).

Aidiyet, sosyal bir varlık olan insanın diğer kişilerle yakın ilişki kurma ve bir topluluğa ait olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçları giderilen kişi sosyal yönden doyuma ulaşırken aynı zamanda çalışma motivasyonu da artış göstermektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009). Aidiyet, çalışanların işteki diğer insanlarla sürdürdüğü ilişkiler ile ilgilidir. Bunun sonucu olarak, var olan ilişkiler destek yetersizliği, güven sorunu ve çözülmemiş çatışmalarla karakterize edildiğinde, beraberinde daha büyük bir tükenmişlik riski oluşturmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016). Birey ile iş yaşamı arasında aidiyet duygusu açısından sağlanan uyum, iş yerinde diğer bireylerle birlik ve

beraberlik duygusunu yaşadıklarının ve bireylerin birbirini destekleyen tutumlar içinde olduklarının kanıtıdır (Maslach vd., 2001).

Adalet, iş yerinde verilen kararların adil ve hakkaniyetli olarak algılanma durumudur (Maslach ve Leiter, 2016). Kişiyile çalıştığı iş arasında adaletli bir uyumun olması; içinde buldukları örgütte farklı fikirlere sahip kişiler olmasına rağmen çalışan kişilerin işleri hakkında alınacak bütün önemli kararların objektif, tutarlı ve adil olarak verildiğinin farkına varmalarını sağlar. Tükenmişlik kişinin içinde bulunduğu örgütte adalet kavramı bakımından hissedilen çelişkilerden iki farklı biçimde etkilenir. İlki kişinin çalışmakta olduğu örgütte adil kararlar alınmadığını fark ettiğinde duygusal açıdan çökmesi ve tükenmesi; bir diğeri ise adil olmayan çevrenin kişinin işi ve çalıştığı kuruma karşı duyarsızlaşmasına sebebiyet vermesidir (Maslach vd., 2001; Ardıç ve Polatçı, 2009).

Değerler, insanların işleri ve ilişkilerinin merkezinde yer alır. Onları işe çeken ideallerini ve motivasyonlarını kapsar. Çalışan ve iş yeri arasında para ya da yükselme için faydacı zaman değişiminin ötesine geçen motive edici bağlantıdır (Leiter ve Maslach, 2003). İş yaşamında bir değer çatışması ve dolayısıyla bireysel ve örgütsel değerler arasında bir boşluk olduğunda, çalışanlar yapmak istedikleri iş ile yapmak zorunda oldukları iş arasında bir denge kurarlar ve bu da daha fazla tükenmeye yol açabilir (Maslach vd., 2001).

Ek olarak, iş yaşamındaki uzun çalışma saatleri, rol karmaşası, çalışanların takdir edilmemeleri ve kendilerini değersiz hissetmeleri, motivasyon kaynaklarının yetersiz olması, dinlenme ve tatil sürelerinin oldukça kısıtlı olması, çalışma arkadaşları ile olan iletişim problemleri tükenmişliğe neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Helvacı ve Turhan, 2013).

### **1.1.3. Tükenmişlik Sonucunda Ortaya Çıkan Belirtiler**

Tükenmişlik, stresle başa çıkamamanın sonucu olarak fiziksel, duygusal ve zihinsel süreçlerde yaşanan bir durum olarak kişilerde rahatsızlığa neden olmaktadır (Naktiyok ve Karabey, 2005). Belirtilerin görülme şekli tükenmişliğin seviyesine bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bireylerde ortaya çıkabilecek başlıca belirtiler şunlardır:

*Fiziksel belirtiler;* yorgunluk, enerji kaybı, güçsüzlük ve psikosomatik belirtiler başta olmak üzere baş ağrıları ve uyku bozuklukları, kilo kaybı veya artışı gibi birçok belirtileri içermektedir (Balcıoğlu, Memetali ve Rozant, 2008).

*Psikolojik belirtiler;* duygu durumuna etki eden depresiflik, negatif duygu durumu, güvensizlik, huzursuzluk, anksiyete, sinirlilik ve öfke hali gibi sorun ve yakınmaları içermektedir (Balcıoğlu vd., 2008).

*Davranışsal belirtiler;* sabırsızlık, tepkisellik, eleştiriye karşı tahammülsüzlük ve aşırı savunma hali, işi ile ilgilenmek yerine vaktini başka şeylerle harcamak, ilişkilerde bozulma gibi belirtileri kapsamaktadır (Arı ve Bal, 2008). Tükenmişlik sendromunun belirtileri bir anda ortaya çıkan bir durum değildir, yavaş yavaş ilerleyen belirtilerden oluşmaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2008).

Tükenmişlik belirtilerini göz ardı etmek sendromun ilerlemesine ve başa çıkılmaz duruma gelmesine yol açmaktadır. Bu sebeple, belirtilerin zamanında tespit edilmesi ve önlenmeye çalışılması oldukça önemlidir (Ardıç ve Polatçı, 2008).

#### **1.1.4. Tükenmişliği Önleme ve Başa Çıkma Yolları**

Tükenmişlik yaşayan bireyler için güç ve inanç en önemli ihtiyaçtır. Bireylerin içinde buldukları durumdan çıkmaları için olaylara karşı bakış açılarını ve düşünce sistemlerini değiştirmesi ve geliştirmesi gerekir (Kaçmaz, 2005a). Tükenmişlik, genel olarak bireysel, kurumsal ve sistemden kaynaklı problemlerin birlikte oluşması ile meydana gelir, bu açıdan bir sendrom ve sistem problemi olarak değerlendirilmeli, alınacak önlemlerin etkili olması için ise müdahale bireysel ve örgütsel açıdan ele alınmalıdır (Kaçmaz, 2005a).

Kişiyeye yönelik önlemler; kişisel yönetim, kişilerarası ilişkiler yeteneği, pozitif bakış açısı, olumlu düşünme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, özel yaşamda ve iş hayatında monotonluğu aza indirmek, zamanı verimli kullanma konusunda bilgili olmak, kişisel gelişime katkı sağlayacak programlara kendini rahatlatarak aktivitelere katılmak, hobiler edinmek, işi ile ilgili beklenti ve hedeflerini gerçekçi olarak belirlemek, bireysel olarak sınırlılıklarını bilmek ve bunu kabullenmek bireysel olarak tükenmişlik ile baş etmek için alınabilecek önlemlerdendir (Ardıç ve Polatçı, 2008; Ersoy ve Utku, 2005).

Örgüte yönelik önlemler; çalışanların ihtiyaçları dahilinde destek alabilecekleri çalışma ekibinin hazırda bulunması, yapılması zor işlerin tek bir kişide birikmesini önlemek için işlerin çalışanlara eşit olarak dağıtılması, çalışma saatlerinin kısaltılması, iş veren tarafından çalışanlara pozitif geri bildirim verilmesi, başarının takdir edilmesi, çözüm odaklı iletişim ortamı sağlamak, çalışanın güvenliğini sağlamak, iş düzenini ve çalışma yöntemini denetlemek, adaletli bir ödül sistemi geliştirmek, örgüt içi eğitim planlarının hazırlanması, kişisel gelişim ve sosyal etkinliklere imkan ve zaman tanınması örgütsel düzeyde tükenmişliği önlemek için alınması gereken baş etme yöntemleridir (Ardıç ve Polatçı, 2008; Ersoy ve Utku, 2005).

### **1.1.5. Tükenmişlik Modelleri**

1970'li yıllardan günümüze kadar bilim insanları tarafından çeşitli bakış açıları ve yöntemlerle ele alınmış ve birçok farklı modeli oluşturulmuş olan tükenmişlik kavramının başlıca modelleri; Freudenberger Modeli (1974), Cherniss Tükenmişlik Modeli (1980), Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli (1980), Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli (1982), Maslach Tükenmişlik Modeli (1981), Meier Tükenmişlik Modeli (1983), Golembiewski Tükenmişlik Modeli (1983), Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli (1985) ve Pines Tükenmişlik Modeli'dir (1988).

#### **1.1.5.1. Maslach Tükenmişlik Modeli**

Yurt dışında tükenmişlik ile ilgili çalışmalar Freudenberger ile başlamış, sonrasında Christina Maslach'ın çalışmaları ve oluşturduğu Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile gelişerek günümüze kadar ulaşmıştır. Freudenberger tükenmişliği tek bir boyut olarak duygusal tükenme ile ele alırken, Maslach ve Jackson tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı olmak üzere üç farklı boyutta ele almıştır. Maslach tükenmişlik modeli, literatürde en yaygın ve kabul gören modeldir. Aynı zamanda alanda en yaygın olarak kullanılan ölçme aracı Maslach Tükenmişlik envanteridir. Tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı olmak üzere üç bileşenini değerlendiren 22 madde ve 3 alt grubu vardır. Ölçekte bulunan 22 maddelik sorunun; 9'u duygusal tükenme (emotional exhaustion), 5' i duyarsızlaşma (depersonalization) ve kalan 8'i ise azalmış kişisel başarı (reduced personel accomplishment) ile ilgili olacak şekilde ayrılmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach Tükenmişlik Envanterinin ilk

versiyonu insana hizmet veren ve sağlık hizmetlerinde çalışan kişilerde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. İkinci versiyonu ise eğitim alanında çalışan kişilerde kullanılmak için geliştirilmiştir. MBI' nın üçüncü bir genel versiyonu (MBI-Genel Anketi veya MBI-GS) geliştirilmiştir. Burada tükenmişlik yapısının üç bileşeni, sadece işin bir parçası olabilecek kişisel ilişkilerle değil, iş ile ilgili olarak daha geniş anlamda kavramsallaştırılmıştır (Maslach vd., 2001).

Türkiye'de Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçeye evirisi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1992 yılında Prof. Dr. Canan Ergin tarafından yapılmıştır. alışmalar sonucunda elde edilen, ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğine ilişkin pozitif bulgular, konu ile ilgili birçok çalışma yapılmasına katkı sağlamıştır (Çapri, 2006).

#### 1.1.5.2. Cherniss Tükenmişlik Modeli

Cherniss tükenmişlik modeline göre “tükenmişlik” iş yaşamında karşılaşılan zorlukların sonucu olarak iş yaşamına karşı tutum ve davranışlarda oluşan olumsuz değişiklikler, hizmet verdiği kişiye karşı ilgide görülen azalma, başkalarına karşı gösterilen tepki ve kızgınlıkta artış, aynı zamanda değişikliğe karşı direncin arttığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Tümkaya, 2000). Bu modele göre, tükenmişliğe etki sağlayacağı düşünölen üç ayrı grup faktörünün olduğu ön görölmektedir. Bunlar; alışma ortamı, stres kaynakları, bireyin kendisi ve sosyal destekleri olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda Cherniss için tükenmişlik, iş yaşamında mevcut olan stres kaynaklarına karşı uyum göstermek veya bu durumlarla başa edebilme süreci olarak görölmektedir (Burke, Shearer ve Deszca, 1984).

#### 1.1.5.3. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli

Edelwich ve Brodsky tükenmişliği, çalışma koşullarının sonucu olarak, insana hizmet sunan mesleklerde çalışan kişilerin yaşadıkları idealizm, enerji ve amaçların giderek azalması olarak tanımlamıştır (Edelwich ve Brodsky, 1980).

Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişliğin birbirini takip eden 4 evre sonucunda oluşan bir süreç olduğunu öne sürmüşlerdir.

#### **1.1.5.3.1. Şevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm):**

Bu evrede enerji, umut ve mesleki beklenti oldukça yüksektir. Kişi için mesleki yaşam her şeyden daha önemlidir. Bu yüzden kişi, katlanılması zor durumları benimseyerek, var olan şartlara uyum sağlamak için çaba göstermektedir (Balcıoğlu vd., 2008; Kaçmaz, 2005).

#### **1.1.5.3.2. Durağanlaşma Evresi (Stagnation):**

İstek, enerji ve umutta azalmanın olduğu evredir. Kişinin bu evrede kendini sorgulamaya başladığı ve daha önceleri meslek yaşamında karşı karşıya geldiği fakat umursamadığı güçlüklerden rahatsızlık duyduğu görülmektedir. Bununla birlikte, umut ve enerjide git gide azalma yaşanmaktadır (Balcıoğlu vd., 2008; Kaçmaz, 2005).

#### **1.1.5.3.3. Engellenme Evresi (Frustration)**

İnsanlara yardım ve hizmet verme amacıyla çalışmakta olan kişi, mevcut olan sistemi ve olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin güçlüğüne fark eder. Bu durumun beraberinde yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşanmaktadır (Balcıoğlu vd., 2008; Kaçmaz, 2005).

#### **1.1.5.3.4. Umursamazlık (duygusuzlaşma) Evresi (Apathy):**

Bu evrede kişi yaptığı işi sevmemekte ve zevk almamaktadır. Mesleğini sadece ekonomik mecburiyetten yaptığı düşünülmektedir. Bu nedenle, birey için iş yaşamı doyum ve kendini gerçekleştirme fırsatı olmaktan ziyade sıkıntı ve mutsuzluk kaynağı olarak görülmektedir (Balcıoğlu vd., 2008; Kaçmaz, 2005).

#### **1.1.5.4. Perlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli**

Perlman ve Hartman kendilerinden önce var olan tükenmişlik ile ilgili tüm çalışmaları incelemişler ve içerik analizlerinin neticesiyle kendilerine özgün tükenmişlik tanımını oluşturmuşlardır (Perlman ve Hartman, 1982). Perlman ve Hartman'a göre (1982) tükenmişlik, “*kronik duygusal strese verilen bir reaksiyondur ve duygusal ve/veya fiziksel tükenme, iş veriminde düşüş ve başkalarına karşı duyarsızlaşma olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır*”. Stres nedeniyle oluşan tükenmişliğin bu üç boyutu aynı zamanda stresin üç temel belirtisini yansıtmaktadır.

Perlman ve Hartman'ın tükenmişlik modeli; durumun strese götürme derecesi, algılanan stres düzeyi, strese verilen tepki ve strese verilen tepkinin sonucu olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır.

#### ***1.1.5.4.1. Durumun Strese Götürme Derecesi***

Stresin oluşmasını sebep olan başlıca 2 temel husus vardır. Bunlardan biri, bireyin kabiliyetlerinin, algısal ve gerçek örgütsel talepleri yerine getirmek için yetersiz olması, bir diğeri ise bireyin işinin onun istek, ihtiyaç ve değerlerini karşılamamasıdır. Başka bir deyişle, birey ve iş ortamı arasında uyumsuzluk veya tutarsızlık yaşanması durumunda stresin oluşması olasıdır (Perlman ve Hartman, 1982).

#### ***1.1.5.4.2. Algılanan Stres Düzeyi***

Bireyin içinde bulunduğu durumun sonucu olarak algıladığı stres düzeyini ifade etmektedir. Birinci aşamadan ikinci aşamaya geçiş, bireyin geçmişi, kişiliği, rol ve organizasyon değişkenleri ile ilişkilidir (Perlman ve Hartman, 1982).

#### ***1.1.5.4.3. Strese Verilen Tepki***

Bu aşama; fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olmak üzere strese verilen üç temel tepkiyi içermektedir. Bu belirtilerden hangisinin olacağı bireysel ve örgütsel değişkenlere bağlı olarak meydana gelmektedir (Perlman ve Hartman, 1982).

#### ***1.1.5.4.4. Strese Verilen Tepkinin Sonucu***

Yaşanılan stresin sonucu olarak, bireylerin iş tatmini ve iş performans seviyesinde değişiklikler görüldüğü gibi psikolojik ve fizyolojik sağlıkları da stresten olumsuz etkilenmektedir. Bu durumun diğeri bir sonucu olarak, birey işten kendi isteği ile ayrılabilen veya işten çıkarılabilmektedir (Perlman ve Hartman, 1982).

#### **1.1.5.5. Meier Tükenmişlik Modeli**

Meier tükenmiş modeline göre, tükenmişlik bireyin iş yaşamındaki tekrarlanan deneyimlerinden elde edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Meier'e göre (1983) tükenmişlik; bireyin iş yaşamına karşı olan pozitif pekiştirecin düşük olması ve buna karşın ceza beklentisinin yüksek olması, bireyin mevcut olan pekiştireçleri kontrol

etmesine ilişkin beklentisinin düşük olması veya pekiştireçleri denetlemek için gerekli davranışların gerçekleştirilmesinde kişisel yeterlilik beklentisinin düşük seviyede olması durumudur.

Meier Tükenmişlik yaklaşımının dört boyutu vardır:

#### ***1.1.5.5.1. Pekiştirme Beklentileri***

Bireyin, iş yaşamındaki saklı veya açıkça belirtilmiş amaçlarını karşılayıp karşılamayacağı ile ilgilidir. İş yaşamı sonuçlarının etkileri bireyin yüklediği anlam ve değer bakımından bireyler açısından farklılık gösterir (Meier, 1983).

#### ***1.1.5.5.2. Sonuç Beklentileri***

Belli sonuçlara sebep olan davranışlar ile ilgili açıklamalar olarak tanımlanır (Bandura, 1977). Pekiştireç beklentileri belirli sonuçların istenen hedefleri yerine getirilip getirilemeyeceğini açıklarken, sonuç beklentileri bu sonuçları oluşturmak için hangi davranışların gerekli olduğunu belirtmektedir (Meier, 1983).

#### ***1.1.5.5.3. Yeterli Olma Beklentileri***

Yeterlilik beklentisi, bireyin sonuçları üretmede gerekli davranışları sergileyebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Meier, 1983).

#### ***1.1.5.5.4. Bağlamsal Bilgi İşleme Süreci***

Tükenmişlik modelinin en kapsamlı sürecidir. Burada bireyin beklentileri nasıl öğrendikleri, sürdürdükleri ve değiştirdikleri dikkate alınmaya çalışılmaktadır. Bağlamsal işlem, bağlamlar içindeki insanı bilgi işleme sürecini ifade etmektedir. İşlemeyi etkileyebilecek bağlam örnekleri arasında sosyal gruplar, organizasyon yapısı, öğrenme stili ve kişisel inançlar sayılabilir (Meier, 1983).

Özetle; Meier tükenmişlik modeli; pekiştirme beklentilerinin, sonuç beklentilerinin ve yeterlilik beklentilerinin tükenmişliğin öznel tükenmişlik deneyimini doğrudan etkilediğini öngörmektedir. Buna ek olarak, beklentilerin, iş yaşamındaki tekrarlanan öğrenme deneyimlerinden kaynaklandığı varsayılmaktadır (Meier, 1983).



#### 1.1.5.6. Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli

Gözlem ve deneyime dayanan yaklaşım 4 basamaktan oluşmaktadır. Basamakların her biri, tükenmişliğin meydana gelmesine etki eden yaşam tarzlarını içermektedir. Suran ve Sheridan (1985) tükenmişlik modeline göre, bu basamaklarda belirtilen çatışmaların tatmin edici olmayan sonuçları tükenmişliğe neden olmaktadır.

- Kimlik kazanmaya karşı rol belirsizliği (Kimlik, Rol Karmaşası)

Mesleki gelişim ile ilgili konuların aktif olarak ele alınması lise yıllarının sonu veya üniversitede başlamaktadır. Aynı zamanda bu dönemle birlikte eğitim ve öğretim ile ilgili konular oldukça önem kazanmaktadır. Bireyin kişisel ve mesleki kimliğinin olduğu bu dönem psikolojik gelişimi için kritik bir süreçtir (Suran ve Sheridan, 1985).

- Yeterlilik-Yetersizlik

Profesyonelin içindeki kimlik süreci, bireyin iş yaşamındaki yetkinlik duygusunu edinmesi, bireyin kişisel ve sosyal yaşamını etkili yönetmesi sonucu tamamlanmaktadır (Suran ve Sheridan, 1985).

- Verimlilik-Durgunluk

Çıracılık döneminin sona ermesi ile özgürleşen profesyonel bireyin mesleki süreci başlamaktadır. Bu sürecin başı otuzlu yaşlardır ve otuzlu yaşların sonlarına kadar devam etmektedir (Suran ve Sheridan, 1985).

- Yeniden oluşturma-Hayal kırıklığı

Otuzlu yaşların ortası ve sonlarından kırklı yaşların ortası ve sonuna kadar olan dönemlerde birey, içinde bulunduğu zamana kadar yapmış olduğu ve kariyerinin bu noktaya gelmesine vesile olan seçimlerini sorgular. Bu süreçte, birey iş yaşamıyla ilgili memnuniyetsizlik yaşayabilir. İş hayatında geçirdiği yılların etkisi ve bu yıllar boyunca kendi becerilerini belirli bir düzenin işleyişi dahilinde kullanan bireyde sıkılma ve tükenmişlik hissi ortaya çıkabilir. Bireyin yaşamında stres, gerginlik ve huzursuzluğun etkin hale gelmesiyle birlikte orta yaş krizi yaşanabilmektedir. Aynı zamanda kişinin bu dönemde, duygusallığının arttığı ve ölüm duygusunun yoğun hale geldiği bilinmektedir (Suran ve Sheridan, 1985).

#### 1.1.5.7. Pines'in Psikanalitik-Varoluşçu Tükenmişlik Modeli

Literatür incelendiğinde Pines'in Psikanalitik Varoluşçu Modeli'nin, Maslach Tükenmişlik Modeli'nden sonra üzerinde en çok araştırmanın yapıldığı ikinci tükenmişlik modeli olduğu görülmektedir. Bu duruma, yapılan çalışmalar tükenmişliği yalnızca mesleki açıdan incelerken, Pines'in Psikanalitik Varoluşçu Modeli ile tükenmişliği eş ve evlilik alanına uyarlayarak çalışması ve bu sayede literatüre yeni ve oldukça önemli bir boyut kazandırmış olmasının katkı sağladığı düşünülmektedir (Çapri, 2013).

Varoluşsal bakış açısına göre tükenmişliğin temel nedeni insanların yaşamlarında varoluşsal bir anlam bulma ihtiyacında ve yaptıkları işin bunu sağlamadığı duygusunda yatmaktadır. İnsanların belirli bir kariyer yoluyla bir anlam duygusu elde etmeyi seçmelerinin nedeni, önemli çocukluk deneyimleri ve kökeni aile dinamiğine dayanan psikanalitik bakış açısıyla açıklanmaktadır (Pines, 2002). Psikanalitik bakış açısına göre; herhangi bir meslek seçiminin bilinçdışı belirleyicileri, bireyin kişisel ve ailesel geçmişini yansıtır. İnsanlar, önemli çocukluk deneyimlerini taklit etmelerine, çocukluklarında karşılaşılmayan ihtiyaçları tatmin etmelerine ve kalıtımsal miraslarından kendilerine aktarılan mesleki hayalleri gerçekleştirmelerine olanak tanıyan bir meslek seçme eğilimindedir (Pines, 2002).

Psikanalitik Varoluşçu bakış açısına göre, kişinin işinde ve yaşamında elde edemediği varoluşsal anlamı bulma ihtiyacının bir sonucu olarak tükenmişlik oluşmaktadır (Pines ve Nunes, 2003). Yaşamda yitirilen anlam, bireylerin tükenmişlik durumu ile mücadele etmesine zemin hazırlamaktadır (Çam ve Öğülmüş, 2019). Birey, yaşama dair anlamını yitirmesi sonucunda kendisine ve işine karşı eleştirel bir tutum sergiler ve dünyada bir fark yaratamayacağına karşı gelişen hisleri tükenme durumunu beraberinde getirir (Çam ve Öğülmüş, 2019).

Mesleki yaşamlarından varoluşsal anlam elde etmeye çalışan bireyler işlerini büyük umutlar, idealler ve motivasyonla hevesli bir şekilde kurarlar. Bu bağlamda, kişiler işlerinde başarısız olduğunu, işinin önemsiz olduğunu ve dünyada herhangi bir değişiklik yapamayacaklarını hissettiklerinde ise çaresiz ve umutsuz hissederler bunun neticesinde güçleri tükenerek tükenmişlik yaşarlar (Pines ve Nunes, 2003).

Mesleki tükenmişlik gibi, çift tükenmişliği, romantik ilişkilerinin hayatlarına anlam katmasını bekleyen insanları etkileyen fiziksel, duygusal ve zihinsel zorlayıcı bir tükenme halidir. Kişi, çabalarına rağmen ilişkilerinde beklentilerinin karşılanamayacağını anladığı zaman ve ilişkinin hayatlarına bir anlam yüklememesi sonucunda tükenmişlik durumu ile karşı karşıya kalır (Pines ve Nunes, 2003). Varoluşsal psikologlara göre, iş yaşamında kendini gerçekleştirme, yaşam korkusuna karşı korunmaya yardımcı olur. Romantik ilişkide iş yaşamı gibi önem taşıdığı için bireylerin ilişkilerine de büyük bir umut ve tutkuyla başlaması beklenen bir durumdur. Beklentilerin karşılanmadığı durum da ise tükenmişlik yaşanır.

Pines, Aronson ve Kafry'e göre (1981) tükenmişlik; fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme durumudur. Fiziksel tükenmenin belirtileri arasında enerji düşüklüğü, kronik yorgunluk, hastalığa karşı artan duyarlılık, baş ağrısı, yeme ve uyku düzeninde bozukluklar bulunmaktadır. Duygusal tükenmede depresyon, çaresizlik, sinirlilik, cesaretsizlik ve ruhsal hastalık duyguları görülebilir. Zihinsel tükenme, benliğe karşı olumsuz tutumların geliştirilmesi, genel olarak iş ve yaşamdan memnuniyetsizlik, hizmet verilen kişilere karşı ilgisiz ve insanlık dışı tutum ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Pines vd., 1981).

Psikanalitik varoluşçu bakış açısı, bireyin varoluşsal anlam arayışı alanlarından birinin eş iken bir diğerinin ise iş yaşamı olduğunu savunmakta ve bireyin giderilememiş çocukluk çağına ilişkin ihtiyaçlarını giderme ve yaşamlarına anlam katmanın iyi bir meslek yaşamı ve iyi bir eş seçimi sayesinde mümkün olacağını savunmaktadır (Pines 2000b). Aynı zamanda Psikanalitik varoluşsal bakış açısına göre hem mesleki hem de çift tükenmişliğinin altında yatan nedenler benzerdir.

Pines ve Nunes (2003) insanların hem işlerinden hem de evliliklerinden varoluşsal bir anlam çıkaramamaları ve diğer yandan benzer çözülmemiş çocukluk deneyimleri ile oluşan mesleki ve çift tükenmişliğini üç adımlı bir tedavi yaklaşımı ile açıklamıştır.

1) Bireyin kariyer ve eş seçimi için bilinçli ve bilinçdışı sebeplerini fark etmesi ve seçtiği kariyerin ve eşin nasıl bir varoluşsal önem duygusu sağlamasını beklediğinin tanımlaması (Pines 2000b; Pines ve Nunes, 2003).

2) Bireyin işinden ve/veya yakın ilişkisinden varoluşsal bir anlam duygusu türetmemesinin nedeninin ve bu başarısızlık duygusunun yaşamının o alanındaki tükenmişlikle nasıl bir ilişkisi olduğunun belirlenmesi (Pines 2000b; Pines ve Nunes, 2003).

3) Bireyin hem işinden hem de yakın ilişkisinden varoluşsal bir önem duygusu türetmesini sağlayacak değişikliklerin belirlenmesi (Pines 2000b; Pines ve Nunes, 2003).

Pines'a göre (2002) bireyin kariyer seçiminin bilinçli ve bilinçdışı nedenlerini belirlemek, köken ailedeki rolü dahil olmak üzere çocukluk deneyimlerinin ayrıntılı bir şekilde incelemesini gerektirir. Kişilerin ebeveynleriyle olan ilişkisi, ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişki, ebeveynlerin işleri, hobileri, mesleki hayalleri ve yaşamdan memnuniyetleri, kişinin kariyer seçimine etkileri açısından incelenmelidir.

Kariyer seçimi, kişinin hayatının tüm alanlarını içeren ve yaşam boyu devam eden oldukça önemli ve karmaşık bir süreçtir (Pines ve Yanai, 1999). Seçilen kariyerin nasıl bir varoluşsal bir önem duygusu sağlamanın beklendiği, çocukluk deneyimleri ve meslek seçimi arasındaki ilişkinin yanı sıra kariyerin başlangıcındaki hedefler ve beklentilerle incelenmelidir. Bireyin iş yaşamından varoluşsal bir anlam kazanamamasının nedenlerini belirlemek, işyerindeki tatminsizlik ve tükenmişliğin nedenlerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesini gerektirir. Bu inceleme aynı zamanda kişinin başarısız olan varoluşsal arayışı ile tükenmişlik arasındaki bağlantıyı da destekler. Bireyin mesleki yaşamından varoluşsal bir anlam kazanmasını sağlayacak değişiklikleri belirlemek için çocukluk deneyimleri, hayal kırıklığına uğramış mesleki hedefler ve tükenmişlik deneyimi arasında bağlantı kurulmalıdır. Bu bağlantı kurulduktan sonra, kişinin işinden yeni varoluşsal anlam çıkarmasını sağlayacak çeşitli seçenekleri incelemek mümkündür. Bu tedavi yaklaşımı birçok meslekte başarılı şekilde kullanılmıştır (Pines, 2002).

### **1.1.6. Tükenmişlik ile İlişkili Faktörler**

Literatür incelendiğinde çeşitli sosyodemografik değişkenlerin tükenmişlik ile arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Demografik özelliklerden cinsiyetin, tükenmişlik düzeyine etkisiyle ilgili farklı sonuçlar

mevcuttur. Yapılan araştırmaların bu konuda tutarlı sonuç ortaya koymadıkları görülmüştür. Tükenmişlik üzerine yapılan çalışmaların önemli bir çoğunluğu kadınların erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşadığını belirtirken (Pines ve Kafry, 1981; Maslach ve Jackson, 1981; Weinberg, Edward ve Garove, 1983; Etzion, 1984; Etzion ve Pines, 1986; Etzion, 1987; Westman ve Etzion, 1990; Aryeel, 1993; Poulin ve Walter, 1993; Leiter, Clark ve Durup, 1994; Budak ve Sürgevil, 2005), bazı çalışmalar ise erkeklerin kadınlardan daha fazla tükenmişlik yaşadığını ortaya koymaktadır (Girgin ve Baysal, 2005; Polatcı, Ardıç ve Tınaz, 2007; Otacıoğlu, 2008). Aynı zamanda, yapılan bazı araştırmalarda ise tükenmişlik yaşama durumu açısından erkekler ile kadınlar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Naktiyok ve Karabey, 2005; Aksu ve Baysal, 2005; Gençay, 2007; Ardıç ve Polatcı 2008; Özkan, Karaman, Öztürk, Ahun ve Selm, 2015; Akyürek, 2020).

Ardıç ve Polatcı'nın (2008) araştırmasına göre cinsiyetin bireylerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun, kadın ve erkeklerin farklı kişilik yapıları, iş ortamı ve özel yaşamlarındaki rolleri ile açıklanabileceğini belirtmişlerdir. Aynı meslekte çalışan kadın ve erkekler tükenmişliğin farklı boyutlarını farklı düzeylerde yaşayabilmektedir (Arı ve Bal, 2008).

Etzion (1987) tarafından yapılan araştırmaya göre Amerika Birleşik Devletleri'nde olduğu gibi İsrail'de de her meslekte kadınların erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşama eğiliminde olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada kadınların duygusal tükenmişliğinin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı olarak daha az olduğu bulunurken, erkeklerin duyarsızlaşma düzeyinin kadınlara göre daha fazla olduğu ve erkeklerin kişisel başarı puan ortalamasının kadınlara göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Helvacı ve Turhan, 2013).

Karlıdağ Ünal ve Yoloğlu (2000) hekimler üzerine yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni ile duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, tükenmişliğin diğer iki alt boyutu olan duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadınların duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyi erkeklere göre daha düşük olarak saptanmıştır.

Budak ve Sürgevil (2005) kadınların ilişki kurdukları kişilere karşı daha duyarlı olmaları ve ilişki kurdukları insanlara daha çok önem vermelerinin tükenmişlik düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olmasına sebep olabileceğini ifade etmişlerdir.

Oğuzberk ve Aydın (2008) ruh sağlığı çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, ruh sağlığı profesyonellerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Silifke’de görev yapmakta olan sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların duygusal tükenmişliğinin erkeklerinkinden daha az olduğu bulunmuştur (Helvacı ve Turhan, 2013).

Durak ve Seferoğlu (2017) tarafından öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmada, erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin kadın öğretmenlerinkine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde sosyodemografik değişkenler arasında yaş değişkeninin, cinsiyetle birlikte mesleki tükenmişlikle en çok ilişkisi olan değişkenlerden birisi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Randall ve Scott, 1988; Gillespie ve Numerof, 1991; Sarros ve Sarros, 1992; Tang, Au, Schwarzer ve Schmitz, 2001; Lackritz, 2004; Kaçmaz, 2005; Soares, Grossi ve Sundin, 2007). Yapılan araştırmalarda, yaş arttıkça mesleki tükenmişliğin azaldığını raporlayan çalışmalar olduğu gibi (Maslach ve Jackson, 1981; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach vd., 2001; Dolunay, 2002; Kaçmaz, 2005b; Helvacı ve Turhan, 2013; Akkoç ve Tunç, 2015), yaş arttıkça mesleki tükenmişliğin arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Naktiyok ve Karabey, 2005). Bu duruma ek olarak, literatürde yaş değişkeni ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir (Pines, 2000a; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003; Akyürek, 2020).

Brewer ve Shapard (2004) tarafından yapılan meta analiz çalışmasının sonucuna göre, yaş ve tükenmişlik arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda mesleki deneyim ile tükenmişlik arasında da negatif bir korelasyon olduğu

görülmüştür. Brewer ve Shapard'ın analiz sonucuna göre, yaşı genç olan ve meslek yaşamının başında olan bireylerde tükenmişlik daha sık görülmektedir. Benzer sonuç, Balcı vd. (2013) tarafından hemşirelerin tükenmişlik ve yorgunluk semptomlarının değerlendirilmesi için yapılan çalışmada bulunmuştur. Çalışma sonunda yaş ve mesleki tecrübenin artması ile tükenmişlik oranının azaldığı ifade edilmiştir. Bunun sebebi ise yaşın ve tecrübenin artması ile kişilerin kendilerini daha yeterli ve başarılı görmeleri ve karşılaştıkları problemlerle başa çıkma becerilerinin artması olarak açıklanmaktadır (Balcı vd., 2013). Bazı araştırmacılar ise yaşın tükenmişlik üzerinde etkisinin olmadığını savunmuşlardır (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2014).

Literatürde medeni durumun tükenmişliğe olan etkisine bakıldığında, bekar çalışanların evli çalışanlara nazaran mesleki tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach vd., 2001). Buna karşın, evli olmanın tükenmişliği önlediğine dair çalışmalar da mevcuttur (McMurray, Linzer, Konrad, Douglas, Shugerman ve Nelson, 2000). Bazı çalışmalar ise evli veya bekar olmanın tükenmişlik sendromu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir (Karlıdağ vd., 2000; Erol, Sarıçiçek ve Gülseren, 2007; Okutan, Yıldız ve Konuk, 2013; Özkan vd., 2015; Akyürek, 2020).

Evlilik süresi değişkeninin değerlendirilmesi açısından mesleki tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, evlilik süresi ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulan çalışmalara karşın (Laes ve Laes, 2001) anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir (Shaddock, Hill ve Van Limbeek, 1998).

Çocuk sahibi olma değişkenine göre, çocukları olan bireylerin çocuğu olmayanlara kıyasla daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir (Maslach ve Jackson, 1985). Bazı çalışmalarda ise çalışanların tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde çocuk sahibi olma değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Özkan vd., 2015). Çocuk sayısı, mesleki tükenmişliğe etkisi açısından incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ve çocuk sayısının mesleki tükenmişliği anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmiştir (Niebrugge, 1994; Montgomery, Panagopolou ve Benos, 2006). Aksine

mesleki tükenmişliğin sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını raporlayan çalışmalarda mevcuttur (Dolunay, 2002; Kırılmaz vd., 2003; Ekici, 2013).

Eğitim düzeyi tükenmişlik düzeyinde etkili olan bir diğer değişkendir. Bu konuda yapılan çalışmalarda çelişkili sonuçlar görülmektedir. Bazı araştırmalarda eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülürken (Arı ve Bal, 2008), bazı çalışmalarda ise eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmamıştır (Akyürek 2020). Maslach vd. (2001) tarafından yapılan çalışmada bu durum, eğitim seviyesinin artmasıyla bireylerin stres yaratacak durum ve sorumluluklarla karşı karşıya gelme ihtimalinin artması ile ilgili olduğu açıklanmıştır.

Çalışma süresi mesleki tükenmişliği etkileyen bir başka değişkendir. Bazı çalışmalarda çalışma süresinin artmasıyla birlikte mesleki tükenmişliğin artış gösterdiği bulunmuştur (Evans ve Fischer, 1993; Tang vd., 2001). Bazılarında ise mesleki tükenmişlik ve çalışma süresi arasında negatif ilişki saptanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981; Randall ve Scott, 1988; Ergin, 1992; Lee ve Ashforth, 1993; Ergin, 1995). Aynı zamanda tükenmişlik ile çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin saptanmadığı çalışmalar da mevcuttur (Başol ve Altay, 2009; Okutan vd., 2013).

Araştırmaların çoğunda, bekar genç ve çocuk sahibi olmayan bireylerin, evli çocuklu ve yaşlı bireylere göre mesleğin ilk yıllarında olanların ise uzun süredir çalışan deneyimlilere nazaran tükenmişlik düzeyleri daha yüksek düzeyde saptanmıştır (Kelgökmen, Uzunöz ve Demirhan, 2016).

Naktiyok ve Karabey (2005) tarafından 182 akademisyenin katılımı ile tükenmişlik ve işkoliklik arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada işkolikliğin bireysel tükenmeyi arttırdığı saptanmıştır. Yine aynı çalışmada, işkolik ile tükenmişlik boyutlarının cinsiyet, ekonomik düzey ve sigara içme durumu açısından farklılaşmadığı görülürken medeni durum açısından zihinsel tükenmişlik boyutunda farklılaştığı görülmektedir. Bulguların sonucu hem demografik hem de çevresel değişkenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.



İş doyumu, tükenmişliği etkileyen faktörlerden biridir. Ertürk ve Keçecioğlu (2012) öğretmenlerin iş doyumları ile mesleki tükenmişlik ilişkisini sosyodemografik değişkenlerle birlikte incelemeyi amaçladıkları çalışmada iş doyumu ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, Ertürk ve Keçecioğlu (2012) iş doyumsuzluğu yaşayan her kişinin mesleki tükenmişlikle mücadele ettiği söylenemeyeceğini fakat mesleki tükenmişlik mücadele eden bireylerin iş yaşamında mutlu olmalarının beklenemeyeceği ve iş doyumsuzluğu yaşayacaklarını varsaymanın olası olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda çoğu çalışmanın aksine yüz yüze iletişim sağlayan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri düşük olduğu görülmüştür.

## 1.2. EŞ TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik kavramı ile ilgili çalışmalar bütün dünyada yaygın olarak yapılmasına rağmen, 90'lara kadar eş tükenmişliğini inceleyen çalışmalar sınırlı sayıda yapılmıştır (Pines, 1993). Mesleki tükenmişliğe kıyasla yeni yeni araştırılan bir değişken olarak değerlendirilen eş tükenmişliği, ilk kez Pines (1996) tarafından psikanalitik varoluşçu model çerçevesinde oluşturulmuştur.

Çiftler ömür boyu mutluluklarının sürme beklentisiyle yuvalarını kurarlar. Neredeyse her çiftin romantik ilişkisinde; sevmek, sevilme, değerli hissetmek, sevdiği kişi tarafından desteklenmek gibi beklentileri mevcuttur. Bireylerin bu beklentilerinin gerçekleşmesi sağlıklı bir ilişkinin temel koşullarından biri olarak görülmektedir (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018).

Pines (1996) eş tükenmişliğini, *“aşk ile hayatlarının anlamının değişmesi beklentisi olan bireylerin baş etmek zorunda olduğu sancılı bir süreç”* olarak tanımlamıştır. Eş tükenmişliği, çiftlerin çabalarına rağmen aşkın yaşamlarına anlam katma beklentisinin karşılanamadığı, bu beklentiyi elde edemedikleri ve edemeyeceklerini fark ettiklerinde ortaya çıkan acılı bir durumdur (Pines, 1996). Gerçeğe uygun olmayan beklentiler ve yaşamın beraberinde getirdiği gelgitlerin birleşmesi sonucunda tükenmişlik yaşanabilir. Eş tükenmişliği, beklentiler ve gerçekliğin aykırılığı durumunda kendini gösteren fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme durumu olarak tanımlanmıştır (Pines ve Aronson 1988; Pines, 1996).

*Fiziksel bitkinlik* durumunda kişi hafta sonu tüm günlerini yatakta geçirmesine rağmen pazartesi sabahına hiç dinlenmemiş vaziyette uyanır. Günü bitkin halde yorgunluk içerisinde geçiren kişi gece olup karanlık çöktüğünde ise uyumakta güçlük çeker. Bu kişilerin zihinleri sürekli eşleriyle yaşamış oldukları stres veren olaylar ile mücadele eder ve kişiler yoğun mide ağrıları ekerler. Tüm bu süreçlerin neticesinde uykuya daldıklarında ise geceyi kabusla geçirirler. Bu durumun sonucu olarak kişi uyku ilacı veya alkole başvurur. Tükenmişlik yaşayan birey, kronik baş ağrısı, karın ağrısı ve sırt ağrısı gibi somatik rahatsızlıkların yanı sıra vücut direncinin düşmesiyle birlikte soğuk algınlığı veya grip gibi hastalıklarla baş etme durumunda kalır. Uyku ve yeme bozukluğu ise tükenme durumunda sıklıkla karşılaşılan diğer bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Pines, 1996).

*Duyusal bitkinlik*, durumunda bireyler hem kendilerine hem de ilişkilerine dair olan umutlarını kaybeder ve yaşadıkları sorunları açıklama ve üzerinde konuşma isteğinde olmazlar. Yaşadıkları her bir gün diğer günden zorlayıcı ve anlamsız hale gelir. Eşlerini ve ilişkilerini değiştirme ve onlar için çabalama düşüncesinden tam anlamıyla vazgeçerler. Kendilerini kapana kısılmış hisseden bireylerin enerji ve hevesleri son bulur (Pines, 1996).

*Zihinsel bitkinlik*, bireyin özellikle kendisine karşı negatif tutumlar göstermesidir. Kişi bu durumdayken eşiyle ilgili her olaya olumsuz davranışlar sergilemektedir (Pines, 1996).

Tükenmişlik, klinik çift terapisi yaklaşımlarında belirtildiği üzere eşlerden biri ya da her ikisinde veya ilişkilerindeki var olan bir patolojiden dolayı ortaya çıkmaz. İlişi, keyifsizlik ve mutsuzluğun hakim olmasıyla birlikte katlanılması g hale gelmekte ve tükenme birdenbire ortaya çıkmamakla birlikte aşamalı olarak gerçekleşmektedir (Pines, 1996).

Aynı zamanda yapılan araştırmalarda eşler arasında yaygınlaşan tükenmişlik duygusunun, eşlerden birinde oluştuğunda diğerine de geçiş yaptığı ve bu geçiş aşamasının karşılıklı olduğu grlmştir (Westman ve Etzion, 1995).

### 1.2.1. Eş Tükenmişliği ile İlişkili Faktörler

İlgili literatür incelendiğinde eş tükenmişliğine ilişkin yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Cinsiyetin eş tükenmişliğine etkisini inceleyen çalışmaların bir çoğunda kadınların eş tükenmişliğinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Pines ve Kafry, 1981; Laes ve Laes, 2001; Pines vd., 2011).

Çapri (2008) yılında yaptığı çalışmada eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkileri olmasına rağmen yaş, eğitim durumu, iş deneyim süresi, evlilik süresi, eşin çalışma durumu gibi bazı sosyodemografik özelliklerin eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını bulmuştur. Aynı zamanda eş tükenmişliğinin yordanmasında sadece cinsiyet, çocuk sayısı ve personel türü değişkenlerinin anlamlı etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde; evlilerin eş tükenmişliğine yordayıcı katkı sağlayan değişkenler incelendiğinde evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, yükün fazlalığı, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü gibi 10 farklı değişkenin olduğu görülmektedir. Çalışma incelendiğinde, mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenlerinin eş tükenmişliği üzerinde en temel etkisi olan değişkenler olduğu görülmektedir. Evli erkek ve evli kadınların eş tükenmişliklerinin yordayıcılarının birebir benzerlik göstermediği bu araştırmanın bulgusudur.

Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından 301 evli bireyle yapılan çalışmada bağlanma, duygu düzenleme özellikleri ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin eş tükenmişliğiyle anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Analiz neticesinde eş tükenmişliği ve bağlanma incelendiğinde, bağlanmanın kaygı özelliği eş tükenmişliğini pozitif yönde yordarken bağlanmanın kaçınma özelliği ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Aynı zamanda, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında duygu düzenlemede mücadele edilen zorlukların eş tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

Elazığ'da yaşayan 482 evli bireyin katılımıyla eş tükenmişliğini bazı demografik değişkenler, eş desteği, ikili güven, kişilerarası bireysel çarpıtmalar açısından incelemeyi amaçlayan çalışma, eş tükenmişliğiyle cinsiyet, evlilik türü,

akraba evliliği olup olmama durumu, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi gibi bağımsız değişkenlerin arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (Pamuk ve Durmuş, 2015).

### **1.2.2. Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar**

İş ve aile hayatı birbirinden farklı yapılar olduklarından dolayı bireylerin ikisi arasında sağlıklı bir dengeyi kurması hem iş yaşamında verimli olurken hem de özel yaşamda ailelerine gerekli ilgiyi ve zamanı ayırarak mutlu olabilmeleri kolay değildir (Günay ve Demiralay, 2016). Bu bağlamda, bireyler tükenmişlik ile mücadele etmek zorunda kalabilmektedir. Tükenmişlik kişinin hem iş hem ev yaşamındaki iletişim ve ilişkilerini olumsuz yönde etki altına alan bir problem olarak görülmektedir (Babaoğlu, 2006).

Yapılan çalışmalar mesleki tükenmişliğin ilişki, evlilik ve aile yaşamına yayılmış olduğunu göstermektedir (Jayaratne, Chess ve Knukel, 1986; Rook, Dooley ve Catalano, 1991; Jones ve Fletcher, 1993; Kossek ve Ozeki, 1998; Kinnunen ve Mauno, 1998; Vinokur ve Westman, 1998; Burke ve Greenglass, 2001; Lavee ve Adital, 2007; Pines vd., 2011; Westman, Etzion ve Danon, 2001). İş ve eş arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada stresin iş yaşamından aileye yayıldığı saptanmıştır (Boles, Johnston ve Hair, 1997; Eckenrode ve Gore, 1990). Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir (Gonzalez, 2000; Nunes, 2000; Pines vd., 2000; Laes ve Laes, 2001; Pines ve Nunes, 2003; Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015). Yapılan çalışmalar da mesleki tükenmişliğin artış göstermesiyle eş tükenmişliğinin de arttığı görülmektedir (Danner Vlaardingerbroek, Kluwer, Van Steenbergen ve Van der Lippe, 2013).

Çapri'e göre (2008) mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliğini yordadığının bilinmesi, eş tükenmişliğinin de aynı şekilde mesleki tükenmişlik üzerinde etkili ve anlamlı bir yordayıcı olacağını düşündürmektedir. Eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişliğin karşılaştırılmasının yapıldığı araştırmalar, genel tükenmişliğin mesleki tükenmişliğe kıyasla evlilik yaşamıyla ilişkili olduğunu saptamıştır (Kafry ve Pines, 1980).

Pines, Aronson ve Kafry (1981) tarafından yapılan bir çalışmada 960 katılımcının eş tükenmişlik puanları ile 3916 katılımcıdan elde edilen mesleki tükenmişlik puanlarının benzer bulunmuştur.

Montgomery vd. (2006) tarafından 162 doktor katılımcı ile iş talepleri, bazı sosyodemografik değişkenler ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada; cinsiyet, yaş, çalışma süresi, eşin çalışma durumu ve çocuk sayısı gibi değişkenlerin tükenmişliğinin anlamlı yordayıcısı oldukları saptanmıştır.

Çapri (2008) iş ve eş tükenmişliğinin kökeninde benzer dinamiklerin kaynaklık etmesinin bu durumun sebebi olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda ikisi arasındaki fark incelendiğinde, evlilikte eşlerin evlilik yaşamına dair hayal ettikleri beklentinin gerçekleşmemesinin, iş yaşamında ise çalışanların meslek yaşamına dair hayallerinin karşılanamamasının tükenmişliğe neden olduğu belirtilmektedir (Çapri, 2008).

Ülkemizde eş tükenmişliğinin ilk çalışması Çapri ve Gökçakan (2013) tarafından 453 evli bireyle yapılmıştır. Çalışmada, bazı sosyodemografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişkiyle ilişkili değişkenlerin evlilerin eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır. Analiz sonucunda, mesleki tükenmişlik ve evlilik uyumu değişkenlerinin eş tükenmişliği üzerinde oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumunun eş tükenmişliği ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Pines ve Nunes'a göre (2003) mesleki tükenmişlik ile mücadelesinde zorlanan ve yardım almak isteyen kişinin kısa bir süre sonra asıl problemin evlilik veya ilişkisinden kaynaklı olduğu gözlenebilir. Aynı şekilde, eş tükenmişliği sorunu ile yardım talebinde bulunan bireylerin gerçek sorunlarının iş ve mesleği olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, eşlerden birinin tükenmişlik yaşama durumunda tükenmişliğin diğer eşe de geçiş yaptığı görülmüştür (Westman ve Etzion, 1995; Hammer, Allen ve Grigsby, 1997; Vinokur ve Westman, 1998; Westman, Etzion ve Danon, 2001; Demerouti, Bakker ve Schaufeli, 2005; Bakker, Demerouti ve Schaufeli, 2005; Pines vd., 2011).

Pines vd. (2011) tarafından yapılan Amerika'da ve İsrail'de yaşamakta olan çalışan evli çiftlerin oluşturduğu çalışmada mesleki tükenmişlikleri ve eş

tükenmişlikleri arasındaki ilişki varoluşsal açıdan incelenmiştir. Çalışma sonucu değerlendirildiğinde, kadınların mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu, kültürel farklılık açısından bakıldığında ise Amerikalıların her iki alandaki eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Laes ve Laes (2001) tarafından eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi için evli veya uzun süreli ilişkisi olan beraber yaşayan bireylerle yapılan çalışmada kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Pines ve Nunes (2003) tarafından farklı kültürel yapılara sahip olan 1572 katılımcıyla yapılan çalışmada da eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çapri (2013) tarafından 435 evli üniversite personeli bireyin katıldığı, sosyodemografik özellikler, mesleki tükenmişlik ve evlilik ilişkisi ile ilgili değişkenlerin eş tükenmişliğini yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada farklı değişkenlerin eş tükenmişliğini yordadığı görülmektedir. Yapılan çalışma sonucu incelendiğinde, sosyodemografik değişkenler açısından sadece cinsiyet ve personel türünün eş tükenmişliğine anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda evlilik uyum ve mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliğini yordayan en önemli iki değişken olduğu göze çarpmaktadır (Çapri, 2013).

Çapri ve Güler (2019) tarafından engelli çocuğu olan çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeylerine grup rehberliği programının etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmada, rehberlik programının mesleki ve eş tükenmişliği düzeylerini azalttığı fakat işle bütünleşme düzeylerine karşın istenilen etkiyi göstermediği görülmektedir. Eş tükenmişliği değişkeninin yordayıcısı olarak; evlilik uyumu ve mesleki tükenmişliğinin var olduğu görülmektedir (Çapri ve Gökçakan, 2013; Kızıldağ ve Yıldırım, 2018).

### 1.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Bilişsel duygu düzenleme kavramı öncesinde “duygu düzenleme” kavramı açıklanacaktır.

### 1.3.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Literatür incelendiğinde “duygu” kavramına ilişkin birbirinden farklı tanımlara ek olarak duyguların nasıl ve ne Şekilde ortaya çıktığı aynı zamanda nelere sebep olduğuyla ilgili yapılan birçok araştırmanın varlığı dikkat çekmiŐtir. Duygu, fizyolojik ve bilişsel ögelere sahip olan aynı zamanda davranıŐı etkileyen duygular olarak ifade edilmektedir (Morgan, 1993). Lazarus (1999) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin karşı karşıya geldikleri bir durum karşısında, duygusal olarak tepki göstermeden evvel bilişsel ögeler geliŐtirdikleri sonrasında duygusal tepki gösterdikleri belirtilmiştir.

Gross (1998a) tarafından duygu düzenleme kavramı, “bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreç” olarak tanımlanmıştır. Olumlu olumsuz yaşanılan her duygunun azaltılması, arttırılması veya sabit tutulması için kullanılan her türlü strateji duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, duygusal tepkilerin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değeritirilmesinden sorumlu dıŐsal ve içsel süreçler olarak tanımlamaktadır. Ayrıca duygu düzenleme, hedefe ulaŐmak için bireyin duygularını bilerek veya bilmeyerek değeritirmesinde rol oynayan bir mekanizma olarak da tanımlanmaktadır (Aldao, Nole-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Duygu düzenleyici süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve etkileri de duygu üretme sürecinin birkaç alanında gerçekleŐebilir (Gross ve Thompson, 2006). Duygu düzenleme kavramı, içerisinde duygunun birçok alanında düzenlemeyi içerdiği gibi hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenleme sürecini ifade etmektedir (Gross, 1998). Hem duyguların yoğunluğunun arttırılmasını hem de azaltılmasını kapsamaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Gross (1998) tarafından duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı (antecedent focused) ve tepki odaklı (response focused) stratejiler olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Duygusal tepkiler tam olarak ortaya çıkmadan, davranışlar veya fizyolojik belirtiler değeritirilmeden önce kullanılan stratejiler öncül odaklı stratejiler, duygular devam ederken hem davranışsal hem de fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra görülen stratejileri ise tepki odaklı stratejilerdir. Gross (1998) tarafından oluŐturan süreç modelinde bu iki temel stratejinin altında yer alan beŐ farklı duygu düzenleme süreci tanımlanmıştır. Bunlar;

durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Öncül odaklı stratejileri; durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişimi içerirken tepki değişimi ise tepki odaklı stratejileri içermektedir (Gross ve Thompson, 2006).

**Durum Seçme (Situation Selection):** Kişinin bir durumu istenen veya istenmeyen duygusal neticesine göre tercih etmesi veya kaçınması olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Durum seçmeye örnek olarak kişinin yaşadığı kötü bir gün sonrasında komedi filmi izlemesi, iş ortamındaki saldırgan arkadaşından uzak durması verilebilir (Gross ve Thompson, 2006).

**Durum Değiştirme (Situation Modification):** Durum seçme ile benzer gözüke de durum değiştirme yeni bir durum arama çabası olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Bu iki strateji kişinin durumu düzenlemesine katkı sağlamaktadır.

**Dikkatte Yayılma (Attentional Deployment):** Duyguların düzenlemesine çevrede değişiklik yapılmaksızın gerçekleştirme olanağı sağlar. Dikkat dağınıklığı, konsantrasyon ve ruminasyon alt başlıklarını içerir.

**Bilişsel Değişim (Cognitive Change):** Kişinin yaşadığı olayın duygusal etkisini veya önemini değiştirmek amacı ile durumu yeniden değerlendirerek duruma ve durumu yönetme kabiliyetine ilişkin düşüncelerini değiştirmesi şeklinde tanımlanmıştır (Gross, 1998b; Gross ve Thompson, 2006).

**Tepki Düzenleme (Response Modulation):** Fizyolojik, deneysel veya davranışsal tepkiyi doğrudan etkilemeyi ifade etmektedir (Gross, 1998a).

Coşkulu ve başarıyla dolu anlamlı bir hayatın devamlılığı için yaşadığımız olayları yorumlamak ve olaylar karşısında bakış açılarımızı harekete geçirmek için duygularımız oldukça önemlidir (Koçak, 2012). Demsey'e göre (1996) bireyin duygusal durumunun becerisi, problemlerinin, zorluklarının ve kaygılarının üstesinden gelebilmesi için önemli bir öncüdür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal problemler arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Garnefski vd., 2001; Garnefski, Boon ve Kraaij, 2003; Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt ve Kraaij, 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij ve ten Cate, 2008; Aldao vd., 2010). Son



yıllarda duygu düzenleme kavramına ilişkin yapılan çalışmaların artması ve birçok psikiyatrik hastalığın duygusal sorunlarla olan ilişkisinin belirtilmesi neticesinde duygu düzenleme ve psikopatoloji modelleride bir arada değerlendirilmeye başlanmıştır (Berenbaum, Raghavan, Vernon ve Gomez, 2006). Yapılan çalışmalarda duygu düzenlemedeki güçlüklerin birçok psikopatolojinin ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002; Akbulut, 2018; Aldao vd., 2010). Çalışmalarda çoğunlukla stres, öfke, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili bulunduğu görülmüştür (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Özellikle yapılan çalışmalarda, depresyon ve kaygı ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki dikkat çekmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Garnefski vd., 2001). Başarılı duygu düzenleme ise sosyal ilişki, akademik başarı, iş yaşamındaki başarı ve psikolojik sağlığın yüksekliği ile ilişkilendirilmiştir (Thompson, 1994; Gross, 1998; Koole, 2009).

### **1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme**

Literatürde, olumsuz deneyim ve stresli olaylar sonrasında veya olay esnasında bireylerin duygularını kontrol edebilmesinin bilişler aracılığıyla duyguların düzenlenmesiyle ilgili olduğu ifade edilmiştir (Thompson, 1991; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Bilişsel duygu düzenleme, tehdit edici veya stresli olaylar esnasında ve/veya sonrasında yaşanan negatif duyguların bilişsel süreçler ile yönetilmesi ve var olan olumsuz yaşam olayları ile mücadele etme stratejisi olarak tanımlanmıştır (Garnefski vd., 2001). Garnefski vd. (2001) tarafından Bilişsel Duygu Düzenleme kavramı, duygu düzenlemeyi yalnızca bilişsel yönüyle ele alarak "Bilişsel Başa Çıkma" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme" kavramlarını birbirlerinin yerine geçebilecek şekilde kullanmışlardır.

Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, uyumlu stratejiler ve uyumsuz stratejiler olmak üzere iki farklı gruba ayrılmaktadır. Duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerini kapsayan dokuz farklı bilişsel duygu düzenleme stratejileri ifade edilmiştir (Garnefski vd., 2001). Bu stratejiler şu şekildedir: kabul etme, pozitif tekrar

odaklanma, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma (ruminasyon), plana tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek, kendini suçlama, yıkım, diğerlerini suçlama.

#### Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

1) *Kabul (Acceptance)*: Yaşanmış olan negatif yaşam olaylarını veya durumları inkar edip yok saymadan kabul etme düşüncesidir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğunu düşünürüm.”

2) *Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing)*: Yaşanılan gerçek olayın aksine, kişinin kendine memnuniyet verecek konuların üzerine düşünmesidir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.”

3) *Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning)*: Yaşanılan olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelebilmek için duruma uygun atılacak adımların düşünülmesidir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.”

4) *Pozitif yeniden gözden geçirmek (Positive reappraisal)*: Kişinin yaşadığı olayı kişisel gelişimini olumlu açıdan destekleyecek bir anlam yüklemesi ve pozitif yanlarına odaklanmasıdır (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.”

5) *Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective)*: Yaşanılan olayın diğer yaşanılan olaylar ile karşılaştırılıp mevcut olayın etkisinin hafifletilmesine katkıda bulunan düşüncelerdir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.”

#### Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

1) *Kendini Suçlama (Self-blame)*: Kişinin olumsuz yaşadığı durumlar sonucunda kendini suçlayan düşüncelere sahip olmasıdır (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.”

2) *Düşünceye Odaklanma (Rumination)*: Yaşanılan olumsuz olayla alakalı olan duygu ve düşünceler hakkında tekrarlayıcı, derinlemesine düşünmedir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.”

3) *Yıkım (Catastrophizing)*: Yaşanan olumsuz olayı gerçekte var olan durumdan daha sıkıntı ve dehşet verici hale getirerek konu üzerinde yoğunlaşılmasıdır (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.”

4) *Diğerlerini Suçlama (Other-blame)*: Deneyimlenen olaylardan dolayı başkalarını suçlamaya yönelik düşünceler (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Örneğin: “Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.”

Son yıllarda duygu düzenleme kavramına ilişkin yapılan çalışmaların artması ve birçok psikiyatrik hastalığın duygusal sorunlarla olan ilişkisinin belirtilmesi neticesinde, duygu düzenleme ve psikopatoloji modelleri bir arada değerlendirilmeye başlanmıştır (Berenbaum vd., 2006). Yapılan çalışmalarda duygu düzenlemedeki güçlüklerin birçok psikopatolojinin ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002; Akbulut, 2018; Aldao vd., 2010).

Geriatri hemşirelerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve tükenmişliği araştıran bir çalışmada, özellikle; planlama, ruminasyon ve yeniden odaklanmanın tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Bamonti, Smith ve Smith, 2020). Aynı zamanda, duygu düzenleme stratejilerinin hemşirelerin tükenmişliğini azaltılmada önemli bir bileşen olduğu ifade edilmiştir (Bamonti, Smith ve Smith, 2020).

#### 1.4. EVLİLİK

Aile bir toplumdaki en temel oluşumdur ve bir ailenin karakteristik yapısı içinde bulunduğu toplumun karakteristiğine ışık tutar. Bu durum geçmişte olduğu gibi günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Toplumu aileler, aileyi de evlilik meydana getirir.

Aile yaşam döngüsünün başlangıcı olan evlilik, bir ailenin kurulabilmesinin en önemli ve ilk adımı olmakla birlikte hukuki yönü olan bir gönül anlaşması olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Aydemir, 2008; Eskin, 2012). Evlilik, her kültürde iki yetişkin bireyi biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleriyle besleyen neslin devamını sağlama amacıyla kurulan sosyal bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Manap, Kassim, Hoesni, Nen, Idris ve Ghazali, 2013).

Evlilik hem çok zarif ve kırılgan hem de çok güçlü bir bağıdır. Bireylerin yaşamlarını her açıdan etkilemektedir. Çağ ve Yıldırım'a göre (2013) başarılı bir evlilikte çiftlerin kazanımı; duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan olmaktadır. Eşin sağlamış olduğu duygusal destek; eşine karşı gösterdiği değeri, sevgiyi ve saygıyı göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalar evlilik yaşamındaki sorunların ve huzursuzlukların çiftlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Aynı zamanda evli bireylerin bekarlara oranla daha fazla mutlu hissettiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Stack ve Eshleman, 1998).

Evlilik, birçok açıdan sorumluluk almaya içeren bir yapıdır. Çiftler arasındaki kültürel ve/veya bireysel farklılıkların neticesinde karşılıklı memnuniyetin ve bütünleşmenin yeterli şekilde sağlanamadığı durumlarda evlilikte uyum sorunları yaşanırken bu durum eşler arasında problemlere sebep olmaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Evlilikte karşılaşılan sorunlar, bireylere olan etkisiyle birlikte toplumun sağlıklı bir hale gelmesine yol açmaktadır (Stack ve Eshleman, 1998).

Evlilik yaşamına dair yapılan çalışmalarda; çiftlerin baş etmek zorunda kaldıkları ekonomik ve çalışma yaşamı ile ilgili stres yaratan olayların veya yaşamlarındaki olayların evliliklerini olumsuz açıdan etkilediğine dair bulguların varlığı dikkat çekmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Şendil ve Korkut, 2008).

#### **1.4.1. Evlilik Uyumu**

Hem aile içi hem de aile dışı etkenlerin belirleyicisi olan evlilik uyumu, ailevi problemlere neden olan etkenlerin incelenmesi için çalışmalarda en yaygın olarak araştırma konusu yapılan değişkenlerden biridir (Fıfıloğlu, 1992). Literatür

incelendiğinde, evlilik ilişkisini tanımlamaya yönelik olarak evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik tatmini, evlilik mutluluğu ve evlilik kalitesi gibi birçok farklı kavramın yer aldığı aynı zamanda birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995; Spainer, 1979; Erbil ve Hazer, 2018). Literatür incelendiğinde kavramların tanımlarına ilişkin görüş ayrılıklarına ve tartışmalara rastlanmıştır. Özellikle evlilik uyum ve evlilik doyum kavramları birbirlerinin yerine kullanılsada birbirinden farklı kavramlar olduğu ifade edilmektedir. Bu açıdan kavram tanımlarının doğru yapılarak birbirlerinden ayrışmasının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir.

Evlilik uyumu, Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından “*Evli çiftlerin, uygun bir bireysellik derecesini korurken, karşılıklı tatmin ve ortak hedeflere ulaşma süreci*” olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda APA sözlüğünde, evlilik uyumu için özellikle önemli olanın; deneyimlerin, ilgi alanlarının ve değerlerin paylaşılması; partnerin bireysel ihtiyaçlarına, amaçlarına ve mizacına saygı; karşılıklı iletişim ve duygu ifadesinin sürdürülmesi; rollerin ve sorumlulukların netleştirilmesi; karar verme, problem çözme ve çocukların yetiştirilmesinde işbirliği ve karşılıklı cinsel tatminin elde edilmesi olarak açıklanmıştır.

Evlilik uyumu; eşlerin birbirinden beklentileri, yetiştirme tarzları, aile ekonomisini idare etme, arkadaş ilişkileri, cinsellik ve eşlerin birbirlerinin aileleriyle olan ilişkileri (Sevinç ve Garip, 2010), bireylerin kişilik özellikleri, büyüdüğü çevre ve şartları, aile yapıları, eğitim durumları, meslekleri, inançları, evliliklerine yükledikleri anlam ve ruhsal yapıları gibi bir çok faktörden etkilenmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Aynı zamanda, eşlerin karşılıklı olarak sevgi ve ilgilerini hissettirebilmeleri, birbirlerine empatik tutumla yaklaşabilmeleri ve birbirlerinden farklı kişiler olabileceklerini kabullenmelerinin uyum içinde bir evlilik hayatı yaşayabilmeleri için elzem olduğu düşünülmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Soylu ve Kağnıcı'nın (2015) çalışmasında evlilik uyumunun yordayıcısı olarak aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stilleri değişkenlerinin olduğu görülmektedir. Buna karşın empatik eğilim, olumlu ve geri çekilme çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunun önemli birer yordayıcı olmadıkları bulgulanmıştır. Evli ve çalışan bireylerin evlilik uyumlarının sosyodemografik değişkenler açısından

incelendiği bir çalışmada, cinsiyet ve görev değişkenleri ile çift uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; yaş, eğitim durumu, çalışma süresi, gelir durumu, evlenme yaşı, evlilik biçimi, evlilik süresi ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Erbil ve Hazer, 2018).

Kalkan ve Ersanlı'nın (2008) yaptıkları çalışmada bireylerin evlilik yaşamlarını geliştirme hedefi ile bilişsel davranışçı terapi ekolü yaklaşımıyla evlilik güçlendirme programı hazırlanmış ve bu programın evlilik uyum düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın deney grubuna 15, kontrol grubuna 15 kişi dahil edilmiştir. İki grup katılımcılarına ön test ve son test modeli ile evlilik uyum ölçeği uygulanmıştır. Çalışma neticesinde yapılan programın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Kontrol ve deney grubu değerlendirildiğinde, deney grubundaki bireylerin son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, kontrol grubundakilerin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Kalkan ve Ersanlı, 2008).

Yaşam boyu birbirinden farklı rollere ve yaşam koşullarına uyum sağlayan insanlar mutluluğu kendi içinde, sosyal çevresinde, maddi kazancında ve evliliklerinde bulmak ister ve gerekli tüm çabayı göstermeye gayret ederler (Akpınar ve Kırlioğlu, 2020). Çiftlerin uyumlu bir evliliğe sahip olmalarıyla gelişen evlilik uyumu, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2002). Yapılan çalışmalar, evlilik yaşamlarında problem yaşayan bireylerin mutluluk düzeyleriyle birlikte psikolojik iyi oluşlarının da düşük olduğunu göstermektedir (Stack ve Eshleman, 1998; Hawkins ve Booth, 2005). Evlilikte uyumsuz olan bireyler streslerinin artış göstermesiyle zarar görür. Evlilik uyumuna sahip bireyler ise stres seviyelerinin az olması sayesinde tükenme durumu daha az yaşamakta ve hem ruhen hem bedenen daha sağlıklı olmaktadır (Akpınar ve Kırlioğlu, 2020).

Çapri ve Gökçakan (2012) yaptıkları çalışmalarının neticesinde, evlilik uyumunun eş tükenmişliğinde oldukça etkili olduğunu saptamış, çiftlerde evlilik uyumu yüksek ise eş tükenmişlik düzeylerinin düşük düzeyde olacağını belirtmişlerdir.

### 1.5. AMAÇ

Çalışmanın temel amacı, evli ve çalışan bireylerin mesleki ve eş tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesidir. Literatür incelendiğinde tükenmişliğin genel olarak tek bir meslek grubu örneklemeyle incelendiği ve çoğunlukla sadece iş tükenmişliğinin ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmada ise farklı meslek gruplarından seçkisiz örneklem ile seçilen evli ve çalışan bireylerin sosyodemografik özelliklerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve çift uyumlarının iş ve eş tükenmişliği ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Tükenmişliğin hem iş hem eş tükenmişliği olarak iki açıdan incelenmiş olması da bu araştırmanın önemini arttırmaktadır. Yapılan literatür taramasında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış ve bu çalışma ile literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın örneklemini 206 kadın ve 146 erkek olmak üzere en az 1 yıldır evli ve çalışan olan toplamda 352 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 19 ile 70 yaş arasında değişmektedir ( $\bar{x}=37,46\pm 8,87$ ). Katılımcıların %4,8'i (n = 17) ilköğretim, %11,1'i (n = 39) lise, %9,1'i (n = 32) önlisans, %51,1'i (n = 180) lisans, %23,9'u (n = 84) lisansüstü mezunudur. Gelir durumu kötü olan katılımcılar örneklemin %4,3'ünü (n = 15), gelir durumu orta olan katılımcılar %58,2'sini (n = 205) ve gelir durumu iyi olan katılımcılar %37,5'ini (n = 132) oluşturmaktadır.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında Tükenmişlik Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

##### 2.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmanın anket formuna çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, gelir düzeyi, mesleği, çalışma şekli, günlük ortalama çalışma saati, çalışılan kurum, iş deneyimi, iş memnuniyeti, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmadığı, var ise çocuk sayısı, evlenme şekli, eş ile yaş farkı, ev işlerine yardımcı birinin olup olmadığı, evde eş ve çocuk haricinde yaşayan birisinin olup olmadığı, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığın olup olmadığı gibi tükenmeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesini amaçlayan toplamda 21 soru sosyodemografik bilgi formunda yer almaktadır.



### 2.1.2. Tükenmişlik Ölçeği

Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve ikinci en sık kullanılmakta olan ölçme aracı Tükenmişlik Ölçeği, tüm meslek gruplarında kullanılmasının yanı sıra meslek dışı gruplar üzerinde de kullanılmaktadır. Görüşmecilerin beyanına dayalı olarak çalışan bireylerin fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek üzere 21 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, 7'li likert tipi şeklinde yanıtlanmaktadır (1 = hiçbir zaman, 7 = her zaman). Puanlanma sonucu tek bir toplam puan elde edilmekte ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan "2 ve altında" alınan puanlar tükenmişlik durumu olmadığını şeklinde yorumlanır, "3" puan tükenmişlik ile ilgili bir tehlike sinyali olarak değerlendirmeye alınır, "4" tükenmişlik durumunu gösterir, "5", bir kriz durumu varlığı olarak değerlendirilir, ölçekten alınan "5 ve üstü" puanlar ise acil olarak yardım gerektiren bir durumun varlığını işaret etmektedir. Pines ve Aronson (1981) ilk olarak 3700 kişilik farklı meslek grubu çalışanları üzerinde değerlendirme yaparak psikometrik özellikleri ortaya koymuştur daha sonrasında Pines ve Aronson (1988) örneklemini genişletilerek 5000 kişi üzerinde yapılan derinlemesine çalışma ile Tükenmişlik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir.

Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çapri (2006) tarafından gerçekleştirilmiş, ölçeğin geçerliliği faktör analizi ve ölçüt bağlantılı geçerlilik çalışmalarıyla yapılmıştır. Faktör analizi sonucu ölçeğin yapı geçerliliğine sahip olduğu bulunmuştur. Maslach Tükenmişlik Envanteri ve alt ölçeklerinin Tükenmişlik Ölçeği puanları arasındaki ilişki de incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Tükenmişlik Ölçeği toplam puanları ile toplam Maslach Tükenmişlik Envanteri ( $r=0,34$ ,  $p<0,01$ ), duygusal tükenme ( $r=0,57$ ,  $p<0,01$ ) ve duyarsızlaşma ( $r= 0,30$ ,  $p<0,01$ ) alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif korelasyon bulunurken azalmış kişisel başarı alt ölçeği ( $r=-0,22$ ,  $p<0,01$ ) puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Pines ve Aronson (1988) tarafından hesaplanan Cronbach Alfa 0,90 olarak hesaplanmış iken Çapri tarafından uyarlanan Tükenmişlik Ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre, orijinaline

göre daha yüksek iç tutarlılık katsayısının olması, ölçeğin en az ölçme aracının orijinali kadar geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (Çapri, 2013).

### **2.1.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği**

Pines (1996) tarafından geliştirilen 21 maddeden oluşan Eş Tükenmişlik Ölçeği, Pines vd. (2011) tarafından hem araştırmacı hem uygulayıcı için daha kolay olması açısından 10 maddelik kısa form şeklinde hazırlanmıştır. Eş tükenmişliği ölçeği kısa formu tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin ilişkisi ile ilgili tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla 7'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakla birlikte (1=hiçbir zaman, 7=her zaman) şeklinde bireylerin beyanına dayalı olarak (self report) olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları incelendiğinde evli kadınlar için 0,94, evli erkekler içinde 0,95 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına baktığımızda ise Eş Tükenmişlik Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısının 0,91 olarak hesaplandığı bulunmuştur. Aynı zamanda dört hafta ara ile test tekrar test korelasyonlarına bakıldığında test tekrar test korelasyon katsayılarının  $r = (0,90, p < 0,01)$  olarak elde edildiği görülmüştür (Çapri, 2013).

### **2.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği**

Olumsuz durumlar karşısında insanların kullandıkları stratejileri değerlendirme amacıyla Garnefski, Kraaj ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen bu ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Kendini suçlama (1, 10, 19, 28), kabul etme (2, 11, 20, 29), düşünceye odaklanma (3, 12, 21, 30), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22, 31), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23, 32), pozitif tekrar gözden geçirmek (6, 15, 24, 33), bakış açısına yerleştirmek (7, 16, 25, 34), yıkım (felaketleştirme) (8, 17, 26, 35), diğerlerini suçlama (9, 18, 27, 36) olmak üzere 9 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde (1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamıyla uygun) cevaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmış, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçek bütünü için 0,784 olarak bulunmuştur. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her alt boyutunun puanı 4 ile 20 puan arasını değiştirmekte, herhangi bir alt boyutundan alınan yüksek puan o alt boyutta belirtilen stratejinin daha çok kullanıldığını ifade etmektedir.

### 2.1.5. Çift Uyum Ölçeği

Spainer (1976) tarafından geliştirilen ve 32 maddeden oluşan Çift Uyum Ölçeği, evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişkilerindeki uyumu ölçme amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte 30 madde 5'li, 6'lı ve 7'li likert tipinde, 2 madde ise evet/hayır şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte 1-15 arasındaki maddelere ek olarak 18, 19, 23, 24 ve 32 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-151 arasında değişmekte olup, alınan yüksek puan çiftler arasındaki uyumun yüksek olduğunu ifade etmektedir (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Ölçekte, çift fikir birliği, çift tatmini, çiftlerin birlikteliği ve duyguların ifadesi olmak üzere dört alt boyut vardır. Çalışmanın orijinalinde ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı 0,96 olarak bulunmuştur (Spainer, 1976). Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması yapılmış ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçek bütünü için 0,92 olarak bulunmuştur.

### 2.3. UYGULAMA

Çalışma grubu, sadece “en az 1 yıl evli ve çalışan” bireyler olarak belirlenmiştir. Verilerin bir kısmı internet üzerinden online olarak bir kısmı ise yüz yüze toplanmıştır. Çalışmaya başlamadan evvel katılımcılardan, çalışmanın amacı ve gizliliği konusunda bilgilendirme yapmak amacıyla hazırlanmış “bilgilenmiş onam” formunu okumaları istenmiştir. Çalışmaya katılan katılımcılardan kimlik bilgisi alınmamıştır. Form yaklaşık olarak 10-15 dakikada doldurulmaktadır.

### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmaya katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin sayı ve yüzde dağılımları verilerek başlanmıştır. Çalışmada bağımlı değişken olarak Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı ile Eş Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı kullanılmış, bağımsız değişken olarak kullanılan ölçeklerden biri olan Çift Uyum Ölçeği'nin genel toplam puanı, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler Ölçeği'nin ise alt boyutlarının puanlarının betimleyici istatistik tabloları verilmiştir. Çalışmada kullanılmış olan ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarını belirleme amacıyla güvenirlik analizi uygulanmıştır. Tükenmişlik Ölçeği ve Eş Tükenmişlik Ölçeği ile diğer ölçeklerin

korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Tükenmişlik Ölçeği toplam puanı ve Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi modelleri kurulmuştur. Hem Tükenmişlik Ölçeği hem de Eş Tükenmişlik Ölçeği için iki ayrı regresyon analizi yapılmış ve demografik değişkenlerin alt kategorileri için uygulanmıştır.

## 2.5. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın verilerine ilişkin yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların sosyodemografik bilgileri ve çalışmada kullanılan ölçeklerin betimsel analizleri aktarılmıştır. Sonrasında değişkenler arası ilişkilere ilişkin korelasyon analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarakta regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı**

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	206	58,5
	Erkek	146	41,5
Yaş	29 yaş ve altı	81	23,0
	30-39 yaş arası	132	37,5
	40-49 yaş arası	104	29,5
	50 yaş ve üzeri	35	9,9
Eğitim durumu	İlköğretim	17	4,8
	Lise	39	11,1
	Önlisans	32	9,1
	Lisans	180	51,1
	Lisansüstü	84	23,9
Eş eğitim durumu	İlköğretim	20	5,7
	Lise	59	16,8
	Önlisans	40	11,4
	Lisans	166	47,2
	Lisansüstü	67	19,0
Gelir durumu	Kötü	15	4,3
	Orta	205	58,2
	İyi	132	37,5
Mesleğiniz	Profosyonel meslek mensupları	195	55,4
	Yöneticiler	19	5,4
	Büro hizmetlerinde çalışan elemanlar	40	11,4
	Hizmet ve satış elemanları	30	8,5
	Teknisyenler, teknikerler ve yardımcı profesyonel meslek mensupları	16	4,5
	Sanatkarlar ve ilgili işlerde çalışanlar	10	2,8
	Nitelik gerektirmeyen işlerde çalışanlar	8	2,3
	Tesis ve makine operatörleri	2	0,6
	Nitelikli tarım, ormancılık ve su ürünleri çalışanları	2	0,6
	Diğer	31	8,8
	Çalışma şekli	Sürekli gündüz	319
Vardiyalı		24	6,8
Diğer		9	2,6
Çalıştığımız kurum	Özel	227	64,5
	Devlet	125	35,5
İş deneyimi	0-1 yıl	12	3,4
	1-3 yıl	26	7,4
	3-5 yıl	46	13,1
	5-10 yıl	73	20,7
	10 yıl ve üzeri	195	55,4
İş memnuniyet	Evet	218	61,9
	Hayır	14	4,0
	Kısmen	120	34,1

Evlilik süresi	5 yıl ve altı	138	39,2
	6-10 yıl arası	62	17,6
	11-15 yıl arası	56	15,9
	16-20 yıl arası	33	9,4
	21 yıl ve üzeri	63	17,9
Çocuk sayısı	Çocuğu olmayanlar	84	23,9
	1 çocuk	108	40,3
	2 çocuk	108	40,3
	3 çocuk ve üzeri	53	19,4
Nasıl evlendiniz	Anlaşarak/severek	275	78,1
	Görücü usulü	77	21,9
Eş yaş farkı	Yaş farkı yok	58	16,5
	1-5 yaş farkı	220	62,5
	6 yaş ve üzeri fark	74	21,0
Kaç yaşında evlendiniz	21 yaş altı	46	13,1
	22-25 yaş arası	127	36,1
	26-30 yaş arası	137	38,9
	31 yaş ve üzeri	42	11,9
Yardımcı birisi	Evet	112	31,8
	Hayır	240	68,2
Sizinle yaşayan biri	Evet	27	7,7
	Hayır	325	92,3
Fiziksel rahatsızlık	Evet	17	4,8
	Hayır	335	95,2
Psikolojik rahatsızlık	Evet	17	4,8
	Hayır	335	95,2

Çalışmaya katılan 352 kişinin %58,5'i (206 kişi) kadın, %41,5'i (146 kişi) erkektir. Katılımcıların %23'ü (81 kişi) 29 yaş ve altında, %37,5'i (132 kişi) 30-39 yaş arasında, %29,5'i (104 kişi) 40-49 yaş arasında, %9,9'u (35 kişi) 50 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında; %4,8'inin (17 kişi) ilköğretim, %11,1'inin (39 kişi) lise, %9,1'inin (32 kişi) önlisans, %51,1'inin (180 kişi) lisans, %23,9'unun (84 kişi) lisansüstü derecesinde eğitim aldığı görülmüştür. Katılımcıların eş eğitim durumlarına bakıldığında ise; %5,7'sinin (20 kişi) ilköğretim, %16,8'inin (59 kişi) lise, %11,4'inin (40 kişi) önlisans, %47,2'inin (166 kişi) lisans, %19'unun (67 kişi) lisansüstü derecesinde eğitim aldığı saptanmıştır. Katılımcıların %4,3'i (15 kişi) gelir durumunun kötü, %58,2'i (205 kişi) gelir durumunun orta, %37,5'i (132 kişi) gelir durumunun iyi olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların mesleklerine bakıldığında; %2,3'ünün (8 kişi) nitelik gerektirmeyen işlerde çalışanlar, %8,5'inin (30 kişi) hizmet ve satış elemanları, %4,5'ünün (16 kişi) teknisyenler, teknikerler ve yardımcı profesyonel meslek

mensupları, %55,4'ünün (195 kişi) profesyonel meslek mensupları, %5,4'ünün (19 kişi) yöneticiler, %11,4'ünün (40 kişi) büro hizmetlerinde çalışan elemanlar, %2,8'inin (10 kişi) sanatkarlar ve ilgili işlerde çalışanlar, %0,6'sının (2 kişi) tesis ve makine operatörleri, %0,6'sının (2 kişi) nitelikli tarım, ormancılık ve su ürünleri çalışanları ve %8,5'inin (30 kişi) diğer meslek gruplarından olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çalışma şekillerine bakıldığında, %90,6'sının (319 kişi) sürekli gündüz çalıştığı, %6,8'inin (24 kişi) vardiyalı çalıştığı ve %2,6'sının (9 kişi) diğer şekilde çalıştığı görülmüştür. Katılımcıların iş deneyimlerine bakıldığında ise, %3,4'ünün (12 kişi) 0-1 yıl, %7,4'ünün (26 kişi) 1-3 yıl, %13,1'inin (46 kişi) 3-5 yıl, %20,7'sinin (73 kişi) 5-10 yıl ve %55,4'ünün (195 kişi) 10 yıl üzerinde iş deneyimine sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların %61,9'unun (218 kişi) işlerinden memnun olduğu, %4'ünün (14 kişi) memnun olmadığı ve %34,1'inin (120 kişi) kısmen memnun oldukları saptanmıştır. Katılımcıların evlilik sürelerine bakıldığında; %39,2'sinin (138 kişi) 5 yıl ve altı, %17,6'sının (62 kişi) 6-10 yıl, %15,9'unun (56 kişi) 11-15 yıl arası, %9,4'ünün (33 kişi) 16-20 yıl arası ve %17,9'unun (63 kişi) 21 yıl üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çocuk varlıklarına bakıldığında ise, %23,9'unun (84 kişi) çocuğunun olmadığı, çocuğu olanlardan ise; %40,3'ünün (108 kişi) 1 çocuk, %40,3'ünün (108 kişi) 2 çocuk ve %19,4'ünün (52 kişi) 3 ve üstü çocukları olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %78,1'inin (275 kişi) anlaşarak/severek evlendiğini, %21,9'unun (77 kişi) görücü usulü evlendiğini belirtmiştir. Katılımcıların %62,5'inin (220 kişi) eşiyle arasındaki yaş farkı 1-5 yaş arasında, %21'inin (74 kişi) eşiyle arasındaki yaş farkı 6 yaş ve üzerinde iken %16,5'inin (58 kişi) eşiyle arasında yaş farkı bulunmamaktadır. Bununla birlikte katılımcıların %13,1'inin (46 kişi) evlenme yaşı 21 yaş ve altında, %36,1'inin (127 kişi) evlenme yaşı 22-25 yaş arasında, %38,9'unun (137 kişi) evlenme yaşı 26-30 yaş arasında, %11,9'unun (42 kişi) evlenme yaşı 31 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %31,8'i (112 kişi) evlerinde yardımcı birisinin bulunduğunu beyan etmişlerdir. Katılımcıların %7,7'si ise (27 kişi) "Sizinle yaşayan biri var mı?" sorusuna "Evet" yanıtını vermişlerdir. Katılımcılardan %4,8'i fiziksel rahatsızlık ve yine %4,8 (17 kişi) psikolojik rahatsızlıkları olduğunu bildirmişlerdir (Tablo 1).

**Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Faktör Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu**

Değişkenler	En küçük değer	En büyük değer	Ortalama	Standart sapma
Tükenmişlik Ölçeği Genel Toplam Puanı	1	6	2,94	0,93
Eş Tükenmişlik Ölçeği Genel Toplam Puanı	1	7	2,15	1,18
BDD-Kendini Suçlama	4	20	10,91	2,55
BDD-Kabul Etme	4	19	11,69	2,80
BDD-Düşünceye Odaklanma	4	20	12,99	3,29
BDD-Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	12,24	2,85
BDD-Plana Tekrar Odaklanma	5	20	14,50	3,28
BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek	6	20	14,19	3,37
BDD-Bakış açısına yerleştirmek	4	20	12,59	3,19
BDD-Yıkım	4	20	9,09	3,56
BDD-Diğerlerini Suçlama	4	20	10,39	3,14
Çift Uyum Ölçeği	26	147	118,63	20,22

\*BDD-KS, bilişsel duygu düzenleme-kendini suçlama; BDD-KE, bilişsel duygu düzenleme-kabul etme; BDD-DO, bilişsel duygu düzenleme-düşünceye odaklanma; BDD-PTO, bilişsel duygu düzenleme-pozitif tekrar odaklanma; BDD-PLTO, bilişsel duygu düzenleme-plana tekrar odaklanma; BDDT-PTG, bilişsel duygu düzenleme-pozitif tekrar gözden geçirmek; BDDT-BAY, bilişsel duygu düzenleme-bakış açısını yerleştirmek; BDD-Y, bilişsel duygu düzenleme -yıkım; BDD-DS, bilişsel duygu düzenleme-diğerlerini suçlama; ÇUÖ, çift uyum ölçeği.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin genel toplam puanları ve alt boyut toplam puanları betimleyici istatistiksel sonuçları açısından incelendiğinde Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı 1-6 puan arasında ( $\bar{x}=2,94\pm0,93$ ), Eş Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı 1-7 puan arasında ( $\bar{x}=2,15\pm1,18$ ) bulunmuştur. BDD-Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=10,91\pm2,55$ ), BDD-Kabul Etme alt boyutu toplam puanı 4-19 puan arasında ( $\bar{x}=11,69\pm2,80$ ), BDD-Düşünceye Odaklanma alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=12,99\pm3,29$ ), BDD-Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=12,24\pm2,85$ ), BDD-Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı 5-20 puan arasında ( $\bar{x}=14,50\pm3,28$ ), BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu toplam puanı 6-20 puan arasında ( $\bar{x}=14,19\pm3,37$ ), BDD-Bakış açısına yerleştirmek alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=12,59\pm3,19$ ), BDD-Yıkım alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=9,09\pm3,56$ ), BDD-Diğerlerini Suçlama alt boyutu toplam puanı 4-20 puan arasında ( $\bar{x}=10,39\pm3,14$ ) bulunmuştur. Çift Uyum Ölçeği toplam puanı 26-147 puan arasında ( $\bar{x}=118,63\pm20,22$ ) bulunmuştur (Tablo 2).



**Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Katsayıları**

<b>Ölçek Toplam Puanları</b>	<b>k</b>	<b>Cronbach Alfa</b>
Tükenmişlik Ölçeği	21	0,908
Eş Tükenmişlik Ölçeği	10	0,955
BDD	36	0,912
BDD-Kendini suçlama	4	0,597
BDD-Kabul etme	4	0,587
BDD-Düşünceye odaklanma	4	0,748
BDD-Pozitif tekrar odaklanma	4	0,510
BDD-Plana tekrar odaklanma	4	0,797
BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek	4	0,814
BDD-Bakış açısına yerleştirmek	4	0,663
BDD-Yıkım	4	0,782
BDD-Diğerlerini suçlama	4	0,783
Çift Uyum Ölçeği	32	0,943

Yapılan güvenilirlik analiz sonucunda Tükenmişlik Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,908, Eş Tükenmişlik Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,955 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği için 0,912, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu için 0,597, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme alt boyutu için 0,587, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma alt boyutu için 0,748, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu için 0,510, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma 0,797, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Gözden Geçirmek alt boyutu için 0,814, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu için 0,663, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım alt boyutu için 0,782, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Diğerlerini Suçlama Alt boyutu için 0,783 olarak hesaplanmıştır. Çift Uyum Ölçeği Testi için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,943'tür (Tablo 3).

**Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Tükenmişlik Ölçeği ve Eş Tükenmişlik Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı
Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	-	0,431**
Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	0,431**	-
BDD-Kendini suçlama	0,284*	0,138
BDD-Kabul etme	0,215**	0,232**
BDD-Düşünceye odaklanma	0,159**	0,156**
BDD-Pozitif tekrar odaklanma	-0,067	0,057
BDD-Plana tekrar odaklanma	-0,138**	-0,059
BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek	-0,171**	-0,097
BDD-Bakış açısına yerleştirmek	-0,054	0,021
BDD-Yıkım	0,336**	0,265**
BDD-Diğerlerini suçlama	0,288**	0,218**
Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanı	-0,351**	-0,710**

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Araştırmada kullanılan ölçeklerle bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre Tükenmişlik Ölçeği ve Eş Tükenmişlik Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta bir ilişki vardır ( $r=0,431$ ;  $p<0,01$ ). Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Kendini Suçlama toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,284$ ;  $p<0,05$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Kabul Etme toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,215$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Düşünceye Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,159$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Pozitif Tekrar Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,067$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Plana Tekrar Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=-0,138$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=-0,171$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Bakış açısına yerleştirmek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,054$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Yıkım toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki ( $r=0,336$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Diğerlerini Suçlama toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,288$ ;  $p<0,01$ ) vardır.

Tükenmişlik Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=-0,351$ ;  $p<0,01$ ) vardır.

Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Kendini Suçlama toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=0,138$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Kabul Etme toplam puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,232$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Düşünceye Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,156$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Pozitif Tekrar Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=0,057$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Plana Tekrar Odaklanma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,059$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,97$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Bakış açısına yerleştirmek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=-0,021$ ;  $p>0,05$ ) yoktur. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Yıkım toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,265$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile BDD-Diğerlerini Suçlama toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,218$ ;  $p<0,01$ ) vardır. Eş Tükenmişlik Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü güçlü bir ilişki ( $r=-0,710$ ;  $p<0,01$ ) vardır (Tablo 4).

**Tablo 5. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	P
Tükenmişlik Ölçeği Puanı	Sabit	3,811	0,366	-	10,418	0,000
	BDD-Y	0,044	0,014	0,168	3,269	0,001
	BDD-PTG	-0,058	0,013	-0,208	-4,317	0,000
	BDD-KS	0,096	0,019	0,261	5,073	0,000
	ÇUÖ	-0,013	0,002	-0,271	-5,621	0,000
R <sup>2</sup> =0,262 F <sub>(4, 347)</sub> =30,725 p=0,000						

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(347)=10,418$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(347)=3,269$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(347)=-4,317$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(347)=5,073$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(347)=-5,621$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 347)}=30,725$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,262 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %26'sı BDD-Y, BDD-PTG, BDD-KS ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,044 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,096 birim arttıracak; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,058 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,013 birim azaltacaktır (Tablo 5).

**Tablo 6. Katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Eş Tükenmişlik Ölçeği Puanı	Sabit	6,590	0,335	-	19,665	0,000
	BDD-KS	0,048	0,017	0,103	2,755	0,006
	ÇUÖ	-0,042	0,002	-0,705	-18,864	0,000
$R^2=0,514$ $F_{(2, 349)}=148,808$ $p=0,000$						

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(349)=19,665$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(349)=2,755$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(349)=-18,864$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 349)}=148,808$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,514 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %51'i BDD-KS ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,048 birim arttıracak; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,042 birim azaltacaktır (Tablo 6).

**Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Kadın	Sabit	3,095	0,465	-	6,659	0,000
	BDD-Y	0,055	0,017	0,213	3,200	0,002
	BDD-KS	0,068	0,027	0,196	2,543	0,012
	BDD-PTG	-0,075	0,019	-0,284	-4,003	0,000
	BDD-DO	0,056	0,022	0,216	2,576	0,011
	ÇUÖ	-0,009	0,003	-0,184	-2,961	0,003
$R^2=0,298$ $F_{(5, 200)}=16,940$ $p=0,000$						
Erkek	Sabit	4,301	0,631	-	6,811	0,000
	BDD-KS	0,069	0,030	0,173	2,321	0,022
	BDD-DS	0,062	0,024	0,207	2,622	0,010
	BDD-PTO	-0,081	0,024	-0,251	-3,456	0,001
	ÇUÖ	-0,014	0,004	-0,301	-3,912	0,000
$R^2=0,306$ $F_{(4, 141)}= 15,557$ $p=0,000$						

Kadın katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(200)=6,659$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=3,200$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=2,543$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=-4,003$ ;  $p<0,001$ ), BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=2,576$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=-2,961$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5, 200)}= 16,940$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,298 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %30'u BDD-Y, BDD-KS, BDD-PTG, BDD-DO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,055 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,068 birim, BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,056 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,075 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,009 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(141)=6,811$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(141)=2,321$ ;  $p<0,05$ ), BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(141)=2,622$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(141)=-3,456$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(141)=-3,912$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 141)}= 15,557$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,306 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının %30'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim, BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,062 birim artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,081 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,014 birim azaltacaktır (Tablo 7).

**Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Kadın	Sabit	6,451	0,440	-	14,660	0,000
	BDD-Y	0,046	0,017	0,137	-12,382	0,009
	ÇUÖ	-0,039	0,003	-0,646	12,382	0,000
R <sup>2</sup> =0,479 F <sub>(2, 203)</sub> = 93,283 p=0,000						
Erkek	Sabit	6,377	0,588	-	11,433	0,000
	BDD-KE	0,055	0,026	0,119	2,127	0,035
	ÇUÖ	-0,042	0,003	-0,723	-12,883	0,000
R <sup>2</sup> =0,585 F <sub>(2, 143)</sub> = 100,952 p=0,000						

Kadın katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(203)=14,660$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(203)=-12,382$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(203)=12,382$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 203)}= 93,283$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,479 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %48'i BDD-Y ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır, Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış ise 0,039 birim olarak azaltacaktır.

Erkek katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(143)=11,433$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(143)=2,127$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(143)=-12,883$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 143)}= 100,952$ ;  $p<0,001$ ) modelin



istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,585 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Eş Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının %58'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,055 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,042 birim azaltacaktır (Tablo 8).

**Tablo 9. Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Yaş	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	B	t	p
29 yaş ve altı	Sabit	0,856	0,431	-	1,987	0,050
	BDD-KS	0,179	0,038	0,468	4,709	0,000
R <sup>2</sup> =0,219 F <sub>(1, 79)</sub> = 22,171 p=0,000						
30-39 yaş	Sabit	4,420	0,593	-	7,451	0,000
	BDD-KS	0,119	0,028	0,354	4,208	0,000
	BDD-PLTO	-0,052	0,023	-0,213	-2,312	0,022
	BDD-PTO	-0,056	0,027	-0,190	-2,090	0,039
	ÇUÖ	-0,012	0,004	-0,256	-3,262	0,001
R <sup>2</sup> =0,236 F <sub>(4, 127)</sub> = 9,783 p=0,000						
40-49 yaş	Sabit	4,512	0,498	-	9,058	0,000
	BDD-Y	0,094	0,021	0,359	-5,302	0,000
	ÇUÖ	-0,019	0,004	-0,427	4,455	0,000
R <sup>2</sup> = 0,368 F <sub>(2, 101)</sub> = 29,455 p=0,000						
50 yaş ve üzeri	Sabit	1,688	0,572	-	2,951	0,006
	BDD-DS	0,142	0,041	0,571	3,454	0,002
	BDD-PTO	-0,174	0,054	-0,666	-3,199	0,003
	BDD-KE	0,152	0,065	0,477	2,337	0,026
R <sup>2</sup> = 0,409 F <sub>(3, 31)</sub> = 7,147 p=0,001						

29 yaş ve altı katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (t(79)= 1,987; p>0,05), BDD-KS puanına ait eğitim parametresinin (t(79)= 4,709; p<0,001) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucunda göre (F<sub>(1, 79)</sub>= 22,171; p<0,001) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik kat sayısının 0,219 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %22'si BDD-KS puanı tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit

iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,179 puan artıracaktır.

30-39 yaş arasında katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(127)= 7,451$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)= 4,208$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PLTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)= -2,312$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)= -2,090$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına eğim parametresinin ( $t(127)= -3,262$   $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 127)}= 9,783$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,236 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının %23'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim artıracaktır; BDD-PLTO puanındaki 1 birimlik artış 0,052 birim, BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,056 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,012 birim azaltacaktır.

40-49 yaş arasında katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(101)= 9,058$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(101)= -5,302$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(101)= 4,455$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 101)}=29,455$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,368 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının yaklaşık %37'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,019 birim azaltacaktır.

50 yaş ve üzeri katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(31)= 2,951$ ;  $p<0,01$ ); BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(31)= 3,454$ ;  $p<0,01$ ); BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(31)= -3,199$ ;  $p<0,01$ ) ve BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(31)= 2,337$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 31)}= 7,147$ ;  $p<0,01$ ) modelin

istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,409 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının yaklaşık %41'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçek puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,142 birim ve BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,152 artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,174 azaltacaktır (Tablo 9).

**Tablo 10. Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Yaş	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	B	t	p
29 yaş ve altı	Sabit	8,668	1,168	-	7,418	0,000
	BDD-PTG	-0,054	0,009	-0,554	-5,918	0,000
$R^2=0,307$ $F_{(1, 79)}= 35,022$ $p=0,000$						
30-39 yaş	Sabit	6,953	0,571	-	12,173	0,000
	BDD-Y	0,048	0,020	0,138	2,387	0,018
	ÇUÖ	-0,046	0,004	-0,725	-12,509	0,000
$R^2=0,772$ $F_{(2, 129)}= 94,961$ $p=0,000$						
40-49 yaş	Sabit	7,123	0,398	-	17,882	0,000
	ÇUÖ	-0,031	0,003	-0,762	-11,868	0,000
$R^2= 0,762$ $F_{(1, 102)}= 40,846$ $p=0,000$						
50 yaş ve üzeri	Sabit	3,751	1,065	-	3,522	0,001
	BDD-KS	0,184	0,073	0,324	2,515	0,017
	ÇUÖ	-0,031	0,007	-0,604	-4,687	0,000
$R^2= 0,685$ $F_{(2, 32)}= 14,154$ $p=0,000$						

29 yaş ve altı katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(79)= 7,418$ ;  $p<0,001$ ) ve BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(78)=-5,918$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucunda göre ( $F_{(1, 79)}= 35,022$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik kat sayısının 0,307 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre 29 yaş ve altı katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %30'u BDD-PTG puanı tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler

sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,054 birim azaltacaktır.

30-39 yaş arasında katılımcılar için tahmin Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $t(129)=12,173$ ;  $p<0,001$ ); BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(129)=2,387$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına eğim parametresinin ( $t(129)=-12,509$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 129)}=94,961$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,772 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Eş Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının %77'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,048 birim arttıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır.

40-49 yaş arasında katılımcılar için Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(102)=17,882$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(102)=-11,868$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 102)}=40,846$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,762 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %76'sı ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit iken ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını 0,031 birim azaltacaktır.

50 yaş ve üzeri katılımcılar için Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(32)=3,522$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(32)=2,515$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(32)=-4,687$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 32)}=14,154$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,685 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %69'u BDD-KS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit iken BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,184 birim arttıracaktır ve

ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını 0,031 puan azaltacaktır (Tablo 10).

**Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
İlköğretim	Sabit	3,701	0,833	-	4,442	0,001
	BDD-DO	-0,184	0,050	-0,675	-3,682	0,002
	BDD-DS	0,175	0,055	0,585	3,192	0,007
$R^2=0,569$ $F_{(2, 14)}=9,250$ $p=0,038$						
Lise	Sabit	2,986	0,488	-	6,118	0,000
	BDD-Y	-0,091	0,033	0,400	2,746	0,009
	BDD-PTG	-0,066	0,028	-0,341	-2,336	0,025
$R^2=0,245$ $F_{(2, 36)}=5,833$ $p=0,024$						
Önlisans	Sabit	2,675	0,476	-	5,624	0,000
	BDD-Y	0,125	0,036	0,615	3,512	0,001
	BDD-PTO	-0,085	0,040	-0,369	-2,109	0,044
$R^2=0,303$ $F_{(2, 29)}=6,314$ $p=0,005$						
Lisans	Sabit	3,914	0,545	-	7,183	0,000
	BDD-Y	0,049	0,020	0,173	2,413	0,017
	BDD-PTG	-0,061	0,020	-0,206	-2,999	0,003
	BDD-KS	0,117	0,028	0,312	4,181	0,000
	ÇUÖ	-0,015	0,003	-0,282	-4,324	0,000
$R^2=0,280$ $F_{(4, 175)}=13,324$ $p=0,000$						
Lisansüstü	Sabit	5,772	0,904	-	6,386	0,000
	BDD-KS	0,081	0,036	0,206	2,232	0,028
	BDD-PTO	-0,074	0,034	-0,195	-2,518	0,034
	ÇUÖ	-0,024	0,004	-0,512	-5,471	0,000
$R^2=0,366$ $F_{(3, 80)}=9,135$ $p=0,000$						

Eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ( $t(14)=4,442$ ;  $p<0,01$ ), BDD-DO puanına ait eğitim parametresinin ( $t(14)=-3,682$ ;  $p<0,01$ ) ve BDD-DS puanına ait eğitim parametresinin ( $t(14)=3,192$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 14)}=9,250$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,569 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu ilköğretim olan

katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %57'si BDD-DO ve BDD-DS tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,184 birim azaltacaktır ve BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,175 birim artıracaktır.

Eğitim durumu lise olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ( $t(36)=6,118$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğitim parametresinin ( $t(36)=2,746$ ;  $p<0,01$ ) ve BDD-PTG puanına ait eğitim parametresinin ( $t(36)=-2,336$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre  $F_{(2, 36)}=5,833$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,245 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lise olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %24'ü BDD-Y ve BDD-PTG tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,091 birim ve BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,066 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu önlisans olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ( $t(29)=5,624$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğitim parametresinin ( $t(29)=-3,512$ ;  $p<0,01$ ) ve BDD-PTO puanına ait eğitim parametresinin ( $t(29)=-2,109$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 29)}=6,314$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,303 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu önlisans olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %30'u BDD-Y ve BDD-PTO tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,125 birim artıracaktır ve BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,085 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu lisans olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre

sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(175)=7,183$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(175)=2,413$ ;  $p<0,05$ ); BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(175)=-2,999$ ;  $p<0,01$ ); BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(175)=4,181$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(175)=-4,324$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 175)}=13,324$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,280 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lise olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %28'i BDD-Y, BDD-PTG, BDD-KS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,049 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,117 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,061 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,015 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(80)=6,386$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(80)=2,232$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresini ( $t(80)=-2,518$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(80)=-5,471$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 80)}=9,135$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,366 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lisansüstü olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %36'sını BDD-KS, BDD-PTO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,081 birim; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,074 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,024 birim azaltacaktır (Tablo 11).

**Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
İlköğretim	Sabit	5,003	0,702	-	7,128	0,000
	ÇUÖ	-0,020	0,007	-0,690	-2,832	0,013
R <sup>2</sup> =0,348 F <sub>(1, 15)</sub> =8,019 p=0,013						
Lise	Sabit	4,694	0,893	-	5,259	0,000
	ÇUÖ	-0,023	0,008	-0,436	-2,951	0,005
R <sup>2</sup> = 0,190 F <sub>(1, 37)</sub> =8,707 p=0,005						
Önlisans	Sabit	7,112	1,281	-	5,550	0,000
	BDD-KS	0,116	0,055	0,265	2,098	0,045
	ÇUÖ	-0,050	0,009	-0,683	-5,400	0,000
R <sup>2</sup> =0,536 F <sub>(2, 29)</sub> =16,758 p=0,000						
Lisans	Sabit	7,076	0,441	-	16,037	0,000
	BDD-DO	0,043	0,016	0,131	2,720	0,007
	ÇUÖ	-0,046	0,003	-0,746	15,530	0,000
R <sup>2</sup> =0,599 F <sub>(2, 177)</sub> =132,026 p=0,000						
Lisansüstü	Sabit	8,203	0,597	-	13,730	0,000
	ÇUÖ	-0,050	0,005	-0,753	-10,370	0,000
R <sup>2</sup> = 0,567 F <sub>(1, 82)</sub> =107,537 p=0,000						

Eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ( $t(15)=7,128$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğitim parametresinin ( $t(15)=-2,832$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1, 15)=8,019$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,348 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu ilköğretim olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %35'i ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını 0,020 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu lise olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin anlamlı olduğu ( $t(37)=5,259$ ;  $p<0,001$ ); ÇUÖ puanına ait eğitim



parametresinin ( $t(37)=-2,951$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 37)}=8,707$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,190 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lise olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %20'si ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını 0,050 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu önlisans olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(29)=5,550$ ;  $p<0,001$ ); BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(29)=2,098$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(29)=-5,400$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 29)}=16,758$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,536 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu önlisans olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %53'ü BDD-KS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,116 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,050 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu lisans olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(177)=16,037$ ;  $p<0,001$ ); BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(177)=2,720$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(177)=15,530$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 177)}=132,026$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,599 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lisans olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %60'ı BDD-DO ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,043 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır.

Eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı

olduğu ( $t(82)=13,730$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(82)=-10,370$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 82)}=107,537$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,567 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim durumu lisansüstü olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %56'sı ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,050 birim azaltacaktır (Tablo 12).

**Tablo 13. Katılımcıların Eş Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eş Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
İlköğretim	Sabit	1,845	0,724	-	2,548	0,020
	BDD-DS	0,132	0,056	0,485	2,352	0,030
	$R^2= 0,235$ $F_{(1, 18)}=5,531$ $p=0,030$					
Lise	Sabit	2,806	0,409	-	6,853	0,000
	BDD-Y	0,130	0,031	0,516	4,194	0,000
	BDD-BAY	-0,088	0,030	-0,358	-2,906	0,005
$R^2= 0,261$ $F_{(2, 56)}=9,910$ $p=0,000$						
Önlisans	Sabit	4,397	0,835	-	5,264	0,000
	BDD-Y	0,101	0,039	0,354	2,567	0,014
	ÇUÖ	-0,021	0,006	-0,445	-3,227	0,003
$R^2= 0,301$ $F_{(2, 37)}=7,961$ $p=0,001$						
Lisans	Sabit	4,421	0,531	-	8,328	0,000
	BDD-KS	0,138	0,026	0,368	5,365	0,000
	BDD-PTG	-0,058	0,021	-0,193	-2,788	0,006
	ÇUÖ	-0,018	0,003	-0,353	-5,262	0,006
$R^2= 0,300$ $F_{(3, 162)}=15,202$ $p=0,000$						
Lisansüstü	Sabit	1,899	0,355	-	5,343	0,000
	BDD-DS	0,086	0,033	0,304	2,576	0,012
$R^2= 0,093$ $F_{(1, 65)}=6,634$ $p=0,012$						

Eş eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(18)=2,548$ ;  $p<0,05$ ); BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(18)=2,352$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 18)}=5,531$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,235 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu ilköğretim

olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %23'ü BDD-DS puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,132 birim artıracaktır.

Eş eğitim durumu lise olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(56)=9,910$ ;  $p<0,001$ ); BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(56)=4,194$ ;  $p<0,001$ ) ve BDD-BAY puanına ait eğim parametresinin ( $t(56)=-2,906$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 56)}=9,910$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,261 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lise olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %26'sı BDD-Y ve BDD-BAY puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,130 birim artıracaktır ve BDD-BAY puanındaki 1 birimlik artış 0,088 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu önlisans olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(37)=5,264$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(37)=2,567$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(37)=-3,227$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 37)}=7,961$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,301 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu önlisans olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %30'u BDD-Y ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,101 birim artıracak ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,021 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu lisans olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $t(162)=8,328$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(162)=5,365$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(162)=-2,788$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(162)=-5,262$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 162)}=15,202$ ;

$p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,300 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lisans olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %30'u BDD-KS, BDD-PTG ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,138 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,058 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,018 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(65)=5,343$ ;  $p < 0,001$ ), BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(65)=2,576$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 65)}=6,634$ ;  $p < 0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,093 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lisansüstü olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanını %93'ü BDD-DS puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,086 birim artıracaktır (Tablo 13).

**Tablo 14. Katılımcıların Eş Eğitim Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eş Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
İlköğretim	Sabit	5,859	0,868	-	6,750	0,000
	ÇUÖ	-0,028	0,009	-0,597	-3,155	0,005
R <sup>2</sup> =0,356 F <sub>(1, 18)</sub> =9,952 p=0,005						
Lise	Sabit	5,482	0,898	-	6,106	0,000
	BDD-KE	0,153	0,041	0,374	3,713	0,000
	BDD-PTG	-0,067	0,032	-0,212	-2,111	0,039
	ÇUÖ	-0,035	0,006	-0,574	-6,010	0,000
R <sup>2</sup> =0,503 F <sub>(3, 55)</sub> =11,368 p=0,000						
Önlisans	Sabit	5,977	0,856	-	6,980	0,000
	ÇUÖ	-0,032	0,007	-0,589	-4,496	0,000
R <sup>2</sup> =0,347 F <sub>(1, 38)</sub> =20,216 p=0,000						
Lisans	Sabit	7,323	0,441	-	16,617	0,000
	BDD-DO	0,036	0,017	0,099	2,099	0,000
	ÇUÖ	-0,048	0,003	-0,784	-16,674	0,037
R <sup>2</sup> =0,649 F <sub>(2, 163)</sub> =150,410 p=0,000						
Lisansüstü	Sabit	8,224	0,955	-	8,612	0,000
	BDD-DS	-0,050	0,008	-0,631	-6,559	0,000
R <sup>2</sup> =0,398 F <sub>(1, 65)</sub> =43,016 p=0,000						

Eş eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $t(18)=6,750$ ;  $p<0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(18)=-3,155$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1, 18)=9,952$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,356 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu ilköğretim olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %35'i ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,028 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu lise olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre

sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $t(55)=6,106$ ;  $p<0,05$ ); BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(55)=3,713$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(55)=-2,111$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(55)=-6,010$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre göre ( $F_{(3, 55)}= 11,368$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,503 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lise olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %50'si BDD-KE, BDD-PTG ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını 0,153 birim arttıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,048 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,035 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu önlisans olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(38)=6,980$ ;  $p<0,001$ ); ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(38)=-4,496$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,38)}=20,216$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,347 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %34'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,032 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu lisans olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(163)=16,617$ ;  $p<0,001$ ); BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(163)=2,099$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(163)=-16,674$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,163)}=150,410$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,649 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lisans olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği

puanının yaklaşık %65'i BDD-DO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,036 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,048 birim azaltacaktır.

Eş eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(65)=8,612$ ;  $p<0,001$ ); BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(65)=-6,559$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 65)}=43,016$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,398 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eş eğitim durumu lisansüstü olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %40'ı BDD-DS puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,050 birim azaltacaktır (Tablo 14).

**Tablo 15. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Orta	Sabit	3,049	0,515	-	5,920	0,000
	BDD-KS	0,096	0,027	0,252	3,483	0,001
	BDD-PLTO	-0,069	0,020	-0,238	-3,387	0,001
	BDD-KE	0,066	0,025	0,199	2,664	0,008
	ÇUÖ	-0,007	0,003	-0,148	-2,226	0,027
$R^2=0,182$ $F_{(4, 200)}= 11,094$ $p=0,000$						
İyi	Sabit	4,895	0,563	-	8,702	0,000
	BDD-KS	0,106	0,025	0,325	4,336	0,000
	BDD-PTG	-0,177	0,023	-0,491	-4,998	0,000
	BDD-BAY	0,065	0,026	0,252	2,494	0,014
	ÇUÖ	-0,020	0,004	-0,385	-5,441	0,000
$R^2= 0,390$ $F_{(4, 127)}=20,300$ $p=0,000$						

Gelir durumu orta olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(200)=5,920$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=3,483$ ;  $p<0,01$ ); BDD-PLTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=-3,387$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=2,664$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(200)=-2,226$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 200)}=11,094$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,182 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre gelir durumu orta olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %18'i BDD-KS, BDD-PLTO, BDD-KE ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,096 birim ve BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,066 artıracaktır; BDD-PLTO puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,007 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(127)=8,702$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)=4,336$ ;  $p<0,001$ ); BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)=-4,998$ ;  $p<0,001$ ), BDD-BAY puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)=2,494$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(127)=-5,441$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 127)}=20,300$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,390 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre gelir durumu iyi olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %40'ı BDD-KS, BDD-PTG, BDD-BAY ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,106 birim ve BDD-BAY puanındaki 1 birimlik artış 0,065 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,177 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,020 birim azaltacaktır (Tablo 15).



**Tablo 16. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Kötü	Sabit	5,260	0,838	-	6,276	0,000
	ÇUÖ	-0,023	0,008	-0,626	-2,897	0,012
$R^2=0,392$ $F_{(1, 13)}=8,393$ $p=0,012$						
Orta	Sabit	6,158	0,451	-	13,659	0,000
	BDD-KE	0,052	0,020	0,130	2,574	0,011
	ÇUÖ	-0,039	0,003	-0,676	-13,438	0,000
$R^2=0,508$ $F_{(2, 202)}=104,471$ $p=0,000$						
İyi	Sabit	8,562	0,565	-	15,152	0,000
	ÇUÖ	-0,054	0,004	-0,724	-11,960	0,000
$R^2= 0,524$ $F_{(1, 130)}=143,052$ $p=0,000$						

Gelir durumu kötü olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(13)=6,276$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(13)=-2,897$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 13)}=8,393$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,392 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre gelir durumu kötü olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %40'u ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,023 birim azaltacaktır.

Gelir durumu orta olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ( $t(202)=13,659$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(202)=2,574$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(202)=-13,438$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 202)}=104,471$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,508 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre gelir durumu orta

olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %50'si BDD-KE ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,052 birim arttıracak ve BDD-ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,039 birim azaltacaktır.

Gelir durumu iyi olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği toplam puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(130)=15,152$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(130)=-11,960$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 130)} =143,052$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,524 olduğu gözlenmiştir, Bu sonuca göre gelir durumu iyi olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %52'si ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,054 birim azaltacaktır (Tablo 16).

**Tablo 17. Katılımcıların Çalıştığı Kuruma Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalıştığı Kuruma Göre	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Özel	Sabit	3,609	0,543	-	6,652	0,000
	BDD-BAY	-0,042	0,020	-0,144	-2,114	0,036
	BDD-KS	0,077	0,024	0,205	3,256	0,001
	BDD-PTO	-0,055	0,023	-0,163	-2,398	0,017
	BDD-DS	0,051	0,025	0,174	2,036	0,043
	ÇUÖ	-0,010	0,003	-0,194	-3,129	0,002
$R^2= 0,257$ $F_{(6, 220)}=12,655$ $p=0,000$						
Devlet	Sabit	3,961	0,491	-	8,073	0,000
	BDD-Y	0,045	0,022	0,171	2,074	0,040
	BDD-KS	0,105	0,031	0,301	3,416	0,001
	BDD-PTG	-0,063	0,023	-0,233	-2,688	0,008
	ÇUÖ	-0,015	0,003	-0,376	-4,821	0,000
$R^2= 0,331$ $F_{(4, 120)}=14,871$ $p=0,000$						

Özel kurumda çalıştığını belirtilen katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı

üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(220)=6,652$ ;  $p<0,001$ ), BDD-BAY puanına ait eğim parametresinin ( $t(220)=-2,114$ ;  $p<0,05$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(220)=3,256$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(220)=-2,398$ ;  $p<0,05$ ), BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(220)=2,036$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(220)=-3,129$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(6, 220)}=12,655$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,257 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre özel kurumda çalışan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %25'i BDD-BAY, BDD-KS, BDD-PTO, BDD-DS ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar iken Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,077 birim, BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,051 birim artıracaktır; BDD-BAY puanındaki 1 birimlik artış 0,042 birim, BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,055 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,010 birim azaltacaktır.

Devlet kurumunda çalıştığını belirten katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(120)=8,073$ ;  $p<0,001$ ); BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)=2,074$ ;  $p<0,05$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)=3,416$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)=-2,688$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)=-4,821$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 120)}=14,871$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,331 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre devlet kurumunda çalışan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanını yaklaşık %33'i BDD-Y, BDD-KS, BDD-PTG ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,045 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,055 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,010 birim azaltacaktır (Tablo 17).

**Tablo 18. Katılımcıların Çalıştığı Kuruma Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalıştığı Kuruma Göre	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Özel	Sabit	6,348	0,472	-	13,436	0,000
	BDD-KE	0,061	0,019	0,149	3,130	0,002
	ÇUÖ	-0,042	0,003	-0,673	-14,127	0,000
$R^2= 0,529$ $F_{(2, 224)}=125,572$ $p=0,000$						
Devlet	Sabit	6,145	0,550	-	11,154	0,000
	BDD-KS	0,067	0,031	0,135	2,123	0,036
	ÇUÖ	-0,039	0,004	-0,694	-10,923	0,000
$R^2= 0,510$ $F_{(2, 122)}=63,380$ $p=0,000$						

Özel kurumda çalıştığını belirtilen katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(224)=13,436$ ;  $p<0,001$ ); BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(224)=3,130$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(224)=-14,127$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 224)}=125,572$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,529 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre özel kurumda çalışan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %53'ü BDD-KE ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,061 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,042 birim azaltacaktır.

Devlet kurumunda çalıştığını belirtilen katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(122)=11,154$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(122)=-2,123$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(122)=-10,923$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,$

122)=63,380;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,510 olduğu gözlenmiştir. Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %51'i BDD-KS ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,067 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,039 birim azaltacaktır (Tablo 18).

**Tablo 19. Katılımcıların İş Deneyimine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

İş Deneyimi	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
3-5 yıl	Sabit	1,807	0,352	-	5,136	0,000
	BDD-Y	0,145	0,038	0,501	3,944	0,000
$R^2=0,607$ $F_{(1, 44)}=14,773$ $p=0,000$						
5-10 yıl	Sabit	3,436	0,681	-	5,043	0,000
	BDD-KS	0,121	0,030	0,431	4,076	0,000
	BDD-KE	0,076	0,034	0,254	2,254	0,027
	BDD-PT0	-0,104	0,029	-0,388	-3,591	0,001
	ÇUÖ	-0,015	0,004	-0,315	-3,285	0,002
$R^2=0,712$ $F_{(4, 68)}=10,853$ $p=0,000$						
10 yıl ve üzeri	Sabit	3,850	0,476	-	8,082	0,000
	BDD-KS	0,082	0,027	0,217	3,048	0,003
	BDD-PTG	-0,065	0,019	-0,231	-3,431	0,001
	BDD-DS	0,061	0,021	0,210	2,949	0,004
	ÇUÖ	-0,013	0,003	-0,297	-4,502	0,000
$R^2=0,471$ $F_{(4, 190)}=17,439$ $p=0,000$						

İş deneyimi 3-5 yıl arasında olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(44)=5,136$ ;  $p<0,001$ ) ve BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(44)=3,944$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna  $F_{(1, 44)}=14,773$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,607 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 3-5 yıl arasında olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %60'ı BDD-Y puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre;

diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,145 birim artıracaktır.

İş deneyimi 5-10 yıl arasında olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(68)=5,043$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(68)=4,076$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(68)=2,254$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(68)=-3,591$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(68)=-3,285$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F_{(4, 68)}=10,853$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,712 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 5-10 yıl arasında olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %71'i BDD-KS, BDD-KE, BDD-PTO ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,121 birim, BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,075 birim artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,029 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,015 birim azaltacaktır.

İş deneyimi 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(190)=8,082$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(190)=3,048$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin puanına ait eğim parametresinin ( $t(190)=-3,431$ ;  $p<0,01$ ), BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(190)=2,949$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(190)=-4,502$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F_{(4, 190)}=17,439$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,471 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %47'si BDD-KS, BDD-PTG, BDD-DS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik

puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,082 birim, BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,061 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,065 ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,013 birim azaltacaktır (Tablo 19).

**Tablo 20. Katılımcıların İş Deneyimine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

İş Deneyimi	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
1-3 yıl	Sabit	6,848	1,441	-	4,752	0,000
	ÇUÖ	-0,041	0,012	-0,582	-3,506	0,002
$R^2=0,339$ $F_{(1,24)}=12,290$ $p=0,002$						
3-5 yıl	Sabit	8,398	0,781	-	10,759	0,000
	ÇUÖ	-0,052	0,006	-0,779	-8,251	0,000
$R^2=0,607$ $F_{(1,44)}=68,074$ $p=0,000$						
5-10 yıl	Sabit	6,627	0,610	-	10,862	0,000
	BDD-DO	0,071	0,021	0,218	3,309	0,001
10 yıl ve üzeri	ÇUÖ	-0,046	0,004	-0,768	-11,675	0,000
	Sabit	6,092	0,468	-	13,009	0,000
10 yıl ve üzeri	BDD-KS	0,062	0,027	0,121	2,312	0,022
	ÇUÖ	-0,038	0,003	-0,670	-12,746	0,000
$R^2=0,471$ $F_{(2,192)}=85,639$ $p=0,000$						

İş deneyimi 1-3 yıl arasında olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(24)=4,752$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(24)=-3,506$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F_{(1,24)}=12,290$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,339 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 1-3 yıl arasında olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %33'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,041 birim azaltacaktır.

İş deneyimi 3-5 yıl arasında olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı

üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(44)=10,759$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(44)=-8,251$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F(1, 44)=68,074$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,607 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 3-5 yıl arasında olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %60'ı ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,052 birim azaltacaktır.

İş deneyimi 5-10 yıl arasında olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(70)=10,862$ ;  $p<0,001$ ), BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(70)=3,309$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(70)=-11,675$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F(2, 70)=86,606$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,712 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 5-10 yıl arasında olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %71'i BDD-DO ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,071 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır.

İş deneyimi 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(192)=13,009$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(19)=2,312$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(192)=-12,746$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna  $F(2, 192)=85,639$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,471 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iş deneyimi 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği



puanının %47'si BDD-KS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,062 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,038 birim azaltacaktır (Tablo 20).

**Tablo 21. Katılımcıların İşinden Memnun Olma Durumuna Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

İşten Memnun Olma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Evet	Sabit	3,355	0,441	-	7,604	0,000
	BDD-Y	0,045	0,016	0,197	2,856	0,005
	BDD-PTG	-0,049	0,014	-0,215	-3,430	0,001
	BDD-KS	0,071	0,022	0,219	3,235	0,001
	ÇUÖ	-0,010	0,003	-0,288	-3,556	0,000
$R^2=0,237$ $F_{(4, 213)}=16,578$ $p=0,000$						
Kısmen	Sabit	4,313	0,542	-	7,957	0,000
	BDD-Y	0,052	0,021	0,223	2,445	0,016
	BDD-KS	0,062	0,029	0,190	2,130	0,035
	BDD-PT0	-0,073	0,026	-0,240	-2,758	0,007
	ÇUÖ	-0,011	0,003	-0,272	-3,231	0,002
$R^2=0,203$ $F_{(4, 115)}=7,314$ $p=0,000$						

İşinden memnun olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(213)=7,604$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=2,856$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=-3,430$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=3,235$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=-3,556$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 213)}=16,578$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,237 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre işinden memnun olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %23'ü BDD-Y, BDD-PTG, BDD-KS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer

boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,045 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,071 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,049 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,010 birim azaltacaktır.

İşinden kısmen memnun olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(115)=7,957$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(115)=2,445$ ;  $p<0,05$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(115)=2,130$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(115)=-2,758$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(115)=-3,231$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 115)}=7,314$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının %0,203 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre işinden kısmen memnun olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %20'si BDD-Y, BDD-KS, BDD-PTO ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,052 birim, BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,062 birim artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,073 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,011 birim azaltacaktır (Tablo 21).

**Tablo 22. Katılımcıların İşinden Memnun Olma Durumuna Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

İşten Memnun Olma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Evet	Sabit	6,497	0,508	-	12,780	0,000
	BDD-KS	0,059	0,025	0,123	2,364	0,019
	BDD-PTG	-0,064	0,020	-0,191	-3,242	0,001
	BDD-PTO	0,054	0,023	0,135	2,313	0,022
	ÇUÖ	-0,040	0,003	-0,641	-12,834	0,000
$R^2=0,480$ $F_{(4, 213)}=49,149$ $p=0,000$						
Hayır	Sabit	5,775	0,808	-	7,152	0,000
	BDD-DO	0,130	0,044	0,358	2,954	0,013
	ÇUÖ	-0,050	0,006	-0,956	-7,888	0,000
$R^2=0,851$ $F_{(2, 11)}=31,424$ $p=0,000$						
Kısmen	Sabit	6,252	0,530	-	11,802	0,000
	BDD-KE	0,073	0,027	0,160	2,736	0,007
	ÇUÖ	-0,041	0,003	-0,740	-12,640	0,000
$R^2=0,608$ $F_{(2, 117)}=90,796$ $p=0,000$						

İşinden memnun olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(213)=12,780$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=2,364$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=-3,242$ ;  $p<0,01$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=2,313$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(213)=-12,834$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 213)}=49,149$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,480 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre işinden memnun olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %48'i BDD-KS, BDD-PTG, BDD-PTO ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,059 birim ve BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,054 birim artıracaktır; BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,064 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,040 birim azaltacaktır.

İşinden memnun olmayan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(11)=7,152$ ;  $p<0,001$ ), BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(11)=2,954$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(11)=-7,888$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 11)}=31,424$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,851 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre işinden memnun olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %85'i BDD-DO ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,130 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,050 birim azaltacaktır.

İşinden kısmen memnun olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(117)=11,802$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(117)=2,736$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(117)=-12,640$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 117)}=90,796$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik kat sayısının 0,608 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre işinden kısmen memnun olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %61'i BDD-KE ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,073 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,041 birim azaltacaktır (Tablo 22).

**Tablo 23. Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Evlilik Süresine Göre	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
5 yıl ve altı	Sabit	3,651	0,735	-	4,967	0,000
	BDD-KS	0,164	0,028	0,438	5,937	0,000
	BDD-PTO	-0,078	0,026	-0,222	-3,014	0,003
	ÇUÖ	-0,014	0,005	-0,215	-2,925	0,004
$R^2=0,276$ $F_{(3, 134)}=17,036$ $p=0,000$						
6-10 yıl	Sabit	4,718	0,613	-	7,692	0,000
	ÇUÖ	-0,016	0,005	-3,359	-2,982	0,004
$R^2=0,129$ $F_{(1, 60)}=8,893$ $p=0,004$						
11-15 yıl	Sabit	5,632	1,112	-	5,063	0,000
	BDD-Y	0,096	0,033	0,340	-2,903	0,005
	BDD-BAY	-0,074	0,036	-0,341	2,886	0,006
	ÇUÖ	-0,021	0,007	-0,240	-2,060	0,044
$R^2=0,303$ $F_{(3, 52)}=7,547$ $p=0,000$						
15-20 yıl	Sabit	5,902	0,869	-	6,788	0,000
	ÇUÖ	-0,023	0,007	-0,495	-3,174	0,003
$R^2=0,245$ $F_{(1, 31)}=10,075$ $p=0,003$						
21 yıl ve üzeri	Sabit	2,400	0,448	-	5,352	0,000
	BDD-DS	0,123	0,035	0,426	3,555	0,001
	BDD-PLTO	-0,139	0,032	-0,546	-4,404	0,000
	BDD-KE	0,120	0,049	0,352	2,463	0,017
$R^2=0,414$ $F_{(3, 59)}=13,887$ $p=0,000$						

Evlilik süresi 5 yıl ve altında olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(134)=4,967$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(134)=5,937$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(134)=-3,014$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(134)=-2,925$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 134)}=17,036$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,276 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 5 yıl ve altı olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %27'si BDD-KS, BDD-PTO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Tükenmişlik puanını BDD-KS

puanındaki 1 birimlik artış 0,164 birim artıracaktır; BDD-PTO puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,014 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 6-10 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(60)=7,692$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(60)=-2,982$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 60)}=8,893$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,129 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 6-10 yıl arası olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %13'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Tükenmişlik puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,016 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 11-15 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(52)=5,063$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(52)=-2,903$ ;  $p<0,01$ ), BDD-BAY puanına ait eğim parametresinin ( $t(52)=2,886$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(52)=-2,060$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 52)}=7,547$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,303 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 11-15 yıl arası olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %30'u BDD-Y, BDD-BAY ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Tükenmişlik puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,096 birim artıracaktır; BDD-BAY puanındaki 1 birimlik artış 0,074 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,021 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 15-20 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(31)=6,788$ ;

$p < 0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(31) = -3,714$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 31)} = 10,075$ ;  $p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,245 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 15-20 yıl arası olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %24'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Tükenmişlik puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,023 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(59) = 5,352$ ;  $p < 0,001$ ), BDD-DS puanına ait eğim parametresinin ( $t(59) = 3,555$ ;  $p < 0,01$ ), BDD-PLTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(59) = -4,404$ ;  $p < 0,001$ ) ve BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(59) = 2,463$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 59)} = 13,887$ ;  $p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,414 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %41'i BDD-DS, BDD-PLTO ve BDD-KE puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Tükenmişlik puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,123 birim, BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim artıracaktır; BDD-PLTO puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim azaltacaktır (Tablo 23).

**Tablo 24. Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Evlilik Süresine Göre	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
5 yıl ve altı	Sabit	7,580	0,572	-	13,260	0,000
	ÇUÖ	-0,046	0,005	-0,658	-10,197	0,000
$R^2=0,177$ $F_{(1, 136)}=103,975$ $p=0,000$						
6-10 yıl arası	Sabit	5,824	1,064	-	5,471	0,000
	BDD-KE	0,109	0,048	0,219	2,264	0,027
	ÇUÖ	-0,041	0,006	-0,610	-6,323	0,000
$R^2=0,550$ $F_{(2, 59)}=29,949$ $p=0,000$						
11-15 yıl	Sabit	7,328	0,918	-	7,982	0,000
	BDD-Y	0,077	0,031	0,234	2,510	0,015
	ÇUÖ	-0,049	0,007	-0,667	-7,159	0,000
$R^2=0,362$ $F_{(2, 53)}=32,617$ $p=0,000$						
15-20 yıl	Sabit	7,976	0,795	-	10,039	0,000
	ÇUÖ	-0,048	0,007	-0,790	-7,196	0,000
$R^2=0,590$ $F_{(1, 31)}=51,641$ $p=0,000$						
21 yıl ve üzeri	Sabit	6,004	0,428	-	14,024	0,000
	ÇUÖ	-0,032	0,004	-0,722	-8,161	0,000
$R^2= 0,146$ $F_{(1, 61)}=66,598$ $p=0,000$						

Evlilik süresi 5 yıl ve altında olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(136)=13,260$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(136)=-10,197$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 136)}= 103,975$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,177 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 5 yıl ve altı olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %17'si ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 6-10 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi



sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(59)=5,471$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(59)=2,264$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(59)=-6,323$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre  $F_{(2, 59)}=29,949$ ;  $p<0,001$  modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,550 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 6-10 yıl arası olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %55'i BDD-KE ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,041 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 11-15 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(53)=7,982$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(53)=2,510$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(53)=-7,519$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 53)}=32,617$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,362 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 11-15 yıl arası olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %36'sı BDD-Y ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,077 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,049 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 15-20 yıl arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(31)=10,039$ ;  $p<0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(31)=-7,196$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 31)}=51,641$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,590 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 15-20 yıl arası olan katılımcıların Eş

Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %60'ı ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,048 birim azaltacaktır.

Evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(61)=14,024$ ;  $p<0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(61)=-8,161$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 61)}=66,598$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,146 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %14'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,032 birim azaltacaktır (Tablo 24).

**Tablo 25. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Çocuk Sayısı	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Çocuğu olmayan	Sabit	4,647	1,299	-	3,578	0,001
	BDD-KS	0,109	0,042	0,259	2,582	0,012
	BDD-Y	0,062	0,028	0,224	2,199	0,031
	ÇUÖ	-0,028	0,009	-0,308	-3,196	0,002
$R^2=0,339$ $F_{(3, 80)}=13,679$ $p=0,000$						
Tek çocuk	Sabit	3,597	0,627	-	5,733	0,000
	BDD-KS	0,077	0,026	0,264	2,932	0,004
	ÇUÖ	-0,013	0,004	-0,273	-3,027	0,003
$R^2=0,165$ $F_{(2, 105)}=10,383$ $p=0,000$						
İki çocuk	Sabit	3,265	0,612	-	2,008	0,047
	BDD-KS	0,136	0,036	0,358	3,779	0,000
	BDD-Y	0,056	0,024	0,212	2,332	0,022
	BDD-PLTO	-0,105	0,027	-0,357	-3,900	0,000
	ÇUÖ	-0,007	0,004	-0,175	-2,001	0,048
$R^2=0,282$ $F_{(4, 103)}=10,117$ $p=0,000$						
Üç çocuk ve üstü	Sabit	4,460	0,855	-	5,213	0,000
	BDD-DS	0,097	0,037	0,309	2,609	0,012
	ÇUÖ	-0,022	0,005	-0,466	-3,941	0,000
$R^2=0,430$ $F_{(2, 49)}=18,486$ $p=0,000$						

Çocuğu olmayan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(80)=3,578$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(80)=2,582$ ;  $p<0,05$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(80)=2,199$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(80)=-3,196$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 80)}=13,679$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,339 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre çocuğu olmayan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %34'ü BDD-KS, BDD-Y ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim ve BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,062 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,028 birim azaltacaktır.

Tek çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(105)=5,733$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(105)=2,932$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(105)=-3,027$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 105)}=10,838$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,165 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre tek çocuğu olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %16'sı BDD-KS, BDD-Y, BDD-PLTO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,077 birim artıracaktır; ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,013 birim azaltacaktır.

İki çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(103)=2,008$ ;  $p<0,05$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(103)=3,799$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim

parametresinin ( $t(103)=2,332$ ;  $p<0,05$ ), BDD-PLTO puanına ait eğitim parametresinin ( $t(103)=-3,900$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğitim parametresinin ( $t(103)=-2,001$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 103)}=10,117$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,282 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iki çocuğu olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %28'i BDD-KS, BDD-Y, BDD-PLTO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,136 birim, BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,056 birim artıracaktır; BDD-PLTO puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,007 birim azaltacaktır.

Üç çocuk ve üstü çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(49)=5,213$ ;  $p<0,001$ ), BDD-DS puanına ait eğitim parametresinin ( $t(49)=2,609$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 49)}=18,496$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,430 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre üç çocuk ve üstü çocuğu olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının %43'ü BDD-DS ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DS puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,22 birim azaltacaktır (Tablo 25).

**Tablo 26. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyumlari Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Çocuk Sayısı	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Çocuğu olmayan	Sabit	7,634	1,131	-	6,751	0,000
	ÇUÖ	-0,046	0,009	-0,494	-5,141	0,000
$R^2=0,244$ $F_{(1, 82)}=6,831$ $p=0,011$						
Tek çocuk	Sabit	7,555	0,504	-	14,990	0,000
	BDD-Y	-0,038	0,004	-0,736	-11,209	0,000
$R^2=0,542$ $F_{(1, 106)}=18,912$ $p=0,000$						
İki çocuk	Sabit	5,919	0,627	-	9,446	0,000
	BDD-KE	0,119	0,031	0,271	3,776	0,000
	BDD-PLTO	-0,069	0,027	-0,177	-2,525	0,013
	ÇUÖ	-0,034	0,004	-0,634	-9,406	0,000
$R^2=0,557$ $F_{(3, 104)}=29,627$ $p=0,000$						
Üç çocuk ve üstü	Sabit	7,554	0,558	-	13,530	0,000
	ÇUÖ	-0,046	0,005	-0,793	-9,206	0,000
$R^2=0,629$ $F_{(1, 50)}= 12,236$ $p=0,001$						

Çocuğu olmayan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $t(82)=6,751$ ;  $p<0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(82)=-5,141$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 82)}=6,831$ ;  $p<0,05$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,244 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre çocuğu olmayan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %24'ü ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır.

Tek çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(106)=14,990$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y

puanına ait eğim parametresinin ( $t(106)=-11,209$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 106)}=18,912$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,542 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre tek çocuğu olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %54'ü BDD-Y tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,038 birim azaltacaktır.

İki çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(104)=9,446$ ;  $p<0,001$ ), BDD-KE puanına ait eğim parametresinin ( $t(104)=3,776$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PLTO puanına ait eğim parametresinin ( $t(104)=-2,225$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(104)=-9,406$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 104)}=29,627$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,557 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre iki çocuğu olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %55'i BDD-KE, BDD-PLTO ve ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-KE puanındaki 1 birimlik artış 0,119 birim artıracaktır; BDD-PLTO puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,034 birim azaltacaktır.

Üç çocuk ve üstü çocuğu olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(50)=13,530$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(50)=-9,206$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 50)}=12,236$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,629 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre üç çocuk ve üstü çocuğu olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %63'ü ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara

göre; diğer boyutlar sabit tutuluyor iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır (Tablo 26).

**Tablo 27. Katılımcıların Eşler Arası Yaş Farkına Göre Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eş Yaş Farkı	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Yaş Farkı Yok	Sabit	4,567	1,167	-	3,914	0,000
	BDD-PTG	-0,106	0,037	-0,353	-2,844	0,006
	BDD-KS	0,131	0,052	0,317	2,506	0,015
	ÇUÖ	-0,013	0,007	-0,211	-1,728	0,090
R <sup>2</sup> =0,245 F <sub>(3, 54)</sub> =5,856 p=0,002						
1-5 Yaş	Sabit	3,092	0,464	-	7,968	0,000
	BDD-PTG	-0,058	0,017	-0,212	-3,488	0,001
	BDD-KS	0,110	0,024	0,295	4,643	0,000
	BDD-Y	0,038	0,017	0,147	2,277	0,024
	ÇUÖ	-0,013	0,003	-0,286	-4,640	0,000
R <sup>2</sup> = 0,273 F <sub>(4, 215)</sub> =20,153 p=0,000						
6 Yaş ve Üzeri	Sabit	3,902	0,620	-	6,289	0,000
	BDD-Y	0,141	0,025	0,573	5,691	0,000
	BDD-BAY	-0,077	0,027	-0,288	-2,866	0,005
	ÇUÖ	-0,011	0,005	-0,228	-2,866	0,019
R <sup>2</sup> =0,409 F <sub>(3, 70)</sub> =16,129 p=0,000						

Eşler arası yaş farkı olmayan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(54)=3,914$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(54)=-2,844$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(54)=2,506$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(54)=-1,728$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 54)}=5,856$ ;  $p<0,01$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,245 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı olmayan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %24'ü BDD-PTG, BDD-KS ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,106 birim

ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,013 birim azaltacaktır; BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,131 birim artıracaktır.

Eşler arası yaş farkı 1-5 yaş arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(215)=7,948$ ;  $p<0,001$ ), BDD-PTG puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)=-3,488$ ;  $p<0,01$ ), BDD-KS puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)=4,643$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)=2,277$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)=-4,640$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4, 215)}=20,153$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,273 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı 1-5 yaş arası olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %27'si BDD-PTG, BDD-KS, BDD-Y ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-PTG puanındaki 1 birimlik artış 0,058 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,013 birim azaltacaktır; BDD-KS puanındaki 1 birimlik artış 0,110 birim ve BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,038 birim artıracaktır.

Eşler arası yaş farkı 6 ve üzeri olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(70)=6,289$ ;  $p<0,001$ ), BDD-Y puanına ait eğim parametresinin ( $t(70)=5,691$ ;  $p<0,001$ ), BDD-BAY puanına ait eğim parametresinin ( $t(70)=-2,866$ ;  $p<0,01$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(70)=-2,866$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3, 70)}=16,129$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,409 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı 6 yaş ve üzeri olan katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %41'i BDD-Y, BDD-BAY ve ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-Y puanındaki 1 birimlik artış 0,141 birim artıracaktır; BDD-BAY



puanındaki 1 birimlik artış 0,077 birim ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,011 birim azaltacaktır (Tablo 27).

**Tablo 28. Katılımcıların Eşler Arası Yaş Farkına Göre Eş Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Testi ve Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Eş Yaş Farkı	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Yaş Farkı Yok	Sabit	7,157	1,169	-	6,124	0,000
	ÇUÖ	-0,042	0,009	-0,507	-4,401	0,000
	$R^2=0,257$ $F_{(1, 56)}=19,365$ $p=0,000$					
1-5 Yaş	Sabit	6,988	0,271	-	25,866	0,000
	ÇUÖ	-0,041	0,002	-0,780	-18,394	0,000
	$R^2=0,608$ $F_{(1, 218)}=61,133$ $p=0,000$					
6 Yaş ve Üzeri	Sabit	6,559	0,755	-	8,693	0,000
	BDD-DO	0,091	0,033	0,227	2,734	0,008
	ÇUÖ	-0,046	0,006	-0,693	-8,326	0,000
$R^2=0,511$ $F_{(2, 71)}=37,055$ $p=0,000$						

Eşler arası yaş farkı olmayan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(56)=6,124$ ;  $p<0,001$ ) ve ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(56)=-4,401$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 56)}=19,365$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,257 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı olmayan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %26'sı ÇUÖ tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,042 birim azaltacaktır.

Eşler arası yaş farkı 1-5 yaş arası olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı

olduğu ( $t(218)=25,866$ ;  $p<0,001$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(218)=-18,394$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1, 218)}=61,133$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,608 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı 1-5 yaş arası olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının yaklaşık %61'i ÇUÖ puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,041 birim azaltacaktır.

Eşler arası yaş farkı 6 ve üzeri olan katılımcılarda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ve Çift Uyum Ölçeği puanlarının Eş Tükenmişlik Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(71)=8,693$ ;  $p<0,001$ ), BDD-DO puanına ait eğim parametresinin ( $t(71)=2,734$ ;  $p<0,01$ ), ÇUÖ puanına ait eğim parametresinin ( $t(71)=-8,326$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2, 71)}=37,055$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,511 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre eşler arası yaş farkı 6 yaş ve üzeri olan katılımcıların Eş Tükenmişlik Ölçeği puanının %51'i BDD-DO ve ÇUÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit iken Eş Tükenmişlik Ölçeği puanını BDD-DO puanındaki 1 birimlik artış 0,091 birim artıracaktır ve ÇUÖ puanındaki 1 birimlik artış 0,046 birim azaltacaktır (Tablo 28).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA

Tükenmişlik hissi; insanların sağlığına hem psikolojik hem fizyolojik hem de sosyal açıdan menfi anlamda tesir ederek hem ferdi hem örgütsel hem de ailevi ciddi sorunları beraberinde getirebilmektedir.

Aktif iş yaşamı olan insanlarda yönetimsel sıkıntılar, çalışma ortamlarındaki olumsuz koşullar, ekonomik anlaşmazlıklar, kişisel problemler, ekip ruhunun eksik olması, kişilerin ortak amaçta hareket edememeleri, yönetimsel zorlanmalar, yapısal ve sistemsel bozukluklar gibi faktörler bireylerin duygusal ve fiziksel güçsüzlüğüne sebep olabilmektedir. Bununla birlikte evlilik yaşamında karşılaşılan problemlerde benzer etkilere yol açmaktadır.

Bu nedenle gerekli önlemler alınmadığı ve çözüme yönelik çalışmalar gerçekleştirilmediğinde tükenmişliğin insan yaşamına olan olumsuz etkisi günden güne artacaktır. Bu açıdan değerlendirildiğinde önlem alınması ve üzerinde çalışılması gereken bir durum olarak kabul edilmektedir. Kişilerin mesleki ve eş tükenmişliğine neden olan durumların tanımlanması ve tespit edilmesi, tükenmişlikle baş etme prosedürünün bireysel, örgütsel ve evlilik yaşamı açısından planlanmasının; yalnızca bu durumu yaşayan kişiye değil, bu kişiyle muhatap olan ailesine, dost ve ahabına, içinde çalıştığı müesseseye, hizmet verdiği bireylere ve en nihayetinde içinde bulunduğu cemiyete de müspet manada tesir edecektir. Bu bağlamda, mesleki ve eş tükenmişliğini etkileyen faktörlerin incelenmesi ve sorunların tespit edilmesiyle birlikte bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmelerine olanak sağlanacağı düşünülmektedir. Bu tez çalışması, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel açıdan mesleki ve evlilik yaşamlarına olumsuz etkilere neden olan tükenme durumunun sosyodemografik değişkenler bakımından bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Çalışmaya öncelikle, sosyodemografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları verilerek başlanmıştır. Çalışmada bağımlı değişken olarak Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı ile Eş Tükenmişlik Ölçeği genel toplam puanı kullanılmış, bağımsız değişken olarak kullanılan çift uyum ölçeği toplam puanı ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının betimleyici istatistik tabloları verilmiştir. Kullanılan tüm ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmış ve Cronbach Alfa değerlerinin çalışma için yeterli olduğu saptanmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile ilişkilerinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra sosyodemografik değişkenlere göre mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin yordanmasında bağımsız değişken olarak araştırmada yer alan bilişsel duygu düzenleme ve çift uyumuyla ilgili farklılıkların belirlenmesi için ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır.

İnsan yaşamında verilen en önemli kararlardan biri meslek bir diğeri ise eş seçimidir. Pines ve Nunes'a göre (2003) bireyler kendileri için bu kadar önemli olan iki konuya odaklandıklarında yüksek beklenti içerisine girmektedirler. Var olan bu yüksek beklentileri ise tamamlanmamış çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilidir ve bireylerin yaşamlarında elde ettikleri tatmin ve başarı ise çocukluk çağı yaralarının onarılmasına katkı sağlar; aksi gerçekleştiğinde mesleki ve eş seçiminde tatmin olmayan bireyler çocukluk yaralarını saramamakla birlikte benzer travmaları yeniden deneyimler ve bu süreç tükenmişliğe neden olur (Pines ve Nunes, 2003; Çapri 2013). Kliniğe, mesleki tükenmişlikten muzdarip olarak başvuran kişilerin, yapılan incelemelerin ardından başlıca sorunun ilişki problemi olduğu görülürken benzer şekilde evlilikte tükenme problemiyle kliniğe başvuran bireylerin ise başlıca sorununun mesleki yaşamıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Çapri, 2013).

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, mesleki olarak tükenme arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır. Diğer bir deyişle, özel hayat ve iş hayatındaki tükenme birbiri ile ilişkili olup, birbirini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgu, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönde ilişkinin varlığını destekleyen diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

(Gonzalez, 2000; Pines, 2000b; Nunes, Pines, Rodrigue ve Utasi, 2000; Çapri 2008; Kızıldağ, 2015; Karakuş, 2019).

Mesleki tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından değerlendirildiğinde; yaşanan durumun olumsuz yönlerine bakılması olarak tanımlanan “yıkım” alt boyutunun, yaşanan durum sonrası bireyin kendini tümüyle durumdan sorumlu tutarak suçlaması olarak tanımlanan “kendini suçlama” ve yaşanan olay ardından diğerlerini suçlama eğiliminde olunması ve tekrarlayıcı düşünce paternleri olarak karakterize edilen “düşünceye odaklanma” alt boyutlarının mesleki tükenmişlik ile pozitif ilişkili olması beklenen bir sonuç olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, sıkıntı yaratan bir durum karşısında kendini suçlama stratejisini kullanan kişilerin diğer insanlara nazaran duygusal problemler ile daha çok mücadele ettiği saptanmıştır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Aynı zamanda bireylerin olumsuz duyguları açığa çıktığı zaman durumla baş etmek için çoğunlukla uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya meyilli oldukları ve bu uyumsuz stratejilerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Mesleki tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme ölçeği plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme puanları yükseldikçe mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Bununla birlikte pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ve mesleki ve tükenmişliğini birlikte inceleyen oldukça sınırlı çalışmanın var olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalardan biri, Bamonti, Smith ve Smith (2020) geriatri hemşirelerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Bu çalışmada, duygu düzenleme stratejilerinin tükenmişliğe katkı sağladığını saptamışlardır.

Çalışmamızda mesleki tükenmişlik ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma bulguları evlilik uyumları yüksek olan bireylerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşük olacağını; evlilik uyumları düşük olan bireylerin ise mesleki tükenmişlik düzeylerinin yüksek olacağını göstermektedir. Bu durum, evlilik uyumuna sahip bireylerin evlilik yaşamlarında birbirleriyle uyumlu sağlıklı ilişki kurarak öznel mutluluğa sahip oldukları (Kublay ve Oktan, 2015) ve evden işe geldiklerinde de sahip oldukları ruh hallerinin iş yaşamlarına etki edeceğinin beklenmesi şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Clearly ve Mechanic, 1983; Greenglass ve Burke, 1988; Çapri, 2008; Koçak ve Çelik, 2009; Çelik, 2018; Hayırlı, 2018). Çelik'e göre (2018) evlilik uyumuna sahip olan bireylerin mesleklerinde üretken ve yüksek motivasyonlu olmaları ve işlerinden genel tatmin elde etmeleri beklenen bir neticedir.

Bu çalışmada eş tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları BDD-Kabul etme, BDD-Düşünceye odaklanma, BDD-Diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte eş tükenmişliği ile BDD-Kendini suçlama, BDD-Pozitif tekrar odaklanma, BDD-Plana tekrar odaklanma, BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek, BDD-Bakış açısına yerleştirmek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Çalışmada, eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulgular, bireylerinin evlilik uyumlarının yükselmesi ile eş tükenmişlik düzeylerinin azaldığını ve evlilik uyumlarının azalması ile eş tükenmişlik düzeylerinin arttığını göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmaların çoğu benzer sonuçları göstermiştir (York, 1982; Wolsentencroft, 1989; Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015). Evlilik uyumunun en önemli bileşenleri bireyler arasında kurulan sağlıklı iletişim ve empatidir. Evlilik yaşamlarında, farklı kişiliklerine rağmen yaşadıkları problemlere empatik tutum ile çözüm odaklı yaklaşan ve çatışmadan uzak duran bireyler evlilikte uyumu yakalayabilir. Birbirini anlayan ve destek olan çiftlerin var olduğu bir yaşamda mesleki ve eş tükenmişliklerinin de azalıyor olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği toplam puanının yaklaşık %26'sı BDD-Yıkım, BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek,

BDD-Kendini suçlama alt boyutları ve evlilik uyumu tarafından açıklanmaktadır. Eş Tükenmişliğinin ise %51'ini BDD-Kendini Suçlama alt boyutu ve evlilik uyumu tarafından açıklandığı görülmüştür.

Sosyodemografik grupları incelediğinde, kadınlarda BDD-Yıkım, BDD-Kendini Suçlama, BDD-Düşünceye Odaklanma alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde ve BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde; erkeklerde BDD-Kendini suçlama, BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarının pozitif yönde ve BDD-Plana tekrar odaklanma ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür. Sonuçlar her iki cinsiyet açısından değerlendirildiğinde evlilik uyumu ile mesleki ve eş tükenmişliğinin arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında farklılık görülmüştür.

Cinsiyet açısından eş tükenmişliğine bakıldığında, kadınlarda BDD-Yıkım alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde ve evlilik uyumunu negatif yönde; erkeklerde BDD-Kabul etme alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde ve evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Farklı yaş grupları incelendiğinde, 29 yaş ve altı grupta BDD-Kendini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Analiz sonucuna göre 29 yaş ve altı grupta BDD-Kendini suçlama puanı arttıkça mesleki tükenmişlik artmaktadır.

30-39 yaş arası grupta BDD-Kendini suçlama alt boyutunun pozitif yönde; BDD-Plana tekrar odaklanma, BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutları ve evlilik uyumu mesleki tükenmişliği negatif yönde yordamaktadır. 40-49 yaş arası grupta BDD-Yıkım alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde ve evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir. 50 yaş ve üzeri grupta BDD-Diğerlerini suçlama ve BDD-Kabul etme alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutunun negatif yönde yordadığı görülmektedir. Yaşla birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin değiştiği görülmektedir.

Farklı yaş grupları açısından eş tükenmişliğine bakıldığında 29 yaş ve altı grupta, BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutunun eş tükenmişliğini negatif

yönde yordadığı görülmektedir. 30-39 yaş arasındaki grupta BDD-Yıkım alt boyutu eş tükenmişliğini pozitif yönde ve evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. 40-49 yaş arası grupta eş tükenmişliğinin evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. 50 yaş ve üzeri grupta BDD-Kendini suçlama alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde; evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Eğitim durumu açısından incelendiğinde, eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılarda BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun mesleki tükenmişliği negatif yönde; BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişlikle pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Eğitim durumu lise olan katılımcılarda ise BDD-Yıkım ve BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutlarının mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmektedir. Eğitim durumu önlisans olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutunun negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Eğitim durumu lisans olan grupta mesleki tükenmişliği BDD-Yıkım, BDD-Kendini suçlama alt boyutlarının pozitif yönde yordadığı; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Son olarak, lisansüstü eğitim grubunda ise BDD-Kendini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutu ve evlilik uyumunun ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Eğitim durumu açısından eş tükenmişliği incelendiğinde, eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılarda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmektedir. Eğitim durumu lise olan grupta eş tükenmişliğini evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı; eğitim düzeyi önlisans olan grupta BDD-Kendini suçlama alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı; eğitim durumu lisans olan katılımcılarda BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde; lisansüstü eğitim grubunda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Eş eğitim durumu bakımından regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde eş eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılarda BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; eş eğitim durumu lise olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun pozitif yönde ve BDD-Bakış açısına



yerleştirmek alt boyutunun negatif yönde; eş eğitim durumu nlisans olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde; eş eğitim durumu lisans olan katılımcıların BDD-Kendini suçlama alt boyutunun pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı görülmüştür. Eş eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılarda BDD-Diğerlerini Suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların eş eğitim durumuna göre eş tükenmişliğine bakıldığında, eş eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılarda evlilik uyumunu negatif yönde; eş eğitim durumu lise olan katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunun pozitif yönde ve BDD-Pozitif gözden geçirme alt boyutu ile evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde; eş eğitim durumu nlisans olan katılımcılarda evlilik uyumunun negatif yönde; eş eğitim durumu lisans olan katılımcılarda BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde; eş eğitim düzeyi lisansüstü olan grupta BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Gelir durumu açısından sonuçlar incelendiğinde, gelir durumunu orta olarak ifade eden katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Kabul etme alt boyutunun pozitif yönde ve BDD-Plana tekrar odaklanma ile evlilik uyumunun negatif yönde; gelir düzeyi iyi olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde ve BDD-Pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür. Gelir durumunu kötü olarak değerlendiren katılımcıların kişi sayısı yeterli olmadığı için bu grupta regresyon analizi yapılamamıştır.

Katılımcıların gelir durumuna göre eş tükenmişliği incelendiğinde, gelir durumunu kötü, orta ve iyi olarak değerlendiren katılımcılarda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı ve gelir durumunu orta olarak ifade eden katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların çalıştığı kuruma göre regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, özel kurumda çalışan katılımcılarda BDD-Bakış açısına yerleştirmek alt boyutu, BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutu ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde; BDD-Kendini suçlama ve BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarının pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Devlette çalışan katılımcılarda BDD-Yıkım ve BDD-Kendini suçlama alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların çalıştığı kuruma göre eş tükenmişliği incelendiğinde, çalıştığı kurum özel olan katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunu pozitif yönde ve evlilik uyumunu negatif yönde; devlette çalışan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde eş tükenmişliğini yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların iş deneyimine göre mesleki tükenmişliğine bakıldığında, 3-5 yıl arasında iş deneyimine sahip olan katılımcılarda BDD- Yıkım alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; 5-10 yıl arası çalışma deneyimi olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Kabul etme alt boyutlarının pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma ve evlilik uyumunun negatif yönde; 10 yıl ve üzeri iş deneyimi olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutlarının pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların iş deneyimine göre eş tükenmişliğine bakıldığında, 1-3 yıl, 5-10, 10 yıl ve üzeri iş deneyimi olan katılımcılarda ortak olarak evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde; 5-10 yıl arasında iş deneyimi olan katılımcılarda BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun pozitif yönde ve 10 yıl ve üzeri iş deneyimi olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların işten memnun olma durumuna göre BDD-Yıkım ve BDD-Kendini suçlama alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek ve evlilik uyumunun negatif yönde; işinden kısmen memnun

olan katılımcılarda BDD-Yıkım ve BDD-Kendini suçlama alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür. İşinden memnun olma durumunu “hayır” olarak cevaplayan katılımcıların kişi sayısı yeterli olmadığı için bu grupta regresyon analizi yapılamamıştır.

Katılımcıların işinden memnun olma durumuna göre eş tükenmişliği incelendiğinde, işinden memnun olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Pozitif tekrar odaklanma alt boyutlarının pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek ve evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde; işinden memnun olmadığını ifade eden katılımcılarda BDD-Düşünceye odaklanma alt boyutunun pozitif yönde ve evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde; işinden kısmen memnun olan katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunu pozitif yönde ve evlilik uyumunun negatif yönde eş tükenmişliğini yordadığı bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik süresine göre yapılan regresyon analizi sonucunda, 5 yıl ve altında evlilik süresine sahip olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar odaklanma ve evlilik uyumunun negatif yönde; 6-10 yıl arasında evli olan katılımcılarda evlilik uyumunun negatif yönde; 11-15 yıl arasında evli olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun pozitif yönde; BDD-Bakış açısına yerleştirmek ve evlilik uyumunun negatif yönde; 15-20 yıl arasında evli olan katılımcı evlilik uyumunun negatif yönde; 21 yıl ve üzeri zamandır evli olan katılımcılarda BDD-Diğerlerini suçlama ve BDD-Kabul etme alt boyutlarının pozitif yönde; BDD-Plana tekrar odaklanma alt boyutunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik süresine göre 5 yıl ve altı, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 15-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri evli katılımcılarda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. 6-10 yıl arasında evli olan katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde; 11-15 yıl arasında evli olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların çocuk sayısına göre regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, çocuğu olmayan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Yıkım alt boyutlarının

mesleki tükenmişliği pozitif yönde; tek çocuğu olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; iki çocuğa sahip olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Yıkım alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; üç çocuk ve üstü katılımcılarda BDD-Diğerlerini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde yordadığı görülmüştür. İki çocuk ve üstü olan katılımcılarda BDD-Plana tekrar odaklanma alt boyutunun mesleki tükenmişliği negatif yönde ve her grupta evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların çocuk sayısına göre eş tükenmişliğine bakıldığında, çocuğu olmayan katılımcılarda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde; tek çocuğa sahip olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun negatif yönde; iki çocuk sahibi olan katılımcılarda BDD-Kabul etme alt boyutunun pozitif yönde; BDD-Plana tekrar odaklanma alt boyutunun ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Üç çocuk ve üstü çocuk sahibi olan katılımcılarda ise evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların eşler arası yaş farkına göre yapılan regresyon analizi sonucunda, yaş farkı olmayan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama alt boyutunun mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı görülmüştür. 1-5 arasında yaş farkı olan katılımcılarda BDD-Kendini suçlama ve BDD-Yıkım alt boyutlarının mesleki tükenmişliği pozitif yönde; BDD-Pozitif tekrar gözden geçirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Eş yaş farkı 6 yaş ve üzeri olan katılımcılarda BDD-Yıkım alt boyutunun pozitif yönde ve BDD-Bakış açısına yerleştirmek alt boyutu ve evlilik uyumunun mesleki tükenmişliği negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Katılımcıların eşler arası yaş farkına göre eş tükenmişliğine bakıldığında, eşiyle arasında yaş farkı olmayan katılımcılarda ve 1-5 arasında yaş farkı olan katılımcılarda evlilik uyumunun eş tükenmişliğini negatif yönde yordadığı görülmüştür. 6 yaş ve üzeri katılımcılarda BDD-DO alt boyutunun eş tükenmişliğini pozitif yönde; evlilik uyumunu ise negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Genel olarak tüm grup analizleri incelendiğinde çoğunlukla uyumsuz strateji olarak karakterize edilen yıkım, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma alt boyutları mesleki ve eş tükenmişliğiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur; uyumlu stratejiler olarak kabul edilen plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek ile negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Tükenmişlik olumsuz bir yaşam olayı olarak kabul edildiği için uyumsuz stratejilerin artış göstermesiyle birlikte tükenmişliğin artması buna karşın stresli durumlar karşısında kullanılan olumlu stratejilerin kullanılmasıyla tükenmişliğin azalması beklenen bir netice olarak görülmektedir. Literatür incelendiğinde duygu düzenlemeyle ilgili yaşanan zorluklar ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir durumdur. Çoğu çalışmada psikopatolojinin oluşmasında olumsuz stratejilerin kullanılıyor olması önemli bir etken olarak görülmektedir (Garnefski vd., 2002). Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtilerin arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmiştir. Bu çalışmadaki sonuca benzer olarak depresyon ile bazı uyumsuz stratejilerin (düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve kendini suçlama) arasında anlamlı güçlü ilişki saptanmıştır (Garnefski vd., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Aldao vd., 2010; Ataman, 2011).

Literatür incelendiğinde mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmakla birlikte tükenmişlik, çift uyumu ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkenlerinin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ

Tükenmişlik, hem iş yaşamını hem de aile yaşamını olumsuz olarak etkileyen bir durumdur. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bireylerin iş ve aile yaşamlarının iyileştirilmesi için her iki alanda da koruyucu çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde mesleki tükenmişlik ile yapılan çok sayıda çalışma olmasına karşın eş tükenmişliği ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu alanda çalışmaların farklı değişkenlerle ilişkisi açısından da değerlendirilerek yapılması önerilebilir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin evlilik uyumu ile negatif yönde olan ilişkisine bakılarak evlilik uyumunun mesleki ve eş tükenmişlik üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Yaşamsal olumsuz etkilere sebep olan bu durumunun bireyler üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik yapılacak çalışmalarda evlilik uyumunu arttırma odaklı programlar yapılması ve bu programların evlilik uyumunun temel bileşenleri olan sağlıklı iletişim ve etkileşim konularını içermesi önerilebilir. Aynı zamanda, tehdit yaratan herhangi bir stresli durum karşısında başa çıkma yolu olarak kullandığımız bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili psikoeğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi amacıyla hazırlanacak psikoeğitim programlarında duyguların tanımlanması, duygulara karşı bilinçli bir farkındalık geliştirilmesi, negatif duyguların varlığında duyguların kabul edilmesi, zorlayıcı durumlarda kişinin şefkat ile kendine rehberlik edebilmesi, gevşeme egzersizlerinin öğrenilmesi ve uygulanması amaçlanabilir. Buna ek olarak, evli ve çalışan bireylerle psikolojik iyilik halinin geliştirilmesi hedefiyle bireysel ve/veya grup psikoterapi programlarının düzenlenmesi önerilir. Psikoeğitim ve psikoterapi sayesinde hem bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesi hem de evlilikte uyumun güçlenme çalışmalarının yapılmasının bireylerin özel hayat ve iş yaşamlarına olumlu tesir edeceği ve bir bütün olarak birbirlerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmanın anket formunda meslek bilgisi açık uçlu olarak sorulmuştur. Bunun neticesinde, farklı mesleklerden istenilen sayıda katılımcı elde edilemediği için analiz aşamasında Türkiye İstatistik Kurumu meslek sınıflandırılmasına göre meslekler gruplandırılmış ve analiz bu şekilde yapılmıştır. İleride yürütülecek araştırmalarda, çalışmaya başlamadan evvel mesleklerin gruplandırılması ve anket formunda bu şekilde yer alması önerilmektedir. Çalışma farklı meslek gruplarında tekrarlanabileceği gibi spesifik meslek gruplarına özgü de yapılabilir. Gelirini kötü olarak ifade eden katılımcılar ile eğitim durumu sayılarının diğer gruplara nazaran daha az sayıda olması bir sınırlılık olarak düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda sosyodemografik değişkenlerin dengeli dağılması açısından örneklem sayısının arttırılması önerilebilir. Aynı zamanda, ileriki çalışmalarda çalışmaya eşlerin her ikisinin birlikte dahil edilerek değerlendirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Pines'ın tükenmişliğe felsefi ve kuramsal bakış açısına göre, tükenmişliğin çocukluk ağı travmaları temeliyle oluştuğu n görülmektedir. Bu açıdan ileriki çalışmalarda, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin travmayla ilişkili değişkenlerle birlikte ele alınarak incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akbulut, C. A.** (2018). Depresyonun duyu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akçamete, G., Kaner, S., & Sucuoğlu, B.** (1998). Engelli ve normal çocuklarla çalışan eğitim yöneticilerinin tükenmişlik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *VI. Ergonomi Kongresi, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları*, (622).
- Akın, M. H., & Aydemir, M. A.** (2007). Üniversitede okuyan kız öğrencilerin cinsiyet rolü tutumları bağlamında aile ve evlilik kurumlarına bakışları: Selçuk Üniversitesi örneği. *Edebiyat Dergisi*, 18, 43-60.
- Akkoç, İ., & Tunç, H.** (2015). Örgüt çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin araştırılması: Balıkesir il milli eğitim müdürlüğü örneği. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 1-21.
- Aksu, A., & Baysal, A.** (2005). İlköğretim okulu müdürlerinde tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 41(41), 7-24.
- Akpınar, B., & Kırhoğlu, M.** (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736-746.
- Akyürek, M. İ.** (2020). Öğretmenlerde tükenmişlik. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 35-47.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- American Psychological Association. (n.d). Marital Adjustment. In APA dictionary of psychology. Retrieved December, 10, 2020, from <https://dictionary.apa.org/maritaladjustment>.



- Ardıç, K., & Polatçı S.** (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Ardıç, K., & Polatçı, S.** (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46.
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç.** (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Aryeel, S.** (1993). Dual-earner couples in Singapore: An examination of work and nonwork sources of their experienced burnout. *Human Relations*, 46(12), 1441-1468.
- Ataman, E.** (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ.** (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B.** (2005). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relations*, 58 (5), 661-689.
- Balçı, U. G., Demir, Ş., Kurdal, Y., Koyuncu, G., Deniz, Y., Tereci, Ö., & Öngel, K.** (2013). Hemşirelerde tükenmişlik ve yorgunluk semptomları. *Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, 23(2), 83-87.
- Balcıoğlu, İ., Memetali, S., & Rozant, R.** (2008). Tükenmişlik sendromu. *Dirim Tıp Gazetesi*, 83, 99-104.
- Barutçu, E., & Serinkan, C.** (2008). Günümüzün önemli sorunlarından biri olarak tükenmişlik sendromu ve Denizli’de yapılan bir araştırma. *Ege Academic Review*, 8(2), 541-561.
- Bamonti, P. M., Smith, A., & Smith, H. M.** (2020). Cognitive emotion regulation strategies predict burnout in geriatric nursing staff. *Clinical Gerontologist*, 1-9.

- Bandura, A.** (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Başol, G., & Altay, M.** (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(2), 191-216.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J.** (2006). A taxonomy of emotional disturbances. clinical psychology. *Science and Practice*, 10(2), 206-226.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.** (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Brewer, E. W., & Shapard, L.** (2004). Employee burnout: A meta-analysis of the relationship between age or years of experience. *Human Resource Development Review*, 3(2), 102-123.
- Budak, G., & Sürgevil, O.** (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. R.** (2001). Hospital restructuring, work-family conflict and burnout among nursing staff. *Psychology and Health*, 16(5), 583-594.
- Burke, R. J., Shearer, J., & Deszca, G.** (1984). Burnout among men and women in police work: An examination of the cherniss model. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7, 162-188.
- Cemaloğlu, N., & Şahin, D. E.** (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Cleary, P. D. & Mechanic, D.** (1983). Sex differences in psychological distress among married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 111-121.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ.** (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 13-23.

- Çam, Z., & Öğülmüş, S.** (2019). Çalışma yaşamından okula: Okul tükenmişliğine yönelik kuramsal yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 80-99.
- Çapri, B.** (2006). Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapri, B.** (2008). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Çapri, B.** (2013). Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu ile Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması ve psikanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z.** (2013). The variables predicting couple burnout. *Elementary Education Online*, 12(2), 561-574.
- Çelik, C.K., & Koçak, R.** (2009). Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 52-60.
- Çelik, M.** (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine göre incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 5(2), 40-52.
- Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., Van Steenbergen, E. F., & Van der Lippe, T. A. G.** (2013). Knock, knock, anybody home? psychological availability links work and the partner relationship. *Personal Relationships*, 20(1), 52-68.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B.** (2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 266-289.
- Dolgun, U.** (2010). Tükenmişlik sendromu. *Örgütsel Davranışta Güncel Konular*, 287-310.
- Dolunay, A. B.** (2002). Keçiören ilçesi genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu araştırması. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 55-62.

- Durak, H. Y., & Seferoğlu, S. S.** (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
- Edelwich, J., & Brodsky, A.** (1980). Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions, New York: Human Sciences Press.
- Ekici, F. Y.** (2013). Mesleki tükenmişlik açısından okul öncesi öğretmenlerinin değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 425-446.
- Erbil, D. D., & Hazer, O.** (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5), 99-116.
- Ergin, C.** (1992). Meslek ve cinsiyet değişkenlerine göre bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1-2), 71-84.
- Ergin, C.** (1995). Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 37-50.
- Erol, A., Sarıççek, A., & Gülseren, Ş.** (2007). Asistan hekimlerde tükenmişlik: İş doyum ve depresyonla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 241-247.
- Ersoy, A., & Utku, B. D.** (2005). Konaklama İşletmeleri Muhasebe Müdürlerinde Tükenmişlik Sendromu-II. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 27, 38-47.
- Eskin, M.** (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyum ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 226-237.
- Etzion, D., & Pines, A. M.** (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 17(2), 191-209.
- Etzion, D.** (1984). Moderating effect of social support on the stress–burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 615.
- Etzion, D.** (1987). Burning out in management: A comparison of women and men in matched organizational positions. *Israel Social Research Journal*, 5, 145-163.

- Evans, B. K., & Fischer, D. G.** (1993). The nature of burnout: A study of the three-factor model of burnout in human service and non-human service samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66(1), 29-38.
- Faravelli, C., Catena, M., Scarpato, A., & Ricca, V.** (2007). Epidemiology of life events: Life events and psychiatric disorders in the Sesto Fiorentino study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 361-368.
- Fıfıloğlu, H.** (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu, *Psikoloji Dergisi*, 28(7), 16-23.
- Fıfıloğlu, H., & Demir, A.** (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Freudenberger, N. J.** (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30(1), 159-165.
- Garnefski, N. & Kraaij, V.** (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V.** (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *Europ J Psycho Ass*, 23, 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E.** (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Gençay, Ö. A.** (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu ve mesleki tükenmişliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 765-780.

- Gillespie, D. F., & Numerof, R. E.** (1991). Burnout among health service providers. *Administration and Policy in Mental Health*, 18(3), 161-171.
- Girgin, G., & A. Baysal** (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- 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.
- Greenglass, E. R., & Burke, R. J.** (1988). Work and family precursors of burnout in teachers: *Sex Differences. Sex Roles*, 18, 215-229.
- Gross, J. J.** (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J.** (1998b). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J.** (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J.** (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A.** (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Güler, M., & Çapri, B.** (2019). Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 28-46.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A.** (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.

- Hammer, L. B., Allen, E., & Grigsby, T. D.** (1997). Work–family conflict in dual-earner couples: Within-individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*, 50(2), 185-203.
- Hawkins, D. N., & Booth, A.** (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445-465.
- Hayırlı, O.** (2018). Akademisyenler örneği üzerinden evlilik uyumu ve iş tükenmişliği bağlantısının incelenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Helvacı, I., & Turhan, M.** (2013). Tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Silifke’de görev yapan sağlık çalışanları üzerinde bir araştırma. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 1(4), 58-68.
- Jayarathne, S., Wayne, A., Chess, W. A., & Knukel, D. A.** (1986). Burnout: Its impact on child welfare workers and their spouses. *Social Work*, 31(1), 53-59.
- Jones, E., & Fletcher, B.** (1993). An empirical study of occupational stress transmission in working couples. *Human Relations*, 46(7), 881-902.
- Kaçmaz, N.** (2005a). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(2), 9-32.
- Kaçmaz, N.** (2005b), Hemşirelerde iş stresi ve tükenmişlik. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 13(54), 65-75.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E.** (2008). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Karacaoğlu, K., & Çetin, İ.** (2015). İş yükü ve rol belirsizliğinin çalışanların tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi: Afad örneği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 5(1), 46-69.
- Karakuş, H.** (2019). Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Karlıdağ, R., Ünal, S., & Yoloğlu, S.** (2000). Hekimlerde iş doyumu ve tükenmişlik düzeyi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 49-57.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N.** (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kelgökmen, A. H., Uzunöz, F. S., & Demirhan, G.** (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1503-1516.
- Kendrick, H. M., & Drentea, P.** (2016). Marital adjustment. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-2.
- Kırılmaz, A. Y., Çelen, U., & Sarp, N.** (2003). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda “tükenmişlik durumu” araştırması. *İlköğretim Online*, 2(1), 2-9.
- Kızıldağ, S.** (2015). Eş tükenmişliği: Bir model testi (Yayımlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S., & Vatan, S.** (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(24), 1069-1094.
- Kızıldağ, S., & Yıldırım, İ.** (2018). Eş tükenmişliği modeli'nin test edilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 101-116.
- Kinnunen, U., & Mauno, S.** (1998). Antecedents and outcomes of work–family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, 51(2), 157-177.
- Koole, S. L.** (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognitive and Emotion*, 23, 4-41.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C.** (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149.
- Kublay, D., & Oktan, V.** (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.



- Lackritz, J. R.** (2004). Exploring burnout among university faculty: Incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education, 20*(7),713–729.
- Laes, T., & Laes, T.** (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco, California.
- Lavee, Y., & Adital, B.** (2007). Relationship of dyadic closeness with work-related stress: A daily diary study. *Journal of Marriage and Family, 69*(4), 1021-1035.
- Lazarus, R. S.** (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E.** (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior, 14*(1), 3-20.
- Leiter, M. P., & Maslach, C.** (2003). Areas of worklife: a structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well Being, 3*(1), 91-134.
- Leiter, M. P., Clark, D., & Durup, J.** (1994). Distinct models of burnout and commitment among men and women in the military. *The Journal of Applied Behavioral Science, 30*(1), 63-82.
- Locke, H. J., & Williamson, R. C.** (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review, 23*(5), 562-569.
- Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F.** (2013). The purpose of marriage among single Malaysian youth. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 82*, 112-116.
- Maslach, C., & Jackson, S. E.** (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E.** (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles: A Journal of Research, 12*(7-8), 837-851.
- Maslach, C., & Leiter, M. P.** (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Maslach, C.** (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of Organizational Stress*, 68, 85.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.** (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W.** (2008). Measuring burnout. *In the Oxford Handbook of Organizational Well Being*, 1-25.
- Maslach, C., & Leiter, M. P.** (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior*. Vol. 1 (351-357). San Diego, CA: Elsevier.
- McMurray, J. E., Linzer, M., Konrad, T. R., Douglas, J., Shugerman, R., Nelson, K., & SGIM** (2000). The work lives of women physicians. *Journal of General Internal Medicine*, 15(6), 372-380.
- Meier, S. T.** (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Montgomery, A. J., Panagopolou, E. & Benos, A.** (2006). Work-family interference as a mediator between job demands and job burnout among doctors. *Stress and Health*, 22, 203-212.
- Morgan, C. T.** (1993). Psikolojiye Giriş. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.
- Naktiyok, A., & Karabey, C. N.** (2005). İşkoliklik ve tükenmişlik sendromu. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(2), 179-198.
- Niebrugge, K. M.** (1994). Burnout and job dissatisfaction among practicing school psychologists in illinois.
- Nunes, R., Pines, A. M., Rodrigue, J. M., & Utasi, A.** (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective-Portuguese Reality. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 290-290.
- Oğuzberk, M., & Aydın, A.** (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11(4), 167-179.
- Onat, O., & Otrar, M.** (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123-143.

- Otacıoğlu, S. G.** (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116.
- Öz, B., & Çeviren, S. M.** (2017). Muhasebe meslek mensuplarında tükenmişlik sendromu: Mersin örneği, *Academic Review of Economics & Administrative Sciences*, 10(3), 41-59.
- Özkan, S., Karaman E. U., Öztürk N., Ahun F. A., & Selmi N. H.** (2015). Anestezi uzmanlarında tükenmişliğin iş tatmini ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Journal Of Clinical And Experimental Investigations*, 6(2), 175-182.
- Pamuk, M., & Durmuş, E.** (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Perlman, B., & Hartman, E. A.** (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Pines, A., Aronson, E., & Kafry D.** (1981). Burnout: From tedium to personal growth. Free Press.
- Pines, A., & Aronson, E.** (1988). Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press.
- Pines, A. M.** (1996). Couple burnout: Causes and cures. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M., & Yanai, O.** (1999). Unconscious influences on the choice of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration*, 21(4), 502-511.
- Pines, A. M.** (2000a). Nurse's burnout: An existential psychodynamic perspective. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 38(2), 23-31.
- Pines, A. M.** (2000b). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 633-642.
- Pines, A. M.** (2002). A psychoanalytic-existential approach to burnout: Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 103-113.

- Pines, A. M., & 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., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T.** (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Polatçı, S., Ardıç, K., & Tınaz, Z. D.** (2007), Tükenmişlik sendromu ve demografik özelliklerin tükenmişlik üzerine etkisi: Tokat orta öğretim kurumlarında bir analiz. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 7, 1-22.
- Poulin, J., & Walter, C.** (1993). Social worker burnout: A longitudinal study. *Social Work Research & Abstracts*, 29(4), 5-11.
- Randall, M., & Scott, W. A.** (1988). Burnout, job satisfaction, and job performance. *Australian Psychologist*, 23(3), 335-347.
- Rook, S. K., Dooley, D., & Catalano, R.** (1991). Stress transmission: The effects of husband's job stressors on emotional health of their wives. *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 165-177.
- Sarros, J. C., & Sarros, A. M.** (1987). Predictor of teacher burnout. *The Journal of Educational Administration*, 25(2), 216-230.
- Sevinç, M., & Garip, E. S.** (2010). A study of parents' child raising styles and marital harmony. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1648-1653.
- Shaddock, A. J., Hill, M., & van Limbeek, C. A. H.** (1998). Factors associated with burnout in workers in residential facilities for people with an intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 23(4), 309-318.
- Soares, J. J. F., Grossi, G., & Sundin, Ö.** (2007). Burnout among women: Associations with demographic/socio-economic, work, life-style and health factors. *Archives of Women's Mental Health*, 10(2), 61-71.
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y.** (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 44-54.

- Spanier, G. B.** (1976). Measuring dyadic adjustment: A new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 1528.
- Spanier, G. B.** (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Stack, S., & Eshleman, J. R.** (1998). Marital status and happiness: a 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536.
- Suran, B. G., & Sheridan, E. P.** (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 741-752.
- Şendil, G., & Korkut, Y.** (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Tang, C. S., Au, W., Schwarzer, R. & Schmitz, G.** (2001). Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: Role of stress resource factors and burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 22(8), 887-901.
- Thompson, R. A.** (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I.** (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Tümkiye, S.** (2000). Akademik tükenmişlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 129-133.
- Tümkiye, S., Sabahattin, Ç. A. M., & Çavuşoğlu, I.** (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonu'nun türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.

- Vinokur, A. D., & Westman, M.** (1998). Unraveling the relationship of distress levels within couples: Common stressors, empathic reactions, or crossover via social interaction. *Human Relations*, 51(2), 137-157.
- Weinberg, S., Edwards, G., & Garove, W. E.** (1983). Burnout among employees of state residential facilities serving developmentally disabled persons. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 239-253.
- Westman, M. & Etzion, D.** (1995). Crossover of stress, strain and resources from one spouse to another. *Journal of Organizational Behavior*, 16(2), 169-18.
- Westman, M., Etzion, D., & Danon, E.** (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Journal of Organizational Behavior*, 22(5), 467-481.
- Wolsentencroft, J. M.** (1989). Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families Unpublished Doctoral Dissertation. Florida State University.
- Yeniçeri, Ö., Demirel, Y., & Seçkin, Z.** (2009). Örgütsel adalet ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişki: İmalat sanayi çalışanları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (1), 83-99.
- Yıldız, N. Ç., & Güneş, M. Ş.** (2017). Örgütsel stresin, örgütsel sessizlik ve tükenmişlik ölçeği üzerine etkisi: Eczane çalışanları üzerinde bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 45-66.
- York, D. C.** (1982). Relationship between burnout and assertiveness, aggressiveness, styles of relating, and marital adjustment with pastors. Unpublished Doctoral Thesis. University of California.

## EKLER

### Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

1)Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
2)Yaşınız: _____
3)Eğitim durumunuz: İlköğretim ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
4)Eşinizin eğitim durumu: İlköğretim ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
5)Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz: Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( )
6)Mesleğiniz: _____
7)Çalışma şekliniz: Sürekli gündüz ( ) Sürekli gece ( ) Vardiyalı ( ) Diğer ( ) (Lütfen belirtiniz)
8)Günlük ortalama kaç saat çalışıyorsunuz? _____
9)Çalıştığınız kurum: Özel ( ) Devlet ( )
10)İş deneyiminiz: 0-1 yıl ( ) 1-3 yıl ( ) 3-5 yıl ( ) 5-10 yıl ( ) 10 yıl ve üzeri ( )
11)İşinizden memnun musunuz? Evet ( ) Hayır ( ) Kısmen ( )
12)Ne kadar zamandır evlisiniz?: _____
13)Çocuğunuz var mı?: Evet ( ) Hayır ( )
14)Var ise kaç tane?: Tek çocuk ( ) İki çocuk ( ) Üç çocuk ve üstü ( )
15)Nasıl evlendiniz?: Anlaşarak/Severek ( ) Görücü Usulü ( ) Diğer ( ) _____ (Lütfen belirtiniz)
16)Eşinizle aranızdaki yaş farkı?: _____
17)Kaç yaşında evlendiniz?: _____
18)Ev işlerine eşiniz ve sizin dışında yardımcı olan birisi var mı? Evet ( ) Hayır ( )
19)Eşinizden ve/veya çocuklarınızdan başka sizinle yaşayan bir yakınınız var mı? Evet ( ) Hayır ( )
20)Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız var mı? Evet ( ) Hayır ( )
21)Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet ( ) Hayır ( )

## Ek-2. Tükenmişlik Ölçeği

<i>İş ortamınız ve mesleğiniz</i> ile ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan ifadeyi işaretleyin.	Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğunlukla	Her Zaman
1.Yorgun							
2.Çökmüş							
3.Neşeli, Keyifli							
4.Fiziksel Olarak Yorgun (Tükenmiş)							
5.Duygusal Olarak Yorgun (Tükenmiş)							
6.Mutlu							
7.Bitkin							
8.Tükenmiş							
9.Mutsuz							
10.Sağlıksız							
11.Kapana Kısılmış							
12.Değersiz							
13.Bıkkın							
14.Kafası Karışmış, Sıkıntılı							
15.İnsanlarla İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış ve Gücenmiş							
16.Zayıf							
17.Umutsuz							
18.Reddedilmiş							
19.İyimser							
20.Enerjik							
21.Kaygılı							



### Ek-3 Eş Tükenmişlik Ölçeği

Eşinizle/kız-erkek yakın ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir.	Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğunlukla	Her Zaman
1.Yorgun							
2. Eşi/Partneri İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış							
3.Umutsuz							
4.Kapana Kısılmış							
5.Çaresiz							
6.Çökmüş							
7. Zayıf							
8.Güvensiz							
9.Uyuma Güçlüğü							
10.Yeter Artık Dayanamıyorum							

### Ek-4 Çift Uyum Ölçeği

Birçok insanın ilişkisinde anlaşmazlıklar vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşamama ölçüsünü yanda verilen düzeylerden	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi						
2. Eğlenceyle ilgili konular						
3. Dini konular						
4. Muhabbet-sevgi gösterme						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel yaşam						
7. Gelenekselik (doğru ya da uygun davranış)						
8. Yaşam felsefesi						
9. Anne, baba ya da yakın akrabalarla ilişkiler						
10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler						
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı						
12. Temel kararların alınması						
13. Ev ile ilgili görevler						
14. Boş zaman ilgi ve uğraşları						
15. Mesleki kararlar						

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
16. Ne sıklıkla boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?						
17. Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavgadan sonra evi terk edersiniz?						
18. Ne sıklıkla eşiniz ile olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz?						
19. Eşinize güvenir misiniz?						
20. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyar mısınız?						
21. Ne sıklıkla eşinizle münakaşa edersiniz?						
22. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?						

	Her gün	Hemen hemen her gün	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman	
23. Eşinizi öper misiniz?						
	Hepsine	Çoğuna	Bazılarına	Çok azına	Hiçbirine	
24. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?						
Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkla geçer?	Hiçbir zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki	Haftada bir veya iki	Günde bir defa	Günde birden fazla
25. Teşvik edici fikir alışverişinde bulunmak						
26. Birlikte gülmek						

27. Bir şeyi sakince tartışmak						
28. Bir iş üzerinde birlikte çalışmak						
<b>Eşlerin bazı zamanlar anlaşmışları, bazen anlaşamadıkları konular vardır. Eğer aşağıdaki maddeler son birkaç hafta içerisinde siz ve eşiniz arasında görüş ayrılığı yarattıysa belirtiniz. (Evet veya Hayır'ı işaretleyiniz)</b>					<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
29. Seks için çok yorgun olmak						
30. Sevgi göstermemek						

31. Aşağıda ilişkilerdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki “mutlu” birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyini en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

Aşırı mutsuz( ) Oldukça mutsuz( ) Az mutsuz( ) Mutlu( ) Oldukça mutlu( ) Aşırı mutlu( )  
Tam anlamıyla mutlu( )

32. Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

( ) İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım hiçbir şey yoktur.

( ) İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapabileceklerimin hepsini yapacağım.

( ) İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için payıma düşeni yapacağım.

( ) İlişkimin başarılı olması güzel olurdu fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapamam.

( ) İlişkimin başarılı olması güzel olurdu fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapmayı reddederim.

( ) İlişkim asla başarılı olmayacak ve ilişkinin yürümesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

## Ek-5 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

<b>Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Düzenli olarak</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Her zaman</b>
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.					
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.					
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.					
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.					
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.					
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.					
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.					
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.					
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.					
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.					
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20. Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.					
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.					
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.					
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.					
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.					
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.					
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.					

28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.					
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.					
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.					
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.					
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.					
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.					
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.					