

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU
YORDAMA GÜCÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çiğdem URGANCI

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

HAZİRAN 2018

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU
YORDAMA GÜCÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çiğdem URGANCI
(Y1512.270029)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

HAZİRAN 2018





T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.270029 numaralı öğrencisi **Çiğdem URGANCI**'nın "**İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 24.05.2018 tarih ve 2018/15 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından **g.b.n.f.s** ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak **KABUL** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi : 01/06/2018 – 10:00

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

2) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

3) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki İLGAR

.....
.....
.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ**” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (01/06/2018).

Çiğdem URGANCI





Canım eşime,



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde öncelikle beni yüksek lisans yapmaya yüreklendiren ve her zaman ilgisini ve desteğini benden esirgemeyip hayatımı güzelleştiren, evliliğimizden duyduğum sonsuz mutluluğu ve doyumunu bana daima hissettiren, hayatımın anlamı, mutluluğum, her şeyim, çok değerli eşim İsmail Urgancı'ya,

Tez çalışmamın başlangıcından son gününe kadar yapıcı eleştirileriyle bana yön veren saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin Eker'e,

Yüksek lisans eğitimine birlikte başladığımız sınavlara birlikte hazırlandığımız ve sürekli birlikte fikir istişaresinde bulunduğumuz tezimin her safhasında benden hiçbir desteği esirgemeyen değerli arkadaşım Muhsine Toptaş'a,

Tez çalışmam için gerekli olan istatistikî verilerin toplanması sırasında uygulama yaptığım kurumların yöneticilerine, uygulama sırasında tüm yoğunluğa rağmen zaman ayırıp sorularımı samimiyetle cevaplayarak verdikleri destek ve anlayış için çok değerli meslektaşlarıma,

Ve tabiki son olarak, bütün hayatım boyunca bana eşsiz olduğumu hissettiren, bana her zaman inanıp güvenen ve beni bugünlere getiren, onunla gurur duyduğum "CANIM ANNECİĞİME" en içten duygularıyla sonsuz teşekkürler...

Haziran, 2018

Ciğdem URGANCI



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xiii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xvii
ÖZET.....	xix
ABSTRACT	xxi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi	3
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3 Sayıtlar	5
1.4 Sınırlılıklar	5
1.5 Tanımlar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1 Tükenmişlik Sendromu, Kavramsal Gelişimi ve Stres İle İlişkisi	7
2.1.1 Tükenmişlik kavramı ile ilgili tanımlar.....	7
2.1.2 Tükenmişlik sendromunun kavramsal gelişimi.....	9
2.1.2.1 Öncü dönem	9
2.1.2.2 Deneysel Safha	10
2.1.3 Stres Kavramı ve Tükenmişlik.....	10
2.1.4 Tükenmişliğe etki eden faktörler.....	15
2.1.5 Tükenmişliğin dereceleri.....	16
2.1.6 Tükenmişliğin evreleri	16
2.1.6.1 İdealist coşku	16
2.1.6.2 Durgunluk.....	17
2.1.6.3 Apati	17
2.1.7 Tükenmişlikle başa çıkma yolları	17
2.1.7.1 Devlet düzeyinde yapılması gerekenler.....	17
2.1.7.2 Örgüt düzeyinde yapılması gerekenler	18
2.1.7.3 İş arkadaşları düzeyinde yapılması gerekenler.....	18
2.1.7.4 Aile düzeyinde yapılması gerekenler	18
2.1.7.5 Bireysel düzeyde yapılması gerekenler	19
2.1.8 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	19
2.1.9 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	22
2.2 Evlilik Doyumu Tanımları, Kuramsal Çerçeve ve Etki Eden Faktörler	22
2.2.1 Evlilik doyumu tanımları	22
2.2.2 Evlilik Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	23
2.2.2.1 Sosyal mübadele kuramı	23
2.2.2.2 Sosyal öğrenme kuramı	24

2.2.2.3	Öğrenme kuramı	24
2.2.2.4	Bağlamsal model	25
2.2.2.5	Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı	25
2.2.2.6	Yükleme kuramı	25
2.2.3	Evlilik doyumuna etki eden faktörler	26
2.2.3.1	Evlilik doyumunu ve bireysel faktörler	26
2.2.3.2	Evlilik doyumunu ve kişiler arası etkileşim paternleri	27
2.2.3.3	Evlilik doyumunu ve depresyona yatkın kişilik yapısı	27
2.2.3.4	Evlilik doyumunu ve bilişsel süreçler	28
2.2.3.5	Evlilik doyumunu ve yaşlılık	28
2.2.3.6	Evlilik doyumunu ve sağlık	29
2.2.3.7	Evlilik doyumunu, sevgi ve aşk	29
2.2.3.8	Evlilik doyumunu ve iletişim	31
2.2.3.9	Evlilik doyumunu, çatışma ve problem çözme becerisi	32
2.2.3.10	Evlilik doyumunu ve birlikte zaman geçirme	35
2.2.3.11	Evlilik doyumunu, maddiyat ve iş hayatı	36
2.2.3.12	Evlilik doyumunu ve cinsellik	37
2.2.3.13	Evlilik doyumunu ve rol beklentileri	37
2.2.3.14	Evlilik doyumunu ve eşlerin ailelerinin ilişkiye etkileri	39
2.2.3.15	Evlilik doyumunu ve çocukların ilişkiye etkileri	40
2.2.4	Yurt içinde yapılan çalışmalar	42
2.2.5	Yurt dışında yapılmış çalışmalar	45
2.3	Değişkenler arasındaki ilişkiler	50
2.3.1	Stres kaynakları ile tükenmişlik duygusu arasındaki ilişki	50
2.3.2	Tükenmişlik duygusu ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki	51
2.3.3	Sağlık çalışanlarında iş stresi ve iş doyumunu	52
2.3.4	İş stresi ve başa çıkma arasındaki ilişki	53
2.3.5	İş stresi ve aile yaşamı arasındaki ilişki	53
2.3.6	Diğer demografik değişkenlerle tükenmişlik arasındaki ilişki	54
2.3.7	Çalışan evli kadın ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki	56
2.3.8	İş doyumunu ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki	57
3.	GEREÇ VE YÖNTEM	59
3.1	Araştırmanın Modeli	59
3.2	Araştırmanın Yeri ve Zamanı	59
3.3	Evren ve Örneklem	59
3.4	Veri Toplama Araçları	59
3.5	Araştırmada Kullanılan Ölçekler	60
3.5.1	Bilgilendirme ve onam formu	60
3.5.2	Demografik bilgi formu	60
3.5.3	Tükenmişlik ölçeği kısa formu (TÖ-KF)	60
3.5.4	Algılanan stres ölçeği	61
3.5.5	Baş çıkma stratejileri ölçeği	61
3.5.6	Evlilik yaşamı ölçeği	62
3.6	Verilerin Toplanması ve Araştırmanın Uygulanması	64
3.7	Veri Analiz Teknikleri	64
3.8	Araştırmanın Etik Yönleri	65

4. BULGULAR	67
4.1 Tükenmişlik Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar	69
4.2 Algılanan Stres Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar.....	71
4.3 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar	75
4.4 Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar	81
4.5 Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Değerlendirmeler	90
4.6 İstatistiksel İncelemeler	94
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	95
5.1 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	95
5.2 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Yaş Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	97
5.3 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Evlilik Süresi Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	98
5.4 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çocuk Sayısına Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	99
5.5 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Evde Eş Ve Çocuklarla Birlikte Yaşayan Aile Büyüğünün Olup Olmamasına Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	100
5.6 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Mesleki Unvana Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	102
5.7 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Eş Çalışma Durumuna Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	103
5.8 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çalışma Süresine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	104
5.9 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çalışılan Birime Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?.....	105
5.10 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Haftalık Çalışma Saatine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	106
5.11 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Aylık Gelir Düzeyine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	107
5.12 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?	109
5.13 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Algılanan Stres Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?.....	111
5.14 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?.....	112

5.15 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Üzerine; Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Etkisine Yönelik Regresyon Analizinin İncelenmesi	113
KAYNAKLAR.....	117
EKLER.....	137
EK 1: Bilgilendirme ve Onam Formu	138
EK 2: Demografik Bilgi Formu.....	139
EK 3: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu	142
EK 4: Algılanan Stres Ölçeği	143
EK 5: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği.....	144
EK 6: Evlilik Yaşamı Ölçeği	145
EK 7: Etik Onay Belgesi	147
EK 8: Anket İzin Belgesi.....	148
EK 9: İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü İle İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Arasında Yapılan Resmi Protokol.....	149
EK 10: Ölçek Kullanım İzin Yazıları Hakkında	151
ÖZGEÇMİŞ.....	159

KISALTMALAR

ASH	: Acil Sağlık Hizmetleri
ATS	: Acil Tıp Sistemi
UMKE	: Ulusal Medikal Kurtarma Ekibi
ASHİ	: Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu
KKM	: Komuta Kontrol Merkezi
AABT	: Ambulans ve Acil Bakım Teknikeri
ATT	: Acil Tıp Teknisyen
Dr.	: Doktor
Prof	: Profesör
Prm	: Paramedik
Src	: Sürücü
Adg	: Adı Geçen
Akt	: Aktaran
Amb	: Ambulans
Ark	: Arkadaşları
TÖ-KF	: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BÇSÖ	: Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği
EYÖ	: Evlilik Yaşamı Ölçeği



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Demografik Özelliklerin Dağılımı	67
Çizelge 4.2: Demografik Özelliklerin Dağılımı	68
Çizelge 4.3: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formuna Verilen Cevapların Dağılımı.....	69
Çizelge 4.4: Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puan Dağılımı ve İç Tutarlılığı	70
Çizelge 4.5: Algılanan Stres Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı	71
Çizelge 4.5: Algılanan Stres Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı (devamı)	72
Çizelge 4.6: Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Dağılımları ve İç Tutarlılığı	74
Çizelge 4.7: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı	75
Çizelge 4.7: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı (devamı)	76
Çizelge 4.8: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Dağılımları ve İç Tutarlılığı	79
Çizelge 4.9: Evlilik Yaşamı Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı.....	81
Çizelge 4.10: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puan ve İç Tutarlılığı.....	83
Çizelge 4.11: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı ile Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik ve Stres/Rahatsızlık Algısı Puanları ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	84
Çizelge 4.12: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Üzerine Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Etkisinin Regresyon Analizi.....	89
Çizelge 4.13: Demografik Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi.....	90
Çizelge 4.14: Mesleki Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi.....	91
Çizelge 4.14: Mesleki Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi (devamı)	92



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Genel Uyum Sendromunun Üç Aşaması	14
Şekil 4.1: Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puan Dağılımı	71
Şekil 4.2: Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Dağılımı.....	74
Şekil 4.3: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Dağılımı	81
Şekil 4.4: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puan Dağılımı.....	83
Şekil 4.5: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Dağılımı	85
Şekil 4.6: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık algısı Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Dağılımı.....	86
Şekil 4.7: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Dağılımı.....	88



**İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU
YORDAMA GÜCÜ**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu yordama gücünü incelemektir. Ayrıca çalışmada cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün varlığı, mesleki unvan, eş çalışma durumu, 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma süresi, çalışılan birim, haftalık çalışma saati ve aylık gelir gibi değişkenlerin 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumunu nasıl etkilediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri komuta kontrol merkezi, acil sağlık hizmetleri istasyonları ve ulusal medikal kurtarma ekibinde çalışan ve randomize olarak seçilen 410 acil sağlık hizmetleri çalışanından oluşmaktadır.

Araştırmanın uygulama aşamasında bilgilendirme onam formu ve demografik bilgi formu ile birlikte çalışanlara uygulanan ölçekler bir paket halinde verilmiştir. İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarına “mesleki tükenmişlik ölçeği kısa formu” “algılanan stres ölçeği” “başa çıkma stratejileri ölçeği kısa formu” ve çalışanların evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum düzeylerini ölçmek amacıyla da “evlilik yaşamı ölçeği” uygulanmıştır. Veriler; benferroni testi, t testi, games-howel testi, kruskal wallis testi, spearman korelasyon testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.

Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda; İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeylerinin, algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu ve evlilik yaşamı üzerindeki etkileri anlamlı bulunmuştur. Çalışmaya katılan acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlikleri ve evlilik doyumları arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yine algılanan stres düzeyi ile evlilik doyumunu arasında da ters yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuş olup, stresle başa çıkma stratejileri ve evlilik doyumunu arasında ise pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumunu düzeylerinin cinsiyet, çocuk sayısı, evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün varlığı ve aylık gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği ancak; yaş, evlilik süresi, mesleki unvan, eş çalışma durumu, 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma süresi, çalışılan birim ve haftalık çalışma saati açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *112 Acil Sağlık Hizmetleri, Acil Sağlık Çalışanları, Mesleki Tükenmişlik, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma, Evlilik Doyumu.*



INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF OCCUPATIONAL BURNOUT LEVELS, PERCEIVED STRESS, STRATEGIES OF COPING WITH STRESS ON MARITAL SATISFACTION IN ISTANBUL 112 EMERGENCY HEALTH SERVICE'S EMPLOYEES

ABSTRACT

The purpose of the research is to investigate the influence of occupational burnout levels, perceived stress, strategies of coping with stress on marital satisfaction in Istanbul 112 emergency health service's employees. In addition, the study aims to put forward the affect of different variables such as, gender, age, duration of marriage, number of children, elderly relatives "parents" sharing the same home, profession tittle, spouse career, duration of employment, department represented, weekly working hours and income on marital satisfaction among staff employed in Istanbul 112 emergency health service.

The research was based on 410 married individuals whom are employed in various departments of Istanbul 112 emergency health service.

The survey was presented together with demograhic informative form to the participants. In the research "Burnout Measure-Short Version (BMS)", "Perceived Stress Scale (PSS)", "Coping Stress Scale-Brief Form (CSS-BF)" and "Marriage Life Scale" were used by the researcher. The data was analised with Pearson Product Moment Correlation, t-test, ANOVA, Benferroni test, Games-Howel test, Kruskal Wallis test, Mann Whitney u test, Spearman Correlation analysis and Linear Regression analysis among the participants.

As a result, the occupational burnout levels, perceived stress and the strategies of coping with stress was found to have influence on marital satisfaction among the staff employed in Istanbul 112 emergency health service. It was found that burnout levels were negatively correlated with marital satisfaction among participants. Perceived stress level was also negatively correlated with marital satisfaction. However, the strategies of coping with stress were positively correlated with marital satisfaction. It was observed that marital satisfaction level did not differentiate in respect of gender, number of children, elderly relatives "parents" sharing the same home and the income level among the Istanbul 112 emergency health service's employees. Conversely, marital satisfaction differentiated in respect of age, duration of marriage, profession title, spouse career, duration of employment, department represented, weekly working hours.

Keywords: *112 Emergency Health Service, Employees, Staff, Occupational Burnout, Perceived Stress, Coping with Stress And Marital Satisfaction.*



1. GİRİŞ

Her insan yaşamının belli bir döneminde beklenmedik bir kaza, aniden ortaya çıkan bir sağlık sorunu sonucu büyük acılar çekebilir, sakat kalabilir, yaşamı tehlikeye girebilir. Böyle durumlarda, zamanında ve doğru olarak yapılan acil tıbbi bakım ve müdahalelerle kişinin durumu kontrol altına alınarak; durumunun kötüye gitmesi, yaralanmalarının şiddetinin artması, yeni yaralanma oluşumu ve en önemlisi de yaşamsal tehlikeleri önlenir. Bütün bunlar için iyi bir Acil Tıp Sistemi (ATS) gereklidir. Modern anlamda 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının, Dünya’da 1970’lerde, ülkemizde ise 1990’larda kurulmaya başlanmış ve gelişimini sürdürmektedir. 112 acil sağlık hizmetleri çalışanları; ilkyardım, hastaneye ulaşmadan önceki acil sağlık hizmetleri ve son olarak da hastane acil servisleri olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır. Hasta veya yakınlarından gelen acil yardım çağrısının alınması ile birlikte hemen harekete geçilerek, hasta ya da yaralıya en hızlı şekilde ulaşarak olay yerinde acil tıbbi bakımın verilmesi, bu sayede hasta/yaralının durumu kontrol altına alınarak sakatlıkları önlenmesi, yaşama tutunması ve yine en kısa sürede acil servise naklini sağlayarak tıbbi tedavi için zaman kazandırması bakımından, hastane öncesi acil sağlık hizmetleri yani bu alanda çalışan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanları önemli bir yere sahiptir.

Çalışma hayatının doğası gereği insanların stres faktörleri ile karşılaşması olağan bir durumdur. Çalışanların tükenmişlik halinin bilincinde olup olmadığı, eğer bilincinde ise de bu zaman zarfında ruhsal ve bedensel olarak sağlığının iyiye gitmesini sağlamak için kullandığı baş etme yöntemlerinin önemi artmaktadır. Çalışanlar meslek hayatlarının başlangıcında sahip oldukları örgüte sadakat ve çalışma güçlerini zaman içinde yoğun stres altında çalıymalarıyla birlikte kaybetmekte ve tükenmişlik hissiyle yüzyüze gelebilmektedir.

Yalnız bireyleri değil örgütleri de ilgilendiren tükenmişlik hali, kişilerde var olan gücün ve eldeki kaynakların fazlaca harcanması enerjinin bitmesiyle beraber çalışanların, verimliliklerini ve işlerliklerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001, akt. Okyay, 2009).

Aslında bakıldığında tükenmişlik kavramı ve iş tatmini arasında çok önemli bir etkileşim mevcuttur. Frank Taylor tarafından çalışma hayatında başarının, verimliliğin çok anlamlı bir parçası olan iş tatmini ile alakalı çalışmalar 1911 yılında başlatılmış, günümüze kadar gelişimini sürdürerek devam etmiştir. O iş tatminini, kazanılan paraya ve ödüllere bağlamıştır (Robbinson, 1996).

112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının tükenmişlik hissi, işleriyle ilgili kişisel veya mesleğe olan memnuniyetsizlikten dolayı ortaya çıkabilir. 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının iş stresi ise yapılan işin doğası, karşılaşılan durumların çeşitliliği, yasalarca tanınan özerklik ve mesleki beceri ve kabiliyetlerini kullanabilme gibi etkenlerle ilgilidir. Bununla birlikte haftalık çalışma süreleri, yönetim veya yönetici, ödüllendirmeler, alınan ücret gibi faktörlerde iş doyumunu üzerine etkilidir. Yapılan bir çalışma, aşırı yüklenmişlik, tükenmişlik hislerinin ve iş memnuniyetsizliğinin, 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarında özellikle mesleğe devam edip etmeme kararını etkilediğini göstermektedir.

Günümüzde ruh ve beden sağlığını olumsuz yönde etkileyen en büyük faktör şüphesiz ki “stres” olgusudur. “Stres”, kişinin fiziki ve beşeri çevresindeki olumsuz faktörler sebebiyle, fiziksel ve ruhsal gücünün çok üstünde sarfettiği gayrettir (Cüceloğlu 1994:321).

Stres, insanın biyolojik psikolojik ve sosyal dengesini bozarak tükenmeye yol açar. İnsanlar dengelerini koruyabilmek için kendilerine göre geliştirdikleri bazı baş etme biçimleri ile stresi çözümlenmeye ya da etkisini azaltmaya çalışırlar. Bu baş etme biçimlerinden bazıları etkili olmakla birlikte, bazıları etkili olmayabilir.

Evlilikten duyulan memnuniyet evlilik doyumunu ifade etmektedir. Evlilik doyumunu bireyin evliliği ile ilgili hissiyatı evliliğini nasıl algılıyor oluşudur (Kirby, 2005).

Bireyler keyifli bir evlilik yaşadığı fikrindeyse genel olarak yaşamla ilgili düşüncelerinin de olumlu olması umulmaktadır. Evlilikten alınan tatminin genel olarak yaşam doyumuna olan pozitif etkisi hayatın önemli bir parçası olan iş tatmini de etkilemektedir. Evliliklerinde mutlu olamayan bireylerin doğal olarak iş hayatında çok mutlu olmaları beklenemez. İşinde mutsuz olan çalışanların devam eden iş stresi beraberinde iş ile ilgili tükenmeyi getirmektedir (C. K. Çelik, 2006).

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar iş yerindeki yoğun ve olumsuz stres yaşantısının düşük evlilik doyumu ile yakından alakalı olduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkma konusundaki başarısız tutumlar da evlilikten duyulan memnuniyeti düşürmektedir. Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin çalışma hayatında yoğun stres yaşamadığı veya çalışma hayatında yoğun stres yaşayan evli bireylerin evlilikten sağladıkları doyumun düşük olduğu söylenebilir. Sürekli olarak yoğun stres yaşayan bireyler hem evlilik ilişkisinde hem de genel olarak yaşam doyumlarında beklenen düzeyde bir doyuma ulaşamamaktadırlar (Canel, 2007).

Acil sağlık hizmetleri çalışanlarında tükenmişlik gerek yurtdışında, gerek yurtiçinde birçok araştırmacı tarafından çeşitli değişkenler de dikkate alınarak araştırılmıştır. Ancak 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres ve stresle baş etme stratejileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin nasıl olduğu, bazı değişkenler de dikkate alınarak incelenmesine yönelik bilgi ihtiyacının olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmada sağlık sisteminin en tehlikeli ve risklerle dolu bir kolu olan, yağmur çamur kar kış gece gündüz demeden haftada 7 gün 24 saat çalışan, hangi eve girip neyle karşılaşacağını bilmeden, hergün türlü zorluklarla mücadele vererek yine de vakalara ulaşan cefakar ve son derece de fedakar bir şekilde görev yapan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu yordama gücü incelenmektedir.

1.1 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir. “112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejileri “evlilik doyumunu” ne derece yordamaktadır?”

Alt problemler

1. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu evlilik süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

4. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu çocuk sayısı değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
5. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan bir aile büyüğünün varlığı evlilik doyumunu etkiler mi?
6. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu mesleki unvanlarına göre farklılık göstermekte midir?
7. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu eş çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
8. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu çalışma süresine göre farklılık göstermekte midir?
9. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu çalıştıkları birime göre farklılık göstermekte midir?
10. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu haftalık çalışma saatine göre farklılık göstermekte midir?
11. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumu aylık gelir düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
12. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri evlilik doyumunu etkilemekte midir?
13. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının algıladıkları stres evlilik doyumunu etkilemekte midir?
14. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının başa çıkma stratejileri evlilik doyumunu etkilemekte midir?
15. 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres düzeyi ve başa çıkma stratejileri evlilik doyumunu etkilemekte midir?

1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bireylerin iş yaşamlarında başarılı, huzurlu ve verimli olabilmeleri için yaptıkları işten keyif almaları önemlidir. Fakat iş ortamında oluşan olumsuz durumlar çalışanların tükenme aşamasına gelmelerine neden olarak, yaptıkları işten keyif almamalarına ve akabinde hem iş hem de evlilik yaşamını da olumsuz yönde

etkilemesine sebebiyet vererek, bireyleri çok ciddi bir mutsuzluğa itmektedir. Bu çalışmada İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının “mesleki tükenmişlik düzeylerinin, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını” ölçmek amacıyla yapılacaktır.

Acil sağlık sisteminin güçlenmesiyle birlikte, 112 acil sağlık hizmetleri ülke genelinde her vakaya en kısa sürede ulaşılacak şekilde kentsel ve kırsalda bulunan her bölgeye yayılmıştır. Dünya döndükçe hiç bitmeyecek yemek, içmek kadar elzem olan sağlık hizmeti ihtiyaçlarının içinde acil sağlık hizmetlerinin ehemmiyeti şüphesiz ki ilk sırada yer alır. Çalışmamızda İstanbul 112 acil sağlık hizmetlerinde görev yapan çalışanların mesleki tükenmişlik düzeylerinin, algılanan stres ve başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu yordama gücü ölçülecektir.

1.3 Sayıtlar

1. Bu çalışmada 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının ölçekleri samimiyetle işaretleyecekleri ve onlardan doğru ve güvenilir veriler elde edileceği umulmaktadır.
2. İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evreni temsil edeceği ve genel görüş ve düşüncelerini tam olarak yansıtacağı umulmaktadır.
3. Demografik Formda çalışanların kodladığı seçeneklerin doğruları yansıttığı varsayılmıştır.

1.4 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, İstanbul ili sınırları içinde araştırmaya katılmaya gönüllü 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanları üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların belli kişisel değişkenlere göre belirlenmemiş olması araştırmanın sınırlı yönünü oluşturmaktadır.
2. Bu araştırma; Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeğinin tanımladığı maddelerden ibaret olması araştırmanın sınırlı yönünü oluşturmaktadır.

1.5 Tanımlar

Evlilik Doyumu: Bireyin evlilik ilişkisinden beklentilerini gerçekleştirebilme durumuna yönelik olarak oluşan kişisel algısıdır. Sübjektif olarak oluşan bu algı

evlilik birlikteliğinden sağlanan doyumu açıkladığı gibi, evlilik birlikteliğindeki yakınlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi çok daha özel durumları da açıklamaktadır (Spainer ve Lewis, 1980).

Mesleki Tükenmişlik: Bedensel olarak bitkinlik, sürekli halsizlik, kapana kısılmışlık hissi ve umutsuzluk, benlik kavramının negatif algılanması ve genel olarak iş, yaşam ve diğer kişilere yönelik olumsuz eğilimlerle ortaya çıkan bedensel, emosyonel ve bilişsel olarak iyiden iyiye dibe vurma durumudur (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99).

Algılanan Stres: Bireyin içsel veya dışsal etkilerden kaynaklanan var olan dengeyi sarsma tutumu sergileyen ve kişiyi bu dengeyi ayakta tutmaya ya da sarsılan dengeyi toparlamayı hedefleyen yeni davranışlara iten hakiki ve ya zannedilen uyarıcılara yönelttiği bedensel, psikolojik ve zihinsel tepkilerdir (Budak, 2001).

Stresle Başa Çıkma: Sıkıntı veren olumsuz yaşantının yer aldığı bağlamda bireyin, sorunu ve soruna yönelik kullanabileceği kaynakları değerlendirmesi sonucunda, bilişsel, duygusal, bedensel ve davranışsal alanlarda gösterdiği çabalara bağlı olarak, sorunun kendisini ve/veya sorun yoluyla yaşanan olumsuz duyguları gidermeye yönelik çaba harcaması (Lazarus ve Folkman, 1984; Compas, 1987; Fields ve Prinz, 1997; Aldwin, 2000).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Tükenmişlik Sendromu, Kavramsal Gelişimi ve Stres İle İlişkisi

2.1.1 Tükenmişlik kavramı ile ilgili tanımlar

Tükenmişlik, artık kronikleşmiş sürekli iş stresinden kaynaklanan emosyonel yorgunluk halidir. Tükenmişliği yaşayan bireyler, çoğunlukla çalışma ortamlarında başkalarıyla yüz yüze iletişim içinde olan ve çevresindeki kişilere en çok yardım etmeyi gerektiren işlerde görev yapanlar yani işlerine sadece fiziksel değil aynı zamanda duygusal katkıyı da sağlayan bireylerde görülür (Aşan ve Aydın, 2006, s.240).

Tükenmişlik kelimesinin kökenine indiğimizde batı dillerinden ortaya çıktığı görülmektedir. Tükenmişlik, Almanca'da "Erschöpfung", İngilizce'de "Burnout", Fransızca'da "Abaissement" kelimeleriyle ifade edilir.

Tükenmişlik (burn out) kavramı, ilk olarak klinik psikolog "Herbert Freudenberger" tarafından 1974 yılında "Journal of Social Issues" adlı makalesinde kaleme alınmıştır. Buna göre tükenmişlik; kişinin yaşam enerjisinin tükenmesi, başkalarının aşırı talep ve sorunlarının altında ezilerek, bunalma halinin başlaması durumudur (Aşan ve Aydın, 2006, s.240).

Ağır ağır ve sezgisel bir şekilde kendini gösteren tükenmişlik, modern toplumun dayattığı hayatın bir çıktısı olup, bu hayata adapte olabilmek mücadelesinin neticesinde ortaya çıkan bir durumdur (Freudenberger ve Richelson 1981:6).

Tükenmişliği, "bireyin yoğun stres ya da doyumsuzluğa bir karşılık olarak, yaptığı işten soğuma şeklinde gösterdiği bir tepki" olarak tanımlamış olan Cherniss (1980), bu rahatsızlığın yüksek seviyede bağlılık sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir (Muldary, 1983: 10-11).

Buna göre tükenmişlik süreci, iş hayatındaki strese karşılık tutum ve davranışlarda yapıcı olmayan bir değişimle yorumlanır (Barutçu ve Serinkan, 2008).

Tükenmişlik literatürüne önemli katkılarda bulunan Cary Cherniss, 1980 yılında

ortaya koyduğu tükenmişlik modelinde; tükenmişliği stres, gerginlik ve savunma olmak üzere üç aşamalı bir süreç olarak inceledi.

Aslında derine inildiğinde asıl tükenmişlik yaratan sebebin stres olduğunu vurgulayan bu model, stresin organizmanın var olan baş etme kaynakları ve beklentilerinin çok üstüne çıkması durumunda kendini açığa çıkarmaktadır (Şanlı, 2006; Yıldırım, 1996).

Cardinell (1981) ise tükenmişliği, “bireyin hayatında ortaya çıkan ciddi bir rahatsızlık belirtisi; orta yaş krizi” olarak ifade etmiştir.

Tükenmişliği olumsuz çalışma koşullarına paralel olarak değerlendiren Edelwich ve Brodsky'ye (1980) göre, kişinin çalışma enerjisi ve motivasyonunda gün geçtikçe artan bir tahribattır (Muldary, 1983: 10).

Aslında tükenmişliğin normal yorgunluk ve iş doyumsuzluğundan farklı olduğunu öngören Jackson (1981) insanlarla yoğun ilişki içerisinde ortaya çıktığını ve kişilere karşı duyarsızlaşma ve duygusal yönden zayıf hissetme, kişisel başarı ve yeterli duygularının azalması gibi belirtilerle ortaya çıktığını ifade etmiştir (Basım ve Şeşen, 2006, s.16).

Tükenmişlik; iş ortamındaki stres oluşturan faktörlere karşı bir tepki olarak ortaya çıkan ve uzun süre içerisinde belirginleşen psikolojik bir sendromdur (Maslach, 2003, akt. Ertürk ve Keçeciolu, 2012).

Kişiler için hiç de sağlıklı olmayan durumlara neden olan tükenmişliğin üç yönlü bir sorun olarak karşımıza çıkmakta olduğunu savunan Maslach ve Jackson (1984) bunları; “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşmada artış” ve “kişisel başarı duygusunda azalma”olarak sıralamıştır (Maslach 2003, akt. Ertürk ve Keçecioglu, 2012).

Bunlar; çalışanların işlerinde yorgun düşmeleri ve sürekli bitkinlik hali ile birlikte psikolojik olarak kişinin beslendiği emosyonel kaynaklarının tükendiğini gösteren “duygusal tükenme” ve “duygusal tükenme” ye paralel olarak meydana gelen ve kişinin etrafındakilere karşı acımasız ve donuk hisler geliştirmesiyle kendini gösteren “duyarsızlaşma” ve kişinin kendisini yaptığı işte yetersiz algılamasıyla ortaya çıkan “kişisel başarısızlık duygusu” dur ve bu üç olumsuz sonuç birbiri ile son derece alakalıdır (Akçamete ve diğ., 2001).

Pines ve Aranson ise tükenmişliği, “duygusal açıdan meşakkat ve dikkat isteyen

koşullar altında uzun süre bulunmaktan kaynaklanan fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tükenme durumu” şeklinde ifade etmiştir (Çetin ve diğ., 2011, s.63).

Pines’e (1996) göre kişilerin hayatlarında çok önemli bir yere sahip olan iş hayatı ve evlilik konusu hususundaki beklentileri son derece yüksektir. Bu konularla ilgili büyük umutlar besleyen insanlar umduklarını bulamayınca yaşadıkları duygusal zorlanti yoğun ve uzun süreli olduğu için bu durum iş ya da evlilik hayatları ile ilgili tükenmişlik haline neden olabilmektedir. Buradan yola çıkarak güdülenme düzeyi yüksek olan kişilerin tükenmişliğe daha yatkın olabileceği beklenmektedir (Pines, 1993; 1996).

Tükenmişliğin hali hazırda herkes tarafından benimsenmiş ortak ve biricik bir tarifi yoktur. Birçok araştırmacı tarafından tanımlanmaya çalışılan” tükenmişlik” bedensel ve bilişsel olarak bir yıpranma ve çöökkünlük (Freudenberger, 1980), psikolojik anlamda bir yıkım (Storlie, 1979), motivasyonda azalma ile birlikte hareketlilik ve bedensel güçte bir azalış (Seiderman, 1978), bireyin iş hayatına yüklediği anlamını yok ettiren bir etken (Berkeley, 1981, Planning Associates, 1977), sosyal ilişkilerdeki yeteneklerin kısırlaşması (Karger, 1981), çevre ile ilgili işlev bozukluğu (Carrol ve White, 1981), yorgunluk ve usanç (Pines, 1978) emosyonel ve bedensel olarak yıpranmışlık (Maslach, 1981) gibi birçok şekilde açıklanmaya çalışılmıştır (Sullivan, 1989;84).

2.1.2 Tükenmişlik sendromunun kavramsal gelişimi

Tükenmişlik araştırmalarına baktığımızda konuyu iki ana başlıkta özetlemek mümkündür. Birincisi öncü dönem, ikincisi deneysel safha şeklindedir.

2.1.2.1 Öncü dönem

Öncü dönem, tükenmişlik araştırmalarının başladığı ilk aşamadaki açıklayıcı çalışmalardır. Tükenmişlik fenomeni ile ilgili ilk makale ve çalışmalar 1970’lerin ortalarında Amerika’da başlamış, bu çalışmaların literatüre katkısı konunun tanımlanması, isimlendirilmesi ve az görülen bir tepki olmadığının ortaya konulması açısından önem arz etmiştir. Bu çalışmalar daha çok insanlara hizmet veya yardım eden, duygusal ve kişiler arası stresör özelliği taşıyan mesleklerde çalışan insanların yaşadıklarına yönelik olmuştur. Dolayısıyla araştırmaların kilit noktaları duygu, davranış, değerler üzerine odaklanma biçimindedir (Sürvegil, 2006, s.14).

Tükenmişlik hakkındaki ilk makaleler klinik ve sosyal psikolojik bakış açısında yazılmıştır. Klinik bakış açısında, tükenmişliğin insanlar üzerindeki belirtileri ve ruh sağlığına etkileri konularına odaklanılmıştır. Sosyal bakış açısında, hizmeti sunan ve alan kişiler arasındaki ilişki araştırılmış ve bu araştırmalar yapılırken çoğu zaman alan araştırmaları ve gözlemlerden yararlanarak tanımlamalara ağırlık verilmiştir. 1970'lerde gelişen öncü safha zamanın kültürel, sosyal, ekonomik, tarihsel faktörlerinden etkilenmiş ve Amerika'da hizmet sektöründe çalışanların motivasyonunun düşmesine sebep olduğu için tükenmişlik sorununa ilgi artmış ve çözüm aranmıştır (Sürvegil, 2006, s.15).

2.1.2.2 Deneysel Safha

Tükenmişlik üzerine çalışmalar 1980'li yıllarda daha sistematik şekle gelmiştir. Anketlerden, araştırma yöntemlerinden yararlanarak ve çalışma örneklemelerini genişleterek yeni çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda tükenmişlik ölçülmeye çalışılmış ve ölçüm araçları geliştirilmiştir. "Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory-MBI)" bu ölçekler arasında hizmet sektörüne yönelik en güçlü psikometrik özelliklere sahip ölçektir (Sürvegil, 2006, s.15).

Tükenmişlik; iş tatmini, örgütsel bağlılık, işten ayrılma gibi konularla bağlantılı bulunmuş ve temelinde stres konusuyla literatürde yerini almıştır. 1990'larda deneysel araştırmalar bazı değişikliklerle devam etmiştir. İlk olarak tükenmişlik çalışmaları hizmet ve eğitim alanlarının dışındaki mesleklere yayılmış ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. İkinci aşamada, daha ileri metodoloji ve istatistiksel araçlar kullanılmış örgütsel faktörlerle tükenmişliğin üç boyutu arasındaki karmaşık ilişki daha yapısal modellerin oluşturulmasını sağlayarak nedenlerin belirleyici olmayan nedenlerden ayrılmasını sağlamıştır. Üçüncü aşamada, konunun iş çevresi ile bağlantıları üzerinde durularak insanların düşünce ve duygularıyla olan bağlantıları araştırılmıştır. Dördüncü ve son aşamada çalışmalar Kuzey Amerika sınırlarını aşarak İngilizce dili dışında birçok dile çevrilmiş ve küresel anlamda çalışmalar uygulanmaya başlanmıştır (Sürvegil, 2006, s.16-17).

2.1.3 Stres Kavramı ve Tükenmişlik

"Stres" sözcüğü, çok uzun zamanlardan beri pek çok insan tarafından kullanılmış ve benimsenmiş olmakla beraber, herkes tarafından fikir birliğine varılmış biricik ve tam anlamıyla yeterli bir açıklaması bulunmamaktadır.

İlk kez 17.yy.'da fizikçi Robert Hook tarafından kullanılan "stres" kelimesi "elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere" kullanılmıştır.

Fizikçi Thomas Young'a göre ise stres "maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir (Ethel, 1994, s.2)".

Latince'de "Estrictia" sözcüğünden gelen stres, 17.yy.'da felaket, dert, keder, musibet, bela anlamlarında; 18 ve 19.yy'larda baskı, zor, güç anlamlarında kişiye, objeye, organa, ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır (Aydın, 2008, s.1-2).

Stres kelimesi, Türkçe ve diğer bütün dillerde kullanılan bir kavramdır. Anlamı açısından ortak noktaları; endişe, dert, kaygı, çatışma, sıkıntı, üzüntü, problem, zorlanma gibi ifadelerde birleşir (Güler ve diğ., 2001, s.1).

Stresin olumsuz tarafı yanında olumlu tarafına da vurgu yapan birçok araştırmacı vardır. Baltaş'a (2014) göre Jessie Bernard, stresi "haz veren" ve "haz vermeyen" olarak ikiye bölmüş, bunu da "Eustress" ve "Dystress" kavramlarıyla açıklamıştır. Jessie Bernard bu kavramlardan birincisini, istenmesi gereken bir durum olarak değerlendirmiş ve yaşandıkça neşe, canlılık, dinamizm ve kazanç sağlanacağını vurgulamıştır.

Rowshan (2011: 11), "Yaygın inanışın aksine stres her zaman kötü bir şey değildir. O yaşamınıza renk katan etkili bir güdüleyici olabilmektedir" ifadesiyle tanımlayarak stresin olumlu tarafına dikkat çekmiştir.

Robbins ve Judge (2013:607) "Bireyin arzu ettiği şeylerle ilgili, bir fırsat talep ya da kaynakla karşılaştığı ve elde edeceği sonucun hem belirsiz hem de önemli olduğunu algılamadığı dinamik bir durumdur" diyerek strese farklı bir bakış açısıyla yaklaşmıştır.

Walter B.Cannon'a göre stres, olumsuz çevresel faktörlere maruz kaldıktan sonra bozulan homeostazisi geri kazanmak amacıyla fizyolojik olarak gereken uyarıcılardır.

Lazarus ve Folkman tarafından 1984'de geliştirilmiş olan "stresin bilişsel modelinde" stres oluşturma kapasitesi barındıran bir etkenin, kişiler tarafından "tehdit edici" olarak görülmediği takdirde, esasında bir sorun olarak algılanmadığı üstünde durulmaktadır (Siegal,2000:427).

Stresin farklı bakış açılarına göre birçok tanımı mevcuttur. Çoğaltılabilen bu tanımların temeline bakıldığında organizmanın sağlığını tehdit eden ve organizmaya zarar veren bir yapısının olduğu ifade edilebilir. Buna göre stres, “organizmanın zararlı ortamlara tepkisidir”. Diğer bir tanıma göre “tüm insan ve hayvanlarda yoğun ve sıkıntılı bir sonuç yaratan, davranışları da önemli ölçüde etkileyen evrensel bir olay” şeklinde ifade edilmiştir (Özkalp ve Kırel, 2004, s.187).

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere stres olumsuz bir kavram gibi düşünülse de her zaman uzak durulması gereken bir durum olmayabilir. Örneğin, iş yerinde terfi almak ya da evlenmek gibi durumlar bireyler tarafından olumlu olarak algılandıkça da stres kaynağı olabilmektedir. O halde stres bir hastalık değildir. Ancak stresle başa çıkma konusunda hazırlıklı olunmadığında insanı hastalığa hazır hale getirebilmektedir. Çeşitli olumsuz stres kaynakları ile başa çıkamama durumu tükenmişlik sonucunu doğurmaktadır.

Stres bireyin uyum sınırlarını aşmaya zorlayan iç ve dış nedenlerdir. “Zorlama” kelimesi “memnuniyetsizliği” ifade eder. Memnuniyetsizliğin temelinde ise çevresel ve duygusal faktörler vardır. Trafik sıkışıklığı veya ertesi güne yetişmesi gereken bir rapor çevresel faktörlere örnek olurken endişe, korku, öfke, hayal kırıklığı gibi durumlar duygusal faktörlere örnektir. Stres “bir eyleme, duruma ya da bir kişinin üzerindeki fiziksel veya psikolojik zorlamaya karşı bir tepkinin sonucudur” (Izgar, 2003, s.4).

Stres belirtilerini psikolojik, çevresel, emosyonel, bilişsel ve bedensel belirtiler diye açıklayan Rowshan, bu belirtilerin birbiriyle bağlantı içinde olduğunu öne sürmüştür. Ve tabiki her bireyde her zaman aynı belirtiler olmayıp, kişisel olarak farklılıklarla kendini gösterebilmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

Bireyler yaşanan yoğun “stres” karşısında, içinde tarifsiz bir boşluk hissi, bağışlayamayıp kin ve nefret besleme, anlamsızlık duygusu, kendini suçlama, öteki kişilere karşı kin ve düşmanlık besleme şeklindeki psikolojik emareler; insan ilişkilerinde kendini uzak tutmak, tahammülsüzlük, ilişki kurmada zorlanmak, kimseye güvenememek, hep diğerlerini suçlamak, buluşmalara katılmamak veya çok kısa bir süre kalınca iptal etmek gibi sosyal emareler; anksiyete, emosyonel dalgalanmalar, huzursuzluk hissi, öfke, depresyon, karamsarlık, üzüntü, kâbuslar görme, umutsuzluk hissi, ağlama krizleri, gülme krizleri, donukluk, hastalık kapma

korkusu, özgüven zedelenmesi, düşmanlık duygusu şeklindeki emosyonel emareler; unutkanlık, dikkat dağınıklığı, karar vermede güçlük, planlı davranamama, ilgi eksikliği, yaratıcılık kaybı, işlem hatalarının sıklaşması, zihinsel esneklik kaybı, negatif düşünme eğilimi, unutkanlık, karar vermede zorluklar, zihin karmaşası, takıntılı düşünceler şeklinde kendini gösteren bilişsel emareler görülebilmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

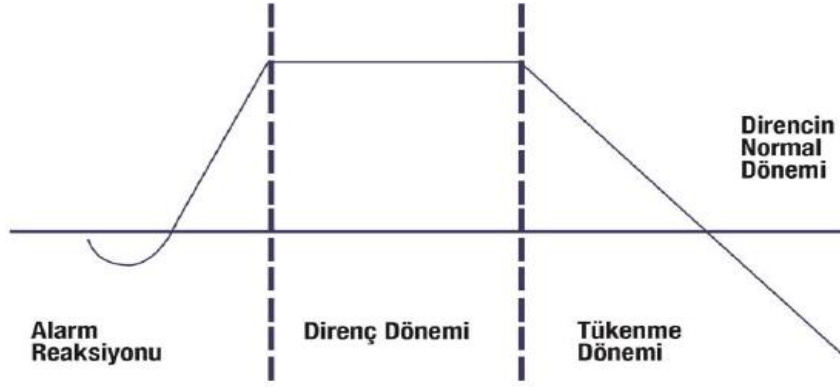
Bazı bireylerde ise strese tepki olarak kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, titreme, uykusuzluk, madde bağımlılığı, adet düzensizliği, nefes darlığı şeklinde kendini gösteren fiziksel emareler gözlenebilmektedir (Kahn ve Cooper, 1993).

Stres kavramının tanımına tarihsel açıdan baktığımızda üç bilim adamı Hans Selye, Walter B.Cannon ve R.S.Lazarus ön plana çıkmaktadır.

Hans Selye tarafından 1930'lu senelerin ortalarında dile getirilen ve akademik alanda da kullanılmaya başlanan stres kavramı, "Bedenin herhangi bir beklentiye karşılık verdiği belirgin olmayan cevabı" olarak ifade edilmiştir. Selye şöyle yazmıştır: "Stres zihnimizin ve bedenimizin sinir sistemimizi, dolaşım sistemimizi, bağışıklık sistemimizi ve diğer birçok organımızı etkileyen bir yanıtla, değişen bir duruma uyum sağlama girişimidir" (Carnegie, 2012:108).

"Bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak stresi tanımlayan Hans Selye, bireyde tepki yaratan çevresel uyarıcıları "Stresör" ve bu uyarıcılara gösterilen tepkiye ise "stres" diyerek "stres" ve "stresör" kavramlarına vurgu yapmıştır.

Literatürde bireyin kendine yönelik tehdit algısı ve bu tehdit algısı sebebiyle bireyin dengesinin bozulması ve kendini korumaya odaklanmış olarak oluşan "stres tepkisi" şeklinde birbirini izleyen bu süreç, "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak ifade edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1990).



Şekil 3.1: “Genel Uyum Sendromunun Üç Aşaması”

Alarm Reaksiyonu (The Alarm Reaction) : Bu dönemde uyarıcı stres olarak algılanır. Birey tehdit hissettiğinde onu algılamaya ve tanımaya çalışır. Amacı kaçarak veya mücadele ederek organizmayı korumaktır. Tehdit baskısının artması noktasında vücut fonksiyonlarında; kan basıncı artışı, kalp çarpıntısı, göz bebeklerinin büyümesi, mide asitinin salgılanmasında artış ve kas gerginliği gibi tepkiler oluşur. Eğer stresin üstesinden gelirse bireyde uyku hali veya rahatlama meydana gelir (Güçlü, 2001, s.93).

Alarm aşamasının ilk boyutunda organizmanın dengesi bozulmuş, gerilim artmış ve şok hali mevcuttur. Organizma, savaşarak ya da kaçma tepkisi içerisinde uyum süreçlerini başlatır ve ikinci boyuta geçer. Bireylerde strese verilen cevaplar çoğunlukla benzer süreçlerden geçmekle beraber, ruhsal olarak yaşanan değişiklikler bireysel farklılıklar ve çevresel şartlara göre değişiklikli gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1998, s.28).

Direnç Aşaması (The Resistance Stage) : Birey bu aşamada stresli bir insanın tüm davranışlarını sergileyerek strese direnebilmek adına tüm gücüyle mücadele eder. Alarm aşamasını izleyen bu dönemde odak noktası uyum veya direnmedir. Birey stres oluşturan kaynağa uyum gösterebilirse denge haline tekrar kavuşur. Bu süreçte mücadele için kullanılan enerji yeniden yükseltilmeye ve bireyin bedenine verdiği zarar onarılmaya uğraşılır. Eğer uyum sağlanamamışsa o zaman birey tehdidin üstesinden gelmek için büyük çaba harcar. Bununla birlikte alarm aşamasında ortaya konan fiziksel tepkilerde daha da artar (Güçlü, 2001, s.94).

Tükenme Aşaması (The Exhaustion/Burnout Stage) : Direnme aşamasının başarısızlıkla sonuçlanması bireyde ruhsal ve fiziksel tükenmişliğe sebep olur.

Genelde bu aşamada görülen sağlık sorunları; yalnız kalma isteği, öfkeli hali, geçimsizlik, cesaretsizlik, şüphelilik, uykusuzluk, baş ve göğüs ağrılarıdır (Rowshan, 2003, s.21).

Arthur Rowshan “HERO” prensibiyle stresle karşılaşan bireyin tepkisellik sürecini pratik olarak izah etmiştir. Hero her bir harfi ile stresin bir sürecini ifade etmiştir. İngilizce’de “kahraman” kelimesinin karşılığıdır (Rowshan, 2003, s.98).

H (happening), stres oluşur,

E (evaluation), birey stresi değerlendirir,

R (response), birey strese karşı tepki verir

O (outcome), birey bir sonuçla karşılaşır.

Tükenmişlik; kontrol altına alınamayan stres durumlarında ortaya çıkarak sürekli yorgunluk, yorgunluk ve tükenişe yol açar (Izgar, 2001, s.45).

Diğer yandan tükenmişlik sendromu, depresyon, anksiyete bozukluğu, iş doyumsuzluğu sorunlarında ortaya çıkan bulgularla karışabilecek bir özellik taşımaktadır. Tükenmişlik, ilerlemiş bir stres süreci olarak görülebilir (Özdemir ve diğ., 1999, s.98).

Tükenmişlik, iş stresine tepki olarak, bireyin tutum ve davranışlarında negatif dengesizlik göstermesidir. Yoğun çalışmaların sonucu, öz kaynakların, yaşam enerjisinin ve işlev görme yeteneğinin tükenmesidir. Tükenen bireyler amaca ulaşmak için çaba gösteren, kendi üzerine düşenden fazla iş yapan idealistlerdir. Yorgunluk ve yıpranmadan farklı olduğu gibi, iş doyumsuzluğu ile de aynı şey olmayan tükenme, hem fiziksel hem de davranışsal değişimler meydana getiren; bazı durumlarda kimyasal bozulmalara da yol açan bir sendromdur. “Araştırmacılar tükenmişliği aşırı stresin sonucu olarak görürler. Tükenmişlikten sonra gelen aşama bozulma, yok olmadır” (Izgar, 2001, s.5).

2.1.4 Tükenmişliğe etki eden faktörler

Tükenmişliğe etkisi olan faktörleri “bireysel sebepler” ve “örgütsel sebepler” olarak ifade etmek mümkündür. Genel bir ifadeyle, çalışılan işin özelliği, çalışılan mekan, çalışma sistemi ve süresi, işin ağırlığı, rol karmaşası ve çatışması, yeterince örgütsel desteğin sağlanamaması, hakettiği ödülleri alamama, her şeye rağmen takdir

görememek, idare tarafından uygulanan baskılar, yeterli olmayan eğitim olanakları, bürokratik iş yükü, alınan kararlara katılım sağlayamama, çalışılan işin üstün bilgi ve çok fazla performans gerekiyor olması, yardımcı eleman eksikliği, alet, cihaz ve malzeme ile ilgili eksiklikler (Maslach ve Jackson, 1981:99-113) gibi “örgütsel sebepler” olarak sayılabilirken; medeni durum, cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama, yaş, eğitim durumu, empatik yaklaşım, kişilik tipi, yüksek düzey beklentiler şeklindeki sebepler ise “bireysel sebepler” olarak sayılabilir (Maslach ve Jackson, 1981:99-113).

2.1.5 Tükenmişliğin dereceleri

Tükenme durumunun seviyesini genel olarak isimlendirmek gerekirse hafif, orta ve şiddetli olarak üç aşamada sınıflandırılabilir. Bu aşamalara göre, bireyler her aşamada değişik tutum ve emareler gösterebilmektedir. Hafif tükenmede kişilerde geçici ve kısa süren huzursuzluk, yorgunluk, bitkinlik hissi ve endişe gibi emareler gözlenebilir. Orta şiddette tükenmede kişilerde hafif tükenme emareleri daha kuvvetli şekilde gözlenebilirken; şiddetli tükenmede ise; migren, kronik soğuk algınlığı, depresyon, ülser, yüksek tansiyon gibi sağlığı tehdit eden ciddi fiziksel emareler de gözlenebilmektedir (Iwanicki, 1983 akt. Özgüven, 2003: 239).

2.1.6 Tükenmişliğin evreleri

Tükenmişliği Edewich ve Brodsky (1980) gribin yayılmasını sağlayan stafilokok virüslerine benzetmişlerdir. Onlara göre, insan hizmetlerinde tükenmişlik stafilokok enfeksiyonu gibi hastadan çalışana, çalışandan diğer bir çalışana ve en son çalışandan tekrar hastaya yayılan bir süreçten oluşmaktadır. Bu durumda, belki de tükenmişliği “çalışan enfeksiyonu” olarak adlandırmak gerekir.

Bu modele göre tükenmişlik sendromu idealist coşku, durgunluk, engellenme ve apati olmak üzere dört aşamadan meydana gelir (İgün, 2010, s. 25-26).

2.1.6.1 İdealist coşku

Bireyin yaptığı işle alakalı ümit ve enerjisinin en yüksek seviyede olduğu evredir. Görevini en iyi şekilde ifa edebilmek için maksimum çaba harcar ve etrafındakilerden takdir bekler. Ancak beklentisi karşılanmadığında yavaş yavaş durağanlık dönemine doğru sürüklenir.

2.1.6.2 Durgunluk

Bu safhada kişinin iyiden iyiye enerjisi azalır ve iş motivasyonu düşer. İşine karşı sevgisi ve ilgisi azalır, işe karşı duygularını irdelemeye başlar umduğunu bulamaz ve artık iş dışındaki hayatı yani aile ve arkadaşları daha çok önem kazanır hale gelir.

2.1.6.3 Engellenme

Artık bu işi daha fazla sürdüremeyeceğini düşünmeye başlar, hem isteklere karşılık veremediğini düşünüp kendini yetersiz gördüğü için hem de iş yüzünden kendine vakit ayıramadığı için iki taraftan da kendini engellenmiş hisseder ve uygun başa çıkma mekanizması geliştiremediği için iyice içine kapanır ve artık son evreye doğru hızla yuvarlanır.

2.1.6.3 Apati

Bu safhada birey artık işiyle ilgili olarak umudunu tamamen yitirmiştir, emosyonel manada kopmuştur ve işe geç gitmeye, erken çıkmaya, sık sık istirahat raporları almaya ve izin kullanmaya kısacası iş ortamından uzaklaşmak için çeşitli bahaneler bulmaya başlar.

Edelwich ve Brodsky tarafından geliştirilmiş olan bu model kapsamında yukarıda tükenmişliğin evreleri sıralanmıştır, ancak tükenmişlik her zaman bu sıra ile gerçekleşmeyebilir, bireyin tükenmişliği farklı evrelerden başlayabilir veya farklı bir sıralama ile tükenmişlik yaşanabilir (Polatçı, 2007).

2.1.7 Tükenmişlikle başa çıkma yolları

Tükenmişliği önlemek ve mücadele etmek için yapılabilecekleri şu şekilde gruplandırmak mümkündür:

2.1.7.1 Devlet düzeyinde yapılması gerekenler

Bireylere hizmet sağlamayı içeren mesleklerde ödül ve primler yani motivasyonu artıracak teşvik içeren iyi niyetli yöntemler artırılmalı, oldukça uzun olan mesai saatleri mümkün olduğunca kısaltılmalı, adaletsiz ücret dağılımı ve düşük ücret problemleri giderilmeye çalışılmalı, tatil olanakları herkesin ulaşabileceği ve faydalanabileceği bir şekilde sokulmalı ve sosyal aktivite, boş zamanları verimli değerlendirebilme imkanları sağlanmalı, demokratik ve sorumlulukları paylaştıran insancıl bir yönetim tarzının yurt çapında yaygınlaşabilmesi için devlet düzeyinde

önderlik sağlanmalıdır (Edelwich ve Brodsky, 1980).

2.1.7.2 Örgüt düzeyinde yapılması gerekenler

Çalışanlara danışmanlık hizmeti sunulmalı ve yönetici çalışanın arkasında durarak gerektiğinde onu etkili bir tarzda müdafa edebilmeli (Cherniss,1995:149), gerek görülürse çalışanların müşteriyle iletişim ortamı değiştirilmeli (Maslach, 1986: 68), çalışanın iyi yönleri vurgulanarak olumlu değerlendirmeler yapılması sağlanmalı (Maslach, 1986: 68), yöneticiler iş yoğunluğunun artış gösterdiği saatlerde ek iş gücü ve kolaylaştırıcı yöntemler sağlayabilmeli (Glogow, 1986akt. Torun, 1997: 48-49), Çalışanına karşı iş ile ilgili beklentilerini en baştan ortaya koyması gereken yöneticiler çalışanın beceri ve kapasitesine uygun işlerde bireyi değerlendirmeli, ortak karar verme olanağı artırılmalı demokratik bir yönetim tarzı olmalı (Cherniss, 1995:138-139), iş yerinde strese zemin hazırlayabilecek olan bireyler arasındaki anlaşmazlıklar en aza indirilmeli (Muldary,1983:164).

2.1.7.3 İş arkadaşları düzeyinde yapılması gerekenler

Hiç şüphesiz ki tükenmişlikle yapılan mücadele yöntemlerinde sosyal destek sağlanması açısından iş arkadaşları son derece önemlidir. İş arkadaşları iş dışın da da buluşarak samimi ve dostça ilişkiler geliştirebilmeli ki iş yerindeki küçük problemler büyümeden kolayca çözümlenmesine imkn sağlanabilmeli ve tabi ki işe yeni başlayanlara daha eski olan çalışanlar iyi birer örnek teşkil edebilmeli (Özgüven ve Haran, 2000:209).

2.1.7.4 Aile düzeyinde yapılması gerekenler

İş yaşamında profosyoneller genellikle iş ve aile arasında dengeli bir ilişki temin etmeye çalışırlar ama bu her zaman başarılı sonuçlanamayabilir. Bu konuda en başarılı olabilen çalışanlar bu zor dengeyi kurmayı başarmak konusunda özverili ve idealist davrananlardır (Cherniss, 1995:149).

Şüphesiz ki aile ortamı tükenmişlikle mücadelede en iyi ve etkili ve en güvenli limandır (Maslach, 1986: 69-70).

Ailesi içinde değer gören ve desteklenen birey evliliğinden doyum sağlıyorsa, iş yerindeki problemleri çok daha kolay aşabilmekte, evde takdir görüp saygı duyuluyorsa aile desteğiyle birlikte tükenmişlikle mücadelesi çok daha kolay

olabilmektedir (Özgüven ve Haran,2000:209).

2.1.7.5 Bireysel düzeyde yapılması gerekenler

Çalışan birey kendisinin güçlü ve zayıf yönlerinin idrakında olmalı ve kendini bilmelidir (Maslach, 1986: 68-69), gerçekçi beklentiler ve ulaşılabilir hedefler belirlemelidir (Muldary,1983: 184), iş yerinde kendini bitkin ve usanmış hisseden birey yöneticisinden ve ailesinden yardım istemeli ve yetmiyorsa uzman desteğine başvurmalıdır (Özgüven ve Haran, 2000: 210), çalışan birey molalarını iyi değerlendirmeli ve zamanını iyi kullanmayı bilmelidir (Muldary, 1983: 142-143).

2.1.8 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Tükenmişlik alanında çok fazla sayıda araştırma bulunduğundan dolayı daha çok evlilik doyumuyla alakalı olan veya sağlık çalışanları üzerinde yapılan tükenmişlikle ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Ergin (1992), hemşirelikte iş stresiyle ilgili yapılan çalışmaları incelediğinde aşağıda belirtilen stres kaynaklarını saptamıştır. Bunlar: bağımsızlık ve otonomiye sahip olmama, hemşireliğin geleneksel olarak bir kadın mesleği olması, hemşirelik bakımı konusunda taleplerin fazlalığı ve hemşire sayısının yetersiz olması, karar verme konusunda hemşireler ve/veya hekimler arasında oluşan güç ve çatışma durumları, hemşireliğin doğası bakımından, kayıp, anksiyete, kızgınlık, doğum ve ölüm gibi duygusal durumları ele alması, sağlık bakımı verme sistemini etkileyen devamlı değişim ve değişime eşlik eden talepler, fiziksel ve emosyonel reaksiyonlar ile stresli durumlara eşlik eden tepkiler, yaşamın niteliğini azaltan (sigara, alkol, yetersiz beslenme gibi...) durumlar, işlerin yapısından kaynaklanan çeşitli çevresel tehlikeler (hastalıklar, kimyasal ürünler), çok farklı ilişkiler (hekimler, hastalar, hasta yakınları, meslektaşlar), çeşitli talepler ve gerçekçi olmayan iş beklentileri (iş yükü, rotasyon şifftleri, çift şifftler), çalışanın potansiyelini ya da performansını tanımlamayan örgütsel yapı ve bu yapıdan kaynaklanan stresörlerdir.

Demir (1995) hemşireler ile yaptığı çalışmada yaş, mesleki deneyim, mesleği severek yapma, sosyal destek algısının tükenmişlikle ilişkili olduğu sonuçlarını elde etmiştir. Yaş ilerledikçe kişisel başarı algısının da yükseldiği, mesleki deneyimi fazla olan hemşirelerin duygusal tükenmelerinin daha az görüldüğü, mesleğini severek yapan hemşirelerin daha az tükenmişlik sendromu belirtilerini gösterdikleri ifade

edilmiştir. Ayrıca işyerindeki araç-gereç, çalışan sayısı gibi olanakların ve çalışanlar arasındaki dayanışmanın da tükenmişlik düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sever (1997), 374 hemşirelerde iş stresi ile başa çıkma ve sonuçları araştırdığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır. İş yükü, yönetim, kritik bakım, hasta ve ailesi ile ilişkiler, hastalığa özgü durumlar, genel bakım, ekip çalışması ile bilgi/beceri ve ilişkiler sırası ile bulunan stres kaynaklarıdır. Hemşirelikte birçok stresör evrensel olmasına karşın bu çalışmadaki hemşirelerin, iş yükü ve yönetimden kaynaklanan stres düzeylerinin en fazla olmasının, hastanelerin örgütsel yapısına ilişkin düzenlemelerin ve yöneticilerin yönetim konusundaki bilgi ve becerilerinin yetersizlikten kaynaklanmaktadır. İş stresinin; iş doyumunu azalttığı, duygusal tükenme ve duyarsızlaştırmayı arttırdığı; iş stresi fazla olan hemşirelerin iş doyumunun daha düşük, tükenmişliğinin fazla olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre hemşirelerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler ise sırasıyla: Duygusal destek arama, bilgisel destek arama, kendini kontrol etme, mesafe koyma, kaçma/kaçınma ve olumlu yaklaşımdır. Sorun odaklı başa çıkma ve bilgisel destek aramanın doyumunu arttırdığı ve tükenmişliği azalttığı; duygusal destek aramanın tükenmişliği azaltma potansiyeli olduğu; kaçma /kaçınmanın doyumunu azalttığı, tükenmişliği arttırdığı; kendini kontrol etme, mesafe koyma ve olumlu yaklaşımın bir yönden doyumunu artırma bir yönden de tükenmişliği artırma özelliğinin olduğu belirtilmiştir. Diğer yönden, iş doyumunu düşük ve tükenmişliği daha fazla olan hemşirelerin etkisiz; iş doyumunu yüksek ve tükenmişliği düşük olan hemşirelerin etkili başa çıkma yollarını daha fazla kullandığı; tükenmişliğin etkisiz başa çıkmayı, iş doyumunun etkili başa çıkmayı arttırdığı görülmüştür.

Perkin (1992), yaptığı araştırmada, doktora hazırlıkta görevli hemşire öğretim elemanlarında baş etme yöntemleri, kurum desteği ve çalışma alanı ile tükenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bir hemşirelik okulunda öğretim elemanı olarak çalışan, Amerikan Hemşire Derneği (ANA) üyesi, 400 kişide tükenmeyi incelemek üzere Matthews Tükenmişlik ölçeği ve MBI kullanılmıştır. 236 (% 59) denekten alınan cevaplar öğretim elemanlarının % 39'nun orta düzeyde tükenmişlik yaşantısı geçirdiklerini göstermiştir. Baş etme, kurum desteği, araştırmada zaman harcama ve klinik uygulamalarla tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde ($p<.05$) negatif ilişki bulunmuştur. Çok yönlü regresyon analize sonucunda, kullanılan baş etme

yöntemleri ve kurum desteği düzeyinin tükenmişliğin ortaya çıkmasında en güçlü iki faktör olduğu belirtilmiştir. Hemşirelikte iş stresinin, özellikle uygun ve bilinçli baş etme biçimleri ile etkisi azaltılmadığında, tükenmişliğe yol açtığı kabul edilmektedir.

Arslan ve diğ., (1996), hemşirelerle yaptıkları çalışmada; yaş, hizmet süresi, çalışma saatleri, unvan ya da tıp alanı ne olursa olsun hemşirelerin tükenmişlik geliştirme riskleri olduğunu belirtmişlerdir. Hemşirenin kişiliğiyle ilgili görünse de çeşitli stres kaynaklarının bireysel olarak nasıl etki yaptığının tükenmişlikte daha belirleyici olduğunu ve önerilen bazı metotlar vasıtasıyla hemşirelerin stres kaynakları ile daha iyi baş edebilecekleri belirtilmiştir.

Baltaş ve Baltaş (1997), 440 kişilik bir hemşire grubunda zorlanma, baş etme yaklaşımı ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Direkt-aktif başa çıkma yöntemlerini kullanan (stresörleri değiştirme ya da önünü kesme, duruma uygun olumlu bakış açısı geliştirme) denekler en düşük tükenme oranına sahipken direkt-aktif olmayan baş etme yöntemlerini (stresörlere aldırma, onlardan kaçınma, stresörleri terk etme) kullananlarda ise en yüksek tükenme oranı bulunmuştur. Diğer yandan en düşük tükenme puanına direkt-aktif başa çıkma davranışları kullanan büyük zorlanmaları olan hemşirelerde rastlanmıştır.

Yılmaz (1991), çalışmalarında, HIV ve AIDS ünitelerindeki doktorlar, hemşireler ve sosyal çalışmacılarda tükenmenin nedenlerini incelemişlerdir. İlk çalışmaya (1990) 84, ikinciye (1991) 134 kişi katılmıştır. Her iki çalışmada da bulunmuş 32 kişilik alt çalışma grubundan elde edilen sonuçlar üzerinde durulmuştur. Yaş, çalışma saatleri ve baş etme yöntemlerinin tükenmeyle ilişkisi olduğu ifade edilmiştir. Dışsal başa çıkma tarzları kullanan personelin, tükenme olasılıklarının oldukça yüksek olduğu görülmüştür. İçsel başa çıkma becerileri geliştiren seminerler tavsiye edilmiştir. Yapılacak düzenlemelerin, geleneksel tedaviye dayanan başarı değerlendirmelerinin terk edilmesine ve personelin psikolojik başarısının artmasına yardımcı olacağı bildirilmiştir.

Görgülü (1998), durumu kritik hastalarla ilgilenen hemşirelerle ilgili çalışmalarında tükenmişliğin bir bölümü olan duygusal tükenme üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olan 7 değişken bulunmuşlardır. En fazla etkisi olan ilk üç faktör; kariyere ilişkin vaatler, iş ortamında çalışanlarla kurulan ilişki ve iş tatmini olarak bulunmuş; sağlık problemleri, psikolojik zorluklar, çalışma ortamıyla ilgili tatminler ve iş güvenliği

gibi konuların etkisinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür.

2.1.9 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Kirman ve Armstrong (1995), ölümlü hastaların aşın sorumluluklarını görevlerinde devamlı olarak hissetme, nakil teknolojisindeki hızlı ilerlemeler ve hasta ile yakınlarının aşın kişisel isteklerinin; iş yükü, doktorlarla çatışma, sosyal destek ve hasta yoğunluğunun hemşireleri iş ortamında etkileyen stresörler olduğunu belirtmişlerdir.

Piko (1999), hemşirelerin işe ilişkin stres düzeyleri ile mesleklerinin bazı psikolojik ve organizasyonel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında eğitim düzeyi, vardiyalı çalışma, duygusal yük ya da sosyal destek gibi sosyo-psikolojik ve kuruma ilişkin faktörler hemşirelerin stres düzeylerini etkilediklerini; streslerin azaltmada ise sigara içme, aşın içki tüketme, düzenli olarak sakinleştirici ve uyku hapi kullanma gibi yollara başvurduklarını belirtmektedir. Ayrıca araştırmada sosyal destek ve psikososyal çalışma atmosferinin düzenlenmesi önerilmektedir.

Sîmon (1989), onkoloji hemşirelerinin stresle başetme de kullandıkları mizahi bakış açısının çalışma hayatı dışındaki yaşantıları rahatlatmada ve psikosomatik rahatsızlıkların azaltmada etkili olduğunu ifade etmiştir.

2.2 Evlilik Doyumu Tanımları, Kuramsal Çerçeve ve Etki Eden Faktörler

2.2.1 Evlilik doyumu tanımları

İlişkiyle ve evliliği geliştirmeye ilgilenen araştırmacıların ve evlilik danışmanlarının en çok ilgi duydukları konuların başında evlilik doyumu gelmektedir.

Evlilik doyumu oldukça geniş ve üzerinde çok tartışılan bir konudur (Lippitt, 2005; Kirby, 2005; Chapin, Chapin, Sattler, 2001).

Evlilik doyumuyla ilgilenen araştırmacılar arasında evlilik doyumunun ortak bir tanımının bulunmadığı görülmektedir.

Evlilik doyumu; evlilik ilişkisinde yaşanan karşı karşıya iletişimin niteliğiyle bağlantılı olarak, taraflar arasında karşılıklı iletişim etkenlerine dayalı olan, öznel bir tecrübedir (Robert, 2005).

Evlilik doyumu; evli bireyin eşiyle olan karşılıklı etkileşimine bağlı olarak hissettiği doyum ve sevinç hissini derecesini gösteren bir ölçüdür (Nicholas, 2005).

Evlilik doyumu; kişinin evlilik yaşamında kendi ihtiyaçlarını giderme durumu ile alakalı olarak meydana gelen sübjektif bir algıdır şeklinde ifade edilmektedir (Tezer, 1986).

Evlilik doyumu; evli bireyin evlilik yaşantısı ile ilgili hisleri, evliliğine karşı olan içsel görüşü ve yorumudur. Bireyin evlilik tatmininin ve evliliğinin niteliğinin yüksek olması evliliğinin de kuvvetli olması manasına geldiği söylenebilir (Kirby, 2005).

Synder (1997)'e göre evlilik doyumu, kişilerin evliliklerinden duydukları memnuniyetsizlik, ilişkideki stresin varlığı, beraber kaliteli vakit geçirememesi, ekonomik mevzularda çıkan tartışmalar ve rol oryantasyonu bozukluğu ile ilgilidir.

Evlilikten sağlanan doyumunun yüksek olması ve eşlerin birbirlerine olan bağlılıkları, daha uzun yıllar sürebilecek nitelikli bir evliliğin kanıtı olarak görülebilir (DeMoss, 2004).

Farklı ekollerden gelen çeşitli bilim adamlarının evlilik doyumu konusunda gerçekleştirdiği çalışmalar, özellikle 1990'dan itibaren dikkatleri çekmeyi başlamıştır. Son yıllarda evlilik doyumu kavramının temel bileşenlerini ortaya koymak amacıyla pek çok araştırma gerçekleştirildiği görülmektedir. Evlilik doyumuna gösterilen bu önem, evlilik doyumu kavramının, hem bireysel ruh sağlığı hem de aile ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir faktör olmasının anlaşılmasıyla, artmaya devam etmektedir. Üstelik evlilik doyumu yüksek, mutlu birlikteliklerin oluşturduğu sağlıklı ailelerin artması, toplumsal açıdan da sağlıklı bir toplumun varlığına işaret etmektedir (Bradbury, Fincham, 2000; Chapin, Chapin, Sattler, 2001).

2.2.2 Evlilik Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.2.1 Sosyal mübadele kuramı

Kurama göre bireyler birliktelikten aldıkları tatmin ile ilgili karar verirken karşılaştırma seviyesini, birlikteliği sürdürüp sürdürmeme konusunda karar alırken de seçenekler için karşılaştırma düzeyini ölçü olarak değerlendirmektedirler. Thibaut ve Kelley'in (1959) geliştirdikleri bu kurama göre evlilik beraberliğinin devam edip

etmeyeceği mevzusundaki karar, ödül-bedel açığının, tercihler için karşılaştırma oranının üzerinde olup olmaması kararı ile verilmektedir. Yani kişiler ödülü çok ancak bedeli az olan ilişkileri seçerler ve yine bu tarz ilişkileri devam ettirme çabası içinde olurlar. Ödül; ilişkiden duyulan keyif ya da tatmin şeklinde ifade edilirken, bedel ise kişinin davranışını engelleyen herhangi bir özellik olabilir. (Thibaut ve Kelley, 1959; Hovardaoğlu, 1996).

Evlilik ilişkisinde bireyler, eğer ödediklerini varsaydıkları bedelin karşılığı olarak beklediği ödülü alamazlarsa evlilik ilişkisinde sıkıntılar ortaya çıkmaya başlayabilir ancak böyle zamanlarda sonuç her zaman ilişkiyi bitirmek şeklinde ceryan etmeyebilir. Bazen kişilerin çok fazlasıyla verici ve fedakar olup çok az fayda elde ettiği beraberlikleri de sürdürdüklerine rastlanabilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959)

Bir evlilik ilişkisine dair algılanan netice, kişinin eşi ile ilgili içsel bakış açısından ve beraberliklerinin kalitesi ile ilgili subjektif değerlendirmesinden meydana gelir (Sabatelli, 1988).

Bu kurama göre eğer karşılaştırma düzeyinde ödüller bedelleri geçerse sonuçta evlilik doyum verici olarak ifade edilirken, tersi yönde bir sonuç ortaya çıktığında ise doyumsuz bir evlilik ilişkisi ve mutsuz bireyler karşımıza çıkacaktır (Thibaut ve Kelley, 1959)

2.2.2.2 Sosyal öğrenme kuramı

Kurama göre bireylerin evlilik yaşamındaki eğilim ve davranışlarının çoğunluğunu, çocukluğunda anne ve babasının evliliğini ve onların karıkoca olarak iletişimlerini izleyerek oluşturduğu gözlemleri ve hatta model olarak öğrenmiş olduğu davranış paternleri belirleyici olabilmektedir. Bir başka söylemle kişiler kendi yaptıkları evliliklerde ebeveynlerini taklit edebilirler. Bu kurama göre bireylerin davranış tarzlarının doğuştan olmadığı aslında bireyin gözlem ve taklit yoluyla bir repartuar ve şemalarını oluşturduğu ifade edilmektedir (Bandura, 1977).

2.2.2.3 Öğrenme kuramı

Geçmiş davranışçı kurama dayanan öğrenme kuramı ise evlilik birlikteliğini karşılıklı tepkisel etkileşimler ve edimsel koşullanmanın kurallarını kullanarak ifade etmeye çalışmıştır. Kişilerin karşılıklı etkileşimleri, pekiştirmenin temel noktası olarak görülmektedir ve kişilerin birbirlerine yönelik tutum ve davranışlarında

geçmiş öğrenmeleri ve deneyimleri belirleyici olabilmektedir (Binici, 2000).

Öğrenme kuramına göre evlilikteki sıkıntılar, eşlerin birbirine gönderdiği pekiştirecin yoğunluğundan veya çiftlerin karşılıklı ve etkileşimsel olarak pekiştireç ve cezayı birbirlerine yansıtmamasından kaynaklanmaktadır (Barkers, 1998).

2.2.2.4 Bağlamsal model

Bağlam Bradbury ve Fincham'a (1988) göre, evlilik birlikteliğinde yaşanan karşılıklı etkileşimi ve tutumları meydana getiren psikolojik koşullar ile değişkenler olarak ifade edilmiştir. Bağlamsal modelde eşlerden biri diğerine karşı apaçık her hangi bir davranışta bulunduğu ya da bir şey söyleyip bir etkide bulunduğu derhal diğer eşte ivedilikle duygusal ve zihinsel tepkiler meydana gelir. Oluşan bu tepkilerin olumlu ya da olumsuz oluşu bağlamla yani çiftin evliliklerindeki psikolojik şartlar ve değişkenlerle birarabir alakalı olduğu belirtilmiştir.

Bağlam iki türlü, yakın bağlam ve uzak bağlam şeklinde incelenebilir. Evli bireyin eşinin bir davranışıyla karşı karşıya geldiği andaki hissettiği duygu ve düşünceler yakın bağlam ile ilgilidir. Yani yakın bağlam, evli bireyin eşinin ona yönelttiği davranışının hemen öncesinde içinde bulunduğu sübjektif duygu durumudur diye söylenebilir. Özetlersek yakın bağlam daha çok anlık duygu durumunu yansıtırken, uzak bağlam ise kişinin genel kişilik özellikleriyle alakalı olduğu söylenebilir. Evlilikten sağlanan doyumunu bağlamsal model, yakın ve uzak bağlamın arasındaki etkileşimi temel alarak irdeler (Bradbury ve Fincham, 1988).

2.2.2.5 Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Genel olarak Miller ve Steinberg tarafından "Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı" bireylerin diğer kişilerle ilgili olarak nasıl düşüncelere sahip olduğu ile alakalıdır. Eşini değiştirmeye çalışmadan iyi kötü yanlarıyla herşeyiyle olduğu gibi kabullenen ve geleneksel kalıplara göre değerlendirmeyen evli çiftlerin evlilikten sağladıkları doyum daha fazladır (Gökmen, 2001).

2.2.2.6 Yükleme kuramı

Yükleme kuramı Weiner'a (1985) göre bireyler olaya sebep olan şeyin neden meydana geldiğini, kişinin kendinde oluşan konu ile ilgili önyargı ya da bireyin öznel olarak algıladığı sebep ile ortaya koyar. Bireyin herhangi bir davranışın sonucuyla

ilgili verdiği karar ya da öznel olarak algıladığı sebep olan şey her ne ise daha sonraki davranışını da belirlemektedir.

Bu kuramda evlilikten sağlanan doyum “nedensel yüklemeler” ile “sorumluluk yüklemeleri” şeklinde ifade edilir.

Nedensel yüklemeler bir olayın ortaya çıkışına dair gerekçeler ve olayı meydana getiren nedenlerle ilişkilidir şeklinde ifade edilir. Nedensel yüklemeler odak, istikrar, kontrol ve genellik boyutlarını barındırır. Evlilikteki nedensel yüklemeler, bu boyutlar sayesinde kavranabilir.

Sorumluluk yüklemeleri ise; kişilerin bir olay konusunda hesap verebilir olması ile alakalıdır (Bradbury ve Fincham, 1988).

Nedensellik yüklemelerinde nedene odaklanırken, sorumluluk yüklemelerinde kimin bundan sorulu olduğuna odaklanılır. Sorumluluk yüklemelerinde olayın niyet boyutu da önemli bir yer tutar. Yani kişi sorumlusu olduğu durumu kasten mi sebep oldu yoksa istemeden mi meydana geldiğiyle de ilgilenir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003).

2.2.3 Evlilik doyumuna etki eden faktörler

1980’lerden itibaren evlilik doyumunu üzerinde gerçekleştirilen araştırmalara göz atıldığında, genelde evlilik doyumunu azaltan veya arttıran faktörleri ortaya koymaya yönelik çabalar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Evlilik doyumunu üzerinde etkili olan bilişsel faktörler, eşlerin uyumsuz davranışları ve bu davranışların sebepleri, evliliğin kötüye gitme süreci, çiftin problem çözme becerisindeki eksiklikler, kişilik faktörleri, özsaygı, depresyon gibi faktörler, eşe karşı sergilenen fiziksel şiddet, sağlıklı evlilik fonksiyonlarının neler olduğu, eşlerin duygusal olarak kendilerini ifade edişleri, sağlıklı bir aşk-sevgi modeli, evlilik doyumunda iletişim becerilerinin etkisi, evlilik doyumunda çatışmanın rolü, zaman içerisinde evlilik fonksiyonlarında meydana gelen değişimler, en çok incelenen konular arasında yer almaktadır (Bradbury, Fincham, 2000; Chapin, Chapin, Sattler, 2001). Evlilik doyumuna etki eden faktörleri şu alt başlıklarda kısaca değinebiliriz:

2.2.3.1 Evlilik doyumunu ve bireysel faktörler

Bireysel faktörler olarak evliliğin işlevlerini etkileyen kişisel özellikler, tutumlar ve bağlanma stilleri sayılabilir. Bireysel özellikler açısından daha çok bireyin

evlenmeden önceki gelişim süreçleri belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bireysel özellikler evliliklerindeki iletişim süreçlerine de yansımakta ve evlilikten sağladıkları tatmini etkilemektedir. Evlilik birlikteliğinin gelişen yapısı ilişkinin geçen zamanla birlikte ne derece değişime uğradığını göstermektedir. Evli bireylerin yakınlık düzeyindeki farklılaşmalar, duygusal ve ruhsal olarak yakınlaşmalar veya yaşamdaki beklenmedik durumlara adaptasyon sağlamaya çalışırken meydana gelen gelişmelerin birlikteliğin gidişatına etki etmesi gibi durumlar gelişim süreçleri olarak ifade edilebilir. Bunlar evlilik doyumu üzerinde oldukça etkili olan belirleyicilerdir (Lawrence, Eldridge, Christensen, 1998).

2.2.3.2 Evlilik doyumu ve kişiler arası etkileşim paternleri

Evlilik doyumu karmaşık bir süreç olmakla beraber, teorik ve empirik araştırmalar çiftin arasındaki karşılıklı etkileşim paternlerinin merkez rol oynadığını kanıtlamaktadır. Araştırmaların yoğunlaştığı inceleme alanlarından bir tanesi de eşlerin evlilik doyumları ve evlilik kaliteleri üzerinde etkili olan negatif ve pozitif davranışlarının ortaya konulmasıdır. Evlilik doyumunu doğrudan etkileyen pozitif davranışlar arasında karşılıklı kabul, eşin hareketlerini onaylama ve fikir uzlaşımı sayılabilir. Evlik doyumunu düşüren en bariz negatif tavırlar arasında ise, suçlama, eleştiri ve baskı yer almaktadır. Eşin üzerinde baskı kurma gibi negatif içerikli davranışlar, evlilik doyumunu düşürmekle birlikte, çiftin öfkesini ifade edebilmesi gibi bir davranışın uzun süreli evlilikleri destekler bir nitelik taşıdığı görülmektedir (Feeney, 2002)

2.2.3.3 Evlilik doyumu ve depresyona yatkın kişilik yapısı

Yapılan bazı araştırma bulguları, depresyona müsait bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin düşük problem çözme becerileri, ilişkilerini negatif algılama eğilimleri, eleştirilere karşı aşırı hassas olmaları ve sosyal destek algılarındaki eksiklikler, ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemekte ve evlilik doyumlarını düşürmektedir. Ayrıca depresyonlu bireylerin kendiliklerinden ilişkide sorun yaratma eğiliminde oldukları da görülmektedir. Ancak yapılan araştırmalar, evlilik terapisinin, özellikle depresyonlarının ilişkilerindeki doyumsuzlukla alakalı olduğunu düşünen bireyler açısından oldukça faydalı sonuçlar verebildiğini, hatta evlilik doyumunun artmasıyla birlikte kişiyi depresyonunu da azalttığını ortaya koymaktadır. Eşlerden bir tanesinin problemlili olduğu durumlarda kullanılabilir

çeşitli teknikler mevcut bulunmaktadır. Örneğin kişinin eşinin kendisine olan bağlılığına dair algısını geliştirmek veya yakınlık duygusunu arttırmak bu yollar arasındadır (Wenzel, Harvey, 2001).

Yapılan birçok çalışmaya göre evlilik doyumsuzluğunu meydana getiren en önemli faktör evli bireylerin problemlerle mücadele etme konusundaki başarısızlıklarıdır. En çok sıkıntı yaratan konular genellikle ekonomik sorunlar, iletişim bozukluğu, cinsellik ve aile yakınları, en sık tartışmaların yaşandığı dönemler ise aile yaşam döngüleri ile ilgili görünmektedir (Storaasli; Markman, 1990).

2.2.3.4 Evlilik doyumu ve bilişsel süreçler

Evlilik doyumunu etkileyen önemli etkenlerden biri de bilişsel süreçler yani kognisyonlardır. Evlilik yaşamı ile ilgili geliştirilen bilişsel süreçler ve evlilik ilişkisi üzerine işlevsel olmayan inançlar evlilik doyumu üzerinde son derece etkilidir.

İnsanların çocukluğundan itibaren oluşturduğu bilişsel şemalar, aşk ve evlilik ile ilgili kognisyonları üzerinde de etki etmektedir. Evlilik doyum düzeyleri düşük olan bireyler, eşlerinin olumsuz tavırlarına karşı çok daha kırılgan olmakta ve bu tavırları direkt hafızaya kaydederek biriktirme ve saklama tutumu göstermektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar olumsuz eş şemalarının, evlilik doyumu düşük olan evlilik birlikteliğini ortaya koymaktadır. Eşlerinden gelen olumsuz tutumlara ve anılara karşı çok daha hassas olan bu tür bireylerin olumlu eş yaşantılarını ve anılarını daha çabuk unutma ya da görmezden gelme eğilimi gösterdikleri ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda eşlerinin olumlu yanlarına odaklanarak onları tanımlayan insanların evlilik yaşamından duydukları tatminin çok daha yüksek olarak algıladıkları izlenmektedir (Whisman, Delinsky, 2002).

2.2.3.5 Evlilik doyumu ve yaşlılık

Evlilik doyumuyla ilgili araştırma konularının yoğunlaştığı bir diğer alan ise, yaşlı çiftlerin evlilik doyumlarıdır. Evliliğin ilk yıllarında yüksek olan evlilik doyumu, çocukların bakımı, iş hayatı gibi faktörlere bağlı olarak zaman içinde azalma göstermekte, ancak yaşamın ileriki yıllarında ve yaşlılıkta tekrar artışa geçmektedir. Yaşlı insanların evlilik problemlerinin ve çatışmalarının varlığına işaret eden araştırmalara rağmen, yaşlılık evlilik doyumunun geçmiş yıllara göre arttığı, evlilik stresinin daha az yaşandığı yıllar olarak gösterilmektedir. Çocukların evden

ayrılmasından sonra yaşanan boş yuva sendromunu atlatan çift, yeni hayatlarını yeniden organize etme çabası içerisine girmektedir. Ayrıca bu dönemin dikkat çekici bir diğer özelliği ise, çiftin hayatlarında ilk kez gün be gün bir arada olmaya başlamalarıdır. Böylesi sürekli bir beraberliğin doğurduğu bazı problemlerin yaşanması muhtemeldir. Bu noktada çiftin birlikte problem çözme becerilerinin gelişmiş olup olmaması oldukça önemlidir. Ayrıca, biyolojik fonksiyonlara bağlı olarak cinsel fonksiyonlarda azalmalar meydana gelmektedir. Çiftten çifte değişen derecelerde azalma devam etmekte, nihayetinde çift cinsel ilişkiyi tamamen terk etmektedir. Yapılan araştırmalar yaşlılıkta cinsel ilişkiyi terk etme davranışının biyolojik faktörlerden etkilendiği kadar, toplumsal faktörlerden de etkilendiğini, yani yaşlı bireyin cinselliği terk etmesini, kendisinden beklenen bir davranış olarak algıladığını göstermektedir. Ayrıca bu yaş grubu üzerinde yapılan araştırmalar, yaşlı çiftlerin evlilik doyumlarıyla sağlık sorunları arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Trudel, Turgeon, Piché, 2000; Condie, S.J. 1989).

2.2.3.6 Evlilik doyumu ve sağlık

Evlilik doyumunu yüksek olarak algılayan bireylerin beden ve ruh sağlığı açısından da olumlu yönde etkilendiği ifade edilmektedir. Çiftlerden her ikisinin de evlilik doyumunu yüksek algılaması evli bireylere yaşamın her yönünde yarar sağlamaktadır. Evlilik doyumlarını yüksek olarak algılayan çiftlerin stres düzeyleri düşük, yaşam doyumu yüksek ve negatif yaşam olaylarına karşı dirençleri çok daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Olumsuz ve stresli evlilik birlikteliği içerisinde evlilik doyum düzeyi düşük olan bireylerin, bilişsel ve fiziksel olarak sağlık durumlarının olumsuz etkilendiği ve hatta çocukların da aynı riski taşıdığı belirtilmektedir (Kirby, 2005).

2.2.3.7 Evlilik doyumu, sevgi ve aşk

Eşler arasında algılanan sevginin yoğunluğu ve bu sevginin eşe yansıtılması, evlilik doyumu üzerindeki etkili olan faktörlerden bir tanesidir.

Evlilikte sevginin azalması, evliliğin sona ermesinde başrolü oynayan bir faktör olarak görülmektedir. Bununla beraber, ayrılık ve boşanma düşünceleri, aralarındaki sevgi bağı azalmış eşler arasında daha çok görülmektedir. Sevgi azalması deneyimi, genellikle karşılıklı olarak her iki çiftte değil, tipik olarak bir tanesinde ortaya çıkmakta veya eşlerden birinde diğerine oranla daha yoğun olarak

yaşanmaktadır. Eşlerin birbirlerine duydukları sevginin azalması, genellikle evliliğin içinin boşalmasıyla sonuçlanmaktadır (Kernsten, 1990).

Başarılı bir evlilik için öncelikle karşılıklı duyulan aşk ve eş seçiminin de severek ve isteyerek kendi tercihi ile yapılmış olması en önemli belirleyicilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Robert, 2005).

Yeni evli çiftlerde görülen romantik mutluluk, evlilik yaşantısının devamını sağlamaktadır. Pek çok çift uzun yıllar boyunca aşk ve sevginin devam edeceğini ummakta ve evlilik istikrarı açısından aşkın çok önemli bir element olduğunu düşünmektedir. Evliliğin bitirilmesi konusunda en önemli sebep, aşkın kaybedilmiş olması olarak gösterilmektedir (Albrecht, Bahr ve Goodman, 1983; Bloom ve Holges, 1981; Kelly, 1982).

Araştırmalar mutlu çiftlerinde üzüntü, kavga, geçimsizlik yaşadığını, hatta ilişkilerinde kavga dövüşe bile rastlandığını ve her zaman de sorunları kusursuzca çözmeyi başaramadığını ortaya koymaktadır. Evlilik doyumu yüksek olan eşlerin diğerlerine göre en önemli farkı aralarındaki romantik aşkı uzun süre boyunca sürdürebilmiş olmaları ve kavgaların ardından kırılmaları onarıp tazeleyebilme yetenekleridir. Araştırmalar, ilişkilerinde daha doyumlu olan kadınların, duygusal dışavurumlarının da daha yumuşak olduğunu göstermektedir. Bu tip ifadesi olan kadınların kocalarının da, savunucu iletişime geçmek veya duymazdan gelmek yerine, eşlerinin şikayetlerini oturup dinleme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Tepkisiz kalmak veya sürekli eleştirmek gibi düşmanca ve olumsuz ilişki şekillerinin varlığı, ilişkiyi strese sokan temel faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Doyumlu bir beraberliğin ana teması, olumsuz duygularını kontrol altına alabilen, duygusal anlamda birbirine bağlı ve duygusal olarak kendini güvende hisseden eşlerin varlığını gerektirmektedir. Eşlerin birbirlerine bağlı olduğu güçlü duygusal birlikteliklerde, birey hem kendisini hem de eşini bilişsel olarak net bir şekilde algılayabilmektedir (Johnson, 2005).

Çiftler arasındaki duygusal yakınlık (intimacy) dinamik bir süreçtir. Duygusal yakınlık kavramını en iyi karşılayan değişkenlerden bir tanesi, eşler arasındaki sevgi iletişiminin niteliğidir. Evli bireyler birbirlerini empati, hoşgörü ve olumlu kabul yoluyla kabullenerek yakınlaşmaktadır. Duygusal yakınlığın var olduğu ilişkiler, iki insan arasındaki yakın deneyimlerin paylaşılması yoluyla gelişmekte ve bu

deneyimlerin sürekliliği yoluyla kalıcı olabilmektedir. Eşin duygusal yakınlığının, ilgi ve desteğinin yetersizliği ve empatik iletişimde sorunların var olması, evlilik ilişkisi içerisinde var olması gereken sevgi kavramında bir eksiklik olarak algılanmaktadır (Synder, 1997; Coutta, 2001).

Kingsbury ve Minda (1988) çiftlerin evliliklerini bitirme veya devam kararı almalarında etkili olan en önemli göstergenin, beraberliklerindeki yakın ilişki, sevgi ve aşka bağlı olduğunu belirtmektedir. Üstelik bu değişkenler, kendini ifade etme, çatışma çözümü, uygun davranışlar geliştirme gibi faktörlerden çok daha önemli gözükmektedir. Beraberliğin devamında duygusal bağın motive edici bir faktör olduğu da tespit edilmiştir (Kernsten, 1990).

2.2.3.8 Evlilik doyumu ve iletişim

Aile içi iletişim ile ilgili çalışmaların, II. Dünya Savaşı yıllarına dek uzanan bir geçmişi bulunmaktadır. Son yıllarda fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan yani sağlıklı ve sağlıksız ailenin tanımlanmasıyla beraber, aile iletişimiyle ilgili çalışmalar daha da hız kazanmış bulunmaktadır. Aile iletişim süreci ve fonksiyonlarını anlayabilmenin en iyi yolu, ailenin mevcut problemlerini ortaya çıkartmak ve bu problemlerin neden var olduğunu anlamaktır. Ayrıca, mutlu bir evliliğin ne anlama geldiğinin tanımlanması, sağlıklı çocuk yetiştirmeyle ilgili ebeveyn davranışları gibi konuların da aydınlatılması gerekmektedir (Segrin, 2004).

Çift arasındaki iletişim problemleri söz konusu olduğunda kastedilen, eşlerin birbirleriyle fikir paylaşımları, duygusal paylaşımları, karar verme davranışları ve problem çözümü yöntemleridir. Tüm bu özellikler aslında, her türlü iletişimin can damarıdır (Noller, Feeney, 2002).

Yapılan araştırmalar iletişim becerisi ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermekte ve hatta evlilik doyumu üzerinde etkili olan en önemli faktörün eşlerin arasındaki iletişim becerisi olduğu ifade edilmektedir. Çiftlerin evlilik terapisine başvurma sebeplerinin başında ise yine iletişim problemleri gelmektedir (Westerop, 2002; Cornelius, 2004).

Pek çok araştırma, sorunlu çiftlerin birbirlerine karşı incitici ve zarar verici davrandıklarını, ancak karşı cinsten yabancı birine karşı gayet iyi bir iletişim kurabildiklerini göstermektedir. Sorunlu çiftler genellikle nasıl davranmaları gerektiğini bilen ancak eşlerine karşı yapıcı olmayan davranış kalıplarını kullanmayı

alışkanlık haline getirmiş bireylerdir (Noller, 1984).

İlişkinin başarılı bir şekilde devam edebilmesi, karşısındakiyle başarılı bir empati kurabilmekle alakalıdır. Başarılı bir empatinin varlığı, çiftlerin birbirlerine karşı duygu ve düşüncelerini tam olarak yansıtabilmeleri için gereklidir (Wenzel, Harvey, 2001).

2.2.3.9 Evlilik doyumu, çatışma ve problem çözme becerisi

Aile içi çatışmalarla ilgilenen araştırmacılar temelde, iletişimin ilişkisel boyutuna odaklanmaktadır. Genelde üzerinde durdukları noktalar, çatışma durumlarında ailenin birbirleriyle nasıl iletişimde buldukları, bunun aralarındaki ilişkiye nasıl yansıdığı, hangi konuda anlaşamadıkları, anlaşmazlık durumunda ne yaptıkları veya çatışmalarını nasıl bir yolla çözdükleridir. Aile içi çatışma, her türlü aile için mutlaka var olan, kaçınılmaz bir durumdur (Segrin, 2004).

Araştırmalar mutsuz çiftlerin evliliklerinin ilk yıllarında daha yoğun olarak çatışma yaşamakla beraber, evlilik çatışmalarını çözmek için oldukça gayretli ve istekli olduklarını, daha yapıcı ve olumlu bir ortam yaratmaya gayret ettiklerini, evliliklerinin üzerinden iki sene geçtikten sonra ise, ilk zamanlara göre çok daha yıkıcı davrandıklarını ortaya koymaktadır (Segrin, 2004).

Yaş faktörü göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, genel olarak genç çiftler yaşlı çiftlere nazaran çok daha agresif olabilmektedirler. Bu durumda çatışma çözümleme konusunda genç çiftlerle yapılacak çalışmalar oldukça önem taşımaktadır. Çiftlerin çatışma durumlarına çeşitli tepkiler verdikleri görülmektedir. Eşlerin birbirlerini eleştirmeleri, hakimiyet kurma eğiliminde olmaları, tartışmadan kaçınmaları, sözel saldırganlık eğiliminde olmaları, genelde çatışmalarla başa çıkma yolları arasında yer alan eş davranışlarıdır ve evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Zaman içerisinde çiftin arasındaki sözsüz mesajların içerikleri de değişmekte, pozitif mesajlar yerini daha negatif veya nötr olanlara bırakmaktadır ancak ne kadar çok pozitif içerikli mesaj aktarımı sağlanabilirse evlilik doyumu da o derece artış gösterecektir (Noller, Feeney, 2002).

Araştırmalar, kadınların erkeklerden daha fazla tartışma konusu açmaya eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınlar daha fazla tartışmayı talep eden (demand) erkeklerle tartışmadan kaçınan geri çekilen (withdrawal) bir yapı sergilemektedirler. Kadınlar erkeklerden daha fazla tartışma konusu ortaya atmakta

ve değişim konusunda daha baskıcı bir tutum sergilemekte, erkeler ise çatışmaya daha karşı koyucu bir tavır sergilemektedirler (Segrin, 2004).

Ancak araştırmacıların üzerinde durduğu bir diğer noktada, çatışmaların zaman zaman aile ve evlilik ilişkisini geliştirebilen bir niteliği de olduğudur. Bazı yoğun çatışmalı evli çiftlerin evlilik uyumları daha yüksek çıkmaktadır. Çatışma ve tartışma aslında normal bir ilişkinin doğasında vardır ve bir anlamda problemlerin çözümü için gereklidir. Süregelen bir evlilik ilişki içerisinde ortaya çıkan anlaşmazlıklar sürtüşmeler ve sonrasında ortak bir noktada birleşmeler ve barışmalar evlilik ilişkinin fitratında var olan normal seyridir (Masuda, Duck, 2001; Segrin, 2004).

Gotmann (1994) evlilikte çatışma çözümü konusunda üç sağlıklı stil tanımlamaktadır:

1. Onaylama: Çiftlerin kendi ortak doyumlarını sağlama konusunda uzlaşmalarını sağlayarak aralarındaki farklılıkları ılımlı bir şekilde tartışabilmeleri.
2. Yaşandı-Bitti: Ateşli bir şekilde tartışmaya ve çözüm üretmeye alışık çiftler, aslında tartışma yoluyla birbirlerine bağlanmaktadır. Bu onlar için bir iletişim yolu olmaktadır.
3. Çatışmadan kaçınma: Bu durumda çiftler, aralarındaki farklılıklara karşı koyabilmeyi başarabilmektedirler. Aralarındaki farklılıkları minimize edebilmekte ve anlaşmazlıkta anlaşabilmeyi başarabilmektedirler.

Gotmann'a (1994) göre, tanımladığı bu stiller, kişilerin evlilik içerisindeki interaksyon sürecine uyum sağlayabildiklerinin göstergesidir. Bu çatışma çözüm stillerinin evlilik içerisinde yer alması, mutlu bir evliliğin göstergesi olabilmektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen pek çok boylamsal çalışma, eşe karşı sergilenen düşmanca davranışların, evlilik doyumunu erezyona uğratmakta önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Roberts, 2000).

Crabb (1982), öfkeye hakim olma konusunda çiftlere yol gösterici beş rehber önermektedir. Öncelikle öfkeye kapılmaya başlandığında, "yavaş" olmayı tavsiye etmektedir. Kişinin o andaki öfkesinin farkında olmasının önemini vurgulamaktadır. Eşinin amacının ne olduğunu düşünmek ve uygun amaçlar doğrultusunda sorumluluklar üstlenmek, diğer önemli faktörler arasındadır. Ayrıca olumlu amaçlara hizmet ettiği müddetçe, çiftlerin birbirlerine olumsuz duygularını açıklamaları

gerektiğini belirtmektedir.

Evlilik ilişkilerindeki kritik noktalardan bir tanesi de güç kavramıdır. Güç kavramı, karar verme, aylık harcamalar, çatışma çözümü gibi çeşitli yaklaşımları bünyesinde barındıran bir kavramdır. Bazı evliliklerde güç ilişkisi eşit bir zemin üzerine kurulu olabileceği gibi, bazı evliliklerde güç çatışmaları veya bir tarafın egemenliği söz konusu olabilmektedir. Evlilik ilişkisi içerisinde güç, çok çeşitli yollardan sergilenebilir. Ancak odak noktası, kimin gücü etkili şekilde elinde tuttuğu ve karar verenin kim olduğudur. Güç gösterimi bazen tartışmayı reddetmek veya manipülatif davranışlar sergilemek gibi dolaylı yollarla da olabilmektedir (Reis, Fitzpatrick, 2002).

Stuart (1980), çiftlerin arasında çatışmaya sebep olan konularda karar verme sorumluluğunu üstlenmeyle ilgili algılarını ortaya koymak amacıyla bir “güç grafiği (powergram)” geliştirilmiştir. Bu teknik, çatışmaların temel konularının belirlenmesine ve çiftlerin amaca yönelik farklılıklarının ortaya konulmasına yardımcı olur. En çok kullanılan diğer teknikler arasında, rol oynama, doğrudan tartışma, canlandırma, rol değiştirme, model alma, videodan izleme sayılabilir (Worthington, 1990).

Evlilikte çatışma çözümünün bir diğer önemli faktörü ise, çiftlerin birbirlerine karşı negatif tavırlar sergilemekten kaçınmaları ile alakalıdır (Stanley, Trathen, 1994). Kişinin etkin çatışma çözme becerisine sahip olduğunun en önemli göstergesi, negatif tavır ve davranışlarını kontrol altına almayı başarabilmesidir. Bazı çiftler arasında ise çatışmalar, eşler arasında sözel veya fiziksel şiddetin görüldüğü zorba davranışlarla halledilmektedir. Çiftlerin arasındaki çatışmaların, evin içindeki şiddeti kışkırtması, ilişki içerisinde kalıcı yaraların oluşmasına sebep olmaktadır (Rosen-Grandon, 1999).

Bireyler ilişkilerin başlangıcında evlilik problemlerinin kendilerinden de kaynaklanabileceği noktasını göz önüne alırken, eşler arasında sevginin azalmasıyla beraber, yaşanan olumsuzluklardan eşi sorumlu tutmak eğilimi de artmaktadır. Bilişsel bir yaklaşım içerisindeki terapist veya danışmanın, kişinin sadece eşini suçlamaya odaklaşmasından uzaklaşmasına yol göstermesi gerekmektedir (Baucorn, 1987; Jacobson, 1984).

Çiftlerle gerçekleştirilen bilişsel çalışmalar, sebepleri tartışabilmeleri için sorular sormak, evlilik ilişkisi içerisinde yer alan çevresel faktörler, çift etkileşimi, her bir partnerin sergilediği davranışlar gibi problemlerin açıklanması konularını içermektedir. Müdahalenin amacı, problemin gelişimine katkı sağlayan her türlü faktörün çiftler tarafından fark edilmesini sağlamaktır. Problemin sebepleri üzerinde odaklaşmış bir yaklaşım neticesinde, kişilerin kendilerini problemin kaynağı olarak algılayıp utanç duymaları da engellenmiş olmaktadır. Kişinin negatif davranışlarını böylesi bir alternatif dahilinde değerlendirmek, problemle alakalı duygusal içerikli güçlüklerin çözümüne yardımcı olmakta ve problemlerin daha yumuşak bir atmosfer içerisinde algılanmasını kolaylaştırarak etkili bir problem çözme basamağına zemin oluşturmaktadır. Böylece eşlerin dikkatleri, pozitif davranışlar üzerine daha kolaylıkla çekilebilir ve her bir davranış için eşin iyi niyeti daha kolaylıkla vurgulanabilir (Baucorn, 1987; Jacobson, 1984).

2.2.3.10 Evlilik doyumu ve birlikte zaman geçirme

Eşlerin arasında var olması beklenen arkadaşlık, aynı zamanda duygusal yakınlığında bir göstergesidir. Çiftin aralarındaki yakınlığın göstergesi olan birlikte zaman geçirme kavramını, boş vakitlerini beraber geçirip geçirmemeleri ve ikisinin de ortaklaşa merak duyduğu ilgi alanlarının varlığı ya da yokluğu şeklinde iki özelliğe bakarak yorumlamak mümkündür (Synder, 1997).

Çiftlerin birbirleriyle günlük olayları paylaşma ve sohbet etmeye ayırdıkları zaman, flört dönemlerinde ve evliliğin ilk günlerinde oldukça yoğun ve fazla iken, zaman içerisinde bu paylaşımlarda bir azalma meydana geldiği görülmektedir. Yeni evli çiftler haftada yaklaşık 14 saatlerini birbirleriyle konuşma ve paylaşımlara ayırmaktadırlar. Ancak bu paylaşımların gün be gün azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar, mutlu çiftlerin mutsuz çiftlere nazaran birbirleriyle daha fazla beraber vakit geçirdiklerini, daha fazla sohbet ettiklerini, kişisel problemleri üzerinde konuşmaya daha fazla vakit ayırdıklarını ve tartışmalarının daha kısa sürdüğünü göstermektedir (Noller, Feeney, 2002).

Araştırmalar birlikte zaman geçirmenin ve ortak paylaşımlarda bulunmanın aynı zamanda evlilik ilişkisini geliştirici bir rol oynadığını göstermektedir. Aynı şekilde beraberce eğlenceli bir aktiviteye katılma, boş zamanları eşiyile paylaşma, evlilik doyumuyla pozitif yönde alakalı bulunmaktadır. Çiftin beraberce eğlenmesi, birlikte

ortak bir şeyleri paylaşmaları, ilişki üzerinde koruyucu bir etki yaratmaktadır. Çünkü bu tip aktiviteler, çiftin birbirine bağlılığını desteklemekte ve eşler arasında bir yakınlık oluşturmaktadır. Ancak seçilen aktivitenin her iki eş tarafından da istenen ve zevk alınan bir aktivite olması, amacına ulaşabilmesi için önemli bir faktördür. Çiftlerin beraberce zevk almadıkları veya zorla yaptıkları bir aktivite ise, daha fazla çatışmaya sebep olabilmektedir (Segrin, 2004).

2.2.3.11 Evlilik doyumu, maddiyat ve iş hayatı

Evlilik doyumunu önemli düzeyde etkileyen bir faktör olarak paranın idare edilme mevzusundaki sorunların evlilik birlikteliğine olan etkisinden ortaya çıkmaktadır. Ekonomik anlamda bireyin yarısını görememesi, maddi konuları çevirebilme hususunda eşine güven duyamaması veya para sebebiyle ortaya çıkan sorunlar evlilik doyumunun düşmesine sebep olabilmektedir (Synder, 1997).

Tüm dünyadaki hızlı değişimlere paralel olarak ülkemiz de de hızla gelişen ve değişen sosyo-ekonomik durum toplumun yapıtaşısı olan aile kurumunu da şüphesiz ki etki etmektedir. Ailenin en önemli işlevlerinden olan ekonomik işlev de bu değişimden nasibini almaktadır. Ekonomik olarak fakirleşen aile, toplumdaki yerini, görevlerini, aylık bütçe durumunu, iş gücüne katılma şeklini, hane içindeki görevlerin paylaşımını, ailenin sosyal çevreyle etkileşimini ve sosyal hayata katılım şeklini farklılaştırmakta ve tabiki bütün bunlar aile içi ilişki tarzlarını da etkilemektedir. Ailenin eski gücünü yitirmesiyle birlikte aile içindeki sorumluluklar, pozisyonlar ve etkileşim tarzları farklılaşmaya, çiftin birbirine karşı olan uyum ve birlikteliği zedelenmeye başlamakta ve hatta bu ekonomik zorluklar çiftlere ayrılma kararını bile düşündürebilmektedir (Günindi ve Ersöz, 2003).

Aile kurumu içinde eve giren kazancın kullanım şekli, aile hayatının önemli parametrelerinden biridir. Genel yaşam kalitesinin artırılabilmesi adına gelirin paylaşımının ailenin bu günü ve gelecekteki ihtiyaçları için tasarlanması, harcama ve birikim konusunda başarılı bir tahkimin dizaynını gerekli kılmaktadır. Para kullanımında başarısız olan ailelerde ortaya çıkan sorunlar direk eşler arasındaki çatışmalarla kendini göstermektedir (Çopur, Şafak, 2003).

2.2.3.12 Evlilik doyumu ve cinsellik

Hiç şüphesiz ki evlilik doyumu üzerinde cinselliğin etkisi çok büyüktür. Cinsel birlikteliğin arzulanmış düzeyde olması çiftleri anksiyeteye karşı koruyan, birbirine bağlayan, aşk, şevkat ve koruma duygularını çıkartan bir duygulanım inşa edebilmektedir. Cinsel birliktelikte oluşabilecek eksiklik ise, tatminsizlik, sevilmediğini düşünme, acizlik hissi, erkeklik/kadınlık rollerini yorumlamada kendini değersiz algılama, geri çekilme, yalnızlaşma, endişe, huzursuzluk, sıkılganlık gibi neticelerle sonuçlanabilmektedir (Rosen ve Grandon, 1999).

Cinsel birlikteliğin çokluğunun ve kalitesinin çiftin beklentileriyle paralel olup olmaması, evlilikten sağlanan doyumu fazlasıyla etkileyen öğeler içinde yer tutmaktadır. Eğer cinsel birliktelik doyumsuz olarak algılanıyorsa, eşlerden birinin cinsel birlikteliğe karşı istekli olmaması, cinsel arzuların eş tarafından beklenildiği gibi karşılanmaması, evlilikten sağlanan doyumun azalmasına sebep olabilmektedir (Synder, 1997).

Çiftler arasındaki anlaşmazlıkların bir bölümü cinsel birliktelikleri yüzünden ortaya çıkabilmektedir. Cinsellikle ilgili sorunlar evlilikteki etkileşimden bağımsız şekilde değil, evlilik ilişkisi bütünüyle ele alınmalıdır. Çiftlerin birbirlerine karşı davranışları, aynı zamanda cinsel ilişkilerindeki davranışlarında bir göstergesidir. Çiftler arasında meydana gelen cinsel anlaşmazlıklar çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Eğer karı koca arzularını açık bir şekilde dile getirebiliyorsa çatışmaların çözüme ulaşması daha kolay olmaktadır. Fakat eşlerin arzularını açık bir şekilde söyleyememeleri, anlaşmazlıkların giderilmesini zorlaştırmaktadır. Çiftler ilişkilerinin konuşulup ortaya konması sorununu hallederek, istek ve arzularını birbirlerine açık ve net bir şekilde ifade edebilme gücünü kendilerinde bulduklarında, evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum çoğalmaktadır (Dokur, Profeta, 2006).

2.2.3.13 Evlilik doyumu ve rol beklentileri

Evlilik ilişkisinden sağlanan doyumda etkili olan başka bir etken de evlilik ilişkisi içinde karı kocanın üstlendiği rollerin eşler için anlamı ve bu rollerin zihinlerindeki beklentilerle uyumlu olmamasıdır. Eşlerin karı kocalık ve ana babalık rolleri ile ilgili olarak geleneksel mi yoksa eşitlikçi bir tutumunu üstlendikleri, evlilik ilişkisindeki bazı ortaklaşa vazife ve sorumluluklar üstünde etkisini gösterebilmektedir. Asıl problem, eşlerin geleneksel veya eşitlikçi bir role bürünmelerinden daha ziyade,

çiftlerin birbirlerinden çok farklı görüş açılarına sahip olmalarından ileri gelen çatışmalardır (Synder, 1997).

Erkeklerin ev ile ilgili işlere olan katkısı ve kadınların evde üstlendiği sorumluluklar, karı koca arasında karşılıklı olarak sağlanan bir anlayış meselesi şeklinde açıklanabilir. Fakat hane içindeki rollerin adaletli bir şekilde dağıtılması, eşitlikçi bir bakış açısına sahip ailelerde çok daha iyi bir şekilde yaşanmaktadır (Wilkie, 1998).

Ülkemizde ev işlerinin paylaşımında genelde geleneksel iş bölümü görülmekte ve ev işlerinin daha çok kadının sorumluluğunda olduğu gözlenmekte, tamir, bakım gibi işler ve faturaların ödenmesi gibi konularda ise erkeklere daha fazla sorumluluk yüklendiği görülmektedir.

Aryee ve diğ., (1999) gerçekleştirdikleri araştırmada, kişilerin iş ve aile ilişkileri açısından yaşam kalitelerinin ve psikolojik sağlıklarının içerdiği stres faktörlerinin, birbirlerine sergiledikleri negatif davranışların bir sonucu olabileceği hipotezi üzerinde durmuşlardır. Toplumsal gelişmeler neticesinde çok çeşitli aile tipleri (her iki eşinde çalıştığı aileler veya tek ebeveynden oluşan aile yapıları gibi) ortaya çıkmaktadır. Öte yandan eğitilmiş kadınların sayısındaki artış, cinsiyet rollerindeki eşitliğin farkındalığını da arttırmaktadır. Her geçen gün daha fazla sayıda kadın iş hayatına atılmaktadır. Sonuçta aile tiplerinin bu çeşitliliğinin, stres faktörlerini çoğaltması aslında beklenen bir sonuçtur. Son yıllarda en fazla dağılımın görüldüğü aile yapısı ise, her iki eşinde çalıştığı ebeveynlerin oluşturduğu aile yapılarıdır. İş-aile ve aile-iş kaynaklı roller arası çatışma durumlarında, genelde üzerinde durulan iki tip başa çıkma stratejisi, duygusal odaklı başa çıkma stratejisi ve problem odaklı başa çıkma stratejisi stillerini kullanmak, problemi hafifletmekte ve kişinin psikolojik sağlığını olumlu yönde desteklemektedir. Duygusal odaklı başa çıkma stratejisinde kişi, problem ve stres olarak algıladığı yaşantılardan kaçınma, uzak durma gibi mekanizmalar kullanır ve böylece problemin yarattığı duygusal stresten uzak durur. Problem odaklı da ise bunun tam tersi olarak, kişi problemi anlama konusunda çaba gösterir ve stres kaynağını yok etmeye çalışır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal ve problem odaklı başa çıkma stratejileri, iş ve aile doyumu ile doğrudan ilişkilidir. Fakat yaşam doyumu ile sadece duygusal odaklı başa çıkma stratejileri alakalı bulunmuştur. Duygusal odaklı başa çıkma stratejilerinin iş-aile çatışmaları ve iş doyumu üzerindeki hafifletici etkisini kabul etmekle beraber, başa çıkma davranışlarının genellikle etkisiz olduğu

düşünülmektedir. Stres yaratan durumlarda eşlerin birbirlerine sağladıkları yeterli destek ise, stres reaksiyonlarını azaltıcı bir etken olmaktadır (Aryee, Luk, Leung, Lo, 1999).

2.2.3.14 Evlilik doyumu ve eşlerin ailelerinin ilişkiye etkileri

Çiftlerin evlilikten beklentilerini ve evlilik ilişkilerindeki problemleri tanımlamaya yardımcı olan bir diğer bakış açısı da, kuşaklar arası (transgenerational) bir boylamda evlilik ilişkisini incelemektir. Evli çiftlerde eşlerden biri geçmişte kendi ailesinde gerçekleştiremediği bir beklentiyi belki yaptığı evlilikte yerine koymak çabasıyla, evde eşine yöneltebilmektedir. Çiftlerin evliliklerini başarıyla sürdürebilmeleri için, kendi orijinal çekirdek ailelerinden duygusal anlamda ayrılmayı başarabilmeleri gerekmektedir (Paul, Paul, 1986).

Öte yandan yapılan araştırmalar, bireyin kendi ebeveyninin evliliğini mutlu ve başarılı olarak algılamasının kendi evlilik mutluluğu başarısını doğrudan etkilediğini de ortaya koymaktadır (Sporakowski, 1995).

Huang'ın (2005) Asya ülkelerindeki evlilikler üzerine gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarına göre, aileler evlilikler üzerinde diğer kültürlerle göre daha fazla söz sahibi olabilmektedir. Bu ülkelerdeki evli genç kadınların en büyük problemi, eşinin annesiyle, yani kayınvalidesiyle yaşadığı güç çatışmaları olarak belirtilmektedir. Asya kökenli evliliklerde çiftlerin bireyselliklerinin daha sınırlı olduğunu, bu ülkelerde evliliğin sadece iki çiftin değil, iki ailenin birlikteliği anlamına geldiğini belirtmektedir. Ancak son yıllarda modernleşme hareketlerinin ve ekonomik özgürleşmenin etkisiyle beraber, ailenin bireyselleşmesi söz konusu olmaya başlamış, çekirdek aile geniş ailenin baskı ve etkilerinden uzaklaşmaya başlamıştır. Ayrıca Huang (2005) günümüzde Asya evliliklerinin artık çok daha fazla aşk birlikteliğine dönüştüğünü, ailelerin organize ettiği görücü usulü evliliklerde azalma olduğunu da tespit etmektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin evlenmek, yeni bir işe girmek gibi kritik yaşam dönemlerinde ailelerine daha fazla yakınlaştıklarını kanıtlamaktadır. Benzer şekilde boylamsal araştırmalardan elde edilen sonuçlara dayalı olarak, ergenliğin sonlarından genç yetişkinliğe geçiş döneminde genç yetişkinin kendi ailesiyle olan ilişkisi, eskisine göre çok daha saygılı, muhabbetli, anlayışlı ve ortak paylaşımlı bir hal almaktadır.

Ebeveynlerinde genç yetişkin çocuklarına karşı daha önceki dönemlere nazaran daha pozitif davrandıkları, çocuklarının evliliğine kendi soylarının devamı niteliğinde önem verdikleri ve evlenmemiş veya boşanmış çocukları için ise endişe duydukları araştırma sonuçlarında görülmektedir. Ayrıca batı kültürlerine ait araştırma sonuçları, evlendikten sonra evli bayanların evli erkeklere göre çok daha fazla kendilerini ailelerine yakınlaşmış hissettiklerini göstermektedir (Noller, Feeney, 2002).

Eşlerin aile ve akrabalarının evlilik ilişkilerine yansımaları evlilikler açısından özellikle ülkemizde ciddi problemler yaratabilmektedir. Ancak literatür bu konuyu aydınlatarak önlemler alabilecek kadar araştırma içermemekte ve bu konuda ayrıntılı araştırmalara gerek olduğu anlaşılmaktadır.

2.2.3.15 Evlilik doyumu ve çocukların ilişkiye etkileri

Chapin, Chapin ve Sattler'in (2001) araştırmalarına göre çocuk yetiştirme konusunda yaşanan çatışma, eşlerin en yüksek stres puanı elde ettikleri çatışma konusunu oluşturmaktadır. Ayrıca evlilik problemlerinin doğmasında en yüksek muhtemel faktör olduğu görülmektedir.

Çocukların doğumuyla birlikte evlilik doyumu da azalmakta, çocukların ergenlik dönemine denk gelen dönemde ise düşük miktara ulaşmaktadır. Bu dönemlerde karı-kocanın evlilikten aldıkları doyum, yaşam döngüsünün diğer dönemlerine göre daha düşüktür (McCubin, 1990).

Evlilik yaşam döngüsünün farklı basamakları, birbirinden farklı çatışma konuları içermektedir. Çiftler evlendikleri zaman bireysel becerilerini evlilik ilişkilerine taşırlar ve çift olma becerisini geliştirirler. Bu konudaki başarıları ise, etkili ebeveyn olma becerilerini etkiler (Lower, 2005).

Literatüre göre evlilik yaşam döngüsü içerisindeki en önemli basamak, çiftin çocuk yetiştirme deneyimiyle karşı karşıya geldiği basamaktır. Çocukların evlilik yaşantısına katılması, anne babanın evlilik kalitelerinde düşüş meydana gelmesi demektir. Tipik olarak çift, kadının hamileliğinin son üç ayında yüksek evlilik doyumu yaşamaktadırlar. Bebeğin doğumunu takip eden ilk beş ay içerisinde çiftin evlilik doyumu yavaş yavaş düşmeye başlar. Ancak bu düşüş geçicidir ve bebeğin üç ila dokuz ayı arasında tekrar gelişme gösterir. Fakat çocuğun büyümeye başlamasıyla beraber artan sorumluluk, çocuk yetiştirme konusundaki tartışmaları de beraberinde

getirir ve eşlerin dikkatlerini birbirlerinden çok çocuk üzerinde toplar. Ayrıca ortaya çıkan maddi problemler, yaşanan anksiyete, çocuklara yöneltilen ilginin eşin arasındaki paylaşımları azaltması, doyumsuzluğu da arttırmaktadır (Lawrence, Eldridge, Chiristensen, 1998; Lower, 2005).

Bununla birlikte, çocukların okula başladıkları dönemden itibaren, çocukların evden ayrıldıkları döneme kadar geçen sürede, boşanma düşünceleri azalmaktadır. Çocukların okul öncesi dönemleri ve evden ayrıldıkları dönemlerde ise boşanma düşüncelerinin arttığı görülmektedir (Lawson, 1989).

Çocuğun bakımıyla ilgili işlerin paylaşımı, çocukların nasıl disipline edileceği, ana babanın çocuklarına yöneltilmiş olarak başka beklentiler umuyor olmaları karı koca ilişkisinde sıklıkla tartışma yaratan konular olmaktadır. Evlilik ilişkisine yansıyan çocuk yetiştirme problemlerine en iyi yaklaşımın davranışçı ekol olduğu düşünülmektedir. Ancak özellikle önerilen yaklaşım öncelikle eşler arasındaki problemlerin ele alınarak halledilmesi, ardından çocuk yetiştirmeyle ilgili problemlerin ayrıca ele alınmasıdır. Öncelikle çiftin problemlerin çözümü konusunda kendilerini güçlü ve yeterli hissetmeleri, daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda çocuklarıyla olan ilişkilerine odaklanmalarını kolaylaştırmaktadır.

Okul öncesi çocuğa sahip aileler arasında gerçekleştirilen bir araştırmada, eşlere 25 sorudan oluşan Yakın İlişki Skalası (Intimate Relations Scale), ailelerin çocuklarına yönelik farklı disiplin yöntemlerini tespit eden Kardeş Envanteri ve çocukların davranışlarını tespit etmek amacıyla Çocuk Davranışları Sıfat Listesi (Child Behavioral Checklist) uygulanmıştır. Çocuklara gösterilen disiplin açısından eşler arasındaki evlilik ilişkisi değerlendirildiğinde, annenin büyük çocuğa karşı daha disiplinli bir tavır sergilerken, babanın her ikisine de eşit davrandığı ya da bunun tam tersi olarak babanın büyük çocuğa karşı daha disiplinli bir tavır sergilerken annenin eşit davrandığı ailelerde, karı koca arasında daha fazla evlilik çatışması olduğu tespit edilmiştir. Disiplin koyucu tavrın küçük çocuktan çok, büyüğüne yönelik olması dikkat çekicidir (Volling, Elins, 1998).

“Evlilik çatışmaları ve çocuklar” konusu, kendi içinde kısır döngü bir konudur. Çocuklar evlilik çatışmaları üzerinde etkilidir, evlilik çatışmaları da çocukları etkiler. Ailelerin çocuklarla ilgili çatışmalarda en fazla belirttikleri problem durumu ise, kardeş kavgalarıdır (Segrin, 2004).

Evlilik doyumunu düşüren önemli etkenlerden bir diğeri de, çiftlerin kronik hastalığa sahip çocuklarının bulunması durumudur (Walker, Johnson, Manion, Cloutier, 1996).

2.2.4 Yurt içinde yapılan çalışmalar

Aile konusunda ülkemizde çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen, evlilik konusuna aynı şekilde eğilinmediği görülmektedir. Doğrudan evlilik doyumunu ilgilendiren araştırmalar ise sınırlı sayıdadır. Aşağıda evlilik konusu temel alınarak ülkemizde gerçekleştirilen araştırmaların kısa özetleri yer almaktadır.

Tezer (1986) tarafından evli bireyler arasında yaşanan çatışma davranışlarını araştırdığı çalışmasında, şuan da da birçok çalışmada faydalanılmaya devam edilen “Evlilik Yaşamı Ölçeği” geliştirmiş olup çalışmasında, evli bireyler arasındaki anlaşmazlıkların miktarı ile oluşturduğu huzursuzluk seviyesinin, bireylerin evlilik hayatından elde ettikleri tatmin ile olan ilişkisini araştırmıştır. Tezer’in araştırma bulgularına göre çıkan sonuçlarda, kadınlar anlaşmazlıkların sebebini kocalarına yıkmakta öteki taraftan erkekler ise çatışma nedeninin kendilerinden kaynaklandığını öne sürmektedir.

Tezer’in (1994b) evli çiftlerde kadının çalıştığı yahut çalışmadığı 103 evli birey ile oluşturduğu çalışmasında, çiftlerin tamamında tartışma nedenlerini eşlerine yükleme ne kadar artarsa evlilikten sağlanan doyumunda düştüğü sonucuna ulaşmıştır ve karısı çalışan ya da çalışmayan bireyler için de aynı sonuca rastlanmıştır. Ancak araştırmanın en ilginç bulgusu kadının bir işte çalışıyor olmasının sadece kadının doyumunu etkilemesidir yani çalışan kadınların strese bağlı gerginlikleri evlilik doyumuna olumsuz yönde etki ettiği görülmüştür. Öteki taraftan her hangi bir işte çalışmayan kadınların evlilik doyumlarını, tartışmaların sebebini eşine yükleme ya da kendine yükleme ve eğitim seviyesinin belirlediği ve yine araştırmada çalışan kadınların çalışmayan kadınlara ve karısı çalışan erkeklerin de karısı çalışmayanlara kıyasla evlilikten sağladığı doyumunun daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tezer’in yine 1994 yılında gönüllü 111 çalışan ve evli bireyle yaptığı araştırmasında iş ve evlilik doyumunu arasındaki etkileşimi, yöneticiyle ve eş ile oluşan anlaşmazlıkların miktarı ve meydana getirdiği huzursuzluk bazı demografik değişkenlerle beraber incelenmiştir ve sonuçlara göre, iş doyumunu belirleyen değişkenlerin; eğitim durumu, yönetici ile tartışmaların çokluğu ve evlilikten sağlanan doyumunu belirleyen değişkenlerin ise; eş ile oluşan tartışmaların çokluğu,

oluşan huzursuzluk, iş tatmini ile yaş olduğu sonucuna varılmıştır (Tezer, 1994).

Yıldırım (1992) tarafından yapılan çalışmada evli kişilerin adaptasyon düzeylerini etki eden faktörlerin; çok küçük bir yaşta yapılmış olan evliliğin evlilik uyumunu negatif anlamda etki ettiği, evliliğin şekli, çiftlerin ev içindeki işleri dağıtımı, çiftlerin cinsel beraberliklerindeki uyumları, akraba arası yapılan evlilikler ve sosyal destek kullanımının çiftlerin uyum ve adaptasyon seviyelerine ciddi oranda etki ettiği sonucuna varılmıştır.

Hatipoğlu (1993) ise Ankara'da 77 evli çiftin katılımıyla yapılmış olan çalışmasında farklı demografik özelliklerin ve evlilikte yaşanan çatışmaların, çiftlerin evlilik doyumundaki rolünü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda, kadın ve erkek evli bireylerin evlilikten sağladıkları doyuma farklı değişkenlerin bir etki oluşturduğu görülmüştür. Evlilikte yaşanan çatışmaların çokluğu evli erkeklerin evlilikten sağladığı doyuma etki eden bir değişken olarak görülürken, evli kadın bireylerin ise evlilikteki çatışmaların çokluğu ve öğrenim durumu evlilikten sağlanan doyumu etkileyen faktörler şeklinde bulunmuştur.

Binici ve Hovardalıoğlu (1996) Sabatelli tarafından geliştirilen “Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeği-EKDÖ (Marital Comparison Level Index)”nin evli çiftler için geçerlik ve güvenilirliğini saptayan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Evlilik sorunu nedeniyle psikolojik yardım almamış 50 evli çift üzerinden yapılan analizler sonucunda, EKDÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin olumlu ve olumsuz özellikleri, ayrı ayrı değerlendiren iki faktörden oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin sahip olduğu iki faktör; evlilikle ilgili olumlu durumlara ilişkin karşılaştırma düzeyini, olumsuz durumlara ilişkin karşılaştırma düzeyini temsil ettiği görülmektedir.

Kışlak (1997)' ın yapmış olduğu çalışmada ise, 224 evli kişiye (112 erkek, 112 kadın) Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ) uygulanmıştır. Genel olarak bulgular eşlerin uyumsuz davranışlarına yöneltilen yüklemelerle, evlilik birlikteliğinde meydana gelen anlaşmazlığın birbiriyle negatif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Eşleriyle uyumsuz olanların elde ettikleri yükleme puanı ortalamalarının, eşleriyle uyumlu olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Böylece evlilikte yaşanan uyumsuzlukla olumsuz yüklemeleri kullanma arasında önemli bir bağlantı olduğu anlaşılmaktadır. Cinsiyet değişkeni

yönünden yükleme boyutları arasındaki farklar araştırıldığında, cinsiyet değişkeninin sorumluluk, güdü, nedensellik yüklemesi, toplam ve yükleme toplam puanları ile bağlantısı olduğu bulunmuştur. Bu durumun kültürümüzde, kullanılan yüklemelerin kadın ve erkekler arasında farklılık gösterdiğine, kadınların nedensellik yüklemeleri ile sorumluluk yüklemelerinden güdüyü ve genel olarak yüklemeleri, erkeklerden daha fazla kullandıkları şeklinde açıklanmıştır. Nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinden hangisinin evlilik uyumunu daha fazla yordadığı incelendiğinde nedensellik yüklemelerinden çok, sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunu daha iyi yordadığı görülmüştür.

Acar'ın (1998) sosyal hizmet kurumları personeli olan 149 evli çalışanla yaptığı araştırmada çalışanların evlilikten sağladıkları doyumunu incelemiştir. Araştırmanın sonucunda dış görünüm hariç çalışanların bireysel farklılıklarının(yaş, cinsiyet, meslek v.b.) evlilikten sağlanan doyum seviyesine etki etmediği sonucuna varılmıştır ve yine bireyin evlilik süresi, bireyin evlenme yaşı ve kişinin evlenme şekli gibi değişkenlerin de evlilikten sağlanan doyumunu etkilemiyor olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öteki taraftan çalışanların eşleriyle duygusal ve bilişsel paylaşımın varlığı, sorumlulukların adil dağıtımı, eşlerin birbirlerine olan sevgi ve saygısı, birlikte sosyalleşme, gelirin beraberce tüketilmesi, cinsel birliktelikteki uyum, eşine güvenebilme, rol çatışmasının yaşanmaması, evliliklerine dışardan bir müdahalenin olmayışı, çeşidi ne olursa olsun evde şiddetle karşılaşmama, sosyoekonomik uyum gibi faktörlerin ise evlilikten sağlanan doyumunu pozitif şekilde etkilediği bulunmuştur.

Bacanlı (2001) ise araştırmasında eş tercihleri üzerinde çalışmıştır. Eş tercihlerinde dikkate alınan faktörlerin neler olduğunun araştırıldığı çalışmada, muhtemel eşte aranan özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ankara ve Konya'dan seçilen üniversite öğrencisi gruplara evliliğin anlamı ve eş tercihinde kullanılan ölçütlerin önem dereceleri sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar üzerinde çift yönlü varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Bulgular öğrencilerin evliliği öncelikle duygusal beraberlik olarak gördüklerini ortaya çıkartmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre kızların daha çok ekonomik ve toplumsal statü, erkeklerin ise doğurganlık özellikleri aradıkları, Konya'dan alınan öğrencilerin geleneksel "muhafazakâr" Ankara'dan alınan öğrencilerin ise daha modern "liberal" tercihler yaptıkları görülmektedir. Cinsler arasında çarpıcı sonuç ise, kızların daha modern tercihlerde bulunmalarındır.

Koydemir, Selışık, Tezer, (2005) tarafından 50 evli çiftle yapılan evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkileri araştıran bir diğer araştırmada ise eşler Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) yanıtlamışlardır. Bulgular yüksek ve düşük evlilik uyumuna sahip eşlerin, mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutundan aldıkları puanlar açısından anlamlı farklılıklar bulunmadığı ve bu boyutlarla evlilik uyumu puanları arasındaki korelasyon katsıalarının da anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Sonuç olarak araştırmacılar, Türkiye’de bu konuda ileride yapılacak çalışmalarda, stres faktörüyle birlikte evlilik doyumu ve kalitesini yordamada etkili bulunan ilişki sürecindeki etkileşimler, paylaşılan günlük aktiviteler gibi ikili ilişkilerdeki özelliklerin ve ilişki yürütme becerisi empati gibi ilişkiye yönelik kişilik özelliklerinin de araştırılmasının eş uyumu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulmasında rol oynayabileceği sonucuna varmışlardır.

Bağlı ve Sever’in (2005) gerçekleştirdikleri ilginç bir araştırmada da, ülkemizde rastlanan levirat (dul kadının kocasının erkek kardeşiyle evlenmesi/evlendirilmesi) ve sororat (karısı ölen erkeğin baldızıyla evlenmesi/evlendirilmesi) tipi evlilikler üzerine bir inceleme yapılmıştır. Bu tarz evliliklerin sosyokültürel nedenleri ve sonuçları araştırıldığında bunların aile zorlaması ile planlandığı, bu tarz evlilik yapanların ekonomik olarak düşük seviyede oldukları, en son yaptıkları evlilikleri nedeniyle rol çatışması yaşadıkları ve yapılan bu evliliklerinden doyum sağlayamadıkları sonucuna varılmıştır.

2.2.5 Yurt dışında yapılmış çalışmalar

Evlilik doyumu konusunda gerçekleştirilen araştırmaların, evlilikte sevgi ve aşk, iletişim, çatışma ve problem çözme, eşle birlikte zaman geçirme, maddiyat ve iş hayatı, cinsellik, rol beklentileri, çocuk yetiştirme problemlerinin ilişkiye yansımaları gibi evlilik doyumunu belirleyen çeşitli faktörler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Yaşam döngüsünün çeşitli basamaklarında evlilikte meydana gelen değişimlerin neler olduğu araştırmacıların ilgi duyduğu konular arasında yer almaktadır.

Reynolds, Remer ve Johnson (1995) tarafından yapılan çalışmada geç yaşta gerçekleştirilen evliliklerden sağlanan doyum incelenmiştir. 135 yaşlı ve evli bireyle yapılan bu araştırmanın neticesinde evlilik yaşamında hissedilen adalet algısının

evlilikten sağlanan doyumunu etkileyen son derece önemli bir faktör olduğunu ortaya çıkarmıştır. Evlilikte sağlanan eşitlik algısı ve ödüllerin evlilikten sağlanan doyumunu etkilediği görülmüş olup, cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Çalışmadan elde edilen neticeye göre yaşlı çiftlerin evlilikten sağladıkları doyumun genel olarak yüksek seviyede olduğu gözlenmiştir. Yaşlı çiftlerin birbirlerine karşılıklı olarak gösterdiği davranışların kişilerin evlilik ilişkisinden sağladığı doyumunu etkilediği görülmüştür. Ancak bu faktörlerden en önemlisi algılanan ödül duygusudur.

Sanford (2003) tarafından yapılan araştırmada, evli çiftlerin evlilikteki sorunlar ile ilgili iletişim tarzlarının etkisi incelenmiştir. Daha çok özellikle hangi iletişim şeklinin çatışma yarattığı konusu üstünde eğilinmiştir. Evli çiftlerin seanslardaki konuların zorluk seviyesi her seferinde yükselmesine rağmen evli bireylerin ise kendilerine has etkileşim tarzlarını aynen devam ettirdikleri ve değiştirmedikleri gözlenmiştir. Evliliklerinde zorluk derecesi yüksek mevzularla ilgili çatışma yaşayan bireyler düşük seviyede evlilik doyumunu ifade etmişler ve olumsuz iletişim tarzları kullanmışlardır ve mevzuların zorluğu ve iletişimdeki sergiledikleri davranışlarının, evlilikten sağladıkları tatmin üstünde etki eden etkenler olduğu belirlenmiştir.

Yelsma ve Marrow (2003) tarafından yapılan araştırmada 66 evli çiftin duygularını ifade etmede yaşadıkları zorluklar ile evlilikten sağladıkları doyum arasındaki ilişki üzerinde durulmuş ve sonuç olarak bu ifade güçlüğüne katılımı olduğu kadar eşlerinin de evlilikten sağladıkları doyumunu olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir.

Lev ve Wiesel (1998) ise çiftlerin olası yaşam stresleriyle baş etme becerileri açısından birbirlerini nasıl algıladıkları ve bunun evlilik kalitelerine yansımaları üzerinde çalışmıştır. Amaç zorlu yaşam şartlarıyla başa çıkma yetenekleri açısından çiftlerin birbirlerini algılayışlarının evlilik kalitesi üzerinde payı olup olmadığının araştırılmasıdır. Literatür stres yaşantılarının zayıf evlilik kalitesiyle ilişki olduğunu göstermekte ayrıca, empirik araştırmalar, evlilik çatışmalarını azaltıcı bir faktör olarak, bireylerin kendi tavır ve algılarını eşlerinde de görme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadın ve erkekler açısından farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Eşlerinin başa çıkma yeteneklerinden memnun olan kadınların evlilik kaliteleri de yüksek bulunurken, aynı değişken erkekler açısından etkili görülmemektedir. Beklenti teorisinin bu bulguları açıklamaya yardımcı olacağını düşünen araştırmacı, erkeklerden kriz durumlarıyla daha başarılı

bir şekilde baş etmelerinin beklendiğini, bu tip krizlerde onlardan beklenilenin çabuk kesin tavırlar sergilemeleri ve güçlerini kullanabilmeleri olduğunu belirtmektedir. Kadınlar ise erkekler tarafından savunulan ve kurtarılan konumunda olmayı beklemektedirler. Araştırma sonuçlarına göre, kocalarının başa çıkma yeteneklerini yüksek olarak algılayan kadınlar, stres durumları karşısında kendilerini daha güvende hissetmektedirler. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, erkeklerin sadece korku yaratan stres yaşantıları karşısında, bu durumun üstesinden gelebilmek için eşlerinin desteğine ihtiyaç duydukları ve bu durumda evlilik kaliteleri üzerinde etkili olduğudur. Kocalar böyle bir durumda eşlerinden başarılı bir başa çıkma davranışı beklemekte, aynı zamanda kendi başa çıkma çabalarının da eşleri tarafından desteklenmesini arzu etmektedirler. Kocaların stres yaşantılarıyla başa çıkma yeteneklerinin yüksek oluşu, evlilik kalitesini de yükseltmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların, kocalarının stres yaşantıları karşısında, kendilerine ihtiyaç duyduklarını bildikleri görülmektedir. Sonuçta kişinin eşinden destek almasının evlilik kalitesi üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Graham ve Conoley (2006), meydana gelen stresli yaşam olayları ve evlilik kalitesi arasında, ilişkide rol oynayan evlilik özelliklerinin neler olduğu konusunda bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Stres adaptasyon teorisinin kullanıldığı araştırmada, 58 çiftle çalışılmıştır. Sonuçlar, eşlerinin negatif tavırları karşısında, ilişkiyi geliştirici, yapıcı tavırlara sahip çiftlerin evlilik kalitesi, stresle daha az ilişkili bulunmuştur. İlişisini sorunlu bir şekilde sürdüren çiftlerin ilişki kaliteleri ise daha düşüktür. Çiftlerin stres karşısındaki başarılı adaptasyonlarının, evlilik ilişkilerindeki sorunlarla başa çıkabilme yeteneklerini iyi kullanmalarına bağlı olduğu düşünülmektedir. Kişiler evliliklerini strese karşı dayanıklı kılacakları gibi, kolay incinebilir olmasına da sebep olabilmektedirler.

Cobb, Davila ve Bradbury (2001) tarafından 172 çift ile yapılan araştırmada, güvenli bağlanma stili ve evlilikten sağlanan doyum arasındaki ilişki üzerinde çalışılmışlardır. Yapılan testler sonucunda çiftlerin birbirlerini destekleyen davranışlarının birbirlerini olumlu algılamalarına sebep olarak birbirlerine karşılıklı olarak sergiledikleri olumlayıcı tavırların, evlilik ilişkisinde olumlu duygular hissetmeyi artırdığı ve bu pozitif algınının da evlilikten sağlanan doyuma olumlu yönde etki ettiği neticesine varılmıştır.

Meyers ve Landsberger (2002) tarafından 73 evli kadın ile yapılan çalışmada evlilikten sağlanan doyum ile “yetişkin bağlanma stilleri” arasındaki ilişkiyi irdemişlerdir. Bütün bağlanma tarzlarının evlilikten sağlanan doyumun seviyesiyle ilgili olduğu sonucuna varılmıştır ve evlilikten sağlanan doyum ve “güvenli bağlanma” arasında var olan etkileşimin “stres” ile alakalı, “kaçıngan bağlanma ve evlilik doyumunu” ilişkisinin ise algılanan çevresel destek ile ilgili görüldüğü sonucuna varılmıştır.

Aryee, Luk, Leung ve Lo (1999) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, Hong Kong’da yaşayan her iki eşinde çalıştığı ailelerin oluşturduğu 243 kişilik bir örneklem grubu üzerinde, kişilerin sahip olduğu rollerden kaynaklanan stresleri, karşılıklı rol çatışmaları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, çiftlerin birbirlerine sağladıkları destek ve başa çıkma stratejileri de, hafifletici etkenler olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim ve aylık aile geliri kontrol altına alınmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, ebeveynlerin yaşadığı aşırı yüklenmenin aile-iş ortamları arasındaki çatışmalarla ilişkili olduğu, iş ortamında aşırı yüklenmenin de iş-aile kaynaklı çatışmalarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, aile-iş çatışmalarının, iş ve yaşam doyumunu ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak ailesel doyumla aynı şekilde ilişkili değildir.

İsrail’de gerçekleştirilen bir başka araştırma da ise (Kulik, 2002), evlilikte eşitlik kavramıyla, evlilik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Emeklilik öncesinde bulunan ve emekli olmuş erkek ve kadın katılımcıların, karşılaştırmalı bir analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, emeklilik sonrası evlilik hayatındaki eşitlik, kadın ve erkekler açısından farklılaşmakta mıdır sorusuna cevap aramaktır. Bu amaca hizmet eden iki alan üzerinde durulmaktadır: Karı koca arasındaki güç ilişkilerinin nasıl olduğu ve bunun karar verme sürecine yansımaları ve ev işlerinin paylaşımının eşler arasındaki dağılımı. Ev işleri kadınsı, erkeksi ve genel olarak gruplanmıştır. Ayrıca araştırmada evlilikte eşitliğin evlilik doyumuyla ve emekli çiftlerin yaşam doyumuyla ilişkili olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. 267’si emekli, 202’si emekli olmak üzere olan 469 kadın ve erkek katılımcı üzerinde çalışılmıştır. Evlilikte eşitlik açısından evliliğin etkileri, kadın ve erkek açısından benzer sonuçlar göstermektedir. Kadınlara özgü görevlerin yerine getirilmesinde eşitlik artarken, genel görevlerin yerine getirilmesinde emeklikten sonra eşitlikte bir azalma olduğu görülmektedir. Erkeğe özgü görevlerin ise genelde

yine erkekten beklendiği görülmektedir. Hangi eşin emekli olduğuna bağlı olmaksızın, emeklilikten sonra güç ilişkilerindeki uyum ile ev işleriyle ilgili temel konularda daha eşitlikçi bir yaklaşım sergilendiği görülmektedir. Bununla birlikte, emekli olmuş ve emekli olmak üzere olan çiftler arasında, boş zamanları değerlendirmeye ilgili kararlar ve küçük kararlar alma açısından anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur. Önemli kararlar almadaki eşit söz hakkı ve erkeğe özgü görevlerin yerine getirilmesi konularının evlilik doyumuyla ilişkisi açısından ise emekli grupla emeklilik öncesi grup arasında bir eşitlik olduğu görülmektedir. Bununla beraber sadece emeklilerin evlilik doyumlarıyla, zamanı değerlendirme ve küçük kararlar alma konusunda çiftler arasındaki eşitlikle ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Twenge (2003) ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada çocuklu ve evli çiftlerin evlilikten sağladıkları doyumun çocuksuz evli çiftlerden çok daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Yine çocuk sayısı ile evlilikten sağlanan doyum arasında da olumsuz anlamda bir korelasyon bulunmuştur. Yeni doğum yapmış olan kadınların evlilikten sağladıkları doyum çocuksuz kadınlar ile karşılaştırıldığında çocuksuz olanların evlilik doyumunun daha fazla olduğu gözlenmiştir ve evli erkek bireyler adına da sonuçların aynı olduğu bulunmuştur. Çocuklu bir çift olmanın evlilik doyumu üzerindeki etkileri incelendiğinde gelir düzeyi iyi olanlar, yeni bebeği olan çiftler ve yaşları birbirine yakın olan evli bireyler arasında daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları evlilikten sağlanan doyumunun çocukların doğumundan sonra düştüğünü göstermektedir. Çocukların doğumundan sonra ortaya çıkan rol çatışmaları ve eskisi gibi özgür olamamaya bağlı olarak evlilikten sağlanan doyumun düştüğü düşünülmektedir.

Brunstein (1996) tarafından yapılan çalışmada ise, bireyler eşleri tarafından destek gördüklerini düşündükleri vakit, bireysel hedefleri için de desteklendiklerini hissetmeleri ve evlilikten sağlanan doyumlarını bu durumun arttırdığı düşüncesinden kaynaklanarak ortaya çıkmıştır. Araştırma neticesinde evlilik birlikteliği içerisinde kişilerin bireysel hedef ve çabalarında eş desteğine sahip olmaları ve yine kendilerinin de eşlerine benzer desteği vermeleri evlilikten sağlanan doyum üstünde etkin bir unsur olarak gözlenmiştir ancak evli erkekler tarafından bu durumun anlamlı görülmediği sonucuna ulaşılmış ve bu halin evlilik yaşamında kadının geleneksel cinsiyet rolünün sebep olduğu gözlenmektedir.

2.3 Değişkenler arasındaki ilişkiler

2.3.1 Stres kaynakları ile tükenmişlik duygusu arasındaki ilişki

Jennings'e (2009) göre stres ve tükenmişlik sağlık sektöründeki çalışma zorlukları ile alakalıdır. Araştırmacıların uzun yıllardır sağlık personelinin stres ve tükenmişlik seviyelerini ölçmeye ve bunun sebep ve sonuçlarını incelemeye yönelik çalışmalarına rağmen, tükenmişlik ve stresin etkileri kesin olarak tanımlanamamıştır, yapılan araştırmalar stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koyacak kadar yeteli değildir. Bu konuda literatürü destekleyici geniş kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Stres ve tükenmişlik genellikle iş yerinde strese sebep olacak koşulların sonucuyla doğrudan ilişkilendirilir. Araştırmacılar araştırmalarını stresin doğurduğu sonuçlar yerine, stresin belirtileri ve tükenmişlik üzerinde yoğunlaştırmıştır. Ancak stres etkenleri ve tükenmişlik, kaynakların yeniden onarılamayacak şekilde verimini yitirdiği uzun bir sürecin sonuç noktasıdır. Profesyonel, kişisel ve ailevi stres etkenleri sonucu çalışanın veriminin azaltılmasında rol oynarken, çalışma kaynakları verimin azalmasını engellemek ve artmasını sağlamakta rol oynar. İş hayatı ve aile ihtiyaçları ile iş hayatı ve aile kaynakları arasındaki ilişkiler diğer alanlara göre daha az araştırmaya konu olmuştur. Bunun olası bir sebebi ise kurumsal araştırmaların “çalışanın iş hayatı” üzerine yoğunlaşmasıdır. Kadınların iş hayatındaki yerinin artmasıyla birlikte araştırmacıların iş hayatı ve aile hayatı arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir araştırma ile ortaya koymasını bir zorunluluk haline gelmiştir (Hobfoll ve Shirom, 2000).

Stres ve tükenmişlik devamlı bir kaynak kaybına sebep olur. Bunun açıklaması ise, bireylerin ve kurumların yeni stres etkenlerine dayanıklılıklarının azalması ve ileri seviye tükenmişlik ve stresle ilişkili diğer zorluklara karşı kırılganlıklarının artması ile açıklanır. Ancak tıpkı başarısızlıkla başa çıkma denemelerinin kaynak kaybındaki artışa sebep olması gibi, başarılı başa çıkma denemeleri stres ve tükenmişliği azaltmakla kalmaz, sistemlerin daha sonraki stres etkenlerine dayanıklılığında artış sağlar (Hobfoll ve Shirom, 2000).

İş stresi ve tükenmişlik ilk olarak gelişmiş ülkelerde deneysel olarak test edilmiştir. Ancak bu sorunların ortadan kaldırılma yöntemleri hakkında detaylı çalışmalar yapılmamıştır. Bir gelişmiş ülke olarak Kanada ve gelişmekte olan bir ülke olarak ise

Çin’de yapılan çalışma bu konuda bilgi sahibi olmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada ortaya koyulan sonuç ise stres etkenlerinin ve iş yükünün tükenmişlik ve onun getirileri olan duygusal çöküntü, kişisel sorunlar ve başarısızlıkla doğru orantılı olduğudur (Jamal, 2005).

Kanada ve Çin’de ortak yapılan bir çalışmada iş hayatındaki stres etkenlerinin tükenmişlikle doğrudan ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışma sonucunda iş hayatında stresin ve tükenmişliğin sebeplerinin anlaşılmasının çalışanın verimliliği açısından önemli bir yer tuttuğu anlaşılmıştır. İş stresi gelişmiş ülkelerde modern çağın en ciddi sorunlarından biri olarak gösterilmiştir (Dollard ve Winefield, 1996).

Stres kaynakları ve Tükenmişlik duygusuna ilişkin literatürde yer alan çalışmaların ışığında şu çıkarımlar ileriye sürülebilir; Organizasyon nedenli “stres” kaynakları arttıkça duyarsızlaşma da artar. Yine bireysel stres kaynakları arttıkça duyarsızlaşma düzeyi de artar. İş yükü duygusal tükenmişlik duygusunu pozitif yönde artırır. İş yükü duyarsızlaşmayı pozitif yönde artırır. Rol çatışması arttıkça duygusal tükenmişlik duygusu artar. Ev ortamına bağlı stres kaynakları duyarsızlaşmayı pozitif yönde artırır.

2.3.2 Tükenmişlik duygusu ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki

Manevi tükenmişlik yaşayan çalışanların işten ayrılmaya daha yatkın olduğu gözlenmektedir (Pines and Malach, 1981; Muhammad and Hamdy, 2005).

Bu konu üzerinde yapılan bazı çalışmalar, tükenmişliğin işten ayrılma niyeti ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Thanacoody ve diğ., 2009, s. 56).

Huang ve arkadaşlarına göre (2003) ise şirket politikasının işten ayrılmayla yakından ilgili olduğu savunulsa da bu ilişkinin nedenleri henüz ortaya koyulamamıştır. Bu çalışmayla tükenmişliğin söz konusu ilişki arasında mediatör görevi görüp görmediği ve tükenmişliğin hangi bileşeninin bu ilişki arasında en büyük önemi taşıdığı araştırılmıştır. Sonuçlar yorgunluk ve tedirginliğin işten ayrılma niyetiyle gözle görülür bir ilişkisi olduğunu göstermektedir ve bu çalışma sonucunda tükenmişliğin işten ayrılma niyetini pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Kim ve Stoner’in 2008 yılında yapmış olduğu bir araştırma iş stresi, iş hayatındaki otonomi ve sosyal desteğin, kamu hizmetinde çalışanlarda tükenmişlik ve işten ayrılma niyetleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, California’daki 1,500

kayıtlı kamu çalışanlarından 346'sıyla yapılan bir anketle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada dikkate alınan parametreler; yaş, cinsiyet, görev süresi ve yıllık kazanç olarak belirlenmiş ve yapısal denklem analizleri sonucunda iş stresinin tükenmişlikte doğrudan bir pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek ve iş hayatındaki otonomi ise işten ayrılma niyetine negatif bir doğrudan etki oluşturur ancak tükenmişliği etkilemez. Sonuç olarak iş hayatındaki otonomi iş stresiyle birlikte tükenmişliği belirlemede sosyal destek ise iş stresiyle birlikte işten ayrılma niyetini belirlemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda merkezileşmemiş çalışma ortamı yaratmanın tükenmişliği önlemede önemli bir yer tuttuğu ve çalışana destek olacak çalışma koşulları oluşturmanın büyük iş stresi yaşayan kamu çalışanlarını iş hayatında tutmak için gerekli olduğu söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada öğretmenlerin profesyonel kimliği ile işi bırakma ve tükenmişlik belirtilerinde maaşlı izin dönemlerinin etkisi incelenmiştir. Araştırma İsrail'de bir ilköğretim okulun öğretmenlerinden 1991-92 yılında maaşlı izin dönemine ayrılacakları arasında yapılmıştır. Öğretmenlerin izin dönemlerinden önce ve sonra yaptıkları anketle yapılan araştırmanın sonucunda, profesyonel bir çalışma programı içinde maaşlı izin döneminin çalışanların tükenmişlik ve işi bırakma niyetlerinin önemli derecede azaldığını göstermiştir (Haim ve Gaziel, 1995).

Tükenmişlik duygusu ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiyi konu edinen önceki çalışmalardan yola çıkarak şu çıkarımlar yapılabilir; Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlık duygusu arttıkça işten ayrılma niyetinin de arttığı söylenebilir.

2.3.3 Sağlık çalışanlarında iş stresi ve iş doyumunu

Hemşireler üzerinde yapılan stres araştırmaları, iş tatminini etkileyen iş özellikleri, psikolojik ve fiziksel faktörler ile tükenmişlik üzerinedir (Tanya ve diğ., 2006).

Sağlık çalışanlarına yönelik olarak yapılan araştırmalarda alınan yetersiz ücret, sahip olunan eğitim düzeyi ile çalışılan işin uyuşmaması, okuldan mezun olduktan sonraki eğitim imkanlarının eksikliği, çalışılan meslekte yükselebilmek ihtimalinin az olması, kötü çalışma şartları gibi bir çok olumsuz durumun sağlık çalışanlarının iş tatminlerini etkilediği ifade edilmektedir (Kuyurtar ve diğ., 2002).

Diğer bireylerin sağlığı ile ilgili sorumluluk almayı meslek edinmiş olan sağlık çalışanlarının şüphesiz ki kendi sağlığı özellikle dikkate alınması gereken bir mevzudur. Sağlık çalışanlarının yaşadığı strese bağlı sorunlar, hastalıklar iş

görenlerin iş yerindeki verimliliğini etkilemekte ve hizmet verdikleri hastalara istemeden de olsa zarar verebilme ihtimalini yükseltebilmektedir ya da hastanın psikolojisini kötü yönde etkileyerek olası iyileşme süresine olumsuz yönde etki edebilir.

Bütün bu sebeplerle sağlık çalışanları ile ilgili yapılacak olan araştırmalar, çalışanların stres ve meslekten sağladıkları doyuma olumlu ya da olumsuz yönde etki eden faktörleri ortaya çıkararak, hizmet içi eğitimlerin kalitesinin yükseltilmesi, etkili iletişim yöntemlerinin öğrenilmesi, stresle başa çıkma ve idari yöneticilik yetenekleri yönünden kendini tanıması ve sürekli gelişim sağlamaya yönelik rehberlik ve danışmanlık programlarının sağlanması, iş yerindeki çalışma koşulları ile ilgili düzeltmeler yapılabilmesi için önem teşkil etmektedir. Özellikle hemşirelerin düzensiz ve zor iş koşulları uykusuzluk, yorgunluk, görev, yetki ve sorumlulukların yeterince belirlenmemiş olması iş doyum düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Nur, 2011).

2.3.4 İş stresi ve başa çıkma arasındaki ilişki

Örgütler, kişilerin yaşadıkları duyguları ve seçtikleri baş etme yöntemlerini, belirlemiş oldukları kurum değerleri ve uygulamaları ile belirlemede bir rol oynarlar, bunlara genel bir isim olarak örgüt kültürü denmektedir. Kurumlar baş etme üzerinde iki şekilde etki göstermektedirler:

1. Çalışanların duygularını yargılamadan özgür bir şekilde ifade etmelerine izin vermeleri ve desteklemeleri,
2. Hangi davranışların uygun olduklarını net kurullarla belirtmeleri (Lazarus, 2001).

2.3.5 İş stresi ve aile yaşamı arasındaki ilişki

Çalışanlar çeşitli çabalar neticesinde çalıştıkları işlerinde ve aile hayatlarında bir denge oluşturmaya çabalarlar. Bu çabalar sonucu oluşan bu denge genel olarak iş-yaşam dengesi şeklinde ifade edilmektedir. Çalışan bireylerin iş ile ilgili olarak kazandıkları roller ile iş ortamı haricindeki yaşamlarında belli bir tarza büründükleri rollerin birbiriyle uyum içinde olmasıdır (Doğrul ve Tekeli, 2010: 12).

Çalışma hayatı ve aile hayatı arasındaki denge bir örgüt için ne kadar önemli ise aile hayatındaki mutluluğun sağlanması da o denli önemlidir ve bu dengeyi oluşturabilecek kadar vaktinin olabilmesi de hayati derecede önemlidir (Kapız, 2002:

140).

Örgütlerde günden güne rekabet ortamının arttığı bir ortamda bireyin iş tatminini sağlayabiliyor olması yanında kişisel motivasyonu da getirmektedir. İşe karşı motivasyonu yükselen birey, iş yerinde performansın artmasına ve çalıştığı örgütün rekabet ortamında yükselmesine fayda vermektedir. İş yaşamında ve aile yaşamında dengeyi kuramayan kişiler ise bu hal tam tersi şekilde yaşanmaktadır. Gün geçtikçe küreselleşme ve teknolojik olarak yaşanan ilerlemeler iş gücü alanında önemli bir yer teşkil etmektedir. Çalışma ortamında tutunmaya uğraşan çalışanların aile içinde yapmakla yükümlü oldukları vazifeler için harcayacakları vakit ve enerji azalmaktadır. Aile yaşamında özellikle önemli rolleri gerçekleştiren kadınlar ise iş yaşamına katıldıklarında vaktin yeterli olmayışından dolayı ev içi rollerini eşleriyle paylaşmak mecburiyetinde kalırlar. Fakat aile içi rollerin hepsi karşı tarafa verilememesi sebebiyle iş yaşamı ve aile yaşamı arasında dengeyi koruyamama ve anlaşmazlıkların çıkması önüne geçilemeyen bir hal olmaktadır (Çelik ve Turunç, 2009: 218).

Karatepe ve Baddar (2006) tarafından yapılan bir araştırmada iş ve aile çatışmasının sonuçları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda iş ve aile çatışmasının iş stresi yönünden önemli düzeyde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Burdan hareketle iş yaşamı ve aile hayatında denge oluşturamayan ve üstlendiği rolleri ifa edemeyen kişilerin, iş ve aile çatışmalarıyla karşı karşıya kaldıkları ifade edilmektedir (Yüksel, 2005: 303).

2.3.6 Diğer demografik değişkenlerle tükenmişlik arasındaki ilişki

Yapılan araştırmalarda bazı demografik özelliklerin, çalışanların daha fazla tükenmişlik yaşaması ile ilgili olduğu bulunmuştur.

Bu özelliklerin başında cinsiyet gelmektedir. Maslach ve Jackson (1981)'in hizmet sektöründe yaptıkları çalışmada, kadınların daha fazla “duygusal tükenme” hissetmelerine karşın, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duyarsızlaşma ve daha fazla kişisel başarı hissi yaşadıkları sonucunu elde etmişlerdir. Budak ve Sürgevil'in yaptığı araştırmada ise erkeklerin, kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların daha fazla duygusal tükenme, erkeklerin daha fazla duyarsızlaşma yaşamaları cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilmekte ve kadınların, insanlara daha duyarlı olmaları ve ilişkide buldukları kişilere daha

çok önem vermelerinin duygusal açıdan daha çok tükenmelerine neden olabildiği üzerinde durulmaktadır (Budak ve Sürgevil 2005).

Çalışanların yıllar geçtikçe çalışma ortamına uyum sağlaması, alışkanlıklar edinmesi, uyum sağlayanlar örgütlerinde kalırken, uyum sağlayamayanların 27 örgütlerinden ayrılması yaşlıların neden daha az tükenmişlik yaşadıklarına bir açıklama olarak getirilmiştir (Basım ve Şeşen 2006).

Tükenmişlikle ilişkili olduğu düşünülen diğer bir demografik değişken ise medeni durum'dur. Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Basım ve Şeşen (2006) tarafından hemşirelerle yapılan araştırmada medeni durumun tükenmişlik yaşantısı üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtilmektedir. Bu araştırmada evli kişilerin duygusal tükenme puanlarının bekarlardan daha fazla olmasına karşın bu farkın anlamlı olmadığını bulunmuştur.

Eğitim durumu, tükenmişlik araştırmalarında sıklıkla ele alınan demografik değişkenlerden bir tanesi olup, bununla birlikte duyarsızlaşma boyutunda tam tersi bir durum söz konusudur. Araştırma sonunda, daha yüksek eğitim düzeyindeki kişilerin duyarsızlaşma skorlarının düştüğü; bununla birlikte kişisel başarı hissinde, en yüksek skorları yüksek lisans mezunları tarafından alındığı ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin sahip oldukları eğitimin kendilerini gerçekleştirmelerini kolaylaştırdığını ve buna paralel olarak daha az tükenmişlik bulguları gösterdiğini belirtmişlerdir.

Farklı araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda kişiliği oluşturan farklı yapılar üzerinde durulmuştur. Bu kişilik özelliklerinden bazılarının, kişileri tükenmişlik yaşantısına daha eğilimli kılarken, bazılarının tükenmişlik yaşantısını engelleyen nitelikte oldukları ifade edilmiştir. Tükenmişlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırmalar “Beş Büyük Kişilik Özelliği (Big Five)” olarak adlandırılan özelliklere odaklanmıştır. Bu kişilik özellikleri; dışa dönüklük (extraversion), uyumluluk (agreeableness), öz-disiplin (conscientiousness), nevrotilik (neuroticism), deneyimlere açık olmak (openness to experience) şeklinde belirtilmektedir (Bakker ve diğ., 2006).

Deneyimlere açık olmak kişilik özelliğinin de tükenmişlik üzerinde etkisinin bulunduğu ve deneyimlere açık olmak skorları düşük olan kişilerin daha çok duyarsızlaşma yaşadıkları ifade edilmektedir (Bakker ve diğ., 2006). Bakker ve

arkadaşları (2006) da nevroitik kişilik yapısına sahip, içe dönük ve deneyimlere daha az açık olan kişilerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadıklarını belirtmektedir.

Beş büyük kişilik özellikleri ile ilgili olarak, genel kabul gören bulgulara ters düşen bir sonuç ise, Bühler ve Land tarafından elde edilmiştir. Bu araştırmacılar hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmalarında dışa dönüklük kişilik özelliğinin daha yüksek duyarsızlaşma ve duygusal tükenme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, maceracı, atılgan ve araştırmacı özellikleri ile karakterize edilen dışa dönük kişilerin heyecan arayışlarının, bile bile risk alışlarının duygusal tükenmeye daha eğilimli olmalarını sağladığını belirtmişlerdir (Bühler ve Land 2003).

Öz-yeterlilik kavramı tükenmişlik üzerinde etkili olduğu düşünülen diğer bir kişilik özelliğidir. Öz-yeterlilik kavramıyla, kendine güveni ve gereksinimlerin karşılanmasında, problemlerin çözülmesinde gereken donanıma sahip olduğu görüşü belirtilmiştir. Öz-yeterlilik duygusu düşük olan kişiler birçok konuda başarısız olacakları inancını taşıdıklarından; karşılaştıkları stres kaynağı ile mücadele etmek için çaba sarf etmedikleri ve stresin etkisinin daha çok artmasına sebep oldukları belirtilmiştir. Yüksek öz-yeterliliğe sahip kişilerin ise düşük seviyede duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıkları ve kişisel başarı duygusunun daha yüksek şekilde hissettikleri ifade edilmiştir (Sürgevil 2006).

Hemşirelerin örgütlerini adaletli, eşit davranıyor olarak algılamaları üzerinde, sağlanan bilgi desteğinin rolünü araştıran Vanyperen, öz-yeterlilik duygusunun önemine dikkat çekmiştir. Özellikle düşük öz-yeterlilik duygusuna sahip olan çalışanlara sağlanacak bilgi desteğinin çalışanların örgütleri ile olan ilişkilerinde eşitsizlik algılamalarının azaltacağı ve daha az tükenmişlik yaşayacakları belirtilmiştir (Vanyperen 1998).

Tükenmişlik ile ilgili olduğu düşünülen kişilik özelliklerinden bir diğeri de A tipi kişilik özelliğidir. Burke (1985), iş ortamındaki belirsizlik, çatışma ve iş yükünün A tipi kişilerin daha çok stres yaşamalarına; bu durumun da duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerini arttırdığını ifade etmiştir.

2.3.7 Çalışan evli kadın ve evlilik doyumu arasındaki ilişki

Evliliğin ekonomik olarak yarar sağladığı düşüncesiyle çalışan kadınlarla evlenen erkekler de mevcuttur. Çünkü eşlerin kazandıkları ortalama gelir onların birbirlerine sunabilecekleri maddi desteği de arttırabilecektir. Bu nedendir ki bireylerin

geçinebilecekleri düzeyde ya da daha üstünde bir gelire sahip olmaları maddi yönden evliliklerinin zorlanmamasında önemli olabilir. Bu düşünceyi destekleyen ve Hindistan da yapılan bir araştırmada çalışan evli kadınların evlilikten sağladıkları doyumun ve sübjektif olarak algıladıkları mutluluk duygusunun evli ve çalışmayan kadınlarda yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Mathur ve Nathawat, 1993).

Bu araştırmanın aksine Quinton ve Rutter'ın (1977) ABD'de şehirde yaşayan evli ve çalışan kadınların evlilikten sağladıkları doyumunu ile ilgili olarak yaptıkları bir araştırmada çalışan evli kadınların evlilikten sağlanan doyumunun ve sübjektif olarak yaşadıkları mutluluğunun, evli ve çalışmayan ev hanımlarına oranla daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Araştırma neticesinde evli ve çalışan kadınların sosyal ortamlara katılamaması, daha az arkadaş çevresiyle görüşmesi ve iş dışında kalan vaktinin çoğunu evde harcıyor olmasıyla ilişkilendirmiştir.

2.3.8 İş doyumunu ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki

Araştırmamızı da kapsayan evlilik doyumunu ve iş doyumunu çeşitli değişkenler açısından inceleyen bazı çalışmalar mevcuttur.

Kessler (1985) ilişkide bir eşin işini kaybetmesinin, diğer eşin depresyon düzeyine ve evlilik doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmanın temel önermesine göre; işsizlik daha fazla depresif olma ve evlilikten daha az doyum alma ile ilişkili olmaktadır. Bu araştırma işsizlik aşamasında depresiflik ve ilişkiden alınan doyumun azalmasını bazı değişkenlerin değiştirebileceğini öngörmektedir. Bu aşamada bu potansiyel değişkenler; eş desteği, zaman yapısı, finansal yapılar, evliliğin egemenlik ve cinsiyet noktalarıdır. Bu konular ve değişkenler hazırlanan anketlerle 100 evli çift (ki bunlardan biri yakın zamanda işini kaybeden bir eştir) doldurtulmuştur. Korelasyon, Çapraz Regresyon Analizleri uygulanmıştır. Sonuçlar, çoğu ilişkinin belirgin olarak beklenen yönde çıktığını göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik doyumunu ve depresyon arasındaki ilişki iş sahibi olan eşe göre işsiz eşten daha farklıdır. İşsiz eş için eş desteği, evlilik doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkiye öncülük edememiştir, ancak çalışan eş için bu ilişkiyi hafifletmiştir.

Ödemiş (2008) tarafından ilköğretim öğretmenleri ile yapılan araştırmada öğretmenlerin işten sağladıkları doyumları ile evlilik yaşamındaki uyumlarının birbirini ile olan alakası irdelenmeye gayret gösterilmiştir. Araştırma ile okullardaki öğretmenlerin iş tatminlerinin evlilik uyumlarını etkileyip etkilemediği araştırılmış

ve bu amaca ilişkin bulgular cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, mezun olunan okul, görev yapılan kurum, meslekteki kıdem, görev yapılan kurumdaki konum, çalışılan kurumun imkânları, evlilik yılı, evlilik türü, çocuk sahibi olma durumu, çocuğun cinsiyeti, eşin mesleği, ailenin durumu, oturulan ev, gelir durumu değişkenleri açısından ortaya konmuştur. Son olarak; iş tatmini ile evlilik uyumları alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Başka bir deyişle; öğretmenlerin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmamız ilişkisel tarama modelinden faydalanılarak hazırlanmıştır. Araştırmanın “bağımlı değişkeni evlilik doyumu” ve “bağımsız değişkenleri ise yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün varlığı, mesleki unvan, eş çalışma durumu, çalışma süresi, çalışılan birim, haftalık çalışma saati, aylık gelir düzeyi” ara değişkenler ise “mesleki tükenmişlik düzeyi, algılanan stres, stresle başa çıkma stratejileridir” (Karasar, 2002).

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma İstanbul ilinde 23 Mayıs - 20 Ağustos 2017 tarihleri arasında İstanbul il ambulans servisi başhekimliğine bağlı 112 komuta kontrol merkezi, 112 acil sağlık hizmetleri istasyonları ve İstanbul UMKE’ de görevli 112 acil sağlık hizmetleri çalışanları ile gerekli makamlardan izinler alınmak kaydıyla gerçekleştirilmiştir.

3.3 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının tamamını oluştururken, örnekleme ise İstanbul ili 112 acil sağlık hizmetleri komuta kontrol merkezi, acil sağlık hizmetleri istasyonları ve ulusal medikal kurtarma ekibinde çalışan ve gönüllü olarak seçilen 410 evli 112 acil sağlık hizmetleri çalışanından oluşmaktadır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini toplayabilmek amacıyla araştırmacının katılımcıları etik olarak bilgilendirmek ve onaylarını almak amacıyla “Bilgilendirme ve Onam Formu” (EK-1), kişisel özelliklerini saptamak amacıyla hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” (EK-2), 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik

düzeylerini saptamak için “Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu” (EK-3), stres seviyelerini ölçmek için “Algılanan Stres Ölçeği” (EK-4), stresle nasıl başa ettiklerini saptamak amacıyla “Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (EK-5) ve evlilikten sağladıkları tatmin seviyesini öğrenebilmek için “Evlilik Yaşamı Ölçeği” (EK-6) ölçüm için rehber alınmıştır.

3.5 Araştırmada Kullanılan Ölçekler

3.5.1 Bilgilendirme ve onam formu

Araştırma kapsamında alınan kişisel bilgiler ile iletişim bilgilerinin üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacağı, bunun akademik amaçlı bir çalışma olduğu ve çalışmanın amacının genel olarak açıklandığı bilgilendirme ve onam formu uygulanan ölçeklerin başına eklenerek katılımcılara verilmiştir.

3.5.2 Demografik bilgi formu

Araştırmacının bizzat hazırlamış olduğu demografik bilgi formunda katılımcıların sosyodemografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla kullanılmış olup, hazırlanan bu formda gönüllü katılımcıların yaşı, cinsiyeti, evlilik süresi, çocuk sayısı, unvanı, haftalık çalışma saati, çalışma süresi, öğrenim durumu, çalışılan birim, aylık gelir düzeyi düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.5.3 Tükenmişlik ölçeği kısa formu (TÖ-KF)

Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve 21 maddeden meydana gelen “Tükenmişlik Ölçeği’nin (TÖ)” yerine kullanılabilir üzere, Pines (2005) araştırmacı ve uygulayıcıların gereksinimlerini gidermeye çalışarak daha az sayıda maddeden meydana gelen uygulaması basit bir ölçme aracı geliştirmek gayesiyle, ölçeğin 10 maddeden oluşan kısa versiyonunu uyarlamıştır. “TÖ-KF” için belirlenen 10 madde, bireyin bedensel, duygusal ve bilişsel bitkinlik seviyelerini gösteren 21 maddeden oluşan “TÖ”nün bağlamsal temeli kapsamında oluşturulmuştur. “TÖ-KF” çalışanların mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek amacıyla yedi dereceli (1 Hiçbir zaman ve 7 Her zaman) şeklinde bir ölçek üzerinde katılımcıların beyanına dayalı [self-report] olarak cevaplanmaktadır. Farklı etnik köken, meslek ve öğrenci gruplarından elde edilen verilerle hesaplanan ölçeğin iç tutarlık kat sayılarının. 85ile 92 arasında değiştiği gözlenmiştir. Pines ve Aronson (1988) Tükenmişlik Ölçeği’nin

güvenirliğinde Pines ve Aronson (1988) Cronbach alfa değerini 0.90, ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapan Çapri (2006) Cronbach alfa değerini 0.93 olarak bulmuştur.

3.5.4 Algılanan stres ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)” toplamda 14 maddesi bulunmaktadır. ASÖ insanın yaşamındaki bazı durumların ne düzeyde stresli algılandığını ölçmek için hazırlanmıştır. “Algılanan Stres Ölçeği-14” formunda mühim değişiklikler yapıp dışarıdan da 2 madde eklenmiştir. Ölçeği dolduran gönüllü uygulayıcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” şeklinde değişiklik gösteren 5’li Likert tarzı ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçekte var olan maddelerden olumlu ifade barındıran 7 tanesi tersten puanlama ile hesaplanmaktadır. ASÖ’nün 14 maddeden oluşmakta olan uzun formunun yanında; 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha vardır. Bu çalışmada üç formun da güvenilirlik ve geçerliği sınanmaktadır. ASÖ maddeleri (tersine puanlanan maddeler ile 10 ve 4 maddelik formu oluşturan maddeler de işaretlenerek) Ek-3’te verilmektedir. ASÖ-14’ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken ASÖ-10’nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4’ün puanları ise 0 ile 16 arasında değişmektedir. ASÖ puanının yüksek olması kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve diğ., 2013).

3.5.5 Başa çıkma stratejileri ölçeği

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen ve bireylerin strese yönelik olarak sergiledikleri farklı stilleri ölçen “Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu” ölçeği yerine Carver (1997) ölçeğin kullanımı kolay daha kısa versiyonu olan “Başa Çıkma Stratejileri (COPE)” isimli ölçeği geliştirmiştir. “Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu” 14 adet alt ölçekten meydana gelmektedir. Her bir madde için verilecek cevaplar “bunu hiç yapmıyorum” ve “bunu çok yapıyorum” şeklinde tercihlerden oluşan bir ölçek üzerinde yapma ve yapmama şeklinde 1 ile 4 arasında ağırlıklandırılmıştır. Alt ölçeklerin her birinden alınabilecek ham puan 2 ile 8 arasında değişiklik göstermektedir. “BÇS Kısa Formu”nun alt ölçeklerinin özellikleri şöyledir:

1. Aktif başa çıkma, stresi ya da etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik adım atma sürecidir.

2. Planlama, stresle nasıl başa çıkılacağı hakkında düşünmektir.
3. Amaca yönelik sosyal destek arama, yönlendirme, yardım, bilgi aramaktır.
4. Duygusal sosyal destek arama, moral destek, sempati ve anlayış sağlamaktır.
5. Duyguları dışa vurma, kişinin yaşadığı strese odaklanması ve duygularını dışa vurması eğilimidir.
6. Davranışsal uzaklaşma, kişinin stresle mücadele etme çabalarının azalması, hatta amaca ulaşmak için çaba göstermemesidir.
7. Dikkatini başka yöne yöneltme, kişinin dikkatini stres durumundan başka bir şeye yönlendirmesidir.
8. Olumlu yönde yeniden yorumlama, stres durumunu olumlu olarak yeniden oluşturmaktır.
9. Reddetme, stresli durumun var olduğuna inanmayı reddetmedir.
10. Kabullenme, stresli durumun varlığını kabul etmektir.
11. Din, durumu olumlu yönde yeniden yorumlama yoluyla duygusal bir destek kaynağı oluşturmaktır.
12. Madde kullanımı, alkol ve diğer maddelerin kullanımını içerir.
13. Mizah, stres durumuyla ilgili şaka yapılması ya da dalga geçilmesidir.
14. Kendini suçlama, kişinin kendisini eleştirme eğilimidir.

Carver (1997) alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının.50'nin üstünde olduğunu rapor etmiştir. Üç uygulamanın ortalamasına göre alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları şöyledir: aktif başa çıkma.68, planlama.73, olumlu yönde yeniden yorumlama. 64, kabullenme.57, mizah.73, din.82, duygusal sosyal destek arama.71, amaca yönelik sosyal destek arama.64, dikkatini başka yöne yöneltme, .71, reddetme.54, duyguları açığa vurma.50, madde kullanımı.90, davranışsal uzaklaşma.65 ve kendini suçlama.69.

3.5.6 Evlilik yaşamı ölçeği

Tezer (1986) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği, evlilik birlikteliğinden sağlanan genel doyum seviyesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup ölçek “evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti” ve “evliliğimizdeki engellerin aşılamaz

olduğunu düşünüyorum” şeklinde maddelerin bulunduğu 10 soruluk, 5’li likert tipindeki bir ölçektir. Sunulan seçenekler “1= kesinlikle katılmıyorum” “5= kesinlikle katılıyorum” şeklinde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek olan en yüksek puan “50”, en düşük puan ise “10” dur. Yapılan bu ölçekten alınan daha yüksek puan daha fazla evlilik doyumunu ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerliğini belirlemek maksadıyla, ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($t= 6.23$, $p<0.01$). Bu bulgu ölçeğin dış ölçüte göre geçerliğin kanıtı olarak gösterilmiştir. Ayrıca ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenip etkilenmediklerini anlamak için sosyal beğenirliği ölçmek amacıyla geliştirilen “kişisel davranış anketi” puanları ile karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçlar “evlilik yaşam ölçeğinin” bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir ($r= 0.21$). Bu bulgu da ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmiştir (Tezer, 1986).

Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı. 85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 88, kadın grubunda 91 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tezer, 1986).

Bu araştırmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yeniden yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesinde Test tekrar test güvenilirliği ile Alfa katsayısından (Cronbach Alfa) yararlanılmıştır. Bunun için araştırmanın örnekleminde bulunmayan 50 evli öğretmenden oluşan bir gruba ön-test ve üç hafta sonra son test uygulanmıştır. Örneklem 25 erkek, 25 kadın öğretmenden oluşmaktadır.

Örneklemin ya ortalaması “38”dir. Örneklemin %24’ü 30 yaşından az, %38’i 31-40 ya arası, %26’sı 41-50 ya arası, %12’si 51 ya ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Ölçeğin test tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısının 81 olduğu ve ölçeğin test tekrar test güvenilirlik artını ($r .70$) sağladığı görülmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılığının incelenmesi sonrasında = .89 gibi yüksek bir güvenilirlik değeri elde edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün 50 gibi düşük bir miktarla sınırlı olmasına rağmen elde edilen yüksek katsayı ölçeğin tutarlılığının göstergesi olarak görülebilir.

Ölçeğin geçerliliği ise ölçüt geçerliği ile ölçülmüştür. Bunun için katılımcılara Çift Uyum Ölçeği (Spanier,1976) uygulanmış ve elde edilen sonuçlarla Evlilik Yaşam

Ölçeğinden elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Korelasyon katsayısı değerlerinin 75 olduğu ve ölçeğin ölçüt geçerliliği şartını sağladığı görülmüştür.

3.6 Verilerin Toplanması ve Araştırmanın Uygulanması

Bu çalışmanın saha araştırması, 23.05.2017 ile 20.08.2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde görev yapmakta olan 112 Acil Servis ve UMKE çalışanları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul 112 İl Ambulans Servisi Başhekimliği ve UMKE' de görevli olan ve randomize olarak seçilen 410 çalışan oluşturmaktadır. Araştırma yapılırken Demografik Bilgi Formu ile çalışanlara uygulanan ölçekler bir set halinde verilmiştir. Veri toplama ve uygulama işlemi için "İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Acil ve Afetlerde Sağlık Hizmetleri Şube Müdürlüğü" "112 İl Ambulans Servisi Başhekimliği" "Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonları", "KKM ve UMKE" birimleri çalışma kapsamına alınmıştır. Her bir çalışana araştırmanın kapsamı hakkında gerekli bilgilendirmeyi sağlayan bilgilendirme ve onam formu verilip okunması sağlanmış ve onayı alındıktan sonra ölçek uygulamasına başlanılmıştır.

Bilgilendirme ve onam formu ile ölçeklerin okunup, cevaplanıp doldurulması yaklaşık olarak 20-30 dakika sürmüştür. Çalışanlar ölçekleri doldururken yanlarında bulunmuş ve anlaşılamayan durumlarda tekrar gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

Katılımcılara ölçek yönergelerini dikkatlice okumaları, anlayamadıkları noktalarda soru sormaları ve ölçek maddelerini eksiksiz olarak cevaplandırmaları özellikle hatırlatılmıştır. Ölçeklerin değerlendirilme aşamasında, hem kişisel bilgi formunda hem de ölçeklerde çok sayıda cevaplanmamış soru bırakan ya da hep aynı cevabı seçmiş olan katılımcılar araştırmadan çıkarılarak analizlere 410 katılımcı ile devam edilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanması çalışan personelin iş ve eğitim saatlerinde gerçekleştirilmiştir.

3.7 Veri Analiz Teknikleri

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) yanı sıra nicel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım

gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında Student's t test kullanıldı. Normal dağılım gösteren üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında One-way ANOVA test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde ise varyansların homojen olduğu durumda Bonferroni Test, varyansların homojen olmadığı durumda Games-Howell test kullanıldı; normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında Kruskal Wallis test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U test kullanıldı. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi ve Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puanına etki eden faktörlerin analizinde Lineer Regresyon Analizi (Backward) kullanıldı. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeylerinde değerlendirildi.

3.8 Araştırmanın Etik Yönleri

- Araştırmamızın gerçekleştirilebilmesi için “İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü” nden (EK 8) ve “İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurulu” ndan gerekli resmi izinler alınıp resmi protokol yapılmıştır.
- Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın amacı, araştırmanın ilk aşamasından itibaren çalışmaya katılıp katılmama konusunda tamamen hür oldukları ve eğer istedikleri takdirde katılımlarını çalışmanın herhangi bir safhasında bitirebilecekleri, bilgi vermek zorunda olmadıkları ve araştırma ile ilgili olarak bilgi alma haklarının her zaman olduğu hususunda bilgilendirilerek çalışmaya katılımları için sözlü ve yazılı izinleri alınmıştır (EK 1).
- Araştırmaya katılan bireylere bilgilerin araştırmacı dışında başka hiç kimseye açıklanmayacağı konusunda güvence verilerek sadakat-gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır.



4. BULGULAR

Çalışma 23.05.2017 – 20.08.2017 tarihleri arasında, İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri Komuta Kontrol Merkezi, Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonları ve UMKE(ULUSAL MEDİKAL KURTARMA EKİBİ) personeli olmak üzere %59,3'ü (n=243) kadın, %40,7'si (n=167) erkek toplam 410 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan çalışanların %17,3'ü (n=71) 18-25 yaş arasında, %43,4'ü (n=178) 26-33 yaş arasında, %27,6'sı (n=113) 34-41 yaş arasında, %11,7'si (n=48) ise 42 yaş ve üzerinde olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 4.1: Demografik Özelliklerin Dağılımı

		n (%)
Yaş	18 – 25 Yaş	71 (17,3)
	26 – 33 Yaş	187 (43,4)
	34 – 41 Yaş	113 (27,6)
	≥42 Yaş	48 (11,7)
Cinsiyet	Kadın	243 (59,3)
	Erkek	167 (40,7)
Evlilik Süresi	≤5 Yıl	225 (54,9)
	6-10 Yıl	89 (21,7)
	≥11 Yıl	96 (23,4)
Çocuk Sayısı	Yok	163 (39,7)
	1 Çocuk	131 (32,0)
	2 Çocuk	87 (21,2)
	≥3 Çocuk	29 (7,1)
Evde Eş ve Çocuklarla Birlikte Yaşayan Aile Büyüğü	Var	41 (10,0)
	Yok	369 (90,0)

Çalışmaya katılanların %54,9'unun (n=225) evlilik süresi 5 yıl ve altı olarak gözlenirken, %21,7'sinin (n=89) 6-10 yıl arasında ve %23,4'ünün (n=96) evlilik süresi 11 yıl ve üzerinde olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların %39,7'si (n=163) çocuğu olmadığını belirtirken, %32'si (n=131) 1 çocuğu, %21,2'si (n=87) 2 çocuğu, %7,1'i (n=29) ise 3 ve üzeri çocuğu olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların %10'unun (n=41) evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün olduğunu belirtmiştir.

Çizelge 4.2: Demografik Özelliklerin Dağılımı

		n (%)
Mesleki Unvanınız	Doktor	31 (7,6)
	Sağlık Memuru	18 (4,4)
	Hemşire	26 (6,3)
	ATT	157 (38,3)
	AABT (Paramedik)	83 (20,2)
	Şoför	23 (5,6)
	Diğer	72 (17,6)
	Eş Çalışma Durumu	Evet
Hayır		58 (14,1)
112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışma Süreniz	0 – 5 Yıl	137 (33,4)
	5 – 10 Yıl	148 (36,1)
	10 – 15 Yıl	93 (22,7)
	15 – 20 Yıl	18 (4,4)
	20 – 25 Yıl	8 (1,9)
	≥25 Yıl	6 (1,5)
Çalışılan Birim	Komuta Kontrol Merkezi	216 (52,7)
	Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu	106 (25,9)
	UMKE	11 (2,7)
	Şube	61 (14,9)
	Teknik Destek	16 (3,9)
Haftalık Çalışma Saati	40 – 44 Saat	115 (28,0)
	45 – 49 Saat	255 (62,2)
	50 – 54 Saat	18 (4,4)
	55 – 59 Saat	22 (5,4)
Aylık Gelir	1400 – 2599 TL	65 (15,9)
	2600 – 3599 TL	153 (37,3)
	3600 – 4599 TL	130 (31,7)
	≥4600 TL	62 (15,1)

Çalışmaya katılanların %7,6'sının (n=31) mesleki unvanının doktor olduğu, %4,4'ünün (n=18) sağlık memuru, %6,3'ünün (n=26) hemşire, %38,3'ünün (n=157) ATT, %20,2'sinin (n=83) AABT (paramedik), %5,6'sının (n=23) şoför ve %17,6'sının (n=72) diğer unvanlar olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların %85,9'unun (n=352) eşinin çalıştığı, %14,1'inin (n=58) ise çalışmadığı gözlenmiştir.

Katılımcıların %33,4'ünün (n=137) 112 acil sağlık hizmetinde 0-5 yıl arasında çalıştığı, %36,1'inin (n=148) 5-10 yıl arasında, %22,7'sinin (n=93) 10-15 yıl

arasında, %4,4'ünün (n=18) 15-20 yıl arasında, %1,9'unun (n=8) 20-25 yıl arasında ve %1,5'inin (n=6) 25 yıl ve üzerinde çalıştığı gözlenmiştir.

Katılımcıların %52,7'si (n=216) 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde komuta kontrol merkezinde çalıştığını belirtirken, %25,9'u (n=106) acil sağlık hizmetleri istasyonu, %2,7'si (n=11) UMKE, %14,9'u (n=61) şube ve %3,9'u (n=16) teknik serviste çalıştığını belirtmiştir.

Katılımcıların %28'i (n=115) haftada ortalama 40-44 saat arasında çalıştığını belirtirken, %62,2'si (n=255) 45-49 saat arasında, %4,4'ü (n=18) 50-54 saat arasında ve %5,4'ü (n=22) 55-59 saat arasında çalıştığını belirtmiştir.

Katılımcıların %15,9'unun (n=65) aylık gelirinin 1400-2599 TL arasında olduğu, %37,3'ünün (n=153) 2600-3599 TL arasında, %31,7'sinin (n=130) 3600-4599 TL arasında ve %15,1'inin (n=62) 4600 TL ve üzerinde olduğu gözlenmiştir.

4.1 Tükenmişlik Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar

Çizelge 4.3: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formuna Verilen Cevapların Dağılımı

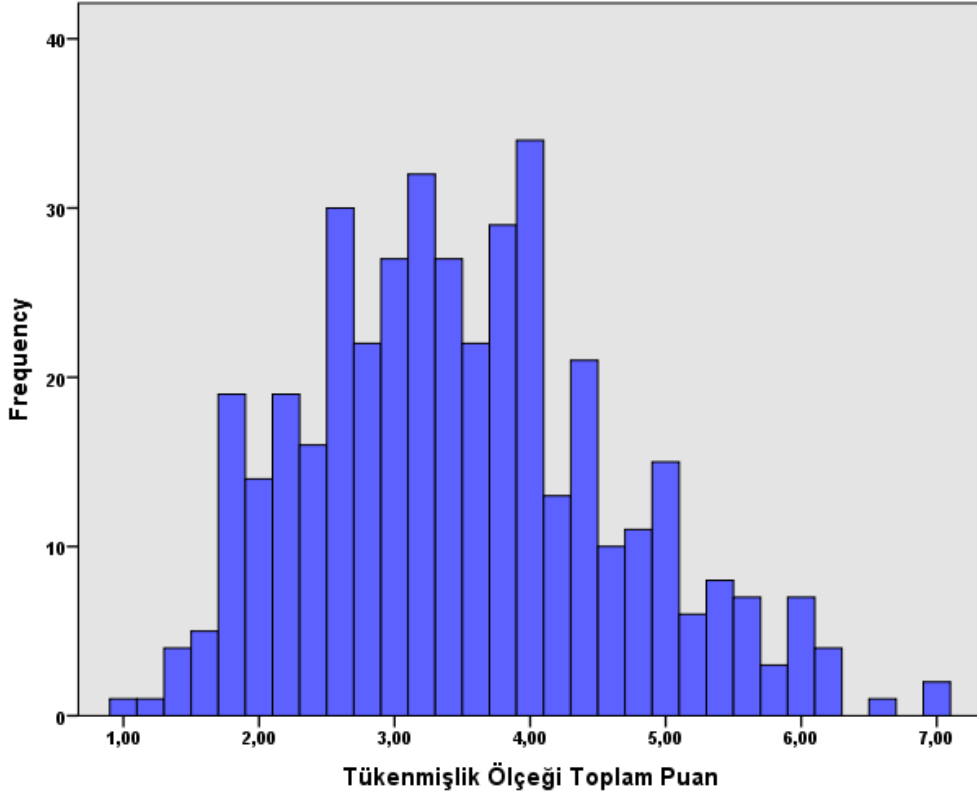
	Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çoğunlukla	Her Zaman	Ort±Ss
Yorgun	6 (1,5)	2 (0,5)	43 (10,5)	122 (29,8)	83 (20,2)	110 (26,8)	44 (10,7)	4,90±1,30
İnsanlar ile İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış	14 (3,4)	14 (3,4)	71 (17,3)	133 (32,4)	77 (18,8)	73 (17,8)	28 (6,8)	4,41±1,40
Umutsuz	70 (17,1)	22 (5,4)	118 (28,8)	131 (32,0)	28 (6,8)	29 (7,1)	12 (2,9)	3,39±1,51
Kapana Kısılmış	136 (33,2)	36 (8,8)	93 (22,7)	92 (22,4)	23 (5,6)	24 (5,9)	6 (1,5)	2,82±1,61
Çaresiz	127 (31,0)	33 (8,0)	105 (25,6)	91 (22,2)	22 (5,4)	28 (6,8)	4 (1,0)	2,87±1,59
Çökmüş	119 (29,0)	30 (7,3)	93 (22,7)	94 (22,9)	31 (7,6)	32 (7,8)	11 (2,7)	3,07±1,70
Zayıf	133 (32,4)	40 (9,8)	103 (25,1)	82 (20,0)	19 (4,6)	27 (6,6)	6 (1,5)	2,80±1,60
Güvensiz	130 (31,7)	31 (7,6)	93 (22,7)	87 (21,2)	19 (4,6)	38 (9,3)	12 (2,9)	2,99±1,75
Uyuma Güçlüğü	60 (14,6)	17 (4,1)	69 (16,8)	82 (20,0)	48 (11,7)	91 (22,2)	43 (10,5)	4,19±1,89
Yeter Artık Dayanamıyorum	127 (31)	44 (10,7)	68 (16,6)	77 (18,8)	27 (6,6)	44 (10,7)	23 (5,6)	3,14±1,91

Çalışmaya katılan çalışanların Tükenmişlik Ölçeği “Yorgun” ifadesine %1,5’i hiçbir zaman, %0,5’i sadece bir defa, %10,5’i nadiren, %29,8’i bazen, %20,2’si sık sık, %26,8’i çoğunlukla ve %10,7’si her zaman cevabını vermiştir. Çalışanların “İnsanlar ile İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış” ifadesine %3,4’ü hiçbir zaman, %3,4’ü sadece bir defa, %17,3’ü nadiren, %32,4’ü bazen, %18,8’i sık sık, %17,8’i çoğunlukla ve %6,8’i her zaman cevabını vermiştir. Çalışanların “Umutsuz” ifadesine %17,1’i hiçbir zaman, %5,4’ü sadece bir defa, %28,8’i nadiren, %32’si bazen, %6,8’i sık sık, %7,1’i çoğunlukla ve %2,9’u her zaman cevabını vermiştir. Çalışanların “Kapana Kısılmış” ifadesine %33,2’si hiçbir zaman, %8,8’i sadece bir defa, %22,7’si nadiren, %22,4’ü bazen, %5,6’sı sık sık, %5,9’u çoğunlukla ve %1,5’i her zaman cevabını vermiştir. Çalışanların “Çaresiz” ifadesine %31’i hiçbir zaman, %8’i sadece bir defa, %25,6’sı nadiren, %22,2’si bazen, %5,4’ü sık sık, %6,8’i çoğunlukla ve %1’i her zaman cevabını vermiştir. Çalışanların “Çökmüş” ifadesine %29’u hiçbir zaman, %7,3’ü sadece bir defa, %22,7’si nadiren, %22,9’u bazen, %7,6’sı sık sık, %7,8’i çoğunlukla ve %2,7’si her zaman cevabını vermiştir. Olguların “Zayıf” ifadesine %32,4’ü hiçbir zaman, %9,8’i sadece bir defa, %25,1’i nadiren, %20’si bazen, %4,6’sı sık sık, %6,6’sı çoğunlukla ve %1,5’i her zaman cevabını vermiştir. Olguların “Güvensiz” ifadesine %31,7’si hiçbir zaman, %7,6’sı sadece bir defa, %22,7’si nadiren, %21,2’si bazen, %4,6’sı sık sık, %9,3’ü çoğunlukla ve %2,9’u her zaman cevabını vermiştir. Olguların “Uyuma Güçlüğü” ifadesine %14,6’sı hiçbir zaman, %4,1’i sadece bir defa, %16,8’i nadiren, %20’si bazen, %11,7’si sık sık, %22,2’si çoğunlukla ve %10,5’i her zaman cevabını vermiştir. Olguların “Yeter Artık Dayanamıyorum” ifadesine %31’i hiçbir zaman, %10,7’si sadece bir defa, %16,6’sı nadiren, %18,8’i bazen, %6,6’sı sık sık, %10,7’si çoğunlukla ve %5,6’sı her zaman cevabını vermiştir.

Çizelge 4.4: Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puan Dağılımı ve İç Tutarlılığı

	Madde Sayısı	Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	Cronbach’s Alpha
Tükenmişlik Ölçeği Puanı	10	1-7 (3,35)	3,46±1,14	0,883

Çalışmaya katılan çalışanların Tükenmişlik Ölçeğinden aldıkları puanlar 1 ile 7 arasında değişmekte olup, ortalama $3,46 \pm 1,14$ iç tutarlılığı $\alpha=0,883$ olarak saptanmıştır.



Şekil 4.1: Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puan Dağılımı

4.2 Algılanan Stres Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar

Çizelge 4.5: Algılanan Stres Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı

	Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık	Ort±Ss
Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	46 (11,2)	49 (12,0)	202 (49,3)	83 (20,2)	30 (7,3)	3,01±1,03
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	56 (13,7)	81 (19,8)	177 (43,2)	72 (17,6)	24 (5,9)	2,82±1,06
Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	9 (2,2)	28 (6,8)	200 (48,8)	124 (30,2)	49 (12,0)	3,43±0,87
Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	21 (5,1)	54 (13,2)	171 (41,7)	131 (32,0)	33 (8,0)	3,25±0,96

Çizelge 4.5: Algılanan Stres Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı (devamı)

	Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık	Ort±Ss
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	22 (5,4)	58 (14,1)	177 (43,2)	124 (30,2)	29 (7,1)	3,20±0,95
Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	19 (4,6)	55 (13,4)	167 (40,7)	127 (31,0)	42 (10,2)	3,29±0,98
Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	19 (4,6)	70 (17,1)	199 (48,5)	101 (24,6)	21 (5,1)	3,09±0,90
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	55 (13,4)	96 (23,4)	173 (42,2)	74 (18,0)	12 (2,9)	2,74±1,00
Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	19 (4,6)	62 (15,1)	180 (43,9)	130 (31,7)	19 (4,6)	3,17±0,90
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	15 (3,7)	61 (14,9)	160 (39,0)	147 (35,9)	27 (6,6)	3,27±0,92
Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkeleniniz?	24 (5,9)	35 (8,5)	184 (44,9)	114 (27,8)	53 (12,9)	3,33±1,00
Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?	17 (4,1)	30 (7,3)	169 (41,2)	122 (29,8)	72 (17,6)	3,49±0,99
Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	33 (8,0)	83 (20,2)	176 (42,9)	92 (22,4)	26 (6,3)	2,99±1,00
Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	52 (12,7)	88 (21,5)	171 (41,7)	74 (18,0)	25 (6,1)	2,93±1,06

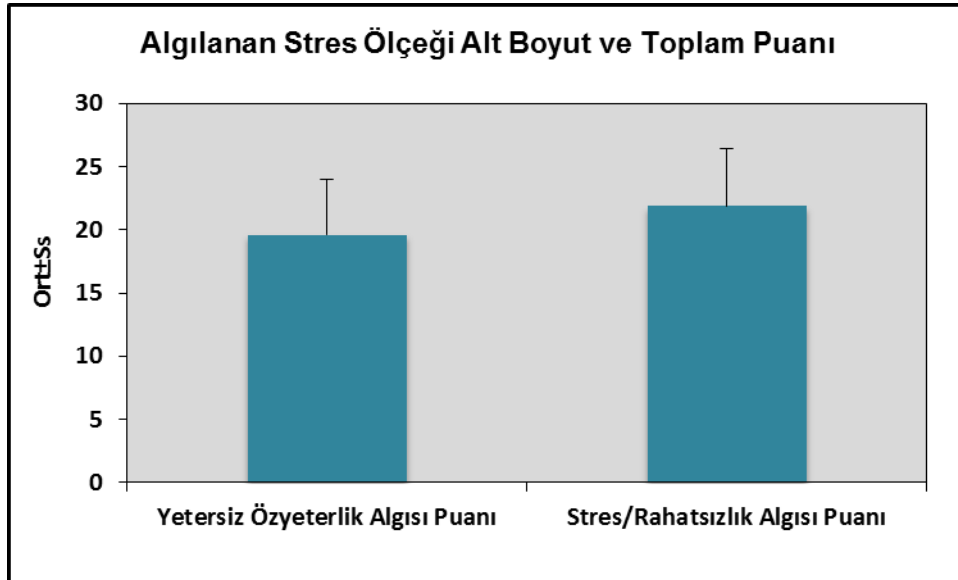
Çalışmaya katılan katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; “*Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?*” ifadesine %11,2’si hiç, %12’si neredeyse hiç, %49,3’ü bazen, %20,2’si sıkça ve %7,3’ü çok sık cevabını vermiştir. Olguların “*Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?*” ifadesine %13,7’si hiç, %19,8’i neredeyse hiç, %43,2’si bazen, %17,6’sı sıkça ve %5,9’u çok sık cevabını vermiştir. Olguların “*Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?*” ifadesine %2,2’si hiç, %6,8’i neredeyse hiç, %48,8’i bazen, %30,2’si sıkça ve %12’si çok sık cevabını vermiştir. Olguların “*Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı*

bir biçimde baş ettiniz?” ifadesine %5,1’i hiç, %13,2’si neredeyse hiç, %41,7’si bazen, %32’si sıkça ve %8’i çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?” ifadesine %5,4’ü hiç, %14,1’i neredeyse hiç, %43,2’si bazen, %30,2’si sıkça ve %7,1’i çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?” ifadesine %4,6’sı hiç, %13,4’ü neredeyse hiç, %40,7’si bazen, %31’i sıkça ve %10,2’si çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?” ifadesine %4,6’sı hiç, %17,1’i neredeyse hiç, %48,5’i bazen, %24,6’sı sıkça ve %5,1’i çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?” ifadesine %13,4’ü hiç, %23,4’ü neredeyse hiç, %42,2’si bazen, %18’i sıkça ve %2,9’u çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?” ifadesine %4,6’sı hiç, %15,1’i neredeyse hiç, %43,9’u bazen, %31,7’si sıkça ve %4,6’sı çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?” ifadesine %3,4’si hiç, %14,9’u neredeyse hiç, %39’u bazen, %35,9’u sıkça ve %6,6’sı çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkeleniniz?” ifadesine %5,9’u hiç, %8,5’i neredeyse hiç, %44,9’u bazen, %27,8’i sıkça ve %12,9’u çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?” ifadesine %4,1’i hiç, %7,3’ü neredeyse hiç, %41,2’si bazen, %29,8’i sıkça ve %17,6’sı çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?” ifadesine %8’i hiç, %20,2’si neredeyse hiç, %42,9’u bazen, %22,4’ü sıkça ve %6,3’ü çok sık cevabını vermiştir. Olguların “Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?” ifadesine %12,7’si hiç, %21,5’i neredeyse hiç, %41,7’si bazen, %18’i sıkça ve %6,1’i çok sık cevabını vermiştir.

Çizelge 4.6: Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Dağılımları ve İç Tutarlılığı

	Madde Sayısı	Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	Cronbach's Alpha
Yetersiz Özyeterlik Algısı Puanı	7	7-34 (20)	19,59±4,42	0,781
Stres/Rahatsızlık Algısı Puanı	7	10-35 (22)	21,83±4,55	0,779
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	14	17-65 (42)	41,42±7,18	0,798

Çalışmaya katılan katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği “Yetersiz Özyeterlik Algısı” alt boyutundan aldıkları puanlar 7 ile 34 arasında değişmekte olup, ortalama 19,59±4,42 iç tutarlılığı $\alpha=0,781$ olarak, “Stres/ Rahatsızlık Algısı” alt boyutundan aldıkları puanlar 10 ile 35 arasında değişmekte olup, ortalama 21,83±4,55 iç tutarlılığı $\alpha=0,779$ olarak ve ölçek toplamından aldıkları puanlar 17 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalama 41,42±7,18 iç tutarlılığı $\alpha=0,798$ olarak saptanmıştır.



Şekil 4.2: Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Dağılımı

4.3 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar

Çizelge 4.7: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı

	Asla	Çok Az	Orta Derecede	Çoğunlukla	Ort±Ss
Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	58 (14,1)	132 (32,2)	108 (26,3)	112 (27,3)	2,67±1,03
Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.	109 (26,6)	140 (34,1)	90 (22)	71 (17,3)	2,3±1,04
Olay hiç olmamış gibi davranırım.	181 (44,1)	122 (29,8)	71 (17,3)	36 (8,8)	1,91±0,98
Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçerim.	194 (47,3)	132 (32,2)	49 (12)	35 (8,5)	1,82±0,95
Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştıtırırım.	78 (19)	129 (31,5)	105 (25,6)	98 (23,9)	2,54±1,05
Allah'tan yardım isterim.	31 (7,6)	64 (15,6)	79 (19,3)	236 (57,6)	3,27±0,98
Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	127 (31)	154 (37,6)	90 (22)	39 (9,5)	2,1±0,95
Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.	101 (24,6)	170 (41,5)	88 (21,5)	51 (12,4)	2,22±0,96
Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	64 (15,6)	134 (32,7)	110 (26,8)	102 (24,9)	2,61±1,02
Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	238 (58)	107 (26,1)	41 (10)	24 (5,9)	1,64±0,89
Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	122 (29,8)	137 (33,4)	95 (23,2)	56 (13,7)	2,21±1,02
Alkol ya da sakinleştirici olarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	361 (88)	37 (9)	7 (1,7)	5 (1,2)	1,16±0,49
Duygularımı dışarı vururum.	70 (17,1)	147 (35,9)	104 (25,4)	89 (21,7)	2,52±1,01
Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	39 (9,5)	111 (27,1)	149 (36,3)	111 (27,1)	2,81±0,94
Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	41 (10)	95 (23,2)	168 (41)	106 (25,9)	2,83±0,93
Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	33 (8)	88 (21,5)	135 (32,9)	154 (37,6)	3±0,96
Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	58 (14,1)	106 (25,9)	158 (38,5)	88 (21,5)	2,67±0,97

Çizelge 4.7: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı (devamı)

	Asla	Çok Az	Orta Derecede	Çoğunlukla	Ort±Ss
Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	137 (33,4)	127 (31)	109 (26,6)	37 (9)	2,11±0,98
Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	359 (87,6)	30 (7,3)	14 (3,4)	7 (1,7)	1,19±0,57
Sorunla ilgili şaka yaparım.	169 (41,2)	132 (32,2)	78 (19)	31 (7,6)	1,93±0,95
Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	58 (14,1)	123 (30)	129 (31,5)	100 (24,4)	2,66±1
Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	55 (13,4)	87 (21,2)	138 (33,7)	130 (31,7)	2,84±1,02
Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	190 (46,3)	123 (30)	66 (16,1)	31 (7,6)	1,85±0,95
Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	73 (17,8)	139 (33,9)	138 (33,7)	60 (14,6)	2,45±0,95
Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	35 (8,5)	99 (24,1)	145 (35,4)	131 (32)	2,91±0,95
Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	33 (8)	82 (20)	174 (42,4)	121 (29,5)	2,93±0,9
Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	32 (7,8)	58 (14,1)	136 (33,2)	184 (44,9)	3,15±0,94
Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	25 (6,1)	78 (19)	177 (43,2)	130 (31,7)	3±0,87

Çalışmaya katılan olguların Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; “*Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.*” ifadesine %14,1’i asla böyle bir şey yapmadım, %32,2’si çok az böyle yaparım, %26,3’ü orta derecede böyle yaparım, %27,3’ü çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.*” ifadesine %26,6’sı asla böyle bir şey yapmadım, %34,1’i çok az böyle yaparım, %22’si orta derecede böyle yaparım, %17,3’ü çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Olay hiç olmamış gibi davranırım.*” ifadesine %44,1’i asla böyle bir şey yapmadım, %29,8’i çok az böyle yaparım, %17,3’ü orta derecede böyle yaparım, %8,8’i çoğunlukla böyle

yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçirim.*” ifadesine %47,3’ü asla böyle bir şey yapmadım, %32,2’si çok az böyle yaparım, %12’si orta derecede böyle yaparım, %8,5’i çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırirım.*” ifadesine %19’u asla böyle bir şey yapmadım, %31,5’i çok az böyle yaparım, %25,6’sı orta derecede böyle yaparım, %23,9’u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Allah'tan yardım isterim.*” ifadesine %7,6’sı asla böyle bir şey yapmadım, %15,6’sı çok az böyle yaparım, %19,3’ü orta derecede böyle yaparım, %57,6’sı çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.*” ifadesine %31’i asla böyle bir şey yapmadım, %37,6’sı çok az böyle yaparım, %22’si orta derecede böyle yaparım, %9,5’i çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.*” ifadesine %24,6’sı asla böyle bir şey yapmadım, %41,5’i çok az böyle yaparım, %21,5’i orta derecede böyle yaparım, %12,4’ü çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.*” ifadesine %15,6’sı asla böyle bir şey yapmadım, %32,7’si çok az böyle yaparım, %26,8’i orta derecede böyle yaparım, %24,9’u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçirim.*” ifadesine %58’i asla böyle bir şey yapmadım, %26,1’i çok az böyle yaparım, %10’u orta derecede böyle yaparım, %5,9’u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.*” ifadesine %29,8’i asla böyle bir şey yapmadım, %33,4’ü çok az böyle yaparım, %23,2’si orta derecede böyle yaparım, %13,7’si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.*” ifadesine %88’i asla böyle bir şey yapmadım, %9’u çok az böyle yaparım, %1,7’si orta derecede böyle yaparım, %1,2’si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Duygularımı dışarı vururum.*” ifadesine %17,1’i asla böyle bir şey yapmadım, %35,9’u çok az böyle yaparım, %25,4’ü orta derecede böyle yaparım, %21,7’si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.*” ifadesine %9,5’i asla böyle bir şey yapmadım, %27,1’i çok az böyle yaparım, %36,3’ü orta derecede böyle yaparım, %21,7’si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.*” ifadesine %10’i asla böyle bir şey yapmadım,

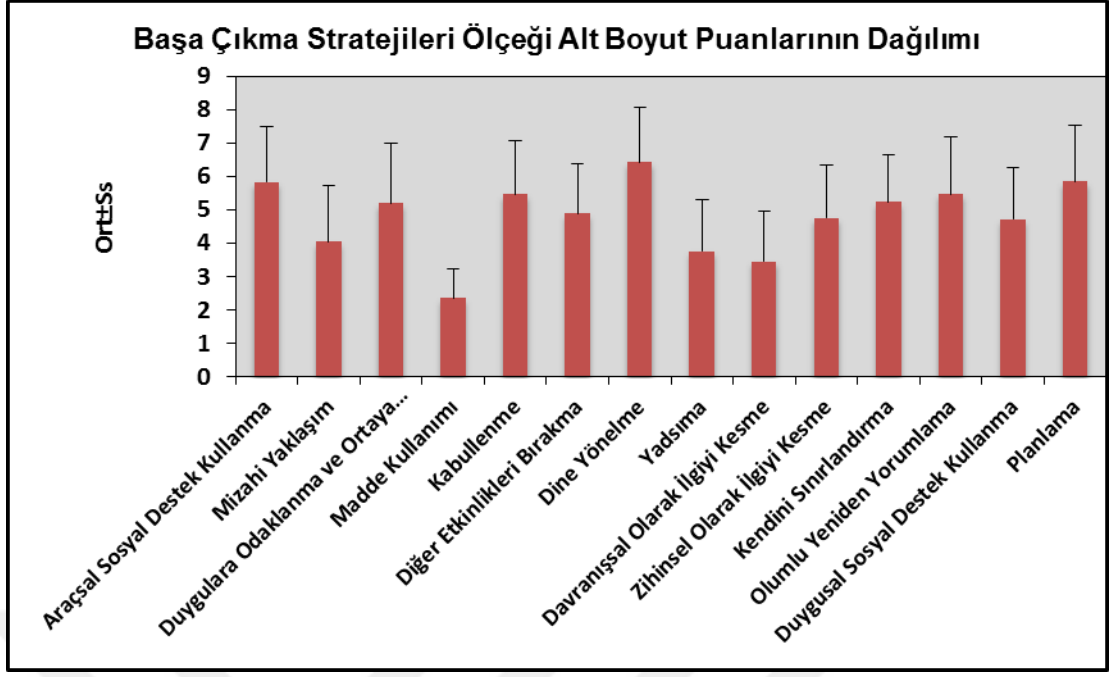
%23,2'si çok az böyle yaparım, %41'i orta derecede böyle yaparım, %25,9'u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.”* ifadesine %8'i asla böyle bir şey yapmadım, %21,5'i çok az böyle yaparım, %32,9'u orta derecede böyle yaparım, %37,6'sı çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.”* ifadesine %14,1'i asla böyle bir şey yapmadım, %25,9'u çok az böyle yaparım, %38,5'i orta derecede böyle yaparım, %21,5'i çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.”* ifadesine %33,4'ü asla böyle bir şey yapmadım, %31'i çok az böyle yaparım, %26,6'sı orta derecede böyle yaparım, %9'u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.”* ifadesine %87,6'sı asla böyle bir şey yapmadım, %7,3'ü çok az böyle yaparım, %3,4'ü orta derecede böyle yaparım, %1,7'si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorunla ilgili şaka yaparım.”* ifadesine %41,2'si asla böyle bir şey yapmadım, %32,2'si çok az böyle yaparım, %19'u orta derecede böyle yaparım, %7,6'sı çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.”* ifadesine %14,1'i asla böyle bir şey yapmadım, %30'u çok az böyle yaparım, %31,5'i orta derecede böyle yaparım, %24,4'ü çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.”* ifadesine %13,4'ü asla böyle bir şey yapmadım, %21,2'si çok az böyle yaparım, %33,7'si orta derecede böyle yaparım, %31,7'si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.”* ifadesine %46,3'ü asla böyle bir şey yapmadım, %30'u çok az böyle yaparım, %16,1'i orta derecede böyle yaparım, %7,6'sı çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.”* ifadesine %17,8'i asla böyle bir şey yapmadım, %33,9'u çok az böyle yaparım, %33,7'si orta derecede böyle yaparım, %14,6'sı çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.”* ifadesine %8,5'i asla böyle bir şey yapmadım, %24,1'i çok az böyle yaparım, %35,4'ü orta derecede böyle yaparım, %32'si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların *“Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.”* ifadesine %8'i asla böyle bir şey yapmadım, %20'si çok az böyle yaparım, %42,4'ü orta derecede böyle

yaparım, %29,5'i çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.*” ifadesine %7,8'i asla böyle bir şey yapmadım, %14,1'i çok az böyle yaparım, %33,2'si orta derecede böyle yaparım, %44,9'u çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir. Olguların “*Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.*” ifadesine %6,1'i asla böyle bir şey yapmadım, %19'u çok az böyle yaparım, %43,2'si orta derecede böyle yaparım, %31,7'si çoğunlukla böyle yaparım cevabını vermiştir.

Çizelge 4.8: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Dağılımları ve İç Tutarlılığı

	Madde Sayısı	Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	Cronbach's Alpha
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	2	2-8 (6)	5,83±1,65	0,609
Mizahi Yaklaşım	2	2-8 (4)	4,03±1,68	0,714
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	2	2-8 (5)	5,19±1,80	0,716
Madde Kullanımı	2	2-8 (2)	2,35±0,86	0,475
Kabullenme	2	2-8 (5)	5,45±1,62	0,472
Diğer Etkinlikleri Bırakma	2	2-8 (5)	4,88±1,51	0,266
Dine Yönelme	2	2-8 (7)	6,42±1,66	0,656
Yadsıma	2	2-8 (4)	3,76±1,52	0,393
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	2	2-8 (3)	3,45±1,52	0,543
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	2	2-8 (5)	4,75±1,58	0,412
Kendini Sınırlandırma	2	2-8 (5)	5,22±1,41	0,331
Olumlu Yeniden Yorumlama	2	2-8 (6)	5,47±1,72	0,728
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	2	2-8 (5)	4,72±1,55	0,323
Planlama	2	2-8 (6)	5,84±1,68	0,616
Ölçek Toplam Puanı	28	28-108 (68)	67,29±11,27	0,833

Çalışmaya katılan katılımcıların Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği “Araçsal Sosyal Destek Kullanma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,83 \pm 1,65$ iç tutarlılığı $\alpha=0,609$ olarak, “Mizahi Yaklaşım” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $4,03 \pm 1,68$ iç tutarlılığı $\alpha=0,714$ olarak, “Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,19 \pm 1,80$ iç tutarlılığı $\alpha=0,716$ olarak, “Madde Kullanımı” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $2,35 \pm 0,86$ iç tutarlılığı $\alpha=0,475$ olarak, “Kabullenme” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,45 \pm 1,62$ iç tutarlılığı $\alpha=0,472$ olarak, “Diğer Etkinlikleri Bırakma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $4,88 \pm 1,51$ iç tutarlılığı $\alpha=0,266$ olarak, “Dine Yönelme” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $6,42 \pm 1,66$ iç tutarlılığı $\alpha=0,656$ olarak, “Yadsıma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $3,76 \pm 1,52$ iç tutarlılığı $\alpha=0,393$ olarak, “Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $3,45 \pm 1,52$ iç tutarlılığı $\alpha=0,543$ olarak, “Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $4,75 \pm 1,58$ iç tutarlılığı $\alpha=0,412$ olarak, “Kendini Sınırlandırma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,22 \pm 1,41$ iç tutarlılığı $\alpha=0,331$ olarak, “Olumlu Yeniden Yorumlama” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,47 \pm 1,72$ iç tutarlılığı $\alpha=0,728$ olarak, “Duygusal Sosyal Destek Kullanma” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $4,72 \pm 1,55$ iç tutarlılığı $\alpha=0,323$ olarak, “Planlama” alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama $5,84 \pm 1,68$ iç tutarlılığı $\alpha=0,616$ olarak ve ölçek toplamından aldıkları puanlar 28 ile 108 arasında değişmekte olup, ortalama $67,29 \pm 11,27$ iç tutarlılığı $\alpha=0,833$ olarak saptanmıştır.



Şekil 4.3: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Dağılımı

4.4 Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Hesaplamalar

Çizelge 4.9: Evlilik Yaşamı Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı

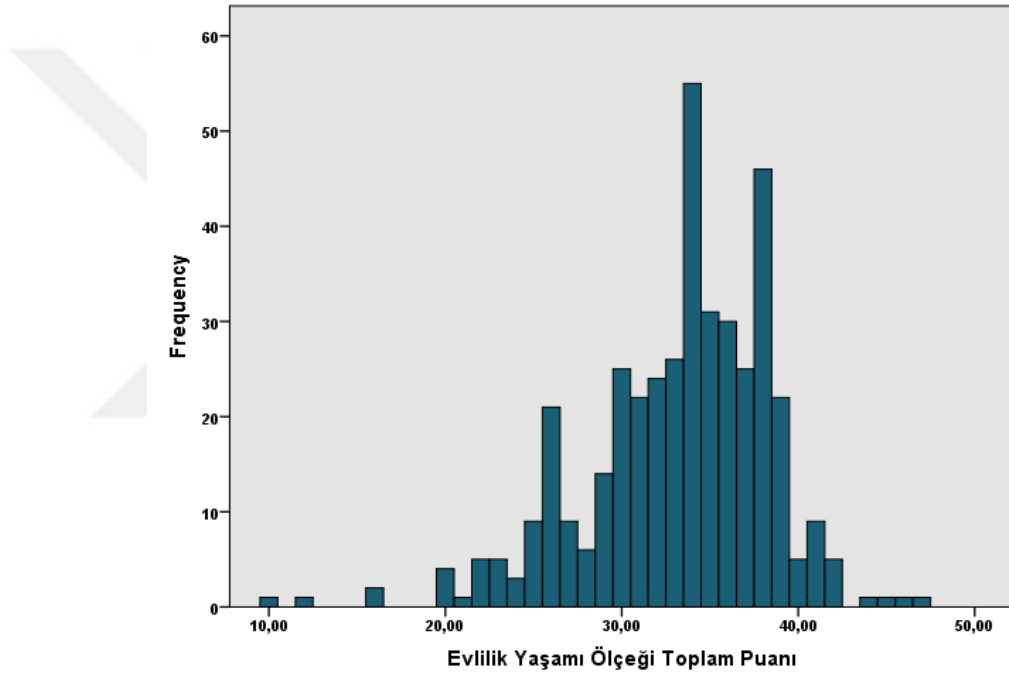
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Ort±Ss
Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti	19 (4,6)	72 (17,6)	93 (22,7)	151 (36,8)	75 (18,3)	3,47±1,12
Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum	115 (28)	174 (42,4)	60 (14,6)	47 (11,5)	14 (3,4)	2,20±1,08
Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum	21 (5,1)	45 (11)	63 (15,4)	168 (41)	113 (27,6)	3,75±1,13
Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor	80 (19,5)	138 (33,7)	79 (19,3)	88 (21,5)	25 (6,1)	2,61±1,19
Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor	100 (24,4)	156 (38)	75 (18,3)	65 (15,9)	14 (3,4)	2,36±1,11
Huzurlu bir ev yaşamım var	14 (3,4)	47 (11,5)	53 (12,9)	164 (40)	132 (32,2)	3,86±1,10
Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti	13 (3,2)	67 (16,3)	71 (17,3)	155 (37,8)	104 (25,4)	3,66±1,12
Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir	15 (3,7)	56 (13,7)	74 (18)	172 (42)	93 (22,7)	3,66±1,08
Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır	14 (3,4)	49 (12)	58 (14,1)	149 (36,3)	140 (34,1)	3,86±1,12
Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz	13 (3,2)	58 (14,1)	61 (14,9)	140 (34,1)	138 (33,7)	3,81±1,14

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; “Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti” ifadesine %4,6’sı kesinlikle katılmıyorum, %17,6’sı katılmıyorum, %22,7’si kararsızım, %36,8’i katılıyorum ve %18,3’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum” ifadesine %28’i kesinlikle katılmıyorum, %42,4’ü katılmıyorum, %14,6’sı kararsızım, %11,5’i katılıyorum ve %3,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum” ifadesine %5,1’i kesinlikle katılmıyorum, %11’i katılmıyorum, %15,4’ü kararsızım, %41’i katılıyorum ve %27,6’sı kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor” ifadesine %19,5’i kesinlikle katılmıyorum, %33,7’si katılmıyorum, %19,3’ü kararsızım, %21,5’i katılıyorum ve %6,1’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor” ifadesine %24,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %38’i katılmıyorum, %18,3’ü kararsızım, %15,9’u katılıyorum ve %3,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Huzurlu bir ev yaşamım var” ifadesine %3,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %11,5’i katılmıyorum, %12,9’u kararsızım, %40’ı katılıyorum ve %32,2’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti” ifadesine %3,2’si kesinlikle katılmıyorum, %16,3’ü katılmıyorum, %17,3’ü kararsızım, %37,8’i katılıyorum ve %25,4’ü kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir” ifadesine %3,7’si kesinlikle katılmıyorum, %13,7’si katılmıyorum, %18’i kararsızım, %42’si katılıyorum ve %22,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır” ifadesine %3,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %12’si katılmıyorum, %14,1’i kararsızım, %36,3’ü katılıyorum ve %34,1’i kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Olguların “Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz” ifadesine %3,2’si kesinlikle katılmıyorum, %14,1’i katılmıyorum, %14,9’u kararsızım, %34,1’i katılıyorum ve %33,7’si kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir.

Çizelge 4.10: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puan ve İç Tutarlılığı

	Madde Sayısı	Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	Cronbach's Alpha
Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı	10	10-47 (34)	33,23±5,18	0,593

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar 10 ile 47 arasında değişmekte olup, ortalama $33,23 \pm 5,18$ iç tutarlılığı $\alpha=0,593$ olarak saptanmıştır.



Şekil 4.4: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puan Dağılımı

Çizeşge 4.11: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı ile Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik ve Stres/Rahatsızlık Algısı Puanları ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı	
	r	p
Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	-0,223	^a 0,001**
Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Puanı	-0,144	^a 0,003**
Algılanan Stres Ölçeği Stres/Rahatsızlık Algısı Puanı	-0,267	^a 0,001**
Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği		
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	0,196	^b 0,001**
Mizahi Yaklaşım	0,018	^b 0,717
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	0,091	^b 0,064
Madde Kullanımı	-0,095	^b 0,053
Kabullenme	0,145	^b 0,003**
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0,110	^a 0,026*
Dine Yönelme	0,220	^b 0,001**
Yadsıma	-0,026	^b 0,603
Davranışsal Olarak İlgıyi Kesme	-0,134	^b 0,007**
Zihinsel Olarak İlgıyi Kesme	0,021	^a 0,675
Kendini Sınırlandırma	0,035	^a 0,479
Olumlu Yeniden Yorumlama	0,197	^b 0,001**
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	0,068	^a 0,172
Planlama	0,184	^b 0,001**

^ar=Pearson Korelasyon Katsayısı

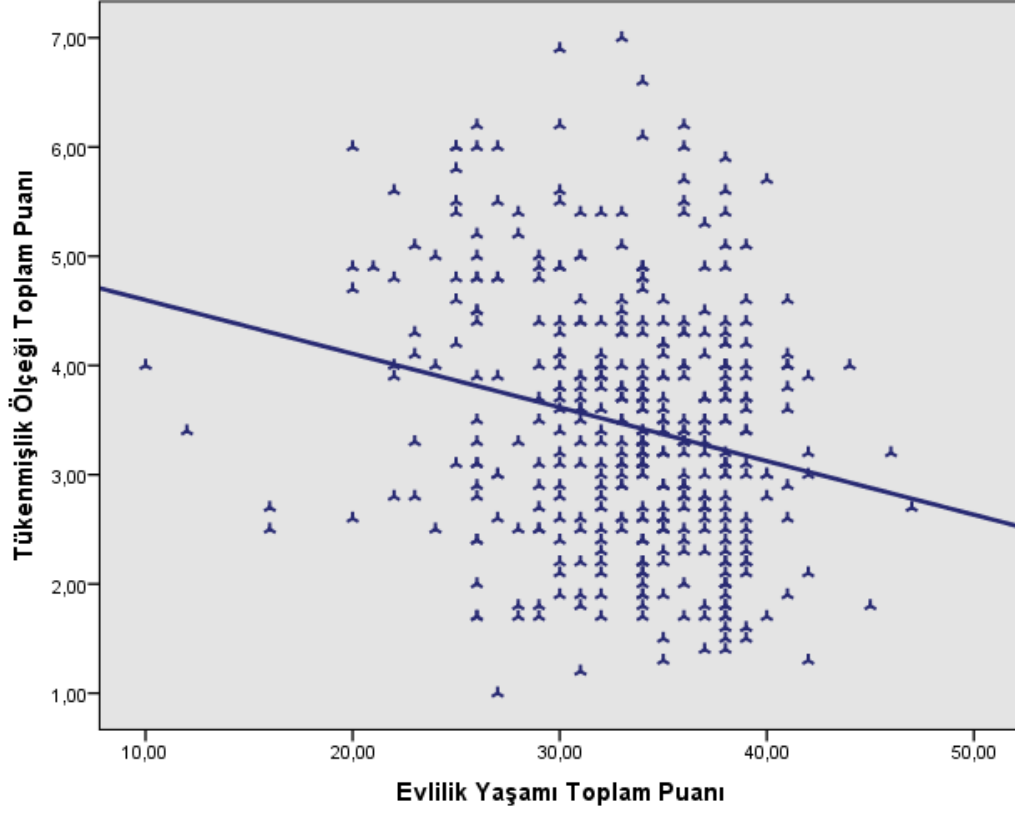
^br=Spearman's Korelasyon Katsayısı

*p<0,05

**p<0,01

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Tükenmişlik Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında negatif yönlü (Evlilik

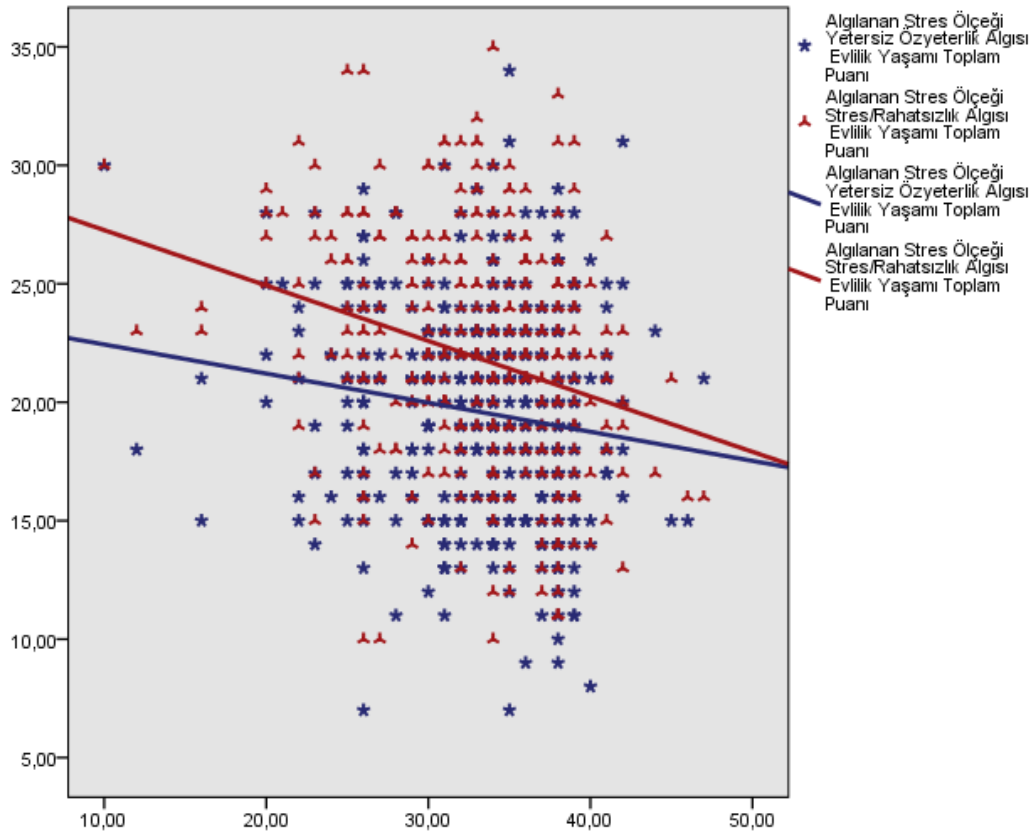
Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Tükenmişlik Ölçek puanı azalan) %22,3'lük düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=-0,223$; $p=0,001$; $p<0,01$).



Şekil 4.5: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamaları ile Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Yetersiz Özyeterlik alt boyut puanı azalan) %14,4'lük düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=-0,144$; $p=0,003$; $p<0,01$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamaları ile Algılanan Stres Ölçeği Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyut puanı azalan) %26,7'lik ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=-0,267$; $p=0,001$; $p<0,01$).



Şekil 4.6: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Algilanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık algısı Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Mizahi Yaklaşım, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı, Yadsıma, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Araçsal Sosyal Destek Kullanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Araçsal Sosyal Destek Kullanma alt boyut puanı artan) %19,6'lık düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,196$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kabullenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Kabullenme alt boyut

puanı artan) %14,5'lik düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,145$; $p=0,003$; $p<0,01$).

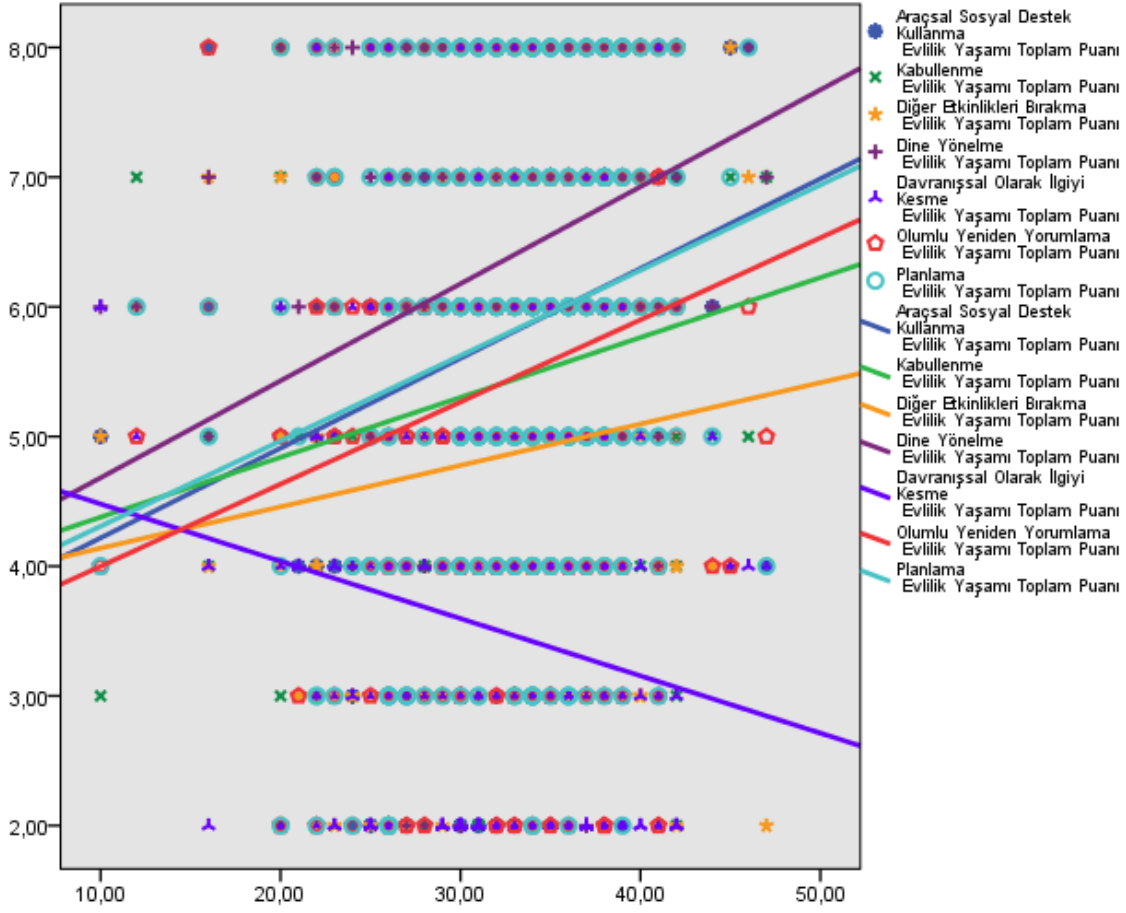
Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Diğer Etkinlikleri Bırakma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Diğer Etkinlikleri Bırakma alt boyut puanı artan) %11'lik düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,110$; $p=0,026$; $p<0,05$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Dine Yönelme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Dine Yönelme alt boyut puanı artan) %22'lik düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,220$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt boyut puanı azalan) %13,4'lük düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=-0,134$; $p=0,007$; $p<0,01$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Olumlu Yeniden Yorumlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Olumlu Yeniden Yorumlama alt boyut puanı artan) %19,7'lik düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,197$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Planlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Planlama alt boyut puanı artan) %18,4'lük düşük ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,184$; $p=0,001$; $p<0,01$).



Şekil 4.7: Evlilik Yaşamı Toplam Puanı ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Üzerine Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Etkisinin Regresyon Analizi;

Olguların Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanına, Tükenmişlik Ölçeği toplam puanı, Algılanan Stres Ölçeği alt boyut puanlarının ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarının etkisi Bacward Stepwise regresyon analizi yardımıyla test edilmiş ve analiz sonucunda model anlamlı bulunmuş ($F=17,396$; $p<0,01$); olup $R^2 = 0,147$ olarak saptanmıştır. Tükenmişlik Ölçeği toplam puanı, Algılanan Stres Ölçeği alt boyut puanlarının ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarının Evlilik Yaşamı üzerindeki etkisi %14,7 oranındadır.

Çizelge 4.12: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Üzerine Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı, Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Etkisinin Regresyon Analizi

Model		Unstandardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B	
		B	p	Lower Bound	Upper Bound
	Algılanan Stres Ölçeği				
	Stres/ Rahatsızlık Algısı	-0,300	0,001**	-0,404	-0,197
	Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği				
	Araçsal Sosyal Destek Kullanma	0,481	0,003**	0,168	0,795
	Dine Yönelme	0,619	0,001**	0,301	0,937
	Kendini Sınırlama	-0,342	<i>0,060</i>	-0,698	0,015

a. Dependent Variable: Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı

Yapılan analiz sonucunda çalışma 14. stepte sonlanmış olup; modelde Algılanan Stres Ölçeği alt boyutlarından Stres / Rahatsızlık Algısı (p=0,001); Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği alt boyutlarından Araçsal Sosyal Destek Kullanma (p=0,003), Dine Yönelme (p=0,001) puanlarının etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; Kendini Savunma puanı (p=0,060) istatistiksel olarak anlamlı olmamakla modelde yer almıştır. En büyük etkiyi Dine Yönelme göstermektedir.

Model sonucunda elde edilen formül aşağıdaki şekildedir;

$$\text{Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı} = 34,796 - 0,300 (\text{Stres/Rahatsızlık Algısı}) + 0,481(\text{Araçsal Sosyal Destek Kullanma}) + 0,619 (\text{Dine Yönelme}) - 0,342 (\text{Kendini Sınırlama})$$

4.5 Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Değerlendirmeler

Çizelge 4.13: Demografik Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi

		Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı		Test Değeri
		Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	<i>p</i>
Yaş	18-25 Yaş (n=71)	24-41 (36)	35,10±3,71	
	26-33 Yaş (n=178)	10-44 (34)	33,21±5,19	F:6,637
	34-41 Yaş (n=113)	16-47 (33)	32,24±5,60	^c 0,001**
	≥42 Yaş (n=48)	22-46 (32)	32,88±5,39	
Cinsiyet	Kadın (n=243)	10-46 (34)	33,27±4,89	t:0,188
	Erkek (n=167)	12-47 (34)	33,17±5,59	^d 0,851
Evlilik Süresi	≤5 Yıl (n=225)	10-47 (35)	33,80±5,23	F:3,237
	6-10 Yıl (n=89)	20-42 (33)	32,31±4,81	^c 0,040*
	≥11 Yıl (n=96)	20-46 (34)	32,74±5,29	
Çocuk Sayısı	Yok (n=163)	10-45 (35)	33,76±5,39	
	1 Çocuk (n=131)	16-47 (34)	32,97±4,93	F:1,091
	2 Çocuk (n=87)	20-46 (34)	32,95±5,04	^c 0,353
	≥3 Çocuk (n=29)	20-41 (33)	32,28±5,48	
Evde Yaşayan Aile Büyüğü	Var (n=41)	10-40 (34)	31,88±6,34	t:-1,768
	Yok (n=369)	16-47 (34)	33,38±5,02	^d 0,078

^cOneway Anova Test

^dStudent-t Test

**p*<0,05

***p*<0,01

Çalışmaya katılan katılımcıların yaş gruplarına göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (*p*=0,001; *p*<0,01). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell Test sonuçlarına göre; 18-25 yaş arasındaki olguların ölçekten aldıkları puanlar, 26-33 yaş arasında ve

34-41 yaş arasındaki olgulara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,009$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Cinsiyetlere göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Evlilik sürelerine göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,040$; $p<0,05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni Test sonuçlarına göre; Evlilik süresi 5 yıl ve daha az olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, evlilik süresi 6-10 yıl olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,044$; $p<0,05$).

Çocuk sayısına göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğü olması durumuna göre olguların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.14: Mesleki Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi

		Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı		Test Değeri
		Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	<i>p</i>
Mesleki Unvanınız	Doktor (n=31)	22-39 (35)	33,65±4,24	
	Sağlık Memuru (n=18)	16-41 (32,5)	31,67±6,17	
	Hemşire (n=26)	22-46 (30)	29,73±5,35	F:2,721
	ATT (n=157)	10-45 (34)	33,33±5,13	^c 0,013*
	AABT (Paramedik) (n=83)	22-44 (34)	33,51±4,76	
	Şoför (n=23)	12-47 (34)	34,26±7,16	
	Diğer (n=72)	20-42 (34)	33,85±4,68	
Eş Çalışma Durumu	Evet (n=352)	10-46 (34)	33,03±5,16	t:-1,964
	Hayır (n=58)	16-47 (34,5)	34,47±5,16	^d 0,049*

Çizelge 4.14: Mesleki Özelliklere Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanının Değerlendirilmesi (devamı)

		Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı		Test Değeri
		Min-Maks (Medyan)	Ort±Ss	<i>p</i>
112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışma Süreniz	0 – 5 Yıl (n=137)	12-42 (35)	34,20±4,63	
	5 – 10 Yıl (n=148)	10-47 (34)	32,69±5,19	
	10 – 15 Yıl (n=93)	16-45 (34)	33,23±5,37	χ^2 :13,147
	15 – 20 Yıl (n=18)	20-41 (32)	31,83±6,77	^c 0,022*
	20 – 25 Yıl (n=8)	23-46 (28,5)	31,13±7,62	
	≥25 Yıl (n=6)	30-34 (31,5)	31,67±1,63	
Çalışılan Birim	Komuta Kontrol Merkezi (n=216)	10-47 (34)	33,68±5,09	
	Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu (n=106)	16-42 (34)	33,03±5,19	χ^2 :12,022
	UMKE (n=11)	23-37 (26)	28,55±4,78	^c 0,017*
	Şube (n=61)	16-44 (33)	32,82±4,90	
	Teknik Destek (n=16)	20-42 (34)	33,31±6,37	
Haftalık Çalışma Saati	40 – 44 Saat (n=115)	16-44 (34)	34,08±4,45	
	45 – 49 Saat (n=255)	12-47 (34)	32,90±5,28	F:3,730
	50 – 54 Saat (n=18)	30-38 (35)	34,78±2,51	^c 0,016*
	55 – 59 Saat (n=22)	10-40 (34)	31,36±7,85	
Aylık Gelir	1400 – 2599 TL (n=65)	12-42 (34)	33,62±5,28	
	2600 – 3599 TL (n=153)	16-47 (34)	33,49±5,01	F:1,154
	3600 – 4599 TL (n=130)	10-42 (34)	32,54±5,49	^c 0,327
	≥4600 TL (n=62)	22-45 (34)	33,65±4,79	

^cOneway Anova Test

^dStudent-t Test

^dKruskal Wallis Test

**p*<0,05

Katılımcıların mesleki unvanlarına göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,013$; $p<0,05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni Test sonuçlarına göre; mesleki unvanı hemşire olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, mesleki unvanı ATT, AABT, Şoför ve diğer olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,020$; $p=0,023$; $p=0,045$; $p=0,010$; $p<0,05$).

Eşi çalışmayan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları, eşi çalışan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,049$; $p<0,05$).

Katılımcıların 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma sürelerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,022$; $p<0,05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U test sonuçlarına göre; 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma süresi 0-5 yıl arasında olan katılımcıların ölçekten aldıkları puan toplamları, çalışma süresi 5-10 yıl arasında olan olgulara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,030$; $p<0,05$).

Katılımcıların çalıştıkları birimlere göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,017$; $p<0,05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U test sonuçlarına göre; çalıştığı birim UMKE olan olguların ölçekten aldıkları puanlar, çalıştığı birim komuta kontrol merkezi, acil sağlık hizmetleri istasyonu ve şube olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,010$; $p=0,030$; $p=0,045$; $p<0,05$).

Katılımcıların haftalık çalışma sürelerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,016$; $p<0,05$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell Test sonuçlarına göre; haftalık çalışma süresi 45-49 saat arası olan katılımcıların ölçekten aldıkları puan toplamları, haftalık çalışma süresi 50-54 saat arasında olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,045$; $p<0,05$).

Katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

4.6 İstatistiksel İncelemeler

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) yanı sıra nicel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında Student's t test kullanıldı. Normal dağılım gösteren üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında One-way ANOVA test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde ise varyansların homojen olduğu durumda Bonferroni Test, varyansların homojen olmadığı durumda Games-Howell test kullanıldı; normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında Kruskal Wallis test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U test kullanıldı. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi ve Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puanına etki eden faktörlerin analizinde Lineer Regresyon Analizi (Backward) kullanıldı. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeylerinde değerlendirildi.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 1. sorusunda evlilikten sağlanan doyum düzeyleri açısından cinsiyetleri farklı olan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar görülüp görülmediği incelenmiştir. Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan “t testi” neticesinde, erkek ve kadın 112 acil sağlık hizmetleri çalışanları arasında evlilik doyum düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Bkz.Çizelge 4.13).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilikten sağladıkları doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği düşünülebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilikten sağlanan doyumun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar mevcuttur.

Evlilikten sağlanan doyumun cinsiyet değişkenine göre farklılık arz etmediği araştırmalar “Acar, 1998; Algaç ve Çatay, 2007; Anar, 2011; Berk, 2009; Curun, 2006; C. K.Çelik, 2006; M.Çelik, 2006; Çelik ve Tümkaya, 2012; Günay, 2007; Güven, 2005; Güven ve Sevim, 2007; Hamamcı, 2005; Soyer, 2006; Tezer, 1992; Tufan Çetin, 2010; Yaşın Dökmen ve Tokgöz, 2002” araştırmamızdaki sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Bu sonucun nedenleri araştırıldığında ise Çelik ve Tümkaya (2012) tarafından öğretim görevlileri ile yapmış oldukları araştırmada evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir. Eğitim düzeyi oldukça yüksek olan başka bir örnekte yapılan bu çalışma da göz önüne alındığında eğitim düzeyi yükseldikçe cinsiyetin evlilik uyumu ve evlilik doyumunu üstündeki değiştirici etkisinin ortadan kalkıyor olduğu söylenebilir. Araştırmamızda çizelge 4.2’ de yer alan ve örnelemi meydana getiren katılımcıların demografik değişkenlere göre sayısal dağılımı irdelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olduğu, mesleki ünvanlarından da yola çıkarak neredeyse dörtte üçünün ön

lisans ve lisans mezunu oldukları gözlenmektedir. Araştırmayı yapan kişi ve aynı zamanda halen 112 de görev yapan bir sağlık çalışanı olarak kamu çalışanlarının eğitim düzeyi arttıkça maaşa da etkisi olduğu ve bu durumun çalışanları eğitim düzeylerini yükseltmeleri açısından oldukça motive eden bir durum olduğu düşünülmektedir (Spilerman ve Lunde 1991). Evlilikten sağlanan doyumun cinsiyet değişkeni dışında pek çok etkenden etkilenebilir olmasının da yine böyle bir neticenin belirleyicilerinden olabileceği düşünülmektedir. İlgili alan yazına bakıldığında, geleneksel cinsiyet rolleri yönünden kadınların evlilikten sağladıkları doyumun erkeklere göre daha düşük düzeyde olduğu ancak cinsiyet rollerine ilişkin sorumluluklar yeniden yapılandıkça bu halin değişiklik göstermiş olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Tümkaya, 2012). Bu bulgular rehberliğinde evlilikten sağlanan doyumda cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik gözlenmemesi bulgusu çok daha anlaşılır bir hal almaktadır. Gün geçtikçe kadının gerek eğitim düzeyinin yükselmesi gerek iş yaşamına daha çok katılması ki katılımcı olan bütün çalışanlar zaten çalışan kadınlardan oluşmaktadır ve böylece ev içi rollerin hem erkekler hem de kadınlar tarafından paylaşılmasıyla birlikte evlilikten sağlanan doyum üzerindeki cinsiyet değişkeninin farklılaştırıcı rolünün ortadan kalkmaya başlamış olduğu düşünülebilir.

Evlilikten sağlanan doyum hususunda yapılmış olan bazı çalışmalarda ise evlilik ilişkisinden kadının ve erkeğin eşit oranda fayda sağlamadıkları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaların birçoğunda evlilik kadınlara kıyasla erkekler adına daha çok fayda sağlayan ve daha çok önem arz eden bir birliktelik olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından evli olan bireylerin evlilikten sağladıkları doyum seviyeleri ile ilgili olarak anlamlı neticelerin görüldüğü ve genel olarak da bu farkın erkekler lehine olduğu saptanan araştırmalardan bazıları “Çağ (2011), Gökmen (2001) ve Üncü (2007)”nın araştırmalarıdır. Bu sonucun nedenleri araştırıldığında ise, erkeklerin kadınlara göre evlilikleri farklı algılamaları ortaya çıkmaktadır. Ayrıca evdeki işlerin ve ev sorumluluğunun kadınlara yüklenmesi, çalışan kadınların çifte yükü, erkeklerin ev işinde kadınlara yardımcı olmamaları ve eşlerine duygusal destek sağlayamamaları kadınların daha az evlilik doyumunu yaşamalarına neden olan etkenlerdir (Hortaçsu, 1991). Kessler ise ilişkide bir eşin işini kaybetmesiyle depresiflik ve ilişkiden alınan doyumun azalmasını eş desteği, zaman yapısı, finansal

yapılar, evliliğin egemenlik ve cinsiyet noktaları gibi değişkenlerin etkileyebileceğini öngörmektedir (Kessler, 1985).

5.2 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Yaş Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 2.sorusunda 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyum düzeyleri açısından evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlarında yaş değişkenine göre anlamli farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaş gruplarına göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık saptanmıştır. Saptanan farklılığı belirlemek maksadıyla gerçekleştirilen “Games-Howell Test” sonuçlarına göre; 18-25 yaş arasındaki katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, 26-33 yaş arasında ve 34-41 yaş arasındaki katılımcılara göre anlamli düzeyde yüksek saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.13).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının yaş değişkenine göre anlamli bir farklılık gösterdiği ve 18-25 yaş arasındaki çalışanların daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu düşünülebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilik doyumunun yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalar mevcuttur.

Araştırmadan sağlanan bulgu, ilgili literatür tarandığında Tezer (1994)'in araştırmasında eşle yaşanan çatışmaların miktarı ve anlaşmazlık azaldıkça, işten duyulan tatminin ve yaşla beraber evlilikten sağlanan doyum düzeyinin de yükseleceği sonucuyla tutarlılık içinde olduğu görülmektedir.

Literatürde araştırma sonucunda ulaştığımız bulgunun tam aksine yaş durumunun evlilikten sağlanan doyum üzerinde etkisinin bulunmadığı yönünde de araştırmalara rastlanmıştır (Acar, 1998; Patrick, 2002; Güven, 2005).

Yeni evlenmiş olan genç çiftlerin evlilikten sağladıkları doyumun yüksek olması evlilik sürelerinin kısa olması sebebiyle ilişkinin henüz yeni ve yıpranmamış bir seviyede olması ile yaşanabilecek muhtelif sorunlardan daha az yıpranmış olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

5.3 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Evlilik Süresi Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 3. sorusunda ise evlilikten sağlanan doyum düzeyleri yönünden evlilik süreleri birbirinden farklı olan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Evlilik sürelerine göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu anlamlı farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılan “Bonferroni Test” sonuçlarına göre; Evlilik süresi 5 yıl ve daha az olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, evlilik süresi 6-10 yıl olan olgulara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.13).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve evlilik süresi 5 yıl ve daha az olan çalışanların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu söylenebilir.

Konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde evlilikten sağlanan doyumun evlilik süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır.

Araştırmadan sağlanan bulgu, evlilikte geçen süre arttıkça, evlilik doyumunun azaldığını ortaya çıkartmıştır. Ulaştığımız bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık oluşturmaktadır “Houseknecht ve Macke, 1981; Anderson, Russel ve Schumm, 1983; Filsinger ve Wilson, 1984; Gaesser ve Whitboure, 1985”. Buna karşın bazı araştırma neticelerine göre de evlilikte geçirilen sürenin evlilikten sağlanan doyum üstünde etkisinin olmadığı vurgulanarak araştırmanın neticesiyle tutarlılık göstermediği tespit edilmiştir (Turan, 1997; Acar, 1998; Çelik, 2006).

Yapılan araştırmalarda ulaşılan farklı neticeler evlilikten sağlanan doyumun hali hazırda olumlu ve iyi giden evliliklerde yükselişe geçtiğini ancak zaten zor ve itekaka giden evliliklerde ise evlilikten sağlanan doyumun azaldığını ve evlilik beraberliğinin adeta ev arkadaşı imiş gibi ortak bir çatıyı paylaşmaktan ileriye gidemediğini düşündürmektedir.

5.4 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çocuk Sayısına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 4. sorusunda evlilik doyumu düzeyleri açısından çocuk sayıları farklı olan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının çocuk sayısına göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (Bkz.Çizelge 4.13).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilik doyumunun çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalara rastlanmıştır.

Birçok araştırmaya göre çocuk sayısı evlilikteki duygusal bağı güçlendiren veya azaltan önemli bir faktör değildir. Küçük yaştaki çocukları evlilik ilişkisindeki istikrarı artırabilirken öteki taraftan da evlilik birlikteliğindeki kaliteyi azaltmak şeklinde çelişkili bir yan etkiye de sahip olabilirler. Yeni evlenmiş ve ebeveynliğe geçiş aşamasındaki evli bireylerin %40 ila %70'inin evlilik kalitelerinde düşüş meydana geldiği, evlilik problemlerinin çoğaldığı, erkeklerin geri çekilme eğilimine girdiği, evlilikte sohbet ve cinselliğin azaldığı ancak bebek ile olan eğlence ve alınan zevkte yükseliş görüldüğü ifade edilmektedir (Gottman ve Notarius, 2002).

Callan (1984) tarafından yaşı, eğitim seviyesi ve evlilikte geçirdikleri süre bakımından eşit olan ve çocuksuz olan 50 çift ve çocuklu 41 çift ile yapılmış olduğu araştırmada, çocuğu olmayan çiftlerin çocukla ilgili yükümlülüklerinin bulunmaması sebebiyle beraber vakit geçirmeye ve sohbet etmeye daha fazla zaman ayırabildikleri, fakat evlilikten sağlanan doyum yönünden çocuk sahibi olan çiftlerin çocuksuzlara oranla evlilikten sağladıkları doyumun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmadan hareketle çocuk sahibi olmak, her ne kadar aşırı sorumlulukları beraberinde getirirse de çocuk sahibi olan bireylerin birbirlerini destekler şekilde davranmaları, hem çocuk bakımında hem de çocukların eğitimlerinde eşit sorumluluklara sahip olmaları, evliliklerindeki doyumunu arttırabilmektedir denebilir. Araştırmamızı destekleyen araştırmalardan biri M. Çelik'in (2006) çocuk

sayısına göre evlilikten sağlanan doyum arasında anlamlı bir farklılık saptanmadığı sonucuna vardığı çalışmadır. Benzer şekilde Çağ (2011) da çocuk sayısı değişkenine göre evli çiftlerin evlilikten sağladıkları doyum düzeyleri arasında anlamlı fark bulamamıştır. Bu araştırmaların aksine, Twenge ve diğerleri (2003) evli çiftlerle yaptıkları araştırmalarında, ebeveyn olan çiftlerin evlilik doyumunun çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olduğunu ve aynı zamanda daha az çocuğa sahip olan ebeveynlerin evlilik doyumunun daha çok çocuğu olan ebeveynlerden yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuçtan yola çıkarak partnerlerin birbirleri ile daha çok ve kaliteli vakit geçirmelerinin etki ettiğini söyleyebiliriz. Benzer bulgular içeren bir diğer araştırma da Gorchoff ve diğerlerinin (2008), orta yaşta (43 ve 61 yaşları arasında) kadınlarla yaptıkları araştırmada, evlilik doyumunun çocuklar evden ayrıldıktan sonra arttığını gösterdiği çalışmadır. Çocuk faktörünün evlilik birlikteliği üstündeki etkisi ile ilgili farklı bulgular ve araştırma sonuçları söz konusudur. Kimi görüşler çocuğun evlilikten sağlanan doyum üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtirken, kimi görüşler ise çocuğun evlilikten sağlanan doyuma olumsuz etkisi olduğunu belirtmektedir.

5.5 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Evde Eş Ve Çocuklarla Birlikte Yaşayan Aile Büyüğünün Olup Olmamasına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 5. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün olması durumuna göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğü olup olmamasına göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (Bkz.Çizelge 4.13).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün olması durumunda anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Eşin ailesinden kaynaklanan evlilik problemleri doğu kültürlerinde çok daha fazla rastlanan bir problem durumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Huang, 2005).

“Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü” 2006 yılı verilerine göre kadınların %15.6’sı, erkeklerin ise %13.4’ü, erkeğin eşinin ailesiyle geçinememesi durumunu boşanma sebebi olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde kadının eşinin ailesiyle geçinememesi de kadınların %13.8’i ve erkeklerinde %12’si tarafından boşanma nedeni olarak tanımlanmaktadır. Huang (2005) tarafından yapılan Asya ülkelerindeki evlilikler üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında da belirttiği üzere, bu ülkelerde evlilikler çiftin arasında gerçekleşmekten ziyade, çift ve aileleri arasında gerçekleşmektedir. Doğu kültürünün etkilerini taşıyan ülkemizde de eşlerin ailelerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkileri, batı kültürlerine nazaran çok daha yoğundur. Huang (2005), Asya kültürlerindeki evli kadınların en yoğun olarak yaşadığı problemler arasında, kayınvalidesiyle yaşadığı çatışmaların yer aldığını bildirmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da, katılımcıların evlilik doyumunu etkileyen faktörler araştırılmıştır (Acar, 1998). Ölçülen alt boyutlardan birisi olan evliliğe yakın arkadaş ve akraba müdahalesinin evliliği olumsuz olarak etkileyen bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Acar, 1998). Ancak ülkemizde bu konudaki araştırma sayısının sınırlı olduğu ve eşin ailesiyle iletişimin özel bir araştırma konusu olarak ele alınmaktan çok, genelde etkili olabilecek bir alt faktör olarak nadiren ele alındığı dikkati çekmektedir. Batı literatürü için de durum pek farklı gözükmemektedir. Ancak bu durumun kültürel farklılıklardan ötürü, eşin ailesinin çift ilişkisine yansımalarının ülkemizdeki kadar sıkıntıya yol açmamasından kaynaklanmasına bağlı olduğu değerlendirilebilir. Batı literatüründe aile ve arkadaşların ilişkiye yansımaları konusu, nadiren ele alınan bir faktör olarak göze çarpmaktadır (Hawley ve Olson1995).

Türkiyede modernleşme ile birlikte geleneksel aileden çekirdek aileye dönüşen yapı çalışmamızda da kendini göstermektedir. Çalışmaya katılan 410 sağlık çalışanından sadece 41 tanesinin evinde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün olması evlilik doyumunu açısından anlamlı bir farklılık yaratmamasının sebebi olarak düşünülebilir.

5.6 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Mesleki Ünvana Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 6. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından mesleki ünvana göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların mesleki ünvanlarına göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılan “Bonferroni Test” neticesine göre; mesleki ünvanı hemşire olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, mesleki ünvanı ATT, AABT, Şoför ve diğer olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (Bkz. Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının mesleki ünvana göre anlamlı bir farklılık gösterdiği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde Çimen ve Şahin (2000) tarafından yapılan bir çalışmada sağlık yöneticilerinin iş tatmininin en yüksek bulunurken hemşirelerin iş tatmininin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir ve bu bulgu araştırmamızla da tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan 410 katılımcının sadece 26 tanesinin hemşire olması genel olarak hemşirelerin evlilik doyumunu düşüktür kanısına varmamızı ve bir genelleme yapabilmemizi zorlaştırmaktadır. Ancak şu bilinmektedir ki 112 acil sağlık hizmetleri personeli 2007 yılında kökten bir değişime uğramış sistemdeki hemşireler ve doktorlar hastahanelere çekilerek ambulanslarda yeni mezun ve yaşları çok genç olan att ve paramediklerin yaygın halde çalışması sağlanmıştır. 112 de az sayıda olan ve çalışmaya devam eden hemşirelerin diğer çalışanlara oranla yaşlarının daha büyük olması, çocuk sayısının fazla ve evlilikte geçirdikleri sürenin ve çalışma yılının daha uzun olması beraberinde tükenmişliği ve tükenmişlikleri arttıkça evlilikten sağlanan doyumda bir azalmayı getirmiş olabileceği düşünülmektedir. Azizoğlu ve Özyer (2010) tarafından yapılan araştırmada çalışma yılının artmasıyla tükenmişliğin de artacağı ve iş ve yaşam doyumunun azalacağı sonucuna ulaşması düşüncemizi desteklemektedir.

5.7 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Eş Çalışma Durumuna Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 7. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından eş çalışma durumuna göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamli farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Eşi çalışmayan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları, eşi çalışan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde yüksek saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının eş çalışma durumuna göre anlamli bir farklılık gösterdiği söylenebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilikten sağlanan doyumun eş çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar mevcuttur.

Evli bireylerin mesleği de evlilikten sağlanan doyumla yakından bağlantılıdır. Kadınların işlerindeki mesleksel konumları, eşlerinin evlilikten sağladığı doyumunu üzerinde etkili görülmemekte iken bir işte çalışan kadınların eşleri, çalışmayan kadınların eşlerine kıyasla daha düşük evlilik doyumuna sahip oldukları bulunmuştur (Lye ve Biblarz, 1993). Hasta (1996) tarafından yapılan araştırmada ise kadının çalışıyor olmasının kendisinin ve eşinin evlilikten sağladığı doyumunu düşürdüğünü gösteren bir araştırma yapmıştır ki araştırmamızla da tutarlılık göstermektedir. Ancak bazı çalışmalar da kadının bir işte çalışıyor olmasının onun evdeki işler ve yükümlülüklerinden biraz da olsa kurtulmasına katkı sağlaması sebebiyle çalışan kadınların evlilikten sağladıkları doyum düzeyini artırdığını ortaya koymaktadır (Kielcolt, 2003). Ancak çalışan evli türk kadınları ile yapılan çalışmaların bu sonuçla tutarlılık içinde olmadığı ve çalışmayı desteklemediği görülmektedir (Telsiz, 2003; Tezer,1994) .

5.8 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çalışma Süresine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 8. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından çalışma süresine göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma sürelerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılan “Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U Test” neticesinde; 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışma süresi 0-5 yıl arasında olan katılımcıların ölçekten aldıkları puan toplamları, çalışma süresi 5-10 yıl arasında olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının 112 de çalışma süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği söylenebilir.

Konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde evlilikten sağlanan doyumun çalışma süresine göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Sağlam Arı ve Çına Bal (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre çalışma süresi tükenmişliğe etki eden bir değişkendir olarak saptanmıştır. Torun (1995) yaptığı araştırmada ise çalışma süresinin duygusal tükenmede etkili olduğu neticesine ulaşmıştır. Azizoğlu ve Özyer (2010) tarafından yapılan araştırmada iş yaşamında geçirilen zaman arttıkça tükenmişlik seviyesinde de yükseliş gözlemlendiği sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışma süresi ile mesleki tükenmişlik arasındaki farklılıkların anlamlı bulunmadığı neticesine ulaşan araştırmalar da bulunmuştur. Baştemur (2006) tarafından yapılan araştırmada çalışma süresi ile yaşamdan sağlanan doyum ve işten sağlanan doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı neticesine ulaşılmıştır. Yine Akçamete ve diğerleri (2001) tarafından yapılmış olan araştırmada görev süresinin tükenmişlik düzeylerinde farklılaşmaya sebep olan bir etken olmadığı, benzer şekilde Gaines ve Jermier (1983) tarafından yapılan araştırmada da polislerin mesleki kıdemlerinin duygusal tükenmişlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı ifade edilmiştir. C. K. Çelik (2006), okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri

arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmanın sonucunda okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik seviyeleri ile evlilikten sağlanan doyum seviyeleri arasında ters yönde güçlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Mesleğe yeni başlamış ve tükenmişlik düzeyinin düşük olması beklenen sağlık personelinin evlilik doyumunun yüksek çıkması bu araştırmayla da tutarlılık göstermektedir.

5.9 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Çalışılan Birime Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 9. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından çalışılan birime göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların çalıştıkları birimlere göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılan “Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U Test” neticesinde; çalıştığı birim UMKE olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar, çalıştığı birim komuta kontrol merkezi, acil sağlık hizmetleri istasyonu ve şube olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri umke birimi çalışanlarının evlilik doyumlarının düşük olduğu şeklinde söylenebilir ancak 410 evli sağlık çalışanının katıldığı araştırmamızda UMKE personelinin sayısı sadece 11 kişi ile sınırlıdır. Bu sınırlılıkla birlikte Türkiye’deki arama kurtarma örgütlerinden biri olan Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE), çok sayıda can kaybının yaşandığı 1999 depremi sonrasında, afete maruz kalmış kişilere doğru ve hızlı müdahale ederek, ölü ve yaralı sayısını kabul edilebilir rakamlara indirmek amacıyla yurt içinde ve yurt dışında her türlü afet ve olağandışı durumlarda faaliyet gösteren ve gönüllü sağlık çalışanlarının katılımıyla 2004 yılında kurulmuş ekiplerdir. Umke personeli trafik kazası, yangın, kayıp, sel, çökme gibi son derece travmatik vakalarda ve hatta halen Suriye ve Somali’de çok zorlu ve stresli ortamlarda görevlerini sürdürmektedir (URL-16 2010). Her an bir telefonla hangi afet bölgesine hangi felaketin savaşın içine gönderileceği belli olmayan umke personelinin tükenmişlik düzeyinin de yüksek olması beklenmekte ve buna paralel olarak da evlilikten sağladıkları doyumun da düşük olması beklenmektedir.

5.10 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Haftalık Çalışma Saatine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 10. sorusunda evlilik doyumu düzeyleri açısından haftalık çalışma saatine göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların haftalık çalışma sürelerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılan “Games-Howell Test” neticesinde; haftalık çalışma süresi 45-49 saat arası olan katılımcıların ölçekten aldıkları puan toplamları, haftalık çalışma süresi 50-54 saat arasında olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (Bkz.Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle çalışma saati arttıkça evlilik doyumu da artmaktadır denebilir ancak çalışmamızda haftalık 50-54 saat çalışan katılımcı sayısının sadece 18 kişiden ibaret olması tam anlamıyla bir genelleme yapabilmeyi sınırlamaktadır (Bkz.Çizelge 4.2).

Evli bireyler yönünden evlilik yaşamında sıklıkla yaşanan problem alanlarından birinin maddiyatın olması ve maddi sıkıntılar nedeniyle yaşanan sorunlarda da evlilikten sağlanan doyumu azaltıcı etkisi olduğu düşünülebilir (Storaasli ve Markman, 1990). Literatür ışığında fazla mesai ile birlikte eve giren ek gelirin evlilik doyumuna olumlu yönde bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Yine araştırmamızın sonucunda ulaştığımız 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının stresle baş etme tarzlarında öne çıkan iki başlığa da bu çerçevede değinmek gerekir, bunlar “araçsal sosyal destek kullanma” ve “dine yönelme” alt boyutlarıdır. Bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olan ve ihtiyacı olduğunda bireye maddi, manevi ve zihinsel olarak destek veren bütün kişiler arası etkileşimler, ruhsal ve bedensel olarak sağlığı korumayı sağlayan “Sosyal Destek Sistemleri” şeklinde ifade edilir (Hogue 1985). Sosyal desteği maddi, manevi ve zihinsel destek şeklinde irdelemek mümkündür. Maddi destek denildiğinde; kişilerin günlük yükümlülüklerini gerçekleştirebiliyor olması için, ihtiyaç duyulduğunda diğerleri tarafından sunulan maddi destek, finansal yardım şeklinde ifade edilebilir (Sorias 1990, Pugliesi and Shook 1998). Duygusal destek dendiğinde; kişinin sevgi, saygı, alaka, güven, merhamet, ilgi, empati ve bir

gruba aidiyet şeklindeki temel sosyal ihtiyaçlarına cevap verir ve kişiler arası etkileşimlerinde kabul gördüğünü, kendisine değer verildiğini ifade eder. Zihinsel destek dendiğinde ise; kişinin problemlerini çözmesine yardım sağlayacak olan bilgidir. Kişinin kendini tanımasına sebep olan ve benlik değerini pekiştiren dönütler de birer zihinsel destek olarak görülebilir (Banaz 1992, Yıldırım 1997). 112 çalışanlarının stresle baş etmesinde en çok kullandıkları yöntemin “dine yönelme” olduğu tespit edilmiştir. Dine Yönelme çoğunlukla ilahi bir güce kendini teslim etmeyi, dua etmeyi ve inançlardan güç ve destek almayı ifade etmektedir. Stres içeren durum ya da olaya uyum gösterebilme mücadelesi içinde kişilerin başa çıkmada kullandıkları yöntemlerden biri de hiç şüphesiz ki inançlarıdır. Stres ile baş edebilmek amacıyla kişilerin dine yönelmeleri bilinçli bir seçimdir (Schaefer ve Grorouch, 1993; Akt. Kula, 2005). Bireyler, stresli bir hal veya olayla karşılaştığı zamanlarda, manevi inançlarından ve dinî pratiklerinden oluşan bir sistemden yararlanırlar ve bu sistem bilişsel ve davranışsal anlamda duruma alışmayı, çözümler bulmayı kolaylaştırır. Din çok önemli bir başa çıkma vesilesi ve kaynağı olarak bireyin hizmetine sunulmuştur (Certel, 2009). Bu sonuçlar bize çalışanların 112 çalışanı olmayı sadece maddi gelir sağlayan bir iş olarak görmedikleri aynı zamanda çalışma ortamını “sosyal destek ağı” olarak algıladıkları ve hizmet verdikleri hasta ve yaralıların hayatlarını kurtarıırken sadece maaşı ve maddiyatı değil, işlerinde başkaları için bir şeyler yapabilme olanaklarının olması ve işlerinin vicdanlarına uygun şeyler yapabilmelerine olanak sağlıyor olması gibi içsel faktörlerin çalışanlarda içsel doyum sağlaması ve işin getirdiği tatmin ile birlikte evlilikten sağlanan doyumun da artış gösterebileceği düşünülmektedir.

5.11 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Aylık Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Düzeyde Farklaşmakta Mıdır?

Araştırmanın 11. sorusunda evlilik doyum düzeyleri açısından aylık gelir düzeyine göre 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (Bkz.Çizelge 4.14).

Bu bulgudan hareketle 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde gelir düzeyinin evlilikten sağlanan doyum üzerindeki tesirini inceleyen çalışmalara baktığımızda çok farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Wilson, Larson, McCulloch ve Stone (1997) tarafından yapılan araştırmaya göre, evli bireylerin gelir düzeyine yönelik değerlendirmeleri tutarlı değerdir ve bundan dolayı gelir ve çift uyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır (Akt. Curun, 2006). Yıldırım (1992) tarafından yapılan araştırmada, eve giren aylık gelirin çiftlerin evlilik uyumları üzerinde ciddi derecede etkisi olduğu bulunmuştur. Hatipoğlu (1993) tarafından yapılan çalışmada ise, gelir düzeyinin evlilikten sağlanan doyum üstünde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine White ve Keith (1990) tarafından yapılan araştırmada sosyoekonomik statü ve evlilik kalitesi arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karney ve Bradbury (1995) tarafından yapılan araştırmaya göre eve giren gelir düzeyinin evlilik doyumunu yönünden pozitif etkileri o geliri eve getiren bireye bağlıdır. Geliri sağlayan kişi eğer erkek ise evlilik uyumuna pozitif yönde etki ederken, kadının geliri getiren taraf olması durumunda ise evlilik uyumuna olumsuz tesir etmektedir. şener (2002) tarafından yapılan araştırmada ise evli kadınlar ve evli erkeklerin aylık eve giren gelir düzeyleri yükseldikçe evlilikteki uyumları da o derece artmaktadır.

Evlilikten sağlanan doyum ve eve giren gelir durumunun etkisi konusunda çoğunlukla, gelir düzeyi daha fazla olan evli bireylerin daha çok refah içinde yaşayacağı ve bu rahatlıkla evlilik doyumlarının da yükseleceği veya gelir düzeyleri düşük olan çiftlerin ise, evin geçimi hususunda zor duruma düşecekleri ve bu durumun da evlilikten sağladıkları doyumunu azaltacağı düşünülmektedir.

Bu düşünceyi onaylayan araştırma sonuçları olmasının yanında; Fitzsimmon (1951) tarafından yapılan araştırmaya göre, çiftler eve giren gelirden tasarrufta bulunamamış ve yahutta bulunmamış iseler ya da eve giren gelire kıyasla daha fazla harcamışlarsa gereksinimlerini giderebilmek amacıyla borçlanmak zorunda kalabilirler. Alınmış olan borç bir taraftan ailenin finansal güvenliğini sarsabileceği gibi diğer taraftan da ailenin amaçlarına ulaşabilmesine ve bu sayede eşlerin arasındaki ilişkinin güçlenmesine destek olabilir (Akt. Çopur ve şafak, 2003) .

Aile içinde eve giren aylık gelirin kullanım şekli, evlilik birlikteliğinin en önemli unsurlarından bir tanesidir. Yaşam kalitesinin artırılabilmesi için paranın kullanım şekli bugün ve gelecek adına yönetilmesi, harcama ve birikim arasında iyi bir dengenin sağlanması gerekmektedir (Çopur, Şafak, 2003). Bu konunun başarılı bir şekilde yürütülemediği ailelerde, gelirin paylaşımı ve idaresi konusunda yaşanan problemler, doğrudan karı koca arasındaki ilişkilere yansımaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, eve giren gelir düzeyinin tek başına evlilikten sağlanan doyumunun belirleyicisi olmadığı, bununla beraber eğitim seviyesi, meslek, çiftler arası uyum gibi faktörlerin de gelir ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye etkisinin olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak evli bireylerin gelir durumlarına göre evlilikten sağlanan doyumlarında önemli bir farklılık saptanamamış olması, yapılan çalışmaların sonuçlarının birbirini tutmuyor olması ve diğer faktörlerin de evlilik doyumunu üzerindeki tesiri göz önünde bulundurulduğunda bunun olası bir sonuç olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

5.12 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Araştırmanın 12. sorusunda evlilikten sağlanan doyum ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir.

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Tükenmişlik Ölçeğinden aldıkları puan toplamları arasında Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Tükenmişlik Ölçek Puanı azalan istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Bkz.Çizelge 4.11).

Bulgulara göre mesleki tükenmişlikleri yüksek olan 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının evlilik doyumları düşük veya evlilik doyumları düşük olan çalışanların mesleki tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda bu araştırmada evlilik doyumunu ve mesleki tükenmişlik arasında iki yönlü bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Buradan hareketle mesleki tükenmişlik yaşayan kişinin tam anlamıyla evlilik doyumuna ulaşamadığı, evliliğinde doyuma ulaşamayan kişinin de mesleki tükenmişlik yaşadığı söylenebilir.

Yaşamının önemli bir bölümünü iş ile ilgili görevleri yerine getirmekle geçiren 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının iş yaşamı ve evlilik hayatlarının birbirini etkiliyor olmasının kaçınılmaz bir durum olduğu düşünülmektedir. İş yerinde harcanan zamanla birlikte, yerine getirilmesi zorunlu olan görev sayısının ve bu vazifelerin güçlüğünün bireyin algıladığı mesleki tükenmişlik duygusunu artırdığı ve yaşanan bu durumun da iş yaşamı ile evlilik hayatı arasındaki dengenin sağlanamamasına sebep olduğu düşünülmektedir(Çapri, 2008).

Konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanmıştır. Tezer (1994) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise iş tatmini ve evlilikten sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi amir ve eşle olan çatışmanın sıklığı ve yarattığı gerginlik, bazı demografik değişkenler ile birlikte araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarında iş yerinde amirle daha az çatışma yaşandıkça ve evlilikten sağlanan doyum arttıkça, iş doyumunun da arttığı eğilimini ortaya koymuştur. Ödemiş (2008) tarafından yapılan bir araştırmada ilköğretim öğretmenlerinin iş doyumları ile evlilikteki uyumları arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalıştığı araştırmasında öğretmenlerin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Çelik ve Tümkaya (2012) tarafından öğretim elemanlarının evlilik uyumu, yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisini inceledikleri araştırmanın bulgularında; çalışma saatleri çok yüksek olan evli kadın ve erkeklerin zamanlarının çoğunu ev dışında ve iş başında geçirdikleri, çalışma saatlerini yarı zamanlı işte çalışarak düşüren bireylerin tam zamanlı çalışan bireylere göre daha fazla evlerine, çocuklarına ve eşlerine zaman ayırabildikleri evlilik uyumlarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çapri (2008) tarafından yapılan araştırmada sosyodemografik farklılıklar, mesleki tükenmişlik düzeyi, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini belirlemekteki etkilerini incelediği araştırmasından elde edilen sonuçlarda eş tükenmişliği üzerinde en temel etkiye sahip olan değişkenlerin, evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik olduğu göze çarpmaktadır. Bayan polislerde iş stresinin aile hayatına etkisini araştıran Thompson ve diğerleri (2005), iş stresinin aile yaşantısına duygusal tükenme ve azalmış aile bağı ve şaşırtıcı bir şekilde azalmış aile içi çatışma olarak yayıldığını göstermiştir. Duygusal tükenme yoluyla iş stresi, aile hayatını olumsuz etkilemektedir. C. K. Çelik (2006) tarafından yapılan araştırmada, okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile evlilik

doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmanın sonucunda okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasında ters yönde güçlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tüm bu gözlenen bulgular ile araştırma sonucunda elde edilen bulgular örtüşmektedir. Literatür taramasında araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmaya da rastlanmıştır. Bu araştırma Anar'ın (2011) evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumunu ve iş doyumunu ilişkisini incelediği çalışmadır. Bu çalışmada araştırmaya katılan evli ve çalışan yetişkinlerin evlilik doyumları ve iş doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.13 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Algılanan Stres Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Araştırmanın 13. sorusunda evlilik doyumunu ile algılanan stres düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir.

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamaları ile Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü yani Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Yetersiz Özyeterlik alt boyut puanı azalan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamaları ile Algılanan Stres Ölçeği Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü yani Evlilik Yaşamı Ölçek puanı arttıkça Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyut puanı azalan istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz.Çizelge 4.11).

Yapılan çalışmalar istikrarlı ve doyum seviyesi yüksek bir evlilik birlikteliğinin, bireyin hem bedensel hem de ruhsal sağlığını olumlu yönde desteklediğini göstermektedir. Evlilik ilişkisinde karşılıklı bir şekilde yüksek evlilik doyumuna sahip olan bireylerin sahip oldukları yüksek doyumun kendilerine birçok yarar sağladığı görülmektedir. Evlilikten sağlanan doyumları yüksek olan çiftlerin stres düzeyleri düşük, yaşamdan duydukları mutlulukları artmış ve zor yaşam şartlarına karşı uyum sağlama yetenekleri daha çok gelişmiştir. Diğer taraftan stresli evlilik hayatı içerisinde doyum düzeyleri düşük olan bireylerin, bedensel ve ruhsal sağlıkları

tehdit altında bulunmakta ve hatta aynı riskler çocuklar içinde geçerli olmaktadır (Kirby, 2005).

5.14 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?

Araştırmanın 14. sorusunda evlilik doyumu ile başa çıkma stratejileri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir.

Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Mizahi Yaklaşım, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı, Yadsıma, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan toplamları ile Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz.Çizelge 4.11).

Konu ile ilgili olarak alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımızla örtüşen araştırmalara rastlanmıştır. Evli bireylerde duruma ilişkin olmayan başa çıkma ve evlilikten sağlanan doyum arasındaki ilişki araştırılan konular arasındadır. Evli bireylerden hem kendilerinin kullandıkları hem de eşlerinin kullandıkları başa çıkma yöntemlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Neticede evli bireylerin hem kendileri hem de eşleriyle alakalı verdikleri bilgilerin, ilişki doyumu ile alakalı olduğu görülmüştür. Ayrıca evli kadınların eşlerini değerlendirmeleriyle eşlerin ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Çiftlerin başa çıkma stilleri birbirine ne kadar çok benzerse, evlilikten sağlanan doyumunda o kadar yüksek olacağı konusunda veriler de elde edilmiştir. Kendilerini ve eşlerini benzer şekillerde başa çıktıklarını düşünen bireylerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Ptacek ve Dodge, 1995).

Bouchard (1998) tarafından yapılan araştırmada stres oluşturan yaşam olayları ve başa çıkma becerileri ile evlilikten sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu belirleyen bir etken olacağı hipotezine bağlı olarak sürdürülmüştür. Çalışmada başa çıkma stratejilerinin ve bunların etkilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ve bireysel başa çıkma becerilerinin, kişinin eşinin evlilik doyumunu üzerindeki etkilerine bakılmakta, ayrıca bazı başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumuyla doğrudan ilişkili olabileceğine dair hipotezler sınanmaktadır. Araştırma 506 ift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ortalama olarak 11 yıldır beraber yaşayan çiftlerden %66'sı evlidir. Araştırmada ift Uyum Skalası (Dyadic Adjustment Scale) ve Başa ıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Questionnaire) uygulanmıştır. Neticede başa çıkma yöntemlerinin hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumları yönünden belirleyici bir özellik olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada erkeklerin ve kadınların birbirinden farklı başa çıkma yöntemleri kullandıkları bulunmuştur. Problem odaklı başa çıkma stili her iki cinsiyet tarafından da kullanılmaktayken, inkar yönteminin erkekler tarafından, mesafeli-kaçınmacı tavrın ise kadınlar tarafından daha sıklıkla kullanıldığı tespit edilmiştir. Kullanılan başa çıkma stratejisinin yöntemi, evlilikten sağlanan doyum açısından evlilik ilişkisi üzerinde etki etmektedir. Evli bireyin kullandığı başa çıkma yönteminin eşini de etkilediği düşünülmektedir.

5.15 112 Acil Sağlık Hizmetleri alışanlarının Evlilik Yaşamı leği Toplam Puanı zerine; Tükenmişlik leği Toplam Puanı, Algılanan Stres leği Alt Boyut Puanlarının ve Stresle Başa ıkma Stratejileri leği Alt Boyut Puanlarının Etkisine Yönelik Regresyon Analizinin İncelenmesi

Araştırmamızın son sorusu ise mesleki tükenmişlik düzeyi, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunun üzerindeki etkisini incelemektir.

Katılımcıların Evlilik Yaşamı leği Toplam Puanına, Tükenmişlik leği toplam puanı, Algılanan Stres leği alt boyut puanlarının ve Başa ıkma Stratejileri leği alt boyut puanlarının etkisi Bacward Stepwise regresyon analizi yardımıyla test edilmiş ve analiz sonucunda model anlamlı olarak saptanmıştır. Tükenmişlik leği toplam puanı, Algılanan Stres leği alt boyut puanlarının ve Başa ıkma Stratejileri leği alt boyut puanlarının Evlilik Yaşamı zerindeki etkisi %14,7 oranında bulunmuştur (Bkz.izelge 4.11).

Araştırma sonucunda elde edilen bulguları genel olarak değerlendirdiğimizde; İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının bazı demografik değişkenlere göre evlilik doyumu incelendiğinde, çalışanların yaş, evlilik süresi, mesleki ünvan, eş çalışma durumu, 112 de çalışma süresi, çalıştıkları birim ve haftalık çalışma saatine göre evlilik doyumları arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

Bu farklılıklara göre; 18-25 yaş arası çalışanların evlilik doyumları diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayrıca evlilik süresi 5 yıl ve daha az olan çalışanların evlilik doyumlarının diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. 112 de çalışma süresi 0-5 yıl arasında olanların da evlilik doyumu diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, eşi çalışmayan bireylerin de evlilik doyumu eşi çalışanlara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır.

Buna karşın mesleki ünvanı hemşire olanların evlilik doyumları mesleki ünvanı att, paramedik, şoför ve diğerlerine göre, çalıştıkları birim UMKE olan çalışanların çalıştığı birim komuta kontrol merkezi, acil sağlık hizmetleri istasyonları ve şube olanlara göre ve haftalık çalışma saati 45-49 saat olan çalışanların da 50-54 saat çalışanlara göre evlilik doyumunun anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının cinsiyetlerine, çocuk sayılarına, evde eş ve çocuklarla birlikte yaşayan aile büyüğünün varlığına ve aylık ortalama gelirlerine göre evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuş olup bulgulara göre mesleki tükenmişlikleri yüksek olan çalışanların evlilik doyumları düşük veya evlilik doyumları yüksek olan çalışanların mesleki tükenmişlikleri düşük olduğu anlaşılmıştır.

İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının algılanan stres düzeyi ile evlilik doyumları arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuş olup bulgulara göre algılanan stres düzeyleri yüksek olan çalışanların evlilik doyumları düşük veya evlilik doyumları yüksek olan çalışanların algıladıkları stresin düşük olduğu anlaşılmıştır.

İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının başa çıkma stratejileri ile evlilik doyumları arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuş olup

bulgulara göre stresle başa çıkma stratejileri yüksek olan çalışanların evlilik doyumlarının da yüksek olduğu veya evlilik doyumları düşük olan çalışanların stresle başa çıkma stratejilerinin de düşük olduğu anlaşılmıştır. Çalışanların stresle baş etme stratejilerinden en fazla araçsal sosyal destek kullanma ve dine yönelme alt boyutlarını kullandıkları belirlenmiştir.

Son olarak ise, araştırmaya katılan İstanbul 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının, mesleki tükenmişlik düzeyleri, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik yaşamı üzerindeki etkileri anlamlı bulunmuş ve bu etkilerin evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı oldukları sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçlara bağlı olarak öneriler ise şöyle sıralanabilir:

1. Araştırmamızdan sağlanan bulgular incelendiğinde genel olarak beklendiği yönde ve daha evvel yapılmış olan araştırmalarla tutarlılık gösterdiği düşünülebilir. Ancak görülen farklılıklar araştırmalarda kullanılan metod veya örneklemin farklı oluşundan kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmadan sonra yapılacak olan daha kapsayıcı araştırmalar bu farklılıkların sebebini daha açık bir şekilde ortaya koyacaktır.
2. Evlilik doyumu daha geniş kapsamlı ve detaylı inceleyebilecek olan ölçeklerin geliştirilmesi tavsiye edilmektedir.
3. Evlilik doyumu ile alakalı olarak kendi değerlerimizi yansıtacak ve araştırmacılar yönünden ulaşılabilir bir evlilik doyum ölçeğinin geliştirilmesi önerilmektedir.
4. Verilerin Türkiye'nin coğrafi ve kültürel farklılıkları da göz önüne alınarak genişletilip daha detaylı bir şekilde ele alınması tavsiye edilmektedir. Çünkü evlilik yaşantısı kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber kültürel farklılıklarında etkisini görmek daha sonraki araştırmalar için evlilikten sağlanan doyum ile ilgili farklı boyutların açılmasına imkan sağlayabileceği düşünülmektedir.
5. Araştırmamız için yapılan literatür incelemesinde ulaşılabilen araştırmaların az sayıda olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle konu ile alakalı olarak yeni araştırmaların öneriler de dikkate alınarak yapılması tavsiye edilmektedir.
6. Araştırmamızda sadece 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarının algıladıkları evlilik doyumu ve mesleki tükenmişlik algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejilerinin ilişkisi incelenmiştir. Evlilik iki kişiden oluşur ve mesleki

tükenmişliğin ve stresin evlilik üzerinde yarattığı etki eşleri de etkiler. Bu sebeple de eşlerin değişkenler açısından benzer özellikler gösterip göstermediklerini kıyaslama yapma imkânı olamamıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda çiftler araştırmaya beraber dahil edilebilirler. Ve böylece eşlerin evliliklerini ne derece doyumlu algıladıkları ve mesleki tükenmişliğin ve algılanan stresle başa çıkma stratejilerinin ev yaşantısına nasıl yansıdığı incelenebilir.

7. Bu çalışma tarama türü bir araştırmadır. Yapılacak olan araştırmalar benzer değişkenler üzerinden deneysel araştırmalarla sınanabilir. Bu sayede uygulayıcılara yönelik yeni veriler ortaya çıkabilir. Ayrıca kategorisel desende içerik analizine dayalı mülakat usulü nitel çalışmalara da yer verilebilir. Bu sayede duygu ve düşüncelerin ölçeklerde sınırlı kalmadan sözel olarak da ifade edilmesi sağlanabilir.
8. Sosyal desteğin stresle başa çıkmadaki önemi dikkate alınarak 112 Acil Sağlık Hizmetleri merkez ve taşra birimlerinde mediko-sosyal birimlerin kurulması,
9. Kurulacak olan mediko-sosyal birimlerde psikoterapi hizmetlerinin ve sosyal hizmetlerin düzenli olarak sunulması,
10. 112 Acil Sağlık Hizmetleri merkez ve taşra birimlerinde psikolog ve aile danışmanı kadrosu ihdas edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, H.** (1998). *Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne Bağlı Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumları*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Acitelli, L.K.** (1992) "Gender Differences in Relationship Awareness and Marital Satisfaction Among Young Married Couples" *Personality and Social Psychology Bulletin*. 18 (1), FEB, pg: 102-110.
- Ambulans ve Acil Sağlık Araçları ile Ambulans Hizmetleri Yönetmeliği**, (07.12.2006) 26369 sayılı RG. 13.01.2010
- Acil Sağlık Hizmetleri Yönetmeliği**. 24046 sayılı Resmi Gazete. <http://www.saglik.gov.tr>.
- Ambulans ve Acil Sağlık Araçları ile Ambulans Hizmetleri Yönetmeliği**, (07.12.2006) 26369 sayılı RG. 13.01.2010
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Suculu B.** (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayın Dairme.
- Akgündüz, S.** (2006). *Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aktaş, A.M.** (2004) "Aile Terapisinde Sosyal Hizmet Yaklaşımı", *Aile ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:6, Cilt:2, Sayı:7, Nisan- Haziran, s: 33-42.
- Akten, S.** (2007) *Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Albrecht, S.L., Bahr, H.M.; Goodman, K.L.** (1983), *Divorce and Remarriage: Problems, Adaptations, and Adjustments*. Westport, CT: Greenwood.
- Alcorn, D. ve Petrie, S.** (1997). Police Burnout And Attitudes To Women And Domestic Violence, *Second Australasian Women and Policing Conference*.
- Aldwin, C. M.** (2000). *Stres, coping, and development: an integrative perspective*. The New York, USA: Guilford.
- Alpakan, H.**, (2008), "Paramedik Derneği Mezuniyet Sonrası Eğitimleri", *IV. Paramedik Sempozyumu Kitapçığı*, 25-27 Nisan, Ankara, 20-24
- Anar, B.** (2011). *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anderson, S. A., C. S. Russel ve W. R. Schumm** (1983). Perceived Marital Quality And Family Life- Cycle Categories: A Further Analysis. *Journal Of Marriage And The Family*. 45, 127-139.
- Anderson, M. B., Iwanicki, E. F.**, (1984), "Teacher Motivation and Its Relationship to Burnout" *Educational Administration Quarterly*, XX, 2: 109-132.
- Arnold J.L.** (1999) International emergency medicine and the recent development of emergency medicine worldwide. *Ann Emerg Med*, 1999; 97-103.

- Armstrong, M. ve diğ.** (1994). "Determinants and consequences of burnout: a cross-cultural comparison of Canadian and Jordanian nurses" *Health-Care-Women-Int.*, Sep-Oct , 413-21.
- Arslan ve ark.** (1996), "Stres ve Sağlık", IX. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 18-20 Eylül, 1996.
- Aryee, S. Luk, V. Leung, A. Lo, S.** (1999) "Role Stressors, Interrole Conflict, and Well-Being: The Moderating Influence of Spousal Support and Coping Behaviors Among Employed Parents in Hong Kong" *Journal of Vocational Behavior*. 54, pg: 259-278.
- Aslan H, Gürkan SB, Alparlan N, Ünal M.** (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 39-45.
- Aslan, D. ve diğerleri.** (2005), *Türkiye’de Tabip Odalarına Kayıtlı Olan Bir Grup Hekimde Tükenmişlik Sendromu ve Etkileyen Faktörler*, Türk Tabipler Birliği Yayınları, Ankara, 2005.
- Aslan, H.S.; Aslan, R. O. ; Alparlan, Z.N. ; Ünal, M.** (1998) "Kocaeli'nde Çalışan Bir Grup Hekimde Evlilik Doyumu" *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. Cilt 23, Sayı: 4, s: 212-215.
- Aşan, Ö., Eren, Aydın M.** (2006) *Örgütsel Davranış*, Birinci Baskı, Arıkan Yayım, Ankara, 2006.
- Atilla R.** (2010) Dünyada ve Türkiye’ de Acil Tıp. İç: Kekeç Z, Editör. *Tüm Yönleriyle Acil Tıp*. Adana Nobel Kitapevi, 2010, s.3-7.
- Avşaroğlu, S., M. E. Deniz ve A. Kahraman** (2005), "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14: 115-129.
- Aydın İ.** (2008), *İş Yaşamında Stres*, Üçüncü Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2008.
- Aydın, B.** (2002) "Genç Yetişkinlik" *Gelişim Psikolojisi*. T.C. Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı, SNF Yayıncılık Ltd. Şti.
- Aydemir-Sevim, S.** (1999). "Evlilik İlişisini Geliştirme Programları" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: II, Sayı: 11.
- Azizoğlu, Ö. ve Özyer, K.** (2010). Polislerde Tükenmişlik Sendromu Üzerine Bir Ampirik Çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(1), 137-147.
- Bacanlı, H.** (2001) "Eş Tercihleri" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:2, Sayı:15, s: 7-16.
- Bağlı, M.; Sever, A.** (2005) "Tabulaştırılan/Tabulaşan Kurumun (Ailenin) Kurbanlıklar Edinme Pratiği" *Aile ve Toplum Dergisi*. Ocak-Mart, Yıl: 7, Cilt: 2, Sayı: 8, s: 9-22.
- Bakker, A.B. ve ark.** (2006). "The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors, *The Journal of Social Psychology*, 146(1): 31-50.
- Balçı, A.** (2000), *Öğretim Elemanlarının İş Stresi, Kuram ve Uygulamaları*, Nobel Yayın, Ankara.
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z.** (1990). *Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z.** (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi kitabevi. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1. Baskı. Ankara: 221-228.
- Baltaş A. ve Baltaş Z.** (1998), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 18. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- Baltaş A. ve Baltaş Z.** (2003), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 21. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

- Baltaş, A., Baltaş, Z.** (1997) *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 16. Baskı, İstanbul, 1997.
- Bandura, A.** (1993). Perceived Self-efficacy In Cognitive Development Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A.** (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A.** (1977), *Social learning theory*, New Jersey: Prentice-Hall
- Barkers, P.** (1998), *Basic Family Therapy*, New York: Oxford University Press.
- Barutçu, E. ve Serinkan, C.** (2008). *Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli’de Yapılan Bir Araştırma*. Ege Akademik Bakış, 8(2), 541-561.
- Basım, N. ve Şeşen, H.** (2006). *Mesleki tükenmişlikte bazı demografik değişkenlerin etkisi: Kamu’ da bir araştırma*, Ege Akademik Bakış, 6(2): 15-23.
- Baştemur, Y.** (2006), *İş Tatmini İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü’nde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Baucom, D.H.** (1987). “Attributions in Distressed Relations: How Can We Explain Them?”. *Intimate Relationships: Development, Dynamics, and Deterioration*. In D. Perlman, ; S. Duck (Eds.), Newbury Park, CA: Sage Publications, pg: 177-206.
- Berk, M.** (2009). *Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları ve Evlilik Doyum Algularının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Binici-Azizoğlu, S.** (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Binici, S.A. ; Hovardahoğlu, S.** (1996) “Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeğinin (EKDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Dergisi*. 11 (38), s: 66-76.
- Birtchnel, J.** (1998). The Assesment Of The Marital Relationship By Questionnaire, *Sexuel And Marital Therapy*, 3(1), 57-70.
- Bloom, B.L. ; Hodges, W.W.** (1981). “The Predicament of the Newly Seperated”. *Community Mental/Health Journal*. 17, pg: 277-293.
- Blum, J.S. ; Mehrabian, A.** (1999) “Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction” *Journal of Personality*. 67 (1), FEB, pg: 93-125.
- Bost, K.K. ; Cox, M.J. ; Payne, C.** (2002) “Structural and Supporting Changes in Couples’ Family and Friendship Networks” *Journal of Marriage and Family*. May, 64, 2, pg.: 517-532.
- Bouchard, G.** (1998) “Predictive Validity of Coping Strategies on Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence” *Journal of Family Psychology*. 12 (1), pg: 112-131.
- Bozkurt, S, Atilla R, Türkçüer İ, Eritmen ÜT, Oray NÇ, Arslan ED.** (2006) “Yaşlı ve genç nüfusun acil yaklaşım farklılıkları”. *Turk J Emerg Med*. 2006;6(1):16- 24
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R.** (2000). Research On The Nature And Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade In Review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62, 964-980.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D.** (1990). Attributions In Marriage: Rewiev And Critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.

- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D.** (1988). Individual Difference Variables In Close Relationships: A Contextual Model In Marriage As An Integrative Framework. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Budak, S.** (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. (2. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat.
- Budak, G ve O. Sürvegül** (2005), “Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2): 95-108.
- Burke, J. R.; Weir T.** (1976). Relationship Of Wives’ Employment Status On Husband, Wife And Pair Satisfactionand Performance. *Journal Of Marriage And The Family*. 38, 279-287.
- Burke, R. J.** (1989). Career Stages, Satisfaction And Well Being, Among Police Officers. *Psychological Reports*, 65(1), s. 3-12.
- Burke, R. J.** (1993). Work Family Stress, Conflict, Coping And Burnout In Police Officers, *Stress Medicine*, (9), 171-180.
- Butler, M.H. Wampler, K.S.** (1999) “A Meta-Analytic Update of Research on the Couple Communication Program” *The American Journal of Family Therapy*. 27 (3), pg: 223-237.
- Bühler, K.E. ve Land, T.** (2003). Burnout and personality in intensive care: An empirical study. *Hospital Topics*, 81(4):5-12.
- Büyüksahin, A. ; Hovardaloğlu, S.** (2004) “Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumlarının Lee’nin Çok Boyutlu Aşk Bıçimleri Kapsamında İncelenmesi” *Türk Psikoloji Dergisi*. 19 (54), s: 59-72.
- Brunsteini J.** (1996) “Personal Goals and Social Support in Close Relationships: Effects on Relationship Mood and Marital Satisfaction” *Journal of Personality and Social Psychology*. 71 (5), pg: 1006-1019.
- Camp, P.L. Ganong, L.H.** (1997) “Locus of Control and Marital Satisfaction in LongTerm Marriages” *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*. 78 (6), pg: 624-631.
- Canel, A. N.** (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul,
- Cannon, W.B.** (1932), *The Wisdom of the Body*, New York: Norton.
- Carnegie, D.** (2012). *Stres ve Endişeyle Başa Çıkmanın Yolları*. Çeviren Gamze Tokgöz İstanbul: Nemesis Kitap.
- Caughln, J.P.** (2002) “The Demand/Withdraw Pattern of Communication as a Predictor of Marital Satisfaction Over Time-Unresolved Issues and Future Directions” *Human Communication Research*. 28 (1), JAN, pg: 49-85.
- Caughln, J.P. ; Huston, T.L.** (2002) “A Contextual Analysis of the Association Between Demand/Withdraw and Marital Satisfaction” *Personal Relationship*. 9 (1), MAR, pg: 95-119.
- Chapin, L.R. ; Chapin, T.J. ; Sattler, L.G.** (2001) “The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress” *Family Journal*. Vol. 9; Issue: 3, Jul, pg: 259-265.
- Cherniss, C.** (1998). Social And Emotional Learning For Leaders. *Educational Leadership*, 26-28.
- Cherniss, C.** (1980), *Professional Burnout In Human Service Organizations*, New York: Praeger Press.

- Cobb, R.J. ; Davila, J. ; Bradbury, T.N.** (2001) "Attachment Security and Marital Satisfaction: The Role of Positive Perceptions and Social Support" *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27 (9), SEP, pg: 1131-11143.
- Cohen, J.H.** (1990). "Community nurse executives psychologic well-being: Relationship among stressor, social support, coping and optimism", *Public Health Nurs*, 194-203.
- Cohen, S.:** (1983) A global measure of perceived stress, *Journal of Health Mermelstein, R. and Social Behaviour*, Volume 24, 1983, p. 385-396. Kamarck, T.
- Condie, S.J.** (1989). "Older Married Couples." (Edt: S.J. Bahr & E.T. Peterson) *Aging and the Family*. Washington: Lexington Books.
- Compas, B.E.** (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101 (3): 393-403.
- Coutta, R.** (2001) *An Investigation Into the Significance of an Acceptance-Based Marital Enrichment Group on Couple Intimacy and Acceptance*. Unpublished Doctoral Dissertation, Division of Pastoral Ministries, New Orleans.
- Crabb, L.J. Jr.** (1982). *Marriage, Divorce, Remarriage*. Cambridge: Harvard University Press.
- Crawford, D.W.; Houts, R.M.; Huston T.L.; George, L.J.** (2002) "Compatibility, Leisure and Satisfaction in Marital Relationships" *Journal of Marriage and The Family*. 64 (2), MAY, pg: 433-449.
- Curun, F.** (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cüceloğlu, D.** (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmakçı A, Aycan N.** (2003) "Son Sınıf Öğrencilerinin Hemsirelik Mesleğine Bakış Açıları ile Mesleği Tercih Etme Durumları". *Hemsirelik Forumu*, 2003; 6 (1).
- Çakır, A.** (2004). *Türk Polisinin Tükenmişliğine Neden Olabilecek İç ve Dış Denetim Odaklarını Anlamaya Yönelik Bir Çalışma*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Çam, O.** (1992). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Araştırılması 7. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. R. Bayraktar ve I. Da (Editörler). 155-160. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çam, O.** (1994) "Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Eğitimci Hemşireler Örneğinde Geçerlik ve Güvenilirliğinin İncelenmesi", *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi* 21-24 Eylül 1994, İzmir.
- Çapri, B.** (2008). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelik, M.** (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, C. K.** (2006). *Eğitim Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikli, S.,** (2008) Yeni Açılan Paramedik Programlarının Karşılaştığı Sorunlar, *IV. Paramedik Sempozyumu Kitapçığı*, 25-27 Nisan, Ankara, 2008, 49-52
- Çetin, B. T.** (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çetin Fatih ve Diğerleri**, (2011) “Örgütün Bağlılığın Tükenmişlik ile İlişkisi: Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25. Sayı, Konya, 2011.
- Çınar, L.** (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çimen M, Şahin İ**, (2000) “Bir Kurumda Çalışan Sağlık Personelinin İş Doyum Düzeyinin Belirlenmesi” *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi* 5(4), 53-67, 2000
- Çiper A.**, (2006) Tükenmişlik Sendromunun Hizmet Kalitesine Etkisi ve Çağrı Merkezi Uygulaması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- Çopur, Z., Şafak, Ş.** (2003) “Ailede Gelirin Kullanımına İlişkin Karşılaşılan Problemlerin İncelenmesi” *Aile Ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:5, Cilt:2, Sayı:6, Ekim, Aralık, s: 7-14.
- Dokur, M., Profeta, Y.** (2006) *Aile ve Çift Terapisi*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Dollard, M.F., Winefield, A.H.** (1996). Managing Occupational Stress: A National and International Perspective. *International Journal of Stres Management*, 3: 69–83.
- Demir, A.** (1995) Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi, CÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Sivas, 1995.
- Demoss, Y.** (2004) Brief Interventions and Resiliency in Couples. *Unpublished Doctoral Dissertation*, Northcentral Univesity, Prescott, Arizona. s
- Durmuş, C.**, (2008), “Akademik Acil Tıp Teknisyenleri Dayanışma Derneği acil tıp teknisyenlerine planlanan eğitimler”, *4. Paramedik Sempozyumu*, 25-27 Nisan, Ankara.
- Edelwich, J. ve Brodsky, A.** (1980). Burnout: Stages Of Disillusionment In Helping Professions. *New York: Human Science Press*.
- Ege, R.** (1995) *Kaza Hastalık ve Yaralanmalarda İlk ve Acil Yardım*, 2. bs., Ankara, THK basımevi, 1995
- Epstein, N.** (1986). Cognitive Marital Therapy: Multi-Level Assessment And Intervention. *Journal Of Rational-Emotive Therapy*. 1(4), 68-81.
- Erdemir, AD.**, (2006) *Acil Tedavi ve Bakımda Tıp Etiği Sorunları*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 2006, 1-27
- Erdoğan İ.**, (1999) *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul, 1999.
- Ergin, C.** (1992) “Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uyarlanması”, *7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara, 1992.
- Ersel M, Karcıoğlu Ö, Yanturalı S, Yürüktümen A, Sever M, Tunç MA.** (2006) “Bir Acil Servisin Kullanım Özellikleri ve Başvuran Hastaların Aciliyetinin Hekim ve Hasta Açısından Değerlendirilmesi”. *Turk J Emerg Med*. 2006;6(1):25-35
- Ersoy G.** (2004). Acil servisler, Burn-Out (Tükenme) sendromu ve korunma yolları. *7. Türkiye Acil Tıp Sempozyumu & 3. Acil Hemşireliği ve Paramedik Sempozyumu Özet Kitabı*, Gaziantep, s.61-62
- Ethel R.**, (1994) *Stresle Başa Çıkmada Kendimizle Olumlu diyalog: Stresle Başa Çıkma*, (Çeviren: N. H. Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1994.

- Fawzy, F.I., Fawzy, N.W.** (1991), Pasnau RO. Burnout in the health professionals, "Handbook of Studies on General Hospital Psychiatry, editor: Judd FK, Burrows GD, Lipsitt DR, Elsevier Science Publishers BV, Amsterdam", p.119.
- Feeney, J.A.** (2002) "Attachment, Marital Interaction and Relationship Satisfaction: A Diary Study" *Personal Relationships*, 9 (1), MAR., pg: 39-55.
- Ferguson, D.; Ferguson, T.; Thurman, C.; Thurman, H.** (1993) The Pursuit of Intimacy. *Thomas Nelson Publishers*, Nashville.
- Filsinger, E. E. ve M. R. Wilson** (1984), "Religiocity, Socioeconomic Rewards and Family Development: Predictors of Marital Adjustment", *Journal of Marriage and the Family*, 46(3): 663-670.
- Fincham, F.D.; Beach, S.R.H.** (2001) "Forgiveness: Toward a Public Health Approach to Intervention". *Clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships*. (Edt.: John H. Harvey), Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, USA.
- Fincham, F.D.; Beach, S.R.H.; Harold, G.T.; Osborne, L.N.** (1997) "Marital Satisfaction and Depression: Different Causal Relationships for Men and Women?" *Psychological Science*. 8 (5), SEP, pg: 351-357.
- Fincham, F.D.** (1994) "Cognition in Marriage: Current Status and Future Challenges". *Applied and Preventive Psychology*. 3, pg:185-189.
- Fincham, F.D.; Bradbury, T.N.** (1990). "Psychology and the Study of Marriage" F.D. Fincham, T.N. Burry (Eds.), *The Psychology Of Marriage: Basic Issues and Applications*. New York: The Guilford Pres, pg: 2-5.
- Fincham, F. D.; Bradbury, T. N.** (1987) "The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation" *Journal of Marriage and the Family*. 49, pg: 797-809.
- Fincham, F.D. ve Beach, S.R.H.** (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Fields, L., Prinz, R.J.** (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976.
- Fitzpatrick, M.A.** (1988) "Marital Interaction: What Do We Know?" *Between Husbands and Wives: Communication in Marriage*. Beverly Hills, CA: Sage, pg: 31-58.
- Folkman, S.** (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839- 852.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S.,** (1985). If It Changes It Must Be A Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48: 150-170.
- Fosam, E. B., Grimsley, M. F. J. ve Wisher, S. J.** (1998). *Exploring Models For Employee Satisfaction With Particular Reference To A Police Force, Total Quality Management*, 9, 235-247.
- Freedman, J.L., Sears, D.O. ve Carlsmith, J.M.,** (2003), *Sosyal Psikoloji*, (A. Dönmez, Çev.), Ankara: İmge Kitapevi.
- Freudenberger, H. J. ve Richelson, G.** (1980). *Burnout: The High Cost Of High Achievement*. New York: Garden City, Anchor Press.
- Freudenberger, H. J.** (1974). Staff Burnout. *Journal Of Social Issue*, 30, s. 159-165.
- Gaziel, H., Ham, H.** (1995), Sabbatical Leave, Job Burnout and Turnover Intentions Among Teachers, *International Journal of Lifelong Education*, Volume 14, Issue 4, pages 331-338.
- Gaesser, L. D. ve K. S. Whitboure** (1985), "Work Identity and Marital Adjustment in Blue Colour Men", *Journal of Marriage and the Family*, 47(3): 747-751.

- Gaines J. ve Jermier J.** (1983), Emotional exhaustion in a high stress organization, *Academy of Management Journal*, 26 (4), 567-586.
- Golembiewski, R. T., Lloyd, M., Scherb, K. ve Munzenrider, R. F.** (1992). Burnout And Mental Health Among Police Officers. *Journal Of Public Administration: Research And Theory*, 2(4), 424-439.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R.** (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age. *Psychological Science*, 19, 1194-1200. New York: Three Rivers Press.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I.** (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41 (2), 159-198.
- Gökmen, A.** (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi*. Unpublished masters thesis, Hacettepe University, Ankara.
- Görgülü, R. S.** (1998) Hemşirelerin Anksiyete Düzeylerinin Saptanması ve Hemşireleri İş Ortamında Etkileyen Stresörlerin Tanımlanması, HÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü (*Doktora Tezi*), Ankara, 1998
- Graham, J.M.; Conoley, C.W.** (2006) “*The Role of Marital Attributions in the Relationship Between Life Stressors and Marital Quality*” *Personal Relationships*. Jun, Vol. 13, Issue: 2, p: 231-241.
- Greeff, A.P.; Malherbe, H.L.** (2001) “Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses” *Journal of Sex and Marital Therapy*. Vol. 27, No: 3, May., pg: 247-257.
- Greeff, A.P.; De Bruyne, T.** (2000) “Conflict Management Style and Marital Satisfaction” *Journal of Sex and Marital Satisfaction*. October, Vol.26, No. 4, pg: 321-334.
- Grote, N.K.; Frieze, I.H.; Stone, C.A.** (1996) “Children, Traditionalism in the Division of Family Work, and Marital Satisfaction: What’s Love Got To Do With It?” *Personal Relationships*. 3 (3), SEP., pg: 211-228.
- Güçlü N.** (2001), “Stres Yönetimi”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21.Cilt, 1. Sayı, Ankara, 2001.
- Gül, H., Oktay, E., Gökçe, H.** (2008), İş Tatmini, Stres, Örgütsel Bağlılık, İşten Ayrılma Niyeti ve Performans Arasındaki İlişkiler: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 15.
- Güler, Zeki, Başpınar Öztürk Nuran, Gürbüz Hüseyin,** (2001) *İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama*, Anadolu Üniversitesi, No.1322, Eskişehir, 2001.
- Gündüz, B., Erkan, Z. ve Gökçakan, N.** (2007). Polislerde Tükenmişlik Ve Görülen Psikolojik Belirtiler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 283-298.
- Güngör, H. C.** (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme, *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günindi-Ersöz** (2003) “Dünya Konferansları Belgelerinde Aile ve Yoksulluk: Saptamalar ve Öneriler” *Aile ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:5, Cilt:2, Sayı:6, Ekim-Aralık, s: 71-80
- Güven, N.** (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamamcı, Z.** (2005) “Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment” *Social Behavior and Personality*. 33(4), pg: 313-328

- Hasta, D.** (1996). Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı İle Evlilik Doyumu İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawkins, J.L.** (1968). Association between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 30, 647-650.
- Hatipoğlu, Z.** (1993) The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Heckman, D. James ve Rosenthal, Ronald E.** (1991) *Hasta ve Yaralıların Acil Bakımı ve Nakledilmesi*, 2. bs., İstanbul, Nasetti Limited, Mısırlı Matbaası, 1991
- Hergüner, İ. E.** (2008). Kişisel Gelişim Eğitiminin Yetişkinlerin Problem Çözme Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleriyle ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Houser, A. G.** (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hovardoğlu, S.** (1996). Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Hünler, O.S.** (2002). Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri Ve Algılanan Evlilik Sorunları Çözümü Becerilerinin, Dindarlık Ve Evlilik Doyumu İlişkisi Üzerindeki Arabulucu Rolü. *Doktora Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hünler, O.S.; Gençöz, T.** (2003) “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü” *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), s: 99 – 108
- Izgar H.,** (2001) “Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 27. Sayı, Ankara, 2001.
- Izgar H.,** (2003) *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*, İkinci Baskı, Nobel Yayın, Ankara, 2003.
- İlgün, E.** (2010). İnfaz Koruma Memurlarının Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Deikenlere Göre ncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnan, F., Kurt, Z., Kubilay, İ.,** (2007), *Temel İlk Yardım Uygulamaları Eğitim Kitabı*, T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Ivancevich, J.M., Matteson, M.T.** (1996), *Organizational Behavior and Management, Fourth. Ed.*, Boston: Irwin McGraw Hill, p.622.
- Jamal, M.** (2005), Burnout Among Canadian and Chinese Employees: A CrossCultural study, Department of Management, John Molson School of Business, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada, *European Management Review* (2005) 2, 224–230
- Jacobson, N.S.** (1984). “The Modification of Cognitive Processes in Behavioral Marital Therapy: Integrating Cognitive and Behavioral Intervention Strategies”. *Mental Interaction: Analysis and Modification*. In K. Hahleweg; N.S. Jacobson (Eds.), New York Guilford Pres, pg: 285-308.
- Jennings, B. M.** (2009), Work Stress and Burnout Among Nurses: Role of the Work Environment and Working Conditions, *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*, Chapter 26.

- Johnson, M.D.; Bradbury, T.N.** (1999) "Marital Satisfaction and Topographical Assessment of MARital Interaction: A Longitudinal Analysis of Newlywed Couples" *Personal Relationships*. 6 (1), MAR, pg: 19-40.
- Kaba, H.** (2012) Eskişehir İlinde Çalışan İlk ve Acil Yardım Teknikerleri ve Acil Tıp Teknisyenlerinin Stres, Tükenmişlik Ve İş Doyumlarının Etik Açısından Değerlendirilmesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Eskişehir, 2012
- Kaçmaz N.** (2005) "Hemşirelerde İş Stresi ve Tükenmişlik". *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*. 2005; 8: 67-77.
- Kaçmaz, N.** (2005) "Tükenmişlik Sendromu". *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68 (1): 2005, 29- 32.
- Kaldırımçı, N.,** (1993), Örgütsel Davranış Açısından Stres, Erciyes Üniversitesi, *İ.İ.B.F Dergisi* 5 Aralık, s.69.
- Kahn, H. ve Cooper, C. L.** (1993). Stress in the Dealing Room. *High Performers Under Pressure*. London: Routledge.
- Kanan N.** (2002). Acil birimlerde ekip ilişkileri. *Hemşirelik Dergisi*, İ.Ü Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayınları, 9(48):99-107.
- Karabulutlu E.** (2005) Hemodiyaliz Hastalarına Uygulanan Hastalık Ve Stresle Baş Etme Bilinçlendirmesinin Depresyon Eğilimi ve Anksiyete Düzeyine Etkisi. Atatürk Üniversitesi, *Doktora Tezi*, Erzurum, 2005.
- Karasar, N.** (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 11.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B.R.; Bradbury, T.N.** (1997) "Neuritisim, Marital Interaction, and the Trajectory of Marital Satisfaction". *Journal of Personality and Sozial Psychology*. 72 (5), pg: 1075-1092.
- Kayabaşı, Y.** (2008) Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Sayı: 20.
- Kayser, B.** (2008) Ülkemizde acil sağlık hizmetleri ve acil sağlık hizmetleri istasyonları, *IV. Paramedik Sempozyumu Kitapçığı*, 25-27 Nisan, Ankara, 2008, 14-16
- Kelly, J.B.** (1982). Divorce: The Adult Perspective. In B.B. Wolman & G. Stricker (Eds.) *Hand Book of Developmental Psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Pg: 734-350.
- Kerkmann, B.C.; Lee, T.R.; Lown, J.M.; Allgood, S. M.;** (2000) "Financial Management, Financial Problems And Marital Satisfaction Among Recently Married University Students" *Financial Counseling and Planning*, 11(2), pg: 55-64.
- Kersten, K.K.** (1990). "The Process of Marital Disaffection: Interventions at Various Stages:": *Family Relations*. Jul 90, Vol. 39 Issue 3, pg: 257-266.
- Keser, A.** (2005), İş doyum ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, *Çalışma ve Toplam Dergisi*, 1 (4), 77-95.
- Kessler R. C., Price, R. H. ve Wortman C. B.** (1985). Social Factors In Psychopathology: Stress, Social Support, And Coping Processes. *Annual Reviews Psychology*, 36, 531-572.
- Kılıç C.** (1996) "Genel Sağlık Anketi: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması". *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1996; 7 (1): 3-9.

- Kılıçaslan İ.** (2004) Acil Servislerde Bilgisayar Tabanlı Hasta Kayıt Sistemleri ve Akdeniz Üniversitesi Hastanesi Acil Servis Hastalarının Bir Yıllık Değerlendirilmesi. *Acil Tıp Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi*. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya, 2004
- Kingsbury, N.M.; Minda, R.B.** (1988). "An Analysis of Three Expected Intimate Relationship States: Commitment, Maintenance and Termination". *Journal of Social and Personal Relationships*. 5, pg: 405-422.
- Kiecolt, W., J. K. Glaser ve T. L. Newton** (2001), "Marriage and Health: His and Hers", *Psychological Bulletin*, 127, 4: 472-503.
- Kim, H., Stoner M.** (2008), Burnout and Turnover Intention Among Social Workers: Effects of Role Stress, Job Autonomy and Social Support, *Administration in Social Work*, Volume 32, Issue 3, pages 5-25.
- Kirman, M. ve Armstrong, D.** (1995). "Investigation of burnout in a sample of British general practitioners", *Br J Gen Pract*, May; 45:394 , 259-60.
- Koçel, T.** (1993) *İşletme Yönetimi*, Beta Yayınları, İstanbul, 1993,
- Kışlak, Ş.T.** (1997) "Evlilik Uyumu İle Nedensellik Ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler" *Türk Psikoloji Dergisi*. 12 (40), s: 55-64.
- Kışlak, Ş.T.; Çabukça, F.** (2002) "Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi", *Aile Ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:5, Cilt:2, Sayı:5, Nisan-Haziran, s: 35-42.
- Kirby, J.S.** (2005) A Study of The Marital Satisfaction Levels of Participants in a Marriage Education Course. *Unpublished Doctoral Dissertation*, Department of Educational Leadership and Counseling Department, University of Louisiana, Monroe.
- King, L.A.** (1993) "Emotional Expression, Ambivalence Over- Expression, and Marital Satisfaction" *Journal of Social and Personal Relationships*. 10 (4), NOV., pg: 601-607.
- Kulık, L.** (2002) "Equality in Marriage, Marital Satisfaction, and Life Satisfaction: A Comparative Analysis of Preretired and Retired Men and Women in Israel" *Families in Society-The Journal of Contemporary Human Services*. 83 (2), MAR-APR, pg: 197-207.
- Kurdek, L.A.** (1995) "Predicting Change in Marital Satisfaction From Husbands and Wives Conflict-Resolution Styles" *Journal of Marriage and the Family*. 57 (1),: FEB, pg: 153-164.
- Lawrence, E.; Eldridge, K. A.; Christensen, A.** (1998) "The Enhancement of Traditional Behavioral Couples Therapy: Consideration of Individual Factors and Dyadic Development" *Clinical Psychology Review*, Vol.18, No: 6, pg: 745-764.
- Lawson, D.M.** (1989) "Love Attitude and Marital Adjustment in the Family Lifecycle" *Sociological Specturum*. 8, pg: 391-406.
- Lazarus, R.S. Folkman, S.** (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York Springer.
- Lazarus, Richard S.,** (2001) Discrete Emotions in Organizational Life, Emotions at Cohen-Charash, Yochi Work Theory, Research and Applications In Management, Ed. by Roy L. Payne, Cary L. Cooper, West Sussex UK, 2001, p. 49-59.
- Leck, J. D., Saunders, D. M.** (1992), Hirschman's Loyalty: Attitude or Behavior, *Employee Responsibilities and Rights Journal* (5):3:219-230.
- Lewis, J. M.** (1993), "What do physicians Consider Stressful?", *Texas Medicine*.

- Lev-Wiesel, R.** (1998). "Spouses' Perceptions of Each Other's Coping Ability With Possible Stressful Life Events and Marital Quality". *Contemporary Family Therapy*, 20 (2), pg: 211-220.
- Lippit, D.N.** (2005). An examination of the relationship between differentiation, adult attachment style and marital satisfaction: a multi dimensional approach. *Phd Dissertation*.
- Lower, L.M.** (2005) "Couples with Young Children" *Handbook of Couples Therapy*. (Edt.: Michele Harway) John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ, USA, p 35.
- Lye, D.N. ve Biblarz, T.J.,** (1993), "The Effects Of Attitudes Toward Family Life And Gender Roles On Marital Satisfaction", *Journal Of Family Issues*, 14 (2),157-188
- Mc Cubin, H.I.** (1990) "Marital and Family Satisfaction" *Families: What Makes Them Work*. Updated Edition. Sage Publition. London.
- Masuda, M.; Duck, S.** (2001) "Issues in Ebb and Flow: Management and Maintenance of Relationships as a Skilled Activity". *Clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships*. (Edt.: John H. Harvey), Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, USA
- Markman, H.J.; Floyd, F.J.; Stanley, S.M. ve Storaasli, R.D.** (1988) "Relationship Education of Marital Distress: A Longitudinal Investigation" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 56, pg: 210-217.
- Maslach, G. ve Schaufeli, W. B.** (1993). Historical And Conceptual Development Of Burnout, *In Professional Burnout: Recent Developments In Theory And Research*. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (Editörler). Washington: Taylor And Francis.
- Maslach, C.** (1982). Burnout: A Social Psychological Analysis. *In The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions*, J. W. Jones (Editör). 30-53. London House Press.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E.** (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Occupational Behavior*. 2, 99-113.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P.** (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress And What To Do About It*. San Francisco: Jossey Bass
- Mestçioğlu, Ö.** (2007) <http://www.psykonet.com/konu.asp?kid=203> Alındığı Tarih 21.07.2007.
- Meyers S.A.; Landsberger, S.A.** (2002) "Direct and Indirect Pathways Between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction" *Personal Relationships*. 9 (2), Jun., pg:159-172.
- Miller, P.J.; Caughlin, J.P.; Huston, T.L.** (2003) "Trait Expressiveness and Marital Satisfaction: The Role of Idealization Process" *Journal of Marriage and Family*. Nov., Vol.65, Iss. 4; pg: 978.
- Muhammad, A.H., Hamdy, H.I.** (2005), "Burnout, Supervisory Support and Work Outcomes: A Study From An Arabic Cultural Perspective", *International Journal of Commerce and Management*, Vol. 15 Nos 3/4, pp. 230-42.
- Muldary, Thomas W.** (1983), *Burnout And Health Professionals: Manifestations And Management A Capistrano Publication*, CA.
- Murat, M.** (2003), Emniyet Görevlilerinin Tükenmişlik Durumları. *Polis Bilimleri Dergisi*, 5(2), 95-108.
- Nathawat, S. ve A. Mathur** (1993), "Marital Adjustment and Subjective Well Being in Indian Educated Housewives and Working Women" *Journal of Psychology*, 127(3): 353-358.

- Nichols, W.** (2005) "The First Years of Marital Commitment" *Handbook of Couples Therapy*. (Edt.: Michele Harway) John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ, USA, p 35-36.
- Noller, P.; Feeney, J.A.** (2002) "Communication, Relationship Concerns and Satisfaction in Early Marriage" *Stability and Change in Relationships*. (Edt.: Harry T. Reis) Cambridge University Press, New York, p: 31.
- Noller, P.** (1984). *Nonverbal Communication and Marital Interaction*. Oxford, England: Pergamon.
- Numanoğlu, S.C., Elçioğlu, Ö., Özden, H., Ünlüoğlu, İ.** (2000) "20. yüzyılda dünyada ve Türkiye’de acil tıp hizmetlerinin gelişimi", *Sendrom*, 12, 7, 2000, 69-73
- Odell, K.S.; Cochran, E.J.; Lawrence, L.D.; Gartin, S.A.** (1990) "The Job and Marital Satisfaction of Secondary Agriculture Teachers and Their Spouses" *Journal Of Agricultural Education*, Fall, pg: 14-18.
- Oktay C, Cete Y, Eray O, Pekdemir M, Gunerli A.** (2003) "Bir Türk Üniversite Hastanesinde Acil Servis Ziyaretlerinin Uygunluğu". *Croat Med J.* 2003; 44(5): 585-91.
- Okyay, N.** (2009). Emniyet Tekilatına Balı Okullardan Mezun Olup Çevik Kuvvet ube Müdürlüğünde Görev Yapan Polislerin Psikolojik Hizmet Algıları, Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeyinin ncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Olson, D.H. Fowers, B.J.** (1993) "Five Types of Marriage: An Empirical Typology Based on ENRICH" *The Family Journal*. Vol.1, No:3, pg: 196-207.
- Onur, B.** (2000). *Gelişim psikolojisi*. (5. Basım). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Ödemiş, H.** (2008). İlköğretim Öğretmenlerinin İş Tatminleri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Örmen U,** (1993) Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, Marmara Üniversitesi, SBE, *YYLT*, İstanbul, 1993
- Özguven, İ.E.** (2000), *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: Pdrem Yayınları
- Özdemir, Ö.** (2003) "Tamamlanmamış Evlilik: İki Olgu" *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2003; 6(3), s: 174-180.
- Özer, R.** (1988) Hemşirelerin Anksiyete Düzeylerinin Saptanması ve Hemşireleri İş Ortamında Etkileyen Stresörlerin Tanımlanması, HÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü (*Doktora Tezi*), Ankara, 1988.
- Özer, R.** (1998). Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi, Nedenleri Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özkalp Enver, Kirel Çiğdem,** (2004) *Örgütsel Davranış*, İkinci Baskı, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir, 2004.
- Öztürk, H.İ.** (2002), *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, HD Yayıncılık, 1.Baskı, Eylül, Ankara
- Paul, N.L.; Paul, B.** (1986). *A Marital Puzzle: Transgenerstionsl Analysis in Marriage Counseling*. New York: Norton.
- Perkin RM ve diğerleri;** (1997) *Stres And Distress İn Pediatric Nurses: Lessons From Baby K. A Mj Crit Care* 1997, may;6(3):225-32.
- Perlman, B. ve Hartman, E.** (1982). Burnout: Summary And Future Research. *Human Relations*, 35, 283-305.
- Piko, B.** (1999). "Occuopational stress among nurses ın Hungary" *20.Int.Conference of Stress and Anxiety Research Society(STAR)*, July 12-14, Cracow, Poland.

- Pines, A. M. ve Keinan, G.** (2005), *Stress And Burnout: The Significant Difference. Personality And Individual Differences*. 39, 625- 635.
- Pines, A. M.** (1996). *Couple Burnout: Causes And Cures*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M.** (1993). Burnout-An Existential Perspective. *In Professional Burnout: Developments In Theory And Research*. W. Schaufeli, C. Maslach ve T. Marek (Editörler). 33-52. Washington D.C.: Taylor & Francis.
- Pines, A. ve Aranson, E.** (1988), *Career Burnout, Causes And Cures*. New York: The Free Press.
- Pines, A. ve Kafry, D.** (1981). Tedium in the life and work of professional women as compared with men, *Sex Roles*, 7, 117-134.
- Polatçı, S.** (2007). Tükenmişlik Sendromu Ve Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörler (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Bir Analiz). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Reissman, C., Aron, A., Berger, M.R.,** (1993), “Shared Activities And Marital Satisfaction Causal Direction And Self-Expansion Versus Boredom” *Journal Of Social And Personal Relationships*, 10 (2), May, Pg: 243-254.
- Reynolds, W.; Remer, R.; Johnson, M.** (1995) “Marital Satisfaction in Later Life An Examination of Equity, Equality, and Reward Theories” *International Journal of Aging & Human Development*. 40 (2), pg: 155-173.
- Roberts, L.** (2000) “Fire and Ice in Marital communication: Hostile and Distancing Behaviors as Predictors of Marital Distress” *Journal of Marriage and the Family*. 62, August, pg: 693-707.
- Roberts, L.,** (2005), “Fire And Ice In Marital Communication: Hostile And Distancing Behaviors As Predictors Of Marital Distress”, *Journal Of Marriage And The Family*, 62, August, Pg: 693-707.
- Robinson J. and Elkan R.** (1996) *Health Needs Assessment*. Pearson Professional Limited. New York
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A.** (2013). *Örgütsel Davranış*. Çeviri Editörü: İnci Erdem Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Rodoplu, Ü.,** (2002), Türkiye’de Acil Tıp, *Ambulans ve Acil Bakım Teknikerliği Sempozyumu Kitapçığı*, 13-14 Haziran, Eskişehir, 1-12
- Rowshan Arthur,** (2003) *Stres Management*, Çeviren: Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayınları, Ankara, 2003.
- Rowshan, A.** (2011). *Stres Yönetimi*. Çeviren: Şahin Cüceloğlu İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rosen-Grandon, J. R.** (1999). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Process And Marital Satisfaction. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Greensboro: North Carolina Üniversitesi. Department Of Counseling and Educational Development.
- Rusbult, C.E.** (1983). “A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvement”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45, pg: 101, 117.
- Rutter, M. ve Quinton, D.** (1977). Psychiatric Disorder: Ecological Factors And Concepts Of Causation. *In Ecological Factors In Human Development*. H. McGurk (Editör). Amsterdam: North-Holland.

- Sabah, S.** (2009) Narkotik Polisinin Özelliklerinin ve Performansının Diğer Polislerle Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.
- Sabatelli, R.M.**, (1988), "Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The Interdependence Between Theory, Research And Practice", *Family Relations*, 37 (2), 217-222.
- Sacco, W.P., Phares, V.**, (2001), "Partner Appraisal And Marital Satisfaction: The Rol Of Self-Esteem And Depression" *Journal Of Marriage And The Family*, 63 (2): May, Pg: 504-513.
- Sağlam Arı, G. ve Çına Bal, E.** (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey Ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Sanford, K.** (2003) "Problem Solving Conversation in Marriage: Does it Matter What Topics Couples Discuss?" *Personel Relationships*. March, Vol.10, No.1, pg: 97-112.
- Sarıkaya, S.**, (2009) *Alanda acil bakım (Paramedikler için)*, T.C. Yeditepe Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2009, 13-20
- Sayıl, Işık ve Diğerleri**, (1997) "Ankara Üniversitesi Hastanesinde Çalışan Doktor ve Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri", *Kriz Dergisi*, 5.Cilt, 2.Sayı, Ankara, Güz 1997.
- Schumm, W.R.; Webb, F.J.; Bollman, SR** (1998) "Gender and Marital Satisfaction: Data from the National Survey of Families and Households" *Psychological Reports*. 83 (1), Aug, pg: 319-327.
- Segrin, C.** (2004) Family Communication. *Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated*, Mahwah, NJ, USA.
- Selye, Hans M.D.** (1974) *Stress Without Distress*, Philedelphia, J.B. Lippincott Company, 1974, p. 24-34.
- Selye, Hans**, (1983) *The Stress Concept: Past, Present and Future, Stress Research Issues for the Eighties*, Ed. by. Cooper, L. Cary, University of Manchester, John Wiley & Sons, 1983, p. 1-6.
- Sever, A.D.** (1997) Hemşirelerin İş Stresi İle Başa Çıkma Yolları ve Bunun Sonuçlarının Araştırılması, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Doktora Tezi)*, İstanbul, 1997.
- Sevim, A. S.**, (1992), Evlilik Çatışmasında Bilişsel Öğeler, *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 251- 258
- Synder, D.K.** (1997) *Marital Satisfaction Inventory, Revised (MSI-R) Manual*. Published by Western Psychological Services, Los Angeles.
- Siegall, Marc** (2000), "Putting The Stress Beck Into Role Stress İmproving The Measurement Of Role Conflict And Role Ambiguity", *Journal Of Managerial Psychology*, Volume 15. No: 5, s.427-439.
- Simon, J. M.** (1989). "Humor techniques for oncology nurses", *Oncol Nurs Forum*, Sep-Oct ,667-70.
- Sofuoğlu T., Erol O., Topaçoğlu H.** (2009) *Ambulans Ekipleri Standardizasyonu*, 1.baskı, İzmir 2009/ 9-10.
- Solmuş T.** (2004) *İş Yaşamında Duygular ve Kişiler Arası İlişkiler, Tükenmişlik*, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. 2004; 101-111
- Soysal, A.** (2010). Polislerde Tükenmişlik: Bazı Demografik Değişkenler Açısından Kahramanmaraş Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*. 55-80.

- Spanier, G. B., R. A. Lewis ve Cole, C. L.** (1975). Marital Adjustment Over The Family Life Cycle: The Issue Of Curvilinearity. *Journal Of Marriage And The Family*. 37, 263-275.
- Spanier, G.B.** (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality Of Marriage And Similar Dyads. *Journal Of Marriage And The Family* 38, 15-28.
- Spanier, G. B. Ve Lewis, A. R.** (1980). Marital Quaility: A Rewiew Of The Seventies. *Journal Of Marriage And The Family*, 42, 825-850
- Spangenberg, J. J.; Theron, J. C.** (1999). Stres And Coping Strategies In Spouses Of Depressed Patients. *The Journal of Psycholog*, 133. 3, 253-262.
- Sporakowski, M.J.** (1995) "Assessment and Diagnosis in Marriage and Family Counseling" *Journal of Counseling and Development*. Sep/Oct95, Vol:74, Issue:1, pg: 60-64.
- Sucuoğlu, B., Kuloğlu, N.** (1996) 'Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi'. *Türk Psikoloji Dergisi*; 10:44-60.
- Sur, H.** (1998) "Hastane Acil Birimlerin Örgütlenmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler" *Modern Hastane Yönetimi*, C: II Sayı: 7, 1998
- Sürgevil O.** (2006) *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu*, Nobel Yayınları, Ankara, 2006.
- Stanley, S.M. Trathen, D.W.** (1994) "PREP: An Empirically Based Model for Marital and Premarital Intervention" *Journal of Psychologyand Chiristianity*, 12, pg: 158-165.
- Stanley, L.V. Jeffrey, L.E.; Sheldon, D.R. James, A.H.** (1983) "Group Training in Marital Communication: A Comparative Study" *Journal of Marriage and the Family*. August, pg: 661-669.
- Stevens, D., Kiger, G., & Riley, P.J.** (2001). Working hard and hardly working: domestic labor and marital satisfaction among dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family*, 63 (2), 514-526.
- Storaasli, R.D. & Markman, H.J.** (1990). "Relationship Problems in the Early Stages of Marriage: A Longitudinal Investigation". *Journal of Family Psychology*. 4(1), pg:80-98.
- Şahinkaya, R.** (1990) "Türk Aileleri Hangi Yönlerden Birbirlerinden Farklılıklar Gösterirler?" Aile Yazıları 1, (Derleyenler: Beylü Dikeçligil, Ahmet Çiğdem, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Bilim Serisi 5/1, Ankara.
- Şanlı, S.** (2006). Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şen S, Yorulmaz H, Batmaz M.** (2006). Acil servis çalışanlarında tükenmişlik sendromu, *V. Ulusal Hemşirelik öğrencileri Kongresi Kitabı*, Şanlıurfa.
- Şeker, B. D. ve Zırhloğlu, G.** (2009). Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1-26.
- Tanriverdi, H.- Köksal, G.,** (2012) *112 Acil Sağlık Hizmetleri Yönetimi*, İstanbul,
- Telsiz, M.** (2003). *Efects Of Woman's Employment On Family Life*. Ulaşıldı November , 11,2003, Web:www.gafgaz.edu.az/journal.
- Terzi, Y. ve Salam, V.** (2008). Aratırma Görevlilerinin Mesleki Tükenmiliik Durumu. *Journal Of New World Sciences Academy*. 3(1). 52-58.
- Tezer, E.** (1986). Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama Ve Doyum. *Doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Tezer, E.** (1992). Evlilik Doyumu ve Doyumu: Bir Ön Çalışma, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3). 24-26.
- Tezer, E.** (1994) “Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar İle Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma” *3P-Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*. II, 3, s: 209-216.
- Tezer, E.** (1996). Evlilik İlişkisinden Saklanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2). 1-7.
- T.C. Sağlık Bakanlığı,** (2000), Acil sağlık hizmetleri yönetmeliği, *Resmi Gazete*, Sayı: 24046.
- T.C. Sağlık Bakanlığı,** (2006), Ambulans ve acil sağlık araçları ile ambulans hizmetleri yönetmeliği, *Resmi Gazete*, Sayı: 26369.
- T.C. Sağlık Bakanlığı,** (2009), Ambulans ve acil bakım teknikerleri ile acil tıp teknisyenlerinin çalışma usul ve esaslarına dair tebliğ, *Resmi Gazete*, Sayı:27181
- Thibaut, J.W. ve Kelley, H.H.** (1959), *Social Psychology of Groups*, New York: Wiley.
- Thompson, B., Kirk, A. ve Brown, D.** (2005). Work Based Support, Emotional Exhaustion, And Spillover Of Work Stress To The Family Environment: A Study Of Policewomen. *Stress And Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 21(3), 199-207. DOI: 10.1002/smi.1056.
- Tintinalli JE, Cameron P, Holliman J.** (2010) *EMS: A practical global guidebook*. PMPH USA 2010; (8-38) Travma ve Resüsitasyon Derneği Kurs Kitabı 2006 s:15-35.
- Trudel, G., Turgeon, L., Piché, L.** (2000). "Marital and sexual aspects of old age." *Sexual and Relationship Therapy*, 15, pg: 381-406.
- Torun, A.** (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme. *Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torun, C.** (2005) Relationship Maintenance Strategies and Marital Satisfaction Among Turkish Couples. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojik Bölümü, İstanbul.
- Tümer, A.B.** (1998) Evli Çiftlerde Gözlenebilen Çatışma Odakları Ve İletişim Sorunları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim bilimleri Bölümü, İzmir.
- Tümkaya, S.** (1997), “İlkokul, Ortaokul ve Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları”, *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ankara.
- Tynes, S. R.** (1990). Educational Heterogamy and Marital Satisfaction Between Spouses. *Social Science Research*, 19: 153-174.
- URL-16,** (2010), T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Afetlerde Sağlık Hizmetleri Birimi ve Ulusal Medikal Kurtarma Ekiplerinin Görevleri ve Çalışma Esaslarına Dair Yönerge, Ankara, 2010, <http://www.saglik.gov.tr/HM/dosya/1-71032/h/afet.doc> [Erişim30 Haziran 2016].
- Uslu, M.** (1999), Resmi Eğitim Kurumlarında Çalışan Psikolojik ve Rehberlik Uzmanlarının İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Danışmanların Denetim Odağı ve Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Üncü, S.** (2007). Duygusal Zeka ve İş Doyumu İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünlüoğlu, İ., Ekşi, A., Eçioğlu, Ö.**, (2002) “Acil tıp hizmetleri paralelinde ambulansların gelişimi”, *Sendrom*, 14, 2, 2002, 18-24
- Vanyperen, N.W.** (1998). Informational support, equity and burnout: The moderating effect of self-efficacy, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71,29-33.
- Velidedeoğlu, K.N.** (2006) *Kadın Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümleri*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Verimli, A.** (09/07/1996), Modern Toplum Hastalığı Stres, *Milliyet Gazetesi*.
- Volling, B.L.; Elms, J.L.** (1998). “Family Relationships and Childrens Emotional Adjustment as Correlates of Maternal and Parental Differential Treatment: A Replication with Toddler and Preschool Siblings”. *Child Development*. December, Vol:69, Num.6, pg: 1640-1656.
- Walker, J.G.; Johnson, S.; Manion, I.; Cloutier, P.**; (1996) “Emotionally Focused Marital Intervention for Couples With Chronically Ill Children”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. October, Vol.64. No.5. pg: 1029-1036.
- Weaver, L.J.** (1997) Perceptions of Coping Skills, Marital Satisfaction and Work Satisfaction: An Industry Based Assesment. *Unpublished Master of Science Dissertation*, Arizona State University.
- Wenzel, A.; Harvey, J.H.** (2001) “Maintaining and Enhancing Close Relationships: Linking Theory with Practice”. *Clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships*. (Edt.: John H. Harvey), Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, USA.
- Weigel, D.J.; Ballard-Resch, D.S.** (2001) “The Impact Of Relational Maintenance Behaviors On Marital Satisfaction: A Longitudşonal Analysis” *Journal Of Family Communication*. October, Vol.1, No.4, Pg: 265-279
- Weiner-Davis, M.; De Shazer, S.; Gingerich, W.** (1987). “Building on pretreatment change to construct the therapeutic Solution: An Exploratory Study”. *Journal of Marital and Family Therapy*. 13 (4), pg: 359-364.
- Westerop, K.** (2002) Building Healthy Couple Relationships: Do Communication Skills, Gender, Hope And Family Types Make A Difference? *Unpublished Master Of Art Thesis*, Trinity Western University, Graduate Counselling Psychology Program, Canada.
- Whisman, M.A.; Delinsky, S.S.** (2002) “Marital Satisfaction And An Informationprocessing: Measure Of Partner-Schemas” *Cognitive Therapy And Research*, Vol. 26, No. 5, October 2002, Pg. 617–627.
- Wilkie, J.R.** (1998). “Gender And Fairness: Marital Satisfaction In Two Earner Couples”. *Journal Of Marriage And The Family*. 60 (3), Pg: 577-594
- Worthington, E.L.** (1990). “Marriage Counseling: A Christian Approach to Counseling Couples”. *Counseling and Values*. Oct., Vo. 35, Issue 1, pg: 3-16.
- Wright, T.A. ve Bonett, D.G.** (1997). The Contribution Of Burnout To Work Performance. *Journal Of Organizational Behavior*. 18. 491-499.
- Yaprak, E.** (2009), Hemşirelerin İşten Ayrılma Niyetlerini Belirleyen Faktörler: Örgüt İklimi, Sosyodemografik ve Çalışma Özellikleri. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yaşın Dökmen, Z. ve Tokgöz, Ö.** (2002). Cinsiyet, Eğitim, Cinsiyet Rolü le Evlilik Doyumu Ve Ele Algılanan Benzerlik Arasındaki ilişkiler, *12. Ulusal Psikoloji Kongresinde Yayımlanan Poster*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Yelsma, P.; Marrow, S.** (2003) “An Examination of Couples’ Difficulties With Emotional Expressiveness” *Journal of Family Communication*. January, Vol.3, No.1, pg: 41-62.
- Yılmaz M.** (2007) Malatya Turgut Özal Tıp Merkezi Erişkin Acil Servisi’ ne Başvuran Hastaların Epidemiyolojik Özellikleri. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya, 2007
- Yılmaz, S.** (1991) Hemşirelerin Çalıştıkları Kuramlardan Ayrılma Nedenlerinin Saptanması, HÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü (*Bilim Uzmanlığı Tezi*), Ankara,
- Yılmaz, A.** (2001) “Eşler Arasındaki Uyum, Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar”, *Aile ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:4, Cilt: 1, Sayı:4, Eylül, Aralık, s: 49-58.
- Yıldız, A.S.** (2003) Ebeveynin Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım, N.** (2004) Türkiye’de Boşanma Sebepleri. *Bilgi/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 28, s: 59-81.
- Yıldırım, İ.** (1992). Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, F.** (1996), Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E.** (2011). İş Ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13 (3). 1-18.
- Zimmerman, T.S.** (2000) “Marital Equality And Satisfactio In Stay-At-Home Mother And Stay-At-Home Father Families” *Contemporary Family Therapy*, Vo.22, No: 3, September, Pg: 337-354



EKLER

- EK 1** : Bilgilendirme ve Onam Formu
- EK 2** : Demografik Bilgi Formu
- EK 3** : Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu
- EK 4** : Algılanan Stres Ölçeği
- EK 5** : Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği
- EK 6** : Evlilik Yaşamı Ölçeği
- EK 7** : Etik Onay Belgesi
- EK 8** : Anket İzin Belgesi
- EK 9** : İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü İle İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Arasında Yapılan Resmi Protokol
- Ek 10** : Ölçek Kullanım İzin Yazıları

EK 1: Bilgilendirme ve Onam Formu

BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Sizden katılmanızı istediğimiz “**112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücünün İncelenmesi**” konulu bu araştırma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Bölümü’nde Yüksek Lisans öğrencisi olan Çiğdem URGANCI tarafından Yrd. Doç. Dr. Engin EKER’ in tez danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez araştırmasıdır.

Bu araştırmada sizlerden elde edilen veriler bireysel olarak değil genel olarak bilimsel amaçlı analiz edilecek olup demografik bilgi formuna dilerseñiz adınızı ve soyadınızı yazmamayı tercih edebilirsiniz. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlı olup araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar, kişisel bilgileriniz ve iletişim bilgileriniz asla üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacaktır.

Araştırmaya katıldıktan sonra, uygulanmakta olan psikolojik ölçekler esnasında herhangi bir nedenle araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsünüz. Araştırma kapsamında 4 adet psikolojik test ve 1 adet demografik bilgi formu uygulanmaktadır. Ölçeklerdeki ifadelerden size en uygun olanının karşısına çarpı (x) işareti koyarak işaretleyiniz. Yine demografik bilgi formundaki soruları okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

Araştırmaya yaklaşık 20 dakikalık bir süre ayırmanız istenmektedir. Lütfen bu soruları içtenlikle cevaplayınız. Boş soru bırakmamaya çalışınız. Çalışma hakkında ayrıntılı bilgi almak isterseniz cigdem-112@hotmail.com adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Değerli zamanınızı ayırıp araştırmamıza katkıda bulunduğunuz için çok teşekkür ederiz.

ÇİĞDEM URGANCI

İstanbul Aydın Üniversitesi

Psikoloji Bölümü Genel Psikoloji Programı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İmza

Katılımcı Adı Soyadı

EK 2: Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1-Adınız Soyadınız:

2-Cinsiyetiniz?

- a) Kadın b) Erkek

3-Yaşınız?

- a) 18-25 b) 26-33 c) 34-41 d) 42 ve üzeri

4-Medeni Durumunuz?

- a) Bekar b) Evli

5-Eşinizin Yaşı?

- a) 18-25 b) 26-33 c) 34-41 d) 42 ve üzeri

6-Kaç Yaşında Evlendiniz? ...

7-Evlenme Biçiminiz?

- a) Flört b) Görücü usulü c) Görücü + Flört d) Diğer

8-Kaç Yıllık Evlisiniz?

- a) 5 yıl ve daha az b) 6-10 Yıl c) 11 Yıl ve Üstü

9-Kaçıncı evliliğiniz?

- a) İlk b) İkinci c) Üçüncü d) Dördüncü e) Beşinci ve Üzeri

10-Çocuk Sayınız?

- a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 ve Üzeri

11-Bakmakla Yükümlü Olduğunuz Kimseler Var Mı?

- a) Evet b) Hayır

12-Evde Eş ve Çocuklarla Birlikte Yaşayan Aile Büyüğü Var Mı?

- a) Evet (Belirtiniz)... b) Hayır

13-Eğitim Durumunuz?

- a) Lise b) Ön Lisans c) Lisans d) Lisans üstü – Doktora

14-Eşinizin Eğitim Durumu?

- a) Lise b) Ön Lisans c) Lisans d) Lisans üstü – Doktora

14-Mesleki Unvanınız?

- a) Doktor b) Sağlık Memuru c) Hemşire d) ATT e) AABT (Paramedik) f) Şöför
g) Diğer

15-Eşiniz Çalışıyor Mu?

- a) Evet b) Hayır

16-Çalışıyorsa Mesleği Nedir? ...

17-Eşinizle Aynı Kurumda Mı Çalışıyorsunuz?

- a) Evet b) Hayır

18-112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışma Süresiniz?

- a) 0-5 Yıl b) 5-10 Yıl c) 10-15 Yıl d) 15-20 Yıl e) 20-25 Yıl f) 25 Yılden Fazla

19-112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Hangi Birimde Görev Yapmaktasınız?

- a) Komuta Kontrol Merkezi
b) Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu
c) UMKE
d) Şube (Kalite, Döner Sermaye, Eğitim, Bilgi İşlem, Çalışan Güvenliği, v s ...)
e) Teknik Destek

20-Ortalama Haftalık Çalışma Saatiniz nedir?

- a) 40-44st b) 45-49st c) 50-54st d) 55-59st

21-Ortalama Aylık Çalışma Saatiniz nedir?

- a) 144st ayda 6nbt c) 192st ayda 8nbt
b) 168st ayda 7nbt d) 216st ayda 9nbt

22-Ek Gelir Sağlamak Amacıyla Ek Nöbet Tutuyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

23-Bir Ayda Kaç Gün Hafta Sonu Nöbeti Tutuyorsunuz?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e)5 ve Üzeri

24-Eşinizle Baş Başa Vakit Geçirme İmkânı Bulabiliyor Musunuz?

- a) Evet b) Hayır

25-Stres Atmak Amacıyla Ailenizle Birlikte Sosyal Faaliyetlere Zaman Ayırabiliyor Musunuz?

- a) Evet b) Hayır

26-Hiç Profesyonel Anlamda Psikolojik Destek Aldınız mı?

- a) Evet b) Hayır

27-Aylık Geliriniz Ne Kadar?

- a) 1400tl-2599tl arası
b) 2600tl-3599tl arası
c) 3600tl-4599tl arası
d) 4600tl ve Üzeri

28-Aylık Gelirinizden Memnun Musunuz?

- a) Evet b) Hayır

29-Eşinizin Aylık Geliri Ne Kadar?

- a) 1400tl-2599tl arası
b) 2600tl-3599tl arası
c) 3600tl-4599tl arası
d) 4600tl ve Üzeri

30-Size Göre Ailenizin Gelir Düzeyi Nedir?

- a) Düşük b) Orta c) Yüksek

EK 3: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu

TÖ-KF

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. **İş ortamınız ve mesleğinizle** ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: 5 1- Yorgun

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğunlukla	Her Zaman

 1- Yorgun

 2- İnsanlar 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: Algılanan Stres Ölçeği

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenildiniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, günlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 5: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla yada sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı yada nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

1. Asla böyle birşey yapmam 3. Orta derecede böyle yaparım	2. Çok az böyle yaparım 4. Çoğunlukla böyle yaparım				
<i>Madde</i>					
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4	
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.	1	2	3	4	
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4	
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçerim.	1	2	3	4	
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırırım.	1	2	3	4	
6. Allah'tan yardım isterim.	1	2	3	4	
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1	2	3	4	
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.	1	2	3	4	
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1	2	3	4	
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	1	2	3	4	
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1	2	3	4	
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1	2	3	4	
13. Duygularımı dışarı vururum.	1	2	3	4	
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4	
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1	2	3	4	
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	
17. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1	2	3	4	
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1	2	3	4	
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1	2	3	4	
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.	1	2	3	4	
21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4	
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4	
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1	2	3	4	
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1	2	3	4	
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4	

EK 6: Evlilik Yaşamı Ölçeği

EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. Esin Tezer

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

EK 7: Etik Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 02/05/2017-2607



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-2607
Konu : Çiğdem URGANCI'nın Etik Kurul Onayı
Hk.

02/05/2017

Sayın Çiğdem URGANCI

Enstitümüz Y1512.270029 numaralı Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Çiğdem URGANCI'nın "İSTANBUL 112 ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ" adlı tez çalışması gereği "Tükenmişlik Ölçeği", "Algılanan Stres Ölçeği", "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" ve "Evlilik Yaşamı Ölçeği" ile ilgili ölçekleri 18.04.2017 tarih ve 2017/08 İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özer KANBUROĞLU
Müdür V.

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision/Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BENDAHRB>

Adres: Beşyol Mah. İnceci Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kaçıkçakmesci / İSTANBUL
Telefon: 444 1 428
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Unvan: Enstitü Sekreteri



EK 8: Anket İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/04/2017-6503



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-6503
Konu : Çiğdem URGANCI'nın Etik Kurul İzni
Hk.

06/04/2017

ETİK KURULUNA
Yrd. Doç. Dr. Püren AKÇAY ÜZÜM

Enstitümüz Y1512.270029 numaralı Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Çiğdem URGANCI'nın "İSTANBUL 112 ACIL SAĞLIK HİZMETLERİ ÇALIŞANLARININ MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ" adlı tez çalışması gereği "Tükenmişlik Ölçeği", "Algılanan Stres Ölçeği", "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" ve "Evlilik Yaşamı Ölçeği" ile ilgili anketleri İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri Komuta Kontrol Merkezine, Acil Sağlık İstasyonlarına ve UMKE Personeline uygulamak istemektedir. İlgili öğrencinin anketinin etik kurul iznin sağlanması hususunda gereğini arz/rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem ÖZARI
Müdür V.

Ek:Çiğdem URGANCI (18 sayfa)



EK 9: İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü İle İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Arasında Yapılan Resmi Protokol

PROTOKOL

Taraflar:

Madde 1-

Bu protokol T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü ile *Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Bölümü* arasında yapılmıştır.

Çalışmanın gerçekleştirileceği kurum/kuruluşlar: *İstanbul Sağlık Müdürlüğü Sağlığın Geliştirilmesi Şube Müdürlüğü – Acil Sağlık Hizmetleri Şube Müdürlüğü.*

Çalışmanın adı: 112 Acil Sağlık Hizmetleri, Mesleki Tükenmişlik, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Stilleri, Evlilik Doyumu.

Bu çalışmayı yürütecek kişi/kişiler: Çiğdem URGANCI

Çalışmanın Konusu: İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeylerinin, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü incelemektir.

Madde 2-

a) Bu protokol ilimiz sınırları içinde İstanbul İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı kurum ve kuruluşlarda verilen hizmetleri, yapılan koruyucu sağlık hizmeti çalışmalarını ya da yapılan kayıtlar sonucu elde edilen istatistik verileri içeren ve kurum personeli ve/veya kuruma başvuran kişilerle yapılacak anket çalışmalarını kurala bağlamak amacı ile düzenlenmiştir.

b)Yapılacak bilimsel çalışma proje aşamasında iken İl Sağlık Müdürlüğü tarafından değerlendirilecektir.

c)Çalışma uygulanırken kapsam dışı hiçbir veri toplanmayacaktır. Çalışmanın detayında kapsam dışı bırakılacak durumlar ve özellikler Ek:2 de bildirilmiştir.

d)Veri toplama sırasında Sağlık Bakanlığı Personelinden de yararlanılacaksa ayrıca Sağlık Müdürlüğünden onay alınacaktır.

e) 01.08.2014 tarihli Hasta hakları yönetmeliğinin Birinci Bölüm 5.madde d ve e fıkrası, Dördüncü Bölüm

21.maddesine kesinlikle riayet edilmesi gerekmektedir.

Sözleşme şartlarında aykırılık:

Protokol süresince yapılacak çalışmalar sırasında, yapılan çalışmayı devam ettiren kişi ya da kişiler aynı olacaktır. Saha çalışmasına katılan ve protokolle tespit edilen kişide değişiklik yapılması ya da yeni kişinin çalışmaya dahil edilmesi ancak Sağlık Müdürlüğünün onayı ile mümkün olacaktır. Aksi halde protokol iptal edilecektir.

Protokolün süresi:

a) Bu çalışmanın yürütücüsü kurumlarımızda **3 (üç) ay** süre ile çalışmasını yürütecektir.

b) **Başlangıç** 23. Mayıs 2017 / **Bitiş** 20. Ağustos 2017

c) Protokol, çalışmanın taraflarca planlanan ve kabul edilen süresi ile sınırlıdır. Uzatılması ancak yeni bir protokole bağlıdır.

d) Şartlarda oluşabilecek değişikliklere bağlı olarak Sağlık Müdürlüğü protokolü daha önce de sonlandırabilir.

İhtilafların çözümü:

Protokolün uygulanması ile ilgili çıkabilecek sorunlar tarafların yetkili temsilcileri tarafından görüşülerek çözülecektir.

Yürürlük:

- a) Çalışma yayın/tez haline getirilmeden önce Sağlık Müdürlüğü'nün ilgili şubesi tarafından verilerin analizi değerlendirilecektir. Toplum sağlığı açısından sakıncalı verilerin yayınlanması kısıtlanabilecektir.
- b) Çalışma Üniversite ya da kurum tarafından kabul edildikten sonra bir nüshası cd halinde İstanbul Sağlık Müdürlüğüne teslim edilecektir.
- c) Yürürlük bölümündeki a ve b maddelerinin yerine getirilmediği takdirde kurumumuza ait veriler yayın/proje/tezvs gibi bilimsel bir çalışmada kullanılmayacaktır.
- d) Çalışmayı gerçekleştiren kişi ya da kişiler kurumda görevlendirileceklerse ayrıca vilayet oluru da alınacaktır.
- e) Her çalışmanın biri Sağlık Müdürlüğü personeli olmak üzere en az iki yürütücüsü olacaktır.
- f) Yapılacak çalışmalarda Protokole ek olarak vilayet oluru da alınacaktır.
- g) Çalışma esnasında her tür ilaç uygulaması veya girişim için gerek hastanın kendisi ya da yasal vasisinden izin alınacaktır. Ayrıca etik kuruldan onay alınacaktır.

Taraflar

..... / /2017

Çiğdem URGANCI



..... / / 2017

Dr. Muhammed ATAK

İstanbul Sağlık Müdür Yardımcısı



ÖLÜR

..... / / 2017

Prof. Dr. Kemal MEMİŞOĞLU

Vali a.

İstanbul Sağlık Müdürü

EK 10: Ölçek Kullanım İzin Yazıları Hakkında

- 1-Evlilik Yaşamı Ölçeği-Esin TEZER**
- 2-Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu-Burhan ÇAPRI**
- 3-Algılanan Stres Ölçeği-Ercüment YERLİKAYA**
- 4-Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Hasan BACANLI**



1-Evlilik Yaşamı Ölçeği-Esin TEZER



Fwd: İlt: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: "çiğdem urgancı" <ciğdem-112@hotmail.com>
Kime: "ciğdem-112@hotmail.com" <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlt: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Gönderen: Esin Tezer <esin@metu.edu.tr>
Gönderildi: 29 Ocak 2017 Pazar 16:58
Kime: 'çiğdem urgancı'
Konu: RE: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

İlk mesajın anlaşılır bir mesaj ama çok aşağıda kaldığı için görememişim.

Ölçek ve ilgili bilgileri ekte gönderiyorum.

Ölçekle ilgili makalelerden de anlaşılacağı gibi ölçek uyarlanmış bir ölçek değildir. Dikkatli bir araştırma yapmadan bir istekte bulunmamanın seni daha başarılı kılacağına inanarak; başarılar dilerim.

From: çiğdem urgancı [mailto:ciğdem-112@hotmail.com]
Sent: Sunday, January 29, 2017 2:37 PM
To: esin <esin@metu.edu.tr>
Subject: Re: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Şöyle izah edeyim Hocam,tez danışmanım sizin uyarladığınız evlilik yaşam ölçeğini kullanabilmem için size mail atıp izninizi almamı istedi.

iPad'imden gönderildi

29 Oca 2017 tarihinde 14:59 saatinde, esin <esin@metu.edu.tr> şunları yazdı:

Yazdıklarınızdan ne istediğiniz hiç anlaşılmıyor.

Sent from my Samsung Galaxy smartphone.
----- Original message -----
From: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Date: 1/29/2017 14:47 (GMT+03:00)

To: esin@metu.edu.tr
Subject: Fwd: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <cigdem-112@hotmail.com>
Tarih: 29 Ocak 2017 14:41:45 GMT+3
Kime: "hamamci@gantep.edu.tr" <hamamci@gantep.edu.tr>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <cigdem-112@hotmail.com>
Tarih: 28 Ocak 2017 21:04:55 GMT+3
Kime: çiğdem urgancı <cigdem-112@hotmail.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <cigdem-112@hotmail.com>
Tarih: 28 Ocak 2017 21:02:53 GMT+3
Kime: çiğdem urgancı <cigdem-112@hotmail.com>
Konu: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Hocam 2002 yılından beri sağlık bakanlığına bağlı İstanbul 112 acil sağlık hizmetlerinde acil tıp teknisyeni olarak görev yapmaktayım.Psikolojiye duyduğum ilgiden dolayı İstanbul aydın üniversitesi psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.Derslerimi tamamlamış olup şuan tez aşamasındayım.

Tez konum " İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde görev yapan Acil Tıp Teknisyeni ve Paramediklerin mesleki tükenmişlik düzeyleri,ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü."

Sizin de izniniz olursa Evlilik YaşamÖlçeğini çalışmamda kullanmak istiyorum Hocam.

Saygılarımla.Çiğdem Urgancı.

iPad'inden gönderildi

2-Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu-Burhan ÇAPRI



Fwd: İlt: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: "çiğdem urgancı" <ciğdem-112@hotmail.com>
Kime: "ciğdem-112@hotmail.com" <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlt: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Gönderen: burhan Çapri <burhancapri@gmail.com>

Gönderildi: 31 Ocak 2017 Salı 14:02

Kime: çiğdem urgancı

Konu: Re: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Değerli Arkadaşım,
İlgili ölçme aracı ve makalesini ekte gönderiyorum.
Çalışmada başarılar dilerim...

30 Ocak 2017 15:39 tarihinde çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com> yazdı:

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 29 Ocak 2017 14:38:14 GMT+3
Kime: "canan.ergin@ozyegin.edu.tr" <canan.ergin@ozyegin.edu.tr>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 28 Ocak 2017 21:04:55 GMT+3
Kime: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 28 Ocak 2017 21:02:53 GMT+3
Kime: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: **Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.**

Hocam 2002 yılından beri sağlık bakanlığına bağlı İstanbul 112 acil sağlık hizmetlerinde acil tıp teknisyeni olarak görev yapmaktayım.Psikolojiye duyduğum ilgiden dolayı İstanbul aydın Üniversitesi psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.Derslerimi tamamlamış olup şuan tez aşamasındayım.

Tez konum " İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde görev yapan Acil Tıp Teknisyeni ve Paramediklerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü."

Sizin de izniniz olursa mesleki tükenmişlik düzeylerini ölçebilmek için Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formunu çalışmamda kullanmak istiyorum,sizden ricam ölçeği bana gönderebilir misiniz Hocam?

Saygılarımla.Çiğdem Urgancı.

iPad'inden gönderildi

--
Dr. Burhan CAPRI (PhD) (Assoc. Prof. Dr.)
Mersin University, Faculty of Education,
Department of Education Sciences
Mersin /Turkey

Tel: +903243412815-2021
Fax:+90 3243412823

4 eklenti

 **TÖ-KF.doc**
34K

 **ATT00001.htm**
1K

 **Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu ile Eş Tükenmişlik-1 (1).pdf**
705K

 **ATT00002.htm**
1K

3-Algılanan Stres Ölçeği-Ercüment YERLİKAYA



Fwd: İlt: algılanan stres ölçeği

1 mesaj

çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 30 Nisan 2018 10:57:16 GMT+3
Kime: "ciğdem-112@hotmail.com" <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlt: algılanan stres ölçeği

Gönderen: Ercument Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>
Gönderildi: 20 Mart 2017 Pazartesi 13:52
Kime: ciğdem-112@hotmail.com
Konu: Fwd: algılanan stres ölçeği

Selamlar,
Ekteki dosyalarda ölçeğin 10 ve 14 maddelik formları ve bu formlara ilişkin psikometrik değerler bulunmaktadır. 10 maddelik ölçek 14 maddelik formla benzer psikometrik değerlere sahip olduğu için kısa formu kullanmanızı öneririm. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercüment Yerlikaya
Çukurova Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
01330 Balcalı/ADANA
ercumentyerlikaya@gmail.com

4-Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Hasan BACANLI



Fwd: İlet: Fwd: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

1 mesaj

çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 30 Nisan 2018 10:54:40 GMT+3
Kime: "ciğdem-112@hotmail.com" <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlet: Fwd: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Gönderen: Hasan Bacanlı <hasan.bacanlı@gmail.com>

Gönderildi: 4 Şubat 2017 Cumartesi 17:06

Kime: çiğdem urgancı

Konu: Re: Fwd: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Hasanbacanlı.net adresinden indirebilirsiniz.

4 Şub 2017 14:29 tarihinde "çiğdem urgancı" <ciğdem-112@hotmail.com> yazdı:

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 4 Şubat 2017 15:22:11 GMT+3
Kime: "esargin79@yahoo.com" <esargin79@yahoo.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 31 Ocak 2017 17:39:00 GMT+3
Kime: "sahin.nesrin@gmail.com" <sahin.nesrin@gmail.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 30 Ocak 2017 17:09:40 GMT+3
Kime: "sari_t@ibu.edu.tr" <sari_t@ibu.edu.tr>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,izniniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'inden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 30 Ocak 2017 17:03:09 GMT+3
Kime: "korkut@hacettepe.com.tr" <korkut@hacettepe.com.tr>

Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com> **Tarih:** 29 Ocak 2017 14:43:34 GMT+3
Kime: "senerbuyukozturk@gmail.com"
<senerbuyukozturk@gmail.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 29 Ocak 2017 14:41:45 GMT+3
Kime: "hamamci@gantep.edu.tr"
<hamamci@gantep.edu.tr>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPad'imden gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Tarih: 28 Ocak 2017 21:04:55 GMT+3 **Kime:** çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: İlet: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com> **Tarih:** 28 Ocak 2017 21:02:53 GMT+3 **Kime:** çiğdem urgancı <ciğdem-112@hotmail.com>
Konu: Çok Saygıdeğer Hocam,iziniz olursa ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Hocam 2002 yılından beri sağlık bakanlığına bağlı İstanbul 112 acil sağlık hizmetlerinde acil tıp teknisyeni olarak görev yapmaktayım. Psikolojiye duyduğum ilgiden dolayı İstanbul aydın üniversitesi psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Dersterimi tamamlamış olup şuan tez aşamasındayım.

Tez konum " İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde görev yapan Acil Tıp Teknisyeni ve Paramediklerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve stresle başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu yordama gücü."

Sizin de izniniz olursa Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunu çalışmamda kullanmak istiyorum, sizden ricam bana ölçeği gönderebilir misiniz Hocam?

Saygılarımla, Çiğdem Urgancı.

iPad'imden gönderildi

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Çiğdem URGANCI

Doğum Tarihi ve Yeri: 06.10.1984 Zonguldak



ÖĞRENİM DURUMU

1998-2002: İnebolu Sağlık Meslek Lisesi İlk Yardım Ve Acil Bakım Teknisyenliği

2008-2010: Ön Lisans Yaşlı Bakımı Bölümü Anadolu Üniversitesi

2011-2014: Lisans Sosyoloji Bölümü Anadolu Üniversitesi

2014-2018: Yüksek Lisans Psikoloji Bölümü İstanbul Aydın Üniversitesi

İŞ DENEYİMİ

2002-2007: Özel Sektörde Ameliyathane Hemşireliği

2007-2018: Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri İstanbul 112 İl Ambulans Servisinde Acil Tıp Teknisyenliği Görevine Devam Ediyor...

E-posta: cigdem-112@hotmail.com