

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

**AKADEMİK PERSONELLERDE EVLİLİKTE
BAĞLANMA VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Kadriye DOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

YRD.DOÇ.DR. HATİCE DEVECİ ŞİRİN

Konya-2017

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

**AKADEMİK PERSONELLERDE EVLİLİKTE
BAĞLANMA VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Kadriye DOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

YRD. DOÇ. DR. HATİCE DEVECİ ŞİRİN

Konya-2017



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin

Adı Soyadı	Kadriye DOĞAN		
Numarası	124211001011		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi/ Aile Danışmanlığı ve Eğitimi		
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora	☐
Tezin Adı	Akademik personellerde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğinin incelenmesi		

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin

Adı Soyadı	Kadriye DOĞAN
Numarası	124211001011
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi/ Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Hatice DEVECİ ŞİRİN

Tezin Adı

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma/...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Yrd. Doç. Dr.

Hatice Deveci Şirin

Doç. Dr.

Mehmet Ali Arıman

Prof.

Erol Hamar

İmza

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca sevgilerini desteklerini hep hissettiğim annem, babam ve canım kardeşime, hayatıma girdiği günden beri sevgisini, merhametini, güven duygusunu benden esirgemeyen, varoluşuma anlam katan değerli eşime ve en nihayetinde gülüşü ile Dünya'nın yaşanabilirliğine olan inancımı pekiştiren Melek Oğluma sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez çalışmamda fikir aşamasından itibaren tüm süreçte yanımda olan ve desteğini esirgemeyen, tez çalışmamda en iyi şekilde rehberlik eden, tez danışmanım Yrd. Doç. Hatice Deveci Şirin'e sonsuz teşekkür ederim.

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi yüksek lisans programında derslerime giren tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Kısa meslek hayatım boyunca hayatıma giren, yaşam hikayeleri ile bu teze ilham veren tüm danışanlarıma teşekkür ederim.

Kadriye DOĞAN

2017



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Kadriye DOĞAN		
Numarası	124211001011		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi/ Aile Danışmanlığı ve Eğitimi		
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora ☐	
Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Hatice DEVECİ ŞİRİN		
Tezin Adı	Akademik personellerde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğinin incelenmesi		

ÖZET

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin eş tükenmişliği ile bağlanma özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymanın yanı sıra eş tükenmişliği ve bağlanma boyutlarından aldıkları puanları kişisel, aile ve evlilik ile ilgili değişkenler açısından incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 2014-2015 akademik yılında Süleyman Demirel Üniversitesinde görev yapan 103 kadın 211 erkek toplam 314 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Örnekleme yer alan her bir birey gönüllülük ilkesine bağlı kalınarak seçkisiz atama yolu ile belirlenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Evli bireylerin temel güvensiz bağlanma boyutları puanlarını belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) evli bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde güvenilirliği ve geçerliği test edilerek kullanılmıştır. Evli bireylerin evlilik ilişkisinde tükenme düzeylerini belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve aileleri, evlilikleri ve kişisel bilgileri ile ilgili veri toplamak için Demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Veri toplama araçları yolu ile elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 18. versiyonu kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)'nin eş tükenmişliğini yordama derecesi regresyon analiziyle, eş tükenmişliğinin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği ise

iki örneklem t testi (Paired simple T test) ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Araştırma bulgularına göre; YİYE-II'nin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin puanların, eş tükenmişliği ölçeğinden alınan puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır. Katılımcıların kaçınma puanları, öğrenim durumu ve akademik ünvanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktayken yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme usulüne göre anlamlı fark gözlenmemiştir. Kaygı boyutu puanları ise öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşırken; yaş, cinsiyet, akademik unvan, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme usulüne göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Katılımcıların eş tükenmişliği puanlarının yaş, cinsiyet, akademik unvan, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme usulüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Eş tükenmişliği, kaygı, kaçınma, yakın ilişkilerde bağlanma.



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Kadriye DOĞAN
Numarası	124211001011
Ana Bilim / Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi/ Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Hatice DEVECİ ŞİRİN
Tezin İngilizce Adı	The examination of attachment to marriage in academic staff and their couple burnout.

SUMMARY

The purpose of this study is to investigate the relationship between couple burnout and attachment styles of married individuals, as well as to examine the scores they get from couple burnout and attachment dimensions in terms of personal, family and marriage related variables.

103 female and 211 male, 314 in total academic staff in Süleyman Demirel University within the academic year of 2014-2015 constitute the sample of the research. Each individual in the sample is randomly assigned by adhering to the principle of volunteering.

As a means of collecting data in the research, The Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R) is used to determine the scores of the basic insecure attachment dimensions of married individuals by testing its reliability and validity on a sample composed of married individuals. In order to determine the level of couple burnout of married couples, Couple Burnout Measure (CBM) is used, and Demographic Information Form is applied to collect data about their families, marriage and personal information.

For statistical analysis of the data obtained by means of data collection, 18th version of SPSS software package was used. The degree of which The Experiences

in Close Relationships - Revised (ECR-R) predicts couple burnout is examined with regression analysis, and paired sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) is used to determine whether couple burnout level of individuals differs according to demographic characteristics.

According to the research findings, the scores related to the subdimensions of anxiety and avoidance from The Experiences in Close Relationships, significantly predicts the scores from the Couple Burnout Measure (CBM). While the avoidant attachment scores of participants differ significantly according to education level and academic title no significant difference is observed according to age, gender, number of children, duration of marriage, and the way the couples have met. On the other hand, anxious attachment scores differ significantly in education level, whereas no significance difference is observed according to age, gender, academic title, number of children, duration of marriage and the way the couples met. It is found that the couple burnout scores do not differ significantly according to age, gender, academic title, number of children, duration of marriage and the way the couples met.

Keywords: Couple burnout, anxiety, avoidance, attachment in close relationships.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
TEZ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER	xiii
TABLOLAR LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM - ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER 1

GİRİŞ	1
PROBLEM CÜMLESİ	8
ARAŞTIRMANIN AMACI	8
SINIRLILIKLAR	9
TANIMLAR	9
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	10

İKİNCİ BÖLÜM - ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... 12

2.1.BAĞLANMA	12
2.1.1. Bir Sistem Olarak Bağlanma	13
2.1.2.Bağlanma Sisteminin Fonksiyonu ve Amacı	13
2.1.3. Bağlanma Sistemi ve Aktivasyonu	14
2.1.4. İçsel Çalışan Modeller	15
2.1.5. Ayrılık Kaygısı ve Korku	17
2.1.6.Bağlanma Sistemi Organizasyonunda Bireysel Farklar	18
2.1.6.1. Bebeklikte Bağlanma	18

2.1.6.2. Yetişkin Bağlanması.....	21
2.1.6.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma	27
2.1.7. Bağlanma ile İlgili Literatür	30
2.2.TÜKENMİŞLİK KAVRAMI VE KAPSAMI	36
2.2.1. Tükenmişlik: Teorik Çerçeve	37
2.2.2. Eş tükenmişliği	39
2.2.2.1. Eş tükenmişliğinin Nedenleri ve Belirtileri	39
2.2.3. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli	41
2.2.3.1. Durumsal Değişkenler: Yakınlık ve Duygusal Genel Uyarılmışlık Hali	44
2.2.3.2. Romantik Hayaller	45
2.2.3.3. Aşk Süzgeçleri	47
2.2.3.4. Çevre Etkisi.....	47
2.2.3.5. Beklentilerin Etkisi.....	48
2.2.3.6. Kökler ve Kanatlar	48
2.2.4. Eş tükenmişliği ve Evlilik ilişkisi	49
2.2.5. Eş tükenmişliği ve Demografik Özellikler İlişkisi	52
2.2.6. Eş Tükenmişliği İle İlgili Literatür	52
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - YÖNTEM.....	56
3.1.Araştırmanın Modeli.....	56
3.2.Araştırma Örneklemi	56
3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	59
3.3.1.Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	59
3.3.2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ).....	62
3.3.4.Demografik Bilgi Formu.....	62
3.4. Verilerin Analizi	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - BULGULAR..... 64

4.1. Varsayımların Sınanması	64
4.1.1. Uç değerlerin İncelenmesi.....	64
4.1.2. Normallik Varsayımı.....	65
4.1.3. Çoklu Bağlantı.....	65
4.1.4. Otokorelasyon.....	66
4.1.5. Doğrusallık	66
4.2. Evli Bireylerin Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Boyutlarından Aldıkları Puanların Eş Tükenmişliği Puanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulgular.....	69
4.3. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Değişimine İlişkin Bulgular.....	71
4.4. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Bulgular.....	72
4.5. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Değişimine İlişkin Bulgular	73
4.6. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Akademik Ünvanlarına Göre Değişimine İlişkin Bulgular .	75
4.7. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaygı ve Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Değişimine İlişkin Bulgular	78
4.8. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Değişimine İlişkin Bulgular.....	79
4.9. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlenme Usulüne Göre Değişimine İlişkin Bulgular.....	80

BEŞİNCİ BÖLÜM - TARTIŞMA VE YORUM..... 81

5.1. Evli Bireylerin Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Boyutlarından Aldıkları Puanların Eş Tükenmişliği Puanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	81
5.2. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	85
5.3. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	86

5.4. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	88
5.5. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Akademik Ünvanlarına Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	889
5.6. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	89
5.7. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	90
5.8. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlenme Usulüne Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	91
SONUÇ VE ÖNERİLER	93
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	111
ÖZGEÇMİŞ.....	114

KISALTMALAR VE SİMGELER

Bkz.= Bakınız

SDÜ:Süleyman Demirel Üniversitesi

ETÖ: Eş Tükenmişliği Ölçeği

YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Vd.: Ve diğerleri



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici Bilgiler	57
Tablo 2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II(YIYE-II) Ölçeğinin Faktör Yapısı.....	61
Tablo 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II(YIYE-II) Ölçeğinin Güvenirlik Analizi	62
Tablo 4: YIYE II ve Eş Tükenmişliği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	65
Tablo 5: Regresyona Analizindeki Değişkenlere İlişkin Korelasyon Sonuçları	69
Tablo 6: Model Özeti Tablosu	70
Tablo 7: Modelin Anlamlılığına İlişkin ANOVA Tablosu	70
Tablo 8: Çoklu Doğrusal Regresyon Katsayı Tablosu.....	71
Tablo 9: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının yaşa göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	72
Tablo 10: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları	73
Tablo 11: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının öğrenim durumlarına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları.....	74
Tablo 12: Evli Bireylerin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının öğrenim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin çoklu karşılaştırma analizi (LSD) sonuçları	75
Tablo 13: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının akademik unvanlarına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları.....	76
Tablo 14: Evli Bireylerin kaçınmacı bağlanma puanlarının akademik unvanlarına göre farklılaşmasına ilişkin çoklu karşılaştırma analizi (LSD) sonuçları.....	77
Tablo 15: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	78
Tablo 16: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının evlilik süresine göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	79
Tablo 17: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının evlenme usulüne göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları.....	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli'nde Temel Bağlanma Boyutları ve Kategorileri .	25
Şekil 2: Psikodinamik -Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli	43
Şekil 3: Yordanan Değişkene Ait Histogram Grafiği	66
Şekil 4: Yordanan Değişkene Ait Doğrusallık Grafiği	67
Şekil 5: Yordanan Değişkene Ait Saçılım Diagramı	67
Şekil 6: Yordanan Değişken ve Kaçınma Puanlarına İlişkin.....	68
Şekil 7: Yordanan Değişken ve Kaygı Puanlarına İlişkin	68



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

GİRİŞ

Aile kurumu özellikle günümüzde bireysel, sosyal, toplumsal ve ekonomik yaşamda oluşturduğu etkiyle oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Aileyi anne, baba varsa çocuklar olarak tanımlamak mümkündür. Bu kurum evlilik adı verilen bir bağ ile oluşur.

Evlilik yüzyıllar boyu toplumun bir düzen içinde varlığının devam etmesini sağlamış kadın ve erkek arasındaki ilişkileri düzenlemiştir. Yüzyıllar boyunca da evliliğin farklı tanımları yapılmış, zamanla evliliğe dair farklı düşünceler ileri sürülmüştür. Bacanlı (1999) evliliği, bireylerin kendi soylarından gelen bireylerle devamın sağlanması amacıyla oluşturulan kurumlar olarak adlandırmıştır. Özgüven (2000) ise evliliği karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla bir araya gelip sözleşme yapması olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte Ersanlı ve Kalkan (2008) farklı istek ilgi ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikteliğini içeren evlilik sistemi, bireyin gelişiminde ve kendini geliştirmesinde etkili, yasalarla ve toplumsal kurallarla düzenlenmiş özel bir beraberliktir şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlardan farklı olarak Bentowin, Barners ve Cooklin (1987) evliliğin tanımında ilişkiyi öne çıkarmış ve etkileşimli, aralarında yakın ilişki bulunan bireylerden oluşan dinamik bir birim olarak ifade etmişlerdir. Waite ve Gallagher (2000) ise evliliğin romantik yapısına değinmiş, evliliği birbirine aşık olan insanların duygularını özel alandan, duyguların içsel dünyasından çıkararak, bunu sosyal bir gerçeklik olarak yaşamak istediklerinde başvurulan bir yol olarak tanımlamışlardır.

Tanımlara bakıldığında evlilik bağının oluşumunda ve devamını sağlamada değişik etmenlerin etkili olduğu görülmektedir. Evlilik bağının oluşumunda çok sayıda değişken olmasının yanında üzerinde belkide en çok durulan ve araştırmacıların dikkatini çeken değişken, yakın ilişkilerde bağlanma örüntüleridir. Yakın ilişkilerde bağlanma örüntüleri Bowlby'in bağlanma çalışmalarını temel alarak devam ettirilen çalışmalar ile geliştirilmiştir.

Bağlanma genel ifadeyle çocuk ile bakım veren arasında oluşan, bebeklik döneminde hayatta kalmak için birincil ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulan yakın ilişkiyi ifade eder. Bowlby ilk defa Dünya Sağlık Örgütü Raporunda (Bowlby, 1951) özellikle yaşamının ilk üç yılında anne yoksunluğunu yaşayan çocuklarda ruhsal ve fiziksel hastalık riskinin arttığını işaret eden bulguları ifade etmiştir. Çalışmalarındaki gözlemlerinde yurttan kalan çocuklar görevliler tarafından açlıklarının giderilmesi ve bakım gösterilmelerine rağmen aşırı kaygılı olmaları ve hatta gelişimlerinin geriden gelmesi, çocuklar annelerini açlıklarını giderdiği için sevmektedir görüşü hakkında şüpheye düşmesine neden olmuştur. Psikanalizin bu durumun nedenini açıklamada yetersiz kaldığı fikrinden dolayı birçok farklı disipline ait literatürü incelemiş, kuşların ve memeli hayvanların bağlanma davranışlarını inceleyerek kuramın temel kavramlarını oluşturmaya yönelik çalışmalar yapmıştır (Bowlby, 1973). Bağlanma, Bowlby'e göre doğduktan sonra bebeğin hayatta kalabilmesi için gerekli olan ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanması sonucunda, bakım veren ile bebek arasında kurulan duygusal bağın oluşmasıdır (Hazan ve Shaver, 2000). Bağlanma figürü daha çok stres durumunda gözlenir. Stres esnasında bağlanma figürünün üç işlevi vardır: *yakınlık sağlama, güvenlik üssü ve güvenli bir sığınak olma*. Bebekler kendisine bakanın ihtiyaçlarını karşılama düzeyine göre güven yada güvensizlik duygusu geliştirir ve bu güvenlik duygusunu yaşamak için çaba harcarlar. Kendine bakan güvenlik figürünü yanında hissetmesiyle *yakınlık sağlayan*, onun dışındaki yabancı insanlarla ilişki kurabileceği ve çevreyi araştırabileceği bir alan ile *güvenlik üssüne* sahip olmaktadırlar. Güvenlik figürü uzaklaştığında bebeğin yaşamış olduğu sıkıntıyı gideren bağlanma figürü *güvenli sığınak* görevini görür (Hazan ve Shaver, 2000).

Bowlby' ın çalışmalarından sonra Ainsworth vd., (1978) 'Garip Durum' adı verilen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma ile yakınlık sağlama, güvenli üs, güvenli sığınak arama davranışlarını gözlemlemişlerdir. Gözlem odasında çocuğun keşfedebileceği oyuncaklar, anne, bebek ve yabancı vardır. Annenin ortamdaki ayrılması ve çocuğun ortamda yabancıya ve çevreye karşı davranışları gözlemlenmiştir ve farklı bağlanma örüntüsüne sahip çocukların farklı tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Bu gözlemlere göre bakım veren(anne) e *güvenli bağlanan* bebekler anneleri gittiğinde stres yaşamış fakat çevreyi araştırmaya devam etmiş,

yabancı ile iletişim kurmuş, anne geldiğinde ise sevinmiştir. *Kaygılı-Kararsız* bağlanan bebekler anneleri gittiğinde yoğun öfke ve stres yaşamışlar, çevreyi araştırmamışlar, yabancı ile iletişim kurmamışlar, anne geri döndüğünde zor sakinleşmiş ve kararsız tepkiler vermişlerdir. *Kaçınan bağlanma* sağlayan bebekler, anne gittiğinde tepki vermemiş, yabancı ile iletişim kurmamış anne döndüğünde anneye az ilgi göstermişlerdir.

Bağlanma kuramının temel varsayımı bağlanma örüntülerinin sürekliliğidir ve bu süreklilikten dolayı yetişkinlik döneminde kişilerin bebeklik dönemi bağlanma örüntülerinin benzerini yaşadıklarına dair düşünceler ve çalışmalar vardır.

Hazan vd., (1988) yetişkinlik dönemi bağlanmaları ile bebeklik ve çocukluk dönemi bağlanmaları arasında kayda değer benzerlikler olduğunu ifade etmişlerdir. Bebeklik dönemi bağlanma figürü anne yada bakım veren iken yetişkinlikte bağlanma figürü eştir. Eş güvenli üs olarak düşünülür ve kişinin kendisini onun yanındayken güvende hissetmesini sağlar. Bebekler bağlanma figürü olan annelerinden ayrı kaldığında stres hissederken, yetişkinler bağlanma figürü olan eşlerinden ayrı kaldığında stres hissederler. Bu benzerliklerle birlikte bebeklik dönemi bağlanmaları ile yetişkinlik dönemi bağlanmaları arasında önemli farklılıklar vardır (Weiss, 1982). Bebeklik dönemi bağlanma figürü, bebeğe bakım verir fakat bebekten bakım almazken ve bir bebek yada bir çocuk güvenlik arayıp güvenlik sağlamazken, aksine yetişkin bağlanma ilişkileri genellikle karşılıklıdır ve yetişkinlik dönemi bağlanma figürleri hem bakım verici hem bakım alıcıdır (Main vd., 1985). Diğer bir farklılık ise bebeklik döneminde güven duygusu bakım veren ile bebeğin fiziksel teması ile sağlanırken, yetişkinlikte kişilerin eğer gerekirse bağlanma figürlerine dokunabileceklerini bilmelerinden dolayı güven duygusu oluşur. Başka bir farklılık ise bebeklikte bağlanma figürü genelde anne baba iken yetişkinlikte ise bu cinsel bir eştir (Hazan vd., 1988). Buradan anlaşıldığı gibi bebeklik döneminde annenin üstlendiği rolü yetişkinlikte eş üstlenir ve güvenli bir sığınak haline gelir.

Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının yapmış olduğu tuhaf durum deneyinde ortaya koydukları 3 tür bağlanma örüntüsünü kullanarak, yetişkin bağlanmaörüntülerini anlamaya çalışmışlardır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu model özellikle bebeklikte kurulan zihinsel modellerin, yetişkinlikte ilişkilere yansıdığı ve yetişkinlikte kişilerin bağlanma örüntüsünün oluşmasında önemli rol aldığını ileri

sürer. Bu çalışmacılar Ainsworth'un bağlanma çalışmasında ortaya koydukları bağlanma örüntülerini (güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan bağlanma) açıklayan üç ayrı paragrafta yazarak yetişkinlere okutarak, kendilerine uygun olanları seçmeleri istenmiştir. Bu çalışmayla çocukluk dönemi bağlanmalarının yetişkinlikte etkili olduğu gösterilmek istenmiş. Bebeklik döneminde güvenli bağlanmanın kriteri olan ebeveynin ulaşılabilir olduğu ve nitelikli ilginin olduğu çocukların yetişkinlikte eşleri ile iletişim kurma konusunda güçlük çekmediği ve güvenli, aynı zamanda daha mutlu bir ilişki kurdukları bulunmuştur. Bunun aksine güvensiz bağlanan kişiler yakın ilişkilerden terk edilmekten korktukları için ilişkilerinde soğuk ve mesafeli davranabildikleri görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Buradan da anlaşıldığı gibi, güvenli bağlanan bireyler yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerinde güven, istikrar ve uzun süreli ilişkiler yaşarlar. Kaçınan bağlanan yetişkinlerin ilişkilerinde tam anlamıyla bir yakınlık ve güven sağlayamadıkları, yakınlaşmaktan kaçınarak güvensizlik yaşadıkları düşünülebilir. Kaygılı bağlanan yetişkinlerin ise sürekli kendilerinin sevilmediklerini düşündükleri ve her an bırakılacaklarmış gibi hissetmelerinden dolayı kaygılandıkları ve güvensizlik yaşadıkları düşünülebilir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modelini Bowlby'nin bağlanma sisteminin benlik ve başkalarına ilişkin içsel çalışan modellerini ve buna ilişkin bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutlarını da düşünerek yetişkinlerde bu kavramlar çerçevesinde dört bağlanma biçimini tanımlamışlardır.

Güvenli bağlanma örüntüsü sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görürken, diğerlerinin de tutarlı, güvenilebilir ve sevinebilir algısına sahiptirler. *Saplantılı bağlanma örüntüsü* sahip kişiler kendilerini değersiz görürler ve sevmeye layık olmadıklarını düşünürler. Başkalarını ise olduğundan da olumlu algılayarak idealize ederek onlara karşı saplantılı tavır sergilerler. *Kayıtsız bağlanma örüntüsü* sahip bireyler kendileri ile ilgili düşünceleri olumlu fakat başkaları ile ilgili düşünceleri olumsuzdur ve bu nedenle yakınlık ihtiyaçlarını reddeder ve yakınlığa karşı tepki vermezler.

Korkulu bağlanma örüntüsü sahip bireyler hem kendileri hem diğerleri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler ve kendilerini değersiz algırlar. Başkaları için düşünceleri de onların güvenilmez ve reddedici olduklarıdır.

Brennan vd., (1998) Bartholomew ve Horowitz'in (1991) önerisinden yola çıkmışlar ve en çok kullanılan bağlanma ölçeklerinden bir havuz oluşturmuşlardır. Bu havuzdaki maddeleri faktör analizi uygulayarak son yıllarda yaygın olarak kullanılan yakın ilişkilerde yaşantılar envanterini geliştirmişlerdir (Brennan vd. (1998); Sümer, 2006). Buradan da anlaşıldığı üzere bağlanma çok uzun süredir üzerinde çalışılan ve uzun süren çalışmalar sonucunda yakın ilişkilerde de bağlanmanın devam ettiği ortaya koyulmuştur. Çalışmaların devamında Yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin evlilik ve ilişkilerde etkinliği de çalışmalarla ortaya konmuştur. Evliliği etkileyen bir diğer durumda tükenmişlik düzeyi olduğu düşünülebilir. Çünkü tükenmişliğin, bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmekte, tükenmişlik sonucunda ortaya çıkan birtakım ruhsal problemlerin, kişilerin davranışlarının bozulmasına ve kişilerarası ilişkilerde problemler yaşamalarından dolayı aile hayatlarının olumsuz etkilemesine neden olmaktadır (Maslach ve Zimbardo, 1982: 73; Burke ve Greenglass, 2001; Potter, 1995: 1).

Tükenmişlik durumu son yıllarda hayatımızda oldukça önemli bir yere sahiptir. Aile, evlilik ve meslek yaşantımızdaki değişimler kişisel yaşantımızı etkilemekte, bu etki de sonrasında tekrar aile yaşantılarımızı, evlilik içi ilişkilerimizi, meslek yaşantılarımızı etkilemekte ve bir takım sorunlara neden olmaktadır. Bu etkileşimler sonucunda tükenmişlik durumuyla karşı karşıya gelinebilir. Tükenmişliği ilk olarak Freudenberg (1974) başarısız olma, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya karşılanamayan istekler sonucu bireyin iç kaynaklarında tükenme olarak tanımlamıştır (Özkan, 2012;10). Devam eden çalışmalarda tükenmişlik birçok çalışmanın konusu olmuştur.

Maslach ve Leiter, (1997) tükenmişliği daha çok yüzyüze ilişki gerektiren tabiplik, hemşirelik, öğretmenlik, avukatlık gibi mesleklerde görüldüğünü ifade etmiş fakat bu yapılan çalışmaların geliştirilmesi sürecinde tükenmişliğin diğer meslek çalışanlarını da etkilemeye bağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Maslach, 1982; 1998; Pines, 1993; Vandenberghe ve Huberman,1999) (Aktaran: Çapri, 2006;63).

Tükenmişlik üzerine yapılan diğer çalışmalarda tükenmişliğin evlilik, ilişki ve aile üzerinde etkili olduğu ve yayıldığı bulunmuştur (Kinnunen ve Mauno, 1998; Vinokur ve Westman, 1998; Hochschild,1999; Burke ve Greenglass, 2001, Westman, 2001; Lavee ve Adital, 2007; Hammer ve Zimmerman,2010; Pines vd.,

2011). Ayrıca eşlerden birinin yaşamış olduğu tükenmişlik duygusunun diğeri eşe geçiş yaptığı ve bu sürecin karşılıklı olduğu bulunmuştur (Westman ve Etzion, 1995; Hammer vd., 1997; Vinokur ve Westman, 1998; Westman vd., 2001; Demerouti vd., 2005; Bakker vd., 2005; Pines vd., 2011), (Aktaran: Çapri ve Gökçakan, 2013;562).

Yapılan tüm çalışmalarla elde edilen veriler ışığında tükenmişliğe dair en çok kabul edilen iki farklı tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamalardan en önemlisi ‘insana yardım mesleklerinde çalışan bireyler arasında, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması şeklinde ortaya çıkan bir sendromdur’ diyen (Weisberg ve Sagie, 1999) ve ‘ bir şevk, enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk semptomudur’ diyen (Pines ve Aronson, 1988)’dir. Pines’in tükenmişlik modeli Psikanalitik-Varoluşçu Modeldir ve bu modelde psikanalitik perspektife göre kişilerin çocukluklarında çözemedikleri aile etkileşimleri ve yaşantıları meslek seçimlerinde etkilidir. Yani bir birey mesleğini geçmiş yaşantılarının üstesinden gelme düşüncesi ile seçer. Seçtiği meslekte umduğu gibi başarıya ulaşamazsa geçmişte üstesinden gelememişti yaşantılarının üstesinden bir kez daha gelememiştir olurlar ve bu nedenle tükenmişlik duygusunu yaşarlar. Diğer yandan, bu modelde varoluşçu perspektife göre değerlendirildiğinde kişilerin yaşamlarında ve işlerinde şimdiye kadar elde edemedikleri varoluşsal anlamı bulmayı isteme ihtiyacına sahiptirler ve bu nedenle işlerine yüksek düzeyde beklenti ve güdülenme ile başlarlar fakat yanıldıklarını anladıklarında ve umdukları varoluşsal amaca ulaşamadıklarında tükenmişlik hissi yaşarlar (Pines ve Nunes, 2003).

Ergin (1992) çalışmasında yüksek düzeyde yaşanan bir tükenmişlik duygusunun kişide ciddi psikosomatik bozukluk, evlilik problemleri, uykusuzluk, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi olumsuzlukların yaşanmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Yapılan tükenmişlik çalışmalarındaki verilere bakıldığında tükenmişlik duygusunun bireyi olumsuz yönde etkilediği ve etkisinin bireyle başlayıp birçok alanda etkili olduğu söylenebilir. Bu alanlardan birisi evlilik, ilişki ve aile sistemi içerisinde yer alan eş tükenmişliğidir.

Pines (1996) eş tükenmişliğinin tanımını kişilerin yaşamlarına anlam veren romantik ilişkilerinden umduklarını bulamadıklarından dolayı yaşadıkları şiddetli

üzüntü hali olarak ifade etmiştir. Eş tükenmişliğinin aniden gerçekleşmediği, zamanla zayıflayan ilişkinin huzursuzluğun da eşlik etmesiyle genel bir tükenmişlik halini ortaya çıkardığını belirtmiştir. Eğer ilişkiye dair gerçekle, beklentiler arasında belirgin bir farklılık varsa kişiler fiziksel, duygusal ve zihinsel anlamda aşırı yorgunluk hissederek tükenmişlik duygusunu yaşarlar.

Eş tükenmişliğinin kuramsal dayanağı Pines'in Psikonalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modelidir ve iki önermeye dayanmaktadır. Birinci önerme, insanların yaşamlarının anlamlı olduğuna inanma ihtiyacında olmaları ve onlar için önemli ve anlamlı olan şeyleri arama eğiliminde olmalarıdır (Pines, 1993; 2000a). İkinci önerme, insanların ailelerinden kalıtım yoluyla geçen ve çocukluklarında doyurmak ihtiyacı içinde olup da doyuramadıkları beklentileri ve güncel hayallerini, anlamlı çocukluk deneyimleriyle yer değiştirmelerine olanak sağlayacak bir seçim yapma eğilimine sahip olmalarıdır (Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000), (Aktaran: Çapri ve Gökçakan, 2013 ; 563).

Bu bağlamda Psikoanalitik-Varoluşçu Modele göre kişiler doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını giderecek ve çocukluk yaşantılarına anlam katacak bir eş seçerler (Pines, 2000a). Bu durumda eş seçiminde bilinçdışı faktörlerini, kişilerin bireysel ve ailesel geçmişleri yansıtmaktadır. İnsanlar çocukluk dönemlerinde doyuramadıkları ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk dönemlerine varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için bir eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000; 2001).

Bireyler için önemli olan eş seçimi mahiyeti nedeniyle, eş seçiminde kişilerin çok yüksek düzeyde bir beklenti içine girmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda kişi için en yüksek beklenti iyileşmemiş ve en çok önemsedikleri çocukluk yaralarından biri olmaktadır. Yaşamdan elde edilen tatmin ve başarılar bu yaraların iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Ancak insanlar bunu elde etmede başarısız olurlar ise seçilen eş, çocukluk travmalarının yol açtığı yaraları iyileştirmek yerine, aynı travmaların yeniden yaşanmasına neden olduğundan dolayı, yani beklentilerini karşılayamadıklarını fark ettikleri anda tükenmişlik ortaya çıkmaya başlamaktadır (Pines ve Nunes, 2003).

Sonuç olarak araştırmaların bulgularına dayanarak bağlanma örüntülerinin ve eş tükenmişliğinin evlilik ve ilişkilerde önemli bir yerinin olduğunu söylemek yanlış

olmaz. Bu bağlamda, yukarıda kısaca değinilen kuramsal yapı ve araştırma bulguları göz önüne alındığında yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin evlilik doyumu, evlilik çatışması, kişilik bozuklukları gibi çok çeşitli alanlarda çalışıldığı, eş tükenmişliğinin de mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, cinsiyet farklılığı gibi konular çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Fakat bilindiği kadarıyla farklı demografik özelliklerin ve yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin, eş tükenmişliğini ne ölçüde yordadığını inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın yapılmasına gereksinim olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma ile evlilik ve ilişkileri etkileyen eş tükenmişliğini Pines'in Psikonalitik-Varoluşçu Tükenmişlik Modeli bakış açısıyla ve yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerini Brennan ve arkadaşlarının yaklaşımı ile ele alarak çocukluk yaşantılarının yetişkinlik yaşantılarında eş tükenmişliklerini nasıl etkilediği çalışılacaktır. Bu çalışma ile alanda çalışan evlilik ve aile danışanlarının eş tükenmişliği problemlerinin çözüm süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin bağlanma örüntüleri ve kişisel değişkenler açısından incelenmesidir. Bu genel amaçtan yola çıkılarak “ Evli bireylerin Eş tükenmişlik düzeyini güvensiz bağlanma boyutları ne düzeyde açıklamaktadır?” ve “ Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları kişisel, evlilik ve aile ilgili değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” sorularına yanıt aranacaktır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi'nin çeşitli birimlerinde görev yapan öğretim elemanları evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin ve bağlanma örüntülerinin aile, evlilik ve kişisel değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki alt amaçlara ulaşılarak araştırma problemi aydınlatılacaktır.

1. Evli bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlar eş tükenmişliği puanlarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

2. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları akademik ünvanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları eşler arasındaki yaş farkına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada elde edilen bulgular kullanılan ölçeklerin psikometrik özellikleri ile sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında her çiftten bir eşin verilerine erişilmiştir. değerlendirmeler çift olarak yapılmamıştır.
3. Araştırma sonuçları ancak benzer örnekleme genellenebilir.

TANIMLAR

Kaygılı Bağlanma: Kişiler hem kendileri hem diğerleri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler ve kendilerini değersiz algırlarlar. Başkaları için düşünceleri de onların güvenilmez ve reddedici olduklarıdır. Bu nedenle birey kendisini değerli görmezken karşı tarafı da değersiz olarak tanımlar (Sümer ve Güngör,1999).

Kaçınmacı Bağlanma: Bireylerin kendileri ile ilgili düşünceleri olumlu fakat başkaları ile ilgili düşünceleri olumsuzdur ve bu nedenle yakınlık ihtiyaçlarını reddeder ve yakınlığa karşı tepki vermezler. Bu şekilde bağlanan kişiler öz benlik düzeyi yüksek ama karşı tarafa karşı güvensizdir. Bu nedenle başka bireylere karşı sürekli ön yargılara sahiptirler (Sümer ve Güngör,1999).

Eş Tükenmişliği: İnsanların yaşamlarının anlamlı olduğuna inanma ihtiyacında olmaları ve onlar için önemli ve anlamlı olan şeyleri arama eğiliminde olmalarıdır (Pines, 1993; 2000a). İnsanların ailelerinden kalıtım yoluyla geçen ve çocukluklarında doyurmak ihtiyacı içinde olup da doyuramadıkları beklentileri ve güncel hayallerini, anlamlı çocukluk deneyimleriyle yer değiştirmelerine olanak sağlayacak bir seçim yapma eğilimine sahip olmalarıdır (Pines, 2000b; Pines ve Yanai, 2000).

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Tükenmişlik olgusu bireysel, toplumsal ve ailesel yaşamda büyük sorunlar yaratması nedeniyle araştırmacıların önemle üzerinde durduğu konulardan birisidir. Bu alanda yurtiçi ve yurt dışında farklı değişkenlerin kullanıldığı birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda tükenmişliğin evlilik ilişkisi bağlamında etkisi üzerinde de çalışmalar yapılmaya başlanmıştır ve böylece eş tükenmişliği kavramı ortaya çıkmıştır. Eş tükenmişliği yurt dışında doksanlı yıllarda çalışılmaya başlanmış Türkiye’de ilk defa Çapri (2008) çalışma yapmıştır.

Bağlanma çalışmalarının tarihi, tükenmişlik ve eş tükenmişliği çalışmalarından daha eskidir. Erken dönem bağlanma örüntüleri hakkında yurtiçi ve yurtdışında sayısız çalışma mevcuttur ve yakın ilişkilerde bağlanma örüntüleri son zamanlarda üzerinde çalışılan ve kişilerin hayatlarının birçok alanında etkili olduğu düşünülen bir kavramdır. Bağlanma ve tükenmişlik merak edilen ve üzerinde çalışılan iki kavramdır.

Eş tükenmişliği bireylerin içsel yaşantıları ve evlilik ilişkisi ile ilgili deneyimlerinin onları sürüklediği bir sonuçtur. Evli bireyleri bu sonuca götüren etmenler nelerdir? Yakın ilişkiler ele alındığında yetişkin bağlanması, eşler neden kendisini sevmeye değer ya da kendisini değersiz hisseder, ya da neden eşlerini güvenilmez tutarsız ve soğuk algılar, kendilerine karşı ve eşlerine karşı davranışlarında beklenti ve inaçlarını ne yönlendirir gibi bir çok soruya yanıt vermektedir.

Temel bağlanma boyutlarının eş tükenmişlik düzeyine etkisi nedir sorusuna bu araştırma ile yanıt verilmek istenmektedir. Böylece evlilik ilişkisini tehdit eden evlilik doyumunu düşüren ve çiftleri boşanmaya sürükleyebilen eş tükenmişliğinin

nedenlerine ilişkin bulgular çift ilişkisi ile ilgili görgül çalışmalara zemin oluşturacaktır. Bununla birlikte çift ilişkisine dair terapötik müdahalelerin geliştirilmesi için alanda uygulama yapan profesyonellere katkı sağlayacaktır.

Eş Tükenmişliği değişkenini incelemeye yönelik çalışmalar ele alındığında hem yurt içi hem yurt dışı çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma bilimsel araştırmalarla tam olarak aydınlatılmamış eş tükenmişliği değişkeninin, bilimsel yöntemle dayalı olarak betimlenmesi ve açıklaması için önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ayrıca örneklem açısından üniversite personeli (akademik) üzerinde yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin eş tükenmişliğini yordayan bir çalışmanın olmaması literatürde bu yönde bir eksiklik olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucu elde edilecek veriler bu eksikliği belirli bir derecede kapatma açısından da önem arz etmektedir.

Yakın ilişkilerin niteliğini belirleyen en önemli değişkenlerden biri bağlanma davranışlarıdır. Bağlanma sistemi kaygı ile aktive olmakta ve yakın ilişkileri içeren yaşantılara yön vermektedir. Bu araştırma ile bireylerin bağlanma yaşantıları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiler ortaya konacaktır.

Eş tükenmişliğinin aile üzerindeki etkisi, yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin belirlenmesi ile psikolog ve aile danışmanlarının evlilik ve ilişkilerdeki problemlere daha etkili müdahale etmesini sağlayabilir. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında hangi bağlanma örüntüsüne sahip bireyler eş tükenmişliğini daha yoğun yaşıyor olduğu, anlaşılabilir.

Üniversite personellerinin mesleklerinden dolayı hem yakın ilişkilerde bağlanma örüntüleri açısından hem de eş tükenmişlikleri açısından bir farklılaşma olup olmaması da bu çalışma sonucunda bu meslek gurubuna bilgilendirici olması nedeniyle önem arz etmektedir. Özetle bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların evlilik-çift-aile danışmanlığı alanlarına katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalara veri oluşturacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde temel olarak kavramsal ve kuramsal çerçeve ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bağlanma kuramı, tükenmişlik ve Pines'in eş tükenmişliği modeli ile ilişkili değişkenler üzerinde durularak yapılmış araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1.BAĞLANMA

Bağlanma bireyin içsel mekanizmasında gerçekleşen başka bir bireye karşı gösterdiği duyguya yönelik bağ kurması sonucunda meydana gelmektedir. Bağlanma insanoğlu açısından farklı süreçler içinde gelişmektedir. Bu gelişim içinde insanoğlu başka bir bireye karşı duygusal bağ kurmaktadır. Bağlanma yapı itibari ile insanlar arasında iletişimsel mekanizmaların artmasında etkilidir (Sümer ve Güngör,1999).

Bu çerçevede bağlanma kuramı bireyler arasında oluşan güçlü duygusal bağlanma fini oluşturmaktadır. Bu kuramda insanlar arasında oluşan duygusal yönlü bağlar psikopatoloji yardımıyla tablolar halinde incelenebilmektedir. Kuram Bowlby tarafından oluşturulmuştur. Bowlby bağlanma teorileri çerçevesinde çocukluk döneminde yetişkinlik evresine kadar gelişim gösteren bağlanma örüntülerini tablolar halinde incelemiştir. Bu nedenle bağlanma kuramının çıkış noktasının çocukluk dönemi olduğu söylenebilir. Bowlby'in çocuk uzmanı olması teorinin gelişiminde etkili olmuştur (Hidalgo ve Hernandez, 2001).

Bağlanma teorisinde iki birey arasında oluşan duygusal tepkiler bağlanma olarak tanımlanmıştır. Teori bağlanmayı çocukluk döneminde meydana gelen anne yada bir başka kişiye bağlanmasının önemli bir durum olduğunu savunmaktadır. Buna ek olarak Peppers ve Knapp çocukluk ve bebeklik döneminde meydana gelen bağlanmayı dönemler bazında incelemiştir. Bu dönemler içinde gerçekleşen bağlanma Peppers ve Knapp'a göre doğum anından önce gerçekleşmektedir. Bu nedenle Peppers ve Knapp bağlanmayı kalıtsal bir özellik olarak anne rahminde başlayan bir duygu olarak tanımlamıştır (Yılmaz ve Beji,2010)

Yukarıdaki anlatılanlar çerçevesinde bağlanma iki birey arasında meydana gelen ve gelişim kuramları doğrultusunda gelişen, duygusal yakınlık ve bağ olarak tanımlanabilmektedir. Bağlanma, kişiler arasında meydana gelebildiği gibi kişi ve her hangi bir nesne arasında da meydana gelebilmektedir. Kuramcılar bağlanma

duygusunu gelişimsel dönemler içinde incelemektedir. En bilinen kuram bağlanma kuramıdır. Bu teorinin çıkış noktası anne ve çocuk arasında meydana gelen bağıdır.

2.1.1. Bir Sistem Olarak Bağlanma

Bağlanma bireylerin kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal ilişkiler kurma eğiliminin nedenlerini açıklamaktadır. Duygusal ilişki kurma eğilimi ve ihtiyacı, yeni doğanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli ve gelişimsel yönden işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder. Bağlanma sistemi, yeni doğanların onlara bakım veren bireylere fiziksel yakınlığını güçlü tutarak çocukların etraftan gelebilecek tehlikelerden korunmasına yardım eder ayrıca onlara çevreyi tanımaları için imkanları sağlar. Bağlanma sisteminin en temel hedefi bakım veren kişi ile yakınlığın korunmasıdır. Böylelikle yeni doğanlara güven içinde gelişebilecekleri alan sağlanır. Bowlby'ye göre yakınlık tehlike anında korunabileceği “güvenli bir sığınak” ve çocuğun çevresini keşfetmede kullanabileceği “sağlam bir temel” işlevi görür. Bakım verenin ulaşılabilirliği tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak devreye girer. Bu bağlamda, bakım verenin çocuğa göstereceği tepkilerin kalitesine bağlı olarak, devreye giren bağlanma sistemi ya bakım verenle ilişkinin düzeltilmesini kolaytırır ve güvenlik sağlanmış olur ya da çocukta huzursuzluk yaratacak ayrılığı protesto tepkileri oluşur. Bakım verenden uzun süre ayrı kalma, bağlanmanın çözülmesi olarak da bilinen sosyal çevreden kopma olarak sonuçlanabilir (Sümer ve Güngör,1999).

Özet olarak, bağlanma sistemi, çocukların bakım veren ile ilişkileri temelinde dört davranış örüntüsü ile tanımlanabilir. Bunlardan, birincisi yakınlığı arama ve koruma, ayrılığı protesto etme, keşfetme etkinlikleri için bakım vereni “güvenli bir üs” olarak kullanma ve dördüncü olarak, destek ve güvenlik için bakıcıyı “güvenli bir sığınak” olarak kullanma şeklinde sıralanabilir (Hazan ve Shaver, 1994; Rothbard ve Shaver,1994).

2.1.2.Bağlanma Sisteminin Fonksiyonu ve Amacı

Amaçlar, herhangi bir davranışsal sistemin ihtiyaç duyulan kısımlarıdır (Bowlby, 1969,1982; Mikulincer ve Shaver, 2006). Çünkü biyolojik fonksiyonların gerçekleştirilebilmesi için (örnek; yakınlık hissetme ve güvende olma, bilgi edinmek

için çevreyi keşfetme veya bir eş bulma) her sistemin uygun davranışları güdülemesi gerekmektedir.

Bağlanma sisteminin amaçlarının evrensel olduğu düşünülmektedir, çünkü her insan özellikle çocukluk döneminde bakımını üstlenenlere karşı bir yakınlık hissetmektedir ve yaşamını sürdürme (ve daha sonra üreme) konusunda bu yakınlığı (veya bağlılığı) güvenli düzeyde tutmak zorundadır. Her ne kadar bağlanma sisteminin yakınlık hissi, güvende olma ve duygusal desteği koruma amaçlarının doğuştan kazanıldığı düşünülse de, bu durum bağlılık sürecinde kazanılan önemli deneyimlerle yeniden şekillenebilir veya değişime uğrayabilir (Collins ve Read, 1994; Shaver vd., 1996). Sıkıntı yaşadığında daha güçlüye ve daha akıllı birine yakınlığın artırılması yerine, burada amaç bağlılık duyulan bir figüre yakınlığın sürekli hale gelmesi veya muhtaç olma (endişeli tutunma) ve ihtiyacın ortaya çıkmasını engelleme deneyimi (uzak durma) haline gelebilir.

Bağlanma örüntüsünde (güvenli, kaygılı ve kaçınan) genel bireysel farklılıklar olmasına rağmen, her ergen veya yetişkinin üçünün de deneyimlerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Yani, neredeyse tüm bireylerin bağlılık hissi duyulan kişilerden destek ve korunma beklediği zamanlar, onların güvenilir olmadıklarını düşündükleri zamanlar ve kendi başlarına hareket etmeyi kabul edip reddettikleri zamanlar olmuştur. Bu yüzden, prensip olarak ve esasen bir bireyin bu bağlanma şekillerinden biriyle benzerliğini artırmak ona daha güvende, kaygılı veya kaçınan hissettiği zaman dilimlerini hatırlatarak mümkündür (Baldwin vd., 1993; Collins ve Read, 1994).

2.1.3. Bağlanma Sistemi ve Aktivasyonu

Bağlanma sistemi, bebeklikte birincil bakım verene karşı hissedilen duygusal bağ, yakınlık ve bu yakınlığı devam ettirme arayışının daha sonraki zamanlarda bilişsel, davranışsal ve duygusal örüntülere dönüşerek meydana getirdiği bir sistemdir (Bowlby, 2013, 2014; Shaver ve Mikulincer, 2003). Bağlanma sistemi, bireyin bir tehdit algılaması üzerine aktive olur ve organizma güvenlik arayışına girer. Güvenlik sağlandığında bağlanma sistemi aktivasyon sona erer (Mikulincer vd., 2002) (Aktaran: Ulusoy Gökçek, 2015).

Bağlanma ilişkilerinin belirli bir geçmişi ya da belirli bir ilişkiye konu olan bireylerin bilişsel temsillerinin bazı kişilerarası hedeflerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce belirli amaçların harekete geçirilmesine dair yapılmış araştırmalara uygun görünmektedir (Fitzsimons ve Bargh, 2003). Bağlanma örüntüleri çalışmalarında da benzer bulgular elde edilmiştir. Örneğin, Mikulincer (1998) bağlanma ile ilişkili kaygının (ki bu iki büyük bağlanma biçimi boyutlarından birisidir, Brennan vd., 1998) güvenlik bulma amacıyla ilişkili olduğunu bulmuştur, ve öte yandan bağlanma ile ilişkili çekingenlik hissi de kişisel kontrolü sürdürme hedefiyle ilişkilendirilmektedir. Rom ve Mikulincer (2003) bağlanmaya ilişkin kaygı, aşırı yakınlığı korumak amacıyla ilişkiliyken, bağlanmaya ilişkin kaçınanlık hissi kişiler arası mesafenin korunması (samimiyetten kaçınmak gibi) hedefiyle ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, Fitzsimons ve Bargh (2003) tarafından yapılan araştırmaya dayanılarak şunu iddia etmek mümkündür ki belirli bağlanma şekilleri veya bunların bilişsel yansımaları hangi amaçların güdüleneceğini etkileyecektir (Aktaran: Andersen vd., 1996; Shah, 2003). Bu yüzden, bağlanılan bir kişi tarafından aktive edilen amaçların ortak bir şekilde kişinin bağlanma örüntüsü ve onun bağımlılık hissettiği kişi ile olan belirli deneyimleri tarafından etkileneceğini öngörmekteyiz.

2.1.4. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby'e (1969) göre, bağlanmanın oluşumundaki farklılıklar "İçsel Çalışan Modeller" kavramı ile ifade edilmektedir. Çocukların bakım veren kişilerle kurduğu iletişiminden, bağlanmanın çalışan modelleri gelişmektedir. Temeli bebeklikte atılan ve çocukluk dönemi boyunca gelişimini sürdüren bu temsillerin kalitesi, bakım veren kişinin, çocuğun erken dönemdeki duygusal ihtiyaçlarına ne tür yanıtlar verebildiğine bağlı olarak değişmektedir (Collins ve Feeney, 2004). Bakım verenin bebekle olan ilişkisi sonucunda bakım veren ve kendisi hakkında bilişsel temsiller oluşur. Bu temsiller bakım verenin olası tepkilerine yönelik bebeğin beklentilerini içerdiği gibi kişiler arası hedeflere yönelik çocuğun kendi davranış stratejilerinin de oluşmasını sağlamaktadır (Bowlby, 1980).

İçsel çalışan modeller, bireyin kendilik, önemli diğer kişi ve aralarındaki ilişki hakkındaki bilişsel temsilleri içerir ve bu temsillerin biçimlenmesi üzerinde önemli bir rol oynamayı sürdürmeye devam eder. Bowlby'e (1980) göre, çocuğun

“kendilik” kavramı kendisini sevebilir olarak görmesiyle ilgili inanç ve beklentilerden oluşur. “Diğerleri” kavramında ise çocuğa bakım veren kişinin ihtiyaçlarını uygun ve zamanında karşılaması, destekleyici, güvenilir ve şefkatli olmasına göre diğerlerine yönelik olan beklenti ve inançlarını içermektedir. Bowlby, ebeveynle olan iletişim sonucunda oluşan kendilik ve diğerleri algısı ile ilgili çalışan modelleri, yeni durumlardaki bağlanma tepkilerini açıklamak için kullanmaktadır. Bunun yanında, içsel çalışan modeller, bilinçli ya da bilinçdışı olarak, kişilerin algılarını, ne tür duygular deneyimleyeceklerini, başa çıkma ve savunma mekanizmalarını etkilemektedir (Shaver vd., 1996). Bu bağlamda bakım verenle tutarlı ve sıcak ilişkisi sonucu güvenli bağlanan bebeklerin içsel çalışan modelleri olumlu olarak gelişmektedir. Güvenli bağlanan bebekler, kendilerini sevebilir ve değerli olarak algılarken, diğerlerini de güvenilir ve destekleyici olarak algılamaktadır. Öte yandan çocuğun yakınlık ihtiyacı karşılanmaması, sıklıkla soğuk ve reddedici yaşantılarla karşılaşması durumunda içsel çalışan modellerin olumsuz olarak biçimleneceği kabul edilmektedir (Uluyol, 2014).

Bağlanma üzerindeki ilk çalışmalarda, çocukluk dönemi ve çocuk-ebeveyn ilişkisi üzerinde durulurken, daha sonraki çalışmalar Bowlby’nin de savunduğu gibi bağlanmanın ömür boyu sürdüğünü ve yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkileri de içerdiği tartışılmaya başlanmıştır. Bu bakımdan Main, çocukluk ve yetişkinlik dönemi bağlanması üzerine çalışmaları ile yetişkinlik dönemi çalışmalarına öncülük etmiştir. Main vd., (1985, 1990) çalışmaları ile zihinsel temsillerin nesiller arası ilişkisi ve bu konudaki araştırma yöntemlerine destek sağlamıştır. Bir başka çalışmasında Main vd., (1985), çocuk katılımcılarda gözlemlenen bağlanma modellerinin, bu çocukların ebeveynleriyle yapılan görüşmeler sırasında aynı modelleri yansıttıkları gözlemlemiştir. Çalışmada, güvenli bağlanan çocukların %75’inin annelerinin de güvenli bağlandığını; güvensiz bağlanan çocukların %73’ünün annelerinin ise güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanan çocukların ebeveynleri de çocukları ile benzer şekilde bilişsel ve duygusal güçlükler yaşamaktadır. Kaçınmacı bağlanan çocukların ebeveynleri ise bağlanmayı önemsiz görmekte ve geçmişlerinde özellikle duygu yüklü anıları çağırma zorlanmaktadır (Aktaran: Tolan, 2002). Bu araştırmanın sonucunda Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview) ölçeği ile

erken dönem bağlanma ile ilgili olayları ve yetişkinlerin bu olayları algılayış biçimlerini değerlendirdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir.

2.1.5. Ayrılık Kaygısı ve Korku

Ayrılma kaygısı olan çocukların çoğunda anneye aşırı bağıllık ve annesiz bir şey yapamama hali gelişmektedir. Özellikle çocuğun kendisi de kaygılı bir duygusal yapıya sahipse, anne yaptıkları ile mevcut kaygısal durumu çok fazla artırmış olur. Ayrılma kaygısının oluşumunda “annenin kaygısı” ve “çocuğun kaygısı” karşımıza çıkmaktadır. Anne ile çocuk arasında, anne karnından başlayan yoğun bir ilişki vardır. Dünyaya geldikten sonra da bu yoğun bağ devam eder. Bu doğal bir süreçtir. Gerçekte anne çocuk arasında sağlıklı bağlanma istenen de bir şeydir. Çocuk, bebeklik döneminde fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarını anneden karşılamaktadır. Beslenmesi, temizliği, korunması için anneye muhtaçtır ve sevilme, ten teması, sıcaklık gibi duygusal doyumu anne tarafından karşılanmaktadır. Çocuk anne sayesinde dış dünyada ki tehlikelere karşı kendini güvende hisseder. Bu bağlamda anne çocuğun korunmaya olan ihtiyacının farkındadır. Bu bakımdan anne çocuk arasında yaşamın ilk yıllarında var olan bu yoğun bağ, karşılıklıdır.

Anneden başka bakım veren bir kişi var ise çocuk, anneye karşı olan bağın benzerini bu kişi ile de kurmaktadır. Anne olmadığında, çocuk anne modelini, anne yerine koyarak kaygısını azaltır. Anne modeli ile kurulan bu bağ da sağlıklı olduğu düşünülür (Bowlby,1976).

Çocuk 3 yaşına geldiğinde kendini farklı bir birey olarak algılamaya başlar. Bu durum çocuğun anneye olan bağıllığını git gide azaltmış olur. Artık annenin olmadığı ortamlarda rahatlıkla kalabilmektedir. Bazı anneler çocuklarına karşı mevcut ilgi ve koruma duygusunu çok yoğun yaşarlar. Bu bakımdan bu durum çocuğun deneyerek öğrenmesini engellemektedir. Böyle büyütülen çocukların önemli bir kısmında, anneye aşırı bağıllık ve annesiz bir şey yapamama hali ortaya çıkmaktadır. Özellikle çocuğun kendisi de kaygılı bir duygusal yapıya sahip ise, anne yaptıkları ile mevcut kaygısal durumu çok fazla artırmış olur. Başta söylediğimiz gibi, ayrılma kaygısının oluşumunda temel iki neden olarak karşımıza “annenin kaygısı” ve “çocuğun kaygısı” çıkmaktadır. Bu iki kaygı hali birleşince ortaya “ayrılma kaygısı” çıkmaktadır.

Ayrılma kaygısı, yaş büyüdükçe çocukta sosyal alanlarda büyük zorluklar oluşturacak bir tablodur. Bu korku nedeniyle çocuk anneden ayrılmak istemez. Anneden ayrı kalması gerektiği durumlarda kaygının tetiklediği yoğun olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir.

2.1.6.Bağlanma Sistemi Organizasyonunda Bireysel Farklar

Bağlanma örüntüleri teorik bilgiler olarak ilk defa Bowlby (1969) tarafından ele alınırken, gözlenerek oluşturulan bütün bu teorik bilgiler Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından laboratuvar da yapılan deneysel çalışmalarla sınanmıştır. Ainsworth laboratuvar ortamında annesinden ayrılan ve sonradan annesiyle buluşturulan çocukların tepkilerini incelemiştir. Bunları güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak üç ayrı gruba ayırmıştır. Bu araştırmanın ayrıntıları bebeklikte bağlanma örüntüleri kısmında ele alınmıştır (Aktaran: Sümer ve Güngör,1999).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde, bağlanma örüntülerinin birçok yönünün Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramı temel alınarak etkisini anlayabileceğimizi ifade etmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth' un ortaya koyduğu bebeklikte görülen güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan tip bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte de benzer şekilde olduğunu belirtmektedir (Aktaran: Sable, 2008). Sonraki yıllarda Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin benliğe ve başkalarına ilişkin bilişsel temsiller kavramını temel alarak yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerini yeniden tanımlamışlardır. Bartholomew ve Horowitz bağlanma kuramı temelinde bebeklikteki üç bağlanma örüntüsüne karşı yetişkinlikte dört bağlanma örüntüsü tanımlayarak "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni geliştirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu bağlanma örüntüleri yetişkin bağlanması kısmında ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.

2.1.6.1. Bebeklikte Bağlanma

Bağlanma eylemi temelde üç elementin birleşimi ile meydana gelmektedir. Bu elementler yaş, şiddet ve bağlanılan faktördür. Bağlanma yaşı ile ilgili olarak gerçekleştirilen araştırmalar bebek ve anne arasında oluşan bağlanmayı açıklamaya çalışmışlardır. Doğum eyleminden sonra bebeğin ve annenin bağlanması kendiliğinden oluşan bir kavram olarak kaşıma çıkmaktadır. Bağlanma eylemi

sonucunda bebek anneyi dürtüsel olarak tanımakta ve beslenmeye ilişkin eylemler sergilemektedir. Doğumdan hemen sonra oluşan bu eylemden 8 hafta sonra bebeğin annesine karşı gülme, göz kırpma vb. davranışları sergilediği gözlemlenmektedir. Bu dönemden sonra bebek annenin yanında kendini diğer insanlara nazaran daha rahat ve güvende hissetmektedir (Bowlby, 2005).

Bebeklik döneminde meydana gelen bu bağlanma seviyesi anne ile oluşacak olan iletişimi de etkilemektedir. Bu nedenle bebekli döneminde kurulan bağın ilerideki dönemde iletişim olanaklarını etkilediği unutulmamalıdır. Bu dönemde oluşturulan sağlıklı bağlanmanın oluşabilmesi anne ve babanın tutumu ile ilgili olduğu unutulmamalıdır. Bebeklik döneminde meydana gelen bağlanma ile ilgili olan araştırmalar bebeğin ilk dönemlerde bakıcısı ile ilgili bağlanma duygusu içinde olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca bebek bu dönemde bakıcısının yani annenin yanında kendisini rahat ve güvende hissetmektedir. Bu durum ilk 8 ay içinde gerçekleşmektedir. Ancak bebeklik döneminin ikinci yılında meydana gelen bağlanma örüntüsünün ihtiyaç karşılamaya yönelik olduğu gözlemlenmektedir (Soysal vd.,2005).

Bebeklik döneminde meydana gelen bağıllık bebek tarafından çeşitli tepkiler ile karşılık bulmaktadır. Bebeğin bu dönemde anne ve bakıcısına karşı çeşitli mimikler ile bağıllığını gösterdiği gözlemlenmektedir. Bebek belirli dönemler içinde bağlanma duygusunun şiddetini arttırmaktadır. Zamanla gelişen güven ve rahatlık hissi bebeğin farklı biçimlerde anne ile iletişim kurmasına neden olmaktadır. Bebek bağlanma duygusu içinde farklı biçimlerde anne ve baba ile birlikteyken tehlikede olmadığı hissine kapılmaktadır. Araştırmalar bebeklik dönemlerini farklı evrelerde bağlanma ile ilişkilendirilse de birleşilen ana nokta bu bağın zamanla geliştiğidir. Bu gelişim hem anne hem de bebek açısından çeşitli seviyelerde karşılıklı olarak gerçekleşmektedir (Kirkpatrick ve Koç, 2006).

Bebeklik döneminde meydana gelen bağlanmanın sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için karşılıklılık ilkesi içinde olması gerekmektedir. Anne ve bebek karşılıklı bağımlılık içinde bir birlerine bağlanmaktadır. Bebek anne, bakıcı ve yakın hissettiği diğer kişilere karşı yoğun bağıllık hissine sahip olabilmektedir. Bu ilişki sağlıklı bir ortamda gerçekleşebilmesi ise doğum eyleminden sonra

gerçekleştirilen tutumla ilgilidir. Bebek bağılılığını karşı tarafta oluşan bağılılık seviyesine eş değer olarak oluşturmaktadır (Simpson ve Rholes, 1998).

Bowlby (1969) kuramını bebekler ve ilk çocukluk dönemindeki bireyler üzerinde yapılan gözlemler sonucunda oluşturmuştur. Kurama göre; bir bebek yaşadığı bir sıkıntı veya stres anında anne (bakım veren kimse) ile bir araya gelmek, fiziksel olarak yakınlık kurmak ve rahatlamak ister. Yakınlık sağlayan bir bağlanma figürü bebek için güvenlik arayışının ve bunun sağlanmasının bir göstergesidir. Var olan stres durumunda, bağlanma figürüne ulaşamayan bebeklerin benzer tepkileri gösterdiği bulunmuştur. Bowlby tarafından gözlenerek oluşturulan bütün bu teorik bilgiler, Ainsworth ve arkadaşları tarafından laboratuvar da yapılan deneysel çalışmalarla sınanmıştır.

Ainsworth ve arkadaşlarının yaptıkları “Yabancı Durum Testi” olarak bilinen bu çalışmada 1 yaşındaki çocuklar, alındıkları bir oyun odasında 20 dakikalık periyotlardan ve 8 farklı oturumdan oluşan bir prosedürle gözlemlenmiştir. Bu periyotlar sırasında oluşturulan çalışma düzeneğine göre bebeğin annesi ve bir yabancı odaya girip çıkmıştır. Burada temel amaç, bebeğin bağlanma örüntüsünü ortaya çıkaracak şekilde annenin yabancı bir ortamda tekrarlayan bir şekilde ve kimi zaman içerde bir yabancı olduğu durumlarda bebeğinden ayrılmasıdır. Böylelikle bebeklerin, işlem boyunca vermiş olduğu tepkiler gözlemlenerek ne tür bağlanma örüntüleri sergiledikleri araştırılmak istenmiştir (Bretherton,1992). Bu çalışmada çocuğun bağlanma örüntülerini belirlemek için temel olarak iki davranışı gözlenir. Bunlar (1) çocuğun keşif davranışı ve (2) çocuğun annesinin gidiş ve dönüşlerine nasıl tepkiler verdiği. Buna göre, Ainsworth ve arkadaşları 1978’de anne ve bebek arasındaki bağlanmayı, annelerinden ayrılma ve sonra tekrar bir araya gelme sırasında gösterdikleri duygusal tepkilerine göre, güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere 3 kategoride sınıflandırmışlardır (Sümer 2006, Hazan ve Shaver 1994).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bebekler, bağlanma figürünün işlevi açısından bakıldığında, yakınlığı koruma ve kendini güvende hissederek çevreyi keşfetme açısından kuramın öngördüğü şekilde davranmıştır. Buna göre, ayrılık sonrası huzursuz olan bebek kısa bir stres yaşasa da annenin odada olmadığı zamanlarda çevreyle ilgilenmeye devam etmiştir. Ancak anne geldiğinde ise

rahatlayarak daha etkin keşfetme davranışları göstermiştir. Bu bebekler anneyi güvenli üs olarak kullanabilmiştir.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bu şekilde bağlanan çocuklar anne uzakta ulaşılabilir bir yerde olduğunda çok yoğun bir kaygı yaşamışlar ve anneye karşı öfke duymuşlardır. Öyle ki odadaki yabancı ile iletişim kurmadıkları gibi çevreyi keşfe çıkmamışlardır. Anne odaya geldiğinde bu tür bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin kolay kolay sakinleşmediği ve tepkilerinin belirgin olmadığı gözlenmiştir. Annenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı olan tutumunun oldukça tutarsız olduğu ve buna bağlı olarakta bebeklerin ona göre tepkiler geliştirdikleri söylenebilir.

Kaçınan Bağlanma: Bu bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar ise anneleri yanlarındayken çevreyi rahatlıkla keşfetmişlerdir. Ancak annenin oda da olmayışına tepki vermemiş ve huzursuz olmamışlardır. Odadaki yabancı ile ilişki kurmaktan da kaçınarak çevreyle ilgilenmiştir. Anne tekrar geldiğinde de anneye temas kurmaktan kaçınmışlar ve çevreyle ilgilenmeye devam etmişlerdir (Sümer ve Güngör 1999).

2.1.6.2. Yetişkin Bağlanması

Bağlanma eylemini dönemsel faktörler etrafında açıklayan incelemeler bebeklik döneminde bağlanma duygusunun davranış eksenli gelişiminde birleşmişlerdir. Ayrıca çalışmalarda bağlanma duygusunun ergen ve yetişkin bireylerde duygusal ve bilişsel süreçler etrafında geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ergen ve yetişkin birey bir etkilenici etrafında bağlama hissini yaşamaktadır. Bağlanma eyleminin şiddeti ise ilişkinin niteliğine göre değişkenlik göstermektedir. Bebek ve çocukların anne-baba ve bakıcı sarmalında bağlanma hissine kapıldıkları gözlemlenirken, yetişkinlik döneminde arkadaş ve diğer bireylere karşı bağlanma hissi yaşadığı gözlemlenebilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Weiss (1982) ise bebeklikteki ve yetişkinlikteki bağlanma arasındaki farkları tanımlamıştır. Bunun sonucunda ikisini birbirinden ayıran üç özellik olduğunu göstermiştir. Birinci olarak, çocukluk bağlanmasının tipik olarak tamamlayıcı özellik gösterdiği ileri sürülmektedir. Bağlanma figürünün, bakım, ilgi sağladığı fakat aynı ilgiyi almadığı görüşüne varılmıştır. Tersine, yetişkin bağlanma ilişkisinin tipik olarak karşılıklı esasına dayandığı, her eşin bakım ve ilginin hem sağlayıcısı hemde alıcısı oldukları ifade edilmektedir. Bebeklerin ve küçük çocukların, kendilerini

tamamen güvende hissetmek için bağlanma figürü ile fiziksel temasa ihtiyaç duydukları, daha büyük çocukların ve yetişkinlerin ihtiyaç duyduklarında bağlanma figürü ile temas kurabileceğini bilerek bu güvenliği elde edebildiklerini belirtmiştir. Bir diğer farkın ise, bebeğin birinci bağlanma figürü anne baba (bakım veren) iken yetişkinlikte çoğunlukla akranı ve genellikle seksüel partneri olduğu ifade edilmektedir. Weiss'a göre bağlanma ilişkileri yetişkinlerde tipik olarak eşler arasında olmaktadır, diğerinde ise bebek ile bakıcı (genellikle anne) arasında gerçekleşmektedir. Yetişkinlerdeki bağlanma bebeklikteki bağlanmada olduğu gibi davranışsal sistemlerin etkilenmesine neden olmaktadır. Yetişkinlikteki davranışsal sistemlerin etkinleşebilmesi, duygusal tepkiler ve bilişsel aktivitelere bağlıdır. Yetişkinlikteki bağlanma örüntüsü, bireyin yaşamının herhangi bir döneminde ortaya çıkma ihtimali olan davranışsal bir sistemdir (Aktaran: Hazan ve Shaver, 1994:8).

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bebeklik ile ilgili bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde, bağlanma örüntülerinin etkisini anlayabileceğimizi ifade etmişlerdir. İnsan yaşamının erken dönemlerinde gelişen bağlanma örüntüleri, göreceli olarak kalıcı olabildiğinden yaşamın sonraki dönemlerinde bireylerin romantik ilişkilerinde, ve kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olabilmektedir.

Hazan ve Shaver (1987), bebeklikte görülen güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan tip bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte de benzer şekilde olduğunu belirtmektedir. Bireyin yetişkinlikteki bağlanma davranışı, bebekliğindeki süreçle paralellik göstermektedir. Onlara göre, yetişkinlikteki romantik ilişkiler de Bowlby'nin bağlanma kuramı ile açıklanabilmektedir. Çünkü bireylerin duygusal bağ kurdukları eşleriyle olan ilişkilerindeki duygu ve tutumların bağlanma örüntüleriyle paralellik gösterdiğini belirtmişlerdir (Aktaran: Sable, 2008).

Bunların dışında daha pek çok araştırmacı erken dönemlerdeki bağlanma örüntülerinin yetişkinlikteki romantik ilişkilerle ilişkisini açıklamaya yönelik çalışmalar yapmıştır (Hazan ve Shaver, 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Levy ve Davis, 1988; Sable, 2008). Bunun yanında, Lopez ve Brennan'nın (2000) bağlanma örüntüleri ile ilgili yaptıkları araştırmalarla bireylerin duygularını nasıl organize ettikleri, stresle başa çıkma tarzları, depresyon gibi psikolojik sorunlar ve ilişkisel

doyum gibi birçok konuda bağlanma örüntülerinin önemini vurgulamışlardır. Yetişkin bağlanması ile yapılan en dikkat çekici çalışma Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılmıştır.

Hazan ve Shaver (1987), bebeklik döneminde benliğe ve başkalarına ilişkin gelişen bilişsel temsillerin, yaşamın diğer dönemlerinde de etkili olduğunu ve kişilerin romantik ilişki, eş ve benlik değerlendirmelerinde de belirleyici işlevi olduğunu belirtmektedir. Hazan ve Shaver'in yetişkinlikteki bağlanma örüntüleri, Ainsworth'un ortaya koyduğu çocuklukta üç tip (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan) bağlanma örüntüsüyle benzer ve onun devamı niteliğindedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu görüşe göre çocukluk dönemlerinde aileleriyle sıcak ve sevgi dolu ilişkiler geliştirmiş olan yetişkinler güvenli bağlanma örüntüsü ile reddedici, kaçınan ilişkiler geliştirmiş yetişkinler ise kaçınan bağlanma örüntüsü ile sınıflandırılmıştır. Çocukluk dönemlerinde aileleriyle ilişkileri bazen sevgi dolu, sıcak bazen de reddedici olan yetişkinler ise kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsü ile sınıflandırılmışlardır (Aktaran: Ergin, 2009). Bu örüntü romantik ilişkileri anlamak açısından önemli katkı sunmaktadır.

Sonraki yıllarda Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin benliğe ve başkalarına ilişkin bilişsel temsiller kavramını temel alarak yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerini yeniden tanımlamışlardır. Bartholomew ve Horowitz bağlanma kuramı temelinde bebeklikteki üç bağlanma örüntüsüne karşı yetişkinlikte dört bağlanma örüntüsü tanımlayarak "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni geliştirmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in, tanımladığı dörtlü bağlanma sistemindeki güvenli bağlanma örüntüsü Hazan ve Shaver'ın modeline benzemektedir. Saplantılı bağlanma örüntüsü de kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsüne eşdeğerdir. Kaçınan bağlanma örüntüsü ise dörtlü bağlanma sisteminde korkulu ve kayıtsız olmak üzere ikiye ayrılarak genişletilmiştir (Solmuş, 2003). Bu dörtlü modelde yetişkin bağlanma örüntüleri "benlik ve başkaları" modeli olmak üzere iki boyut üzerinde tanımlanmıştır. Her iki boyut ise kendi altında olumlu ve olumsuz olmak üzere incelenmiştir. Benlik modeli, bireyin kendilik değeri için başkalarına olan duygusal bağımlılığı ile ilişkiliyken, başkaları modeli başkalarının gereksinim duyulduğunda ulaşılır olup olmadığı ile ilişkilidir (Keser, 2006). Olumlu benlik modeli kişinin öz saygısına ve kabul edilebilirlik duygusuna bağlıyken olumlu başkaları modeli kişinin

önemsediklerinden yakınlık görmesi ve destek alması gibi davranışlara bağlıdır. Olumsuz benlik modeli düşük öz saygı ve diğer kişilerin onayına olan gereksinimi içermektedir, olumsuz başkaları modeli ilişkilerde olumsuz beklentilere kapılmayı ve destek alma konusunda yetersizliği kapsamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Brennan vd. (1998) ise yetişkin bağlanmasında temel boyutları belirlemek için sık kullanılan bağlanma ölçeklerinin maddelerini bir araya getirip bu maddelere faktör analizi yapmışlardır. Analiz sonucunda yakın ilişkilerde kaygı ve kaçınma olmak üzere iki temel boyut elde etmişlerdir. Bu durumda bağlanma örüntülerini tanımlayan iki temel boyut “yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygı” ve “başkalarından ve yakınlıktan kaçınma”dır. Kaygı boyutu reddedilmekten ve terk edilmekten korkma şeklinde tanımlanmıştır ve insanların gereksinim duyduklarında eşlerinin erişilebilir ve destekleyici olup olmadığına dair endişe miktarını yansıtır. Kaçınma boyutu ise yakınlık ve bağlılığa yönelik korku ve huzursuzluk ile karakterizedir. Bu boyut da insanların baska kişilerin iyi niyetine ne kadar güvendiğini, duygusal uzaklığı sürdürmeye ne kadar çaba sarf ettiklerini ve bir ilişkide eslerinden ne kadar bağımsız kalmayı istediklerini yansıtmaktadır.

Brennan vd., (1998) kaygı ve kaçınma boyutlarına göre dört yetişkin bağlanma biçiminin tanımlanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Buna göre kaygı ve kaçınması en düşük düzeyde olan kişiler *güvenli*, en yüksek düzeydekiler ise *korkulu* bağlanma biçimine sahiptir. Kaygı düzeyi yüksek, kaçınma düzeyinin düşük olduğu bireyler *saplantılı* bağlanma biçimine sahipken, kaygı düzeyi düşük, kaçınma düzeyi yüksek olan bireyler *kayıtsız* biçime sahiptir. Yetişkin bağlanma örüntüleri aşağıda sunulmuştur (Şekil-1).

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli'nde Temel Bağlanma Boyutları ve Kategorileri

		BENLİK MODELİ	
		<i>Kaygı</i>	
		Olumlu	Olumsuz
BAŞKALARI MODELİ <i>Kaçınma</i>	Olumlu	GÜVENLİ Yakınlık kurmada rahat ve özverili	SAPLANTILI İlişkilerde takıntılı
	Olumsuz	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Kaynak: Brennan vd., 1998, Sümer 2006.

Güven Duygusu İle Bağlanma

Güven bireyler için önemli olan bir duygudur. Bu duyguyu insanlar yaşantıları boyunca doyum halinde yaşamak isterler. Güven bireylerde bağlılık duygunun gelişiminde en önemli etkenler arasında yer almaktadır. Güven duygusu ile bağlanma örüntüsü özelliğine sahip olan kişiler bağlandıkları kişilerin yanında kendilerini rahat ve güven içinde yaşamak isterler. Bu bireylerin bağlandığı kişiler; destekleyici, güvenilir ve iyi duygular besleyen kişilerdir.

Collins (1996), bu duygu ile bağlanan kişilerin kişilik özelliklerinin iyi niyetli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu kişiler sosyal hayatları içinde sürekli bir olumluluk içindelerdir. Ancak bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar güven duygusu ile bağlanan kişilerin daha kolay ve hızlı bir şekilde bağlanma süreçleri yaşadığını kanıtlamaktadır.

Saplantılı Biçimde Bağlanma

Saplantı biçimde bağlanma duygusu içinde olan bireyler kişiliksel özellikleri itibari ile diğer bireylere karşın güven duygusunu hissetmekte zorluk çekerler. Bu kişiler zor süreçler ile güven duygusu yaşadıkları için bağlanılan kişiye saplantılı biçimde bağlanırlar. Bu kişilerin en önemli özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Belsky ve Nezworski, 2015) ;

- ❖ Kendilerine ve çevrelerine güvenemezler,
- ❖ Sürekli olarak başarısız olma duygusu içinde korku hali içindedirler,
- ❖ İlişkilerinde düzensiz ve kısa süreli beraberlik yaşarlar,
- ❖ Aşırı tutucu ve sevecen aile ortamında yetişmişlerdir,
- ❖ Genel itibari ile dengeden uzak davranışlar sergilerler bu nedenle ani karar değişimi hareketleri sergilerler,
- ❖ Bağlandıkları kişiye aşırı ilgi duyarlar ve karşı taraftan da aynı durumun gerçekleşmesini beklerler.

Korkulu Kaçınmacı Bağlanma

Bu bağlanma örüntüsüne sahip olan kişiler hem kendileri hem de başkaları açısından olumlu olmayan düşüncelere sahiptir. Bu nedenle birey kendisini değerli görmezken karşı tarafı da değersiz olarak tanımlar. Duygusal açıdan ilişkilerde sürekli bir kaçınma hali içinde olan bu bireyler ilişkilerinde hiçbir zaman rahatça bağlanma duygusu içinde yer alamazlar. Bu kişilerin güven duygusu içinde yer alan bireylere göre korku içinde yaşantılarına devam ettiği söylenebilir (Aktaran: Tolan, 2002).

Bu biçimdeki bireyler, yakın ilişkilerden kaçınarak, hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumaktadırlar. Bağımsızlıklarını ve incinmezliklerini sürdürerek, güçlü olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek isterler. Bu bireyler çoğu zaman yalnız kalırlar. Bazen de yakın ilişkilere girdiklerinde sıkıntılıdırlar, genellikle tüm zamanını alışkanlık ve rutinleriyle doldururlar. Diğer insanların onlarla yakınlık kurmalarıyla ilgilenmezler.

Kayıtsız Kaçınmacı Bağlanma

Bu şekilde bağlanan kişiler öz benlik düzeyi yüksek ama karşı tarafa karşı güvensizdir. Bu nedenle başka bireylere karşı sürekli ön yargılara sahiptirler. Ayrıca bu bireyler bağımsız yaşama arzusu içinde yaşamlarına devam ettirirler (Sümer ve Güngör,1999).

Kendini değersiz hissetme ve sevmeye layık görmeme duygusuyla diğerlerinin olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algılanmasına yönelik önyargılarla birleşmektedir. Bu bağlanma örüntüsü olan kişiler diğerleriyle yakın bağlar kurmaktan kaçınarak, onlardan gelebilecek reddedilmeye karşı kendilerini korurlar (Bozkurt, 2006).

2.1.6.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma

Kavramsal açıdan yakınlık ve yakın ilişki ortaklaşa faaliyetler içinde bireylerin karşı tarafla bir şeyler paylaşmasını ifade etmektedir. Bu eylem içinde bireyler birbirleriyle sürekli ilişki halindedirler. Yakın ilişki içinde bağlanma, bireyin uzun süreli ilişkiler sonucunda karşı tarafa karşı duyduğu bağlanma hissine denilmektedir. Bu bağlanma içinde birey karşı tarafın duygularını anlamak için gerekli olan zamanı harcamaktadır. Diğer bağlanma örüntülerine nazaran bu bağlanmada birey gelişimsel özelliklerinden ayrılarak iletişim odaklı bağlanma eylemi içinde yer almaktadır (Brennan vd., 1998:48).

Bowlby (1969)'nin erken yaşlarda başlayan ve bir yaşam boyu devam eden bir süreç olarak belirttiği bağlanma sürecine ilişkin çalışmaların, bir süre bebeklik dönemini incelediği, ancak sonraki yıllarda yetişkinlik dönemi ve dolayısıyla bu dönem içindeki yakın ilişkileri de kapsadığı görülmektedir. Bowlby (1988), erken yaşlarda gözlenen bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu, erken yaşlarda oluşan içsel çalışan modellerin çok fazla değişmeden yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. Bağlanma süreci; erken bağlanma etkileri olarak sadece bireylerin benlik kavramında ya da sosyal dünyadaki görünümünde ortaya çıkmamaktadır. Aynı zamanda bireylerin sosyal kapasitelerinde, psikolojik iyi olma/

mutluluk hissinde, ya da sonraki ilişkilerinde de görülmektedir (Aktaran:Volling vd., 1998: 355).

Bağlanma kuramına göre; içsel çalışan modeller; kişiler arası davranışları düzenlemekte ve bireylerin karşısındakinin tutum ve davranışlarını, tepkilerini nasıl algıladığını belirlemektedir. Bu durum ise; özellikle yakın ilişkilerde bireylerin birbirlerine yönelik davranışlarını, birbirlerini algılayış biçimlerini şekillendirmelerini ve dolayısıyla ilişkinin başarılı veya başarısız olmasını yordamaktadır (Işınsoy, 2003: 33). Bu bakımdan yakın ilişkilerde bağlanma süreci uzun sürebilmektedir.

Yine Bowlby (1973)'ye göre de bu bağlanma örüntüsü uzun sürelidir. Bağlanmanın uzun süreli olmasının yanı sıra, Bowlby (1988) bağlanmanın dört özelliğinin gözlemlenebilir olduğunu söylemektedir. Bunlar:

- ❖ Yakınlık eyleminin devamlılığı: Bireyin bağlanma duygusu içinde karşı tarafa ilişkin sürekli yakınlık hissi içinde olmasını ifade etmektedir.
- ❖ Güven hissi duyma ve barınma ihtiyacı: Bireyin karşı tarafa güven ve rahatlık hissi ile yakınlaşmasını ifade etmektedir. Birey bu nedenle bağlandığı kişi karşısında kendini rahat ve güvende hissetme arzusu hakimdir.
- ❖ Güvenlik faktörü: Yakın olunan kişiye karşı sonsuz güven besleme ondan zarar gelmeyeceği inancını taşıma durumunu ifade etmektedir.
- ❖ Ayrılma korkusu: Bireyin bağlanılan kişiden ayrılma korkusu içinde yer alması durumunu ifade etmektedir.

Hazan ve Shaver (1987, 1994) Bowlby (1969)'nin bebeklik dönemi bağlanma süreçlerine ilişkin geliştirmiş olduğu bağlanma teorisi ve çocukluk bağlanma örüntülerini bebeklik dönemi bağlanma süreçlerinin romantik ilişkilerde de etkili ve belirleyici olabileceğini öne sürerek, romantik ilişkilere uyarlamışlardır. Bu bağlamda geliştirdikleri ölçek ile birlikte bağlanma örüntülerinin yetişkinlikteki özelliklerini açıklamaya çalışmışlardır. Bebeklikteki bağlanma ile romantik ilişkilerdeki bağlanma süreci arasında farklılıklar olduğu gibi çeşitli benzerlikler de bulunmaktadır. Erken dönem bağlanma ilişkisinde olduğu gibi yetişkinlik döneminde bağlanmada da birey, stres durumu ile karşılaştığında bağlanma figürüne yakın olmayı istemekte (*yakınlık arayışı*), bağlanma figürüyle güvenlik aramakta (*güvenli sığınak*), bağlanma figürü bireye çevreyi rahatlıkla ve özgürce keşfedilme imkânı

vermektedir (*güvenli üs davranışı*) (Volling vd., 1998: 351). Main ve diğerleri (1985)'e göre; erken dönem bağlanma ve yetişkinlik dönemi bağlanma süreçlerindeki temel farklılık ise, yetişkin dönemindeki bağlanmada ilişkinin karşılıklı olmasıdır. Erken dönem bağlanmada, bağlanma figürü bakım verip, bakım almamakta, bebek veya çocuk güvenlik arayışı içinde olmakta ancak bağlanma figürüne güven vermemektedir. Bu bağlamda; bebeklik dönemi bağlanma sürecinin tek yönlü olduğu söylenebilir. Oysa yetişkin bağlanma ilişkisi yaygın biçimde karşılıklıdır. Bu ilişkilerde her iki tarafta hem bakım veren hem de bakım alan konumundadır. Her iki tür bağlanma süreci arasındaki benzerlikler ile ilgili olarak Solmuş, (2002), bebeğin gereksinimleri ve beklentilerine bakım veren kişinin duyarlı davranması, yanında olması ve bakım veren kişi tarafından bu gereksinimlerin tutarlı biçimde karşılanması halinde bebeğin bakıcısına/annesine duyduğu güven ile eşin yanında bulunma, eşi tarafından gereksinimlerin önemsenmesi ve karşılanması durumunda eşe duyulan güvenin birbirine benzediğini ileri sürmektedir. Bu aşamada birey kendini tehlikede hissettiği veya destek alma ihtiyacında olduğu takdirde eş güven ve rahatlık sağlayan, koruyan konumundadır. Ayrıca; yetişkin bağlanma süreci, evliliğin cinsellik alanında ve bir çift olarak kurulan sosyal ilişkilerde ortak amaçlar edinebilmeyi de kapsamaktadır. Birçok deneysel çalışma göstermiştir ki; romantik ilişkilerde eş seçimi sürecine farklı etmenler dâhil olmasına rağmen; bağlanma örüntüleri bu süreçte önemli rol oynamaktadır (Volling vd., 1998: 356). Diğer bir deyişle; Simpson ve Rholes (1998)'a göre, bağlanma yönelimleri, yakın ilişkilerde, bireyin kendi davranışları ile ilgili rehberlik ederek diğerlerinin davranışları ile ilgili beklentileri belirlemektedir. Böylece evlilik öncesi eş seçim aşamasında bağlanma örüntülerinin etkili olmaya başladığı söylenebilir. Feeney (1999)'e göre ise bireyler ilişkilerinde eşlerinden rahatlık ve güvenlik beklemekte ve herhangi bir stres yaşantısı ile karşılaştığında bu duygulara ihtiyaç duymaktadır. Bireylerin stres yaşantısı karşısında güvenlik algısı tehdit altında olduğu zaman bağlanma sistemi harekete geçerek farklı bağlanma örüntülerindeki duygusal özellikler ve prototip niteliği taşıyan davranışlar sergilenmektedir (Kobak ve Duemler, 1994: 130). Evlenme eylemini gerçekleştiren bireyler bir birine karşı sorumlu oldukları kadar bağlılık duygusu içinde de yer almaktadırlar. Evlilik bireylerin bağlılık düzeylerinin artmasını sağlayan önemli bir kurumdur. Bu kurum

içinde taraflar sürekli bir biriyle etkileşim halinde olmaktadırlar. Bu nedenle evli bireyler birbirine kaşı güven duygusunu pekiştirmektedir. Bu sebeple evliliğin bağlılığı arttırıcı birçok özelliği bulunmaktadır.

Simpson (1990)'ın flört eden çiftler üzerinde yaptığı çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin, ilişkilerine daha bağlı oldukları, karşılıklı güven ve bağlılık oluşturdıklarını, buna karşın kaçınan bireylerin ilişkilerine daha az bağlı ve güvensiz oldukları bulgulanmıştır. Kaygılı ve kaçınan bireyler, ilişkilerinden düşük düzeyde doyum almaları açısından benzerlik göstermelerine rağmen bu doyumsuzluğun altında yatan etmenler bağlamında farklılaşmaktadır. Bağlanma örüntüsüne göre ilişki niteliği veya ilişki özellikleri ile ilgili yapılan çalışmalar güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara göre daha fazla uzun süreli ve istikrarlı ilişkiler kurabilme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Mikulincer vd., 2002: 411). Ayrıca yakınlık, samimiyet, destekleyicilik ve güven gibi unsurlar güvenli bağlanma örüntüsüne sahip insanların romantik ilişkilerinin temel karakteristiğidir. Duygusal kararsızlık ve ilişkide dengeyi kuramama konusunda kaygılı olma ise kaygılı-kararsız bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin ilişkilerindeki temel özelliklerdir (Mikulincer ve Florian, 1995: 406). Yapılan çalışmalar, bağlanma örüntüsünün yakın ilişkilerdeki uyumu öngörmeye yardımcı olduğunu ve ayrıca kişiler arasındaki bu bağın anlaşılmasında yol gösterici olduğunu belirtmektedir (Gallo ve Smith, 2001: 263- 264).

2.1.7. Bağlanma ile İlgili Literatür

Araştırmamızın bu bölümünde bağlanma değişkenini inceleyen yerli ve yabancı araştırmalar ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Feeney ve Noller (1990), yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma örüntüleri ile ilgili yaptıkları araştırmada üniversite öğrencileri ile çalışmışlar ve güvenli bağlanan bireylerin erken çocukluk dönemine ilişkin pozitif algı içinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Kaçınan bağlanan bireyler annelerinden çocukluk döneminde ayrılma yaşadıklarını ve diğer insanlara güvenmediklerini ifade etmişlerdir. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler ise ilişkilerinde az düzeyde bağlılık isteği ve bağımsızlık istediklerini ifade etmişlerdir.

Hazan ve Shaver, (1994) çalışmasında kuramsal çerçevede yakın ilişkileri incelemiştir. Son yıllarda, yakın ilişkiler üzerine gerçekleştirilen araştırmalar sosyal bilimlerde sıkça yer almaktadır. Bugüne kadar, yakın ilişkiler yeni bilim verileri üzerinde hakim olmuştur. Bu çalışmada, yakın ilişkiler üzerine gerçekleştirilen ilerleme teorisine üzerine düzenlenmiş ve kaybolmamış bulgular yorumlanmıştır. Ampirik literatürün önemli organları seçici ama kapsamlı inceleme yoluyla yetişkin ilişkileri ile bulgular teoriler ışığında yorumlanmıştır. Bağlanma kuramı içinde yakın ilişkilerle ilgili sorunlar, duygusal dinamikler, evrimsel kökenler ve sevgiye bağlı gelişimsel kuramlar ile şekillenmektedir. Bu sorunların çözümünde psikodinamik yöntemler kullanılmalıdır. Aksi halde yakın ilişkilerde kurulan bağlılık temelleri zedelenerek ve yok olacaktır.

Simpson vd., (1996) çalışmasında yakın ilişkilerde çatışma kavramını incelemiştir. Yakın ilişkilerde tanıma olanakları ve ilişkiye yönelik algılar farklı bağlanma yönelimlerine neden olmaktadır. Bu durum insanların ilişki içinde bir sorunu çözme girişiminde değişkenlik gösterebilmektedir. Bu çalışma sorunların çözümünde yer alan çiftlerin davranışını incelemiştir. Bu çerçevede sorunları çözmek için çabalayan çiftler videoya alınmıştır. Bağlanma kuramı doğrultusunda tartışan çiftlerin sorun çözümünde baskıcı olan taraf yönünde değişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Çiftlerin bağlılık düzeyleri ve baskıcı taraf arasında bağlantı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gözlemler sonucunda kadınların güçlü stres ve anksiyete ile olumsuz davranışlar sergilediği anlaşılmıştır. Çalışmada kadınların aksine daha çekingen duran erkeklerin tartışma esnasında olumlu ve kabullenici tarafta yer aldığı gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları kadınların sorunlar karşısında daha stresli olduğunu göstermektedir.

Gaines vd., (1994) çalışmasında yakın ilişkilerde gözlemlenen ikilemler ve tepkileri incelemiştir. Devam eden yakın ilişkilerde akomodatif ikilem tepkilerinin yetişkin bağlanma örüntülerine göre değişkenlik gösterdiği gözlenmiştir. Bu çerçevede güvenli bağlanan bireylerin ilişkiye yön veren tavırları ortaya çıkarılmıştır. Buna ek olarak güvensiz bağlanan bireylerin daha defansif ve yıkıcı bir şekilde tepki eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bireylerin kendisini güvende hissettiğinde bağlılık oranlarının arttığı göstermektedir. Ayrıca güvenli bağlanmanın ilişkileri olumlu etkilediği gözlenmiştir.

Kirkpatrick ve Hazan, (1994) çalışmasında dört yıl boyunca 177 yetişkinin bağlanma örüntülerini ve romantik ilişkilerdeki istikrarını incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır; Bağlanma örüntüleri zamanla kararlı bir tutum izlemiştir. Zaman kavramı özellikle 2.yıl sonunda bağlanma konusunda temel belirleyici haline gelmiştir. Katılımcıların bağlanma örüntülerindeki gelişimler güvensizlik düzeyleri 4 yıl sonunda azalmıştır. Katılımcılarda ilk dönemde belirlenen kararsızlık düzeyi süreç tamamlandıktan sonra azalmıştır. Katılımcıların yeni bir ilişkiye başlaması sonucunda meydana gelen bağlılık biçimi önceki ilişki ile benzer özellikler taşımıştır.

Priel vd., (1998), ergenlerde yakınlık ve bağlanma örüntülerini araştırdıkları çalışmada, karşılıklılığın yaşandığı romantik ilişkilerde güvenli ve korkulu bağlanma örüntüsü ortaya konulurken karşılıklılık ve yakınlığın daha az yaşandığı ilişkilerde saplantılı ve kayıtsız bağlanma örüntüleri olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Lapsley vd., (2000) yaptıkları çalışmada patolojik bağlanma örüntüleri ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar bağlanma stilini güvenli ve güvensiz bağlanma stili olmak üzere iki grupta incelemiştir. Çalışma yakın bir ilişkisi bulunan 200 ergen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda patolojik bağlanma örüntüleri ile güvensiz bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Konyalıoğlu, (2000) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkideki bağlanma örüntüleri ile kimlik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 600 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kaçınan tip bağlanma, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma örüntülerinin özelliklerine kız öğrencilerden daha fazla sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca evli bireyler bekarlara göre daha güvenli bağlanma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek öğrenciler güvenli bağlanma örüntülerinin özelliklerini daha fazla taşıyan gruptur. Orta gelirli öğrenciler ise bu özelliği en az olan grup olarak görülmektedir. Düşük gelirli öğrencilerin ise kaygılı bağlanan grup olduğu bulunmuştur.

Miller ve Hoicowitz, (2004) yaptıkları çalışmada bağlanma örüntüleri ile arkadaşlık ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 118 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma örüntülerinin arkadaşlık

ve romantik ilişkileri oldukça önemli bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Kaygı ve kaçınma davranışının az olduğu kişiler yüksek nitelikli ilişkilerle, sadece düşük düzeyde kaçınma daha uzun süreli ilişkilerle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Weimer vd., (2004) yaptıkları çalışmada bağlanma örüntüleri ile arkadaşlık ilişkileri ve arkadaşlık ilişkisinin niteliği arasındaki bağı 44 çift ergenle oluşturdukları bir deney grubuyla incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eğer çiftlerin her ikisinin de güvenli bağlanma örüntüsü varsa daha fazla yakınlığı araştırma eğiliminde oldukları eğer çiftlerdeki bağlanma örüntüsü kaygılı veya kayıtsız tip ise yakınlığı arama davranışının daha düşük olduğu ve daha düşük arkadaşlık niteliklerinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Mikulincer ve Shaver, (2005) çalışmasında yakın ilişkiler sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkileri incelemiştir. Bağlanma kuramı yakın ilişkileri anlamak için güçlü bir çerçevedir. Bu makalede, yakın ilişkiler içinde kişilerarası yakın ilişkilerde meydana gelen duygusal tepkilerin şekillenmesinde bağlanma kuramlarının rolü incelenmiştir. Çalışmada kılavuz olarak bağlanma sistemi aktivasyonu ve dinamikleri son bütünleştirici bir model olarak kullanılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular farklı bağlanma örüntüleri ile insanların duygusal tepkileri arasında korelasyonun olduğunu göstermiştir. Bu nedenle bağlanma yakın ilişkilerde düzenleyici yada itici bir rol oynamaktadır denile bilmektedir. Özellikle, bir ilişki ortağının olumlu ve olumsuz davranışlarının duygusal durumları ile ilgili varyasyonlar ve diğer ortağın sıkıntı ya da istek sinyalleri tarafından hareketlendirilmesine neden olmaktadır.

Rice vd., (2005) güvenli olmayan bağlanma örüntüleri üzerindeki aile beklentileri ve eleştiriyi test ettikleri araştırmalarında, aile ve sosyal performans beklentilerinin uyumsuz mükemmeliyetçiliğin üzerinde önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özellikle ailesel eleştiri ve sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanmanın önemli bir yordayıcısı iken, ailesel beklenti ve ailesel eleştiri de kaygılı bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Damarlı (2006), Ankara ilçesindeki çeşitli okullarda okuyan 572 ergenle ergenlerde bağlanma stilleri, toplumsal cinsiyet rolleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların

saplantılı kaygılı ve kayıtsız katılımcılardan daha olumlu benlik imajına sahip olduklarını, Androjen bireylerin korkulu bağlanma düzeyleri belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerden, saplantılı bağlanma düzeyleri erkeksi bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Möller vd., (2006) aile, romantik bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada elde ettikleri sonuçlara göre ikinci kez anne olan korkulu bağlanma örüntüsüne sahip kadınlar ile ikinci kez anne baba olmuş kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireyler romantik ilişkilerinde daha az doyum ortaya koymuştur. Elde ettikleri sonuca göre, bağlanma örüntüleri ikinci kez anne babalık yaşayan bireylerin ilişki doyumlarının önemli bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Mayseless ve Scharf, (2007) ergenlik döneminde gözlemlenen yakın ilişkileri incelemiştir. Bireylerin güvenli bağlanma ile ilgili zihin durumu bağlanma örüntüleri ile sergiledikleri yakın ilişkileri arasında bağlantı bulunmaktadır. Çalışma sonucunda ergenlerin bağlanma ve bağlanma örüntüleri açısından ruh hali romantik samimiyet içinde yer almaktadır. Bu durum ergenlerin arkadaşları ile duygusal ilişkiler kurmasında önemli bir etkiye sahiptir.

Sardoğan vd., (2007), ebeveynlerine güvenli ve güvensiz bağlanma yaşayan oniki yaş çocuklarının, anne babaları arasında yaşanan evlilik çatışmalarını algılayış biçimlerini ve anne babası ayrılmış ve birlikte olan çocukların ebeveyne bağlanma düzeylerini karşılaştırdıkları araştırmada, ebeveyne güvensiz bağlanma tarzı geliştiren çocukların anne- babaları arasındaki evlilik çatışmalarını diğer çocuklara göre daha tehdit edici olarak algıladıklarını, kendilerini daha çok suçlu bulduklarını ve çatışmaları sıklık ve yoğunluk açısından daha negatif biçimde değerlendirdiklerini bulmuşlardır. Araştırmada ayrıca anne babaları ayrı yaşayan ya da boşanmış olan çocukların ebeveyne bağlanma düzeylerinin, anne babaları evli olan çocuklara göre daha düşük olduğu ve güvensiz bağlanma geliştirdikleri bulgusu elde edilmiştir.

Ste'phane ve Simon (2007) yılında ergenlerin ebeveyn bağlanmasıyla akademik güdülenmesi ve başarısı arasındaki ilişkileri incelenmişlerdir. Problem davranışlar ve algılanan öğretmen desteği de bu ilişkide rolü olabilecek diğer faktörler olarak ele alınmıştır. 121 ergen Ebeveyn ve Akran Bağlanma Ölçeğini doldurmuştur. Sonuçlar, ergenlerin hem anne hem de babaya bağlanma düzeyinin

akademik başarıyla pozitif korelasyon içinde olduğunu göstermiştir. Bu önemli ilişki algılanan öğretmen desteği değişkeni tarafından da etkilenmektedir.

Sümer ve Şendağ (2009), orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın öznel benlik algıları ve kaygı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Anneye ve babaya bağlanmanın öznel benlik alanlarını (akademik yeterlilik, atletik yeterlilik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma), bütünsel özdeğeri ve kaygıyı yordamada farklılaşacağı öngörülmüştür. Bulgular, anne ve babaya güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeye ve düşük kaygıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Anne ve babaya bağlanma arasındaki ortak etkinin de fiziksel görünüm algısı ve bütünsel özdeğeri anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Mikulincer vd., (2010) çalışmasında yakın ilişkilerde gözlemlenen güvensizlik ve belirsizlik durumlarını incelemiştir. Bireylerin kaygılı ilişkisel eğilimlerde kararsız olduğu makalede vurgulanmıştır. İlişkilerde sorunların ortaya çıkmasında anksiyete katkısını inceleyen çalışmalar ilişkisel hedefler doğrultusunda eşin motivasyon kararsızlık düzeylerinde yaşanan artışı ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada kaygılı bireylerin açık ve kapalı önlemlerle değerlendirilirken romantik partnerin güçlü kararsız tavır sergilediği gözlemlenmiştir. Kararsız bireylerin motivasyon kaynağındaki azalma onların yakın ilişkilerde güvensiz ve belirsiz davranışlar sergilemesine neden olmuştur. Bu durum partnerlerin bağlılık konusunda çekingen davranışta bulunmasında etkili olmaktadır.

Ulu ve Tezer (2010), Türk üniversite öğrencileri üzerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ile kişiliğin, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma örüntüsü tarafından yordandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Pishva ve Besharat (2011) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma örüntüsünün pozitif mükemmeliyetçilikle pozitif, negatif mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan kaçınan ve kararsız bağlanma örüntüsünün pozitif mükemmeliyetçilikle negatif, negatif mükemmeliyetçilikle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Dunkley vd., (2012) ise yaptıkları araştırmada, kendini eleştirmeye yönelik mükemmeliyetçiliğin bağlanma korkuları ile (yakınlık, bağımlılık ve kaybetme korkuları) ile pozitif ilişkili olduğunu elde etmişlerdir.

Arslan vd., (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada kişiler arası problem çözme yaklaşımlarını bağlanma örüntüleri açısından incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre, güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma örüntüleri ile yapıcı problem çözme yaklaşımı arasında olumlu ilişkiler saptanmıştır.

Boone (2013) bağlanma örüntüleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ergenlerle çalışmıştır. Elde ettiği sonuçlara göre, kaygılı bağlanan ergenler kendilerini mükemmeliyetçi olarak sergileme eğiliminde bulunurken, bu bağlanma sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkilidir. Ayrıca anneye kaçınan bağlanan ergenler, sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikle pozitif bir ilişki ortaya koyarken, babaya kaçınan bağlanan ergenler de kendini mükemmeliyetçi olarak sergileme yönündedirler.

Marshall vd., (2013) romantik ilişkilerde, Facebookla ilişkili kıskançlık ve gözetlemede (partnerin Facebook sayfasını kontrol etme) bağlanma örüntülerinin rolünü araştırdıkları çalışmada kaygılı bağlanmanın kıskançlık ve gözetleme ile pozitif, kaçınan bağlanmanın ise negatif ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

2.2.TÜKENMİŞLİK KAVRAMI VE KAPSAMI

Tükenmişlik, bireyin içsel ve dışsal faktörler sonucunda kendisini yorgun, bitkin, hayattan zevk almama ve eylemsizlik durumları içinde yer almasını ifade etmektedir. Tükenmişlik kavramı ilk olarak sağlık kurumları üzerinde araştırma yapan Freudenberg tarafından geliştirilmiştir. Sonraki süreçlerde Maslach ve Jackson bu konu üzerinde yeni teoriler geliştirmiştir. Bu çerçevede tükenmişlik durumunun uzun çalışma temposu sonucunda ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Tükenmişliğin bireyde bir çok olumsuz sonuçları vardır. Tükenmişlik duygusu içinde yer alan bireyde gözlemlenen durumlar şu şekilde sıralana bilmektedir (Kaçmaz, 2005);

- ❖ Motivasyon düzeyinde düşüş,
- ❖ Hayattan zevk almama,
- ❖ Yapılan işe kaşı bağlılık düzeyinde azalma,

- ❖ Uzun süreli eylemsilik,
- ❖ Karşı tarafa ilgisizlik ve negatif duygular besleme,
- ❖ İlişkilerde isteksizlik,
- ❖ Bağlanamama,
- ❖ Sosyalleşmeden uzak pasifleşen bir hayat tarzı benimseme.

2.2.1. Tükenmişlik: Teorik Çerçeve

Sanayileşme ile birlikte insanların yaşantısında büyük değişimler yaşanmıştır. İnsanların üretim amacıyla sürekli çalışma ortamı içinde yer alması sosyalleşmeden ve ikili ilişkilerin gelişiminden uzaklaşması bu dönem içinde gerçekleşmiş olan olgulardır. Bireylerin teknolojik gelişim ve sosyalleşmeden uzaklaşması sonucunda sadece çalışma eylemi ile hayatlarını sürdürmesi tükenmişlik sendromunun ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Bu nedenle bu kavram üzerine gerçekleştirilen incelemeler 1970'lerde artış göstermiştir (Çapri, 2006).

Tükenmişliğe neden olacak birçok etken sayılabilmektedir. Tükenmişlik için yapılan tanımlamalardan da yola çıkarak tükenmişlik nedenlerini anlamak için kişiyi tükenmişliğe iten faktörlere bakmak gerekir. Tükenmişliğe etki eden faktörlere bakıldığında birçok faktör olduğu görülmektedir. Bu faktörler en belirgin olarak bireysel ve örgütsel faktörler olarak gruplandırılabilir.

Bireysel Faktörler, yapılan çalışmalar kişilerin tükenmişlik düzeylerinin artmasında örgütsel faktörlerin yanında kişilik faktörlerinin de etkili olduğunu göstermektedir. Tükenmişlik düzeyini etkileyen başlıca kişilik faktörleri şu şekilde sıralanabilir.

YAŞ: Tükenmişlik ve yaş değişkeni arasında ki ilişkinin incelenmesi için bir çok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmaların çoğunda yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında ters orantı olduğu görülmüştür. Örneğin Maslach ve arkadaşlarının (2001) yapmış oldukları çalışmada 30 yada 40 yaşındaki çalışanlara göre daha genç olanların tükenme düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların aksine yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olmadığını söyleyen araştırmalarda vardır.

CİNSİYET: Yapılan çeşitli çalışmalarda cinsiyet faktörünün tükenmişlik düzeyini etkilemesiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı çalışmalar kadınlar

arasında tükenmişlik düzeyinin daha yaygın olduğunu söylerken bazı çalışmalar erkekler arasında daha yaygın olduğunu söylemektedir. Kimi çalışmalar ise iki cinsiyet arasında bir farklılığın olmadığını vurgulamaktadır.

KİŞİLİK: Yapılan çalışmalarda güçsüz kişiliğe sahip, kendine güveni yetersiz, karasız kişilerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

EĞİTİM: Maslach ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmaya göre eğitimi düzeyi yüksek olan kişilerin iş ortamında daha fazla sorumluluk aldıkları ve daha fazla beklentileri oldukları için tükenmişlik düzeyleri daha yüksektir.

MEDENİ DURUM: Bekar erkeklerin evli olanlara göre tükenme riskleri daha fazla olduğu söylenmektedir. Bekar ile boşanmış kişilerin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde bekar kişilerin boşanmış kişilere oranla tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

DENEYİM: İş deneyimi ile tükenmişlik düzeyi arasında ki ilişkiyi göstermek amaçlı yapılan araştırmaların çoğunda iş deneyimi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı görülmektedir. Ergin (1992) yaptığı araştırmada hemşire ve doktorların iş deneyimleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermiştir (Aktaran: Dibekoğlu, 2006). İşe yeni başlayan kişilerde tükenmişlik düzeylerinin fazla olmasının bir nedeni olarak da kişilerin büyük bir heyecan ve özveriyle işe başladıkları ve fazla enerji harcadıkları, bu yüzden daha çabuk tükendikleri gösterilmektedir. Bu araştırmaların aksine öğretmenlerle yapılan bir araştırmada iş deneyimi arttıkça tükenmişliğin arttığı görülmüştür. Bunun yanında iş deneyimi ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Aktaran: Dibekoğlu, 2006:16).

Örgütsel Faktörler, Tükenmişlik düzeyini kişisel faktörler gibi örgütsel faktörlerde etkilemektedir. Bu faktörler aşağıda ki gibi sıralanabilir.

KONTROL: Kişilerin iş ile ilgili kontrollerin kendilerinde olmaması ve belirlenmiş kurallarla çalışmak zorunda kalmaları tükenmişlik düzeyini arttırmaktadır.

AİDİYET: Çalışanların kendilerini gruba dahil hissetmeleri durumunda tükenmişlik düzeylerinin azalmakta olduğu görülmüştür (Maslach, 2001).

İŞ YÜKÜ: Bir kişiye yapabileceğinden fazla iş yüklenmiş olması kişinin tükenmişlik düzeyini arttırmaktadır.

ADALET: Çalışan kendisine eşit davranılmadığını hissederse, işinden soğumakta ve tükenmişliğe sürüklenmektedir (Sat, 2011).

ÖDÜL: Bireyin başarısından dolayı hak ettiği ödülü alamaması tükenmişliğe neden olabilmektedir.

Bireysel ve örgütsel açıdan önemli sonuçları olan tükenmişliğin bir çok sonuçları bulunmaktadır. Bu durum daha çok içsel yaşantıda kendisi gösterirken bireyin iş ve aile yaşantısında önemli bir etkiye sahiptir (Kaçmaz,2005:31).

Günümüzde tükenmişlik kavramı üzerine çok sayıda çalışma yapılmasına rağmen eş tükenmişliği kavramı daha yeni çalışılmaya başlanmıştır.

2.2.2. Eş tükenmişliği

Eş tükenmişliği kavramı ilk defa Pines (1996) tarafından ele alınmıştır. Eş tükenmişliği, uzun dönemli bir ilişkide duygusal taleplerin yoğunlaşması sonucu ortaya çıkan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki süregelen farklılığın neden olduğu zihinsel, fiziksel ve duygusal bir yorgunluk durumudur (Pines, 1996). Eş tükenmişliğinin nedenleri belirtileri ve Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu eş tükenmişlik modeli ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.2.2.1. Eş tükenmişliğinin Nedenleri ve Belirtileri

Tükenmişlik, çiftlerin birbirlerinin eskisi kadar iyi, heyecanlı ve mükemmel olmadıklarını kavramalarıyla başlar. Bir kişinin ilişkiye diğeri kadar özverili olmadığı ya da birinin en önemli ihtiyaçlarının karşılanmadığı irite edici bir ilişki vardır. Bu süreci durduracak hiç bir şey yapılmaz ise işler daha kötüye gidecektir. Nadir olan memnuniyetsizlikler daha sık hale gelir, hafif memnuniyetsizlik hisleri içten içe yanan bir öfkeye dönüşür, kriz noktasına ulaştıktan sonra çiftler ölü bir ilişkide kalma ile ilişkiyi bitirme noktasına gelirler.

Pines (1996), eş tükenmişliğinin en temel nedenini, “çiftlerin aşklarının sonsuza kadar sürmesini beklemeleri” olarak ifade etmiştir. Ona göre, çiftlerin bu beklentileri, hayalleri ve gelecek planları, gerçekler karşısında hayal kırıklığına dönüşmektedir. Kişilerin yaşadıkları bu hayal kırıklıklarına rutin beraberliklerin stresi de eklendiğinde, durum daha da çekilmez bir hal almaktadır. Bundan dolayı çiftler, öncelikle “duygusal tükenme” durumu yaşamaktadırlar. Çiftler zamanla,

geleceklerinden umutsuz hale gelmektedirler. Yaşanan bu olumsuzluklar karşısında bir şeyleri birlikte daha iyi yapamamanın çaresizliği de sürece eklenmektedir.

Çiftlerin evlenmeden önceki evlilik hayatı ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmemesi de bir başka neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Çiftlerin hayatlarının ve alışık oldukları yaşam tarzlarının değişmiş olması ve gerçekçi olmayan beklentiler; hayal kırıklığına sebep olmaktadır. Bireylerin özgür ve rahat olarak nitelendirdikleri yaşamlarının evlilikten sonra kısıtlanması, mutsuz bir evliliği sürdürmektense ayrılmanın daha iyi olacağının düşünülmesi, işsizlik ve ekonomik sıkıntılar da evlilikten ve eşten tükenmenin nedenleri arasında sayılabilir (Can, 2013).

Eş tükenmişliği bir anda ortaya çıkmamaktadır. Çoğu zaman uzun vadede ilişkide sinsice gelişen bir durumdur. Eş tükenmişliği fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk belirtileri ile kendini göstermektedir. Bu belirtilerle ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir (Pines, 1993, 1996).

Fiziksel Yorgunluk: Tükenmişliğin fiziksel belirtileri kolayca fark edilir. Birey bitkinlik ve yorgunluk hisseder, müzmin soğuk algınlığını atlatamaz, kronik baş ağrıları, mide ile ilgili rahatsızlıklar, sırt ağrıları, uykusuzluk ve nefes darlığı çeker. Fiziksel yorgunluk belirtisi kişinin ne kadar yorgun olursa olsun, uyku ya da dinlenme ile geçmeyen sürekli yorgunluk hali hissetmesidir. Tükenmiş birey duygularını kontrol etmekte zorlanmaktadır.

Duygusal Yorgunluk: Tükenmişlik kurbanları duygusal olarak bitkin, hayal kırıklığına uğramış ve kırgın hissetmektedir. İlişkileri ve kendileri için umut olmadığına inanırlar. Mutsuzlukları gittikçe büyür. Bu kişiler için her gün bir öncekinden daha kötüdür. Onlara göre hayatları boş ve anlamsızdır. Sıklıkla depresif ruh halindedirler. İşlerine ve çocuklarına ayıracakları enerjilerinin az olduğunu hissederler. Bu kişiler için artık tünelin sonunda ışık yoktur. Kendilerini değiştirmek için istek, enerji ve çabası olmadığı gibi eşlerinin de değişmesi gerektiği şeklindeki fikirleri de bir tarafa bırakmışlardır. Uç vakalarda boşluk ve çaresizlik duyguları bir duygusal kırılmaya ya da ciddi intihar düşüncelerine yol açabilir

Zihinsel Yorgunluk: Bu belirti, ilişki ve özellikle eş ile ilgili her şeye karşı olumsuz bir tutum ve düşük benlik kavramı ile kendini göstermektedir. Çift ilk aşık olduğunda birbirlerine karşı hayranlık duyguları beslerken kendilerine karşıda

olumlu ve hoş duygular hissetmektedir. Bu duygu durumu hayatlarının geri kalan bölümlerine de yansiyarak yaşamlarına bir sihirli değnek dokunmuş gibi görmelerini sağlamaktadır. Aşık çift hayata pembe gözlüklerle bakmakta birbirlerini son derece çekici, seksi ve güzel yada yakışıklı olarak görmektedir.

2.2.3. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli

Bu kurama göre tükenmişlik bireyin dışsal tüketicilere maruz kalması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Pines tükenmişlik modelinde bireyin içinde bulunduğu tüketmişlik düzeyi üç boyut etrafında açıklana bilmektedir (Günay ve Demiralay, 2016).

Fiziki tükenmişlik; bireyin fiziksel olarak yorgun hissetmesi ve enerji kaybı durumunu içermektedir.

Duygusal tükenmişlik; bireyin kendisini hayattan soyutlaması ve bağılılık duygusunu yitirmesini ifade etmektedir.

Zihinsel tükenmişlik; bireyin kendisi ve karşı tarafa olumsuz duygular beslemesini ifade etmektedir (Pines,1996).

Pines'e göre eş tükenmişliğinin nedeni sürekli aynı ortam içinde yer alma ve sıkılma durumu sonucunda oluşmaktadır. Eşler birbirine kaşı bağılılığını bu duygular ile baskılamakta ve birbirlerini engelleyici olarak görmektedir. Bu durum bireylerin evliliklerini sürdürmesinde motivasyon kaybına neden olmaktadır. Eş tükenmişliği nedenleri Pines'e göre monotonlaşmış olan hayat standardizasyonu sonucunda meydana gelmektedir.

Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli 2 temel varsayım doğrultusunda şekillenmektedir. Bu çerçevede modelde yer alan varsayımlar şu şekilde sıralanabilmektedir (Pines,1996);

İnsan doğası gereği yaşamını anlamlı kılan şeylere yönelim göstermektedir. Bu durum insanın iyiye olan inancından kaynaklanmaktadır. İnsanlar doğuştan gelen yaşanmışlık ve birikintileri hayatları boyunca vereceği kararları etkilemektedir. Bu nedenle şimdiki insan davranışı varoluşsal objelerden farklı olarak değerlendirilemez.

Modelde seçim ihtiyaç temelli olarak gerçekleşmektedir. Varoluşçu model kişilerin eş seçimlerinde çocukluk deneyimlerine atıf yapmaktadır. Modelde kişilerin

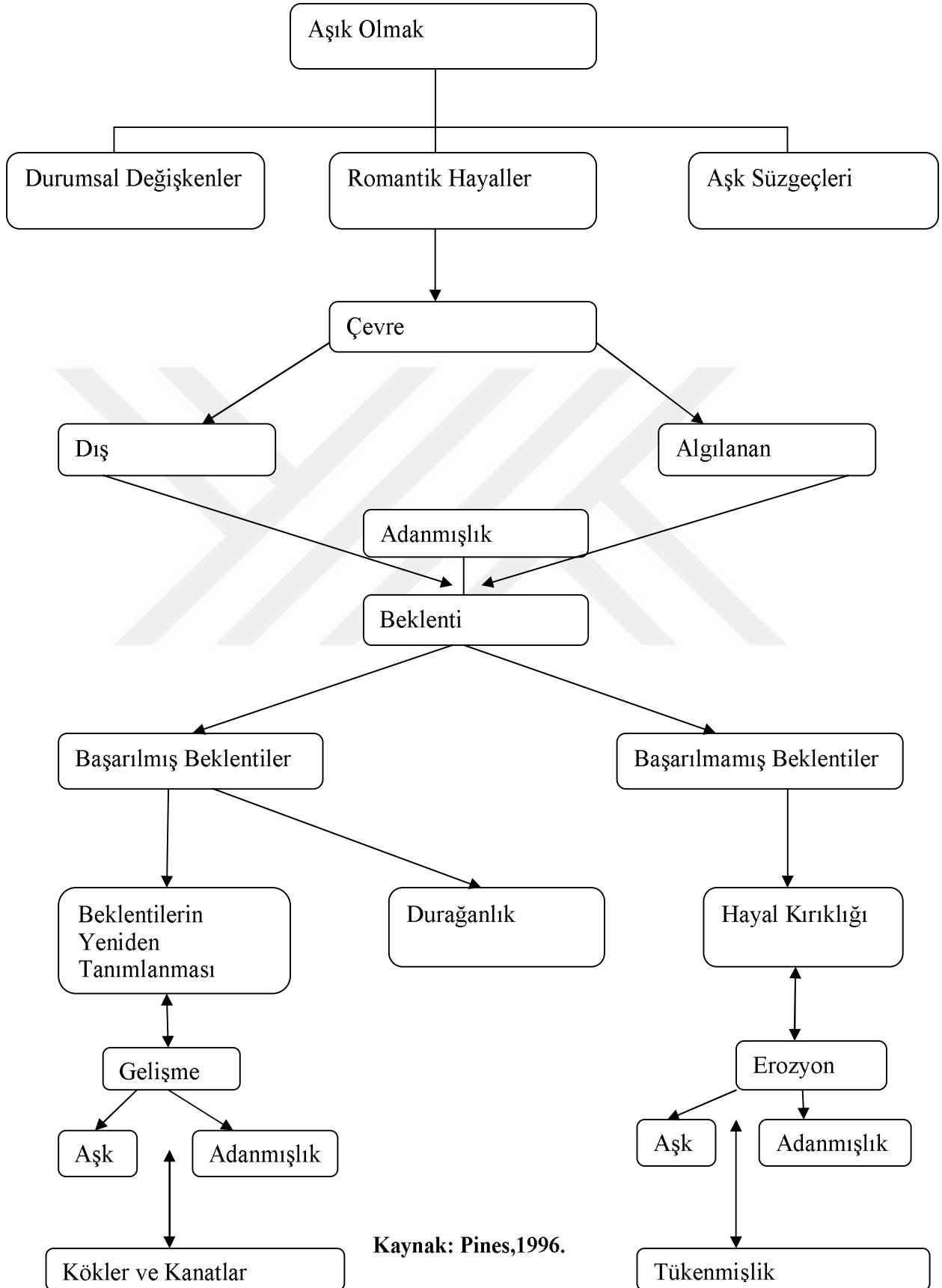
eş tercihlerinde doyurulmamış çocukluk dönemi ihtiyaçlarının eşten beklenildiği ve bu beklentinin karşılandığı anda seçimin yapıldığı belirtilmektedir. Bu çerçevede eş seçimi bilinç, bilinçdışı bireysel ve ailevi geçmiş yaşantıya ait öykülerden meydana gelmektedir denilebilir.

Varoluşçu yaklaşım bireyi özgürlük ve sorumluluk zırhına bürünmüş varlık olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle birey yaşama süreçleri içinde bütün olarak değerlendirilmelidir. Bu değerlendirme bireyin yaşam faaliyetlerini açıklamaktadır. Bireyler açısından insanın en önemli kararlarından bir tanesi eş seçimidir. Bu seçimin üstlendiği önemlilik kişinin yüksek beklenti içinde olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle bireyler eş seçimlerinde doyurulmamış birçok istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasını talep etmektedir. Bu istek ve ihtiyaçların temeli ise çocukluk döneminden gelmektedir.

Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu yaklaşımında eş tükenmişliği mesleki tükenmişlik fonksiyonunun bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Yaklaşımına göre bu iki değişken arasında anlamlı ilişki vardır. Bu ilişkinin varlığı modelde sebep-sonuç ilişkisine dayanarak verilmektedir. Modele göre eş ve mesleki tükenmişlik, çocukluk döneminde yaşanan öyküler ile ilişkilidir. Bu ilişki eş ve mesleki tükenmişlik arasındaki korelasyonun oluşumunda etkili olmuştur.

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli Pines (1996) tarafından Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2: Psikodinamik -Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli



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

Modelin içindeki kavramlar aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

2.2.3.1. Durumsal Değişkenler: Yakınlık ve Duygusal Genel Uyarılmışlık Hali

Literatürdeki çalışmalar sonucunda, eş seçimi süreci üzerinde yakınlığın çok önemli bir etkisinin olduğu rapor edilmiştir (Bossard, 1932; Bornstein vd., 1987; White ve Shapiro, 1989; Kellerman vd., 1989).

Coğrafi bir başka deyişle fiziksel olarak yakınlık aşık olma üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bununla ilgili olarak Festinger (1951) ve Newcomb (1961) belirttiğine göre, yapılan araştırmalar çift olması muhtemel iki kişi arasındaki coğrafi mesafe azaldıkça, evlenme olasılıklarının arttığını göstermektedir. Fiziksel yakınlıkla ile çekim arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu çalışmalar üniversite yurtlarında yapılmıştır. Massachusetts Institute of Technology (MIT)'nin Cambridge kampüsünde yapılan çalışma, öğrenci yurdunun mimari özellikleri ile öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Birbirine yakın dairelerde oturanların arkadaş olma olasılığı çok yüksekken aralarında beş daireden daha uzak mesafe bulunanların arkadaş olma olasılığı çok düşük olduğu görülmüştür (Aktaran: Pines, 2013).

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

İnsanlar heyecanlandığında, sinirlendiğinde, korktuğunda, kıskandığında veya reddedilmiş hissettiğinde aşık olma olasılığı oldukça yüksektir. Gerçekte, güçlü duygularla destekli, fiziksel genel uyarılmışlık yaşayan birisi, potansiyel olarak romantik bir kişi olarak düşünülebilir. Örneğin bir kişi oldukça heyecanlı bir durumdayken, arzu edilebilir birisiyle karşılaşarsa, normal koşullar altında o kişinin olduğundan daha fazla çekici gelmesi yüksek bir olasılık olarak değerlendirilebilir (Pines, 1996).

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

Aşık olmak, doğası gereği harika bir duygu olmasına rağmen, aynı zamanda riskli ve tehlikeli bir duygu olabilmektedir. Ayrıca, aşık olmak içinde incinme, gücenme ve hayal kırıklığı duygularını da barındırmaktadır. Örneğin, bir kaya tırmanışının, bir tepe tırmanışından daha fazla riskler barındırması nedeniyle daha heyecan verici bir özelliğinin olması gibi, aşık olma duygusunun hoşlanma duygusundan daha heyecan verici bir özelliği vardır. Bir çift, ilişkisinde her ne zaman bir tehdit durumuyla karşılaşarsa, duygusal genel uyarılmışlık halinin bu türü yeniden ortaya çıkabilmektedir (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, genel uyarılmışlık hali yalnız başına insanların aşık olmaları için yeterli değildir. Çünkü bunun olabilmesi için romantik hayallerine uyan biriyle karşılaşması gereklidir.

2.2.3.2. Romantik Hayaller

Romantik hayaller, kişilerin çocukluğun ilk dönemlerinde ve hatta dil gelişiminden daha önceki dönemlerde gerçekleşen yaşantıların hatıralarına dayalı olmasından dolayı ona göre şekillenir. Ebeveynler romantik hayalleri, çocuklarına iki yolla aktarmaktadır;

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

Ebeveynlerinin ilişkisi, kişiler için çok yakın ve uzun bir zaman periyodunu işaret etmektedir. Bu ilişki, özellikle çocuklarının aşk/sevgi hayalleri üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Romantik imaj yaşamın ilk yıllarında yaşanan sevgi

ilişkisinden etkilenir. Gerilim ve çatışma ortamına sahip aileler içinde yetişen bireylerde, sıcak ve duygu paylaşımına dayalı aileler içinde yetişen insanlara nazaran, çok farklı ilişkiler ve aşk/sevgi kavramları gelişmektedir (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre, romantik hayaller, ilk kişisel aşk deneyiminden güçlü bir biçimde etkilenmektedir. Bireyler, yaşamın ilk günlerindeki fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına olan yaklaşımı, çocuk tarafından içselleştirilerek romantik hayale uygun eş seçme eğilimine sahip olmaktadır. Bu eğilim fiziksel uyum arama, duygusal uyum arama ya da ebeveynin tam zıddını arama şeklinde gözlenebilir. Bireyler duygusal olarak genel uyarılmışlık halindeyken ve bazı yollarla bu içselleştirilmiş hayaline uyan birisiyle karşılaştığında, hayallerini o kişi üzerine yansıtabilmektedirler. Örnek olarak, insanların aşık oldukları kişiler için “sanki tüm yaşamım boyunca onu tanıyormuşum gibi hissediyorum” biçimindeki ifade verilebilir.

Romantik hayaller romantik bir eş seçiminiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Psikodinamik görüşün bir versiyonuna göre, terk edilme ve reddedilmekten korkan insanlar genellikle kötü kabuslarıyla evlenmektedir. Bu olgu “tekrarlayıcı kompulsiyon” (repetition compulsion) kavramı ile açıklanmaktadır. Tekrarlayıcı zorlanım, akılcı olmayan bir seçim gibi görünen ve insanları çocukluk travmalarını tekrar yaşamaya zorlayan durumlardır. Bireyler terk edilme ve reddedilme duygularını çocukken yaşadıkları için bu duygulardan korkmaktadır. Bu bakımdan, yetişkin yaşamda da bu duyguları tekrar yaşamaya zorlanmaktadırlar. Diğer bir psikodinamik versiyona göre, bilinçdışı eş seçimi insanların çocukluk yaralarını iyileştirme dürtüsü tarafından güdülenmektedir. Bu bağlamda bireyler ebeveynlerin kötü yönlerini taşıyan kişilere aşık olma eğiliminde olurlar (Pines, 1996; Pines, 2013).

Romantik imajımızın olumlu yanı çocukluk yıllarında ebeveynle ilgili olumlu yanların tekrar hatırlanması iken olumsuz yanı kişiyi çocukluktaki kötü anılarını telafi edecek ve isteyip ulaşamadığı şeyleri verebilecek eşi aramaya itmesidir. Yaşamındaki ilk aşk modellerine ilişkin deneyimleri soğuk, uzak ve cezalandırıcı bir özelliğe sahip olan bir çocuğun yetişkinliğinde içselleştirilmiş romantik imajının özellikleri kişi üzerinde baskın olma olasılığı yüksektir. Bu nedenle devamlı uzak, soğuk ve cezalandırıcı özelliklere sahip insanlara aşık olma eğiliminde olmaktadır

(Pines, 1996). Yakınlık, duygusal uyarılma ve romantik hayaller dışında romantik çekimi ve aşık olmayı etkileyen bir başka etken aşk süzgeçleridir.

2.2.3.3. Aşk Süzgeçleri

Aşk süzgeçleri, insanlar için aşık olmaya uygun görünen veya uygun görünmeyen potansiyel adayların, süzgeçten geçirip elenmesine yardımcı olmaktadır. Aşk süzgeçleri Eş seçiminde etkili olduğu bilinen en etkili süzgeç “benzerlik”tir. Yapılan bir çalışmada aile geçmişi, kişilik özellikleri, dış görünüşü, düşünme biçimi, hedefler ve ilgi alanları, hobiler romantik çekimde önemli benzerliklerdir (Çapri,2008). Ayrıca fiziksel tutum, kişilik, psikolojik olgunluk ve hatta genetik yapı gibi özellikler açısından da benzerlikler bulunmuştur (Pines, 1996).

Romantik ilişkilerin başında fiziksel benzerliğin önemi iki kişinin çekicilik düzeylerinin bir birine yakın olmasıdır. Zamanla fiziksel çekiciliğin rolü azalabilir. Ancak eşlerden birinin fiziksel olarak önemli bir değişime uğraması durumunda uzun yıllara dayanan bir evliliği sorunlu hale getirebilir. Fiziksel benzerlik süzgecinden geçen kişiler kendilerinin önem verdiği konularda muhtemel eş adayının tutumlarını incelemeye başlarlar. Eğer kişiler aynı tutumlara sahip olurlarsa daha çekici gelmektedir. Çünkü olaylar karşısında birbirlerini onaylayarak hak verirler. Kişiler kendilerine benzeyen kişileri çekici bulurlar. Ayrıca kişilik benzerliği de romantik çekimde etkilidir. Özellikle ilişkinin başında tutum benzerliği önemli bir süzgeçken, ilişkinin ilerleyen zamanlarında kişilik benzerliği önem kazanmaktadır (Pines, 1996, 2013; Smith vd.,1993). Psikolojik olgunluk ve genetik yapı da eş seçiminde önemli bir süzgeç görevi görmektedir (Pines, 2013).

Aşk süzgeçleri, romantik hayaller ve durumsal değişkenler ile birlikte hareket ederek kişilere aşık olabilecekleri birisiyle romantik hayallerinin eşleşmesi veya herhangi bir adayın seçiminde, duygusal uyarılma hali için gerekli yardımı sağlamaktadır (Çapri, 2008).

2.2.3.4. Çevre Etkisi

İki insan aşık olduklarında aşklarının sonsuza kadar sürmesini istemektedirler. Ancak insanlar bir boşluk içinde yaşamadıkları için, ilişkilerinin nasıl mutlu olacağını büyük ölçüde kişilerin çevreleri belirlemektedir. Kişi ve

kişilerin çevresi karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. İnsanlar çevreleriyle kişisel özellikleriyle etkileşime girmektedir. Örneğin; bazı insanlar kaba ve saldırgan, bazıları ise utangaç ve kibar olabilir. Çevreler farklı olduğu için, zaman süreci farklı ilişkiler üzerinde farklı bir etkiye sahip olabilmektedir (Pines,1996).

Çevre bireylerin ilişkilerini oldukça fazla etkilemektedir. Özellikle çevrelerindeki tükenmişliğe neden olan ve ondan kaçınmaya yardımcı olabilecek şeyleri öğrenmek ve anlamak isteyen çiftler için oldukça önem arz etmektedir (Çapri, 2008).

2.2.3.5. Beklentilerin Etkisi

Romantik aşk ile ilgili beklentiler, insanlarda düşünce sisteminin daima yer bulmaktadır. Bireyler beklentileri bilinçli ya da bilinçsiz, sözel ya da sözel olmayan, özel ya da kültürel olarak paylaşabilmektedir. Romantik ilişki içindeki çiftler, beklentilerine uygun bir birliktelik elde edip, bu beklentilerin yarattığı heyecan ve sevk duygularının hayal dünyalarındaki kadar etkili olmadığını anladıklarında hayal kırıklığı yaşayabilmektedir. Öte yandan hayalindeki eş adayı ile sonunda karşılaştığı düşünceleri ile evlenen birey için hayal kırıklığından kaçınmak mümkün görünmemektedir. Hayal kırıklığı, bir eş romantik hayalleriyle eşleşmiş gibi zannedildiğinde, daha da acı verici bir hale gelmektedir. Aslında çiftler bu hayali bastırıp, onun tükenmişliğinden zevk almaktadır. Nihai olarak olumlu duygusal enerji zamanla azalarak, aşk tükenmeye başlamaktadır. Bu tükenmişlik deneyimi çiftlerin birbirlerine yönelik aşk ve bağlılık duygularını doğal olarak zayıflatmaktadır (Pines, 1996).

Pines (1996)'e göre eş ilişkisindeki aşkın gelişiminin sürmesi için, eşlerin romantik idealleri ve beklentilerinin herhangi bir parçasını değiştirmesi ve beklentilerini devamlı bir biçimde yeniden tanımlaması gerekmektedir.

2.2.3.6. Kökler ve Kanatlar

Kökler ve kanatlara dayalı ilişkilerin en önemli özelliği, eşlerin yalnızca yıllar geçse bile romantik kıvılcımlarının devam etmesi değil, aynı zamanda ilişkilerinin zaman içerisinde çok daha iyi bir duruma gelmesi olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle kökler ve kanatlar bir anlamda eş tükenmişliğinin zıttıdır. Kökler, eşler arasındaki güvenlik ve ortak bir güven duygusunu sembolüdür. Kanatlar ise

heyecan, kişisel gelişim ve yalnızken de, birlikteyken de, bir arada olduğunu hissetme duygusunun sembolüdür. Köklü ve kanatlı bir ilişkide eşler ilişkilerini “eşim benim en iyi arkadaşımdır” şeklinde ifade ederken tükenmişlik yaşayan eşler ise “artık ona katlanamıyorum, her şeyi beni rahatsız ediyor” şeklinde ifade ederler (Pines, 1996).

Bir ilişkide kökler ve kanatların her ikisi de bulunmalıdır. Kökleri çok gelişmiş, fakat kanatları gelişmemiş olan bir ilişkide güvenlik duygusu yüksek bir düzeyde sağlanmakta, ancak bu durum aynı zamanda, ilişkinin eşlere sıkıcı, boğucu ve bunaltıcı olarak yansımaktadır. Kanatları çok gelişmiş, fakat kökleri yeterince gelişmemiş ilişkiler oldukça kısa yaşanma eğilimini taşımaktadır. Böylesi bir ilişki içindeki eşler kendi özel ilgi alanlarını, arkadaş gruplarını ve boş zaman aktivitelerini geliştirecek özgürlüğü birbirlerine tanımaktadır. Bununla birlikte eşlerin bir arada yaptıkları aktiviteler artık çok seyrek bir hale gelmektedir. Böylelikle eşlerden birinin (genelde kadın) köklerin savunucusu, diğerinin ise (genelde erkek) kanatların savunucusu olması yerine, her iki eşin de hem kökleri, hem de kanatları savunmayı tercih etmesi, kökler ve kanatlar dengesinin sağlanması için önem arz etmektedir (Pines, 1996).

2.2.4. Eş tükenmişliği ve Evlilik ilişkisi

Pines (1989) eş tükenmişliği ve evlilik ilişkisini eş desteği, evlilik uyumu, evlilik doyumu, iletişim, cinsiyet farklılığı, eş seçimi ve pozitif bakış açısı gibi değişkenlerle bağlantılı olarak ele almıştır.

Pines ve Aronson (1988) psikolojik iyilik hali için oldukça önemli olan sosyal desteğin, dinleme, mesleki takdir/övgü, mesleki mücadele, duygusal destek, duygusal mücadele ve sosyal gerçekliğin paylaşılması olmak üzere 6 temel fonksiyona göre açıklanabileceğini ileri sürmüştür. Pines (1996)’a göre, insanların çoğu işyerinde stres altında olduğunda, eşlerinin bu 6 sosyal destek fonksiyonunun tamamını kendilerine sağlamasını beklemektedirler. Sosyal destek türlerini eşlerinden elde edemediğini düşündüklerinde, hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Buna bağlı olarak gelişen, pişmanlık ve hayal kırıklığı atmosferi evliliği aşındırmaya başlamaktadır. Bununla birlikte, iş yaşamındaki tükenmişlik durumu ev yaşamındaki tükenmişliğe doğru evrilmektedir.

Pines (1989)'ın bu yönde gerçekleştirdiği yüksek ve düşük tükenmiş eşler arasındaki sosyal desteğe ilişkin yaptığı karşılaştırmalarda tükenmiş eşlerin, mutlu evlilikleri olan eşlerden daha az düzeyde sosyal destek hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan, evlilik ve ilişki yaşamlarında stres ve tükenmişlikle başa çıkma stratejilerinin seçilmesi ve kullanılması açısından kadın ve erkekler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Pines ve Kafry (1981)'nin ve Pines (1996)'ın bu doğrultuda yaptıkları çalışmalarda, kadınların daha çok stres ve tükenmişlikle başa çıkma stratejisi olarak, destekleyici yakın bir arkadaşıyla konuşma yöntemini sıklıkla kullandıklarını, erkeklerin ise stres kaynağını önemsememe ve stres kaynağından kaçınma başa çıkma yöntemlerini daha sıklıkla kullandıklarını rapor etmişlerdir. Ayrıca, Pines (1982) da kadınların sosyal desteği erkeklerden daha fazla kullandıklarını ifade etmiştir.

Evlilik doyumu ve evlilik uyumu birbirlerine benzer iki farklı kavramdır. Spanier (1976) evlilik uyumunu, eşlerin günlük yaşantı içinde değişen koşullara ve durağan şartlara uyum sağlamaları ve evlilik süreci içinde çiftlerin birbirlerine uygun olarak birlikte değişim göstermesi olarak tanımlamıştır. Evlilik doyumu ise bireylerin evliliklerinden gereksinimlerini ne oranda karşıladığı ile ilgili kişisel algısıdır (Tezer, 1996). Greenglass ve Burke (1988)'ye göre, evlilik doyumu evli çiftler için bir sosyal destek formu olarak hizmet edebilmektedir. Evlilik ilişkisinde kişinin ödülleri bedellerden sayıca fazla görmesi evliliği olumlu görmesine ve evlilik doyumunun yüksek algılamasına sebep olmaktadır (Holmes, 1982). Bireylerin evlilik ilişkisine olumlu bakması doyumu artırdığı gerçektir. Ayrıca olumlu bakış açısı tükenmişliği en fazla yordayan değişkendir (Pines, 1989).

Çapri'nin (2008), Eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri belirlemek için yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini evlilik uyumu anlamlı biçimde yordamaktadır. Kadınların eş tükenmişliğini yordamada; evlilik uyumu ilk sırada iken erkeklerin eş tükenmişliğini yordamada mesleki tükenmişliğin ardından ikinci sırada gelmektedir.

Evlilik bir iletişim sistemi sürecidir. Bu sistemin sağlığı karı-koca arasında sözlü ve sözsüz mesajların alınıp verilmesi ile ölçülür (Özgüven, 2009). İletişim, ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve onların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir (Washington,

2001). Tıpkı diğer alanlarda olduğu gibi evlilikte ve ailede sağlıklı iletişim bireyleri yakınlaştırmaktadır. Evlilikte mutluluk ve uyum için etkili biçimde iletişim gereklidir (Halford vd., 1997).

Sağlıklı ailede bireyler birbirine değer verir, duygu ve düşüncelerini dolaysız net biçimde aktarır, aile bireyleri arasında karşılıklı bir uyum söz konusudur. Sağlıksız iletişimin olduğu ailelerde aile bireyleri mutsuz ve birbirlerinin ihtiyaçlarının farkında değildirler (Üstün, 2010). Evlilikte eşler arasında kurulan iletişim ile sosyal alanlarda insanlarla kurulan iletişim arasında önemli benzerlikler dikkat çekmektedir. Eşlerin sahip olduğu insan ilişkileri becerileri, yeterli ise evlilikte uyumu güçlendirmekte yetersiz ise yaşanan problemleri içinden çıkılmaz hale gelmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Evli bireylerle yapılan tükenmişlik çalışmalarının sonucunda eş tükenmişliği yüksek olan grubun evlilik sorunlarını eşlerinden ziyade yakın arkadaşları ile konuştuğu ortaya çıkmıştır. Çiftler evlilik ilişkisinde problemlerini birbirleri ile konuştukları oranda eş tükenmişliğinin azaldığı ortaya çıkmıştır (Pines, 1996). Bunun aksine bu desteğin eş dışında yakın arkadaş vs. gibi başka kişilerden aranması eş tükenmişliğini arttırdığı ifade edilebilir.

Bireylerin eş seçiminde evliliklerindeki doyum ve mutluluğun şifreleri bulunmaktadır. Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeline göre, bireyler kendilerini tamamlamak, varlıklarına varoluşsal bir anlam katmak amacı ile romantik ilişkilere ve evliliğe yönelme eğilimine girmektedirler. Ancak aradıklarını bulamadıklarında eş tükenmişliği ortaya çıkmaktadır (Pines, 1996).

Cinsellik evlilikte eşler arasında derin bağ oluşturma özelliğine sahiptir (Rosen-Grandon, 1998). Bu yaşantı kadın ve erkeği birbirine yakınlaştıran nitelik taşımaktadır. Çiftin cinsel doyum düzeyi eşler arasındaki ilişkinin kalitesini belirlemektedir (Frank vd., 1979; Schenk vd., 1983; Oggins vd., 1993). Aralarında aşka, karşılıklı değer vermeye dayanan ilişkileri olan ve birbirlerini cezbeden çiftler cinsellik ilişkileri gelişmiş çiftlerdir (Rosen-Grandon, 1998). Pines (1989) tarafından yapılan araştırmada tükenmişlik düzeyi düşük olan eşlerin cinsel hayatının, tükenmişlik düzeyi yüksek olan çiftlere nazaran daha iyi olduğu bulunmuştur. Görülmektedir ki cinsellik evlilik ilişkisini uyum, doyum ve tükenmişlik olmak üzere birçok yönde etkilemektedir (Deveci Şirin, 2013).

Pines (1989) eş tükenmişliği ile ilgili yapmış olduğu araştırmalarından elde ettiği bulgular sonucunda, eş tükenmişliği ile ilişkileri yukarıda açıklanan evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlere ek olarak bazı değişkenlerinde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar, partnerin arzu edilebilirliği, duygusal çekicilik, önem, başarı, kişiliklerin bağdaşabilirliği, istismar, sıkılma ve benzer amaçlar/hedefler değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ve partnerin arzu edilebilirliği, duygusal çekicilik, önem, kişiliklerin bağdaşabilirliği ve benzer amaçlar/hedefler değişkenlerinin de eş tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir (Çapri,2008).

2.2.5. Eş tükenmişliği ve Demografik Özellikler İlişkisi

Eş tükenmişliğinin demografik boyutu araştırmalarda incelenmiş olan bir olgudur. Buna göre erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde tükenmişlik ile karşılaştıkları söylenebilir. Bunlara ek olarak, evlilik süresindeki artış, gelir düşüklüğü ve çalışma koşullarındaki olumsuzlukların tükenmişlik düzeyini arttırdığı söylenebilir. Bu sonuçlara rağmen Pines (1989) araştırmasında eş tükenmişliği ile; evlilik süresi, ilişki süresi ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını savunmuştur. Diğer taraftan Pines eş tükenmişliğini; sosyal destek, cinsellik, eş çekiciliği, kendini gerçekleştirme, iletişim, ortaklaşa hedefler, kontrol, takdir edilme, iş-aile çatışması, başarı-başarısızlık gibi değişkenler ile bağlantılı olarak ele almıştır.

2.2.6. Eş Tükenmişliği İle İlgili Literatür

Araştırmamızın bu bölümde eş tükenmişliği ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar yer almıştır.

Laes ve Laes, T. (2001) bu çalışma (İngiltere, Finlandiya, İsrail, Portekiz, İspanya ve ABD) altı ülkede kariyer ve çift tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlar kariyer ve çift ilişkisinde stres göstergeleri arasında pozitif korelasyonun varlığını göstermiştir. Bu durum kariyer beklentileri içerisinde gerçekleşen olumsuzluklarda yaşanan artışların stres ve tükenmişlik düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Pines ve Nunes, R. (2003) çalışmasında iş hayatı ve eş tükenmişliğini incelemiştir. Sağlıklı ilişkilerin işleyişi için iş ve ilişkinin aynı anda ilerlemesi

gerekmektedir. İnsanların iş ve ilişki tercihi sonucunda çözülemeyen sorunların ortaya çıkması çözümlenmemiş çocukluk sorunları ile ilgilidir. Psikanalitik-varoluşsal bakış açısına dayanan teoriler kariyer - tükenmişlik ve eş tükenmişliği ile ilgili sorunların ana kaynağının başarısızlık olduğunu ortaya koymaktadır. Kariyer-tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin varlığı çeşitli klinik örnekler ile kanıtlanmış gerçekliği ifade etmektedir.

Koolae vd., (2010) çalışması evlilik hayatını devam etmek istemeyen kadınların tükenmişlik düzeyini incelemiştir. Bu araştırmada boşanmak isteyen 50 kadın ve evliliğine devam etmek isteyen 50 kadın üzerinde araştırma yapılmıştır. İki grupta yer alan kadınlarının tükenmişlik düzeyi farklılaşmaktadır. Buna göre boşanmak isteyen kadınların tükenmişlik düzeyleri boşanmak istemeyen kadınlara göre anlamı olarak yüksek bulunmuştur. Bu durum tükenmişlik düzeyinin boşanma nedeni olarak değerlendirilebileceği sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Eş tükenmişliği ile ilgili ilk çalışma Türkiye’de Çapri (2008) tarafından doktora tez çalışması olarak yapılmıştır. Çalışmada sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkıları incelenmiştir. Araştırmacının verileri, toplam 435 evli kadın ve erkekte toplanmıştır. Araştırmada, eş tükenmişliğini ölçmek üzere, Pines (1996) tarafından geliştirilen, araştırmacı tarafından Türkçe’ye uyarlanan Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; tüm evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerince yordandığı görülmüştür. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre ise kadınların eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerince yordandığı görülmüştür. Erkeklerin ise eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem değişkenlerince yordandığı görülmüştür.

Pines vd., (2011) çalışmasında iş ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Varoluşsal temeller içinde iş ve eş tükenmişliği arasında korelatif bir bağlantının varlığı kanıtlanmıştır. Buna göre iş hayatında tükenmişlik düzeyi ile karşılaşan partner zamanla eş tükenmişliği kavramı ile karşı karşıya gelmektedir. Bu

nedenle çalışma koşullarının evlilikte önemli bir etkisi vardır. Yoğun iş temposu içinde olan bireyler partner ilişkilerini önemsememekte ve zamanla eş tükenmişliği duygusu yaşamaktadır.

Çapri (2013) tarafından yapılan çalışmada, Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF) ve Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ- KF)'nin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmek ve Psikonaltik-Varoluşçu bir bakış açısıyla katılımcıların mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya Mersin'de hemşire, öğretmen ve okul yöneticiliği görevlerini sürdürmekte olan 460 evli kadın ve erkek birey katılmıştır. Çalışma sonucunda, TÖ-KF ve ETÖ-KF'nin Türkiye'de geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabileceği görülürken, katılımcıların mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasında anlamlı ilişkiler ve cinsiyet ile meslek değişkenleri açısından ise anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Pamuk ve Durmuş (2015) tarafından Türkiye'de bazı demografik değişkenler, eş destek, iki yanlı güven ve kişiler arası bilişsel çarpıklıklar ile eş tükenmişliği ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya Elazığ'da yaşayan, 271 kadın ve 211 erkek olmak üzere toplam 482 evli birey katılmıştır. Eş tükenmişliği ile bağımsız değişkenler (cinsiyet, evlilik türleri, akraba evliliği, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi) arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Eş tükenmişliği varyansının % 44'ü eş destek, iki yanlı güven ve kişiler arası bilişsel çarpıklıklar tarafından açıklanmaktadır.

Deveci Şirin (2016) tarafından yapılan çalışmada Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) (2.modülü olan "Evlilik ve Aile Hayatı" ve 3. modülü Aile Yaşam becerileri) evli kadınların eş tükenmişliği düzeyini etkileyip etkilemediği incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı (AEP) (2.modülü olan "Evlilik ve Aile Hayatı" ve 3. modülü Aile Yaşam becerileri) evli kadınların eş tükenmişliği üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca programın, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında etkili olduğu ve etkinin en az sekiz hafta (2 ay) süresince devam ettiği sonucuna varılmıştır.

Küçükköseleci (2016), Kişilerarası Tepkisellik Ölçeğinin alt boyutları (Perspektif Alma, Empatik Düşünce, Kişisel Rahatsızlık), yüzlerden duygu tanıma ve sürekli kaygının eş tükenmişliği ile ilişkisini incelemiştir. Veriler en az bir yıllık ilişkisi olan 224 kişiden toplanmıştır. Araştırmada, Eş Tükenmişliği Ölçeği, Gözlerden Zihin Okuma Testi, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Yürütülen araştırmanın sonucunda, Kişisel Rahatsızlık ve Empatik Düşünce alt boyutlarının eş tükenmişliğini yordadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurulduğunda, Kişisel Rahatsızlık ve Empatik Düşünce alt boyutlarının eş tükenmişliğini kadınlarda yordadığı sonucuna varılmıştır.

Ghavi vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada eşler arasında ciddi bir kriz olan ve birçok psikolojik probleme sebep olan kısırlığın hala kısırlık tedavisi devam eden çiftlerdeki eş tükenmişlik düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 98 kısır çift oluşturmaktır. Sonuç olarak kısır kadınların erkeklere oranla daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Kızıldağ ve Vatan (2016), bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 169'si kadın ve 132'si erkek olmak üzere toplam 301 evli birey katılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkilere sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bunu yanında, bu değişkenlerin eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkıları olduğu da bulgusuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi ve verilerin çözümlenmesi yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin eş tükenmişliği ile bağlanma özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak, eş tükenmişliği ve bağlanma boyutlarından aldıkları puanları kişisel değişkenler açısından incelemek amacıyla *genel tarama modeli* kullanılmıştır. Genel tarama modelinde iki yada daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını belirleme amacı varsa ilişkisel tarama yaklaşımı adı verilir ve korelasyon ve karşılaştırma olarak ikiye ayrılır (Karasar,1984;87). Bu çalışmada korelasyonel ve karşılaştırma desenleri birlikte kullanılmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları bağımsız, eş tükenmişliği bağımlı değişkendir. Bu bağlamda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama gücünü belirlemek için korelasyonel desen kullanılırken, bağlanma boyutları ve eş tükenmişliği puanlarının bazı (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Eş Tükenmişliği ve sosyo-demografik) değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek için karşılaştırma deseni kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007).

3.2.Araştırma Örnekleme

Araştırmanın evrenini Süleyman Demirel Üniversitesinde görev yapan evli akademik personel oluşturmaktadır. Üniversitenin tüm birimlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evrenden rastgele (random) seçilen toplam 329 evli kadın ve erkek akademik personel araştırma grubunu oluşturmuştur. 15 kişi uç değer olduğu gerekçesiyle veri setinden çıkartılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın örnekleme 314 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin betimleyici bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici Bilgiler

Değişkenler	N	%
<u>Cinsiyet</u>		
Kadın	103	32.8
Erkek	211	67.2
<u>Yaş</u>		
20-29 yaş	74	23.5
30-39 yaş	145	46.2
40 ve üstü yaş	95	30.3
<u>Eğitim Durumu</u>		
Lisans	55	17.5
Yüksek Lisans	81	25.8
Doktora	178	56.7
<u>Akademik Durumu</u>		
Prof.	27	8.6
Doç	34	10.8
Yrd.Doç.	66	21.0
Öğrt. Gör.	26	8.3
Araş.Gör.	101	32.2
Diğer	60	19.1
<u>Evlilik Süresi</u>		
1-5	137	43.6
6-10	58	18.5
11-15	41	13.0

16-20	32	10.2
21 ve üzeri	46	14.7
<u>Çocuk Sayısı</u>		
Yok	104	33.1
1	79	25.2
2	89	28.3
3 ve üzeri	42	13.4
<u>Evlenme Usulü</u>		
Görücü Usulü	78	24.8
Tanışarak	236	75.2
Toplam	314	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırma grubunda yer alan 314 bireyin 103’ü (%32.8) kadın, 211’i (%67.2) erkektir. Katılımcılardan, 20-29 yaş aralığında 74 (%23.5) birey, 30-39 yaş aralığında 145 (%46.2) birey, 40 ve üstü yaş aralığında 95 (%30.3) evli birey bulunmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, lisans mezunu olan kişi sayısının 55 (%17.2), yüksek lisans mezunu olan kişi sayısının 81 (%25.4) ve doktora mezunu olan kişi sayısının 178 (%57.4) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcı akademik durumuna bakıldığında, 27 kişinin (%8.6) Profesör, 34 kişinin (%10.8) Doçent, 66 kişinin (%21.0) Yardımcı Doçent, 26 kişinin (8.3) Öğretim Görevlisi, 101 kişinin (%32.2) Araştırma Görevlisi, 60 kişinin diğer (%19.1) olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan personelin sahip oldukları çocuk sayısına bakıldığında, 104 kişinin (% 33.1) çocuklarının olmadığını, 79 kişi (% 24.2) tek çocuğa, 89 kişi (% 28.3) iki çocuğa ve 42 kişi (% 13.4) ise üç veya daha fazla çocuğa sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Son olarak katılımcıların evlenme usulü incelendiğinde ise, katılımcıların 78’i (% 24.4) görücü usulü ile evlendiklerini, 236’sının (%75.6) tanışarak evlilik yaptıklarını belirtmişlerdir.

3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların yakın ilişkilerdeki bağlanma örüntülerini belirlemek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE), eşlerin tükenmişlik düzeyini belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve araştırma grubundaki bireylerin kişisel bilgilerini toplamak için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1.Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Brennan ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Brennan ve arkadaşları, bu ölçeği geliştirmeden önce, yetişkin romantik ilişkilerdeki bağlanmayı ölçtüğünü düşündükleri 60 ölçeği faktör analizine tabi tutmuşlardır.

Analiz sonucunda yakın ilişkilerde kaygı ve kaçınma olmak üzere iki temel boyut elde edilmiştir. Onlara göre “yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygı” ve “başkalarından ve yakınlıktan kaçınma” bağlanma örüntülerini tanımlayan iki temel boyuttur. Onlar bu iki boyutu temel alarak 36 maddelik YİYE’ni oluşturmuşlardır. Böylelikle YİYE, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınma bağlanma boyutlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekteki her bir madde, Likert tipi 7 dereceli (1= hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) bir değerlendirme göz önüne alınarak değerlendirilmektedir. Katılımcılar bu iki boyut temelinde değerlendirilebilecekleri gibi Bartholomew ve Horowitz’in (1991) önerdiği gibi, Dörtlü Bağlanma Modeli kapsamında da ele alınabilmektedirler. Buna göre, katılımcılar küme analizi ile belirlenen dört kategoriden biri içerisinde sınıflandırılırlar. Sümer (2006)’de, küme analizi yapılarak ölçekten kategorik ölçüm alınabileceğini ve dörtlü bağlanma modeli temelinde sınıflandırmalar yapılabileceğini önermektedir. Buna göre, her iki boyuttan görece düşük puan alanlar güvenli; her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu; kaçınmadan düşük, kaygıdan yüksek puan alanlar saplantılı; kaçınmadan yüksek, kaygıdan düşük puan alanlar kayıtsız bağlanma örüntüsü içerisinde ele alınmaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri II (YİYE-II) Evli Bireyler Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri II (YİYE-II), Fraley vd., tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Selçuk vd., (2005) tarafından Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada, 256 lisans öğrencisinden elde edilen veriler kullanılmıştır. Bu 256 öğrencinin yalnızca %44'ünün romantik ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Bu tez kapsamında, yalnızca evli bireyler üzerinde yakın ilişkiler araştırılacağından, evli katılımcılardan oluşan bir örneklem üzerinde yeniden geçerlik güvenirlik çalışması yapılması uygun görülmüştür. Bu bağlamda, Selçuk Üniversitesi'nde akademik ve idari personel olarak görev yapan 188 evli katılımcı (142 kadın, 46 erkek) üzerinde YİYE-II'nin geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Veri setinden kayıp verileri ayıklanmış, ters yüklü maddeler yeniden kodlanmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması kapsamında öncelikle veri setinin faktör analizine uygun olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan KMO-Bartlett testi sonucunda KMO değeri 0,844, Bartlett testi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Veri setinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür.

Daha önce ölçeğin faktör yapısı bilindiğinden 2 faktör ile sınırlandırılarak faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi için temel bileşenler analizi ve varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör yükü 0.32'den düşük olan maddeler analizden çıkartılmıştır. Yapılan ilk faktör analizi sonucunda, faktör yükü 0.32'nin altında kalan 2 ve 17 numaralı maddeler, negatif yüklenen 9,31 ve 1 numaralı maddeler ile her iki boyutta da faktör yükü alan 28 ve 35 numaralı maddeler analizden çıkartılmıştır. Kalan maddeler için yeniden faktör analizi yapılmış, 6, 10 ve 12 maddelerin kaçınma boyutu yerine kaygı boyutunda yer aldığı görülmüştür. Bu maddelerin evli bireylerde farklı şekilde işlediği gerekçesiyle alan uzmanına danışılarak çıkarılmasına karar verilmiştir. Faktör analizi sonucu kalan maddeler ve faktör yükleri aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE-II) Ölçeğinin Faktör Yapısı

Madde No	Faktör 1	Faktör 2
26	,745	
30	,730	
22	,730	
20	,690	
24	,669	
34	,667	
18	,610	
16	,577	
32	,541	
4	,506	
8	,498	
14	,497	
36	,490	
7		,634
11		,608
13		,606
29		,598
5		,595
15		,576
19		,546
23		,512
33		,491
25		,487
3		,457
27		,424
21		,357
Açıklanan Varyans	21,350	16.185

Evli katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, YIYE-II formunun bağlanmaya ilişkin kaygı boyutunda 13 ve bağlanmaya karşı kaçınma boyutunda ise yine 13 madde olmak üzere toplam 26 maddeden oluştuğu görülmektedir. Açıklanan toplam varyans ise 37.535'dir.

YIYE-II ye ait faktör yükleri belirlendikten sonra, alt boyutlar için ve ölçeğin tamamı için güvenirlik analizi yapılmış, Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayıların 0.8'in üzerinde olduğu görüşmüştür. Ölçeğin alt boyutları ve tamamının oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Güvenirlik katsayıları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II(YIYE-II) Ölçeğinin Güvenirlik Analizi

	Cronbach Alpha
Bağlanmaya ilişkin kaygı alt boyutu	0.809
Bağlanmaya ilişkin kaçınma alt boyutu	0.878
YIYE-II	0.886

3.3.2. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin eş ilişkileri (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) için uyarlanmış halidir. Eş Tükenmişlik Ölçeğinin Tükenmişlik Ölçeğinden ayrıldığı en temel nokta, ölçeğin 15. maddesinde yer alan “İnsanlarla ilgili hayal kırıklığına uğrama ve gücenme” şeklindeki ifadede yer alan “insanlar” kelimesinin yerine “Eş/İlişki” kelimelerinin gelmesidir. Orijinali Pines (1996) tarafından geliştirilen ETÖ evli olan, flört yaşayan, nişanlı olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı olarak hazırlanmış yirmi bir maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. ETÖ'nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çapri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir (cronbach alpha 0.94).

3.3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılara ait bazı demografik bilgilerin edinilmesi amacıyla kullanılmıştır. Katılımcılara, yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumu gibi bazı bireysel bilgiler, evlenme yaşı, evlilik biçimi gibi evliliğe ilişkin bazı özellikler, çocuk sayısı, çocukların yaşı, eşi ile arasındaki yaş farkı gibi aileye ilişkin bilgiler edinilmeye çalışılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra tüm ölçeklere ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılarak eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan ve geçersiz bulunan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 18. versiyonu kullanılmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)'nin eş tükenmişliğini yordama derecesi ve eş tükenmişliğinin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği çoklu regresyon analizi ile araştırılmıştır.

Regresyon analizi aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı sonucunda aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini ifade etmektedir (Karasar, 2005). Regresyon analizinde, bağımlı değişken bir değişken tarafından tahmin ediliyorsa işleme basit regresyon, bu çalışmada olduğu gibi iki ya da daha fazla değişken tarafından tahmin ediliyorsa çoklu regresyon denir (Büyüköztürk vd., 2008). Çoklu regresyon analizi bağımlı değişken sayısının bir, bağımsız değişken sayısının iki ya da daha fazla olduğu durumlarda kullanılmaktadır.

Aşamalı çoklu regresyon analizinde ise öncelikle bağımlı değişken (yordanan/ açıklanan değişken) ile en yüksek korelasyon veren, başka bir deyişle, bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı sağlayan birinci bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Ardından bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı getiren ikinci bağımsız değişken analizine alınır ve işlem bu şekilde sürdürülerek regresyon eşitliğine ulaşılır (Büyüköztürk, 2007). Bu çalışmada, eş tükenmişliğine önemli katkı getiren değişkenlerin işleme alınabilmesi için aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada eş tükenmişliği, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın cinsiyet, evlenme usulüne göre farklılığını test etmek için Bağımsız iki örneklem T testi (Independent-Samples T-Test) kullanılmıştır. Eş tükenmişliği, kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın yaş, akademik unvan, çocuk sayısı, evlilik süresi ve öğrenim düzeyine göre test etmek için One Way ANOVA(Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tez kapsamında, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)'nin eş tükenmişliğini yordama derecesi belirlenmiş ve eş tükenmişliğinin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Yordamanın belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi, ortalamalar arasındaki farkın belirlenmesi için ise t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

Analizlerin yapılabilmesi için öncelikle belirli varsayımların sağlanması gerekmektedir. Tüm analizler için veri setinin normallik varsayımını sağlaması ve uç değerlerin kontrol edilmesi gerekmektedir. Çoklu doğrusal regresyon için ise, regresyon modeline giren bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması, doğrusallığın sağlanması ve otokorelasyonun olmaması gerekmektedir. Bulgular başlığının ilk bölümü, bu varsayımların sınanmasına ayrılmıştır. Daha sonra dokuz alt problemlere ait sonuçlara yer verilmiştir.

4.1. Varsayımların Sınanması

Araştırmada elde edilen veri setinin yukarıdaki varsayımları sağlayıp sağlamadığı sırasıyla test edilmiştir.

4.1.1. Uç değerlerin İncelenmesi

Veri setindeki tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesi amacıyla her bir değişken için z puanları hesaplanmış ve -3 ile +3 arasında değer alan sekiz adet veri uç değer olduğu gerekçesiyle veri setinden çıkartılmıştır.

Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için ise mahalonobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Mahalonobis uzaklıkları ile uç değer belirlenirken, ki kare tablosundan faydalanılır. Elde edilen mahalonobis uzaklıklarının, serbestlik derecesine ait $\alpha = 0.001$ düzeyindeki ki-kare değerinden küçük olması beklenir. Bu araştırma kapsamında, serbestlik derecesi 15 ve $\alpha = 0.001$ için ki kare tablosundan elde edilen değer 37,697'dir. Mahalonobis uzaklığı bu değerden yüksek olan yedi adet veri çok değişkenli uç değer olması nedeniyle araştırmadan çıkartılmıştır.

4.1.2. Normallik Varsayımı

Öncelikle YIYE II 'nin kaygı ve kaçınma boyutları ile eş tükenmişliğine ait puanların dağılımı incelenmiştir. Puanlara ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5, +1,5 aralığında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5, +1,5 aralığında olması durumunda dağılımın normalden sapma göstermediğini belirtmektedir. Bu durum göz önüne alındığında dağılımımızın normale yakın olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4: YIYE II ve Eş Tükenmişliği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	X	SS	Minimum Değer	Maksimum Değer	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Eş Tükenmişliği	2,58	,89	1,00	5,19	,309	-,497
Kaçınma	3,34	,86	1,00	5,69	-,566	,097
Kaygı	3,42	,93	1,00	5,54	-,727	,059

4.1.3. Çoklu Bağlantı

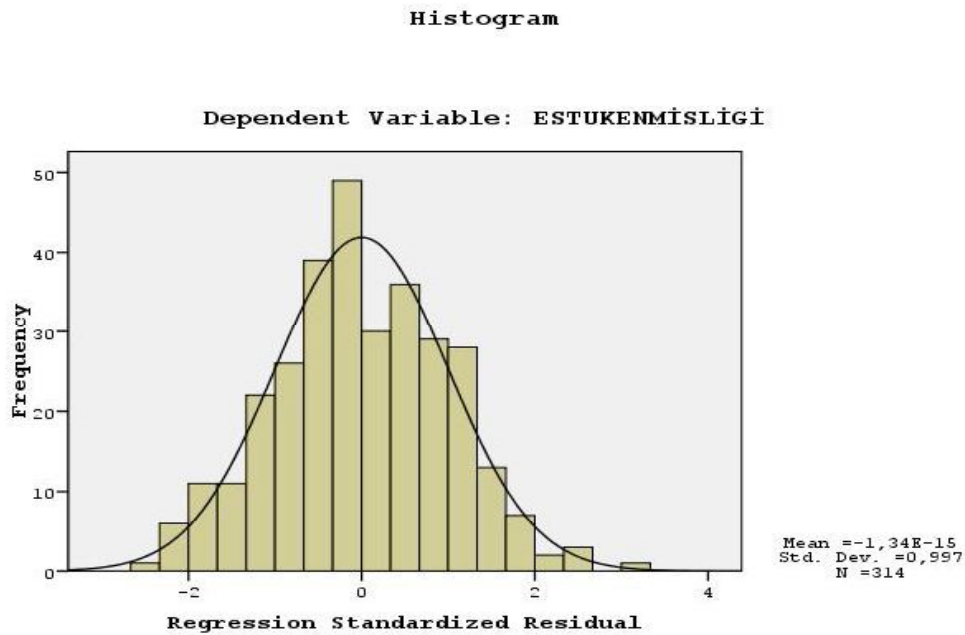
En basit tanımıyla çoklu bağlantı, bir değişkeni yordayan en az iki değişken arasında çok yüksek ilişkinin olması durumudur. Çoklu doğrusal regresyon analizine girecek bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması gerekmektedir. Çoklu bağlantının sınanması için varyans artış faktörü (variance inflation factor—VIF) ve Condition Index (CI) değerleri hesaplanmıştır. VIF değeri 10'da, CI değeri ise 30'dan küçük olduğu durumlarda çoklu bağlantı olmadığı sonucuna varılmaktadır. Hesaplanan tolerans değerlerinin de 0,10'dan büyük olması gerekmektedir. Bu çalışma kapsamında, kaçınma ve kaygı değişkenleri için VIF değeri 1,275 ve tolerans değeri. 785, CI değeri ise 9,92 ve 9,66 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler göz önüne alındığında veri setinde çoklu bağlantı olmadığı sonucuna varılabilir.

4.1.4. Otokorelasyon

Değişiklerin hata terimleri arasında otokorelasyonu olup olmadığının incelenmesi amacıyla Durbin-Watson (d) istatistiği kullanılmaktadır. Çok değişkenli doğrusal regresyonda otokorelasyonun olmaması varsayımı sağlanmalıdır. D katsayısı 0-4 aralığında geçerlidir. 0'a yakın olması aşırı pozitif korelasyona, 4'e yakın değer aşırı negatif korelasyona işaretler. d'nin 1,5-2,5 aralığında olması tercih edilir. Yapılan Durbin-Watson analizi sonucu d katsayısı 1,92 bulunmuştur. Değişkenlerin hata terimleri arasında otokorelasyon bulunmamaktadır.

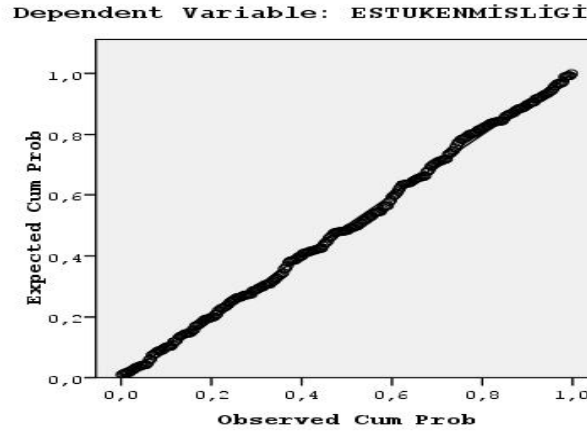
4.1.5. Doğrusallık

Şekil 3: Yordanan Değişkene Ait Histogram Grafiği



Şekil 4: Yordanan Değişkene Ait Doğrusallık Grafiği

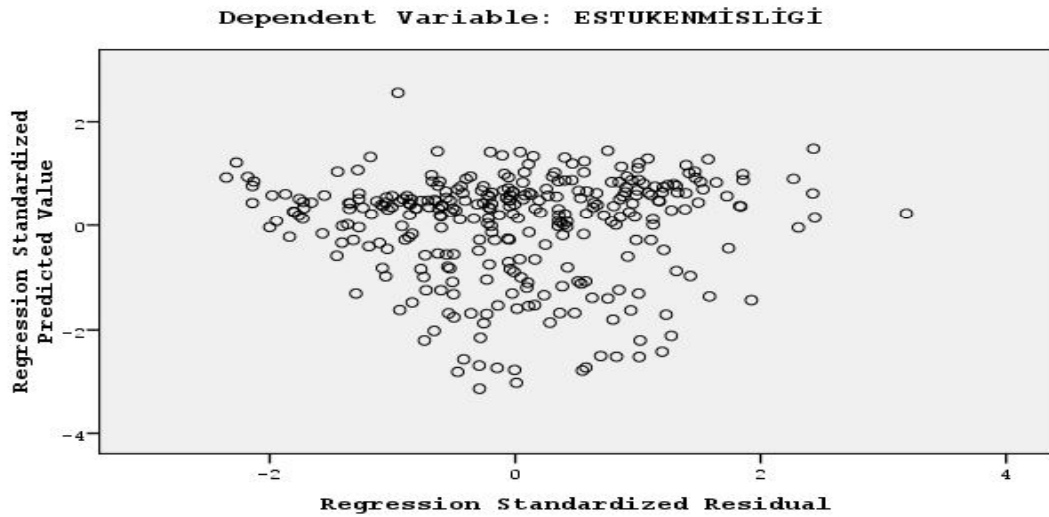
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



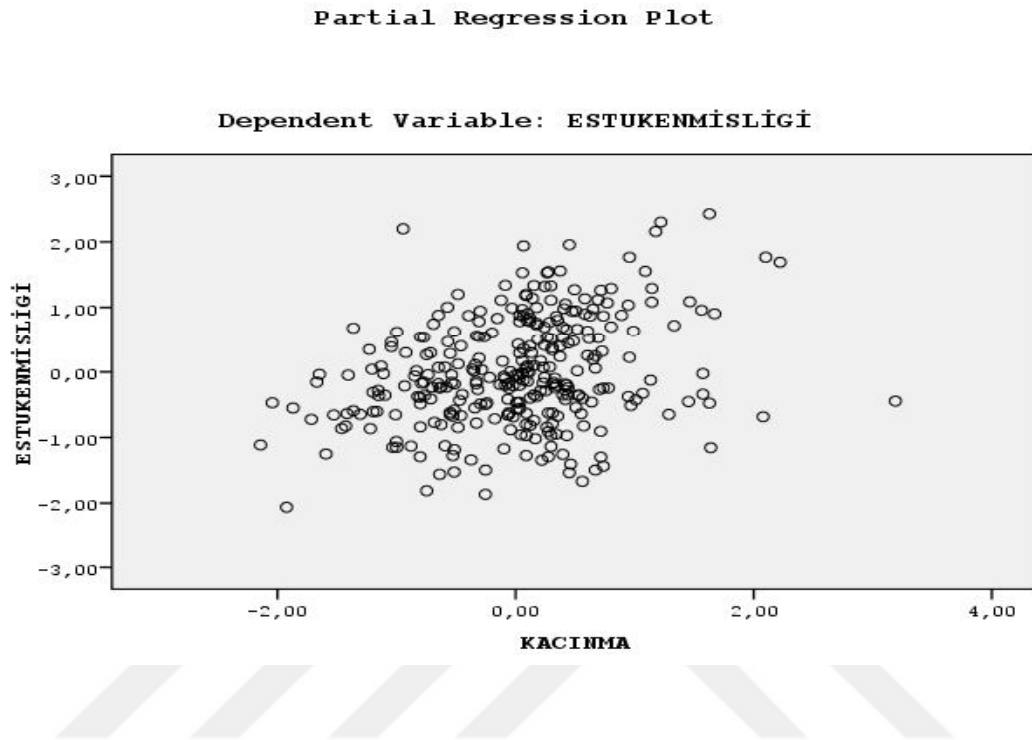
Şekil 3 ve 4 incelendiğinde, standardize edilmiş yordanan değişken için histogram ve normal dağılım eğrilerinin normal dağılım gösterdiği ve dağılımın doğrusal olduğu görülmektedir.

Şekil 5: Yordanan Değişkene Ait Saçılım Diagramı

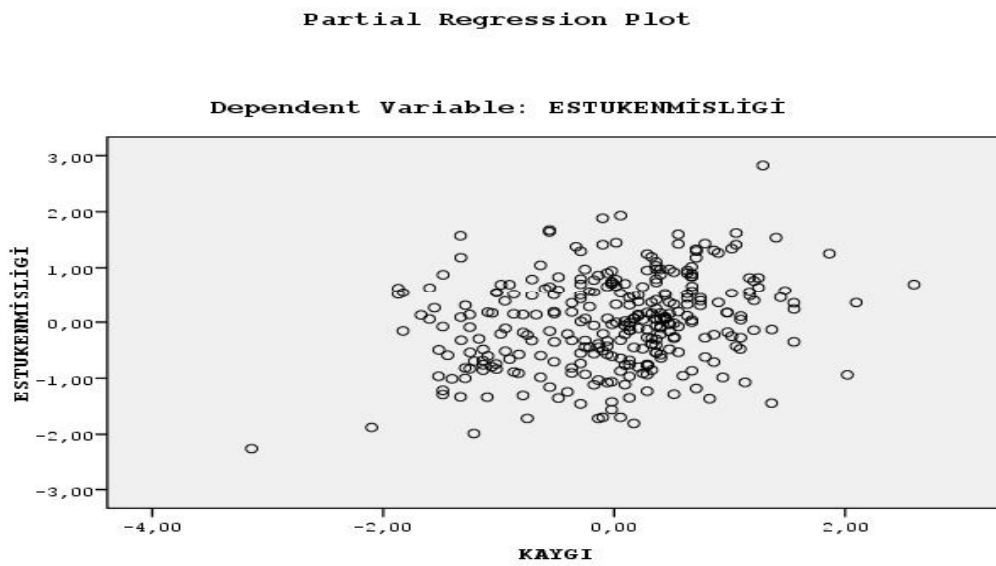
Scatterplot



Şekil 6: Yordanan Değişken ve Kaçınma Puanlarına İlişkin Parçalı Regresyon Grafiği



Şekil 7: Yordanan Değişken ve Kaygı Puanlarına İlişkin Parçalı Regresyon Grafiği



Standardize edilmiş artık değerler ve standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları elde edilmiştir. Şekil 5, 6 ve 7’de yer alan saçılma diyagramları da incelendiğinde dağılımın doğrusallık varsayımından çok fazla sapma göstermediği görülmektedir.

4.2. Evli Bireylerin Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Boyutlarından Aldıkları Puanların Eş Tükenmişliği Puanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulgular

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin puanların, eş tükenmişliği ölçeğinden alınan puanları ne derece yordadığı araştırılmıştır. Regresyon modeline giren değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, daha önce varsayımların sınanması kısmında Tablo 4’te verilmiştir.

Regresyona dahil olan değişkenlere ait korelasyon değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Regresyon analizinde, bağımsız değişkenler arasında güçlü korelasyon olması istenmez. Çünkü böyle bir durumda, bağımsız değişkenlerin modele katkısı birbirine çok yakın olmakta ve o değişkenlerin modelde olması veya olmaması modelin gücünü etkilemektedir. Bağımsız değişkenler arasında 0.80 ve üzerinde korelasyon varsa bu durum çoklu bağlantı sorununun da bir göstergesi olarak kabul edilir. (Kalaycı, 2010). Tablo 5 incelendiğinde, değişkenler arası korelasyonların 0.5’i aşmadığı ve varsayımlar kısmında bulunan çoklu bağlantı olmadığına dair sonucu desteklediği görülmüştür.

Tablo 5: Regresyona Analizindeki Değişkenlere İlişkin Korelasyon Sonuçları

	Eş Tükenmişliği	Kaçınma	Kaygı
Eş Tükenmişliği	1.00	.42	.40
Kaçınma	.42	1.00	.46
Kaygı	.40	.46	1.00

Regresyon model özeti tablosu aşağıda verilmiştir. Birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni yordama derecesi araştırıldığından çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin aynı anda modele alındığı enter modeli tercih edilmiştir. Model özeti tablosu önemli bir tablodur. R^2 bize bağımlı değişkenin yüzde kaçlık kısmının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Aynı zamanda daha önce otokorelasyonu test ettiğimiz Durbin

Watson testi de bu tabloda yer almaktadır. Tablo 6 incelendiğinde; eş tükenmişliğinin %23'ü YIYE II'nin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının açıkladığı, kalan diğer kısmın ise modele dahil edilmeyen başka değişkenler tarafından açıklandığı görülmektedir.

Tablo 6: Model Özeti Tablosu

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Kestirimin standart hatası	Durbin-Watson
1	.48	.23	.23	.78	1.92

Daha sonra kurulan regresyon modelinin anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Bunun için kurulan modele ait ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tablo 7'de yer alan sonuçlar incelendiğinde, Modelin F=48,18 ve p 0.00<0.05 değerleriyle anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Modelin Anlamlılığına İlişkin ANOVA Tablosu

Model	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Regresyon	59,44	2	29,72	48,18	,00
Artık	191,84	311	,61		
Toplam	251,29	313			

Model sonucu elde edilen parametre değerleri ve bunlara ilişkin t değerleri Tablo 8'de verilmiştir. Tablo 7'deki ANOVA testi sonucu modelin bir bütün olarak anlamlılığını test ederken, t testi ise değişkenlerin ayrı ayrı anlamlı olup olmadığını test etmektedir. Tablo 8'de görüleceği gibi sabit terim 0.65 bulunmuştur. Bu sabit terim, kaygı ve kaçınma boyutlarının etkisi sıfır olsa bile eş tükenmişliğinin evli çiftlerde 0.657 birim olduğunu göstermektedir. Kaçınma boyutuna ait parametre değeri, 0.327, kaygı boyutuna ait parametre ise 0.25'dir. Bu katsayılar, kaçınma ve kaygı boyutlarındaki bir birimlik artışın eş tükenmişliğinde ne kadar artışa neden olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Çoklu Doğrusal Regresyon Katsayı Tablosu

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Standart hata	Beta	t	P	Tollerans değeri	VIF
Sabit	.65	.20		3.25	.00		
Kaçınma	.32	.05	.30	5.51	.00	.78	1.27
Kaygı	.25	.05	.25	4.63	.00	.78	1.27

Tabloda 8'deki Beta değeri bağımsız değişkenlerin önem sırasını gösterir. En yüksek Beta değerine sahip olan değişken görece olarak daha önemlidir. Bu bilgiler ışığında, kaçınma boyutunun Kaygı boyutuna göre regresyon modelinde görece daha önemli olduğu söylenebilir.

4.3.Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının yaşa göre farklılaşmasını incelemek için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının yaşa göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Öğrenim durumu	n	$\bar{x}$	Sd	K.O.	F	P	Anlamlı Fark
Eş Tükenmişliği	A 20-29 yas	74	54,05	19,67	19,450	,055	,95	-
	B 30-39 yas	145	54,16	18,35				
	C 40 ve üstü	95	54,88	19,03				
	Toplam	314	54,35	18,82				
Kaçınma	A 20-29 yas	74	45,97	12,56	328,69	1,98	,14	-
	B 30-39 yas	145	44,82	13,70				
	C 40 ve üstü	95	48,20	11,81				
	Toplam	314	46,11	12,93				
Kaygı	A 20-29 yas	74	45,66	11,04	170,90	1,17	,31	-
	B 30-39 yas	145	43,40	12,90				
	C 40 ve üstü	95	45,34	11,54				
	Toplam	314	44,52	12,08				

Tablo 9’da görüldüğü gibi evli bireylerin eş tükenmişliği ($F_{(2;311)}=0.55$; $p=.95>.05$) kaçınmacı bağlanma ($F_{(2;311)}=1.98$; $p=.14>.05$) ve kaygılı bağlanma ($F_{(2;311)}= 1.17$; $p=.31>.05$) puanları yaş durumuna göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

4.4. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla veriler üzerinde bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Grup istatistikleri ve t testi sonuçları sırasıyla Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Bağımlı değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	t	Ss	p
Eş Tükenmişliği	Kadın	103	56,52	1.43	19,26	.15
	Erkek	211	53,29		18,55	
Kaçınma	Kadın	103	3,41	.94	11,46	.34
	Erkek	211	3,31		13,59	
Kaygı	Kadın	103	3,47	.62	11,72	.53
	Erkek	211	3,40		12,27	

Tablo 11’de görüldüğü gibi eş tükenmişliği ($t=1.43; p=.15>p$), kaçınmacı bağlanma ($t=.94; p=.35>.05$) ve kaygılı bağlanma ($t=.62; p=.54>.05$) puanları evli bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

4.5. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının öğrenim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki farkın kaynağı çoklu karşılaştırma testlerinden LSD ile incelenerek sonuçlara Tablo 11 ve 12’de sunulmuştur.

Tablo 11: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının öğrenim durumlarına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Öğrenim durumu		N	$\bar{x}$	Ss	K.O.	F	P	Anlamlı Fark
Eş Tükenmişliği	A	Lisans	55	58,02	22,43	753,17	2,14	.11	-
	B	Y. Lisans	81	55,85	18,95				
	C	Doktora	178	52,54	17,37				
		Toplam	314	54,35	18,82				
Kaçınma	A	Lisans	55	50,91	12,61	766,53	4,65	.01	A>B, A>C
	B	Y. Lisans	81	45,15	12,40				
	C	Doktora	178	45,07	13,00				
		Toplam	314	46,11	12,93				
Kaygı	A	Lisans	55	47,45	10,87	582,98	4,07	.01	A>C, B>C
	B	Y. Lisans	81	46,14	12,34				
	C	Doktora	178	42,88	12,11				
		Toplam	314	44,52	12,08				

Tablo 11’de görüldüğü gibi evli bireylerin kaçınmacı bağlanma ($F_{(2;311)}=4.65$; $p=.010<.05$) ve kaygılı bağlanma ($F_{(2;311)}= 4.07$; $p=.018<.05$) puanları öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşırken eş tükenmişliği ($F_{(2;311)}=2.14$; $p=.119>.05$) puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Kaygı ve kaçınma boyutundaki puanların farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan LSD testinin sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Evli Bireylerin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının öğrenim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin çoklu karşılaştırma analizi (LSD) sonuçları

Bağımlı Değişken	Öğrenim durumu(I)	Öğrenim durumu (J)	Anlamlı Farklılık (I-J)	Standart hata	p
Kaçınma	Lisans	Y. Lisans	5,76 (*)	2,23	,01
		Doktora	5,83(*)	1,97	,00
	Y. Lisans	Lisans	-5,76(*)	2,23	,01
		Doktora	,075	1,71	,96
	Doktora	Lisans	-5,83(*)	1,97	,00
		Y. Lisans	-,075	1,71	,96
Kaygı	Lisans	Y. Lisans	1,31	2,09	,52
		Doktora	4,57(*)	1,84	,01
	Y. Lisans	Lisans	-1,31	2,09	,52
		Doktora	3,25(*)	1,60	,04
	Doktora	Lisans	-4,57(*)	1,84	,01
		Y. Lisans	-3,25(*)	1,60	,04

Tablo 12'ye göre lisans düzeyinde öğrenim görenlerin puanlarının yüksek lisans düzeyinde öğrenim görenlerin kaçınma puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{\text{lisans}}=50.91$; $\bar{X}_{\text{y.lisans}}=45.15$; $p=.01<.05$), yine lisans düzeyinde öğrenim görenlerin kaçınma puanlarının doktora düzeyinde öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{\text{lisans}}=50.91$; $\bar{X}_{\text{doktora}}=45.07$; $p=.00<.05$) gözlenmiştir.

Kaygı boyutu ele alındığında ise lisans düzeyinde öğrenim görenlerin kaygı puanlarının doktora düzeyinde öğrenim görenlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{\text{lisans}}=47.45$; $\bar{X}_{\text{doktora}}=42.88$; $p=.01<.05$); yüksek lisans düzeyinde öğrenim görenlerin kaygı puanlarının doktora düzeyinde öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{\text{y.lisans}}=46.14$; $\bar{X}_{\text{doktora}}=42.88$; $p=.04<.05$) gözlenmiştir.

4.6. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Akademik Ünvanlarına Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının akademik ünvanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki farkın kaynağı çoklu karşılaştırma testlerinden LSD ile incelenerek sonuçlara Tablo 13 ve 14'te sunulmuştur.

Tablo 13: Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının akademik unvanlarına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Akademik unvan		N	$\bar{X}$	Ss	K.O	F	P	Anlamlı Fark
Eş Tükenmişliği	A	Prof.	27	55,85	16,59	154,48	,43	.11	-
	B	Doç.	34	57,00	16,90				
	C	Yrd.Doç.	66	51,78	16,37				
	D	Öğretim Gör.	101	54,31	18,86				
	E	Araş.Gör.	26	54,15	22,14				
	F	Diğer	60	55,15	21,87				
		Toplam	314	54,35	18,82				
Kaçınma	A	Prof.	27	46,03	11,69	447,47	2,75	.01	B>C, B>D, F>D
	B	Doç.	34	50,85	6,84				
	C	Yrd.Doç.	66	45,09	13,07 343				
	D	Öğretim Gör.	101	43,57	12,82				
	E	Araş.Gör.	26	44,61	16,27				
	F	Diğer	60	49,51	13,55				
		Toplam	314	46,11	12,93				
Kaygı	A	Prof.	27	43,48	11,39	297,16	2,07	.06	-
	B	Doç.	34	48,64	7,96				
	C	Yrd.Doç.	66	42,33	12,36				
	D	Öğretim Gör.	101	43,31	12,83				
	E	Araş.Gör.	26	44,34	13,57				
	F	Diğer	60	47,15	11,45				
		Toplam	314	44,52	12,08				

Tablo 13'te görüldüğü gibi evli bireylerin kaçınmacı bağlanma ($F_{(5;308)}=2.75$; $p=.01<.05$) puanı akademik ünvanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşırken kaygılı bağlanma ($F_{(5;308)}= 2.07$; $p=.06 >.05$) ve eş tükenmişliği ($(F_{(5;308)}=.043$; $p=.11>.05$) puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Kaçınma boyutundaki puanların farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan LSD testinin sonuçları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14: Evli Bireylerin kaçınmacı bağlanma puanlarının akademik unvanlarına göre farklılaşmasına ilişkin çoklu karşılaştırma analizi (LSD) sonuçları

Bağımlı Değişken	Akademik Unvan(I)	Akademik unvan (J)	Anlamlı Farklılık (I-J)	Standart hata	p
Kaçınma	Prof	Doç.	-4,81	3,28	,14
		Yrd.Doç.	,94	2,91	,74
		Öğr. Gör.	2,46	2,76	,37
		Araş.Gör.	1,42	3,50	,68
		Diğer	-3,47	2,95	,24
	Doç.	Prof	4,81	3,28	,14
		Yrd.Doç.	5,76(*)	2,69	,03
		Öğr. Gör.	7,27(*)	2,52	,00
		Araş.Gör.	6,23	3,32	,06
		Diğer	1,33	2,73	,62
	Yrd. Doç.	Prof	-,94	2,91	,74
		Doç.	-5,76(*)	2,69	,03
		Öğr. Gör.	1,51	2,01	,45
		Araş.Gör.	,47	2,95	,87
		Diğer	-4,42	2,27	,05
	Öğr. Gör.	Prof	-2,46	2,76	,37
		Doç.	-7,27(*)	2,52	,00
		Yrd.Doç.	-1,51	2,01	,45
		Araş.Gör.	-1,04	2,80	,71
		Diğer	-5,94(*)	2,07	,00
	Araş. Gör	Prof	-1,42	3,50	,68
		Doç.	-6,23	3,32	,06
		Yrd.Doç.	-,47	2,95	,87
		Öğr.Gör.	1,04	2,80	,71
		Diğer	-4,90	2,99	,10
	Diğer	Prof	3,47	2,95	,24
		Doç.	-1,33	2,73	,62
		Yrd.Doç.	4,42	2,27	,05
		Öğr.Gör.	5,94(*)	2,07	,00
		Araş. Gör	4,90	2,99	,10

Tablo 14'e göre doçent ünvanına sahip olanların kaçınma puanlarının yardımcı doçent ünvanına sahip olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{doç}=50.85$; $\bar{X}_{yrd.doç.}=45.09$; $p=.03<.05$), yine doçent ünvanına sahip olanların puanlarının öğretim görevlisi ünvanına sahip olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{doç}=50.91$; $\bar{X}_{ögr.gör.}=43.57$; $p=.00<.05$) gözlenmiştir. Öğretim

görevlisi ünvanına sahip olanların puanlarının diğer ünvanlara sahip olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($\bar{X}_{\text{ögr.gör.}}=50.91$; $\bar{X}_{\text{diğer}}=49.51$; $p=.00<.05$) tesbit edilmiştir.

4.7. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaygı ve Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Çocuk Sayısı		N	$\bar{X}$	Ss	K.O	F	P	Anlamlı Fark
Eş Tükenmişliği	A	Çocuk yok	104	54,84	20,43	16,34	,04	,98	-
	B	Bir çocuk	79	54,34	17,98				
	C	İki çocuk	89	53,84	18,06				
	D	Üç ve üzeri	42	54,23	18,32				
		Toplam	314	54,35	18,81				
Kaçınma	A	Çocuk yok	104	44,48	13,24	240,44	1,44	,23	-
	B	Bir çocuk	79	45,59	13,80				
	C	İki çocuk	89	47,17	11,46				
	D	Üç ve üzeri	42	48,88	13,16				
		Toplam	314	46,11	12,92				
Kaygı	A	Çocuk yok	104	44,53	12,41	117,64	,80	,49	-
	B	Bir çocuk	79	43,81	12,63				
	C	İki çocuk	89	45,95	11,14				
	D	Üç ve üzeri	42	42,76	12,18				
		Toplam	314	44,51	12,08				

Tablo 15’de görüldüğü gibi evli bireylerin eş tükenmişliği ($F_{(3,310)}=0.46$; $p=.98>.05$) , kaçınmacı bağlanma ($F_{(3,310)}=1.44$; $p=.23>.05$) ve kaygılı bağlanma ($F_{(3,310)}=.80$; $p=.49>.05$) puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

4.8. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 15-16: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının evlilik süresine göre karşılaştırmasını gösteren Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Evlilik süresi		N	$\bar{X}$	Ss	K.O	F	P	Anlamlı Fark
Eş Tükenmişliği	A	1-5 yıl	137	55,54	19,46	255,90	,72	,57	-
	B	6-10 yıl	58	51,18	16,15				
	C	11-15 yıl	41	52,82	18,87				
	D	16-20 yıl	32	54,31	18,40				
	E	21 ve üzeri	46	56,17	20,33				
		Toplam	314	54,35	18,81				
Kaçınma	A	1-5 yıl	137	44,36	13,16	333,16	2,01	,09	-
	B	6-10 yıl	58	47,32	14,81				
	C	11-15 yıl	41	46,29	10,51				
	D	16-20 yıl	32	45,18	11,23				
	E	21 ve üzeri	46	50,28	12,08				
		Toplam	314	46,11	12,92				
Kaygı	A	1-5 yıl	137	44,32	11,99	87,70	,59	,66	-
	B	6-10 yıl	58	43,15	13,37				
	C	11-15 yıl	41	46,78	11,94				
	D	16-20 yıl	32	45,37	12,56				
	E	21 ve üzeri	46	44,19	10,52				
		Toplam	314	44,51	12,08				

Tablo 16’da görüldüğü gibi evli bireylerin eş tükenmişliği ($F_{(4;309)}=.72$; $p=.57>.05$) , kaçınmacı bağlanma ($F_{(4;309)}=2.01$; $p=.09>.05$) ve kaygılı bağlanma ($F_{(4;309)}=.59$; $p=.66>.05$) puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

4.9. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlenme Usulüne Göre Değişimine İlişkin Bulgular

Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının evlenme usulüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla veriler üzerinde bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. T testi sonuçları sırasıyla Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 17: Evli Bireylerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının evlenme usulüne göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Bağımlı değişken	Evlenme Usulü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Eş Tükenmişliği	<i>Görücü</i>	78	54,84	19,10	,26	,79
	<i>Tanışarak</i>	236				
Kaçınma	<i>Görücü</i>	78	54,19	18,75	-1,11	,26
	<i>Tanışarak</i>	236				
Kaygı	<i>Görücü</i>	78	44,70	12,02	-,70	,48
	<i>Tanışarak</i>	236				

Tablo 17’de görüldüğü gibi eş tükenmişliği ($t=.266$; $p=.79>p$), kaçınmacı bağlanma ($t=-1.111$; $p=.26>.05$) ve kaygılı bağlanma ($t=-.707$; $p=.48>.05$) puanları evli bireylerin evlenme usulüne göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın, evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin ve bağlanma örüntülerinin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu amaç kapsamında aşağıda alt amaçlara göre elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Evli Bireylerin Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Boyutlarından Aldıkları Puanların Eş Tükenmişliği Puanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Psikoanalitik kuram çocukluk deneyimlerimizle, bilinçdışı arzularımızın davranışlarımızı etkilediğini ifade eder. Kişiliklerimizin altında bazen farkında bile olmadığımız hatıra, inanç, istek, dürtü ve içgüdüler yatmaktadır. Bunu Melaine Klein (1932) bebeğin nesne olarak kabul ettiği bakımverenin, diğer kişilerle kurduğu ilişki esnasında ortaya çıkan zihinsel temsillerinin sonraki yaşantısındaki yakın ilişkilerini şekillendirdiğini ifade eder (Bowlby, 1969).

Bakım verenin bebekle olan ilişkisi sonucunda bakım veren ve kendisi hakkında bilişsel temsiller oluştuğunu, bu temsillerin bakım verenin olası tepkilerine yönelik bebeğin beklentilerini içerdiği gibi, kişiler arası hedeflere yönelik çocuğun kendi davranış stratejilerinin de oluşmasını sağladığını ifade etmiştir (Bowlby, 1980).

İçsel çalışan modeller, bireyin kendilik, önemli diğer kişi ve aralarındaki ilişki hakkındaki bilişsel temsilleri içerir ve bu temsillerin biçimlenmesi üzerinde önemli bir rol oynamayı sürdürmeye devam eder. Bowlby'e (1980) göre, çocuğun "kendilik" kavramı kendisini sevebilir olarak görmesiyle ilgili inanç ve beklentilerden oluşur. "Diğerleri" kavramında ise çocuğa bakım veren kişinin ihtiyaçlarını uygun ve zamanında karşılaması, destekleyici, güvenilir ve şefkatli olmasına göre diğerlerine yönelik olan beklenti ve inançlarını içermektedir.

Eş tükenmişliği ile bağlanma psikodinamik temelde içsel çalışan modeller ve nesne ilişkilerinde kesişir. Eş seçimi yaparken genelde kişileri yönlendiren içsel bilinçdışı romantik imgelerdir. Romantik imgeler, çocukluk yaşantılarının güçlü duygusal deneyimlerinden oluşur. Nesne ilişkileri kuramında, kişinin iç dünyasının nesnelerden ve nesne ilişkilerinden farklı nesneler arasındaki ilişkileri nasıl

algıladığından oluştuğunu varsayar. Romantik ilişkiler diğer yakın ilişkiler gibi nesne ilişkisi olarak düşünülebilir (Pines, 2013).

Margaret Mahler (1974) de bebeğin ilk zamanlarda anneye birlikte kendini tek bir vücut olarak gördüğünden ve sürecin ayrışma, bireyselleşme süreci olduğundan bahseder. Bu süreci başarılı olarak sonlandıran kişi stabil aşk ilişkileri kurabilen ayrılmış kişilikli bir bireydir. Dicks (1967) anne ile kurulan iyi ilişkinin iyi bir evlilik için atılan ilk adım olduğundan bahseder (Pines, 2013). Bunun aksine bir durumda;

Givelber (1990) çocuğun ebeveynlerinin davranışlarını olumsuz algılaması sonucunda onları kaygı verici nesne olarak algıladığını fakat buna rağmen onlardan vazgeçemediğini ifade eder. Bu kaygı ile birlikte sevilen yada nefret edilen bazı ebeveyn özelliklerini içselleştirir ve bununla bu şekilde başetmeye çalışır. Bu aslında içsel başetme yöntemidir. Bu şekilde kişinin aslında istemediği kaygı veren nesne baskılanarak bilinçdışı içe yansımalar olarak bölünmeye uğrayarak kişilik yapısının bir parçası olur. İçe yansımaların içeriği çocukluk dönemi ihtiyaçları ile bu ihtiyaçların ebeveynin verdiği tepkilerdir. Aşık olmak da bu baskılanan benlikten bölünen herhangi bir parçayı eş olarak seçmektir (Pines, 2013).

Meissner (1978) kişilerin ayrılmışlık düzeylerinin düşüklüğünün bağımsız kimlik oluşturmak için yapılan çabaların ilişki üzerinde tehdit olarak algılandığını, diğer eşin kırıldığını, saldırganlaştığını, kendini geri çekerek duygusal patlamaları yoğun yaşadığını ve iletişiminin kötü olduğunu ifade eder. Ayrılmamış çiftler bilinçdışı çocukluk yaşantılarındaki ihtiyaçlarını ve kaygılarını onları memnun etmeyecek partnerler aracılığıyla memnun etmeye çalıştığından, sonuç olarak kırgınlık, hayalkırıklığı, ümitsizlik, kaygı ve sonu gelmez çatışmalarla karşılaşır (Pines, 2013).

Hastalıklı içe yansımalar, bilinçdışı motivasyonlar insanların kendilerine uygun olmayan eş seçimlerini açıklayabilir. Buna ek olarak Pines eş seçim modelini iki varsayım üzerine temellendirmiştir; insan, doğası gereği yaşamını anlamlı kılan şeylere yönelir ve seçimini ihtiyaç temelli yapar. Bu perspektiften bakıldığında eş seçiminde, çocukluk deneyimlerine atıfta bulunulur. Doyurulmamış çocukluk dönemi ihtiyaçlarının eşten beklenildiği, bu beklenti karşılandığı anda eş seçimi yapıldığı görülür (Pines, 1996). Tam olarak burada şunu söyleyebiliriz, eş seçiminde

bilinç ve bilinçdışı etmenler ve yaşanmışlıklar etkilidir. Bağlanma kavramının tanımına baktığımızda da bireyin içsel mekanizmasında gerçekleşen, başka bir bireye karşı gösterdiği duyguya yönelik bağ kurması sonucunda meydana geldiği söylenir (Sümer ve Güngör, 2009). İçsel çalışan modeller, bilinçli yada bilinçdışı olarak kişilerin algılarını, ne tür duygular deneyimleyeceklerini , başa çıkma ve savunma mekanizmalarını etkilemektedir (Shaver, Collins ve Clark, 1996). Burada içsel çalışan modellerde aynı eş tükenmişliğinde olduğu gibi yaşanmışlıkların etkisinden bahsedebiliriz. Eş seçiminde çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmasından bahsedilirken, bağlanma örüntülerinin ortaya çıkmasında da içsel çalışan bir mekanizmadan bahsedilir. İkiside çocukluk ve bebeklik döneminde inşa edilir ve şimdiyi ve geleceği etkiler. Bunu Hazan ve Shaver (1987) erken dönemde gelişen bağlanma örüntüleri yaşamın sonraki dönemde kişinin romantik ilişkilerinde ve kendileri ile ilgili algılarında belirleyici olurlar diyerek açıklamışlardır. Simpson ve Rholes (1998)'a göre bağlanma yönelimleri yakın ilişkilerde bireyin kendi davranışları ile ilgili rehberlik ederek, diğerlerinin davranışları ile ilgili beklentileri belirlemektedir. Romantik ilişkiye yönelik beklentiler, bireysel yaşanmışlıklarda olduğu gibi öğrenilmiş kültürel değerler temel alınarak sürekli inanç sitemimizde yer alır. Beklentiler, gerçekçi yada değil bir kararlılık olduğunda tamamen zorunlu kalındığında ve kişiler aşık olduklarında tekrar çalışmaya başlar. Kesintiye uğramış romantik ilişkiye yönelik beklentiler, düş kırıklığına, acı çekmeye, bağlanmanın ve romantik aşkın yıkılmasına sebep olurlar. Beklentilerin tamamının karşılanmış olması eş tükenmişliğinin yaşanmayacağı anlamına gelmez, bazen beklentilere belirli düzeyde ulaşmak kişi için önemli bir ilişki kriteri iken tamamen ulaşılmış olması ilişkide mutlak bir mutluluk sağlamayabilir (Pines, 1996).

Bağlanma örüntülerinden kaygılı ve kaçınma boyutlarını incelediğimizde, aslında bireyin bağlanma oryantasyonunun yakın romantik ilişkisinin kalitesinin, başarısının ve eşlerin tükenmişilik düzeylerinin belirleyicisi olabileceği düşünülmektedir (Aktaran: Güngör ve Bornstein, 2010; Kobak ve Sceery, 1988; Brennan vd., 1998; Allen ve Land, 1999; Conradi, vd. 2006). Brennan vd.(1998) göre kaygı boyutu 'yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygı' yani reddedilmekten ve terkedilmekten korkma, insanların gereksinim duyduklarında eşlerinin erişilebilir ve destekleyici olup olmadığına yönelik endişe miktarını belirtir. Kaçınma boyutunu

‘başkalarından ve yakınlıktan kaçınma’ yakınlık ve bağlılığa yönelik korku ve huzursuzluk miktarını belirtir.

Eş tükenmişliği modeline göre birey çocukluk çatışmalarını eş olarak seçtiği kişi ile yeniden yaşar. Zaten bu eşi bilinçdışı şekilde çocukluk yıllarında yoksunluğunu çektiği özelliklere göre seçer. Bu süreçte çocukluktaki birincil bağlanma figürü aynı zamanda yetişkinlikte eş olarak seçilmiştir. O figüre karşı kaygılı yada kaçınmacı davranacak ve sonuçta çocukluk çatışmasını yeniden yaşayacaktır. Bağlanma figürü tarafından terk edilme tehdidi ile ya partnerini aşırı boğacak (bağlanmaya ilişkin kaygı) yada birgün eşinin terk edeceği inancından dolayı eşine karşı reddedici ve mesafeli olacaktır (bağlanmaya ilişkin kaçınma). Stres altında bireyler bebekliklerinde olduğu gibi eşlerinden de rahatlık ve güvenlik beklentisine ihtiyaç duyacaktır (Feeney, 1999). Güvenli bağlanan bir birey stres anında aradığı güvenlik ve rahatlığı seçtiği eş de bulurken kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutuna sahip bireyler bunu bulamadıkları için eş tükenmişliği yaşayacaktır.

Eş tükenmişliği ve bağlanma örüntülerinin kesiştiği bir noktada stres faktörüdür. Ainsworth vd. (1978) tuhaf durum deneyinde de görüldüğü gibi kişinin bağlanma örüntüleri stres anında ortaya çıkar. Yetişkinlikte de stres durumunda kişiler bir takım tepkiler verir ve bu tepkiler bağlanma boyutları ile ilişkilidir. Psikodinamik Varoluşçu eş tükenmişliği modeline göre duygusal genel uyarılmışlık hali yani insanların heyecanlanmış olması, sinirlenmesi, korkması, kıskanması yada reddedilmiş hissetmesi aşık olma olasılığını artırmaktadır. Kişi genel uyarılmışlık halindeyken seçimini bağlanma örüntülerinin onu yönlendirmesine göre yapacaktır. Kaygılı bağlanan birey, (ki aynı duruma iki kuram farklı isim veriyor genel uyarılmışlık (eş tükenmişliği) güvenlik tehdidi (bağlanma)) bağlanma figürünü kaybetmemek için harekete geçecektir sonuçta bu durumda bir ilişki olsa bile asla kendini güvende hissetmeyecek ve aşırı uyarılmış olduğu için zamanla tükenecektir.

Fitzsimons ve Bergh (2003) tarafından yapılan araştırmaya göre belirli bağlanma şekilleri veya bunların bilişsel yansımaları bu kişi bahsedildiğinde veya görüldüğünde hangi amaçların güdüleceğini etkileyecektir (bkz: Andersen, Reznik ve Manzella, 1996; Shah, 2003). Buradan kişilerin bağlanma örüntülerinin geçmiş yaşantıları sonucunda oluşan bilişsel temsilleri ile kişiler arası ilişkileri ve buna

yönelik hedeflerini belirleyici olabileceği söylenebilir. Psikodinamik varoluşçu eş tükenmişliği modeline baktığımızda Pines (1996)'e göre romantik hayaller, ilk kişisel aşk deneyiminden güçlü bir biçimde etkilenmektedir. Bireyler yaşamın ilk günlerindeki fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına olan yaklaşımı çocuk tarafından içselleştirilerek romantik hayale uygun eş seçme eğilimine sahip olmaktadır. Bağlanma örüntüleri eş ile kurulacak olan ilişkiye yönelik hedefleri ortaya çıkartırken, eş seçimine götüren romantik hayaller de yaşanmışlıklar sonucunda ortaya çıkar. Evlenilmek istenilen kişinin özellikleri beyinde bilişsel temsiller halinde o kişiyi buluncaya kadar saklı kalmaktadır. Pines (1996) terk edilme ve reddedilmekten korkan insanlar genelde kötü kabuslarıyla evlenirler, bilinçdışı eş seçimi insanların çocukluk yaralarını iyileştirme dürtüsü tarafından güdülenir diye ifade etmektedir (Pines,1996/2013). Yapılan çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eş tükenmişliğini anlamlı yordamasından yola çıkarak, bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma yaşayan bireyler eşleri ile ilişkilerinde de zorlayıcı olabilirler ve eş tükenmişliği yaşayabilirler diyebiliriz.

Çapri ve Gökçakan (2012) çalışmalarında evlilik uyumunun eş tükenmişliğinde oldukça etkili olduğunu ifade etmiş, evlilik uyumlarının yüksek olduğu çiftlerde, eş tükenmişliğinin daha düşük düzeyde yaşanılacağını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, Sığırcı (2010) çalışmasında evlilik doyumu ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmalarla paralel olarak, bu çalışmada da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından alınan puanlar, eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.2. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Yaşa Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin puanların, yaşa göre alınan puanları ne derece yordadığı incelenmiştir. Kurulan modele ait ANOVA sonuçlarındaki değerlerin eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınmacı bağlanma puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.

Tükenmişlik ve yaş ilişkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmaların birçoğunda yaş ile eş tükenmişliği arasında ters orantı çıkmıştır.

Yapılan çalışmalardan birisi Maslach ve arkadaşlarının (2001) yapmış oldukları çalışmadır. Bu çalışmada genç olanların görece yaşlı olanlara göre daha fazla tükendiği sonucunu bulmuşlardır. Bu araştırmanın aksine yaş ve tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığını söyleyen çalışmalarda olmuştur. Sosyodemografik özelliklerden yaş değişkeni ile eş tükenmişliği arasında yapılan çalışmalarda yaş ve eş tükenmişliği arasında anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir (Laes ve Laes, 2001).

Bu araştırma göstermektedir ki eş tükenmişliği kaygı ve kaçınmacı bağlanma ile bireyin yaşı arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu çalışmaya başlamadan önce eş tükenmişliğinin yaşa göre farklılaşacağı düşünülmüştür. Bu düşüncenin sebebi akademik çalışmaların daha yoğun olduğu ve kişinin belli bir konuma gelmesi için harcayacağı sürenin daha uzun olduğu zaman diliminin, daha genç olduğu yaş dilimine denk geldiğinin düşünülmesidir. Ergin (1992) yaptığı çalışmada işe yeni başlayan kişilerde tükenmişlik düzeylerinin fazla olduğunu ifade etmiştir. Pines vd. (2011) ise iş ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, iş ve eş tükenmişliği arasında korelatif bir bağlantının olduğunu ifade etmiş. Buna göre iş hayatında tükenmişlik düzeyi ile karşılaşan partner zamanla eş tükenmişliği kavramı ile karşı karşıya gelmektedir demiştir.

Bu çalışmada beklenen sonucun alınmamış olması, bağlanma faktörünün bireyin yaşama başladığı andan itibaren oluşması ve yaşam boyu devam etmesi nedeniyle yaş faktörünün eş tükenmişliğini anlamlı olarak yordamadığı düşünülebilir.

5.3. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınma puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında her üç puanın da cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği ve yine her üç puan için kadınların ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 9).

Yapılan çalışmalarda bağlanma örüntülerinin farklı boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı yönündedir. Erözkan (2004) erkeklerin kadınlardan daha çok kaçınan bağlanma örüntülerine sahip olduğu, kadınların ise erkeklerden daha çok

korkulu bağlanma örüntülerine sahip olduğunu gösteren bir çalışma yapmıştır. Yine Keklik (2011) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek kaçınan bağlanma biçimine sahip olduğunu, kadınların bağımlı bağlanma örüntüsüne ve yüksek kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olduğunu gösteren bir çalışma yapmıştır. Başka bir çalışmada Erözkan (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma örüntülerine bakmış, bağlanma örüntülerinin tamamının cinsiyetler bakımından farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre Hazan ve Shaver'in (1987) ileri sürdüğü bağlanma örüntüleri cinsiyete göre farklılaşmamakta ancak Bartholomew ve Horowitz'in (1991) ileri sürdüğü bağlanma örüntülerinin farklılaştığı ve erkeklerin daha çok kaçınan bağlanma örüntülerine, kadınların ise korkulu bağlanma örüntülerine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Farklı örneklemelerle ve farklı ölçeklerle yapılmış çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilebilmektedir.

Yapılan çeşitli çalışmalarda tükenmişlik düzeyini, cinsiyet faktörünün etkilemediği bazı çalışmalarda kadınlar arasında tükenmişlik düzeyinin daha yaygın olduğunu söylerken bazı çalışmalar erkekler arasında daha yaygın olduğunu söylemektedir. Pines (1989) erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde tükenmişlikle karşılaştıklarını ifade etmiştir. Ghavi vd (2016) kısırlık ile ilgili yaptığı çalışmada kısır kadınların erkeklere oranla daha fazla tükenmiş olduğu sonucunu bulmuştur.

Pines (1989; 1993; 1996) eş tükenmişliğindeki cinsiyet farklılıklarına kanıt oluşturmak amacıyla, tükenmişlik yaşayan eşlerle yaptığı klinik çalışmalar ve mülakatlarda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını ifade etmiştir. Benzer biçimde, Pines (1989) Haifa çalışmasında da eş tükenmişliği ile evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenler arasında cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını da incelemiş ve genelde kadınların eş tükenmişliği üzerinde daha fazla etkili olduğunu rapor etmiştir. Çapri (2008) eş tükenmişliği ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ve cinsiyet değişkeninin eş tükenmişliği üzerinde etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgularda kadınlar lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında eş tükenmişliği farklı yordayıcılarla çalışılırken farklı cinsiyet sonuçlarının çıktığını söyleyebiliriz. Bazı çalışmalarda

erkeklerde eş tükenmişliği fazlayken bazı çalışmalarda kadınlarda fazla bulunmuştur. Bağlanma örüntülerine cinsiyet açısından baktığımızda bağlanmaya ilişkin kaygı puanlarının erkeklere oranla kadınlarda fazla, erkeklerde ise bağlanmaya ilişkin kaçınma puanlarının kadınlardan daha fazla olduğu görülebilir. Bu çalışmada ise eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınma boyutları ile cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

5.4. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Çalışmada evli bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, eş tükenmişliği puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Pines ve Nunes (2003) tarafından yapılan çalışmada Psikodinamik-Varoluşçu Teoriye dayalı kariyer (öğrenim düzeyi) ve eş tükenmişliği çalışılmıştır. Çalışmanın örneklem gurubunu sosyoekonomik durumu ve eğitim düzeyi benzer, evli, altı farklı milletten bireyler oluşturmaktadır. Çalışmalardan elde edilen bulgulara göre kariyer ve eş tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki rapor edilmiştir. Korkmaz vd. (2015) yaptıkları çalışmada katılımcıların eğitim düzeyinin tükenmişlik üzerinde etkili olduğu tespit etmiş, katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça yaptıkları işin kendilerini tükettiğini ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

Gürsoy (2004)'un çalışmasında eğitim ve kaygı düzeyinin kadınlar için evlilik uyumunu yordadığını ifade etmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyinin artmasıyla, kadın katılımcılarda evlilik uyumunun arttığı, erkek katılımcılarda ise sadece kaygı ve çalışıp çalışmama durumunun evlilik uyumu açısından yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmada, bağlanmanın kaygılı ve kaçınmacı puanları öğrenim durumuna göre farklılaşırken, eş tükenmişliğine göre farklılaşmamaktadır.

5.5. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Akademik Ünvanlarına Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evli bireylerin kaçınmacı bağlanma puanı akademik ünvanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, kaygılı bağlanma ve eş tükenmişliği puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ayaz (2016) yaptığı çalışmada öğretim elemanlarının ünvanlarının, tükenmişlik düzeylerini anlamlı fark olacak şekilde değiştirdiğini ifade etmektedir. Buna ek olarak İnandı vd., (2013) kariyer engellerinin iş doyumunu ve dolayısıyla tükenmişliği etkilediğini ifade etmiştir.

Bu çalışmada akademik ünvan arttıkça eş tükenmişliğinin azalması beklenirken bu sonuca ulaşılamamıştır. Bu beklentinin sebebi akademik ünvanı yüksek olan katılımcıların bu unvana elde etmek için yaptıkları çalışmalarının karşılığını elde etmesi, bireysel başarı hissini arttırdığı ve buna bağlı olarak tükenmişliklerini azalttığı düşünülmektedir. Bununla birlikte akademik ünvanları düşük olan katılımcıların ders yükünün fazla olması, bireysel çalışma yükünün fazla olması ve akademik olarak ilerlemenin zorluğunun tükenmişliği artırması buna paralel olarak eş tükenmişliği yaşamaları beklenebilirdi. Başka bir çalışmada eğitim düzeyi, mesleki tükenmişlik açısından ele alınmış, eğitim düzeyi yüksek olan çalışanların, daha düşük eğitime sahip olanlara göre mesleki tükenmişlik düzeyleri yüksek bulunmuştur (Maslach ve Jackson, 1981).

Tüm bunlara bakıldığında akademik ünvanların düzeyini, eğitim düzeylerinin belirlediğini düşünürsek mesleki tükenmişlikle eş tükenmişliğin de artmasını bekleyebiliriz.

5.6. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bağlanmanın kaygı ve kaçınmacı boyutu ve eş tükenmişliği puanlarının çocuk sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çapri ve Gökçakan (2013) evlilik uyumu ile eş tükenmişliği değişkenlerini incelemişler ve negatif bir ilişki bulmuşlardır. İnsanların hayatında oldukça fazla

önemli olan iş, aşk ve evlilikle ilgili beklentilerin yüksek olması aynı zamanda eşlerin birbirinden bu beklentileri yerine getirmeye yönelik taleplerinin fazla olması bir süreden sonra evlilik uyumunu olumsuz etkiler ve sonunda eş tükenmişliğini beraberinde getirir. Buradan yola çıkarak çocuk sayısının artması ile eşlerin çocuklar kaynaklı birbirlerine yönelik beklentilerinin ve taleplerinin artmasıyla eş tükenmişliğini yordaması sonucu beklenebilir fakat çalışmamızda bu yönde bir sonuç elde edilmemiştir.

Şendil ve Korkut (2008) yaptıkları çalışmada evlilik uyumu ile çocuk sayısı değişkenine bakmışlar ve çocuk sayısındaki artışın çift uyumundaki düşüşü yordadığı sonucunu bulmuşlardır. Bu bulgu ise bizim çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Pines (1989) tarafından yapılan çalışmada, çocuk sayısı değişkeni ele alındığında tükenmişlikle bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Ayrıca ebeveynliğin neden olduğu stres yaşantıları düşünüldüğünde, bir çiftin sahip olduğu çocuk sayısı ile eş tükenmişliği arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişkinin olmaması bu konunun üzerinde çalışılması gereken bir durum olduğunu göstermektedir. Bazı evli çiftlerde çocuklar bir stres faktörü iken, bazı ebeveynlerde çocuklar mutluluk ve neşe kaynağı olarak düşünülebilir (Pines, 1996). Son olarak Çapri (2008) tarafından eş tükenmişliği ve eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar Pines'in (1989) ve Çapri'nin (2008) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Pines çiftler, aile içindeki rollerinden memnun ise tükenme söz konusu olmaz diyor. Bu durumda evli bireylerin çocuklarla ilgili aldıkları sorumluluklardan memnun olduklarını bu yüzden çocuk sayısının, eş tükenmişliği puanlarında anlamlı farklılığa yol açmadığını söyleyebiliriz (Pines, 1996).

5.7. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlilik Süresine Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Evlilik süresine göre evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygı bağlanma düzeyleri farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda, bağlanmanın kaygı ve

kaçınmacı boyutu ve eş tükenmişliği puanları ile evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Pines (1989) eş tükenmişliği üzerindeki zaman etkisini ve evlilik süresini incelemek için yaptığı çalışmalarda elde ettiği sonuca göre eş tükenmişliği ile evlilik süresi arasında beklenenin aksine anlamlı bir ilişkinin olmadığını rapor etmiştir. Ayrıca Laes ve Laes (2001) çalışmalarında birçok değişken üzerine çalışmıştır. Bunlardan biri de eştükenmişliği ile evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen bulgular sonucunda evlilik süresi ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki çeşitli biçimlerde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Çapri (2008) çalışmasında eş tükenmişliği ile evlilik süresinin anlamlı bir ilişkisinin olmadığını ifade etmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular Pines (1989) ve Çapri'nin (2008) yaptıkları çalışmalarla paralellik göstermektedir. Anlamlı bir sonuç çıkmamasının birçok nedeni olabilir. Eş tükenmişliğinin sebebi zaman değil, beklentilerin karşılanmaması veya karşılanan beklentilerin yerine yeni beklentilerin tanımlanamaması sonucu ortaya çıkan rutinlik ve hayal kırıklığının olması öngörülebilir.

5.8. Evli Bireylerin Eş Tükenmişliği, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Puanlarının Evlenme Usulüne Göre Değişimine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınma puanlarının evlenme usulüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edilmiştir. Eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanları evli bireylerin evlenme usulüne göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Şendil ve Korkut (2008) yaptıkları çalışmada evlilik uyumu ile evlenme biçimleri değişkenleri çalışmışlardır. Anlaşarak evlenen kişilerin çift uyumlarının görücü usulü ile evlenen kişilere göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Buradan yola çıkarak Çapri ve Gökçakan (2013) yaptıkları çalışmada eş tükenmişliği ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulmuş olmaları gözönünde bulundurularak bizim bulgularımızda da benzer bir anlamlığın olması beklenebilirdi fakat böyle bir anlamlılık elde edilemedi.

Evlilik usulü, bağlanma ve eş tükenmişliği ile ilgili literatürde bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmaya başlarken evlenme usulü, eş tükenmişliğini yordayabileceğini düşünerek incelemeye alındı. Pines'in (1996) Psikodinamik Varoluşçu eş tükenmişliği modeline göre, romantik hayaller ve beklentilerin karşılanması kişinin eş seçiminde önemli bir yere sahiptir. Bireylerin yaşamının ilk günlerindeki fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına ne ölçüde ve nasıl cevap verildiği, yada bu noktada çevresinde gördüğü örneklerle göre eş seçimi ile ilgili romantik hayallerinin neler olduğu önemlidir. Romantik hayaller, görücü usulü evlilikteki eş seçimi, tanışarak seçilen eş seçimine oranla daha az beklentiyi karşılayabilir yada hiç beklentiyi karşılamayabilir, öngörüsü ile evlenme usulünün eş tükenmişliğini yordaması beklenebilir. Fakat bu çalışmada böyle bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte, Pines (1996) ifadesinde “tükenmek için önce yanmak gerek” sevgi ve bağlılığın olmadığı bir evlilikte tükenmede olmaz demıştır. Ancak, eşler mutlulukta ve aşık olduğunda tükenir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların genel özeti verilmiştir. Daha sonra yorumlara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

SONUÇ

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar alt problemlerin sırası doğrultusunda aşağıda sunulmuştur.

1. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin puanların, eş tükenmişliği ölçeğinden alınan puanları anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
2. Evli bireylerin eş tükenmişliği kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları yaş durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınma puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, her üç puanın da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.
4. Evli bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, eş tükenmişliği puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.
5. Akademik ünvanlarına göre evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı ve kaygı bağlanma düzeyleri farklılık göstermektedir. Evli bireylerin kaçınmacı bağlanma puanı, akademik ünvanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşırken ve kaygılı bağlanma ve eş tükenmişliği puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.
6. Eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarında çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir.
7. Evli bireylerin eş tükenmişliği, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarında evlilik süresine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir.
8. Eş tükenmişliği, kaygı ve kaçınma puanlarının evlenme usulüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında

her üç puanın da evlenme usulüne göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

1. Elde edilen veriler partnerlerden ikisinden de alınarak daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir.
2. Alan araştırmacıları bağlanma stilleri değişkenleri ile eş tükenmişliği değişkeninin ilişkisini çalışabilir.
3. Çalışmada erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısına göre oldukça fazla olması cinsiyete dair elde edilen sonucu etkilemiştir. Yapılacak olan yeni çalışmalarda erkek ve kadın katılımcı sayısı birbirine yakın alınabilir.
4. Evlenme usulü değişkeni görücü usulü ve tanışarak olmak üzere ifade edilmiştir, fakat günümüzde görücü usulünün niteliği değiştiğinden dolayı ve yeni tanışma şekilleri (örneğin sosyal medya) ortaya çıktığından dolayı yeni çalışmalarda bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.
5. Çalışmanın, özellikle evlilik öncesi danışmanlık hizmeti alan çiftler için önemli olduğu düşünülmektedir. Terapist, çiftlerin bağlanma boyutlarını ele alabilir bununla birlikte eş tükenmişliği kavramı üzerinde çalışabilir. Bu çalışma çiftlerin kişisel farkındalık yaşaması ve evlilik gerçekleşirse yaşayabilecekleri olası zorluklar hakkında fikir edinmelerini sağlayabilir.
6. Bu çalışma Isparta SDÜ çalışanı akademisyenlerden veri elde edilerek yapılmıştır. Bu çalışma akademisyen örnekleme dışında farklı bölgelerden elde edilen verilerle kültürler arası bağlanma ve eş tükenmişlik düzeyi incelenebilir. Böylelikle çift çalışan uzmanlar kültürel farklılıklardan kaynaklı tükenmişlik nedenleri ortaya çıkartılabilir ve bu nedenler terapi sürecinde çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Bleher, M. C., Waters, E., and Wall, S., (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allen J.P. and Land D., (1999). Attachment in adolescence. In: Cassidy J, Shaver PR, editors. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. pp. 319–335. New York: Guilford Press.
- Andersen S.M, Reznik I. and Manzella L.M. (1996). Eliciting transient affect, motivation, and expectancies in transference: Significant-other representations and the self in social relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71,1108–1129.
- Arslan, E., Arslan, C. ve Ari, R. (2012). An Investigation of Interpersonal Problem Solving Approaches with Respect to Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12 (1),15-23.
- Ayaz, M. F. (2016). Çeşitli Değişkenler Açısından Öğretim Elemanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(22), 360-377.
- Bacanlı, H. (1999). Eştercihleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Ergin, B. E., (2009). *Kişilerarası Problem Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Bakker, A. B.,Demerouti, E., andSchaufeli, W. B. (2005). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relations*, 58(5), 661-689.
- Baldwin MW, Fehr B, Keedian E. and Seidel M. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*,19,746-754.

- Bartholomew, K., and Horowitz, L. M.,(1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Belsky, J. and Nezworski, T. M.(2015). (Edited by: Belsky, J. ve Nezworski, T. M.).*Clinical implications of attachment*. Routledge.
- Bentowim, A., Barners, G. G., and Cooklin, A. (1987). Frameworks for viewing the family as a system. *Family Therapy. Complementary Frameworks of Theory and Practice* adlı kitabın içinde. Academic Press Inc. London.
- Boone, L. (2013). Are Attachment Styles Differentially Related to Interpersonal Perfectionism and Binge Eating Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 54, 931-935.
- Bornstein, R. E, Leone, D. R.,and Galley, D. J. (1987). The generalizability of subliminal mere exposure effects: Influence of stimuli perceived without awareness on social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53,1070-1079
- Bossard, J.H.S. (1932). Residential propinquity as a factor in marriage selection. *American Journal of Sociology*, 38, 219-224.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal Care And Mental Health*, World Health Organization Monograph.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1, Attachment*. (Çeviren.T.V.Soylu). New York: Basic Books.
- Bowlby, J., (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1976). *Attachment and loss: Vol.2, Separation: Anxiety and anger*, Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol.3, Loss:Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Caring for children: Some influences on its development*. (Edited by: R. S. Cohen, S. H. Weissman, and B. J. Cohler), Parenthood New York: The Guilford Press.

- Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, 137-157.
- Bowlby, J. (2005). *A securebase: Clinical applications of attachment theory* (Vol. 393). Taylor & Francis.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma ve Kaybetme 1: Bağlanma* (2. b.). (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Bağlanma ve Kaybetme 2: Ayrılma* (1. b.). (M. Günay, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John bowlby and mary ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775
- Brennan, K. A., Clark, C. L. and Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview, (Edited by: J. A. Simpson., W. S. Rholes),
- Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burke, R. J. and E. R. Greenglass (2001). Hospital Restructuring and Psychological Burnout in Nursing Staff, *Equal Opportunities International*, 20(1/2), 61-71.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. , Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları. Ankara.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Collins, N.L., and Read, S.J.(1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of workingmodels. (Edited by: Bartholomew, K.; Perlman, D). *Attachment processes in adulthood*. London: Jessica Kingsley, 53-92.

- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 71(4), 810.
- Collins, N.L. and Feeney, B.C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. (Edited by: Mashek,DJ.; Aron, A.P.) *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 163-187.
- Conradi H., Gerlsma J, van Duijn M. and de Jonge P. (2006). Internal and external validity of the experiences in close relationships questionnaire in an American and two Dutch samples. *European Journal of Psychiatry*, 20(4), 258–269.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeği'nin Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapri, B. (2008). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı,Mersin.
- Çapri, B. ve Gökçakan Z. (2013). Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler. *İÖÖ İlköğretim -Online Dergisi* , 12(2).
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 35-53.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Ankara
- Demerouti, E.,Bakker, A. B., and Schaufeli, W. B.(2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earnerparents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 266-289.
- Deveci Şirin H.(2013). *Aile Eğitim Programının Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi*.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Konya.
- Deveci Şirin, H.,ve Deniz, M. E. (2016). The effect of the Family Training Program on married women's couple-burnout levels. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 1563–1585.

- Dibekoğlu, Z. (2006). *Okul yöneticilerinin denetim odaklarına göre tükenmişlik düzeyleri: Sakarya ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., and Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80, 633–663.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin uyarlanması, *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, Ankara.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme (Kuram ve uygulama)* (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Feeney, J. A., and Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6 (2), 169-185.
- Fitzsimons G.M. and Bargh J.A. (2003). Thinking of you: Nonconscious pursuit of interpersonal goals associated with relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 148-164.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., and Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Frank, E., Anderson, C., and Rubinstein, D. (1979). Marital role strain and sexual satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1096-1103.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gaines, S. O., Reis, H. T., Summers, S., Rusbult, C. E., Cox, C. L., Wexler, M. O., and Kurland, G. J. (1997). Impact of attachment style on reactions to accommodative dilemmas in close relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 93-113.

- Gallo, L. C., and Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 263–289.
- Ghavi F., Jamale S., Mosalanejad L. and Mosallanezhad Z. (2016). A Study of Couple Burnout in Infertile Couples. *Global Journal of Health Science*, 8(4), 158-165.
- Gökçek Ulusoy V. (2015). *Duygu İsimlendirme Hazırlamasının ve Bağlanma Stillerinin Sözlüksel Karar Verme Performansı Üzerindeki Etkisi*. . Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günay, G. Y., ve Demiralay, T. (2016). Serbest Muhasebeci ve Mali Müşavirlerin İş Stresi, Tükenmişlik Sendromu Ve İş-Aile Yaşam Dengesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 917-935.
- Güngör, D. ve Bornstein, M. H. (2010). Culture-general and -specific associations of attachment avoidance and anxiety with perceived parental warmth and psychological control among Turk and Belgian adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(5), 593-602.
- Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Halford, W.K., Kelly, A., and Markman, H.L. (1997). *The concept of a healthy marriage*. (Edited by: W.K. Halford and H.I. Markman), Clinical Handbook Of Marriage And Couple Intervention. West Sussex: Wiley & Son Ltd.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., Shaver, P.R., and Bradshaw, D. (1988). *Love as attachment: The integration of three behavioral system*. (Edited by: R.J. Sternberg, M.L. Barnes) *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C. and Shaver, P. (2000). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve, (Çeviren: A. Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 6(16-17), 29-50.

- Hammer, L. B. and Zimmerman, K. L. (2010). *Quality of work life*. (Edited by: S. Zedeck), Handbook of I/O Psychology. Vol. 3. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hammer, L. B., Allen, E., and Grigsby, T. D. (1997). Work and family conflict in dual-earner couples: Within-individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 185-203.
- Hidalgo, M. C., and Hernandez, B. (2001). Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of environmental psychology*, 21(3), 273-281.
- Hochschild, A. R. (1999). *The time bind: When work becomes home and home becomes work*. New York: Henry Holt.
- Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İnandı, Y., Tunç, B. ve Uslu, F. (2013). Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Kariyer Engelleri İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 219-238.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1).
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karasar, H. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Hacettepe Taş Kitapçılık. Ankara.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Keklik İ. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students. *Eğitim ve Bilim*, 36(159):84-95.
- Kellerman, J., Lewis, J., and Laird, J.D. (1989). Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings of romantic love. *Journal of Research in Personality*, 23, 145–161.
- Keser, C. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Kinnunen, U. and Mauno, S. (1998). Antecedents and out comes of work-family conflict among women and men in Finland. *Human Relations*, 51,157-177.
- Kirkpatrick, L. A., and Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four□year prospective study. *Personal relationships*, 1(2), 123-142.
- Kirkpatrick, L. A., and Koç, Ç. M. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. (Çeviren: Mustafa Koç), *Bilimname Dergisi*,10(1), 133-172.
- Kızıdağ S. ve Vatan S.,(2016). Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğini Yordamada Bağlanma ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(24), 1069-1094.
- Klein, M. (1932). *The psycho-analysis of children*. London: Hogarth Press.
- Kobak, R.R.,and Hazan,C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security andaccuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*,60, 861-869.
- Kobak, R. and Duemler, S. (1994). Attachment processes in adulthood. (Edited by: K. Bartholomew, andD. Perlman). *Attachment and Conversation: Toward a Discourse Analysis of Adolescent and Adult Security*. London: Kingsley, 121-149.
- Kobak R. and Sceery A.(1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*. 59, 135–146.
- Konyalıoğlu, P. (2000). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağ- lanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koolae A.K., Adibrad N. and Sedgh Poor B.S. (2010). The Comparison of Relationship Beliefs and Couples Burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iran Journal Psychiatry*, 5, 35-39.
- Korkmaz M., Yücel A.S. ve Karta N. (2015). Akademik Personelin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Ekonomi Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, Temmuz / Ağustos / Eylül – Yaz Dönemi Sayı: 05.

- Küçükköseleci, Ç. (2016). *Prediction of Couple Burnout From Empathy, Facial Emotion Recognition, and Trait Anxiety*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Klinik Psikoloj. İstanbul.
- Laes, T., and Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: A pilot study. (August 24-28, 2001). In *The Relationship between Career and Couple Burnout: A Cross-Cultural Perspective*. Symposium conducted at the annual convention of The American Psychological Association: San Francisco, CA.
- Lavee, Y. and Adital, B. (2007). Relationship of dyadic closeness with work-related stress: A daily diary study. *Journal of Marriage and Family*, 69, 1021–1035.
- Lapsley, D., Varshney, N., and Aalsma, M. (2000). Pathological attachment and attachment style in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 23, 137–155.
- Levy, M.B.,and Davis, K.E. (1988). Love styles and attachment styles compared:Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5,439-471.
- Lopez, F.G.,and Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adultattachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on thehealthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-300.
- Main, M., Kaplan, N., and Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.
- Main, M. and Solomon, J. (1990). Procedures for identifying disorganized / disoriented infants during the Ainsworth Strange Situation. (Edited by:M. Greenberg, D. Cicchetti ve M. Cummings), *Attachment in the peschool years*. Chicago: University of Chicago Press, 121-160.
- Marshall, T.C., Bejanyan, K., di Castro, G. and Lee, R.A. (2013). Attachment Styles as Predictors of Facebook-Related Jealousy and Surveillance in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 20 (1), 1-22.
- Maslach, C. and P. G. Zimbardo (1982). *Burnout – The Cost of Caring*. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.

- Maslach, C. and Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: JosseyBass.
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. (Edited by: C.L. Cooper). *Theory of organizational stress*. New York: Oxford UniversityPress, 68-86.
- Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. (Edited by: R. Vandenburgheve A. M. Huberman), *Understanding and preventing teacher stress: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge, UK: Cambridge UniversityPress, 211-222.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., and Leiter, M.P. (2001). Job Burnout, *Annual Review of Psychology*. 52,397-422.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Mayseless, O., and Scharf, M. (2007). Adolescents attachment representations and their capacity for intimacy in close relationships. *Journal of research on adolescence*, 17(1), 23-50.
- Mikulincer, M., and Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Mikulincer M.(1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,1209–1224.
- Mikulincer, M., Gillath, O., and Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics emotional reactions toreational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2006). *Attachment in adult-hood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N., and Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment in securities and relational ambivalence. *Journal of personality and social psychology*, 98(3), 450.
- Miller, J.B and Hoicowitz, T. (2004). Attachment contexts of adolescent friendship and romance. *Journal of Adolescence*, 27, 191-206.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Möller, K., Hwang, C. P. and Wickberg (2006). Romantic attachment, parenthood and marital satisfaction. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(3), 233-240.
- Oggin, J., Veroff, J., and Leber, D. (1993). Perception of marital interaction among black and white newlyweds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 862-873.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*, Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Özkan, C., (2012). *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde Araştırma Görevlisi Olarak Çalışan Doktorlarda Tükenmişlik Sendromunu Etkileyen Faktörler*. Mersin Üniversitesi, Uzmanlık Tezi.
- Pamuk, M., ve Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 162- 177. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3002.
- Pines, A. M. ve Kafry, D. (1981). The experience of life tedium in three generations of professional women. *Sex Roles*, 7 (10), 117-134.
- Pines, A. M. (1982). On burnout and the buffering effects of social support. (Edited by: B. Farber). *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. New York: Pergamon Press.
- Pines, A. M. and Aronson, E., (1988). *Career burnout: Causes and cures*, New York: Free Press.
- Pines, A.M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60-75.
- Pines, A. M. (1993). Burnout – An existential perspective, (Edited by: W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek) *Professional burnout: Developments in theory and research*, Washington D.C.: Taylor & Francis, 33-52.

- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*, New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000a). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Psychotherapy in Practice*, 56(5), 633-642.
- Pines, A. M. (2000b). Nurses' burnout: An existential psycho dynamic perspective. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 38(2), 23-31.
- Pines, A. M. and Yanai O. (2000). Unconscious influences on the choice of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration*, 4, 502-511.
- Pines, A. M. and Yanai O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling*, 38, 170-184.
- Pines, A. M. and Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- Pines, A. M. (2013). *Aşık Olmak-Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?*. (Çeviren: M.Y. Uluengin). İstanbul: İletişimYayıncılık.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., and Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual earner couples in the sandwiched generation, *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Pishva, N. and Besharat, M.A. (2011). Relationship Attachment Styles with Positive and Negative Perfectionism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406.
- Potter, B. A. (1995). *Preventing Job Burnout Transforming Work Pressures into Productivity*, Thomson Crisp Learning, California.
- Priel, B., Mitrany, D. and Shahar, G. (1998). Closeness, Support and Reciprocity: A Study of Attachment Styles in Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 25,(6), 1183-1197.
- Rice, K. G., Lopez, F. G., and Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 580-605.

- Rom E. and Mikulincer M.(2003). Attachment theory and group processes: The association between attachment style and group-related representations, goals, memories, and functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84,1220-1235.
- Rosen-Grandon, J.R. (1998). *CHARISMA: The Characteristics of Marriage Inventory*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of North Carolina at Greensboro.
- Rothbard, J.C. and Shaver, P.R. (1994). Continuity of attachment across the life span. (Edited by: M.B. Sperling and W.H. Berman), *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives*. New York: The Guilford Press, 31-71.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36, 21–30.
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sardoğan M.E., Karahan, T. F. ve Dicle A. (2007). Ebeveyne Bağlanma Düzeyine ve Anne-Babanın Boşanma/Birliktelik Durumuna Göre Çocuklarda Evlilik Çatışmasını Algılama Biçimleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 12-27.
- Sat S. (2011).*Örgütsel ve Bireysel Özellikler Açısından İş Doyumu ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişki: Alanya'da Banka Çalışanları Üzerinde Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Adana.
- Schenk, J., Pfrang, H., and Rausche, A. (1983). Personality traits versus the quality of the marital relationship as the determinant of marital sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 12,31-42.
- Selcuk, E., Günaydin, G., Sümer, N. ve Uysal A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

- Shah J.Y.(2003). Automatic for the people: How representations of significant others implicitly affect goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84,661-681.
- Shaver, P.R, Collins, N.L., and Clark, C.L. (1996). Attachment styles and internal working models of self andrelationship partners. (Edited by: Fletcher, GJO.,Fitness, J.). *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 25-61.
- Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpson, J. A.,Rholes, W. S., and Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of personality and social psychology*, 71(5), 899.
- Simpson, J. A., and Rholes, W. S. E. (1998). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Malatya.
- Smith, E.R., Becker, M.A., Byrne, D., and Przybyla, D.P. (1993). Sexual attitude of males and females as predictors of interpersonal attraction and marital compatibility. *Journal of Applied Social Psychology*, 23,1011-1034.
- Solmus, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetiskin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler. *Türk Psikoloji Bulteni*, 9, (24-25), 105-113.
- Solmuş, T. (2003). Romantik bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 28-29.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.

- Ste'phane D. and Simon L. (2007). Adolescent Parental Attachment and Academic Motivation and Performance in Early Adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1501-1521.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveyne Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şendil G. ve Korkut Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyum ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Tabachnickand, B.G. and Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.). Pearson, Boston.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7),1-7.
- Tolan, Ö. Ç. (2002). *Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kisilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uluyol F.M.(2014). *Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Ulu, İ.P. ve Tezer, E. (2010). Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment, and Big Five Personality Traits. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 144 (4), 327-340.
- Vandenberghe, R. and Huberman, A. M. (1999). *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*, Cambridge: Cambridge University Press.

- Vinokur, A. D. ve Westman, M. (1998). Unraveling the relationship of distress levels with incouples: Common stressors, empathic reactions, or crossovervia social interaction? *Human Relations*, 51, 137-157.
- Volling, B. L., Notaro, P. C., and Larsen, J. J. (1998). Adult attachment styles: relations with emotional well-being, marriage and parenting. *Family Relations*, 47 (4), 355-367.
- Waite, L. J.,and M. Gallagher. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.
- Washington, G.T. (2001). Families in crisis. *Nursing Management*, 32(5),28-33.
- Weimer, B.L., Kerns, K.A., and Oldenburg, C.M. (2004). Adolescents interactions with a best friend: Associations with attachment style *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 102-120.
- Weisberg, J.,and Sagie, A. (1999). Teachers physical, mental, and emotional burnout: Impact on intention to quit. *Journal of Psychology*, 133(3), 333-339.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. (Edited by: C. M. Parkes& J. Stevenson-Hinde), *Theplace of attachment in humanbehavior*. New York: Wiley, 111-184.
- Westman, M. and Etzion, D. (1995). Crossover of stress, strain and resources from ones pouse to another. *Journal of Organizational Behavior*, 16, 169-181.
- Westman, M. (2001). A model of stres crossover, *Human Relations*, 54, 557-591.
- Westman, M.,Etzion, D., and Danon, E. (2001). Jobinsecurityandcrossover of burnout in married Couples. *Journal of OrganizationalBehavior*, 22, 467-481.
- Yılmaz, S. D. and Beji, N. K. (2010). Gebelerin Stresle Başa Çıkma, Depresyon ve Prenatal Bağlanma Düzeyleri Ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(3), 99-108.

EKLER

EK-1 Demografik Bilgi Formu

Değerli Öğretim elemanı,

Bu anket, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülen yüksek lisans tezinin veri toplama aracı olarak hazırlanmıştır. Ankete vereceğiniz yanıtlarla elde edilecek veriler araştırma dışında kullanılmayacak ve toplu halde değerlendirilecektir. Bu yüzden lütfen adınızı yazmayınız. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

1.Yaşınız:						
2.Cinsiyetiniz:	☐	☐				
	Kadın	Erkek				
3.Öğrenim Durumunuz:	☐	☐	☐			
	Lisans	Yüksek Lisans	Doktora			
4.Akademik Durumunuz:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Profesör	Doçent	Yrd.Doç.	Araş.Gör.	Okutman	Öğretim Görevlisi
5.Kaç Çocuğunuz Var:	☐	☐	☐	☐		
	Hiç Yok	1	2	3 ve üstü		
6.Kaç Yıllık Evlisiniz:	☐	☐	☐	☐	☐	
	1-5 yıl	6-10	11-15	16-20	21- üstü	
7.Evlilik Şekliniz:	☐	☐				
	Görücü Usulü	Tamşarak				

EK-2 Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

ETÖ

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Eşinizle/kız-erkek arkadaş ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Hiçbir Zaman	Sadece bir defa	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğunlukla	Her zaman

1- YORGUN	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2- ÇÖKMÜŞ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3- NEŞELİ, KEYİFLİ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4- FİZİKSEL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5- DUYGUSAL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
6- MUTLU.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
8- YETER ARTIK, DAYANAMIYORUM.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
9- MUTSUZ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10- SAĞLIKSIZ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
11- KAPANA KISILMIŞ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
12- DEĞERSİZ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
13- BİKKİN.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
14- KAFASI KARIŞMIŞ, SIKINTILI.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
16- ZAYIF	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
17- UMUTSUZ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
18- REDDEDİLMİŞ.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
19- İYİMSER.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
20- ENERJİK.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
21- KAYGILI.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

EK-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde/evliliğinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Hiç	Kararsızım/ fikrim yok	Tamamen katılıyorum
katılmıyorum		
1. Sıklıkla, eşimin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2. Özel duygu ve düşüncelerimi eşimle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3. Sıklıkla, eşimin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4. Eşimin benim onu önemsemediğim kadar önemsemediği konusunda endişe duyarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5. Eşime yakın olma konusunda çok rahatımdır.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
6. İlişkilerimi kafama çok takarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
7. Benden uzakta olduğunda, eşimin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
8. Eşim benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
9. Eşime duygularımı gösterdiğimde, onun benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10. Eşimle kolayca yakınlaşabilirim.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
11. Eşimle yakınlaşmak bana zor gelmez.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
12. Eşim kendimden şüphe etmeme neden olur.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
13. Genellikle, eşimle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
14. Terk edilmekten pek korkmam.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
15. Zor zamanlarımda, eşimden yardım istemek bana iyi gelir.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
16. Eşimin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
17. Eşime hemen hemen her şeyi anlatırım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
18. Eşim bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
19. Başımdan geçenleri eşimle konuşurum.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
20. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
21. Eşim beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
22. Eşime güvenip dayanma konusunda rahatımdır.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
23. Eşime güvenip dayanmak benim için kolaydır.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
24. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
25. Eşime sefkat göstermek benim için kolaydır.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
26. Eşim beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.		(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Kadriye DOĞAN

Doğum Yeri ve Yılı : Eğirdir, 1989

Medeni Hali : Evli

Eğitim Durumu:

Lise Öğrenimi : Mürşide Ermumcu Anadolu Öğretmen Lisesi 2007

Lisans Öğrenimi : Fatih Üniversitesi, Psikoloji (İngilizce), 2012

Yüksek Lisans Öğrenimi : Esenyurt Üniversitesi, Klinik Psikoloji, 2016

Yabancı Dil(ler) Düzeyi:

İngilizce : İyi (YDS:55)

İş Deneyimi:

Isparta Umuda Doğru Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

Konya Akşehir Devlet Hastanesi

Kütahya Tavşanlı Toplum Sağlığı Merkezi

Isparta Halk Sağlığı Müdürlüğü Psikolojik Danışma Merkezi

Aldığı Eğitimler:

17.Ulusal Psikoloji Kongresi

Psikolojik İlk Yardı Eğitimi (PETAD)

SCID I ve SCID II Eğitim (POEM)

Sosyal Beceri Eğitimi

III. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Sempozyumu

Sürücü Davranışlarını Geliştirme Eğitimi (SÜDGE)

Bilişsel Davranışsal Terapi Eğitimi (Hakan Türkçapar)

EMDR Terapi Eğitimi (DBE)

ASPB Kadına Yönelik Şiddeti Önleme Eğitici Eğitimi