

Ev Kadınlarında Tükenmişliğin Yordayıcısı Olarak Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

Examining Interpersonal Problem-Solving Skills as Predictors of Burnout in Housewives

Sabahattin Çam¹ 

Caner Şener^{2*} 



*Sorumlu yazar
Corresponding author

¹Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi,
Türkiye
E-mail: sabahcam64@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2262-6357

² Uzman Psikolojik Danışman, Çukurova
Üniversitesi, Türkiye
E-mail: caner-sener@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-8006-7018

Başvuru/Submitted: 13.12.2023

Son Düzeltme/Last Revision: 14.01.2024

Kabul/Accepted: 30.01.2024

Atıf bilgisi / Citation:

Çam, S. & Şener, C. (2024). Ev kadınlarında tükenmişliğin yordayıcısı olarak kişilerarası problem çözme becerilerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (16), 98-113.
<https://doi.org/10.21733/ibad.1404444>

Turnitin Similarity Index 19%

ÖZ

Bu çalışmada ev kadınlarının tükenmişliklerinin yordanmasında kişilerarası problem çözme becerilerinin katkılarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Adana'nın merkez ilçelerinde (Çukurova, Sarıçam, Seyhan ve Yüreğir) ikamet eden yaş ortalamaları 38 olan 578 ev kadını oluşturmaktadır. Veriler Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS programı 20.0 versiyonu kullanılmıştır. Kişilerarası problem çözme becerileri ile tükenmişlik arasındaki ilişki örüntülerini görebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi; tükenmişliğin yordanmasında kişilerarası problem çözme becerilerinin katkılarının ortaya çıkarılması için çoklu doğrusal regresyon analizi ve aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları sıkıcı-yorucu ev ortamının ve destek eksikliğinin probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; destek eksikliğinin yapıcı problem çözme ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçları; sıkıcı ve yorucu ev ortamının probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama tarafından %10'unun yordandığını; destek eksikliği'nin ise probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme ve sorumluluk almama tarafından %12'sinin yordandığını göstermiştir. Kendine güvensizlik değişkeninin ise sıkıcı-yorucu ev ortamı ve destek eksikliği ile ilişkili olmasına rağmen her ikisinin de yordanmasına katkı sunmadığı bulunmuştur. Bulgular, sonuç ve tartışma kısmında alan yazında yer alan bilgiler çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Ev Kadınları, Tükenmişlik, Kişilerarası Problem Çözme

ABSTRACT

This study aims to explore the role of interpersonal problem-solving skills in predicting burnout among housewives. The research sample consisted of 578 housewives, with an average age of 38, living in the central districts of Adana (Çukurova, Sarıçam, Seyhan, and Yüreğir). Data were collected using the Interpersonal Problem Solving Inventory, the Housewives Burnout Scale, and a Personal Information Form. SPSS version 20.0 was used to analyze the data. Pearson Product-Moment Correlation Analysis was conducted to examine the relationships between interpersonal problem-solving skills and burnout. Additionally, multiple linear regression and stepwise regression analyses were performed to assess the contribution of interpersonal problem-solving skills in predicting burnout. The correlation analysis revealed that a boring and tiring home environment, along with a lack of support, were positively and significantly associated with negative problem-solving approaches, unwillingness to take responsibility, and lack of self-confidence. Furthermore, a lack of support was negatively related to constructive problem-solving. The regression analysis showed that the boring and tiring home environment predicted 10% of negative problem-solving behaviors and unwillingness to take responsibility, while a lack of support predicted 12% of these outcomes. Although lack of self-confidence was associated with a boring and tiring home environment and lack of support, it did not significantly contribute to predicting these factors. The findings are discussed in the conclusion and discussion section, in relation to existing literature.

Keywords: Housewives, Burnout, Interpersonal Problem Solving

GİRİŞ

Ev kadınlarının günlük hayatlarını genel olarak yemek hazırlamak, ev temizliği ve alış veriş yapmak gibi iş ve işlemleri barındıran günlük ev işleri ve çocuklarının-eşlerinin ihtiyaçlarına yönelik planlanması ve yerine getirilmesi gereken faaliyetler oluşturmaktadır. Toplumda bir meslek olarak algılanmayan ev kadınlığı, dışarıda herhangi bir işte çalışmayıp kendi ev işlerini gören kadın olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Evleri dışında gelir getiren düzenli bir işleri olmasa da ev kadınlığı birden fazla mesleğin görev ve sorumluluklarını barındırmaktadır. Evleri, eşleri ve çocukları ile ilgili birçok sorumluluğu almalarına rağmen işsiz bireyler olarak değerlendirilen ev kadınları emeklerinin karşılıksız kalıp takdir edilmemesi, görev ve sorumluluklarının sonu ve sınırının olmaması, sorumluluklarının çok fazla olması ve kişisel gelişimlerinin kısıtlanması gibi sorunlar yaşamaktadırlar (Demircioğlu, 2019; Karakaya, 2018). Ev kadınlarının yaşadığı bu ve benzeri sorunlar zamanla ev kadınlarında farklı ruhsal problemlerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Ev kadınlığının doğasında olan aile hayatı ve ev kadınlığı rolünden memnun olmamanın yanında sosyal temasın da kısıtlı olması ev kadınlarının depresyon yaşamalarına sebep olabilmektedir (Shehan, Burg & Rexroat, 1986). Sınırlı sayıda araştırmaya konu olan ev kadınlarının tükenmişlik yaşama risklerinin olduğunu ve tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koyan çalışmalara da rastlamak mümkündür (Akgün, 2014; Kaplan, 2021; Lenk, 2019; Ulusoy, 2021).

Tükenmişlik 1970'li yıllarda özellikle Amerika'da insanlara hizmet vermeyi içeren meslek gruplarında gözlenmeye başlanan bir fenomendir (Gündüz, 2005). Türk Dil Kurumu tükenmişliği; gücünü yitirmiş olmak, çaba göstermeme durumu olarak tanımlamaktadır (TDK, 2022). Tükenmişlik alanında önemli çalışmaları olan Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk hali, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları, bireyin mesleğine, hayatına ve diğer bireylere karşı gösterilen olumsuz tutumları da kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutları olan bir sendrom olarak tanımlamaktadırlar. Tükenmişliği ele alan bilimsel çalışmalar incelendiğinde genel olarak Maslach Modeli olarak da adlandırılan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç boyutlu bir yapı olarak incelendiği görülmektedir. Duygusal tükenme tükenmişliğin, stres faktörünün yoğun olarak hissedildiği, duygusal olarak aşırı yorulmuş ve bitmiş olma hissi olarak adlandırılabilen boyuttur. Duyarsızlaşma boyutu bireyin hizmet verdiği insanlara karşı; olumsuz, alaycı tutumlarını ve onlara bir obje gibi davranarak onları yok saymasını içeren negatif bir his geliştirmesini içeren boyuttur. Kişisel başarıda düşme hissi boyutu ise, bireyin kendini değerlendirdiği, kendini mesleğinin gereklerini karşılamada başarısız olarak nitelendirdiği boyuttur (Maslach & Goldberg, 1998).

Tükenmişliğin incelendiği çalışmalara bakıldığında, kavramın ilk olarak insana hizmet odaklı mesleklerde ortaya çıkan bir ruhsal problem olarak ele alındığı görülmektedir. Zamanla diğer meslekleri icra eden bireylerin de tükenmişlik durumları incelenmeye başlanmıştır. Son yıllarda öğrenciliğin de mesleki dinamiklere benzer dinamiklere sahip olduğu değerlendirilerek öğrencilerin de tükenmişliklerinin incelendiği bilimsel çalışmaların sayısının arttığı görülmektedir (Aypay, 2011; Çapri, Gündüz & Gökçakan, 2011; Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2008). Ancak ev kadınlığı birçok toplumda meslek olarak algılanmadığından ev kadınlarında tükenmişliği ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Kadınları ele alan çalışmalar içerisinde ev kadınlarını ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olması ve alanyazında ev kadınlarında tükenmişliği ölçmek üzere geliştirilen

ölçme araçlarına rastlanması ev kadınlarında tükenmişliğin çok boyutlu olarak ele alınmasının alan yazına katkı sunabileceğini göstermektedir (Durak & Durak 2020; Kaplan, 2021; Lenk, 2019).

Ev kadınlarının stres yaşamalarına neden olan durumların başında diğer bireylerle yaşadıkları problemler yer almaktadır. Her insan gibi ev kadınları da çevrelerindeki bireylerle iletişim kurmakta, birlikte yaşamakta ve ilişki örüntüleri oluşturmaktadırlar. Birden fazla insanın ilişki kurduğu yapılarda kişilerarası sorun yaşamak kaçınılmaz bir durumdur. Hayatın bir parçası olan kişilerarası problemleri çözmek için kullanılan yöntemler de ruh sağlığı açısından önem arz etmektedirler. D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) kişiler arası problem çözme, bir çatışma ya da anlaşmazlık durumu üzerine bir çözüm belirlemeyi hedefleyen ve bu durum içerisindeki tüm kişiler için uygun olan bilişsel ve kişilerarası süreç şeklinde tanımlamaktadır. Kişilerarası problem çözmenin ele alındığı uluslararası çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla D’Zurilla ve Goldfried (1971) ile D’Zurilla ve Nezu’nun (1982) çalışmalarında ifade edilensosyal problem çözme modeline dayandığı görülmektedir. Türkiye’de ise kişilerarası problem çözme becerileri genel olarak Çam ve Tümkeya’nın (2007) sosyal problem çözmeye dayalı olarak, 1) *Probleme olumsuz yönelme*, 2) *Yapıcı problem çözme*, 3) *Kendine güvensizlik*, 4) *Sorumluluk almama ve 5) İsrarcı-sebatkâr yaklaşım* şeklinde boyutlandırdıkları ölçek geliştirme çalışmaları sonrasında ortaya çıkan yapı çerçevesinde ele alınmaktadır (Bedel & Küçükköse, 2014; Ergin & Dağ, 2013; Erözkan, 2013).

Ev kadınlarının yaşadıkları yalnız hissetmek, sosyal destek bulamamak, kendini anlatacağı birilerinin eksikliği, değer verilmemek ve takdir görmemek gibi durumlar ev kadınlarında stres meydana getirmektedir. Stres tükenmişliği oluşturan en temel faktördür. Kişilerarası stresi öngören bir kavram olan kişilerarası problem çözmenin tükenmişliğe etki etmesi kaçınılmazdır (Davila, Hammen, Burge & Paley, 1995). Ayrıca alanyazın incelendiğinde etkisiz problem çözme sürecinin, stres kaynaklarına ve psikolojik uyumsuzluklara etki edebileceğini ileri süren çalışmalar görmek mümkündür (Nezu, 1985; Nezu & Ronan, 1985; Heppner & Baker, 1997). Şener ve Cenkseven Önder’in çalışmalarında sağlıklı problem çözme becerilerini psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilerken sağlıksız problem çözme becerilerinin de psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Şener & Cenkesen Önder, 2020). Öte yandan tükenmişlik ile problem çözme becerilerinin ve sosyal problem çözmenin birlikte alındığı çalışmalar genel olarak etkili problem çözme becerilerinin tükenmişliği azaltıcı; etkisiz problem çözme becerilerinin ise tükenmişliği artırıcı bir etki yarattığını göstermektedir (Çelik, 2020; Çınar, 2016; Kim, Park & Kwon, 2015; Yıldız & Güven, 2009). Sosyal problem çözme ve problem çözme ile iç içe bir kavram olan kişilerarası problem çözme becerilerinin tükenmişlik ile aralarında bazı ilişki örüntülerine sahip olmaları muhtemeldir. Dolayısıyla bu çalışmada kişilerarası problem çözme becerilerinin ev hanımlarının tükenmişliklerinin sıkıcı-yorucu ev ortamı boyutu ve destek eksikliği boyutu ile ilişkilerinin nasıl olduğunu ortaya koymak ve kişilerarası problem çözme beceri ve yaklaşımlarının tükenmişliğin bu boyutlarını ne derece yordadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmanın etik ilkelere uygunluğunun incelenmesi için Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü’ne başvurulmuş olup ilgili müdürlük tarafından 04/11/2021 tarihli E-95704281-604.02.02-234064 sayılı resmi yazı ile bu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğu belirtilmiştir.

Araştırma Modeli

Kişilerarası problem çözme becerilerinin ev kadınlarının tükenmişliklerini yordamadaki katkılarını inceleyen bu çalışma betimsel tarama modelinde ilişkisel bir çalışmadır. Araştırmanın yordanan değişkeni ev kadınlarının tükenmişliği, yordayıcı değişkenleri ise ev kadınlarının kişilerarası problem çözme becerileridir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021 yılında Adana’da ikamet etmekte olan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 578 ev kadını oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan ev kadınlarının; yaş aralığı 22 ile 59 (m=38, Ss:6.21) arasında değişmekte olup; 190’ı (%33) ilkokul, 104’ü (%18) ortaokul, 190’ı (%33) lise ve 79’u (%14) üniversite mezunudur; sahip oldukları çocuk sayısı bir ile 11 arasında değişmekte ve bunların 37’si (%6) bir çocuk, 233’ü (%40) iki çocuk, 217’si (%38) üç çocuk, 55’i (%10) dört çocuk, 17’si (%3) beş çocuk 18’i (%3) altı ve üzeri çocuk annesidirler. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyleri incelendiğinde katılımcıların 50’sinin (%9) 1500 tl’den az, 244’ünün (%42) 1500-3000 tl arası, 196’sının (%34) 3000-6000 tl arası ve 77’sinin (%13) 6000’den fazla aylık gelir düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların 19’u (%3) köyde, 3’ü (%0.5) kasabada ve 555’i (%96) şehir merkezinde ikamet etmektedirler. Katılımcılardan 55’inin (%10) eşleri iş sebebiyle farklı şehirde yaşamaktadır. Katılımcılardan 18’i (%3) daha önce ruhsal bozukluklarla ilgili tanı aldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan ev kadınlarının 207’si (%36) daha önce bir işte çalışmışlardır; bunlardan 105’i çocukları için, 48’i kendi istekleri ile, 14’ü eşlerinin isteği ile ve 37’si diğer sebeplerle işi bırakmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanılmasında Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu’ndan yararlanılmıştır. Problem Çözme Envanterinin ve Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeğinin araştırmada kullanımı için ölçme araçlarının yazarlarından elektronik posta aracılığı ile kullanım izni alınmıştır.

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE): Çam ve Tümkaya (2007) tarafından geliştirilen, Çam ve Tümkaya (2008) tarafından lise öğrencileri ve Çam, Tümkaya ve Yerlikaya (2011) tarafından yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan KPÇE 14-73 yaş aralığındaki bireylere uygulanabilir nitelikte olup elli maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri ‘hiç uygun değil’ (1) ile ‘tamamıyla uygun’ (5) arasında beşli derecelendirme seçenekleri üzerinden puanlandırılmaktadır. Ölçek; ‘probleme olumsuz yaklaşma’ (POY), ‘yapıcı problem çözme’ (YPC), ‘kendine güvensizlik’ (KG), ‘sorumluluk almama’ (SA) ve ‘ısrarcı-sebatkar yaklaşım’ (ISY) olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması incelendiğinde; ölçeğin faktör yük değerleri POY için .50 -.77, YPC için .40 -.71, KG için .26 -.78, SA için .44 -.76 ve ISY için .46 -.65 değerleri arasında değişmektedir. Ölçme aracının uyum indeksi (GFI) .77, $\chi^2= 4375.02$, $\chi^2/df=3.74$, RMSEA=.069, NNFI=.92 ve CFI=.93’tür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları; Probleme Olumsuz Yaklaşma=.90, Yapıcı Problem Çözme=.88, Kendine Güvensizlik=.68, Sorumluluk Almama=.74 ve İsrarcı-Sebatkar Yaklaşım=.67 şeklinde olduğu görülmektedir.

Ölçeğin bu çalışma kapsamında (N: 578) elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise Probleme Olumsuz Yaklaşma=.84, Yapıcı Problem Çözme=.89, Kendine Güvensizlik=.51, Sorumluluk Almama=.66 ve İsrarcı-Sebatkar Yaklaşım=.73 şeklindedir.

Ev Hanımlarında Tükenmişlik Ölçeği (EHTÖ): Ramírez, Hernández ve Rubia (2009) tarafından geliştirilip Durak ve Durak (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanan EHTÖ sıkıcı ve yorucu ev ortamı (12 madde) ve destek eksikliği (8 madde) olmak üzere iki alt ölçek olmak üzere toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li likert tipi formatındadır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları sıkıcı ve yorucu ev ortamı alt ölçeği için .30 ile .65; destek eksikliği alt ölçeği için .28 ile .63 değerleri arasında değişmektedir. Ölçeğin yapılan DFA sonucunda $\chi^2(164) = 365.93$, RMSEA = .049, SRMR = .051, IFI = .917, TLI = .917, ve CFI = .916 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları; sıkıcı ve yorucu ev ortamı=.83, destek eksikliği=.75 ve ölçeğin toplamı için=.86 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bu çalışma kapsamında (N: 578) elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise sıkıcı ve yorucu ev ortamı=.83, destek eksikliği=.74 ve ölçeğin toplamı için=.87'dir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen, katılımcıların yaşları, medeni durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, sosyoekonomik durumları, eğitim durumları, eşlerinin eğitim durumları, yaşanan yer, eşlerin işleri gereği farklı şehirde yaşama durumları, tanı konulmuş herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmadığı, daha önce gelir elde etmek amacıyla herhangi bir işte çalışmış olma durumları ve daha önce gelir elde etmek amacıyla herhangi bir işte çalışılmış ise iş bırakma sebeplerinin sorulduğu bilgi formudur. Kişisel bilgi formu, katılımcıları tanıtmak ve araştırmanın demografik yapı bakımından sınırlılıklarını ifade etmek amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analiz Edilmesi

Verilerin Google Forms aracılığıyla toplanılması planlanmıştır. Yeterli miktarda katılım olmadığından katılımcıların tekrar ölçme araçlarını doldurma olasılıklarını yok etmek amacıyla Google Forms aracılığıyla elde edilen 17 adet veri veri setinden dışlanmıştır. 2021 yılı Aralık ayı ve 2022 yılı Ocak ayında matbu olarak çoğaltılıp resmi eğitim kurumlarında (anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise) öğrenim gören öğrenciler ile ev hanımı olan annelerine, araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılarak gönderilip dolu bir şekilde okul psikolojik danışmanlarınca teslim alınarak toplanmıştır. Analize uygun olmayacak şekilde doldurulan formlar veri setine alınmamıştır. Çalışmada 674 ev kadınına ölçme araçları uygulanmış olup uç değer olarak tespit edilen veriler ve Mahalanobis katsayısı dikkate alınarak analiz için uygun olmadığı tespit edilen veriler olmak üzere toplamda 96 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Veri setinde kalan 578 veri SPSS 20.0 programı aracılığıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Aşamalı Regresyon Analizi tekniği ile analiz edilmiştir. İstatistik sonuçlarının yorumlanmasında güven düzeyi 0.05 ölçüt alınmıştır.

Kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerini göstermek ve araştırmanın demografik yapı bakımından sınırlılıklarını ifade etmek amacıyla kullanıldığı için demografik değişkenler ile ilgili herhangi bir istatistiksel analiz gerçekleştirilmemiştir.

BULGULAR

Kişilerarası problem çözme becerilerinin boyutları ile ev kadınlarında tükenmişliğin; sıkıcı-yorucu ev ortamı ve destek eksikliği boyutları aralarındaki ilişkileri görebilmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Probleme Olumsuz Yaklaşma, Yapıcı Problem Çözme, Kendine Güvensizlik, Sorumluluk Almama, Israrcı Sebatkar Yaklaşım, Sıkıcı-Yorucu Ev Ortamı Ve Destek Eksikliğinin Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri*

	1	2	3	4	5	6	7
1.Probleme olumsuz yaklaşma	1						
2.Yapıcı problem çözme	.16**	1					
3.Kendine güvensizlik	.52**	.08	1				
4.Sorumluluk almama	.51**	.08	.45**	1			
5.Israrcı-sebatkar yaklaşım	.24**	.66**	.12**	.19**	1		
6.Sıkıcı-yorucu ev ortamı	.30**	.01	.12**	.26**	.05	1	
7.Destek eksikliği	.29**	-.14**	.18**	.23**	-.05	.63**	1
$\bar{x}$	34.23	53.07	12.29	11.21	20.56	27.88	17.04
Ss	10.16	11.34	3.55	4.14	4.50	8.15	5.63

Tablo-1 incelendiğinde ev kadınlarında tükenmişliğin sıkıcı-yorucu ev ortamı boyutunun kişilerarası problem çözme becerilerinin boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma ($r=.30$), sorumluluk almama (.26) ve kendine güvensizlik (.12) ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Destek eksikliği boyutunun ise probleme olumsuz yaklaşma (.29), sorumluluk almama (.23) ve kendine güvensizlik (.18) ile düşük düzeyde pozitif yönde; yapıcı problem çözme (-.14) ile ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Sıkıcı ve yorucu ev ortamı ile destek eksikliği'nin yordanmasında kişilerarası problem çözme becerilerinin katkıları incelenmiştir.

Sıkıcı ve yorucu ev ortamı değişkeninin yordanmasına ilişkin bulgular

Sıkıcı ve yorucu ev ortamı'nın yordanmasında kişilerarası problem çözme becerilerinin katkılarını görmek amacıyla bu değişkenlerin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görünen probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik değişkenlerinin katkıları çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	Kısmi r
(Sabit)	19.69	1.32		14.93	.00	
POY	.21	.04	.26	5.23	.00	.21
KG	-.21	.11	-.09	-1.89	.06	-.08
SA	.32	.09	.16	3.47	.00	.14

$R^2=.11$; Düzeltilmiş $R^2=.10$; $F_{(3-574)}=23.10$, $p<.001$

Tablo 2 incelendiğinde Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı değişkeninin yordanmasında en büyük katkının Probleme Olumsuz Yaklaşma($t=5.23$, $p<.01$) değişkeninden geldiği ve Sorumluluk Almama($t=3.47$, $p<.01$) değişkeninin takip ettiği görülmektedir. Kendine Güvensizlik değişkeninin ise Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı değişkeni ile ilişkili olmasına rağmen yordayıcı bir katkısının olmadığı görülmektedir($t=-1.89$, $p>0.05$). Bu çalışmada bağımsız değişkenlerin birlikte Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı'nın toplam %10'unu açıkladığı görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı'nı yordamadaki katkılarını ayrı ayrı tespit etmek için adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı ile en yüksek kısmi korelasyona sahip olan Probleme Olumsuz Yaklaşma değişkeni ilk olarak modele alınmıştır. Probleme Olumsuz Yaklaşma modele alındığında Probleme Olumsuz Yaklaşma'nın Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı'nı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=.30$ olarak bulunmuştur ($t=7.42$, $p<.01$).

İkinci modeli oluşturmak için Probleme Olumsuz Yaklaşma sabit tutularak Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı ile en yüksek kısmi korelasyon gösteren ikinci değişken olan Sorumluluk Almama modele dahil edilmiştir. Sorumluluk Almama modele dahil edildikten sonra Probleme Olumsuz Yaklaşma'nın Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı'nı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=.22$ olarak bulunmuştur. Sorumluluk Almama'nın modele dahil edilmesi ile standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=.14$ olmuştur. Analizde $p<.01$ olduğundan Sorumluluk Almama'nın modelde kalmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. Sıkıcı ve Yorucu Ev Ortamı'nın Probleme Olumsuz Yaklaşma Ve Sorumluluk Almama Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	T	p	R	R ²	F	p
1	Sabit	19.75	1.14		17.32	.00				
	Probleme olumsuz	.24	.03	.30	7.42	.00	.30	.09	55.07	.00

yaklaşma									
2	Sabit	18.61	1.19		15.62	.00			
	Probleme olumsuz yaklaşma	.18	.04	.22	4.86	.00			
	Sorumluluk almama	.28	.09	.14	3.09	.00	.32	.10	9.53 .00

Tablo 3 incelendiğinde ev kadınlarında tükenmişliğin sıkıcı ve yorucu ev ortamı boyutunu sırasıyla probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama değişkenlerinin yordadığı; kendine güvensizlik değişkeninin ise sıkıcı ve yorucu ev ortamı ile ilişkili olmasına rağmen yordayıcı bir katkısının olmadığı görülmektedir. Adımsal Regresyon Analizi sonucunda probleme olumsuz yaklaşma'nın sıkıcı ve yorucu ev ortamının tek başına %9'unu yordadığı; probleme olumsuz yaklaşma'nın sorumluluk almama ile birlikte ise sıkıcı ve yorucu ev ortamı'nın %10'unu açıkladığı görülmüştür.

Destek eksikliği değişkeninin yordanmasına ilişkin bulgular

Destek eksikliği'nin yordanmasında kişilerarası problem çözme becerilerinin katkılarını görmek amacıyla ilişkili olduğu görünen probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama, yapıcı problem çözme ve kendine güvensizlik değişkenlerinin katkıları çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Destek Eksikliği Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	Kısmi r
(Sabit)	15.13	1.29		11.73	.00	
POY	.14	.03	.26	5.24	.00	.21
KG	.02	.08	.01	.25	.81	.01
SA	.15	.06	.11	2.38	.02	.10
YPC	-.09	.02	-.19	-4.72	.00	-.19

$R^2=.13$; Düzeltilmiş $R^2=.12$; $F_{(4-573)}=21.13$, $p<.01$

Tablo 4 incelendiğinde destek eksikliği değişkeninin yordanmasında en büyük katkının probleme olumsuz yaklaşma($t=5.24$, $p<.001$) değişkeninden geldiği ve sırasıyla yapıcı problem çözme($t=-4.72$, $p<.001$) ile sorumluluk almama($t=2.38$, $p<.05$) değişkeninin takip ettiği görülmektedir. Kendine güvensizlik değişkeninin ise destek eksikliği değişkeni ile ilişkili

olmasına rağmen yordayıcı bir katkısının olmadığı anlaşılmıştır ($t=0.25$; $p>.05$). Bu çalışmada yer alan bağımsız değişkenlerin destek eksikliği'nin %12'sini açıkladığı görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin destek eksikliği'ni yordamadaki katkılarını ayrı ayrı tespit etmek için adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Destek eksikliği ile en yüksek kısmi korelasyona sahip olan probleme olumsuz yaklaşma değişkeni ilk olarak modele alınmıştır. Modelde probleme olumsuz yaklaşma'nın destek eksikliği'ni yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta = .29$ olarak bulunmuştur ($t=7.30$, $p<.001$).

İkinci modeli oluşturmak için probleme olumsuz yaklaşma sabit tutularak destek eksikliği ile en yüksek kısmi korelasyona sahip olan ikinci değişken yapıcı problem çözme modele dahil edilmiştir. yapıcı problem çözme modele dahil edildikten sonra probleme olumsuz yaklaşma'nın destek eksikliği'ni yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısının $\beta = .23$ olarak bulunmuştur ve yapıcı problem çözme'nin modele dahil edilmesi ile standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta = .19$ olmuştur. Analizde $p<.05$ olduğundan yapıcı problem çözme'nin modelde kalmasına karar verilmiştir ($t=-4.72$; $p<.05$).

Destek eksikliği ile en yüksek üçüncü kısmi korelasyona sahip olan sorumluluk almama modele dahil edilerek adımsal regresyon analizine devam edilmiştir. Sorumluluk almama modele dahil edildikten sonra destek eksikliği'ni yordamada probleme olumsuz yaklaşma'nın standardize edilmiş regresyon katsayısının $\beta = .26$, yapıcı problem çözme'nin standardize edilmiş regresyon katsayısının $\beta = -.19$ ve Sorumluluk Almama'nın standardize edilmiş regresyon katsayısının $\beta = .11$ olduğu bulunmuştur ($t=2.52$; $p<.05$).

Tablo 5. Destek Eksikliği'nin Probleme Olumsuz Yaklaşma, Yapıcı Problem Çözme Ve Sorumluluk Almama Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	T	p	R	R ²	F	P
1	Sabit	11.52	.79		14.61	.00				
	Probleme olumsuz yaklaşma	.16	.02	.29	7.30	.00	.29	.09	53.33	.00
2	Sabit	10.88	.83		13.17	.00				
	Probleme olumsuz yaklaşma	.13	.03	.23	5.04	.00				
	Yapıcı problem çözme	.09	.02	.19	-4.72	.00	.35	.12	38.76	.00
3	Sabit	15.23	1.23		12.40	.00				
	Probleme olumsuz	.15	.03	.26	5.75	.00	.36	.12	28.20	.00

yaklaşma						1
Yapıcı problem çözme	-.09	.02	-.19	-4.72	.00	
Sorumluluk almama	.16	.06	.11	2.52	.01	

Tablo 5 incelendiğinde ev kadınlarında tükenmişliğin destek eksikliği boyutunu sırasıyla probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme ve sorumluluk almama değişkenlerinin yordadığı; kendine güvensizlik değişkeninin ise destek eksikliği ile ilişkili olmasına rağmen yordayıcı bir katkısının olmadığı görülmektedir. Adımsal Regresyon Analizi sonucunda probleme olumsuz yaklaşma'nın destek eksikliği'nin tek başına %9'unu yordadığı; probleme olumsuz yaklaşma'nın sorumluluk almama ile birlikte destek eksikliği'nin %10'unu ve probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme ve sorumluluk almama'nın birlikte destek eksikliği'nin %12'sini açıkladığı görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Sıkıcı ve yorucu ev ortamının yordanmasına ilişkin bulgulara bakıldığında sırasıyla probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama değişkenlerinin yordadığı; kendine güvensizlik değişkeninin ise sıkıcı ve yorucu ev ortamı ile ilişkili olmasına rağmen yordayıcı bir katkısının olmadığı görülmektedir. Ev kadınlarının aynı evi paylaştıkları bireyler ile olan etkileşimleri onların ev atmosferlerinde etkili olmaktadır. Ev kadınlarının yaşadıkları kişilerarası problemleri çözmek için probleme olumsuz yaklaşma stilini kullanmaları onları sağlıklı çözüm yollarından uzak tutmaktadır. Kişilerarası problemlerini sağlıklı bir şekilde çözemeyen ev kadınlarının aynı evi paylaştıkları insanlar ile de sorunlarını çözmede başarısız olmaları ile sıkıcı ve yorucu ev ortamı düzeylerinin yükselmesi beklenilmektedir. Benzer şekilde kişilerarası problemlerinin çözümünde sorumluluk almaktan çekinen ev kadınları da diğer bireyler ile olan problemlerini sağlıklı bir şekilde çözmekte zorlanacakları için aynı evi paylaştıkları insanlar ile etkileşimleri olumsuz etkilenecek ve bu da sıkıcı ve yorucu ev ortamı düzeylerini arttıracaktır. Arslan'ın (2010) çalışmasında probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almamanın sürekli öfke, öfkeyi içe yansıtma ve öfkeyi dışa yansıtma değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili oldukları görülmüştür. Ekinci'nin (2013) çalışmasında ise sürekli öfke, öfkeyi içe yansıtma ve öfkeyi dışa yansıtma değişkenlerinin tükenmişlik ile pozitif yönde ilişkili oldukları görülmektedir. Bu çalışmaların bulguları göz önüne alındığında probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almamanın sıkıcı ve yorucu ev ortamının %10'unu yorduyor olması tutarlı bir bulgudur. Demir'in (2016) çalışmasında probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama değişkenlerinin evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan bu bulgu; evlilik uyumu ile sıkıcı ve yorucu ev ortamı kavramlarının yapısal özellikleri birlikte ele alındığında sıkıcı ve yorucu ev ortamının evlilik uyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olabileceğini işaret etmektedir.

Destek eksikliğinin yordanmasına ilişkin bulgulara bakıldığında sırasıyla probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme ve sorumluluk almama değişkenlerinin yordadığı; kendine güvensizlik değişkeninin ise destek eksikliği ile ilişkili olmasına rağmen yordayıcı bir

katkısının olmadığı görülmektedir. Tükenmişliğin destek eksikliği boyutu bireyin diğer bireylerle olan etkileşimleri ile ilişkili bir boyuttur. Kişilerarası problem yaşandığında probleme olumsuz yaklaşma stilini kullanan bireylerin diğer bireyler ile problemlerini sağlıklı bir şekilde çözüp olumlu ilişkiler geliştirmeleri beklenmemektedir. Dolayısıyla bu bireylerin destek eksikliği yaşamaları muhtemeldir. Bu durumun aksine, kişilerarası problemlerini yapıcı problem çözme stili ile çözen bireylerin diğer bireylerle olan ilişkileri daha sağlıklı olacağından destek bulma konusunda zorlanmayacaklardır. Dolayısıyla yapıcı problem çözme stili kullanan bireyler daha düşük seviyede destek eksikliği yaşayacaklardır. Ayrıca kişilerarası problemlerin çözümünde sorumluluk almaktan kaçınan bireylerin de kişilerarası problemlerini sağlıklı bir şekilde çözmeleri ve sağlıklı ilişkiler kurmaları beklenmemektedir. Böylece kişilerarası problem çözme konusunda sorumluluk almama stilini kullanan bireylerin destek bulma konusunda zorlanacağı ve destek eksikliği yaşayacağı olası bir durumdur. Erözkan'ın (2013) çalışmasında sosyal öz yeterliliğin yapıcı problem çözme ile pozitif yönde, probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal öz yeterliliği olan bireylerin daha fazla destek sağlayabilecekleri göz önüne alındığında Erözkan'ın (2013) çalışması bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Öte yandan yapıcı problem çözmenin sürekli öfke ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların olması bu çalışmanın bulgularının alan yazınla tutarlı olduğunu göstermektedir (Arslan, 2010; Ekinci, 2013). Ayrıca yapıcı problem çözme stresi yordayan, stresin azalmasına katkı sunan bir değişkendir (Bedel ve Küçükköse, 2014). Dolayısıyla yaşadığı stresle baş edebilen bireylerin daha düşük düzeyde tükenmişlik göstermeleri olası bir durumdur.

Kişilerarası problemlerin çözümünde kendine güvenmeyen, kendini yetersiz gören ev kadınlarının problemin çözümüne yönelik umutları olmadığından mevcut problemi kabullenip o problem ile yaşamayı öğrenmeleri muhtemeldir. Terzioğlu'nun (2017) çalışmasında kendine güvensizliğin internet bağımlılığını yordadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı yaşayan, günlük hayatının önemli bir kısmını internete bağlanarak geçiren ev kadınlarının özellikle sıkıcı ve yorucu ev ortamı belirtilerini daha az göstermeleri beklenebilir. Bedel ve Küçükköse'nin (2014) çalışmalarında kendine güvensizliğin stresi yordama gücünün probleme olumsuz yaklaşma ve yapıcı problem çözmeden düşük olduğu görülmektedir. Tükenmişliğin oluşumunda stres önemli bir faktördür. Bu bulgu, kendine güvensizliğin ev kadınlarında tükenmişliğin her iki boyutu ile ilişkili olmasına rağmen bu boyutları yordayıcı bir katkısının olmamasını ve probleme olumsuz yaklaşma ile yapıcı problem çözmenin ev kadınlarında tükenmişliğin yordanmasına sundukları katkıları açıklar niteliktedir. Dolayısıyla kişilerarası problem çözme becerilerinden kendine güvensizliğin ev kadınlarında tükenmişliğin boyutlarını yordamıyor olması alanyazınla tutarlı bir bulgudur.

Ruhsal belirtiler üzerinde etkili olduğunu gösteren bulguların alan yazında yer aldığı probleme olumsuz yaklaşmanın ev kadınlarında tükenmişliğin her iki boyutunu da yordaması kuramsal olarak tutarlı bir bulgudur (Ergin & Dağ, 2013). Probleme olumsuz yaklaşma stresi yordayan, stresin artmasına katkı sunan bir değişkendir (Bedel & Küçükköse, 2014). Stres tükenmişliği doğrudan etkileyen bir faktördür. Dolayısıyla probleme olumsuz yaklaşmanın ev kadınlarında tükenmişliğin boyutlarını açıklaması beklendik bir durumdur. Probleme olumsuz yaklaşma aynı zamanda olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını yordayan, bu mekanizmaların kullanım düzeyini artırıcı yönde etki eden bir değişkendir. Yapıcı problem çözme değişkeni ise olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını azaltmada etkili bir

değişkendir (Bedel, 2019). Alan yazın incelendiğinde genel olarak probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almamanın ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen; yapıcı problem çözmenin ise ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen değişkenler oldukları görülmektedir. Bu çalışmada ulaşılan probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve yapıcı problem çözmenin ev kadınlarında tükenmişliği yordamadaki katkıları kuramsal olarak tutarlı bulgulardır.

Bu çalışmada ısrarcı-sebatkar yaklaşımın ev kadınlarında tükenmişlikle ilişkili olmadığı görülmüştür. Ergin ve Dağ'ın (2013) çalışmalarında, ısrarcı sebatkar yaklaşım ile psikolojik belirtiler arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Terzioğlu'nun (2017) çalışmasında da ısrarcı-sebatkar yaklaşımın internet bağımlılığını yordamadığı görülmüştür. Selen'in (2017) çalışmasında kişilerarası problem çözmenin diğer boyutları anksiyete ile anlamlı düzeyde ilişkilerin varlığı tespit edilirken ısrarcı-sebatkar yaklaşım ile anksiyete arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Alan yazında kişilerarası problem çözme becerileri ile ruhsal problemlerin birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde ısrarcı-sebatkar yaklaşımın ev kadınlarında tükenmişliğin yordanmasına herhangi bir katkı sunmaması tutarlı bir bulgudur.

Alanyazın incelendiğinde; hemşirelere, öğretmenlere, öğrencilere ve çalışan anneler gibi katılımcıların olduğu gruplara tükenmişliğe müdahale amacıyla çatışma çözme becerileri, iletişim becerileri, baş etme becerileri ve aile eğitimleri gibi eğitim çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmektedir (Akgün Çıtak & Çam, 2011; Güler & Çapri, 2019; Skodova & Lajciakova, 2013; Żolnierczyk-Zreda, 2005). Tükenmişliğin azaltılmasında etkili sonuçlar ortaya koyan iletişim becerileri eğitimi ve çatışma çözme becerileri eğitimi gibi çalışmalar bu çalışmanın bulgularını desteklemektedirler. Alanyazında yer alan tükenmişliği önleme çalışmaları ve bu çalışmanın bulguları göz önüne alındığında ev kadınlarına yönelik gerçekleştirilecek olan bir tükenmişliğe müdahale çalışmasında problemin çözümüne olumlu yönde katkı sunan kişilerarası problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ev kadınlarına yönelik gerçekleştirilecek olan böyle bir çalışmada kişilerarası problemlerinin çözümünde probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik becerilerinin yerine yapıcı problem çözme ve ısrarcı sebatkar yaklaşım becerilerinin kullanılmasına önem verilmesi gerekmektedir.

Bu çalışma; kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile; 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Adana ilindeki resmi ilkököl, ortaokul ve lise öğrencilerinin ev kadını olan anneleri ile ve 2023 yılına kadar yapılmış olan bilimsel çalışmalarla; ev kadını katılımcılara çocukları tarafından ölçme araçlarının ulaştırılmasıyla sınırlıdır.

Öneriler

Ev kadınlarında tükenmişlik konusunda sınırlı sayıda çalışmanın olması bu kavramın açıklanmasını güçleştirmektedir. Ev kadınlarının hayatlarında var olan psiko-sosyal dinamikler göz önüne alınarak yeni çalışmalar yapılması ev kadınlarında tükenmişliğin açıklanmasına katkı sunacaktır. Adana İlinde gerçekleştirilen bu çalışmanın benzerinin farklı kültürel özellikler, farklı sosyo-ekonomik özellikler gösteren örneklem grubu ile de gerçekleştirilmesinde fayda vardır. Ayrıca ev kadınlarına yönelik tükenmişliğe müdahale amacıyla bir kişilerarası problem çözme becerileri eğitimi düzenlenerek eğitimin tükenmişlik üzerindeki etkilerinin incelenmesi alanyazına katkı sunacaktır.

Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazar(lar) aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadır(lar):

1-Araştırmacıların bu çalışmaya eşit miktarda (%50-%50) katkı sunmuşlardır.

2- Bu çalışmanın etik ilkelere uygunluğunun incelenmesi için Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne başvurulmuş olup ilgili müdürlük tarafından 04/11/2021 tarihli E-95704281-604.02.02-234064 sayılı resmi yazı ile bu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğu belirtilmiştir.

3- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author declared that this study has received no financial support.

KAYNAKÇA

- Akgün Çıtak, E. & Çam, O. (2011). Hemşirelere verilen eğitimin çatışma çözme becerisine, yöntemine ve tükenmişlik düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 165-171.
- Akgün, E. (2014). Annelerde stres ve tükenmişlik. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 238-250.
- Arslan, C. (2010). An investigation of angeran danger expression in terms of coping with stress and interpersonal problem-solving. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(1), 25-43.
- Aypay, A. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencileri için okul tükenmişliği ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 511-527.
- Bedel, A. (2019). The role of interpersonal problem solving in using the immature defense mechanisms in adolescents. *Universitas Psychologica*, 18, (5).
- Bedel, A. & Küçükköse, İ. (2014). Lise öğrencilerinde kişiler arası sorun çözme ve stresin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(3), 15-28.
- Çam, S. & Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-132.
- Çam, S., & Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 95-108.
- Çam, S. & Tümkaya, S. (2008). Development of interpersonal problem solving inventory for highschoolstudents: The validity and reliability process. *International Journal of Human Sciences*, 5(2), 1-17.
- Çam, S., Tümkaya, S. & Yerlikaya, E. (2011). Kişilerarası problem çözme envanterinin yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1703-1724.

- Çapri, B., Gündüz, B. & Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenciformu'nun(MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 134-147.
- Çelik, H. (2020). *Sağlık çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi: Kadirli Devlet Hastanesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çınar, Y. (2016). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Davila, J.,Hammen, C., Burge, D. & Paley, B. (1995). Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stres generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 592-600.
- Demir, D. (2016). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demircioğlu, S. (2019). *Günümüz Türkiye'sinde "ev hanımları" ve sorunları*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Durak, E. Ş., & Durak, M. (2020). Psychometric evaluation of the turkish version of the housewives burnout questionnaire (CUBAC). *AYNA Clinical Psychology Journal*, 7(2), 128-145.
- D'Zurilla, T. J. & Goldfried, M.R.(1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 18, 407-427.
- D' Zurilla, T. N. & Nezu, A. (1982). Social problem- solvingın adults. In P. C. Kendall (Ed.). *Advances in cognitive- behavioral research and therapy*. Academic Press.
- D'Zurilla, T.J.,Nezu, A.M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: The oryand assessment. In Chang, E.C.,D'Zurilla, T.J., &bSanna, L.J. (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training* (pp. 11-27). American Psychological Association.
- Ekinci, N. (2013). Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ergin, B.E. & Dağ, İ.(2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Erözkan, A.(2013). Theeffect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(2), Spring, 739-745.
- Güler, M. & Çapri, B. (2019). Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 28-46.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.

- Heppner, P. P. & Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 29(4), 229–313.
- Jackson, S. E., Schwab, R. L. & Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630–640.
- Kaplan, V. (2021). Covid-19 pandemisi nedeniyle oluşan ev karantinasında ev hanımlarının tükenmişlik ve yalnızlık düzeyleri. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2).
- Karakaya, H. (2018). Görünmez emek ve ev kadınları. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1).
- Kim, M. J., Park, Y. S., & Kwon, Y. H. (2015). The effects of clinical nurses' resilience and social problem-solving ability on burnout. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(2), 1284–1291.
- Lenk, F. (2019). Çalışan ve çalışmayan kadınların tükenmişlik düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5).
- Maslach, C. & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied ve Preventive Psychology*, 7, 63–74.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- Maslach, C., Jackson, S.E. & Leiter, M.P. (1997). *Maslach burnout inventory* (3.Baskı). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Leiter, M.P. & Schaufeli, W.B. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 397–422.
- Nezu, A. M. (1985). Differences in psychological distress between effective and ineffective problem solvers. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 135–138.
- Nezu, A.M. & Ronan, G.F. (1985). Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 693–697.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolescence*, 38, 1316–1327.
- Selen, G. (2017). Ebeveynlerinin bağlanma tarzları ile ergenlerdeki kişilerarası problem çözme ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shehan, C.L., Burg, M.A. & Rexroat, C.A. (1986). Depression and the social dimensions of the full-time housewife role. *The Sociological Quarterly*, 27(3), 403–421.
- Skodova Z. & Lajciakova P. (2013) The effect of personality traits and psychosocial training on burnout syndrome among health care students. *Nurse Educ Today*, 33, 1311–15.

- Şener, C. & Cenkseven-Önder, F. (2020). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık: sosyal problem çözme ve mizah kullanımının rolü. Sanberk, İ. (ed.), *Güncel psikoloji araştırmaları* içinde. (ss. 1-18). Akademisyen Kitabevi.
- Terzioğlu, B.C. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak duygusal zeka ve kişilerarası problem çözme*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TDK. (2022). *Büyük Türkçe Sözlük*. <http://tdkterim.gov.tr/bts/>
- Ulusoy, A. N. (2021). *Ev kadınlarında tükenmişliği yordamada eş desteği ve evlilik uyumunun rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, H. & Güven, M. (2009). Hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4).
- Żołnierczyk-Zreda, D. (2005). An intervention to reduce work-related burnout in teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 11(4), 423-430,