



Evli Kadın ve Erkeklerde İş Tükenmişliğinin Yordanması

Predicting Job Burnout on Married Men and Women

Elif ULU ERCAN¹

Semra UÇAR²

Geliş Tarihi
Submitted by

24.08.2017

Kabul Tarihi
Accepted by

09.01.2018

Öz

Bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçiliğin, bağlanma stillerinin, evlilik süresinin ve eş tükenmişliğinin iş tükenmişliğini kadın ve erkeklerde ne derece yordadığını saptamaktır. Çalışma, yaşları 21 ile 58 arasında değişen en az 1 en fazla 33 yıldır çalışma hayatında olan 124 evli çiftle yürütülmüştür. Çiftlerin evli oldukları süre 1 ile 35 yıl arasında değişmektedir. Mükemmeliyetçiliğin, bağlanma stillerinin, evlilik süresinin ve eş tükenmişliğinin iş tükenmişliğini ne derece yordadığını belirleme amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda erkeklerde iş tükenmişliğini eş tükenmişliği, evlilik süresi, bağlanma biçimlerinden kayıtsız bağlanma, mükemmeliyetçilik çeşitlerinden de çelişki ve yüksek standart değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($R = .778$, $R^2 = .606$, $F(11, 37) = 5.169$, $p < .001$). Evli kadınlarda iş tükenmişliğini eş tükenmişliği, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yüksek standartlar ve kayıtsız bağlanma değişkenlerinin anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır ($R = .741$, $R^2 = .549$, $F(11, 30) = 3.325$, $p < .001$). Sonuçlar evli kadın ve erkeklerin iş tükenmişliklerinde farklı değişkenlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: İş Tükenmişliği • Eş Tükenmişliği • Bağlanma Stilleri • Mükemmeliyetçilik

Abstract

The aim of the present study is to investigate the contribution of perfectionism, couple burnout, attachment styles, and period of marriage on the prediction of job burnout. As a descriptive one, this study has been conducted with 124 married couple, aged between 21 and 58 years, and their working period ranged between 1 and 33 years. The period of their marriage ranged from 1 to 35 years. Multiple regression analysis, revealed that the job burnout scores of married men were predicted by couple burnout, period of marriage, dismissing attachment, discrepancy, and high standards scores ($R = .778$, $R^2 = .606$, $F(11, 37) = 5.169$, $p < .001$). Job burnout scores of married women were predicted by couple burnout, dismissing attachment and high standards ($R = .741$, $R^2 = .549$, $F(11, 30) = 3.325$, $p < .001$). The results indicate that different variables effects job burnout for married men and women.

Keywords: Job Burnout • Couple Burnout • Attachment Styles • Perfectionism

¹ **Sorumlu Yazar:** Elif Ulu Ercan (Dr. Öğr. Üyesi), Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İzmir, Türkiye. Eposta: elif.ercan@ege.edu.tr

² Semra Uçar, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

Extended Abstract

Job burnout emerged as an important concept, and it captures something very critical about people's experience with work. Burn out is a state of physical and mental exhaustion, depersonalization, demoralization, loss of motivation, and a decreased sense of personal accomplishment. Freudenberger (1974) used the term to describe the gradual emotional depletion, loss of motivation, and reduced commitment. According to Maslach and Leiter (1997) burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with people in some capacity.

It can affect not only individuals but also organizations, societies such as the wide population (Jenaro, Flores, & Arias, 2007; Maslach & Leiter, 1997; Pines, 1993; Schaufeli & Enzmann, 1998). Left untreated, burnout can lead to poor quality of life for the individual and poor quality of work. According to existential psychoanalytic perspective, the dynamics in career choice and partner choice are similar. Individual's past and family history are the unconscious determinants of any career choice. People choose an occupation that allows them to repeat their childhood experiences, fulfills their unmet needs in their childhood, and carries out occupational dreams and anticipations conveyed to them by family heritage (Pines & Yanai, 2000). Since career decision involves such important issues, people enter it with high expectations, ego involvement and passion. People carry the hope of resolving unresolved childhood needs, and this hope causes them to focus on their work with passion. Success helps to resolve childhood wounds. However, if people fail that means if the work becomes a repetition of childhood trauma, the result is burn out. However, if the work becomes a repetition of childhood trauma, the result is burn out. Due to these reasons trying to heal childhood wounds especially effective (Pines, 1996; Pines & Nunes, 2003).

According to Pines (1993;1996), individuals who have job burnout and burnout in their relationship with their partners, are more idealistic and have high level of motivation. One of the individual variable that are associated with these features, is perfectionism. Perfectionists are demanding, self critical and they may feel that they are under heavy pressure to succeed because they feel that both they and others are obliged to live up to high standards. Therefore, it has been suggested that perfectionism is related to high levels of stress and burnout (Hewitt ve Flett, 2002).

In this study, it was examined the predictors of job burnout according to the gender of married couples. The aim of the present study is to investigate the contribution of perfectionism, couple burnout, attachment styles and period of marriage on the prediction of job burnout. The results of this research expected to fill an important gap in understanding the impact of gender on the job burnout.

Method

This study has been conducted with 124 married couple, aged between 21 and 58 years and their working period ranged between 1 and 33 years. The period of their marriage ranged from 1 to 35 years. In the analysis of data, linear multiple regression analysis was employed and significance level was set as 0.05 for analyses.

Griffin and Bartholomew's (1994) Relationship Questionnaire was adapted to Turkish by Sümer and Güngör (1999). Slaney and Ashby's (1999) APS Perfectionism Scale that measures adults' perfectionist personality traits and examines the roles of positive perfectionism and negative perfectionism, was adapted to Turkish by Sapmaz (2006). The Burnout Measure (Pines & Aronson, 1988) that was adapted to Turkish by Çapri (2008), includes 21 items and evaluated on 5-point frequency scales, assessing the level of an individual's physical, emotional, and mental exhaustion. Couple Burnout Measure (Pines,1996) that includes 21 item, was adapted to Turkish by

Çapri (2008), and personal information form were used, which asked participants about their age, gender, and duration of marriage.

Results

Regression analysis revealed that job burnout scores of married men were predicted by couple burnout, period of marriage, dismissing attachment, discrepancy and high standards scores ($R=.778$, $R^2=.606$, $F(11,37)=5.169$, $p<.001$). This means that when couple burn out increase the job burnout also increase. The same relationship was observed between the high standards scores and the job burnout scores. When the period of marriage and dismissing attachment levels of married men increase, the job burn out levels are tend to decrease. The results of the multiple regression analysis showed that order, dissatisfaction, fearful attachment, preoccupied attachment, and secure attachment variables did not significantly predict the job burnout scores of married men.

The job burnout scores of married women were predicted by couple burnout, dismissing attachment and high standards ($R=.741$, $R^2=.549$, $F(11, 30) = 3.325$, $p < .001$). The results indicate that when couple burn out scores of married women increases the job burn out tend to increase. Another important finding of the study is when dismissing attachment scores of married women has increased the job burnout scores increased too. Contrary to men, when the high standards levels of married women increased the burnout levels tend to decrease. The Multiple regression analysis showed that period of marriage, order, dissatisfaction, fearful attachment, obsessive attachment, and secure attachment was insignificant in predicting job burnout of married women.

Discussion

The results indicate that different variables effects job burnout for married men and women. Individuals are experiencing different stresses within the same marriage that leads to burnout. At the same time the perceived perception of reality and expectations may vary. This study produced results which corroborate the findings of a great deal of the previous work in this field (Greenglass, 1991; Pines, 1987; Pines, Neal, Hammer, & Icekson, 2011).

In married men like in married woman, couple burnout is the significant predictors of job burnout (Pines, 1989). When assessing the score of couple burnout for men and women, the couple burnout scores are higher in married women than men like this study (Pines, 1989; Pines, Neal, Hammer & Icekson, 2011). This can be explain by people giving more importance to their professional lives compared to marriage.

Individuals experiencing stress leads to burnout at different measures in the same marriage. At the same time the perception of reality and expectations may vary (Pines, 1987; Pines ve Kaspi-Baruch, 2008). An example of this

situation is that the duration of marriage for men was found to be a significant predictor in our study. These findings are consistent with studies that show there is a negative correlation between job burnout and marriage (Brotheridge ve Lee, 2005; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Tevrüz,1996; Nelson, Maculan, Roberts & Ohlund 2001; York, 1982). Several suggestions can be made

based on the results of the study. In career counseling and couple counseling, it is very important to study emotional factors in both genders. Business life affects the entire life of the individuals, and also relationships with partners are more effective on the job burnout. Emotions are a big part of the problems related to career (Krumboltz, 1993), and the relationship with the spouse has quite a big impact people's lives. Therefore, to look at career burnout with feelings about the spouses of individuals in career counseling has a big role to provide effective assistance process.

Giriş

Tükenmişlik herkesin zaman zaman hissettiği derin bir duygudur. Ancak ne zamanki bu duygu bütün yaşamımızı ele geçirmeye başlar o zaman üzerinde durulması gereken ciddi bir konuya döner. Tükenmişlik mesleki bir tehlike olarak nitelendirilerek ilk olarak Freudenberg (1974) tarafından tanımlanmıştır. Genel anlamda; düşük başarı gösterme, duyarsızlaşma ve işe olan ilginin azalması anlamına gelmektedir ve üzerine 1970'lerden beri pekçok araştırma yapılmıştır. Hala tartışmasız kariyer psikolojik danışmanlığı alanında en sık çalışılan konulardan biridir. Tükenmişlik herhangi bir işte fiziksel ve zihinsel yorgunluk, duyarsızlaşma, motivasyon kaybı ve azalmış başarı şeklinde görülebilmekte (Grant Campbell, 2007; Jenaro, Flores ve Arias, 2007) ve sadece bireyleri değil aynı zamanda organizasyonlar, toplumlar gibi daha geniş kesimleri de etkileyebilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Schaufeli, Maslach ve Marek, 1993).

Birçok yaklaşım tükenmişliği kendi kavramsal yapıları doğrultusunda açıklamaya çalışmışlardır. Bunlardan biri de özellikle bu alanda birçok çalışması olan Pines'in psikanalitik varoluşsal perspektifidir (Pines, 2000). Pines'in psikanalitik varoluşçu perspektifinden bakıldığında kariyer seçimi ve eş seçiminde rol oynayan nedenler benzerdir. Bu nedenlerin arasında özellikle bilinçdışında yer alan erken çocukluk çağı problemlerinin çözülmeye çalışılması etkilidir. İnsanlar çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek yani çocukluk döneminde karşılanmasına ihtiyaç duyduğu fakat karşılanmayan ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilme imkânını elde edebilmek için bir meslek ve bir eş seçmektedirler (Pines, 1996; Pines, 2000; Pines ve Yanai, 2000; 2001). Başarı çocukluk yaralarını iyileştirmeye yardım eder. Bu şekilde birey aşk ve iş seçiminde hayatın anlamını aramaktadır. Fakat birey ihtiyaçları karşılanmadığında veya başarısız olduğunu hissettiğinde çocukluk travmalarını tekrar yaşar ve sonuç olarak iş yaşamında veya eşyle olan ilişkisinde tükenmişlik yaşar (Pines, 1996; Pines ve Nunes, 2003).

Pines'a göre (1993;1996) iş yaşamında ve eşyle olan ilişkisinde tükenmişlik yaşayan bireyler daha çok idealist ve yüksek düzeyde güdülenmeye sahip kişilerdir. Bu özelliklerle bağlantılı olan kişisel değişkenlerden biri de mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçi bireyler talepkâr, kendilerini eleştiren, yüksek başarı için çalışan ve sürekli biçimde performanslarından memnun olmayan bireylerdir (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik boyutlarından biri olan uyumlu mükemmeliyetçilikte ise durum farklılık göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönünü işaret eden uyumlu mükemmeliyetçilikte bireyler kişisel sınırlılıklarını kabullenme ve duruma göre beklentilerini değiştirip esnetebilmektedirler (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, ve Neubauer, 1993). Bireyler yüksek amaçlar ve kişisel standartlar koyar fakat bu standartları ve performansı arasında tutarsızlık algılamaz. Buna karşın uyumsuz mükemmeliyetçilikte yüksek standartlara algılanan bir tutarsızlık durumu eşlik etmektedir. Bireyin belirlediği standartları ve sergilediği performansı arasında anlamlı farklılıklar bulunur (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Kişi her zaman daha iyisini yapması gerektiğine inanır. Mükemmeliyetçiliğin çalışanların tükenmişlik yaşamalarında etkili olan önemli bir içsel değişken olduğu ileri sürülmektedir (Philp, Egan ve Kane, 2012).

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin yanında bağlanmanın da tükenmişlikle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bowlby'nin bağlanma kuramının temellerine bakıldığında çocuklukta güvenli bağlanma için içsel kaynaklar inşa edilmeye başlanır ve stresli deneyimlerin üstesinden yapıcı biçimde bu şekilde gelinebilir (Mikulincer ve Florian, 1998; Pines, 2004). Güvenli olmayan bağlanmada ise birey kaçınan ya da kaygılı bağlanma tarzı sergileyebilir ve güvenli olmayan bağlanma hem tükenmişliğe hem de yapıcı olmayan başa

çıkma yöntemlerine sebep olabilir (Pines, 2004). Pines (2004) tarafından yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler iş yerinde daha çok doyum almaktadırlar ve kendilerini yeterli hissetmektedirler. Kaygılı/kaçınan bağlanmaya sahip bireyler ise çalışma arkadaşları tarafından reddedilme kaygısı yaşamaktadırlar ve iş yerlerinde onaylanma endişesi taşırlar. Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ise yalnız çalışmayı tercih etmektedirler ve işlerini sosyalleşmekten kaçınmanın bir yolu olarak kullanırlar (Hazan & Shaver, 1990)

Bernard'a göre (1982) her evliliğin içinde iki evlilik gizlidir çünkü evlilikle ilgili kişisel deneyimler ve evliliğin sonuçları eşler için birbirinden farklı olabilir. Bu farklılıkta psikanalitik varoluşçu yaklaşım çerçevesinden bakıldığında tarafların çocukluk travmalarının ve doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarının farklılık göstermesi etkili olabilmektedir. Bireylerin yaşantılarına varoluşsal anlam kazandırmaları noktasında eş ve iş seçimleri şekillenmektedir (Pines, 1996; 2000). Kafry ve Pines (1980)'ın meslek yaşamlarında stres durumlarıyla karşı karşıya olan, fakat eşleri tarafından desteklendiğini hisseden insanların, iş yaşamlarındaki stres durumlarıyla başa çıkabildiklerini, aksi durumda ise bu streslerin dayanılmaz olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer taraftan, eğer insanlar kötü bir ilişki yaşıyor ve bu ilişki yoğun stres içeriyorsa, bu durum insanların meslek yaşamları üzerinde oldukça olumsuz bir etkiye neden olmaktadır (Kafry ve Pines, 1980). Bireylerin meslek yaşamlarında veya ilişkilerinde doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken bu ihtiyaçlarının meslek seçimlerinde veya eş seçimlerinde yeterince doyurulmaması tükenmişlikle sonuçlanabilmektedir. Yaşanan tükenmişliğin iş veya ilişki alanlarından birinde olması halinde bu durumun bir diğer alanı etkileme durumu söz konusu olabilmektedir (Pines, 1993; 1996; 2000; Pines & Nunes, 2003). Greenglass ve Burke (1988) kadın ve erkeklerin tükenmişliklerini farklı değişkenlerin etkilediğini belirtmiştir. Pines (1996) iş tükenmişliği ile ilgili olarak cinsiyetler arasındaki farka dikkati çekmiş ve kadınların erkeklere oranla daha fazla iş tükenmişliği yaşadıklarını saptamıştır. Bazı çalışmalar ise tam tersine erkeklerin daha fazla iş tükenmişliği yaşadığını göstermektedir (Etzion ve Pines 1986; Lackritz, 2004; Pines, Neal, Hammer ve Ickson, 2011). Benbow ve Jolley (2002) ise iş tükenmişliği açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını rapor etmişlerdir.

Tüm bu sonuçlardan hareketle mükemmeliyetçiliğin, bağlanma tarzlarının ve eş tükenmişliğinin iş tükenmişliği ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu değişkenlere ek olarak tükenmişliği kişinin bir işte çalışma süresinin de etkilediği ifade edilmektedir (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Yapılan çalışmalar genç çalışanların mesleğin ilk yıllarında beklentilerinin fazla olması nedeniyle daha çok tükenmişlik yaşadığını göstermektedir (Cordes ve Thomas,1993; Maslach, Schaufel, ve Leiter, 2001).

Bu çalışmanın amacı, evli kadın ve erkeklerde mükemmeliyetçiliğin, bağlanma stillerinin, evlilik süresinin ve eş tükenmişliğinin iş tükenmişliğini ne derece yordadığını saptamaktır. Bu araştırma sonucunda beklenen ise kadın ve erkeklerde iş tükenmişliğinin yordanmasındaki değişkenlerin farklılık göstermesidir. Literatüre göre toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, kadın ve erkeğin özellikle çalışma yaşamı, toplumsal yaşam, evlilik ve aile yaşamındaki rollerinde belirgin farklılıklar göstermektedir (Dökmen, 2004; Staggenborg, 1998).

Son olarak; birçok değişkenle ilişkili olması ve bireylerin hayatını belirgin biçimde etkiliyor olması nedeniyle iş tükenmişliğini etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, evli kadın ve erkeklerde iş tükenmişliğinin yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri, evlilik süresi, bir işte çalışma süresi ve eş tükenmişliğinin etkisi sınanacaktır.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışma, yaşları 21 ile 58 arasında değişen en az 1 en fazla 33 yıldır çalışma hayatında olan 124 evli bireyle yürütülmüştür. Bireylerin evli oldukları süre 1 ile 35 yıl arasında değişmektedir. Örneklemin oluşturulmasında kolay ulaşılabirlik (convenient) yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA):

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) 4 bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bireylere verilen maddelerin kendilerini ne derece iyi tanımladığını 1-7 arasında? (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= beni tamamen tanımlıyor) belirtmeleri istenmektedir. Alt ölçeklerden hangisinde daha yüksek puan aldılarsa katılımcılar o bağlanma tarzına göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk örneklemini üzerinde Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında dört faktör yapısından oluştuğu ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarının .54 ile .61 arasında değişen değerlere sahip olduğu görülmüştür.

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği:

Slaney ve Johnson (1992) tarafından bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup olmadıklarını belirlemekle beraber mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini birbirinden ayırt etmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ise Sapmaz (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek dört faktörden (yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki) oluşmaktadır. Yüksek Standartlar ve düzen alt ölçeklerinden alınan puanlar uyumlu mükemmeliyetçiliği, tatminsizlik ve Çelişki alt boyutlarından alınan puanlar ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği belirtmektedir (Sapmaz, 2006). Ölçeğin, yüksek standartlar alt boyutunda faktör yüklerinin. .33 ile .72; düzen alt boyutunda 76. ile .85; tatminsizlik alt boyutunda 40. ile .83 ve çelişki alt boyutunda .47 ile .74 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca, yüksek standartlar alt boyutunda madde toplam korelasyonların .33 ile .57; düzen alt boyutunda .62 ile .71; tatminsizlik alt boyutunda .42 ile .65 ve çelişki alt boyutunda ise .36 ile .55 arasında değiştiği görülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilik (Standartlar ve Düzen birleştirilmiş alt ölçekleri) için genel güvenilirlik katsayısı (α) .79; olumsuz mükemmeliyetçilik (Tatminsizlik ve Çelişki birleştirilmiş alt ölçekleri) için (α) .82 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için bulunan (α) değerleri ise; Standartlar için .72, Düzen için .83, Tatminsizlik için .81, Çelişki için .72 olarak saptanmıştır. Test yarılama güvenilirlik katsayısı ise olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .74, olumsuz mükemmeliyetçilik içinse .80 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerde ise güvenilirlik katsayıları .69 ile .79 arasında değişmektedir.

Tükenmişlik Ölçeği (TÖ):

Kişilerin mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak hazırlanmış 21 maddeden oluşan ölçeğin orijinali Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilmiştir. TÖ'nin güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde, iç tutarlık katsayısı 0.90, bir ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla 0.88 ve 0.66 olarak rapor edilmiştir. Farklı ülkelerde farklı meslek dallarında 5000 üzerinde kişi ile bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Tükenmişlik ölçeği oldukça geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ifade edilmiştir (Schaufeli ve Enzmann, 1998; Çapri, 2008). Yapılan faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Puanlama beş aşamalı bir düzeyde hesaplanmaktadır. Tükenmişlik düzeyi dört kategoride (2 ve altı için tükenmişlik yok, 3-4 puan tehlike

sinyali, 4-5 puan bir kriz durumu ve 5 üzeri puan ise yardım gerektiren bir durumu ifade etmektedir) değerlendirilmektedir (Çapri, 2008).

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ):

Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen Tükenmişlik Ölçeği'nin (TÖ) eş ilişkileri için uyarlanmış halidir. Orijinali Pines (1996) tarafından geliştirilen ETÖ çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı (self-report) olarak hazırlanmış 21 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır (Çapri, 2008). Yapılan faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Puanlama beş aşamalı bir düzeyde hesaplanmaktadır. Tükenmişlik düzeyi dört kategoride değerlendirilmektedir (2 ve altı için tükenmişlik yok, 3-4 puan tehlike sinyali, 4-5 puan bir kriz durumu ve 5 üzeri puan ise yardım gerektiren bir durumu ifade etmektedir). Test tekrar test yöntemi ile Cronbach alfa .91 bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır (Çapri, 2008).

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcıların yaş, cinsiyet, evlilik süresi, işte çalışma sürelerine dair bilgilerini içeren "Kişisel Bilgi Formu" katılımcılara uygulanmıştır.

İşlem

Bu araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin kullanılmasının sebebi bilgilerin hızlıca toplanabilmesi olanağını vermesidir (Berg, 2001). Ölçme araçları araştırmaya gönüllü olarak katılmayı isteyen katılımcılara kapalı zarf içinde verilmiştir. Bu şekilde katılımcıların bilgilerinin gizli kalması sağlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 21 paket programı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce eksik veriler ve hatalı kodlamalar yönünden değerlendirilmiştir. Sonraki aşamada regresyon analizinin sayıtlarını incelemek için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde olduğu görülmüş ve bulgu normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Diğer aşamada ise çoklu değişme (multicollinearity) olup olmadığının belirlenmesi için varyans şişmesi (VIF) değerleri incelenmiş 5'ten büyük VIF değerine rastlanmamıştır. Eş tükenmişliği, mükemmeliyetçilik ve ilişki ölçekleri değişkenlerinin iş tükenmişliğini yordayıp yordamadığı "Çoklu Regresyon Analizi (Enter Metodu)" yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bütün değişkenler hem kadınlar hem de erkekler için analize dâhil edilmiştir. Araştırmada, anlam düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle değişkenlerden elde edilen puanlara ilişkin evli kadın ve erkeklere göre betimleyici istatistikler incelenmiş (Tablo 1), daha sonra ise evli kadın ve erkeklerde evlilik süresi, eş tükenmişliği, mükemmeliyetçilik ve ilişki ölçekleri değişkenlerinin iş tükenmişliğini yordamadaki rolü araştırılmıştır.

Tablo 1. Değişkenlerden elde edilen puanlara ilişkin betimleyici istatistikler

	n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss
Kadın	61	1	35	8.98	8.38
Erkek	61	1	29	9.18	8.31
Kadın	61	0	4.38	2.33	.96
Erkek	62	0	3.95	2.14	.99
Kadın	59	4	28	14.44	6.30
Erkek	60	4	27	13.35	5.13
Kadın	58	11	35	21.86	4.30
Erkek	58	8	32	21.63	4.98
Kadın	60	3	21	9.80	4.19
Erkek	62	3	21	9.94	3.93
Kadın	52	11	35	22.03	4.91
Erkek	58	8	32	21.19	6.21
Kadın	61	0	47	34.33	9.76
Erkek	62	0	49	35.61	9.82
Kadın	61	0	28	22.28	5.50
Erkek	62	0	28	21.21	5.71
Kadın	61	0	42	21.38	8.27
Erkek	62	0	39	22.10	8.12
Kadın	61	0	42	19.20	9.18
Erkek	62	0	40	21.19	8.92

Evli Kadın ve Erkeklerde İş Tükenmişliğinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Evli kadın ve erkeklerin iş tükenmişliklerini yordamak için yapılan çoklu regresyon analizi (enter metodu) sonucunda evli erkeklerde iş tükenmişliğini eş tükenmişliği, evlilik süresi, kayıtsız bağlanma, yüksek standartlar ve çelişkili mükemmeliyetçilik anlamlı biçimde yordarken; kadınlarda eş tükenmişliği, kayıtsız bağlanma ve yüksek standartlar değişkenleri anlamlı şekilde yordamaktadır.

Tablo 2. Evli erkeklerde iş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1.420	1.098		1.293	.204		
Eş Tükenmişliği	.700	.154	.624	4.542	*.000	.598	.469
Evlilik Süresi	-.070	.029	-.574	-2.444	*.019	-.373	-.252
Kayıtsız Bağlanma	-.310	.138	-.318	-2.239	*.031	-.345	-.231
Korkulu Bağlanma	-.071	.125	-.077	-.571	.572	-.093	-.059
Saplantılı Bağlanma	-.209	.133	-.196	-1.563	.127	-.249	-.161
Güvenli Bağlanma	-.038	.122	-.040	-.311	.757	-.051	-.032
Yüksek Standartlar	.057	.019	.489	3.035	*.004	.446	.313
Çelişki	.079	.025	.603	3.236	*.003	.470	.334
Düzen	-.033	.029	-.169	-1.151	.257	-.186	-.119
Tatminsizlik	-.030	.023	-.247	-1.302	.201	-.209	-.134

$R = .778$, $R^2 = .606$, $F(11, 37) = 5.169$, $p = .000$

Tablo 2'de görüldüğü gibi evli erkeklerde iş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda eş tükenmişliği, evlilik süresi, kayıtsız bağlanma, yüksek standartlar ve çelişki değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Bu değişkenler iş tükenmişliği değişkenindeki toplam varyansın % 60 'ını açıklamıştır. İş tükenmişliği değişkeni ile eş tükenmişliği, yüksek standartlar ve çelişki puanlarındaki ikili korelasyonlar pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuş; evlilik süresi ve kayıtsız bağlanma değişkenleri arasındaki ikili korelasyonlar ise negatif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($R = .778$, $R^2 = .606$, $F(11, 37) = 5.169$, $p < .05$).

Çoklu regresyon analizi sonucunda bir düzen, tatminsizlik, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanma değişkenlerinin evli erkeklerin iş tükenmişliğini anlamlı biçimde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 3. Evli kadınlarda iş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1.993	1.025		1.945	.061		
Eş Tükenmişliği	.272	.129	.300	2.106	*.044	.359	.258
Kayıtsız Bağlanma	.351	.125	.472	2.801	*.009	.455	.343
Korkulu Bağlanma	-.239	.128	-.297	-1.869	.071	-.323	-.229
Saplantılı Bağlanma	.094	.128	.098	.732	.470	.132	.090
Güvenli Bağlanma	-.039	.117	-.055	-.337	.738	-.061	-.041
Yüksek Standartlar	-.066	.021	-.699	-3.168	*.004	-.501	-.388
Düzen	.046	.033	.269	1.388	.175	.246	.170
Tatminsizlik	.021	.024	.206	.849	.402	.153	.104
Evlilik Süresi	-.024	.021	-.211	-1.155	.257	-.206	-.142

$R = .741$, $R^2 = .549$, $F(11, 30) = 3.325$, $p = .004$

Tablo 3 'te görüldüğü gibi evli kadınlarda iş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda eş tükenmişliği, kayıtsız bağlanma ve yüksek standartlar değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Değişkenler toplam varyansın % 55'ini açıklamıştır. İş tükenmişliği değişkeni ile eş tükenmişliği, ve kayıtsız bağlanma puanlarındaki ikili korelasyonlar pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuş; yüksek standartlar değişkeni ise negatif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($R = .741$, $R^2 = .549$, $F(11, 30) = 3.325$, $p < .05$). Çoklu regresyon analizi sonucunda bir işte evlilik süresinin, düzen, tatminsizlik, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanma değişkenlerinin evli kadınların iş tükenmişliğini anlamlı biçimde yordamadığı görülmüştür.

Tartışma

Yapılan bu çalışmada evli çiftlerin cinsiyetlerine göre iş tükenmişliklerini yordayan değişkenler incelenmiştir. Evli erkeklerin eşleriyle aralarındaki ilişkideki tükenmişlik düzeyleri ve çelişki ile yüksek standartlar puanları arttıkça iş tükenmişliklerinin de arttığı saptanmıştır. Evli erkeklerin evlilik süreleri ve kayıtsız bağlanma düzeyleri arttıkça işteki tükenmişlik düzeylerinin düşme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Evli kadınların iş tükenmişliğini yordayan değişkenlere bakıldığında ise eş tükenmişliği ve kayıtsız bağlanma değişkenlerinin pozitif yordayıcılar olduğu; uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan yüksek standartlar değişkeninin ise negatif bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar bize kadınlarda eş tükenmişliği ve kayıtsız bağlanma arttıkça iş tükenmişliğinin de arttığını; yüksek standartlar arttıkça iş tükenmişliğinin buna bağlı olarak düştüğünü göstermektedir. Görüldüğü gibi kadın ve erkeklerin iş tükenmişliğinin yordayıcıları büyük çoğunlukla benzer olsa da zıt yönlü ilişkiler söz konusudur.

Sonuçlar bize daha önceki çalışmalarla tutarlı biçimde kadın ve erkeklerin iş tükenmişliklerini etkileyen değişkenlerin birbirinden farklı olduğunu (Greenglass, 1991; Pines, 1987; Pines, Neal, Hammer, ve Icekson, 2011) hatta aynı değişkenlerin erkeklerdeki etkisiyle kadınlardaki etkisinin farklı olduğunu göstermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçi bireyler genel olarak stres durumlarına daha olumlu tepki vermektedirler. Çalışmada da kadınların uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yüksek standartlarının arttıkça iş tükenmişliklerinin düşmesi bu şekilde açıklanabilir. Ancak erkeklerde farklı bir durum söz konusudur. Çalışmada erkeklerin uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yüksek standartlarının arttıkça iş tükenmişliklerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum ise erkeklerin yüksek standartları sonucu yaptıkları hatalarla daha fazla meşgul olma eğilimi, diğerlerinden mükemmel olmasının beklendiği yönünde bir algıya sahip olmaları ve gerçek performansları ile kişisel standartları arasındaki tutarsızlık nedeniyle iş tükenmişliği yaşamalarıyla açıklanabilir. Erkekler geleneksel olarak küçük yaşlardan itibaren kendi kendilerine yetebilmeleri, sorunlarına diğerlerinden yardım istemeden çözüm bulabilmeleri ve duygularını kolayca ifade etmemeleri doğrultusunda yetiştirilmeleri sebebiyle (Zeybekoğlu, 2010) yüksek standartlara sahip oldukları bunun sonucunda iş tükenmişliği yaşadıkları düşünülmektedir.

Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından çelişki puanlarının artmasıyla erkeklerde iş tükenmişliğinin de arttığını saptadığımız bu çalışmada bu sonucun nedeni olarak erkeklerin başa çıkma tarzlarının, kadınlara kıyasla kaynaklarını yetersiz olarak algılamalarının onlarda stres düzeyinin artmasına ve bununla beraber iş tükenmişliğine yol açtığı düşünülmektedir (Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2010).

Evli bireylerin iş yaşamlarında ve eşleriyle olan ilişkilerinde mükemmeliyetçi eğilimlerinin yanı sıra bağlanma tarzları da eş seçimleri ile birlikte iş seçimlerini de etkilemektedir (Pines, 2004; Pines, 2010; Pines ve

Yanai, 2001; Ronen ve Mikulincer, 2009). Çalışmada evli kadın ve erkeklerde kayıtsız bağlanma anlamlı tek yordayıcı olarak görülmektedir. Erkeklerde kayıtsız bağlanmanın negatif; kadınlarda ise pozitif anlamlı yordayıcı olduğu dikkati çekmiştir. Kayıtsız bağlanmada, bireylerin benlik modelleri olumluyken başkaları modeli ise olumsuzdur. Yani kayıtsız bağlanma tarzına sahip kadınların benlik modelleri olumsuza yaklaşım başkaları modelleri olumluya yaklaştıkça işlerine ilişkin yaşadıkları tükenmişlik artmaktadır. Burada bireyin kendine yönelik algısı süreçte önemli bir role sahip görünmektedir. Kişinin bir şeyi yapabileceğine olan inancının azalması veya başkalarına bağlı olma eğilimi artıkça bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunda toplumsal rollerin etkisinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Bağlanma tarzları değerlendirildiğinde kayıtsız bağlanma biçimine sahip kişiler, yakın ilişkilerden kaçınarak hayal kırıklıklarına karşı kendisini korur ve bağımsızlığını ve incinemezliğini sürdürür. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde ise iş performansı ile aşırı ilgili olma durumu söz konusuysen kaçınan bağlanmaya sahip kişilerde iş arkadaşlarıyla çatışma yaşama durumları söz konusu olabilmektedir (Hardy ve Barkham, 1994). Ronen ve Mikulincer (2009) tarafından yapılan çalışmada da kaygılı ve kaçınan bağlanmanın iş tükenmişliği ile daha fazla ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak kadın özerklik duygusuyla bağımsızlaştıkça anne ve eş olmanın verdiği rolle de beraber bu özgürleşme süreci sekteye uğramaktadır. Kadın iş yükümlülüklerini yerine getirmenin yanı sıra tek başına eş ve anne rollerinin sorumluluklarını üstlenmesi ve ev içinde de ayrı bir iş rolünün olması kadınların daha da yıpranmasına ve beraberinde daha fazla tükenmişlik yaşamalarına yol açmaktadır. Yine bu toplumsal rol algıları ile beraber kadından beklentiler artmakta ve beraberinde kadının da kendisine ilişkin belirlediği hedefler yükselmektedir. Erkeklerde ise kayıtsız bağlanma düzeyi artıkça iş tükenmişlikleri azalmaktadır. Çünkü erkekte beklenen güçlü bir duruş sergilemesi, tek başına yetebilirliğinin olmasıdır. Yapılan çalışmalar da erkeklerde bağımsızlık, güç, para, yarış daha ön plandayken kadınlarda sosyal onay, ilişkinin daha ön planda olduğunu göstermektedir (Karakitapoğlu-Aygün ve Sayım, 2007). Bartholomew'a (1990) göre kayıtsız kişiler yakınlık duygusundan yoksun kalma pahasına özerklik duygusuna ve yüksek özsaygıya sahip olurlar. Bu da erkeklerin iş tükenmişliklerinin daha az olmasına neden olabilir.

Bireyler aynı evlilik içerisinde tükenmişliğe yol açan farklı stresleri deneyimlemektedirler. Aynı zamanda algılanan gerçeklik algısı ve beklentiler de farklılık gösterebilmektedir (Pines, 1987; Pines ve Kaspi-Baruch, 2008). Bu nedenle çiftler arasında yaşanan tükenmişlik düzeyi de farklılık göstermektedir. Bu duruma bir örnek de çalışmada erkekler için evlilik süresinin de önemli bir yordayıcı olduğu saptanmış olmasıdır. Bu bulgu evlilik ve aile hayatından alınan doyumun ve aile yapısının olumlu olarak algılanması sonucu ortaya çıkan uyumun, mesleki tükenmişlikle negatif bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalarla oldukça uyumlu görünmektedir (Brotheridge ve Lee, 2005; Cleary ve Mechanic, 1983; Dytell, Pardine ve Napoli, 1985; Greenglass ve Burke, 1988; Nelson, Maculan, Roberts & Ohlund 2001; Tevriş, 1996; York, 1982). Kadınlarda evlilik süresinin anlamlı bir yordayıcı olarak çıkmamasının evliliğin kadınları erkekler gibi etkilememesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. (Pines, 1989). Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinde değerlendirildiğinde ise kadınlarda evlilik süresinin yerine evlilik yaşantısının ve alınan doyumun daha belirleyici olması yer alırken, erkeklerde bu rollerle ne kadar süre ilerleyebildiğinin daha öncelikli olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de eş tükenmişliği iş tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları arasında yer almaktadır (Pines, 1989). Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmada olduğu gibi kadın ve erkeklerin iş tükenmişliği puanları birbirine yakın olmakla beraber kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Pines, 1989; Pines, Neal, Hammer ve Ickson, 2011). Bunda erkeklerin evlilik yaşantısına kıyasla mesleki

yaşamlarının daha ön planda olması etkili olabilir. Diğer toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de aile içindeki ilişkilerin düzenlenmesi, çocukların bakımı ve ev işlerinin yapılması çok büyük oranda kadına aittir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2006; United Nations Statistics Division [UNSD], 2010) ve aynı zamanda kadınlar daha yüksek oranda ebeveynlik değerlerine bağlıdırlar (Cinamon ve Rich, 2002; Pines, 1989). Bu nedenle özellikle kadınlarda rol karmaşaları yaşanabilmekte, evlilik doyumu azalmakta ve beraberinde üzerlerindeki iş yerinin stresi de artmaktadır (Greenglass, 1991).

Araştırma bulguları sonucunda, farklı cinsiyetteki evli bireylerin iş tükenmişlik puanlarının yordanmasında farklı değişkenlerin yer aldığı görülmüştür. Elde edilen bulgularda anlamlı yordayıcılar olduğu gibi anlamlı olmayan değişkenler de bulunmaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda tükenmişlikle beraber kişilik özellikleri de araştırmaya dâhil edilebilir ve örneklem grubunda çalışılan sektör, çalışma alanı, meslek grupları vb. özellikler de göz önüne alınabilir. Bağlanma tarzlarının yanı sıra kullanılan başa çıkma tarzlarının araştırılmasının psikolojik danışma sürecinde danışanlarla çalışırken yardımcı olacağı düşünülmektedir. Kültürel çalışmaların genişletilmesi ve boylamsal çalışmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak ileride daha geniş çaplı örneklem üzerinde çalışılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Gerek bireysel psikolojik danışma hizmetinde gerekse çiftlerle çalışırken tükenmişlik sebebiyle psikolojik danışma hizmeti talebinde bulunanlarda iş tükenmişliği ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi göz ardı etmemek faydalı olacaktır. İş veya ilişki tükenmişliği nedeniyle psikolojik danışmaya başvuran kişilerin bunları birbirine karıştırma eğilimi olasıdır. Bunda bireyin yaşamın bir alanındaki doyumu diğer alanındaki doyumla ilişkilendirmesi, bir alandaki stresi diğer alana yansıtması etkilidir (Pines ve Nunes, 2003; Pines, 2010). Bu nedenle kariyer psikolojik danışmanlığında bireylerin eşlerle ilgili duyguları ile tükenmişlik düzeylerine bakılması etkili bir yardım süreci sağlanmasında önemli bir yere sahiptir.

Günümüz toplumunda bireyin yaşamında önemli bir problem kaynağı olarak yer alan eş tükenmişliği ve ilişki tükenmişliğine yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasına dönük çalışmaların yanı sıra kişilerin başa çıkma becerisi geliştirmelerine yönelik atölye çalışmaları da yapılabilir.

Kaynakça

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-148.
- Benbow, S. ve Jolley, D. J. (2002). Burnout and stress amongst old age psychiatrists. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17 (8), 710-714.
- Berg, B.L. (2001). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bernard, J. (1982). *The Future of Marriage*. New Haven: Yale University Press.
- Brotheridge, C. ve Lee, R. (2005). Impact of work-family interference on general well-being: A replication and extension. *International Journal of Stress Management*, 12, 203-221.
- Cinamon, R. G. ve Rich, Y. (2002). Gender differences in the importance of work and family roles: Implications for work-family conflict. *Sex Roles*, 47(11),531-541.
- Clearly, P. D. ve Mechanic D. (1983). Sex differences in psychological distress among married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 111-121.
- Cordes, L. C. ve Thomas W. D. (1993). A review and an integration of research on job. *The Academy of Management Review*, 18 (4), 621-656.
- Çapri, B. (2008). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Dökmen, Y.Z., 2004. Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dytell, R. S., Pardine, P. ve Napoli, A. (1985). Importance of occupational and non-occupational stress among Professional men and women. Paper presented at the meeting of the Eastern Psychological Association, Philadelphia.
- Etzion, D. ve Pines, A. M. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17, 191-209.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research, and treatment* (pp. 5). Washington, DC: American Psychological Association.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165.
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Grant, A. M. ve Campbell, E. M. (2007). Doing good, doing harm, being well, and burning out: The interactions of perceived prosocial and antisocial impact in service work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(4), 665-691.
- Greenglass, E. R. (1991). Burnout and gender: Theoretical and organizational implications. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 32(4), 562-574.
- Greenglass, E. R. ve Burke, R. J. (1988). Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences. *Sex Roles*, 18, 215-229.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Attachment process in adulthood: Advances in personal relationships* (pp. 17-52). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Hardy, G. E., & Barkham, M. (1994). The relationship between interpersonal attachment styles and work difficulties. *Human Relations*, 47(3), 263-281.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Jenaro, C., Flores, N. ve Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research & Practice*, 38(1), 80-87.
- Kafry, D. ve Pines, A. M. (1980). The experience of tedium in life work. *Human Relations*, 33 (7), 477-503.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. ve Sayım, K.Z. (2007). Understanding the role of relationships in making career choices among Turkish MBA students. In M. S. Özbilgin & A. Malach-Pines (Eds.), *Career choice in management and entrepreneurship* (pp. 127-156), Cheltenham: Edward Elgar.
- Krumboltz, J. D. (1993). Integrating Career and Personal Counseling, *Career Development Quarterly*, 42 (2), 143-149.
- Lackritz, J. R. (2004). Exploring burnout among university faculty: Incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education*, 20 (1), 713-729.
- Maslach, C. ve Leiter, M.P. (1997). The truth about burnout. San Francisco: Jossey Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52,397-422.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp.143-165). New York, Guilford Press.
- Philip, M., Egan, S. ve Kane, R. (2012). Perfectionism, overcommitment to work, and burnout in employees seeking workplace counseling. *Australian Journal of Psychology*, 64, 68-74.
- Pines, A. M. (1987). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5(1-2), 60-75.
- Pines, A. M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, 5, 60-75.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: an existential perspective. ss. 33-52 In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Developments in Theory and Research* (pp. 33-52). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Pines, A. M. (1996). *Couple Burnout*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Psychotherapy in Practice*, 56 (5), 633-642.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work and Stress*, 18, 66-80.
- Pines, A. M. (2010). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* İstanbul: İletişim Yayınları.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A. M. ve Kaspi-Baruch, O. (2008). The role of culture and gender in the choice of a career in management. *Career Development International*, 13(4), 306-319.
- Pines, A. M. ve Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40 (2), 50-64.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B. ve Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74 (4), 361-386.

- Pines, A. M. ve Yanai, O. (2000). Unconscious influences on the choice of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration*, 21, 502-511.
- Pines, A. M. ve Yanai, O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: Theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling*, 38, 170-184
- Nelson, J. R., Maculan, A., Roberts, M. L., & Ohlund, B. J. (2001). Sources of occupational stress for teachers of students with emotional and behavioral disorders. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 9(2), 123-130.
- Ronen, S. ve Mikulincer, M. (2009). Attachment orientations and work outcomes: The mediating role of employees' appraisals of organizational fairness, team cohesion, and manager's leadership. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 549-567.
- Sağlam Arı, G. ve Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15 (1), 131-148.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Schaufeli, W. B. ve Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Washington DC: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C. ve Marek, T. (1993). The future of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research* (pp.253-259). Washington, DC.
- Slaney, R. B. ve Johnson, D. P. (1992). The almost perfect scale. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University, University Park.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J.S. (1999). Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 51-58.
- Slaney, R.B., Rice, K., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J.S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Staggenborg, S., 1998. Gender, family and social movements. California: Pine Forge Press, p.1-3.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., ve Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress & Coping*, 23, 195-212.
- Tevrüz, S. (1996). Endüstri ve örgüt psikolojisi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2006). Aile yapısı araştırması. Ankara. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden elde edildi.
- United Nations Statistics Division [UNSD], (2010). The world's women 2010: Trends and statistics. <http://unstats.un.org/> adresinden elde edildi.
- York, D.C. (1982). Relationship between burnout and assertiveness, aggressiveness, styles of relating and marital adjustment with pastors. Unpublished Dissertation. Biola University, Rosmead School of Psychology

Zeybekoğlu, Ö. (2010). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlamında Türk Toplumunun Erkeklik Algısı. *Ethos: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*. 3(1), 1-13.