



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVLİ VE ÇALIŞAN KİŞİLERDE TÜKENMİŞLİK
SENDROMU VE ALDATMA EĞİLİMİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

MERVE SAVAŞKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2019

EVLİ VE ÇALIŞAN KİŞİLERDE TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE ALDATMA EĞİLİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

MERVE SAVAŞKAN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DR. BİNGÜL HARMANCI

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Merve SAVAŞKAN tarafından hazırlanan “Evli ve Çalışan Kişilerde Tükenmişlik Sendromu ve Aldatma Eğilimi İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma,/....../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....(Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....(Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....

Kıbrıs İlim Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih 19/06/2019

İmza

Merve SAVAŞKAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans süresi boyunca yoğun çalışma temposu ve uzakta olmasına rağmen bana yol gösteren değerli hocam ve sayın tez danışmanım Dr. Bingül HARMANCI' ya,

Yüksek lisans tez savunmamda beni değerlendiren ve heyecanımı paylaştığım bu güne ortak olan değerli jüri üyeleri Yrd. Doç. Dr. Füsun GÖKKAYA ve Yrd. Doç. Dr. Hüseyin BAYRAKTAROĞLU'na,

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen ve akademik gelişimimde önemli rolü olan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI' ya,

Bu günlere gelmeme katkısı olan ilkokuldan, yüksek lisansa kadar ki eğitim öğretim hayatımda yanımda olan, fikirlerimi açan ve yolumu değiştiren bana destek veren tüm hocalarıma,

Hayatımda ki tüm basamaklarda koşulsuz sevgileriyle her daim yanımda olan sevgi ve desteklerini esirgemeyen, hayatta ki en şanslı yanımda olan babam Metin SAVAŞKAN, annem Günseli SAVAŞKAN ve ablam Elif SAVAŞKAN 'a,

Ve geçmişten bu zamana kadar karşılaştığım hayatıma olumlu bir dokunuş yapan her insana,

Teşekkürlerimi bildirmeyi bir borç bilirim.

Merve SAVAŞKAN

ÖZ

EVLİ VE ÇALIŞAN KİŞİLERDE TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE ALDATMA EĞİLİMİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışmasının amacı tükenmişlik sendromu ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklemi 221'i kadın 194'ü erkek 20 ile 63 yaş arasında toplam 415 evli çalışandan oluşmaktadır. Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılar çalışmaya ait ölçekleri internet aracılığı ile doldurmuşlardır. Beck Depresyon Envanteri puanı 17 üzerinde olan katılımcılar çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre tükenmişlik sendromunun üç alt boyutu olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının aldatma eğilimi ile pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Araştırma kapsamında bağımlı değişken olarak ele alınan aldatma eğilimini yordamada tükenmişlik alt boyutları ile demografik değişkenlerin rolleri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların aldatma eğilimlerini yordayan en önemli değişkenin duygusal tükenme düzeyi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu değişkeni sırasıyla cinsiyet, duyarsızlaşma düzeyi ve evlilik süresi takip etmektedir. Tüm bu bağımsız değişkenler katılımcıların aldatma eğilimi düzeyleri üzerindeki varyansın toplamda %50'sini açıklamaktadır. Araştırma sürecinde ayrıca, tükenmişlik sendromu alt ölçekleri arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeylerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İlgili inceleme sonucunda, tükenmişlik sendromunun bazı alt boyutları ve aldatma eğilimlerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışılan sektör, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgusuna ulaşırlırken; aylık gelir açısından araştırmada ele alınan sürekli değişkenlerin anlamlı farklılıklar göstermediği bulgulanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara dayalı tüm sonuçlar ilgili literatür bağlamında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, aldatma, tükenmişlik sendromu ve depresyon

ABSTRACT

EXAMINING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INFIDELITY TENDENCY AND BURNOUT SYNDROME IN MARRIED AND WORKING PEOPLE

The aim of this thesis study is to examine the relationship between burnout syndrome and infidelity tendency. The sample of this study is consisted of 221 women and 194 men, total 415 married workers aged between 20 and 63 years. Demographical Information Form, Beck Depression Inventory (BDI), Infidelity Tendency Scale (ITS) and Maslach Burnout Inventory (MBI) were used to gather data. Participants answer questionnaires via internet. Participants whose Beck Depression Inventory score is higher than 17 were excluded from study. The results of the study showed that all three dimensions of burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment are positively associated with the infidelity tendency. In this study, the role of burnout sub-dimensions and demographic variables in predicting infidelity tendency -which considered as dependent variable- were examined. Findings of the study reveal that emotional exhaustion is the most important variable predicting the infidelity tendency levels of the participants. This variable was followed by gender, depersonalization level and duration of marriage. All of these independent variables explain 50% of the variance on the infidelity tendency levels of the participants. In addition, emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment levels, which are among the burnout syndrome subscales, and whether infidelity tendency levels differ according to the demographic characteristics of the participants were examined. As a result of this study, it was found that some sub-dimensions of burnout syndrome and infidelity tendency showed statistically significant differences according to the variables of gender, age, education level, sector of employment, duration of work and duration of marriage; whether monthly income did not. All the results based on the findings obtained within the scope of the research were discussed in the context of the relevant literature and suggestions were given for future studies.

Keywords: Marriage, infidelity, burnout syndrome and depression

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZ.....iv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLER.....vi

TABLO DİZİNİ x

KISALTMALARxi

BÖLÜM 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 1

1.2. Araştırmanın Amacı 2

1.3.Araştırmanın Önemi..... 3

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları Ve Varsayımları 4

1.5.Tanımlar.....4

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... 5

2.1. Tükenmişlik Sendromu Tanımı 5

2.2. Tükenmişlik Sendromunun Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutları 6

2.3. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri ve Nedenleri 7

2.3.1. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri 7

2.3.2. Tükenmişlik Sendromu Nedenleri100

2.3.2.1 Tükenmişliğin Kişisel Sebepleri100

2.3.2.2 Tükenmişliğin İş ve Örgütsel Sebepleri122

2.4. Tükenmişliğin Sonuçları.....	122
2.4.1. Tükenmişlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	134
2.4.2. Tükenmişlik, Stres ve Depresyon.....	155
2.4.2.1. Tükenmişlik ile Stresin Ayrışması	155
2.4.2.2. Tükenmişlik İle Depresyonun Ayrışması.....	177
2.5. Aldatma Eğilimi	19
2.5.1. Aldatmanın Tanımı	19
2.6. Aldatmanın Türleri	20
2.7. Aldatmanın Neden ve Sonuçları	211
2.8. Aldatma Üzerine Yapılmış Araştırmalar ve Sonuçları	256

BÖLÜM 3

YÖNTEM	28
3.1. Araştırma Deseni.....	28
3.1.1. Evren, Örneklem Yöntemi ve Örneklem	28
3.1.2. Veri Toplama Süreci	31
3.1.3. Veri Toplama Araçları/Materyaller	333
3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu	333
3.1.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	333
3.1.3.3. Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ)	333
3.1.3.4. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)	344
3.1.4. Veri Analizi Süreci	344

BÖLÜM 4

BULGULAR.....	377
4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin Puanların Ortalamaları ve Normallik Varsayımlarına İlişkin Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular.....	37

4.2. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Araştırmada Ele Alınan Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	38
4.2.1. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	39
4.2.2. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	40
4.2.3. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	42
4.2.4. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalıştıkları Sektöre Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	44
4.2.5. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalışma Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	46
4.2.6. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	49
4.2.7. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Evlilik Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	50
4.3. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Aldatma Eğilimi Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	53
4.4. Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri ve Tükenmişlik Düzeylerinin Aldatma Eğilimlerini Yordamadaki Rollerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	54

BÖLÜM 5

TARTIŞMA.....	58
5.1. Tam Zamanlı Çalışan Evli Katılımcıların Tükenmişlik Sendromları ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	59
5.2. Tam Zamanlı Çalışan Evli Katılımcıların Tükenmişlik Sendromları ile Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	65

5.3. Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri ve Tükenmişlik Düzeylerinin Aldatma Eğilimlerini Yordamadaki Rollerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	66
--	-----------

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	89
Ek 1. Demografik Sorular	89
Ek 2. Beck Depresyon Envanteri	90
Ek 3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	91
Ek 4. Aldatma Eğilim Ölçeği.....	92
Ek 5. Aydınlatılmış Onam Formu	93
Ek 6. Ölçek İzinleri	94
ÖZGEÇMİŞ.....	97
İNTİHAL RAPORU.....	98
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	99

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. <i>Tükenmişliğin Belirtiler</i>	8
Tablo 2. <i>Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	30
Tablo 3. <i>Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanların ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistikler</i>	38
Tablo 4. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları</i>	39
Tablo 5. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları</i>	41
Tablo 6. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	42
Tablo 7. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalıştıkları Sektöre Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	45
Tablo 8. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalışma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	47
Tablo 9. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	50
Tablo 10. <i>Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	51
Tablo 11. <i>Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	53
Tablo 12. <i>Katılımcıların Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	55

KISALTMALAR

- AEÖ** : Aldatma Eğilimi Ölçeği
- akt.** : Aktaran
- ASAGEM:** Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü
- BDE** : Beck Depresyon Envanteri
- DSM-5** : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -5*
- MTÖ** : Maslach Tükenmişlik Ölçeği
- SPSS** : Statical Package For Social Sciences
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- vd.** : ve diğerleri

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Giriş bölümünde araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Aileler geçimlerini sağlamak adına çalışmaktadırlar. Özellikle günümüzde ilerleyen teknoloji ve gelişen olanaklar ile iş yaşamı, iş rolleri ve iş yükleri gibi birçok kavram değişiklik göstermiştir. İş hayatının gelişmesi ile tükenmişlik sendromu kişiler üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu olumsuzluklar kişilerin psikolojik, bilişsel ve davranışsal dengesini sarsabilir niteliktedir. Bu durum kişilerin daha fazla çalışmasını ve yorulmasını gerektirebilir. Uzun süren yorgunluğun sonucu ise tükenmişlik olarak kişilerin karşısına çıkabilmektedir (Angela'dan akt. Özmen, 2016).

Tükenmişlik kavramı özellikle kişinin çalışma ortamında ki iş stresi ve işi ile uyumsuzluğuna yönelik psikolojik bir tepki olarak, kendini birçok meslekte gösteren sosyal bir problem özelliğinde değerlendirilmiştir (Arı ve Bal, 2008, s. 136).

Birçok araştırmacı tükenmişlik kavramının, beklentiler, tutumlar, güdüler ve duyguları içeren, bireysel düzeyde ortaya çıkan, içsel bir psikolojik deneyim olduğu konusunda fikir birliğine varmışlardır (Tümkaya, 1999; Ağaoğlu, 2004; Taşgın, 2004; Pines and Aranson, 1988; Gökçakan ve Özer, 1999). Tükenmişliğin etkisi sadece kişileri olumsuz yönde etkilememekte aynı zamanda kişinin ailesi ve aile ilişkileri de bu durumundan olumsuz etkilenebilmektedir (Oruç, 2007).

İlişkiler hayatımızda önemli bir alanı oluşturmaktadır. Arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri, kardeş ilişkileri, flört, sevgili olma, söz, nişan ve evlenme gibi her ilişki evresi insan hayatını etkilemekte ve yaşamının bir parçası olarak yer almaktadır. Aile ilişkilerine baktığımızda, aile olabilmenin ilk koşulunun ise evlilikle başladığı görülmektedir (Bradbury, Finchan and Beach, 2002).

Evlilik aile yapısının, toplumda ki değerlerin ve kişinin hayatının önemli bir parçası olabilmektedir. Evlilik ilişkisi insan hayatında etkili bir kurum olduğundan, evliliği olumsuz etkileyebilecek unsurlar da, evlilik için önem taşımaktadır. Evlilik dışı ilişkiler, evliliğin birliği ve bütünlüğü açısından hem sosyal hem de psikolojik olarak bir tehdit unsuru oluşturmaktadır (Kantarıcı, 2009). Türkçe sözlükte (TDK) aldatma kavramını “yanılmasını sağlamak, yanıltmak, beklenilmeyen bir davranışta bulunmak, sözünde durmamak, yalan söylemek, eşine sadakatsizlik göstermek” diye ifade etmektedir (Püsküllüoğlu’dan akt. Müezzinoğlu, 1997/2014, s. 11).

Türkiye Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Aile Yapısı Araştırması Raporları’na göre ise (2010; 2011; 2014), kadınların %21’i, erkeklerin ise %29’u aldatmayı boşanma nedeni olarak belirtmiştir. Aldatma evlilikte sıklıkla karşılaşılan bir sorundur. Kimi evli kişiler bu sorun ile baş edebilirken kimi kişi için bir travma niteliğinde olarak evliliğin sonunu getirebilmektedir (Hall and Finchan, 2006).

Literatürde aldatma kavramı incelendiğinde genellikle pek çok sorunun yanıtlanmadığı gözlenmiştir (Blow and Hartnett, 2005). Tükenmişlik sendromu ve aldatma eğiliminin bu çalışmada birlikte ele alınması nedeni, evlilik gibi ciddi bir müesseseyi ve aile yapısını tehdit eden aldatma eğiliminin tükenmişlik sendromu ile ilişkisini saptamaktır. Böylece araştırmanın temel problemi, evli ve çalışan kişilerin tükenmişlik sendromu ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi yönündedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli ve çalışan kişilerde tükenmişlik sendromu ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aynı zamanda bazı sosyo-demografik özellikler özelinde bu değişkenler açısından bir farklılaşma olup

olmadığı incelenecektir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik sendromu cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma sektörü, çalışma süresi, aylık gelir düzeyi ve evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların aldatma eğilimi cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma sektörü, çalışma süresi, aylık gelir düzeyi ve evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ve demografik özellikleri aldatma eğilimi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Tez çalışmasından elde edilecek sonuçların önemi özellikle, evlilik kurumu ve aile yapısına gelişim sağlanmasıdır. Özellikle bu araştırma evli ve çalışan kişilere yönelik eğitim ve çalışmaların artmasına katkı sunacaktır. Ayrıca tükenmişlik sendromu ve aldatma ile ilgili sorunlara destek olarak ilgili çalışmacılara referans noktası oluşturacağı düşünülmektedir.

Türk toplumunun geleneksel yapısı ile beraber evlilik ve aldatma konuları mahrem bir alanı teşkil etmektedir (Kantarıcı, 2009). Dolayısıyla mahremiyet içeren bu alanın çalışılması ve değerlendirilmesi önemlidir. Böylece konu ile ilgili yapılan araştırmaların miktarı ve niteliği açısından da literatüre katkı vereceği düşünülmektedir. Küreselleşen dünya da çalışma hayatının olumsuzlukları, iş yükü, geçinme sıkıntıları gibi faktörler ile beraber görülebilen tükenmişlik sendromunun aldatma eğilimi ile ilişkisini saptamak, hem kişinin kendisi için hem de aile yapısı için iyileştirici ve destekleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları Ve Varsayımları

- Yapılan bu araştırma 2019 yılı içerisinde gerçekleştirilmiş olup 415 kişi ile sınırlıdır.
- Örneklem grubunun tükenmişlik düzeyleri, Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Örneklem grubunun aldatma eğilimi, Aldatma Eğilimi Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Örneklem grubunun depresyon düzeyleri, Beck Depresyon Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Aldatma Eğilim Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri'nin gerekli yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan kişilerin demografik anket formuna ve kullanılan tüm ölçeklere samimi ve dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçekler Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerdir.

1.5. Tanımlar

Evlilik: İki insanın hayatlarını paylaşması, çocuk yapması ve çocuk yetiştirmesi gibi amaçlarla oluşturduğu bir kurumdur (Fidanoğlu, 2006).

Aldatma: Drigotas ve Barta (2001), aldatmayı ikili bir ilişki bağlamı içinde taraflardan birinin duygusal ya da fiziksel yakınlık düzeyini düzenleyen normları ilişki dışındaki biriyle ihlal etmesi şeklinde tanımlamışlardır.

Tükenmişlik Sendromu: Maslach ve Leiter (2008), uzun süreli çalışma yaşamı içerisinde stres yaratan nedenlere karşı psikolojik tepki olarak ortaya çıkan bir sendrom olarak tanımlamaktadır.

Depresyon: Kişinin düşüncelerinde, konuşmasında ve hareketlerinde yavaşlama, değersizlik ve isteksizlik hissi gibi olumsuz duygu ve düşünceleri kapsayan bir ruhsal durumdur (Yüksel, 2007).

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Tükenmişlik Sendromu Tanımı

İnsanlar geçimlerini sağlamak amacı başta olmak üzere çeşitli alanlarda çalışarak maddi ya da manevi açıdan tatmin olmayı hedeflemektedir. Çalışma yaşamının geçmişten bugüne gelişim öyküsünde sektörlerin dönüşümü ve yenilikleri mevcuttur. Kişiler zaman diliminin büyük çoğunluğunu yapmış olduğu iş ile geçirmektedir. Dolayısıyla çalışma yaşamı ile ilgili faktörler insan hayatını doğrudan etkileyebilir. Tükenmişlik sendromu özellikle 70'ler itibariyle duyulmaya başlayan bir sendromdur. İlk kez 1974 yılında Tükenmişlik kavramı Journal of Social Issues psikoloji dergisinde stresle ilgili bir kavram olarak, klinik psikolog Freudenberger tarafından kişinin içsel olarak enerji ve gücünün azalarak tatmin edilmeyen isteklerinin sonucunda ki tükenme durumu şeklinde söz edilmiştir (Peker, 2002, s. 305-318).

Tükenmişlik, kişinin kendi potansiyeli ve iş hayatının talepleri ikileminde kalarak denge sağlayamadığında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır (Kalimo vd, 2003, s. 109). Dolayısıyla kişilerde iş motivasyonunun azalmasıyla ortaya çıkan tükenmişlik durumu hem fiziksel hem de psikolojik yönden değerlendirilen bir kavram olmuştur (Göktepe, 2016, s. 27).

Benzer şekilde Maslach ve Leiter (2008), uzun süreli çalışma yaşamı içerisinde stres yaratan nedenlere karşı psikolojik tepki olarak ortaya çıkan bir sendrom olarak tükenmişliği tanımlamaktadır. Ayrıca tükenmişliğin kişinin sadece işine karşı değil; çevresinde ki diğer kişilere ve yaşama dair göstermiş olduğu olumsuz davranışları da kapsayan hem zihinsel hem de fiziksel açıdan

ele alınması gereken bir durum olduğu da belirtilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99-113).

Psikolojiye atıfta bulunan başka bir görüş ise tükenmişliği, çalışma yaşamında tükenen enerji, direnç ve duygusal tükenme sonucu olarak psikolojinin bozulması ile karamsarlık, tatmin olamama, iş potansiyelinde azalma gibi belirtilerin görüldüğü bir sendrom olarak ele almaktadır (Veninga and Spradley, 1981, s. 86). Fazla iş yükü, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, katı kurallar, iş pozisyonu değişimleri ile iş arkadaşları arasındaki ilişkiler de tükenmişlik sendromunu ortaya çıkarmaktadır (Murat, 2003).

Tükenmişlik sendromu önemli bir kavram olmakla birlikte, özellikle kendini işine odaklamış ve işi çoğu durumdan üst planda tutarak kendinin bir parçası gibi görenlerin yaşaması olasılığı bulunmaktadır. Böyle bir durumda birey iş hayatında olumsuz bir durumla karşılaştığında, işinin kimseye bir katkısı olmadığı ve anlamsız olduğu gibi düşüncelere kapılmaktadır. Böylece bu düşünceler karşılığında, hissedilen duygular kişinin tükenmesine sebep vermektedir (Freudenberger, 1981).

2.2. Tükenmişlik Sendromunun Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutları

Maslach ve Jackson göre tükenmişliğin içerisinde üç alt boyut bulunmaktadır. Bunlar: duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşmadır (Maslach and Jackson, 1981, s. 99). Duygusal tükenme alt boyutu kişinin stresini, yorgunluğunu, enerji kaybını, duygusal açıdan yıpranmasını ve duygusal kaynak yoksunluğunu belirtilmektedir (Budak ve Sürgevil, 2005, s. 96). Duygusal tükenme yaşanması sonucunda, kişi eskisine göre kendini verimli hissetmediği gibi; gergin, sorumlulukla davranamayan ve engellenmişlik hissederek, işe gitmek istemeyerek bu durumundan kaygı duyduğu bir duygusal boyuttur (Leiter and Maslach, 1988, s. 297; Friesen and Sarros, 1989, s. 179; Ergin, 1993, s. 144; Ergin, 1995, s. 37; Torun, 1997, s. 47; Maslach vd., 2001, s. 402-403; Çimen and Ergin, 2001, s. 169; Sweeney and Summers, 2002, s. 225, Singh vd., 1994, s. 559).

Duyarsızlaşma alt boyutu, kişilerin iş yerinde ki diğer kişilere karşı birer nesneymiş gibi davranmasını ifade etmektedir. Bu duruma göre kişiler, diğer

insanların problemlerini çözemeyen, insanlara karşı mesafeli, alaycı ve katı tutumlar içerisindeyler (Güllüce, 2006, s. 6). Tükenmişlik sendromunun alt boyutlarından kişisel başarı ise, kişinin kendini olumlu değerlendirmemesi ve yetkinliğini kaybetmesi anlamındadır (Maslach, 2003, s. 190).

Tükenmişlik sendromunun bu üç alt boyutu, kişinin çalışma hayatının farklı evrelerinde ortaya çıkabilmektedir. Bu duruma göre, kişinin iş arkadaşları ile olumsuz ilişkisi ve olumsuz çalışma koşulları duygusal tükenmeye neden olabilirken, bu durum sonucunda kişilere karşı duyarsızlaşma yaşayabilir; kişinin bu olumsuz koşullarda çalıştığı iş yerinde hedeflerinin bulunmaması ve iş yerinde ki başarısızlığı ise kişisel başarı boyutunda tükenmeye neden olabilir (Maslach, 2003, s. 190).

2.3. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri ve Nedenleri

2.3.1. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri

Tükenmişlik sendromuna sahip olan kişilerde bu sendroma bağlı bazı belirtiler gözlemlenmektedir. Bu belirtiler belli bir süreç içinde ortaya çıkan ve yavaş ilerleyen özelliktedir. Kişinin çalışma hayatı ile ilgili hissettiklerini açığa çıkarmaması ertelemeye sebebiyet vermektedir (Çam, 1992, s. 158). Böylece tükenmişlik sendromu birden ortaya çıkmak yerine zamanla gelişen, birikmiş ve art arda gelen olayların sonucu olduğunu belirterek; tükenmişlik belirtilerini fiziksel, davranışsal ve psikolojik olarak üç ana başlık altında toplanmıştır (Sürgevil, 2006, s. 21).

Tablo 1.*Tükenmişliğin Belirtileri (Uysal, 2007, s. 13)*

FİZİKSEL BELİRTİLER	PSİKOLOJİK BELİRTİLER	DAVRANIŞSAL BELİRTİLER
Yorgunluk ve bitkinlik	Engellenmişlik hissi ve sinirlilik	Çalışma arkadaşlarıyla iş konusunda tartışmaktan kaçınma
Yüksek tansiyon	Korku ve kaygı	Ani sinir patlamaları
Baş ağrıları	Alınganlık	Gözyaşlarını tutamama
Mide bağırsak hastalıkları	Belirgin üzüntü	Yalnız kalma isteği
Geçmeyen soğuk algınlığı, grip	Apatik (duygusuz, ilgisiz) görünüm	İşte alıngan olma ve takdir edilmediğini düşünme
Yüksek kolesterol	Asılsız şüpheler ve paranoya	İşe gitmek istememe ya da geç kalma
Kas gerilmeleri	Öz saygı, öz güvende azalma	Bazı şeyleri erteleme, sürüncemde bırakma
Kronik yorgunluk	Başarısızlık hissi	Örgütte işi yavaşlatma, sürüncemde bırakma
Solunum bozuklukları ve taşipne (hızlı ve yüzeysel solunum)	Suçluluk, içlerimşilik, çaresizlik, yılgınlık	Hizmet sunulan kişilere tek tip davranma, onları küçümseme ve alay etme
Uyku bozuklukları	Diğer insanları eleştirme	İlaç, alkol, tütün vb. almaya eğilim ya da bunların kullanımında artış
Kilo kaybı ya da şişmanlık	İlgisizlik	Az ya da çok yemek yeme
Uyuşukluk	Düşük kişisel başarı hissi	Evlilik çatışmaları ve boşanma
Deri şikâyetleri (deride kabarma ve kızarıklık)	Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma	Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma ve içe kapanma
Diyabet	Hayal kırıklığı	Kişilerarası problemler
Ülser	İç sıkıntısı, bıkkınlık	Çabuk öfkelenme
Kroner kalp rahatsızlığı riskinde artış	Depresyon	Örgüte yönelik ilginin kaybı
Genel ağrı ve sızılar	Konsantrasyon bozukluğu ve dikkat azlığı	Hatalar yapma
Kas ağrıları	Endişe/Umutsuzluk	Değişime direnç ve katılık
Alerji	Aile içi sorunlarda artış	Çalışmaya yönelmede direnç

1.Fiziksel Belirtiler: Kişinin bedeninde meydana gelen belirtilerdir. Zamanla metabolizmanın bozularak çalışma hayatına ve kişinin tüm yaşamına yansıyan enerjisinin azalması fiziksel belirtiler göstermesine sebeptir (Freudenberger and Richelson, 1981, s. 43).

Kişilerde fiziksel şikâyetler olarak, uyku ve yeme bozuklukları, kronik yorgunluk ve bitkinlik hissi, vücut ağrıları, solunum güçlüğü, gerginlik, kas krampları, bel, sırt ve baş ağrıları, sürekli tekrarlayan soğuk algınlıkları gibi belirtiler görülmektedir (Üresin, 2009, s. 22; Izgar, 2001, s. 7; Sürvegil, 2006, s. 19-20). Ayrıca kalp ve mide rahatsızlıkları ve şeker hastalığı da tükenmişlik sonucu kişilerde görülmektedir (Gürşimşek ve Girgin, 2000).

Her fiziksel belirtinin aynı şekilde kişilerde görülmediği gibi, aynı oranda da görülmeyebilir. Kişiden kişiye hangi belirtinin görülebileceği fark edebilir. Ancak çalışma hayatıyla ilgili tükenmişlik sendromu ilişkilendirildiğinde kişilerde özellikle enerjide tükenme, uykusuzluk, yorgunluk, solunum darlığı ve mide rahatsızlıklarının yaşandığı görülmüştür (Kaçmaz, 2005, s. 65-76; Lambie, 2007, s. 82).

2.Davranışsal Belirtiler: fiziksel belirtilerden farklı olarak, sadece kişinin kendinin hissettiği bir belirti olmayıp çevresi tarafından da fark edilen belirtilerdir. Davranışsal belirtilerde kişi kendinde aşırı hareketlilik, alkol ve sigara kullanımı ya da artışı, işe odaklanmak istememe, işten uzaklaşmak, sakinleştirici türevi ilaçlar kullanma eğiliminde artış gibi belirtiler kişi odaklı gözlenir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001; Oruç, 2007, s. 23-24).

Ayrıca kişide etrafında ki insanlar tarafından fark edilen öfke ve sinirlilik hali, alıngan olma, kurallar karşısında uyumsuzluk, aşırı savunucu tutum, sabırsız davranışlar ve çevresiyle ilişkilerinde bozulmalar gibi olumsuz davranışlar görülmektedir (Arı ve Bal, 2008, s. 142).

3.Psikolojik Belirtiler: duyguların eşlik ettiği belirtiler görülmektedir. Kişilerde hissedilen hayal kırıklığı, huzursuzluk, kaygı, özgüven kaybı, suçluluk ve yetersizlik duyguları, değersizlik hissetme, duygularda küntleşme, boşluk hissi ve umut yitirme gibi duygusal belirtilerdir (Nazlıoğlu, 2009, s. 8).

Ayrıca Izgar (2001)' e göre, kişi ailesi ve çevresiyle problemler yaşama, dikkat ve bilişsel işlevlerinde zayıflama, endişe, depresif hal ve birçok olumsuz düşünceye yol açan duygular içerisinde. Kişilerde genellikle olumsuz düşünce ve karamsarlık duygularına hâkimdir. Diğer insanlara sıcakkanlı davranmazlar ve mesafelidirler. Ayrıca aşağılanmış hissetme ve aşağılık kompleksi de tükenmişliğin belirtileri arasında görülebilmektedir (Koydemir ve Tosun, 2009, s. 2534–2540).

2.3.2. Tükenmişlik Sendromu Nedenleri

Tükenmişlik sendromu çalışmaları, tükenmişliğin nedenini araştırırken birçok etkene değinmiştir. Kişiden kişiye değişen bu nedenler incelenmiştir. Evrensel açıdan bu sebepler incelendiğinde kabul gören tükenmişlikle ilgili risk faktörünün daha çok kişilik problemleri ile ilgili olabileceği görüşü hakimdir. Sahip olunan kişilik özellikleri ve kişisel sorunların tükenmişliğe yol açtığını düşünülmüştü. Ancak güncel çalışmalar kişilikle ilgili sorunlardan daha çok, iş hayatının ve örgütsel faktörlerin sonucu olan tükenmişlik çalışmalarına dikkat çekmiştir. Fakat araştırmacılardan bir görüş yerine, iki farklı görüşü de ele alan, iş ve örgütsel faktörler ile kişilik sorunlarının etken olduğu çalışmalar da yapmışlardır (Kaçmaz, 2005, s. 30).

Sürgevil'a (2006) göre ise, tükenmişliğin ortaya çıkmasıyla ilgili birçok etmen bulunmaktadır. Kişisel problemlerin ve iş ile ilgili örgütsel nedenlerden farklı olarak da tükenmişlik yaşanabileceğini savunmuştur. Özellikle kültürel farklılıklara bağlı kişinin stresle baş etme yöntemlerinin değişebileceği, iş yükü algısının farklılaşabileceği ve kişide bulunan potansiyel enerji dengesinin bozulmasının da tükenmenin nedenleri arasında olabileceğini belirtmiştir.

2.3.2.1 Tükenmişliğin Kişisel Sebepleri

Tükenmişlik yaşayan kişiler duygularında karışıklık yaşarken zamanla ortaya çıkan davranış bozuklukları da şikayetleri arasına eklenebilmektedir (Dilsiz, 2006). İş stresi kişilik özelliklerinden; sınırlılıklar, yetenek, ilgi ve istek gibi faktörlerinden etkilenmektedir. Dolayısıyla bu faktörlerde kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Akçamete ve Sucuoğlu, 2001). Kişilik özellikleri ile ilgili yapılan bir araştırmaya göre, dışadönük kişilerden daha çok, içedönük kişilik yapısı olan bireyler tükenmişlik sendromu için risk altındadır. Ayrıca diğerlerine

uyum seviyesi az olan uyumsuz kişiler, güvensiz ve içedönük özellikleri daha baskın olabileceğinden, bu kişilik özelliğine sahip olanların tükenmişlik sendromuna daha kolay girmektedir (Cano-Garcia vd., 2005, s. 929-940).

Kişinin yaşı da tükenmişlik durumu için önemli bir neden olabilmektedir. Özellikle genç kişiler daha rekabetçi, hırslı ve stresle baş etme seviyeleri düşük olabileceğinden, genç kişilerin tükenmişlik düzeyleri daha yüksek; yaşlıların ise daha düşük seviyede tükenmişlik yaşadığı saptanmıştır. Yaşlılar gençlere oranla tükenmişlik sendromu daha az yaşamaktadırlar (Maslach and Jackson, 1981, s. 99-113).

Tükenmişlikle ilgili pek çok medeni durum araştırması yapılmıştır. Evli kişilerin mi yoksa bekâr kişilerin mi tükenmişlik daha çok yaşadığı incelenmiştir. Buna göre evli olmayan bireylerde, evli olanlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik ifade edilmiştir (Maslach and Jackson, 1981, s. 99-113; Altay ve Akgül, 2010, s. 87-112).

Bir başka değişken olarak ise eğitim seviyesi ele alınmıştır. Eğitim seviyesinin yükselmesi beraberinde daha çok çalışmayı ve başarı odaklı olmayı getireceği için, eğitim seviyesi düşük olan kişilere göre tükenmişlik seviyesini yükseltmekte olduğu belirtilmiştir (Arı ve Bal, 2008, s. 137).

Tükenmişlik kişinin aile ve çevresindeki insanlarla ilişkisine zarar verebilmektedir (Gümüş, 2006). Aile yapısı ve sosyal destek üzerine yapılmış araştırmalarda, kişinin destekleyici bir ailesinin olması, ailesi ve çevresi ile iletişim sağlayarak paylaşımda bulunması, sorunlarıyla baş etmede ve yakın ilişkilerine karşı kendini açmada ki önemi, kişinin tükenmişlik seviyesini düşüren etkiye sahip olmaktadır (Torun, 1997, s. 43-49.).

Aynı zamanda Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu'na (2001) göre, kişilik özelliği ile ilgili olarak; rekabet ve hırs düzeyi yüksek, ulaşılması zor hedefler seçenler, tek şey yerine çoklu olarak uğraş sağlamaya çalışanlar, zaman yönetim sorunu yaşayan kişiler daha fazla stres hissedeceği için tükenmişlik yaşamalarının olası olacağını belirtmiştir.

2.3.2.2. Tükenmişliğin İş ve Örgütsel Sebepleri

1997 yılında yapılmış bir araştırma tükenmişlik kavramında kişinin örgüt ile olan arasında ki uyum düzeyine yönelmiştir. Eğer örgüt ile uyum düzeyi arasında fark artarsa tükenmişlik düzeyi de buna bağlı olarak yükselmekte olduğu ifade edilmiştir. Bu örgütsel faktörler ile anlatılmak istenen, kişinin çalıştığı yerde sahip olduğu iş yükü, işinde aldığı ödüller, terfiler, ikramiyeler, kontrol sağlaması, iş yerinde ki hakkaniyet, kendini yaptığı işe ve örgüte ait hissedebilmesi ile ilgili olduğu öne sürülmüştür (Maslach and Leitter, 1997, s. 37).

Bu görüş dışında örgütsel faktörler kavramına, iş yerinde güvenliğin olmaması, sosyal güvencenin eksikliği, mesai saatleri dışında çalışma ve işin uzaması, çalışanlar arasında rol çatışmalarının ve örgütsel çatışmaların yaşanması, işin işleyişini bozan iletişim eksikliği, anlaşılma, liderin yetersizliği, fikir ayrılıkları gibi etkenleri de eklemişlerdir (Ardıç ve Polatçı, 2009, s.3).

Benzer şekilde Koç ve Topaloğlu (2010) çalışanlar arasında adaletsiz davranılması, iş yerinde söylenenlerin gerçekleşmemesi, kişinin değerlerine uygun olmayan mesleği yapması, kişiye çalışma alanında fazla iş yükü verilmesi gibi nedenlerinde tükenmişlikte etkin olduğu ifade etmiştir. Bu görüşe ek olarak, kişinin yaptığı iş ile kendi arasında ki uyumsuzluğu ne kadar çok ise tükenmişliğe o kadar sebebiyet verdiği farklı kişiler tarafından da üzerinde durulmuştur (Sürgevil, 2006, s. 57-58)

2.4. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlik sendromu sonucunun ilk aşamalarında benlik değerinde azalmaya bağlı özgüvensizlik, öfke kontrolünde problem yaşama ve baş ağrıları gibi belirtiler görülürken zamanla artarak şiddetlenen ve çeşitlenen durumlara varılabilir. Tükenmişlik durumu için önlem alınması ve belirtilerin fark edilmesi, insan yaşamı için önemli olup; tükenmişliğin intihar etmeye de neden olabileceği öne sürülmüştür (Koyuncu, 2001, s. 355).

Kişinin zamanının çoğunluğunu geçirdiği iş alanı, yaşadığı olumsuz durumlar neticesinde gerginlikler ve uyumsuzluklar, baş ağrısı, yeme bozukluğu, uyku sorunları, kâbus, enerji düşüklüğü, yorgunluk, bitkinlik psikosomatik belirtiler olarak geri dönebilmektedir. Kişi tükenmişlik sendromu sonucu olarak uzun

süre bu belirtilere maruz kalabilmektedir (Maslach and Zimbardo, 1982, s. 74; Kahill, 1988, s. 284-297).

Kişinin bu duygularına endişe, güvensizlik, huzursuzluk, çökkünlük, bitkinlik ve depresyonda eşlik edebilir. Uzun zaman böyle hissedilmesi ve birlikte görülecek diğer belirtiler, insan yaşamı için zor bir süreç olarak önemli bir probleme dönüşebilmektedir. Bu durum psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verebileceği düşünülerek tükenmişlik sendromunun bir hastalık olduğunu savunanlarda bulunmaktadır (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001, s. 406).

Hem çalışma hayatında ki sıkıntılar hem de bireysel ve psikolojik şikayeteler birçok duruma neden olabilmektedir. Kişinin bozulan çalışma enerjisi ve isteksizliği, dikkatinin azalması ile iş yerindeki kazaları artırabilir ve ihmalleri çoğaltabilir. İnsani ilişkileri hem iş arkadaşlarıyla hem de kendi yakın ilişkilerini bozuntuya uğratabilir. Kişinin sosyal çevresi yanı sıra evliliğinde ve ailesinde yaşadığı sorunlar tükenmişlikle etkileşim halinde olabilmektedir (Özler, 2010, s. 299).

Tükenmişlik sonucu aile içi tartışmaların artması, aileden uzaklaşma isteğine, ayrılık kararına ya da boşanmaya neden olabilmektedir. Kişinin tükenme durumu olan negatif duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını evine yansıtabilir ve aile ilişkilerini bozabilir. Böylece aile yapısında dağılma görülerek, sadece eşi ile ayrılığa değil çocuğuyla da ayrılmaya sebebiyet verebilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2008, s. 75).

Bozulan ilişkileri sonucunda kişi olumsuz duygular içerisinde ve tüm değerlendirmelerini bu duyguların ekseninde yapmaya başlamaktadır. Sonuç olarak diğer insanları suçlayan, ilgisi azalan, gergin, yavaş ve aksak hareket eden davranışlar göstermektedir (Nazlıoğlu, 2009, s. 9). İnsanlara karşı olan bu olumsuz tutumlar ve uzaklaşma davranışları çalışma hayatını da negatif yönde etkileyerek işten ayrılmaya kadar uzanabilmektedir. Mesleki donanım kazanmaya yönelik tutumlardan çok kişiler işlerini hayatlarından çıkartmaya yönelebilir (Newstrom, 2007, s. 355).

2.4.1. Tükenmişlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Tükenmişlikle ilgili yapılan araştırmalara göre tükenmişliğin sadece kişiye zarar vermediği ve çalıştığı kuruma ve çalışma arkadaşlarına da zarar

vermekte olduğu gör÷lmektedir (Maraşlı, 2003). Son dönemlerde tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında kişinin işiyle ilgili stres yaşaması ya da işine karşı kendine uyumlu hissetmemesi sonucunda bir psikolojik tepki olarak tükenmişlik yaşadığından söz edilmekte olup, tükenmişliğin çoğu meslek grubunda ortaya çıkabilen sosyal bir sorun olduğu gör÷lmektedir (Arı ve Bal, 2008, s. 136).

Hem farklı iş sektörleri ve meslek gruplarıyla hem de başka niteliklerle ilgili yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Cinsiyet ve medeni durum tükenmişlikte sıklıkla incelenen bir değişken olmuştur. Rehber öğretmen meslek grubunda bu değişken incelendiğinde tükenmişlikle ilişkisi bulunamamıştır. Ancak rehber öğretmenlerin işlevsellik düzeyi tükenmişlik düzeyi ile ilgili bulunmuştur. Düşük işlevsellik düzeyine sahip rehber öğretmenlerin, yüksek tükenmişlik düzeyi olduğu saptanmıştır (Gökçakan ve Özer, 1999).

Çelebi (2018) araştırmasında ise, öğretmenlerin tükenmişlik algısında tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Öğretmenler ilgili başka bir araştırma da ise, öğretmenlerin tükenme durumunu öğrencilerin saygılı olmayan davranışlarının ve sınıfta ki olumsuz davranışların artırdığı tespitinde bulunulmuştur. Özellikle bu davranışların duygusal tükenmeye sebebiyet verdiği vurgulanmıştır (Hastings and Bham, 2003, s. 115-127).

Sandıkçı (2010) 'a göre, tükenmişlikle ilgili kavramlardan biri de strestir. Stresin tükenmişlikle ilişkisi olduğu saptanmış ve birbirlerinin alt boyutları arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca tükenmişliği azaltan bir etken olarak stres ile baş etme eğitimlerinin yararlı olduğu ve bu eğitimlerin tükenmişliği de azalttığı belirtilmiştir (Çoban ve Hamamcı, 2008, s. 600-613).

Murat (2003), farklı bir meslek grubu olarak emniyet görevlilerinde tükenmişlik çalışması yapmıştır. 79 görevli üzerinden gerçekleştirdiği araştırma orta düzeyde duygusal ve kişisel başarı tükenmişliği saptamıştır. Düşük düzeyde ise, tükenmişlik sendromu bulunmuştur.

Sürgevil (2005), tarafından idari bilimler fakültesinde çalışan 185 akademisyen ile İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi'nde gerçekleştirilen çalışma sonucunda ise, çalışanların cinsiyeti, akademik unvanı, çalışma süresi, ödöl, iş yükü, değer ve kontrolün tükenmişlik üzerinde etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Avukat,

hemşire, öğretmen ve doktordan oluşmak üzere 25 hizmet sektörü çalışanına 12 yıl süreyle uygulanan araştırma sonucunda, işe karşı daha dirençli olan kişilerin, meslek hayatlarının ilk zamanlarında tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Çalışma hayatında meydana gelen tükenmişlik durumunun problemlere neden olabileceğini ve çalışma hayatının ilk zamanlarında yaşanan tükenmişliğin uzun süreli probleme yol açmadığını ancak anlamlı olduğu bildirilmiştir (Cherniss, 1992, s. 1-11). Maddi kazanç ve tükenmişlik durumu ile ilgili yapılan bir araştırma ise, orta düzey geliri olan kişilerin tükenmişliğinin düşük olduğu saptanmıştır (Girgin ve Baysal, 2005, s. 4).

Otizm ve down sendromlu çocuğu olan 92 çalışan anne ve çalışmayan anne üzerinde yapılan çalışma sonucunda ise, çalışmayan annelerin çalışan annelere göre duygusal tükenmişliği daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Çengelci, 2009, s. 1-221). Aynı zamanda duygusal tükenmişlik, zihinsel engelli çocuğa sahip olan anneler ve sağlıklı çocuğa sahip annelerde değerlendirdiğinde de zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sağlıklı çocuğa sahip annelerden duygusal tükenmişlik düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur (Duygun ve Sezgin, 2003, s. 37-52).

Benzer şekilde başka bir çalışma da ise, çocuklarının bakımı üstlenen annelerin, tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Chumbler vd., 2003, s. 722-732).

2.4.2. Tükenmişlik, Stres ve Depresyon

2.4.2.1. Tükenmişlik ile Stresin Ayrışması

Stres ve tükenmişlik kavramları birbirleri ile benzer ve ilişkilidir (Girgin ve Baysal, 2006). İş ortamında yaşanan stres, çalışma ortamı, işin nitelikleri, kişilerarası iletişim ve ilişkilere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Güney, 2000). Dolayısıyla çalışma yaşamında ki stres, kişinin işi ile ilgili taleplerini ve beklentilerini karşılamazsa, uzun süreli stres yaşamasına sebep olarak tükenmişliğe dönüşebilmektedir (Çokluk, 2000).

Stresin kişiler üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olabilmektedir. Stresin ortaya çıkması için belli bir değişikliğin yaşanması gerekir. Kişinin içinde bulunduğu ortamdan ya da diğer insanlardan kaynaklı bu değişim yaşanabilir. Ancak nedensiz yere aniden stres oluşmaz. Stresin düzeyi kişinin

bu değişimlerden ne kadar etkilendiği ile alakalı olarak düşük ya da yüksek seviyede kendini gösterebilir. O yüzden stres için kişinin yaşam koşullarında ki değişikliğe bağlı olarak ortaya çıkan ve biyokimyasal salgılar olarak kişide etki sağlayan, hem düşünce hem de bedensel boyutta bir kavramdan söz edilmektedir (Eren, 1993, s. 223-224).

Izgar'a (2001) göre, stresi neden yaşadığımızı ve nelerin stres yarattığına dair nedenler; fiziksel, psikolojik, ruhsal, toplumsal, iş ve eğitimle ilgili birçok nedenden çeşitlilik gösterebileceği şeklinde ifade edilmiştir. Bunlar havanın sıcak soğuk olması, sessiz gürültülü durumdan, ilişkiler ve kişiler arası problemlerden, anlamsız yaşamdan, çalışma ortamı ve şartlarından ya da eğitim ihtiyacının karşılanmaması gibi geniş bir çerçeveden meydana gelen durumlar altı faktörde toplanmıştır. Tükenmişlik durumunun ortaya çıkmasının nedeni ise, kişinin baş etmekte zorlandığı stresin sürekliliğinin sonucudur.

Stres kavramı tükenmişlik sendromunun oluşmasında etkiye sahiptir. Fakat her stres, her kişi de tükenmişlik sendromuna dönüşmeyebilir. Bu durum strese verilen cevap ve stres yaratan durumun kişide anlamıyla ilgilidir. Özellikle stresten daha farklı etkilenen ve uzun süreli stres altında olan kişiler, diğer insanlara oranla daha çok negatif etki altındadır (Hsu and Marshall, 1980, s. 1563). Devam eden stresli durum tükenmişlik sendromuna neden olarak, kişiye gerginlik, yorgunluk, isteksizlik, bitkinlik yaratmaktadır. Kişi olay ve durumlara karşı daha ilgisiz ve tepkisiz davranarak aynı zamanda katkı sağlayamaz hale gelmektedir (Thompson, 1998, s. 152).

Başka bir çalışma da ise, tükenmişlik yaratan beş stres faktöründe söz edilmiştir. Bunlar; mesleki rolünü yerine getirememe, arkadaşlık ilişkilerinin olmaması, bürokratik engeller, yeterlilik ve hizmet verilen bireylerle ilgili problemlerdir (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001).

Özellikle çalışma yaşamında oluşan, yapılan işin insan ilişkisine dayandığı mesleklerde sosyal ilişkiler nedeniyle stres yaşanması, tükenmişliğe neden olarak, tükenmişliğin stresten farkını göstermektedir (Maslach and Jackson, 1981, s. 99-113; Ergin, 1995, s. 37-50).

Ancak stres her zaman olumsuz ve zararlı değildir. Normal düzeyde ki stres kişinin başarılı olmasında ve motivasyon sağlamasında önemlidir. Fakat

normal düzeyden yüksek olan stres ise problemlere sebep olabilir. Dolayısıyla stres hem zararlı hem de yararlı olabilirken; tükenmişliğin ise yararlı bir etkisi olmayıp kişi üzerinde negatif etkileri vardır (Farber, 1984, s. 325-131).

2.4.2.2. Tükenmişlik İle Depresyonun Ayrışması

Tükenmişlik sendromuna benzeyen bir başka kavram ise depresyondur. Tükenmişlik sendromu çalışma ortamında yüksek düzey stres yaşamak ile açıklandığı gibi depresyonla da ilişkisi bulunmaktadır.

Bu ilişki neticesinde tükenmişlik sendromundan iş depresyonu olarak da söz edilmektedir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001, s. 397-422). Ancak kişiye depresyon tanısı konulabilmesi için aşağıda ki belirtilerin en az 5 ya da daha fazlası ve bu belirtilerin en az 2 hafta sürmesi gerekmektedir;

- Kişinin çökkünlük duygu durumu içerisinde olması
- Kişide her gün gözlemlenen ilgisizlik veya ilgi alanlarında azalma, zevk alamama
- Ciddi kilo kaybı ya da kilo alamama ya da kişinin iştahta artma azalma olması
- Kişinin uykusunda artma ya da azalma, uyku problemi yaşaması
- Kişinin psikomotor alanında gerileme
- Kişide enerji azlığı ve bitkinlik hissi
- Kişide değersizlik hissi ve suçluluk duyguları
- Kişinin düşüncelerinin dağınılığı ve ya düşünme yetisinde azalma durumu
- İntihar düşünceleri ya da intihar girişimi (DSM-5, 2013).

Özellikle insan yaşamında geçmişten bugüne değişen şartlar, şehirleşmenin getirdiği problemler, artan nüfus, sosyal alan sağlanamaması, iletişimsizlik, yoğun stres yaşanarak stres ile baş edilememesi ve maddi sorunlar gibi insan hayatında ki manevi değişimler de depresyonu ön plana çıkardığı ifade edilmiştir (Kocacık ve Gökkaya, 2005, s. 195-219).

Depresyonda olan kişilerin depresyon düzeyleri birbirlerinden farklı olabilir ancak hafif düzey depresyon bile insanın hayatını zorlaştırmaktadır. Kişiyi

isteksizliğe, güç kaybına, mutsuzluğa yönelterek ruh sağlığı açısından sıkıntı yaşatabilmektedir (Hisli, 1989, s. 4). Tükenmişlik ile depresyon birbiriyle etkileşim halinde olabileceği gibi depresyon için kimi araştırmacı tükenmişlik durumundan ayrı olarak depresyonu görmekte kimisi ise, depresyonu tükenmişlik sendromunun bir belirtisi olarak ifade etmektedir (Cihan, 2011, s. 17-22; Polatçı, 2007; Leiter and Durup, 1994, s. 357-73).

Tükenmişlikten depresyonun farkını ise, tükenmişliğin iş hayatı ile ilgili olması, depresyonun ise sadece bununla ilgili olmamasıyla açıklamaktadırlar. Depresyonun daha geniş bir alanının olup birçok yaşamsal faaliyetten meydana gelebileceği ifade edilmektedir (Polatçı, 2007).

Özellikle duygusal tükenme ile depresyon belirtilerinin oldukça benzer olduğu ifade edilmiştir. Duygusal tükenme tükenmişliğin alt boyutlarından olarak, duygusal yoksunluk, enerji kaybı, zevk alamama, ilgisizlik, hafıza sorunları gibi belirtileri depresyonla örtüşmektedir ve tükenmişlik sendromunun alt boyutu olan duygusal tükenme ile benzeşmektedir (Mak and Cheung, 2011; Costa-Requena vd., 2011).

Kişilerde depresyona zemin hazırlayabilen tükenmişlik sendromu, tükenme durumundaki kişi için, depresyona girme riski olasılığının beklenmesi yönünde düşünülmüştür. Kişinin tükenmişlik sendromu yaşaması, depresyona girmesine zemin hazırlayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla tükenmişlik sendromu yaşayan kişilerde depresyona girme ihtimali beklenmektedir (Bilgin vd, 2011, s. 210-228).

Tükenmişlik sendromu ile depresyonun belirtilerinin birbirine benzemesi ve bu karışıklığın azalması adına araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, tükenmişlik sendromu alt boyutu olan duygusal tükenme ile depresyonun yüksek bir ilişkisi bulunurken; tükenmişlik sendromunun diğer alt boyutları olan duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında depresyon ile ilişkilendirilme oldukça düşük bulunmuştur. Depresyon ile duygusal tükenmenin çok birbiriyle ilişkisi olduğu görülmüştür (Schaufeli and Enzmann, 1998, s. 86).

Depresyonla tükenmişlik arasında ki bir başka fark ise, tükenmişliğin sendrom boyutunda gerçekleşmesi depresyonun ise klinik bir durum olmasıdır. Bu

yüzden tükenmişlik sendromu klinik vaka olarak değil, sosyal bir vaka olarak değerlendirilmiştir. Tükenmişlik sendromunun ortaya çıkışı, depresyon gibi aniden gerçekleşmez ve belirli bir zamana yayılması neticesinde kişinin gücünü kaybetmesinden ötürü depresyonla ayrışabilmektedir. Depresyon uzun olmayan bir süreçte yoğun bir şiddetle, meydana gelen güç kaybını ifade etmektedir. Fakat kişi bu duruma rağmen olumlu şeyler yapabilmektedir. Ancak tükenmişlik sendromu daha yavaş seyirli olduğundan, belirgin bir tespit alması daha zordur. Ayrıca kişi tükenmişlik sendromu içindeyken olumlu şeyleri çok az gerçekleştirebilir olmasından da depresyon ile fark göstermektedir (Meier, 1984, s. 211-219).

2.5. Aldatma Eğilimi

2.5.1. Aldatmanın Tanımı

Aldatma yakın ilişkilerde ve evlilikte hem kişisel olarak hem de toplumsal olarak uygun görülmeyen ve istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle evlilikte kişilerin birlikteliğinin uzun ve sağlıklı şekilde sürmesi için, birbirlerine güvenmeleri ve sadakatsizlik etmemelerine karşılıklı ihtiyaçları vardır. Sungur (2009) sadakat kavramının evlilikte ve evliliğin sürdürülmesinde önemli bir parça olduğundan söz etmiştir. Ancak aldatma ile sadakatsizliğin aynı anlamda olmadığını ve sadakatsizliğin bir seçimken aldatmanın ise bu seçim sonucu olduğunu ifade etmiştir. Kişinin sadakatli davranıp davranmamayı seçebileceği ve bunun neticesinde aldatma ile karşılaşp karşılaşmayacağını belli olabileceği şeklinde ifade edilmektedir.

Aldatma bir ilişki içindeyken kişilerden birinin duygusal ya da fiziksel yakınlığı başka birisi ile yaşayarak, eşine karşı yapılan ihmal şeklinde tanımlamıştır (Drigotas and Barta, 2001, s. 177-180). Hall ve Fincham (2006) ise, ilişkideki çiftlerin birbirleri ile anlaşamaması ve birbirlerine karşı duydukları güvenin azalması sonucu, başka bir kişiye karşı duyulan duygusal, cinsel ya da romantik yakınlığın oluşması ile aldatma kavramı açıklamışlardır.

Aldatmanın anlamı, boyutu, nedeni ve rahatsızlık düzeyi kişiden kişiye değişebilmektedir. Aldatma eylemi sonucunda, var olan ilişki sonlanabileceği gibi, aldatılan kişi bir yas sürecine girebilmektedir. Kişi depresif duygular yaşayarak beraberinde, öfke, kaygı, utanç, intikam, kıskançlık hayal kırıklığı,

yetersizlik, saldırganlık, üzüntü gibi duyguları da hissedebilmektedir. Aldatan kişi mutsuzluk, pişmanlık, üzüntü gibi olumsuz duygular hissedilebilir. Aldatılma durumu yaşamış kişilerin, aldatılma durumu yaşamamış kişilere oranla daha stresli, depresif ve daha düşük iyilik halinde olduklarını belirtilmiştir (Hall and Fincham, 2006, s. 508).

Aldatılan bireylerin depresyon ile benzer belirtiler gösterebileceği, olumlu düşüncelerinin azaldığı ve bağlılık, güven, empati duygularında da azalması olduğu vurgulanmıştır. Özellikle aldatma ilişkisi ve evliliği sarsıcı etkiye her iki taraf için de sahip olmaktadır. Ayrıca aldatılma sonrası taraflar duygusal ve psikolojik açıdan sorunlar yaşayabilmektedir (Gordon, Baucom and Snyder, 2004, s. 213-232).

2.6. Aldatmanın Türleri

Aldatma ile ilgili yapılan araştırmalar da, araştırmacılar aldatmanın farklı türlerinden söz etmektedir. Blow ve Hartnett'e (2005) göre, aldatmanın üç türü vardır. Bunlar; duygusal aldatma, cinsel aldatma, hem duygusal hem de cinsel aldatma bir arada şeklindedir.

Duygusal aldatma türüne göre; kişinin var olan bir romantik ilişkisi mevcutken, başka biriyle duygusal bir yakınlık yaşaması ve bir duygu beslemesi duygusal aldatmadır. Cinsel aldatma da ise, kişinin mevcut bir ilişkisi varken bir başka kişiyle cinsel ilişki yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Akt. Yeniçeri ve Kökdemir, 2006, s. 639-650).

Subotnik (2007) ise, aldatmayı dört gruba ayırmıştır. Bunlardan birincisi duygusal bir içeriğin olmadığı tek gecelik ilişkiler ya da birçok sayıda aldatmadan oluşan, "aldatmalar serisidir". Bir diğer aldatma türü, duygusal bağın yüksek olmadığı "kaçamaktır". Üçüncü aldatma türü, duygusal içeriğin olduğu fakat fiziksel yakınlık olmayan "romantik aşk aldatmasıdır". Sonuncu aldatma türü ise, kişinin duygularıyla ilgili çelişki içerisinde olup kararsız kaldığı durumlarda ortaya çıkan "uzun süreli aldatmadır" (Akt. Tortamış, 2014, s. 27).

Aldatma için bir başka tanım ise aldatmayı aşk ilişkisi, sadece cinsellik, idare etme ve hayali eş seksi olarak dörde ayırmaktadır (Levine, 1998, s. 207-216). Lusterman 'da (1998) aldatmayı üç türde incelemiştir. Bunlar; tek gecelik aldatmalar, flört etmeler ve ilişkilere. Bu türe göre, her bir aldatma türü

kendine özel problemleri getirdiği için, kişiler ile çalışırken her aldatma türüne göre ayrı bir terapi tekniği gerekliliğinden söz edilmiştir. Aynı zamanda üç tür aldatmanın ortak sonucu olarak travmatik bir yaşantı deneyimi olduğu belirtilmiştir.

Aldatmanın kişiden kişiye tanımı ve türü değişiklik gösterebilmektedir. Bilimsel açıdan bakıldığında aldatma çeşitlerini belli kategorilere toparlamak mümkün olduğu görülmektedir. Aldatma türleriyle ilgili başka bir görüş ise, erkek ve kadının aldatmasına göre farklılaşan türlerden söz etmektedir. Erkeklerin cinsel olarak aldatıldığında kadınlar ise duygusal aldatıldığında aşırı tepki göstermekte olduğu öne sürülmüştür (Shockelford, 2004, s. 489-497). Bu durumun erkeklerin çocuğun gerçek babası olup olmadığıyla ilgili anneden kuşkullanması cinsel olarak aldatılmaya verdikleri tepkinin bu yüzden fazla olması şeklinde açıklanmıştır (Harris, 2000, s. 1082-1091). Cinsiyete göre aldatılmanın bu farklılaşma nedeni ise, erkekler açısından cinsellik üzerinden bir göndermeyi vurgularken, kadınlarda da duygusallığa birer referans olduğu düşünülmüştür (Polat, 2006).

2.7. Aldatmanın Neden ve Sonuçları

Hem toplumsal hem de bireysel olarak kabul görmeyen aldatmanın ilişkilerde var olduğu bilinmektedir. Aldatma durumunun neden olduğu, kişilerin neden aldatmaya yöneldiği, ilişkilerde aldatmanın sonuçları ve aldatmanın sınıflandırılması gibi birçok konu araştırmacılar tarafından incelemiştir. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından 2006 yılında yapılan Türk Aile Yapısı araştırması bulgularına göre, boşanma nedenleri ile cinsiyet faktörü ele alındığında; erkeklerin en fazla söz ettiği nedenler; aldatma (%29), eşin sorumsuz ve ilgisiz davranması (%18), eşinin ailesine karşı saygısız davranması (%16)'dır. Kadınlar için ilk sıralarda yer alan boşanma nedenleri ise; eşin sorumsuz ve ilgisiz davranması (%21), aldatma (%21), dayak/kötü muamele (%17) ve içki/kumar (%12) boşanma gerekçesi olduğu görülmüştür (ASAGEM, 2007).

Aldatmada kişinin varolan ilişkisine detaylı bakmak gerekmektedir. Yakın ilişkisinde ki kuralları, beklentileri, ilişkiye dair düşünceleri, inandıkları ilişkinin

inşasında ki yeri büyük olup aldatma en önemli etmenleri oluşturmaktadır (Fitness, 2001, s. 73-103).

Evlilikte tatmin edilmeyen ve doyurulmayan ihtiyaçlar aldatma için önem taşımaktadır. Evlenilen kişi ile yaşanan cinsel ilişkinin kalitesi ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanmaması kişiyi başka birisine yöneltebilir. Kişilerin cinselliğe olan ilgisinin daha çok olması eşlerini daha çok aldattığı bulgusunu desteklemiştir. Cinsellikle daha az ilgilenen ve cinselliğe daha az değer veren kişilerde ise aldatma daha az görüldüğü araştırma sonucu tespit edilmiştir (Treas and Giesen 2000, s. 48-60).

Evlilik ilişkisinin iki taraf içinde kalitesi, duygusal ve cinsel yönü evliliğe olan bağı etkilemektedir. Fakat aldatma sadece arada ki ilişki kaynaklı olmayabilir. Durum ve koşullar, karşı taraftan gelen caydırıcı, tahrik edici davranışlar ya da kişisel sebeplerden de ortaya çıkabilen karışık bir olguyu barındırabilir. İlişkiler de yaşanan kavga, tartışma ve çatışmalarda aldatma durumunun etkili olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda, cinsiyet fark etmeksizin aldatma eğilimi yüksek olan kişilerin, çatışma eğilimlerinin de yüksek olduğu; aldatma eğilimi düşük kişilerde ise çatışma eğiliminin de düşük olduğu bulgularla saptanmıştır (Polat, 2006).

Brown (2001)'e göre ise aldatmayı anlamak ve aldatmanın altında ki sebepleri bulmak adına beş tür aldatma nedeni ortaya koyulmuştur. Bunlar; çatışmadan kaçınma, yakınlıktan kaçınma, cinsel bağımlılık, duygusal boşluk ve terk edilen ilişkidir (Brown' den akt. Müezzinoğlu, 2001/2014, s. 19-20).

Çatışmadan kaçınma: Birbirleri ile problemlerini paylaşmayan ve ilişkide bir tarafın diğer tarafı memnun edemediği, sorunlarını konuşamayan çiftlerin yaşadığı ilişki tipinde görülen aldatmadır. Kişiler sorunlarını konuşup çözmek yerine çatışma yaşamaktan kaçınarak konuşmaz ve iletişim kurmazlar.

Yakınlıktan kaçınma: Çiftlerin birbiri ile duygusal ve cinsel açıdan nasıl yaklaşacaklarını bilmediklerinden tartışmalar görülerek, duygusal açıdan kırılmaktan korkmalarıyla meydana gelen aldatma türüdür.

Cinsel bağımlılık: Çiftlerden birinin cinsel bağımlılığı sonucunda kendi ilişkisi dışında da bir cinsel ilişkiye sahip olmasıyla yaşanan aldatmadır.

Duygusal boşluk: Kişi ilişkisinde duygusal ihtiyaçları karşılanmamasından dolayı duygusal bir boşluk yaşayabilir. Bu duygusal boşluğunu doldurmak adına kişinin başkasına yöneldiği aldatmadır.

Terk edilen ilişki: Kişilerden biri ilişkisini bitirmek isteyebilir. Ancak kendisi bitirme sorumluluğu almak istemeyebilir. Bu durumda görülen aldatma türüdür.

İlişkinin gidişatı ve yapısıyla ilgili aldatma nedenleri var olsa da, kişilerin ilişkisel ihtiyaçları karşılanırken ya da mutlu bir ilişkinin içindeyken de aldatma ortaya çıkabilmektedir. Kişinin psikiyatrik bozukluğu olması, kişilik bozukluğuna sahip ya da parafili tanısı almış olması ile aldatma yaşanması mümkündür. Aldatma sadece bir ilişki problemi olarak değil, kişisel bir hastalığın sonucu da olabilmektedir. Örneğin kişide hipomani, madde bağımlılığı, psikotik kişilik, teşhircilik gibi bozuklukların görüldüğü durumlarda; eşine sadakatli olma, ihanet etmeme, sabretme ve sorumluluk almada güçlük çekilebilmektedir (Levine, 1998, s. 207-216).

Aldatma yaşanan ilişkide birbiri ile iletişim kuramayan, sorunlardan kaçan, sorunları çözmek yerine önemsemeyen, duygusal ve cinsel doyum sağlamayan; kişilerde ilişkiye verilen anlam, beklenti ve sorumluluk farkının olması, bireysel patolojik bir durumun bulunması gibi birçok neden sıralanabilir. Bireysel farklılık gösteren aldatma nedenlerinin altında yatan etkenler ve kişiyi buna iten sebeplerin araştırılması önemlidir. Kişilerin aldatıldığını öğrendiğinde bu durumu nasıl algıladığı, nasıl davranış gösterdiği tamamen kestirilmemekte ve bununla ilgili fazla bir bilgiye sahip olunmamaktadır. Dolayısıyla aldatmanın sonuçları ve verilen tepkiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Sprecher, Regan and McKinney, 1998, s. 301-311).

Ayrıca aldatıldığını öğrenen kişinin ise, bu durumu nasıl öğrendiği ilişkinin ömrünü etkilediği belirtilmiştir. Yakalanma yoluyla öğrenilen aldatmanın, doğrudan kişiyle konuşularak öğrenilen aldatmadan daha az ilişkiye zarar verdiği ifade edilmiştir. Eşin aldatma durumunu itiraf ettiği durumlar ise en az ilişkiyi bitiren öğrenme şekli olurken, yakalanma sonucunda üçüncü şahıstan edinilen öğrenme en çok ilişkiyi bitiren tür olmuştur (Afifi, Falato and Weiner, 2001, s. 291-308).

Fakat aldatılan kişilerde belli duygular hissedilmektedir. Kişilerde genellemiş kaygı bozukluğu, ayrılık korkusu, geçmişte ki korkularını yeniden yaşama gibi durumlar meydana gelebilir ve ilişkide kontrol kaybı hissetmesiyle beraber aldatılma durumu kişinin gururunu zedeleyici olabilmektedir (Levine, 2005, s. 143-153).

Yapılan araştırmalar aldatılan kişinin, aldatma durumunu öğrendiğinde travmatik belirtiler gösterebileceği yönündedir. Kişi için aldatılma bir travma özelliğindedir ve depresyon, utanma, aldatana karşı şiddet eğilimi, mağdur olma, şaşkınlık gibi duygular içererek travma sonrası stres bozukluğuna eşdeğerdir (Baucom, Gordon, Snyder, Atkins and Christensen, 2006, s. 375-392).

Atkins ve arkadaşları (2005, s. 470-473) ile yapılmış olan araştırma da aldatma durumunu öğrendikten sonra ilişkisine devam eden kişilerin birbirleri ile daha az vakit geçirerek mutlu olmadıkları; eşlerine güvenmekte zorluk çektikleri ve boşanmaya daha eğilimli oldukları saptanmıştır. Aldatmanın içeriğinde cinsellik olup olmaması ya da duygusal aldatma sonucuna göre karşı tarafın verdiği tepkinin değişebileceği ve buna göre aldatılan kişinin ilişkisini bitirmek istemeyip istemeyeceği de belirtilmiştir (Knox, Zusman, Kaluzny and Sturdivant, 2000, s. 162-165).

Ancak yapılan bir başka araştırma ise, cinsiyet farklılığı açısından kadınların erkeklere oranla cinsel ya da duygusal aldatmaya karşı daha fazla stres hissettikleri ancak aldatılma durumunda daha az kendilerini suçladıkları görülmüştür. Duygusal aldatma da ise, cinsel aldatmaya oranla daha fazla sorumlu duyulduğu tespit edilmiştir. Çünkü cinsel aldatma bireyin kontrolü dışında gelişebileceğine yorumlanmıştır. O yüzden duygusal olarak aldatmaya daha fazla sorumluluk verilmiştir (Becker, Sagarin, Guadagno, Millevoi and Nicastle, 2004).

Aldatılma sonucunda yoğun şekilde kıskançlık duygusu oluşabilmektedir. Ancak cinsel aldatılmada şiddet, intikam ve öfke duyguları hâkimken, duygusal aldatılmada kıskançlık daha belirgindir. Kıskançlık duygusunun kadınlarda ki nedeni, üçüncü şahsın fiziksel özelliklerini kendileriyle kıyaslamak ve üçüncü

şahısın çekiciliği iken, erkekler açısından kıskançlık duygusu nedeni ise sosyal baskınlığın daha ayırt edici olmasıdır (Buunk and Dijkstra, 2004, s. 313-318).

Fakat kadınların duygusal aldatmada daha fazla kıskançlık hissettiği, erkeklerin ise cinsel aldatmada daha kıskanç oldukları yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir. Kadınlar için cinselliğin anlamının daha çok duygusal yakınlığa yorumlanması, erkekler için cinselliğin ise fiziksel rahatlama, heyecan duymayla ilişkilendirilmesi bunun nedeni olduğu ifade edilmiştir (Demirtaş, 2004). Farklı bir araştırma ise aldatma ile alkol ve madde bağımlılığı üzerinde yapılmıştır. Alkol ve madde bağımlılığına sahip erkeklerin daha sık aldattıkları ve aldatmaya madde bağımlılığının sebebiyet verebileceği düşünülmüştür. Fakat aynı koşulun kadınları etkilemediği de tespit edilmiştir (Atkins, Yi, Baucom and Christensen, 2005, s. 470-473).

Aldatma ilişkisi sadece iki taraf açısından değil, bunların dışında ki kişilerde de bazı problemlerin yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Evli ve çocuklu olan çiftlerde çocukların bu durumu fark etmesi ile etkilenmeleri söz konusu olabilmektedir (Levine, 2005, s. 143-153).

Aldatma durumu öğrenildikten sonra kişilerde ki duygular yoğun olsa da bu duygu birikimi kişiye göre farklılaşarak, zamanla azalabilir ya da kalıcı izler bırakabilir. Ancak aldatılma deneyimi yaşayanlar için bu durum hiçbir zaman yok sayılmamakta ve unutulmamaktadır. Duyguların yoğunluğu her ne kadar azalmış, kişi her ne kadar unutmuş gibi görünse de beklenmedik bir zamanda bu olayı hatırlayabilir. Aldatma sonucunda her çift boşanma ile karşılaşmasa da aldatmanın etkileri kişiler üzerinde acı verici ve sarsıcı bir nitelikte olmaktadır (Blow, 2005, s. 91-102).

Dolayısıyla aldatma durumu yaşanması evliliği sonlandırabilir ve aile yapısını bozabilir. Bu yüzden aldatma evliliğin sonu olarak boşanma durumunu beraberinde getirebilir. Aldatma, evliliklerde boşanma nedenleri arasında önemli bir parçayı oluşturmaktadır (Levine, 2005, s. 143-153; Hatamy, Fathi, Gorji and Esmaily, 2011, s. 3743-3747).

2.8. Aldatma Üzerine Yapılmış Araştırmalar ve Sonuçları

Aldatma kavramı birçok değişken açısından incelenmiş ve konuyla ilgili yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Aldatılma durumu yaşayan ve bu

durumla ilgili terapi almak isteyen kişiler üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Özellikle bağlanma stilleriyle çalışan araştırmacı çalıştığı ıftlerde gözleme dayanarak, kaçıngan bağlanma stili olan kişilerin ilişkilerinde yakınlık kurmakta glk çektiği ve ilişkisinden başka biriyle yakınlık kurmada arayışta olduklarını belirtmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ise terkedilme kaygıları olduğundan uzun ilişkiler yaşamasının zor olduğu ifade edilmiştir (Duba, Kindsvatter and Lara, 2008, s. 293). Bir başka bağlanma stili üzerinden yapılmış araştırmaya göre 792 yetişkin üzerinden gerçekleşmiş ve güvenli bağlanma stilinde ki kişilerin aldatma eğiliminin düşük olduğu görülmüştür (Bogaert and Sadava, 2002, s. 191-204).

avuşoğlu (2011) ise, farklı bir araştırma sonucunu Türkiye'ye de bulmuştur. Araştırması İstanbul'da yaşayan 217 kişi üzerinde yapılmıştır. Ancak kişilerin aldatma eğilimleriyle bağlanma tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bunun yerine evlilik uyumu yüksek olanların aldatma eğilimlerinin azaldığı yönünde bulgular bulunmuştur. Benzer bir araştırma da güvensiz bağlanma stili baz alınmış ve 207 evli çift üzerinde araştırma yapılmıştır. Buna göre, eşlerden birinin bağlanmayla ilgili kaygısının olması aldatma olasılığını artırmaktadır. Ayrıca ıftlerde ki cinsel frekans, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin ise, aldatmayla ilişkisi bulunamamıştır (Russell vd., 2013, s. 242).

Kişilik zellikleri ile ilgili bir araştırmada ise öz disiplin ve uzlaşmanın aldatma davranışı ile anlamlı ilişkisini bulmuştur. z disiplin ve uzlaşma kişilik özelliklerinin yüksek olması aldatma davranışını azaltırken, düşük olması ise aldatma davranışını artırmaktadır (Schmitt, 2004, s. 301-319). Başka bir araştırma ise kişilik özellikleri ile ilgili erkeklerde aldatma davranışı ile yordanan deneyime açıklığın ilişkisini bulmuştur. Yüksek düzeyde psikotizm, narsizm ve düşük düzeyde sorumluluğun aldatma ile anlamlı ilişkisi bulunmuştur (Buss and Shackelford, 1997, s. 193-221).

Benzer şekilde 16362 kişi ile 52 farklı ülkede yapılmış olan aldatma araştırmasında, yumuşak başlı kişilik özelliğinde olanların aldatma eğilimi düşük görülürken; dışadönük kişiler ile aldatma arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Schmitt, 2004, s. 301-319).

Aynı şekilde Shaye (2009) 'a göre, bu durum kadınlar için anlamlı bir ilişki ifade etmezken; erkekler için aldatma dışadönüklük ile pozitif iken sorumluluk ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yakın zamanda yapılmış bir araştırmaya göre ise, aldatmanın mevsimsel farklılık gösterdiğine, özellikle yaz aylarında aldatmanın arttığına ulaşılmıştır. Aynı araştırmada aldatmanın cinsiyet açısından kadın ve erkekte eşit oranlarda olduğu saptanmıştır (Finchman and May, 2016, s. 70-74).

Maddi kazancın aldatma üzerinde etkisi incelendiğinde ise, yıllık 30000 dolardan fazla gelire sahip kişilerin aldatma eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca eşlerden birinin işsiz olması ilişki dengesini etkilemekte ve aldatmada risk faktörü oluşturmaktadır (Atkins, Baucom and Jacobson, 2001, s. 735-749). Aldatma eğilimine etkisi düşünülen bir başka çalışma ise, cinsellik faktörü üzerine yapılmıştır. Cinsel doyum ve aldatma eğilimi ilişkisine bakıldığında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; evlilik doyumu ile aldatma arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Kankaya, 2015) Kubat (2012)'e göre ise benzer bir çalışmayı 166 kişiye uygulamıştır. Evlilik doyumu ve aldatma eğilimi ilişkisi negatif yönde orta düzeyde anlamlı bulunurken; aldatma eğiliminin; cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı ile anlamlı ilişkisi saptanmıştır. 12 senelik evli 763 kişiden oluşan bir araştırma da din ve aldatma arasında ki ilişki incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek dindarlığın aldatma ihtimalini azalttığı belirtilmiştir (Tuttle and Davis, 2015, s. 475-489).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Yapılan bu araştırma nicel bir araştırma olup, bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak iki değişken arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde, birden çok değişken arasında ki ilişkinin varlığı ve miktarı incelenmektedir. Bu ilişkiler korelasyon, regresyon gibi istatistiksel analizler aracılığı ile incelenir. Korelasyon ile ilişki tarama modellerinde, değişkenlerin beraber ne kadar değiştikleri ve değişimin yönü belirlenmektedir. Elde edilen bulgular doğrudan neden-sonuç ilişkisi üzerinden yorumlanma yapılmamakta olup, yalnızca değişkenler arasında ki ilişkinin yönü ve miktarı hakkında bilgi vermektedir (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007).

3.1.1. Evren, Örneklem Yöntemi ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemine tam zamanlı çalışan ve evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın evren büyüklüğü tam olarak bilinmediği için bu duruma uygun olan bilinmeyen örneklem hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Bunun için, aşağıdaki formül yardımı ile örneklem sayısı hesaplanmıştır.

$$n = t^2pq / d^2$$

Bu formülde n = örneklem sayısı; t = belirli bir serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer, p = incelenecek olayın görülme sıklığı; q = incelenecek olayın görülmemesi sıklığı, d = olayın görülme sıklığına göre gerçekleştirilmek istenen sapma olarak tanımlanmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Bu çalışma için ilgili tablolardan $t = 1.96$, $p = .5$, $q = .5$ ve $d = .05$ olarak belirlenmiştir. Değerler formüldeki ilgili yerlere konduğu zaman örneklem sayısı 384 olarak belirlenmiştir. Bu değer ayrıca Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından $\alpha = .05$ örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken, örneklem büyüklükleri hesaplanarak hazırlanan tablodan da kontrol edilmiş ve gerekli tabloda en az 384 katılımcıya ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Bu bilgidan hareketle, çalışmanın örneklemini evli çalışan erkeklerden ve evli çalışan kadınlardan meydana gelerek toplam 415 evli ve çalışan kişiden oluşmuştur. Kişilere kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılım için, araştırma esnasında katılımcıların evli olması, en az ilkokul mezunu olması, eşleriyle birlikte yaşıyor olmaları ve tam zamanlı bir işte en az 1 yıl çalışıyor olma zorunlulukları vardır. Bunun yanı sıra, dışlama kriteri olarak kişilerin depresyon düzeyleri belirlenmiştir. Buna göre, depresyon düzeyi yüksek olan katılımcılar araştırma dışında tutulmuşlardır.

Katılımcıların en az ilkokul mezunu olması kriterinin sebebi, ölçeklerin katılımcıların kendileri tarafından okunarak doldurulması gerektiğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenden ötürü katılımcıların okuryazar olması gerekli olarak, en az ilkokul mezunu olmaları istenmektedir. Katılımcıların tam zamanlı bir işte en az 1 yıl çalışması kriteri ise, tükenmişlik sendromu belirtilerinin uzun süreli çalışma hayatında gözlenmesi ve tükenmişlik sendromu belirtilerinin çalışma hayatında aniden gözlemlenmemesi nedeniyle konulmuştur. Bunların yanı sıra, tükenmişlik sendromu ile depresyon birbiriyle ilişkili olduğu için depresyon ile tükenmişlik sendromunun birbirine karıştırılmaması amacıyla, Beck depresyon envanterinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik makalesinde kesme puanı 17 olarak kabul edildiğinden (Hisli, 1989), depresyon puanı 17 ve üzerindeki kişiler veri setinin dışında tutulmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen kriterler bağlamında, araştırma grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.*Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	221	53.3
	Erkek	194	46.7
Yaş	18-35 yaş (genç yetişkin)	198	47.7
	36-65 yaş (orta yaş)	217	52.3
Evlilik Süresi	0-5 yıl	166	40.0
	6-10 yıl	106	25.5
	11-15 yıl	75	18.1
	16 yıl ve üzeri	68	16.4
Eğitim Düzeyi	Temel Eğitim	55	13.3
	Lisans	246	59.3
	Lisansüstü	114	27.5
Çalışılan Sektör	Kamu	155	37.3
	Özel	166	40.0
	Serbest	94	22.7
Haftalık Çalışma Süresi	5 gün	256	61.7
	6 gün	135	32.5
	7 gün	24	5.8
Çalışma Süresi (yıl olarak)	0-5 yıl	102	24.6
	6-10 yıl	95	22.9
	11-15 yıl	93	22.4
	16 yıl ve üzeri	125	30.1
Aylık Gelir	0-2000 TL	34	8.2
	2001- 5000TL	190	45.8
	5001-10000TL	149	35.9
	10000TL ve üzeri	42	10.1
Toplam		415	100.0

Tablo 2 incelendiğinde, bu çalışmanın örnekleminin 221'i (%53.3) kadın, 194'ü (%46.7) erkek olmak üzere toplam 415 tam zamanlı çalışan ve evli katılımcılardan oluştuğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 36.49 (SS = 7.63), ortalama evlilik yılları 8.87 (SS = 7.03) ve ortalama çalışma süreleri 12.26'dır (SS = 7.78).

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 198'inin (%47.7) yaş aralığı açısından genç yetişkinlik döneminde oldukları; 217'sinin (%52.3) ise orta yaş döneminde oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcılardan 166 kişinin (%40.0) evlilik süresi açısından 0-5 yıl arasında evli olduğu, 106 kişinin (%25.5) 6-10 yıl arasında evli, 75 kişinin (%18.1) 11-15 yıl arası evli ve 68 kişinin (%16.4) 16 yıl ve üzeri evli olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri açısından, temel eğitim düzeyinde 55 kişinin (%13.3), lisans eğitim düzeyinde 246 kişinin (%59.3), lisansüstü eğitim düzeyinde ise 114 kişinin (%27.5) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların 155'inin (%37.3) kamu sektöründe, 166'sının (%40.0) özel sektörde ve 94'ünün (%22.7) serbest meslek erbabı olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 256'sının (%61.7) haftalık çalışma gün sayısı 5 gün, 135'inin (%32.5) haftalık çalışma gün sayısı 6 gün, 24'ünün (%5.8) ise haftalık çalışma gün sayısı 7 gündür. Katılımcılardan 102 kişinin (%24.6) çalışma süresi 0-5 yıl arasında, 95 kişinin (%22.9) 6-10 yıl arasında, 93 kişinin (%22.4) 11-15 yıl arasında ve 125 kişinin (%30.1) 16 yıl ve üzeri çalışan olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 34'ünün (%8.2) aylık gelir düzeyi 0-2000 tl, 190'ının (%45.8) 2001-5000 tl, 149'unun (%35.9) 5001-10000 tl, 42'sinin (%10.1) 10000 tl ve üzeri olduğu görülmektedir.

3.1.2. Veri Toplama Süreci

Ölçekler katılımcılara internet yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcıların hepsi tam zamanlı çalışan ve evli olan kişilerden oluşmaktadır. Araştırma için katılımcılardan veri internet yoluyla toplanmıştır. Çalışmada internet yoluyla oluşturulan online bir anket kullanılmıştır. Bu anket araştırmada kullanılacak ölçeklerin Google Documents'e (<https://docs.google.com>) yüklenmesiyle oluşturulmuş ve internet linki halinde, sosyal paylaşım sitelerinde link

paylaşımı yapılarak Türkiye'nin çeşitli yerlerindeki katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara ulaşmak için araştırma linki dağıtımı, facebook ve instagram sosyal medya siteleri ile Psikoloji dayanışma mail grubu (yaklaşık 500 psikoloji mezunu kişiden oluşan mail grubu) üzerinden kişilere duyurularak paylaşım sağlanmıştır. Ankete başlamadan önce katılımcılar araştırmanın adı, amacı, bilgilerinin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı, ölçekleri doldurmanın ortalama süresi ile ölçekte boş madde bırakmamaları gerektiği yazılı olarak bilgi onam formu ile bilgilendirilmiştir.

Ayrıca çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi de yazılı olarak verilmiş olup, araştırmaya gönüllü katılımı kabul ettiklerini bildiren butona tıkladıktan sonra katılımcılar anketi doldurabilmişlerdir. Formların nasıl doldurulması gerektiği ise sayfa başında açıklanmıştır. Oluşturulan anket linkinin içerisinde: bilgi onam formu, demografik bilgi formu, Beck Depresyon Envanteri, Aldatma Eğilimi Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği bulunmaktadır. Katılımcılar ölçeklere verdikleri cevapları tıklayarak işaretlemişlerdir. Kişilerin verileri doldurması ortalama 10 dakika sürmektedir. Katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir.

Katılımcılarda hedef kitleye ulaşmak için (evli ve tam zamanlı çalışan kişilere), anket öncesinde katılım koşulu açıklaması yapılmıştır. Ayrıca Google documents tarafından oluşturulan ankette ilk olarak demografik bilgi formu verilmiştir. Burada yer alan kaç yıldır evlisiniz ve kaç senedir çalışıyorsunuz sorularına "0, hiç, hayır, yok, bekar, dul, nişanlı" gibi verilen cevapları sistem kabul etmeyerek, diğer sorulara geçiş izni verilmemiştir. Kişilerin ölçekleri doldurmaya devam etmeleri için bu sorulara kaç yıl olduğunu rakam olarak yazarak cevaplamaları gerekmektedir. Sosyodemografik formda ise kaç yaşındasınız sorusuna da 18 yaş altı olan bir cevap sistem tarafından gene kabul edilmemiştir. Böylece araştırmanın 18 yaşından büyük, evli ve tam zamanlı çalışan kişiler tarafından katılım koşulu sağlanmıştır.

Demografik Bilgi Formunda katılımcılardan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalıştığı sektör, aylık gelir, evlilik süresi ve haftalık çalışma süresi ve kaç yıldır çalıştığı sorularının yanıtları istenmiştir. Ölçeklerin rastgele doldurulduğu düşünülen (hep aynı seçeneğin işaretlenmesi ya da boş bırakılması vb.) veriler değerlendirmeye alınmamıştır. Ayrıca kişilere verilecek olan Beck Depresyon

Envanteri'nden 17 ve üzerinde puan alan kişiler çalışma dışı bırakılmışlardır. Toplanan verilerin analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22 paket programı ile bilgisayarda gerçekleştirilmiştir.

3.1.3. Veri Toplama Araçları/Materyaller

Bu bölümde, araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan demografik bilgi formu ile diğer veri toplama ölçeklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılarının yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, hangi sektörde çalıştığı, aylık geliri, evlilik süresi, haftalık çalışma süresi ve kaç yıldır çalıştığı gibi bazı sosyo-demografik bilgileri elde etmek için katılımcılara verilen araştırmacının kendi hazırladığı formdur.

3.1.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri, depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ve bu belirtilerin derecesini ölçmek için Beck (1961) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Beck depresyon envanteri, 4'lü Likert tipte değerlendirilen 21 maddeden oluşmaktadır.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 63'tür. Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Hisli tarafından 1989 yılında yapılmış ve iki yarım test güvenirlik katsayısı .74, Cronbach alfa katsayısı ise .80 olarak bildirilmiştir (Hisli, 1989). Ölçek puanları değerlendirilirken kesme puanı 17 olarak bildirilmiştir (Teğin, 1980; Hisli, 1989; Aydemir ve Köroğlu, 2000). Bu araştırma grubu için 21 maddeden oluşan Beck Depresyon Envanterinin iç tutarlılık katsayısı $C_{\alpha} = .74$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Beck depresyon envanterinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik makalesinde kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir (Hisli, 1989).

3.1.3.3. Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ)

Aldatma Eğilimi Ölçeği, kişilerin ilişkiye bağlılığı ya da aldatma eğilimini incelemek amacıyla Polat tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipte değerlendirilen 30 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 18'i aldatma eğilimini ölçen pozitif maddelerden, 12'si aldatma sayılmayan

davranışları ölçen ve ters puanlanan maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, kişinin aldatma eğiliminin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 95, iki yarım test güvenirlik katsayısı ise .95 olarak bildirilmiştir (Polat, 2006). Bu araştırma grubu için 30 maddeden oluşan Aldatma Eğilimi Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı $C\alpha = .97$ olarak hesaplanmıştır.

3.1.3.4. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Maslach Tükenmişlik Ölçeği, ilk olarak akademik personel üzerinde uygulanarak tükenmişlik seviyesini ölçmek için, 1981 yılında Maslach ve Jackson tarafından geliştirilmiş ve 1992 yılında Canan Ergin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Ergin, 1992). Ölçek 5'li Likert tipte değerlendirilen 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek duygusal tükenmişlik (DT, 9 madde), kişisel başarı (KB, 8 madde) ve duyarsızlaşma (D, 5 madde) olmak üzere 3 alt ölçeğe sahiptir. Kişisel başarı alt ölçeğindeki maddeler ters puanlanmaktadır.

Bu puanların toplanması ile duygusal tükenmişlik için 0-36, kişisel başarı için 0-32, ve duyarsızlaşma için 0-20 arasında değişen puanlar elde edilir. Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt ölçeklerine ait puanların artışı tükenmişlik seviyesinin fazlalığını, kişisel başarı puanının artışı ise tükenmişlik seviyesinin azlığını gösterir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları duygusal tükenmişlik için 0.83, kişisel başarı için 0.67, duyarsızlaşma için 0.72 olarak bildirilmiştir (Ergin, 1992'dan akt. Kervancı, 2013).

Kervancı (2013) Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik analizlerini tekrarlamış ve Cronbach alfa katsayısını duygusal tükenmişlik için .79, kişisel başarı için .74 ve duyarsızlaşma için .70 olarak bildirmiştir. Bu araştırma grubu için 9 maddeden oluşan duygusal tükenme alt boyutuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı $C\alpha = .95$; 5 maddeden oluşan duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı $C\alpha = .80$ ve 8 maddeden oluşan kişisel başarı (eksikliği) alt boyutuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı $C\alpha = .79$ olarak hesaplanmıştır.

3.1.4. Veri Analizi Süreci

Bu çalışmada araştırmanın temel ve alt amaçları doğrultusunda veri çözümleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Veri çözümleme işleminin ilk aşamasında toplanan veriler, SPSS(Statistical Package for the Social

Sciences) 22 paket programına girilmiş, eksik ve hatalı veriler gözden geçirilmiştir.

Toplamda 505 katılımcıdan elde edilen veriler, araştırmanın temel dışlama kriterine göre, depresyon düzeylerinin 17 puan üzerinde olması nedeniyle ayıklanmıştır. Toplamda 86 katılımcının yanıtları, depresyon puanlarının belirlenen kriterden yüksek olmasından dolayı veri setinin dışında tutulmuştur. Dışlama kriteri sonrasında 419 data üzerinde araştırmanın temel varsayımları doğrultusunda incelemeler yapılmıştır.

Bu araştırmanın temel amacı, tam zamanlı çalışan ve evli olan katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma sürecinde araştırmanın bağımlı değişkeni aldatma eğilimi iken; araştırmanın bağımsız değişkenlerini tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı (eksikliği) ve araştırma kapsamında sürece dahil edilen demografik değişkenler oluşturmaktadır.

Bu bağlamda, araştırmanın temel amacı olan katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılırken; katılımcıların aldatma eğilimlerinin tükenmişlik düzeyleri ve ilgili demografik değişkenler tarafından yordama düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan veri çözümleme sürecinde, aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve sonuçlar raporlanmıştır.

Araştırmada ayrıca, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimlerinin araştırmada ele alınan demografik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin incelenmesinde iki kategorili yer alan değişkenler için adına ilişkisiz ölçümlerde t testi kullanılırken; ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılarak saptanmıştır. Aşamalı çoklu regresyon analizi çok değişkenli istatistikî bir teknik olduğundan, öncelikle analizin temel varsayımlarının incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğünün çoklu regresyon analizi için $N \geq 50 + 8m$ olması gerekmektedir. Araştırmada 10 yordayıcı

değişken olduğundan örneklemin 130 katılımcıdan fazla olması gerekmektedir (n=419).

Dışlama kriterleri sonrasında 419 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde normallik varsayımları test edilmiştir. Uç değer incelenmesi için kutu grafikleriyle belirlenen tek değişkenli Mahalanobis uzaklığı ve z puanları ile hesaplanan çok değişkenli uç değer gösteren 4 gözlem, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma sürecinde nihai analizler, 415 katılımcıdan elde edilen datalar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde ayrıca, değişkenlerin normallik varsayımı için histogram grafikleri incelenmiştir. Ayrıca hesaplanan çarpıklık-basıklık katsayıları incelendiğinde katsayıların -1.5 ile +1.5 arasında değer aldığı tespit edilmiş ve değişkenlerin normalden aşırı sapma göstermediği belirlenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın temel ve alt amaçları kapsamında gerçekleştirilen veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulguların sunum akışı, yapılan analizler için ön koşul niteliğinde olan analiz süreçleri kapsamında ele alınmıştır. Buna göre, öncelikle araştırma sürecinde ele alınan sürekli değişkenlere yönelik normallik varsayımları sunulmuştur. Daha sonra, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimlerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi süreçleri sıralanmıştır. Sonrasında, araştırmanın temel amacı doğrultusunda katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. En nihayetinde katılımcıların aldatma eğilimlerinin yordayıcılarının belirlenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin Puanların Ortalamaları ve Normallik Varsayımlarına İlişkin Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular

Katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin alt boyutları arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliği ve aldatma eğilimi ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları, çarpıklık basıklık katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanların ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis
1. Duygusal Tükenme	415	18.32	10.08	.282	-1.066
2. Duyarsızlaşma	415	6.15	4.39	.342	-.943
3. Kişisel Başarı(Eksikliği)	415	10.00	4.60	.461	-.247
4. Aldatma Eğilimi	415	69.98	28.72	.280	-1.269

Tablo 3 incelendiğinde normallik varsayımını test etmek amacıyla kullanılan istatistiksel teknikler arasında yer alan çarpıklık-basıklık katsayıları aldatma eğilimi ve tükenmişlik düzeylerini ifade eden alt boyut puan ortalamalarının her biri için -1.5 ve +1.5 aralığında değer aldığı görülmektedir. Kurtosis ve Skewnes değerlerine göre testlerden elde edilen puan ortalamaların normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin farklı değer aralıkları bulunmakla birlikte; bazı araştırmacılar (Tabachnick ve Fidell, 2013) ± 1.5 aralığında alınan değerlerin normallik varsayımını sağlamada kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir.

Çalışmanın sonraki aşamalarında, gerçekleştirilen tüm nicel analizler öncesinde araştırmada ele alınan değişkenlerin inceleneceği diğer değişkenler açısından normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve uygulanacak parametrik/nonparametrik analiz yöntemlerine bu doğrultuda karar verilmiştir.

4.2. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Araştırmada Ele Alınan Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu çalışmada, tam zamanlı bir işte çalışan ve evli bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın temel amacı olan bu ilişki süreçleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi kişisel; çalışılan sektör, çalışma süresi ve aylık gelir gibi sosyo-ekonomik; evlilik süresi gibi ailesel demografik

değişkenlerin katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir.

4.2.1. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı (eksikliği) alt boyutları ile aldatma eğilimi ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla öncelikle normallik varsayımları değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre tüm alt boyut ve toplam puanların normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesinde ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla parametrik testler arasında yer alan t-testi hesaplanmış olup, sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	sd	t	P
DT	Kadın	221	13.63	6.36	413	-11.625	.000**
	Erkek	194	23.65	10.87			
DUY	Kadın	221	4.20	3.23	413	-10.940	.000**
	Erkek	194	8.37	4.49			
KB	Kadın	221	8.17	3.37	413	-9.554	.000**
	Erkek	194	12.09	4.92			
AE	Kadın	221	54.77	20.65	413	-13.954	.000**
	Erkek	194	87.31	26.76			

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, $p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların tükenmişlik düzeyleri hakkında bilgi veren duygusal tükenme ($t(413) = -11.625$, $p < .001$), duyarsızlaşma ($t(413) = -10.940$,

$p < .001$) ve kişisel başarı (eksikliği) ($t(413) = -9.554, p < .001$) alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesine yönelik puan ortalamaları incelendiğinde, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre tüm alt boyutlarda tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde, Tablo 4 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($t(413) = -13.954, p < .001$). Anlamlı farklılığın kaynaklarının incelenmesine yönelik puan ortalamaları incelendiğinde erkek katılımcıların ($\bar{x} = 87.31$) kadın katılımcılara ($\bar{x} = 54.77$) göre aldatma eğilimi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

4.2.2. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı (eksikliği) alt boyutları ile aldatma eğilimi ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların yaş açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla öncelikle normallik varsayımları değerlendirilmiştir. Sürekli değişken olarak elde edilen yaşa ilişkin veriler, yetişkin bireyler için geçerli olan genç yetişkin ve orta yaş kriterleri esas alınarak iki farklı kategoride toparlanmıştır. Kategorik yaş değişkenine göre tüm alt boyut ve toplam puanların normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesinde ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla parametrik testler arasında yer alan t-testi hesaplanmış olup, sonuçlar Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	SS	sd	t	P
DT	18-35 yaş	198	14.41	7.53	413	-8.091	.000**
	36-65 yaş	217	21.88	10.79			
DUY	18-35 yaş	198	4.87	3.65	413	-5.886	.000**
	36-65 yaş	217	7.32	4.68			
KB	18-35 yaş	198	8.91	4.74	413	-4.705	.000**
	36-65 yaş	217	10.99	5.07			
AE	18-35 yaş	198	59.25	24.80	413	-7.778	.000**
	36-65 yaş	217	79.78	28.60			

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, $p < .05^$, $p < .001^{**}$*

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların tükenmişlik düzeyleri hakkında bilgi veren duygusal tükenme ($t(413) = -8.091$, $p < .001$), duyarsızlaşma ($t(413) = -5.886$, $p < .001$) ve kişisel başarı (eksikliği) ($t(413) = -4.705$, $p < .001$) alt boyutu puan ortalamalarının kategorik yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesine yönelik puan ortalamaları incelendiğinde, 36-65 yaş aralığındaki orta yaş dönemindeki yetişkin bireylerin, 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylere göre tüm alt boyutlarda tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde, Tablo 5 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin de yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($t(413) = -7.778$, $p < .001$). Anlamlı farklılığın kaynaklarının incelenmesine yönelik puan ortalamaları incelendiğinde 36-65 yaş aralığındaki orta yaş dönemindeki bireylerin ($\bar{x} = 79.78$) 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylere ($\bar{x} = 59.25$) göre aldatma eğilimi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

4.2.3. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları arasında yer alan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin son mezun oldukları eğitim kademesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Anlamlı fark kaynaklarına ilişkin numaralandırma 1: Temel Eğitim, 2: Lisans ve 3: Lisansüstü şeklindedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
DT	Gruplararası	2665.682	2	1332.841	13.917	.000**	1-2,1-3
	Gruplariçi	39456.694	412	95.769			
	Toplam	42122.376	414				
DUY	Gruplararası	601.251	2	300.625	16.766	.000**	1-2,1-3, 2-3
	Gruplariçi	7387.568	412	17.931			
	Toplam	7988.819	414				
KB	Gruplararası	339.176	2	169.588	8.284	.000**	1-2,1-3
	Gruplariçi	8434.815	412	20.473			
	Toplam	8773.990	414				
AE	Gruplararası	13640.544	2	6820.272	8.570	.000**	1-2,1-3
	Gruplariçi	327892.396	412	795.855			
	Toplam	341532.940	414				

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, $p < .05^$, $p < .001^{**}$*

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)} = 13.917$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan

Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, temel eğitim mezunu olan katılımcıların (\bar{x} = 24.45) hem lisans mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 17.98) hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 16.08) göre duygusal tükenme düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılar arasında duygusal tükenme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Benzer şekilde, katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin de eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)}= 16.766$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, temel eğitim mezunu olan katılımcıların (\bar{x} = 8.78) hem lisans mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 6.21) hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 4.76) göre duyarsızlaşma düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, lisans mezunu katılımcıların duyarsızlaşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının (\bar{x} = 6.21) ve lisansüstü mezunu katılımcılara (\bar{x} = 4.76) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Eğitim düzeyi değişkeni kategorik açıdan sıralama düzeyinde olduğundan, bu araştırma grubu için eğitim düzeyi arttıkça duyarsızlaşma düzeylerinin anlamlı bir şekilde azalacağı yorumu yapılabilir.

Araştırma sürecinden elde edilen bir diğer bulgu da, katılımcıların kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)}= 8.284$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, temel eğitim mezunu olan katılımcıların (\bar{x} = 11.96) hem lisans mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 10.05) hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara (\bar{x} = 8.94) göre kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılar arasında kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin de eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)}= 8.570$, $p < .001$).

İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, temel eğitim mezunu olan katılımcıların ($\bar{x}= 84.40$) hem lisans mezunu olan katılımcılara ($\bar{x}= 68.56$) hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara ($\bar{x}= 66.10$) göre aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılar arasında aldatma eğilimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

4.2.4. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalıştıkları Sektöre Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları arasında yer alan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin çalıştıkları sektöre göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Anlamlı fark kaynaklarına ilişkin numaralandırma 1: Kamu, 2: Özel ve 3: Serbest şeklindedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalıştıkları Sektöre Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
DT	Gruplararası	3748.152	2	1874.076	20.121	.000**	1-2,1-3, 2-3
	Gruplariçi	38374.224	412	93.141			
	Toplam	42122.376	414				
DUY	Gruplararası	744.114	2	372.057	21.159	.000**	1-2,1-3, 2-3
	Gruplariçi	7244.705	412	17.584			
	Toplam	7988.819	414				
KB	Gruplararası	180.616	2	90.308	4.330	.014*	1-3
	Gruplariçi	8593.374	412	20.858			
	Toplam	8773.990	414				
AE	Gruplararası	33387.658	2	16693.829	22.320	.000**	1-2,1-3, 2-3
	Gruplariçi	308145.282	412	747.925			
	Toplam	341532.940	414				

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, $p < .05^$, $p < .001^{**}$*

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin çalıştıkları sektöre göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)} = 20.121$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, serbest sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x} = 22.58$) hem özel sektörde çalışan katılımcılara ($\bar{x} = 19.18$) hem de kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x} = 14.80$) göre duygusal tükenme düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, özel sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x} = 19.18$) duygusal tükenme düzeylerinin kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x} = 14.80$) göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

Benzer şekilde, katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin de çalıştıkları sektöre göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)} = 21.159$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe

testi sonuçları incelendiğinde, serbest sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x}= 7.98$) hem özel sektörde çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 6.60$) hem de kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 4.56$) göre duyarsızlaşma düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, özel sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x}= 6.60$) duyarsızlaşma düzeylerinin kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 4.56$) göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

Araştırma sürecinden elde edilen bir diğer bulgu da, katılımcıların kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin çalıştıkları sektöre göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)}= 4.330$, $p< .05$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, yalnızca serbest sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x} = 11.13$) kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 9.38$) göre kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak kamu sektörü ile özel sektörde çalışan katılımcılar arasında kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin de çalışılan sektör türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,412)}= 22.320$, $p< .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, serbest sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x}= 85.01$) hem özel sektörde çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 69.75$) hem de kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 61.12$) göre aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, özel sektörde çalışan katılımcıların ($\bar{x}= 69.75$) aldatma eğilimi düzeylerinin kamu sektöründe çalışan katılımcılara ($\bar{x}= 61.12$) göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

4.2.5. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalışma Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları arasında yer alan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem

için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Anlamlı fark kaynaklarına ilişkin numaralandırma 1: 0-5 yıl, 2: 6-10 yıl, 3: 11-15 yıl ve 4: 16 yıl ve üzeri şeklindedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Çalışma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
DT	Gruplararası	4879.734	3	1626.578	17.950	.000**	1-3,1-4 2-3,2-4
	Gruplarıçi	37242.642	411	90.615			
	Toplam	42122.376	414				
DUY	Gruplararası	466.820	3	155.607	8.502	.000**	1-3,1-4 2-4
	Gruplarıçi	7521.999	411	18.302			
	Toplam	7988.819	414				
KB	Gruplararası	159.430	3	53.143	2.535	.056	---
	Gruplarıçi	8614.561	411	20.960			
	Toplam	8773.990	414				
AE	Gruplararası	23419.189	3	7806.396	10.086	.000**	1-3,1-4 2-4
	Gruplarıçi	318113.750	411	773.999			
	Toplam	341532.940	414				

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, p<.05, p<.001***

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin çalışma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,411)} = 17.950$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, 16 yıl ve üzeri süredir çalışan katılımcıların ($\bar{x} = 21.80$) hem 0-5 yıldır çalışan katılımcılara ($\bar{x} = 13.33$) hem de 6-10 yıldır çalışan katılımcılara ($\bar{x} = 16.67$) göre duygusal tükenme düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde 11-15 yıl aralığında çalışma süresine sahip olan katılımcıların ($\bar{x} = 20.78$) duygusal tükenme düzeylerinin hem 0-5 yıl aralığında çalışma

süresine sahip katılımcılara (\bar{x} = 13.33) hem de 6-10 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılara (\bar{x} = 16.67) göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, 0-5 ve 6-10 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılar arasında ve 11-15 ve 16 yıl ve üzeri süredir çalışan katılımcılar arasında duygusal tükenme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre çalışma yılı arttıkça duygusal tükenme düzeylerinin arttığı, ancak birbirine yakın yıl aralıkları arasında istatistiksel olarak çok büyük farklar olmadığı söylenebilir.

Benzer şekilde, katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin de çalışma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,411)} = 8.502$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, 16 yıl ve üzeri süredir çalışan katılımcıların (\bar{x} = 7.06) hem 0-5 yıldır çalışan katılımcılara (\bar{x} = 4.58) hem de 6-10 yıldır çalışan katılımcılara (\bar{x} = 5.90) göre duyarsızlaşma düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, 11-15 yıl aralığında çalışma süresine sahip olan katılımcıların (\bar{x} = 7.03) duyarsızlaşma düzeylerinin 0-5 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılara (\bar{x} = 4.48) göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Araştırma kapsamında tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu için çalışma süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır.

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin diğer iki boyutun aksine çalışma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{(3,411)} = 2.535$, $p > .05$).

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin ise çalışma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir ($F_{(3,411)} = 10.086$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, 16 yıl ve üzeri süredir çalışan katılımcıların (\bar{x} = 77.50) hem 0-5 yıldır çalışan katılımcılara (\bar{x} = 58.93) hem de 6-10 yıldır çalışan

katılımcılara (\bar{x} = 66.60) göre aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, 11-15 yıl aralığında çalışma süresine sahip olan katılımcıların (\bar{x} = 75.47) aldatma eğilimi düzeylerinin 0-5 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılara (\bar{x} = 58.93) göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Araştırma kapsamında aldatma eğilimi düzeyi için çalışma süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır.

4.2.6. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları arasında yer alan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Anlamlı fark kaynaklarına ilişkin numaralandırma 1: 0-2000TL, 2: 2001-5000 TL, 3: 5001-10000TL ve 4: 10000TL ve üzeri şeklindedir.

Tablo 9.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
DT	Gruplararası	360.494	3	120.165			
	Gruplariçi	41761.882	411	101.610	1.183	.316	---
	Toplam	42122.376	414				
DUY	Gruplararası	44.365	3	14.788			
	Gruplariçi	7944.454	411	19.330	.765	.514	---
	Toplam	7988.819	414				
KB	Gruplararası	107.112	3	35.704			
	Gruplariçi	8666.878	411	21.087	1.693	.168	---
	Toplam	8773.990	414				
AE	Gruplararası	1244.762	3	414.921			
	Gruplariçi	340288.178	411	827.952	.501	.682	---
	Toplam	341532.940	414				

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, $p < .05^$, $p < .001^{**}$*

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasında yer alan duygusal tükenme ($F_{(3,411)} = 1.183$, $p > .05$), duyarsızlaşma ($F_{(3,411)} = .765$, $p > .05$) ve kişisel başarı (eksikliği) ($F_{(3,411)} = 1.693$, $p > .05$) düzeylerinin aylık gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlenmektedir. Araştırma sürecinden elde edilen bir diğer bulgu da katılımcıların aldatma eğilimlerinin de aylık gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermediği bulgusudur ($F_{(3,411)} = .501$, $p > .05$).

4.2.7. Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Evlilik Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları arasında yer alan katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemeler için tek

yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Anlamlı fark kaynaklarına ilişkin numaralandırma 1: 0-5 yıl, 2: 6-10 yıl, 3: 11-15 yıl ve 4: 16 yıl ve üzeri şeklindedir.

Tablo 10.

Katılımcıların Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
DT	Gruplararası	3397.273	3	1132.424	12.019	.000**	1-2,1-3 1-4
	Gruplariçi	38725.103	411	94.222			
	Toplam	42122.376	414				
DUY	Gruplararası	264.239	3	88.080	4.686	.003*	1-3
	Gruplariçi	7724.580	411	18.795			
	Toplam	7988.819	414				
KB	Gruplararası	152.352	3	50.784	2.421	.066	---
	Gruplariçi	8621.638	411	20.970			
	Toplam	8773.990	414				
AE	Gruplararası	23145.010	3	7715.003	9.959	.000**	1-2,1-3 1-4
	Gruplariçi	318387.930	411	774.666			
	Toplam	341532.940	414				

DT: Duygusal Tükenme, DUY: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı (Eksikliği), AE: Aldatma Eğilimi, p<.05, p<.001***

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,411)} = 12.019$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, sadece 0-5 yıldır evli olan katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin ($\bar{x} = 14.96$) sırasıyla ve aşamalı olarak, 6-10 yıldır evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 19.33$), 11-15 yıldır evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 21.57$) ve 16 yıl ve üzeri süredir evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 21.35$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Evlilik süresi kategorik bir değişken olarak gruplandırılrsa da

kategoriler arasındaki farklar bir sıralama durumunu yansıtmaktadır. Buna göre evlilik süresi 0-5 yıl aralığında olan yeni evli olarak tabir edilebilecek katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri diğer yıl aralıklarındaki katılımcıların duygusal tükenme düzeylerine göre daha düşüktür. Araştırma kapsamında tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme alt boyutu için evlilik süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır.

Benzer şekilde, katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin de evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,411)} = 4.686$, $p < .05$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, sadece 0-5 yıldır evli olan katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin ($\bar{x} = 5.21$), 11-15 yıldır evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 7.21$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu gözlenmektedir. Araştırma kapsamında tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu için evlilik süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır.

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan kişisel başarı (eksikliği) düzeylerinin diğer iki boyutun aksine evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{(3,411)} = 2.421$, $p > .05$).

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin ise evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir ($F_{(3,411)} = 9.959$, $p < .001$). İstatistiksel olarak var olan anlamlı farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc testleri arasında yer alan Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, sadece 0-5 yıldır evli olan katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin ($\bar{x} = 61.32$) sırasıyla ve aşamalı olarak, 6-10 yıldır evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 72.17$), 11-15 yıldır evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 78.13$) ve 16 yıl ve üzeri süredir evli olan katılımcılara ($\bar{x} = 78.73$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Evlilik süresi kategorik bir değişken olarak gruplandırılrsa da kategoriler arasındaki farklar bir sıralama durumunu yansıtmaktadır. Buna göre evlilik süresi 0-5 yıl aralığında

olan yeni evli olarak tabir edilebilecek katılımcıların aldatma eğilimleri diğer yıl aralıklarındaki katılımcıların aldatma eğilimlerine göre daha düşüktür. Araştırma kapsamında aldatma eğilimi düzeyi için çalışma süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır.

4.3. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Aldatma Eğilimi Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda tam zamanlı bir işte çalışan evli katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla parametrik korelasyon analizi yöntemleri arasında yer alan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış olup elde edilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	N	1	2	3	4
1. Duygusal Tükenme	415	---			
2. Duyarsızlaşma	415	.789**	---		
3. Kişisel Başarı (Eksikliği)	415	.679**	.682**	---	
4. Aldatma Eğilimi	415	.634**	.591**	.521**	---

p<.05*, *p*<.001**

Tablo 11 incelendiğinde, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri alt boyut puanlarının birbirleri arasında, pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler içerisinde oldukları anlaşılmaktadır. Bu bulgu ilgili ölçme aracının ilgili özelliği geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğünün bir göstergesi olarak nitelendirilebilir.

Bu çalışmanın temel amacını oluşturan tam zamanlı bir işte çalışan evli katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların

duygusal tükenme düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasında ($r(415) = .634$, $p < .001$) pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı söylenebilir.

Benzer şekilde, katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeyleri arasında ($r(415) = .591$, $p < .001$) pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı ya da duyarsızlaşma düzeyi azaldıkça aldatma eğilimlerinin de azalacağı yorumu yapılabilir.

Tükenmişlik ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kişisel başarı (eksikliği) düzeyi ile aldatma eğilimi düzeyi arasında ise yine ($r(415) = .521$, $p < .001$) pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı ya da kişisel başarı (eksikliği) düzeyi azaldıkça aldatma eğilimlerinin de azalacağı yorumu yapılabilir.

Korelasyon analizi tekniği ile saptanan ilişkiler neden-sonuç ilişkisinden ziyade birlikte değişimi ifade eden sonuçlara yönelik yorumlama yapmaya imkan tanıdığından; katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin alt boyutlarında yaşanan bir birimlik değişimin aldatma eğilimlerini de benzer doğrultuda değişime uğratacağı söylenebilir.

4.4. Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri ve Tükenmişlik Düzeylerinin Aldatma Eğilimlerini Yordamadaki Rollerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin, tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimi üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu önceden test edilen bazı demografik değişkenler tarafından yordama düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

Katılımcıların Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	.634	.40	.401	22.237		
	DT					.634	16.662**
2	(Sabit)	.697	.48	.483	22.646		
	DT					.468	11.510**
	CİN					.333	8.192**
3	(Sabit)	.705	.49	.493	20.453		
	DT					.343	5.863**
	CİN					.315	7.669**
	DUY					.171	2.966**
4	(Sabit)	.710	.50	.499	20.238		
	DT					.311	5.226**
	CİN					.311	7.669**
	DUY					.184	3.194*
	ES					.089	2.469*

DT: Duygusal Tükenme, CİN: Cinsiyet, DUY: Duyarsızlaşma, ES: Evlilik Süresi
p<.05, p<.001***

Bu araştırmanın temel amaçları arasında, araştırma sürecinde bağımlı değişken olarak ele alınan “aldatma eğilimi düzeyinin” bağımsız değişken olarak ele alınan “tükenmişlik düzeyi, cinsiyet, yaş, çalışma süresi, çalışılan sektör ve evlilik süresi” gibi değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesi yer almaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sürecinde, kuramsal alt yapı olarak ilgili araştırmalarda yeterince ele alınamamış değişkenler arasındaki kısmi neden-sonuç bağlamını verebilecek en uygun teknik olarak Stepwise yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde, araştırmanın bağımlı değişkenini yordayabileceği düşünülen tüm bağımsız değişkenler regresyon analizi sürecine beraber sokulur. Stepwise tekniğine dayalı regresyon analizi ise bu değişkenlerden hangisi ya da hangilerinin, ne

ölçüde anlamlı yordayıcılar olarak ele alınabileceğine yönelik açıklanan varyans oranına dayalı bilgiler verir.

Buna göre ilgili analiz sonuçlarına dayalı olarak yapılandırılan Tablo 12 incelendiğinde ilk modelde, katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin en önemli yordayıcısının duygusal tükenme değişkeni olduğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak duygusal tükenme değişkeni tek başına, katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerindeki değişkenliğin %40'ını açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayısı incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme ile aldatma eğilimi düzeyleri arasında pozitif ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artacağını ifade etmektedir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerini yordayan duygusal tükenme düzeyi değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de cinsiyet değişkenidir. Cinsiyet değişkeni, duygusal tükenme düzeyi ile birlikte aldatma eğilimi düzeyinin %48'ini açıklamaktadır. Model 2 olarak adlandırılan eşitliğe girerek %8 oranında katkı sağlayan cinsiyet ile aldatma eğilimi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bu durumun temel nedeni kategorik bir değişken olarak cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların data girişinde 1, erkek katılımcıların ise 2 kategorize edilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda, bu araştırma grubu için erkek katılımcıların aldatma eğilimlerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşabileceği söylenebilir.

Yine Tablo 12 incelendiğinde Model 3'te ilk iki modeldeki değişkenlere ek olarak katılımcıların aldatma eğilimi düzeyindeki değişkenliğin açıklanmasına %..1'lik katkı sağlayan duyarsızlaşma düzeyi değişkeninin devreye girdiği anlaşılmaktadır. Bu durumda duyarsızlaşma değişkeni, cinsiyet ve duygusal tükenme değişkenleri ile birlikte katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin %.49'unu açıklamaktadır. Duyarsızlaşma düzeyi değişkeninin regresyon katsayısı incelendiğinde, duyarsızlaşma düzeyinin aldatma eğilimi düzeyi ile pozitif ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, bu araştırma grubunda yer alan katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin yordanmasında eşitliğe son giren değişkenin evlilik süresi değişkeni olduğu gözlenmektedir. Model 4 olarak adlandırılan eşitlik incelendiğinde, aldatma eğilimi düzeyinin açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan bu değişkenin aldatma eğilimi ile pozitif ilişkili olduğu gözlenmektedir. Evlilik süresi değişkeni süreksiz bir değişken olsa da sıralama türüne dayalı olduğu için bu bulgular katılımcıların evlilik süreleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak evlilik süresi, duyarsızlaşma düzeyi, cinsiyet ve duygusal tükenme düzeyi ile birlikte aldatma eğilimi düzeyinin toplam varyansının %50'sini açıklamaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı, evli ve çalışan kişilerin tükenmişlik sendromu ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların aldatma eğilimlerinin temel yordayıcılarının belirlenmesidir. Ayrıca bu kişilerin tükenmişlik sendromları ve aldatma eğilimleri arasında ki ilişkiye yönelik elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda da incelenmiş ve tartışılmıştır.

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, tükenmişlik sendromunun üç alt boyutu olan; kişisel başarı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın aldatma eğilimi ile ilişkisine bakılmıştır. Bunlara ek olarak cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışılan sektör, aylık gelir düzeyi, evlilik süresi ve çalışma yılı gibi bazı demografik özelliklerin tükenmişlik sendromu ve aldatma eğilimi düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yaratıp yaratmadığı incelenmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarda tükenmişlik düzeylerinin ve aldatma eğilimi düzeylerinin ayrı ayrı incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak, tam zamanlı çalışan ve evli olan katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine dayalı ilgili literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan, bu çalışmada elde edilen sonuçların ilgili alan yazına katkı sağlaması bakımından önemli olduğu söylenebilir. İlgili literatürde, tükenmişlik ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkileri doğrudan yorumlamaya imkan sağlayacak yeterli çalışma bulunmadığı için, bu araştırmada elde edilen bulgular, araştırmada ele alınan değişkenleri anlamlandırmayı kolaylaştıracak

dolaylı bulgulara dayalı araştırma sonuçları ile desteklenmiştir. Tartışma sürecinde akış, araştırmanın bulgular kısmında kategorize edilen temel başlıklandırma süreçleri baz alınarak yapılandırılmıştır.

5.1. Tam Zamanlı Çalışan Evli Katılımcıların Tükenmişlik Sendromları ve Aldatma Eğilimi Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromu hakkında bilgi sağlayan tüm alt ölçeklerde cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık vardır. Bu durumda, araştırma grubunu oluşturan erkek katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, kadın ve erkeğin tükenmişlik düzeylerinde farklılaşmanın mevcut olduğu görülmektedir (Ergin, 1992; DeRobbio, 1995; Sucuoğlu ve Kaner, 1996; Tümkeya, 1996). Bu araştırmayı destekleyen bulgular, erkeklerin kadınlardan daha fazla tükenmişlik yaşadığını da göstermiştir (Maslach and Jackson, 1981, s. 111; Otacıoğlu, 2008; Koruklu ve diğerleri, 2012). Bu durumun erkeklerin çalışma hayatında, kadınlardan daha aktif bir rol almasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca iş hayatını etkileyen ortam ve koşullar cinsiyete göre farklılaşabilir. Erkekler olumsuz çalışma hayatına daha çok maruz kalıyor olabilir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre aldatma eğilimi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, benzer bulgulara ulaşılmıştır. Polat'ın (2006), evli kişiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında erkeklerin daha fazla aldatma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda Kantarcı (2009)'un 145 kadın, 55 erkek toplam 200 evli kişi üzerinde gerçekleştirdiği, kişilerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerini ve çatışma yönetim biçimlerini incelediği çalışmada, erkeklerde aldatma eğiliminin kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte, Tortamış (2014), 208 kişi ile yaptığı çalışmasında da erkeklerin kadınlara oranla aldatma eğilimlerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer

şekilde Özcan (2014)'ün evli kişilerde ki aldatma eğilimleri, evlilik doyum düzeyleri ve cinsel doyum düzeylerini araştırdığı çalışma da, erkeklerin aldatma eğilimini kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aldatma eğiliminin erkeklerde kadınlardan daha yüksek olması durumu toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyokültürel etkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Toplumsal olarak erkeğin aldatmasının, kadının aldatmasına oranla daha çok kabul edilmesi, erkeklerin aldatma eğilimin artırıcı bir durum olarak düşünülebilir (Kağıtçıbaşı, 2008). Cinsiyete göre aldatma eğiliminin değişmesinde kültürel etkiler söz konusu olabilir.

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromu hakkında bilgi sağlayan tüm alt ölçeklerde katılımcıların yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durumda, araştırma grubunu oluşturan 36-65 orta yaş aralığındaki bireylerin, 18-35 yaş aralığında ki genç yetişkin bireylere göre tüm alt boyutlarda tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde, yaş arttıkça tükenmişlik düzeylerinin de arttığı öne sürülmüştür (Çokluk, 1999; Sucuoğlu, Kuloğlu ve Aksaz, 1996). Yaşın ilerlemesi ile kişilerin beklentileri değişebilmektedir. Özellikle kişinin olumsuz iş yaşamına yönelik algısı, yaşın ilerlemesiyle birlikte değişebilir. Bu durumda iş hayatına karşı biriken hayal kırıklığı tükenmişliğe yol açabilir (Arı ve Bal, 2008, s. 131-148; Karadağ, 2013, s. 21). Yaşın yükselmesi ile tükenmişlik sendromunun artmasına yönelik bulgu, kişilerin iş hayatlarının zamanla ilerlemesi ve zamanla iş sorumluluğunu ve dolayısıyla iş stresinin de artabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda bu durum, yaşla birlikte sorumlulukların ve işe hakimiyetin artmasıyla beraber tükenmenin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin de yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu doğrultuda 36-65 yaş aralığındaki orta yaş dönemindeki bireylerin, 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylere göre aldatma eğilimi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde, Atkins, Baucom ve Jacobson'un, (2001) çalışmasında, kişilerin evlendikleri yaşları aldatma eğilimlerini etkilemektedir. Özellikle 16 yaş öncesi evlenenler, 23 yaş sonrası evlenenlere

kıyasla dört buçuk kat daha fazla aldatma eğilimde oldukları saptanmıştır. Kubat (2012)'nin 166 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında ise yaş ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Yılmaz (2016) ise aldatma eğiliminin yaşa göre herhangi bir farklılaşma göstermediğini saptamıştır. İlgili literatürde görüldüğü üzere farklı bulgular yer almış olsa da, bu çalışmanın araştırma grubunu tam zamanlı çalışan ve farklı evlilik sürelerine sahip kişiler oluşturmaktadır. Bu nedenle artan yaş ile birlikte evlilik sürecinden tatmin olamamaya bağlı, kişilerin yaşı artıkça aldatma eğilimlerin artmış olduğu düşünülebilir.

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromunun katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bulguya göre, temel eğitim mezunu olan katılımcıların, hem lisans mezunu olan katılımcılara hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara göre tükenmişlik düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça tükenme düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde ise, genellikle kişilerin eğitim düzeyi yükseldikçe, tükenmişlik sendromunun azaldığı ya da arttığına yönelik iki sonucu da içeren çalışmalar bulunmaktadır (Özdemir, 2001, s. 25). Literatürde ayrıca tükenme düzeyinin en fazla üniversite mezunlarında olduğu belirtilmiştir (Selçukoğlu, 2001, s. 162). Öte yandan Polatçı (2007), Otacioğlu (2008) ve Özmen (2016), eğitim düzeyine göre tükenmişlik sendromunun farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Alan yazınında eğitim düzeyi artıkça tükenmişliğin farklılaşmamasına yönelik bulgular, araştırmaların çalışma örnekleminin özellikleri ile ilgili olabileceği düşündürmüştür. Kişilerin eğitim düzeyi artıkça tükenmişlik düzeylerinin azalmasına yönelik bulgu, eğitim, bilgi ve donanımın artmasının iş hayatına olumlu özellikler olarak yansımaları sonucunda, tükenmişliği azaltan bir faktör olarak yorumlanabilir.

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin de eğitim düzeylerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, temel eğitim mezunu olan katılımcıların hem lisans mezunu olan katılımcılara hem de lisansüstü mezunu olan katılımcılara göre aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan katılımcıların eğitim

düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin azaldığı söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, aldatma eğilimi ve eğitim düzeyi ile ilgili alan yazınında benzer sonuçlar saptanmıştır (Allen, Atkins, Baucom, Snyder, Gordon ve Glass, 2005).

Kişilerin eğitim düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin azalması, eğitim düzeyinin aile yapısını ve evlilik kurumunu korumaya yönelik etkisine yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromu hakkında bilgi sağlayan tüm alt ölçeklerde katılımcıların çalışma sektörüne göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Serbest sektörde çalışan katılımcıların hem özel sektörde çalışan katılımcılara hem de kamu sektöründe çalışan katılımcılara göre tükenme düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürde çalışma sektörü ile tükenmişlik ilişkisine yönelik araştırmalar genellikle meslek grupları ya da belirli sektörler üzerine bulunmaktadır. Demerouti ve arkadaşları (2000), hizmet sektöründe çalışanların tükenmişlik sendromu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Benzer bulgular hizmet sektörü meslekleri olan; doktorlar, hemşireler, hastabakıcılar, avukatlar, öğretmenler, akademisyenler, polisler, bankacılar, sosyal hizmet görevlileri, çocuk bakıcıları, çeşitli işletmelerin müşteri hizmetleri temsilcileri ve herhangi bir alanda yönetici kademesinde görev yapanların diğer meslek gruplarından daha fazla tükenmişlik yaşayabileceğini de belirtilmiştir (Maslach and Zimbardo, 1982; Perlman and Hartman, 1982; Ensari ve Tuzcuoğlu, 1995; Ergin, 1995; Bryne, 1989; Aslan vd., 2005).

Diğer çalışmalardan farklı olarak, bu çalışmada araştırma grubu farklı sektörlerde tam zamanlı çalışan ve evli kişilerden oluşmaktadır. Evlilik çalışma yaşamı ile birlikte ele alındığında, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri üzerinde artı bir stresör etkisi yaratabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ülkemizde serbest meslek çalışanlarının resmi tatilleri, çalışma süreleri ve mesai saatleri gibi birçok iş faktörünün diğer çalışma sektörleri ile kıyaslandığında daha uzun olduğu bilinmektedir. Bu nedenle özellikle serbest meslek çalışanlarının

tükenmişlik sendromu yaşamasının daha fazla olması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların aldatma eğilimlerinin de çalışılan sektör türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Serbest sektörde çalışan katılımcıların hem özel sektörde çalışan katılımcılara hem de kamu sektöründe çalışan katılımcılara göre aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum serbest meslek çalışanlarının ev yaşamına ve eşine daha az vakit ayırmasından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca serbest meslekte mesai saatlerinin, resmi tatil günlerinin ve iş seyahatlerinin yoğunluğu, aile yaşamını olumsuz etkileyerek evlilik hayatını olumsuz etkiliyor olabilir. Bu da aldatma eğilimine neden olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromu katılımcıların çalışma süresine göre incelenmiş ve anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu doğrultuda, 16 yıl ve üzeri süredir çalışan katılımcıların, hem 0-5 yıldır çalışan katılımcılara hem de 6-10 yıldır çalışan katılımcılara göre duygusal tükenme düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde 11-15 yıl aralığında çalışma süresine sahip olan katılımcıların, duygusal tükenme düzeylerinin hem 0-5 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılara hem de 6-10 yıl aralığında çalışma süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Buna göre çalışma yılı arttıkça duygusal tükenme düzeylerinin arttığı söylenebilir. Araştırma kapsamında aldatma eğilimi düzeyi için çalışma süresi kategorilerinin diğer kombinasyonları arasında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde tükenmişlik ve çalışma süresi ile ilgili benzer çalışmalarda 6-10 yıl arasında çalışan kişilerde en çok duygusal tükenmenin olduğu çalışma yılı olarak saptanmıştır (Aras, 2006, s. 72). Aynı zamanda, 6-10 yıl arasında çalışanların duygusal tükenme düzeyleri düşük, beş yıl ve daha az çalışan kişilerin ise, duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir (Karlıdağ, Ünal ve Yoloğlu, 2000).

Kişilerin çalışma süreleri artıkça tükenmişlik sendromunun artması, uzun çalışma yılları ile beraber yorgunluğun artması ve olumsuz iş yaşamına karşı tahammül seviyesinin azalması olarak düşünülebilir. Bu sebeple çalışma süresinin artmasıyla biriken stresin sonucunun tükenmişliğe yol açtığı yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında, tükenmişlik sendromu katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre incelenmiş ve anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ayrıca katılımcıların aldatma eğilimlerinin de aylık gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Alan yazını incelendiğinde bu çalışma sonuçlarından farklı sonuçlar mevcuttur. Seğmenli (2011) ise araştırmasında gelir düzeyine göre tükenmişlikte bir farklılaşma bulamamıştır. Kubat (2012), aldatma eğilimi ile maddi durum arasında ilişki bulunamamıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre tükenmişliğin ve aldatma eğiliminin maddi durumdan bağımsız olarak geliştiği söylenebilir. Ancak bu çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri saptanırken tüm aile gelir düzeyi hakkında bir bilgi sorulmamıştır. Sonuçlarda farklılık çıkmaması bu durumla ilgili olabilir. Ayrıca en alt ve en üst düzeyde geliri olanlar için örneklem sayısının yetersiz olması da sonucu etkilemiş olabilir.

Araştırma kapsamında katılımcıların, tükenmişlik sendromlarında evlilik sürelerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre sadece 0-5 yıldır evli olan katılımcıların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin 6-10 yıldır evli olan katılımcılara, 11-15 yıldır evli olan katılımcılara ve 16 yıl ve üzeri süredir evli olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik ilerledikçe, çocuklar, bir mala sahip olma çabası, büyük ebeveynlerin yaşlanıp bakıma ihtiyaçlarının ortaya çıkması gibi faktörler çalışan kişileri etkileyerek ilerleyen evlilik yılında duygusal tükenmenin artmasına neden olabilir.

0-5 yıldır evli olan katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin 6-10 yıldır evli olan katılımcılara, 11-15 yıldır evli olan katılımcılara ve 16 yıl ve üzeri süredir evli olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre evlilik süresi 0-5 yıl aralığında olan

yeni evli olarak tabir edilebilecek katılımcıların aldatma eğilimleri diğer yıl aralıklarındaki katılımcıların aldatma eğilimlerine göre daha düşüktür.

Paralel bulgulara Kubat (2012), evlilik süresi arttıkça aldatma eğiliminin arttığını belirtmiştir. Çavuşoğlu (2011) ise, evliliğin ilk beş yılı ve 20 yıl üzeri olan evlilik sürelerini değerlendirmiş ve bu sürelerde ki kişilerin aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucunu saptamıştır. Evliliğin ilerlemesi ile çatışma ve sorunların artması kişilerin aldatma eğilimini etkiliyor olabilir.

5.2. Tam Zamanlı Çalışan Evli Katılımcıların Tükenmişlik Sendromları İle Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmanın temel amacı olan, evli ve çalışan kişilerde tükenmişlik sendromu ile aldatma eğilimi arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, evli ve çalışan kişilerin tükenmişlik sendromu arttıkça aldatma eğilimleri de artmaktadır. Tükenmişlik sendromunun alt boyutları incelendiğinde kişilerin duygusal tükenme düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı söylenebilir. Aynı zamanda, katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı ya da duyarsızlaşma düzeyi azaldıkça aldatma eğilimlerinin de azalacağı yorumu yapılabilir. Tükenmişlik ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kişisel başarı (eksikliği) düzeyi ile aldatma eğilimi düzeyi arasında ise yine pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri arttıkça aldatma eğilimlerinin de artacağı ya da kişisel başarı (eksikliği) düzeyi azaldıkça aldatma eğilimlerinin de azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

Ayrıca bu çalışmada tükenmişlik sendromu ve aldatma eğilimi ilişkisi incelenirken, katılımcıların depresyon düzeyleri dışlama kriterleri olarak ele alındığından araştırma sürecinde depresyondan bağımsız olarak, kişilerin tükenmişlik puanları yorumlanmaktadır. Özellikle tükenmişlik sendromu

yaşayan evli ve çalışan kişiler iş hayatı problemlerini evlilik ilişkilerine yansıtıyor olabilirler. Bu durum evlilik kurumunu olumsuz etkileyebilir. Böylece evli kişiler iş yaşamında ki sıkıntıları sonucu tükenmişlik yaşayarak, aldatma eğilimi düzeylerinde değişim yaşaması söz konusu olabilir.

Tükenmişlik ile birlikte iş hayatıyla ilgili şikayetler ev ortamına da yansımakta olup, evlilik sorunlarına zemin hazırlayabilir. Bu durum evliliği sarsarak ayrılama, boşanma gibi ciddi sonuçlara varabilmektedir (Örmen, 1993). Benzer şekilde Torun (1995) araştırmasında tükenmişlik sendromu, aile yapısı ve sosyal destek ilişkisinde duygusal tükenmişlik arttıkça ailedeki olumlu yönlerin azaldığını saptamıştır. Bu bulguyu destekleyen başka bir çalışma ise Ergin (1992) Maslach Tükenmişlik Sendromu Ölçeği'nde, tükenmişlik düzeyini yordayan etmenlerde medeni durumu etkisini belirtmiştir. Bu duruma göre bekarların evlilerden daha fazla tükenmişlik yaşadığını saptamıştır.

5.3. Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri ve Tükenmişlik Düzeylerinin Aldatma Eğilimlerini Yordamadaki Rollerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda, katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin en önemli yordayıcısının duygusal tükenme değişkeni olduğu görülmüştür. Bu durum duygusal tükenme düzeyinin, araştırmada ele alınan diğer değişkenlere göre aldatma eğilimi en çok yordayan değişken olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle katılımcıların duygusal tükenme ile aldatma eğilimi düzeyleri arasında pozitif ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artacağını göstermektedir.

Özellikle duygusal tükenmenin kişilerin aldatma eğilimlerini etkilemesi, bireylerin duygusal kaynaklarından uzaklaşması ve duygusal yoksunluk yaşamasının; evliliklerinde eşlerinden uzaklaşmaya ve evliliği olumsuz yönde etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün "Boşanma Nedenleri Araştırması" (2009) sonuç bölümünde; evliliklerde kişilerin evlilikten beklentilerinin karşılanmadığını ve eşlerin

duygusal açıdan uzaklaşarak evlilikten doyum ve tatmin sağlayamadıklarını bu nedenle çatışmaların yaşandığını ifade etmiştir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerini yordayan duygusal tükenme düzeyi değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de cinsiyet değişkenidir. Cinsiyet değişkeni, duygusal tükenme düzeyi ile birlikte aldatma eğilimi düzeyini yordamaktadır. Bu durumda, bu araştırma grubu için erkek katılımcıların aldatma eğilimlerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Duygusal tükenme yaşayan erkeklerin özellikle aldatma eğilimlerinin artması, evlilikte duygusal tükenmenin bir tehdit oluşturduğu şeklinde düşünülebilir.

Duyarsızlaşma değişkeni ise, cinsiyet ve duygusal tükenme değişkenleri ile birlikte katılımcıların aldatma eğilimi yordamaktadır. Duyarsızlaşma düzeyinin aldatma eğilimi düzeyi ile pozitif ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, bu araştırma grubunda yer alan katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Özellikle, duygusal tükenme yaşayan erkek katılımcıların, duyarsızlaşma içinde olmaları aldatma eğilimlerini artırarak evlilik için problem yaratabileceği düşünülebilir.

Katılımcıların aldatma eğilimi düzeyini yordayan bir başka değişken ise evlilik süresi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu katılımcıların evlilik süreleri arttıkça aldatma eğilimi düzeylerinin de artabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Kişilerin evlilik sürelerinin artması evlilikte yaşanan sorunları da beraberinde getirebileceğinden kişilerin başka ilişkilere yönelmesini sağlayabilir. Böylece uzun yıllar süren evliliklerin aldatma eğilimini artırdığı şeklinde düşünülebilir.

Sonuç olarak evlilik süresi, duyarsızlaşma düzeyi, cinsiyet ve duygusal tükenme düzeyi ile birlikte aldatma eğilimini yordadığı saptanmıştır. Özellikle, kişinin bireysel olarak yaşadığı tükenme durumu aile hayatına sıçramaktadır (Maslach ve Jackson, 1981: 100; Angerer, 2003: 101).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen sonuçlara göre kişilerin aldatma eğilimlerini yordayan en önemli değişkenin duygusal tükenme düzeyi olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca cinsiyet, duyarsızlaşma düzeyi ve evlilik süreside sırasıyla aldatma eğilimini etkileyen değişkenler olarak tespit edilmiştir. Tükenmişlik sendromu alt ölçekleri arasında yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (eksikliği) düzeyleri ile aldatma eğilimi düzeylerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı sonuçları değerlendirilmiştir.

Elde edilen sonuçlar cinsiyete göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (eksikliği) alt boyutları, erkeklerde kadınlara göre fazla görülmektedir. Ayrıca erkeklerin aldatma eğiliminin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar yaşa göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (eksikliği) alt boyutları, 36-65 orta yaş kişilerin 18-35 yaş genç yetişkinlere göre daha yüksek düzey olduğu bulunmuştur. Aldatma eğilimi ise 36-65 orta yaş kişilerin, 18-35 yaş genç yetişkinlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlar eğitim düzeyine göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme alt boyutunda yalnızca temel eğitim mezunu kişilerin, lisans ve lisans üstü kişilere göre daha fazla duygusal tükenme yaşadığı bulunmuştur. Duyarsızlaşma alt boyutunda, temel eğitim mezunu kişilerin lisans ve lisans üstü kişilere göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı bulunmuştur. Ayrıca lisan mezunlarında lisans üstü eğitim seviyesinde ki kişilere göre daha yüksek

duyarsızlaşma yaşadığı bulunmuştur. Kişisel başarı (eksikliği) alt boyutunda ise, temel eğitim mezunu kişilerin lisans ve lisans üstü kişilere göre daha fazla kişisel başarı (eksikliği) yaşadığı saptamıştır. Ayrıca temel eğitim mezunu olan kişilerin lisans ve lisansüstü kişilere göre aldatma eğilimleri daha fazla olduğu bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar çalışılan sektöre göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (eksikliği) alt boyutları serbest meslek çalışanlarının, özel ve kamu sektörü çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca serbest meslek çalışanlarının aldatma eğilimleri, özel ve kamu sektörü çalışanlarından daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar çalışma süresine göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda 16 yıl üzeri çalışanların, 0-5 yıl ve 6-10 yıl arası çalışanlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. 16 yıl üzeri çalışanların aldatma eğilimleri ise 0-5 yıl ve 6-10 yıl arası çalışanlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar evlilik süresine göre; tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme alt boyutu 0-5 yıldır evli olan kişilerin 6-10 yıl, 11-15 yıl ve 16 yıl üzeri evli olan kişilere göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Duyarsızlaşma alt boyutu ise 0-5 yıl evli olan kişilerin 11-15 yıl evli olan kişilere göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. 0-5 yıldır evli olan kişilerin 6-10 yıl, 11-15 yıl ve 16 yıl üzeri evli olan kişilere göre aldatma eğilimleri ise daha düşük düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlarda aylık gelir açısından ise araştırmada ele alınan sürekli değişkenlerin anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların tükenmişlik sendromu yaşaması hayatlarını olumsuz etkilemektedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan kişi kendini yorgun hissetme, çalışma hayatından uzaklaşma, içine çekilme, yetersiz olma ve başarısızlık duygularına kapılmaktadır (Maslach and Zimbardo, 1982, s. 3; Maslach and Leiter, 1997, s. 17). Kişilerin hayatını etkileyen tükenmişlik sendromunun özellikle evlilik kurumunu riske atabilecek olumsuzluklara dönüşmesini

incelemek hem bireysel açıdan hem de aile hayatına katkı sunduğu düşünülmüştür.

Tükenmişlik sendromu ve aldatma eğilimi ilişkisi daha önce alanda çalışılmamış olup, elde edilen tüm sonuçların anlaşılabilmesi ve geliştirilebilmesi için benzer araştırmalar yapılması gerektiği söylenebilir. Özellikle sonuçların güncel ve benzer araştırmalar ile desteklenmesi konuya ve alana katkı sağlayacaktır.

Ayrıca tüm sonuçların evli kişiler üzerinden elde edilmesi evlilik ve aldatma konularının mahremiyeti açısından çalışılması kolay olmayan bir konu olmuştur. Kişilerin aldatma eğilimleri ve tükenmişlik sendromlarını etkileyen kişilik özellikleri, tutum, inançlar ve diğer toplumsal/kültürel etkiler de göz önüne alınarak yeni çalışmaların geliştirilmesi yararlı olacaktır.

Yapılan bu araştırma sonucu ve literatür bilgilerinden de hareket ile aile birliği ve kişinin çalışma yaşamında ki potansiyelinin korunması için, tükenmişlik sendromunu ve aldatma eğilimi çalışmalarında araştırmacılara şu öneriler sunulabilir:

- Bu araştırma örneklemini yalnızca evli ve çalışan kişiler üzerinde belirli sayı ile gerçekleştirmiştir. Yapılacak olan yeni çalışmalar için daha geniş bir örneklem grubu ile yapılabilir.
- Aldatma eğilimi ile çalışma yaşamı ile ilgili faktörler ele alınarak araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Kişilerde görülen tükenmişlik sendromunu azaltmak ve tükenmişlik sendromunu önleyici tedbirler almak yararlı olacaktır.
- Tükenmişlik sendromu yaşayan eşlere yönelik aile yapısını koruyucu eğitimler ve seminerler verilebilir. İş hayatında olan kişilere evlilik öncesinde ve evlilik sürecinde psiko-eğitim programı düzenlenebilir. Bu eğitimlerin artması ve yaygınlaşması aldatmayı önleyici bir rol oynayabilir. Ayrıca çalışma yaşamında tükenmişlik yaşayan ailelerin tespit edilmesi ve bu eğitime yönlendirilmesi önleyici bir çalışma niteliğinde olabilir.

- Tükenmişlik sendromu ya da aldatma ile ilgili sorunlar yaşayan bireylere bu süreci destekleyici olarak psikolojik destek alabileceği kurumlar ile aile danışmanlığı hizmetlerinden yararlanması ya da yönlendirilme çalışmalarının yapılması aile içi huzurun sağlanmasında yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Afifi, W., Falato, W., ve Weiser, J. (2001). Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18 (2), 291-308.
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2009a). *Boşanma Nedenleri Araştırması*. Ankara.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Engelli ve engelli olmayan çocuklarla çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Altay, H. ve Akgül, V. (2010). Seyahat acentaları çalışanlarının tükenmişlik düzeyi: Hatay örneği. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (14), 87-112.
- Aras, Z. (2006). *Birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışan hemşire ve ebelerin tükenmişlik durumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S., (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 21-46.
- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15 (1), 131-148.
- Aslan, D., Kiper, N., Karaağaoğlu, E., Topal, F., Güdük, M. ve Cengiz, Ö. S. (2005). *Türkiye’de Tabip Odalarına kayıtlı olan bir grup hekimde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler*. Ankara: Türkiye Tabip Odaları Birliği Yayınları.

- Aslan, H., Ünal, M. ve Aslan, O. (1996). Pratisyen hekimlerde tükenme düzeyleri. *Düşünen Adam*, 9 (3): 48-52.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., ve Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 735-749.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., Yi, J., ve Christensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy. *Journal of Family Psychology*, 19 (3), 470-473.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler* (5. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Baucom, D. H., Gordon, K. C., Snyder, D. K., Atkins, D. C., ve Christensen, A. (2006). Treating affair couples: Clinical considerations and initial findings. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (4), 375-392.
- Becker, D. V., Sagarin, B. J., Guadagno, R. E., Millevoi, A., ve Nicastle L. D. (2004). When the sexes need not differ: Emotional responses to the sexual and emotional aspects of infidelity. *Personal Relationship*, 11 (4), 529-538.
- B.G. Tabachnick, L. S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston (2013).
- Bilgin, R., Emhan, R. ve Bez Y. (2011). Sosyal hizmet kurumu çalışanlarında iş memnuniyeti, tükenmişlik ve depresyon: Diyarbakır ili alan araştırması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (38), 210-228.
- Blow, A. J. (2005). Facing it head on: Helping couples move through the painful and pernicious effects of infidelity. *Journal of Couple ve Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 4 (2-3), 91-102.

- Blow, A.J., ve Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships: A methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31 (2), 183-216.
- Bogaert, A. F., ve Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9, 191-204.
- Bradbury, N. B., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (2002). Evlilik doyumunun doğası ve belirleyicileri üzerine araştırmalar: Son on yılın derlemesi. *Psikoloji Bülteni*, 8 (24-25), 120-127, 295-309.
- Brown, E. M. (2001). *Patterns of infidelity and their treatment* (Second Edition). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Bryne, B. M., ve Hall, L. M. (1989), An Investigation of factors contributing to teacher burnout: The Elementary, intermediate, secondary and postsecondary school environments. *Meeting of the American Educational Research Associations*. Washington, D.C.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi*, 20 (2), 95-108.
- Buick, I. ve Thomas, M. (2001). Why do middle managers in hotels burn out? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 13 (6), 304-309.
- Buss, D.M., ve Shackelford, T.K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31, 193–221.
- Buunk, B. P., ve Bakker, A. B. (1995). Extradyadic sex: The role of descriptive and injunctive norms. *Journal of Sex Research*, 32 (4), 313-318.
- Cano-Garcia, F.J., Padilla-Munoz, E.M., ve Carrasco-Ortiz, M.A., (2005). Personality and Contextual Variables in Teacher Burnout, *Personality and Individuals Differences*, 38 (4), 929-940.

- Cherniss, C. (1992). Long-Term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13 (1): 1-11.
- Chumbler, N.R., Grimm, J.W., Cody, M. ve Beck C. (2003). Gender, kinship and caregiver burden: the case of community-dwelling memory impaired seniors. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*. 18, 722-732.
- Cihan, Y. B. (2011). Relation between sociodemographic characteristics and depression ana burnout levels of health workers. *Yeni Tıp Dergisi*, 28, 17–22.
- Cordes, C. L., ve T. W. Dougherty (1993). A Review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 18 (4), ABI/INFORM Global, 621-656.
- Costa-Requena, G., Cristofol, R., ve Canete J. (2011). Caregivers morbidity in palliative care unit: predicting by gender, age, burden and self-esteem. *Support Care Cancer*, 20 (7), 1465-1470.
- Çam, O., (1992). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirliğinin Araştırılması. *7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* (s.155-160).Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çengelci, B. (2009). Otizm ve down sendromlu çocuğa sahip annelerin kaygı, umutsuzluk ve tükenmişlik duygularının karşılaştırılması. *Ege Eğitim Dergisi*, (10) 2, 1–221.
- Çimen, M. ve Ergin, C. (2001) Türk silahlı kuvvetleri sağlık personelinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 43 (2), 169–176.

- Çoban, A. E., ve Hamamcı, Z. (2008). Stresle başa çıkma programının psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi. *İlköğretim Online*, 7 (3), 600-613.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitsel engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö. (2000). "Örgütlerde Tükenmişlik: Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar". (Edit: Cevat Elma ve Kamile Demir). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nacheiner, F., ve Schaufeli W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 32 (2), 454-464.
- Demirtaş, H.A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Derobbio, R. A. (1995). Factors accounting for burnout among secondary school teachers. *Dissertation Abstract International*, 56 (7), 2500-2501.
- Dilsiz, B. (2006). Konya İlindeki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- DSM- V, (2013). (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders- 5): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (E. Köroğlu, Çev.). İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Duba, J.D., Kindsvatter, A., ve Lara, T. (2008). Treating infidelity: considering narratives of attachment. *The Family Journal*, 16, 293.

- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 18 (52), 37-52.
- Ensari, H. ve Tuzcuoğlu, S. (1995). Marmara üniversitesine bağlı fakültelerde görev yapan yönetici ve öğretim elemanlarının meslekten yorgunluklarında kişilik özelliklerinin rolü. *Öneri Dergisi*, 2 (11): 51-63.
- Eren, E., (2006). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. (9. Baskı). İstanbul: Beta Basın Yayın ve Dağıtım Şirketi.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.), 7. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* (s.143-154). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ergin, C. (1993). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.), 7. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*(s.143-154).Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Ergin, C. (1995). Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (1-2): 37-50.
- Ertuğrul, E. (2010). *Üniversite uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşire, ebe, sağlık memuru ve acil tıp teknisyenlerinin tükenmişlik ve depresyon düzeyinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Etzioni, D., ve Pines, A. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 17 (2), 191 -209.
- Farber, B. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *The Journal of Educational Research*, 77, 325-331.

- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Finchan F. D., ve May, R. W. (2016). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74.
- Fitness, J. (2001). Betrayal, rejection, revenge, and forgiveness: An interpersonal script approach. In M. R. Leary (Ed.). *Interpersonal rejection* (s.73-103). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Freudenberger, H. J., ve Richelson, G. (1981). *Burn-out; how to beat the high cost of success*. New York: Bantam Boks, Doubleday ve Company.
- Fricker, J. (2006). *Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model*. Doctoral dissertation, Swinburne University of Technology, Hawthorn.
- Friesen,D., ve Sarros, J. C. (1989). Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*, 10 (2), 179-188.
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). *Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi*. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., ve Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (2), 213-232.
- Gökçakan, Z. ve Özer R. (1999). Doğu Karadeniz Bölgesindeki Görevli Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. IV. *Ulusal Eğitim Bilimler Kongresi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Göktepe, A. K. (2016). *Tükenmişlik Sendromu*. (1.Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.
- Güney, S. (2000). *Yönetim ve Organizasyon El Kitabı*. Ankara: Nobel.

- Güllüce, A. Ç. (2006). *Mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişki: yöneticiler üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gürşimşek, I. ve Girgin, G. (2000). İzmir örnekleminde okulöncesi Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı okullarda hizmet veren öğretmenlerde görülen tükenmişlik (burnout) düzeyi. *II. Ulusal Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu*. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (5), 508.
- Harris, C. R. (2000). Psychophysiological responses to imagined infidelity: The specific innatemodular view of jealousy reconsidered. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (6), 1082-1091.
- Hastings, P. R., ve Bham, M. S. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. *School Psychology International*, 24 (1), 115-127.
- Hatamy, A., Fathi, E., Gorjib, Z., ve Esmaeily, M. (2011). The relationship between parenting styles and attachment styles in men and women with infidelity. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3743-3747.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Hsu, K. ve Marshall, V., (1980). Prevalance of depression and distress on a large sample of Canadian residents, interns and fellows. *Annual Journal of Psychiatry*, 144, 1561-1566.
- <http://ccu.opac2.marmot.org/Record/.b10435347> Erişim Tarihi: 21.01.2019.
- Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout) nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (orta anadolu örneği)*,

Yayınlanmamış Doktora Tezi, *Selçuk Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Izgar, H. (2001). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaçmaz, N. (2005). Hemşirelerde iş stresi ve tükenmişlik. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 13 (54), 65-76.

Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68 (1), 29-32.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29, 284-297.

Kalimo, R. W., Krista, P., Pertti, M., ve Tanner, S.T. (2003). Staying well or burning out at work: Work characteristics and personal resources as long-term predictors. *Workve Stress*, 17 (2), 109-122.

Kankaya, D. (2015). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Kantarıcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Karadağ, N., Tükenmişlik Ve İş Doyumu (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği), Beykent Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013.

Karlıdağ, R., Ünal, S. ve Yoloğlu, S. (2000). Hekimlerde iş doyumu ve tükenmişlik düzeyi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11 (1).

Kervancı, F. (2013). *Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., ve Sturdivant, L. (2000). Attitudes and behavior of college students toward infidelity. *College Student Journal*, 34 (2), 162-165.
- Kocacık, F. ve Gökkaya, B. V. (2005). Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 6 (1), s.195-219.
- Koç, H. ve Topaloğlu, M. (2010). *Yönetim bilimi* (1.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Koruklu, N., Feyzioğlu, B., Kiremit, H. Ö. ve Aladağ, E. (2012) “Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (3): 1813-1831.
- Koydemir, S. ve Tosun, Ü. (2009). Impact of autistic children on the lives of mothers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 2534–2540.
- Koyuncu, M., (2001). Üniversite öğretim elemanlarında tükenme duygusu ve kurumdan ayrılma isteğine etkisi. 9. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi* (s.349-360).İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Lambie, G. W. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: Implications for professional school counseling. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 85 (1), 82.
- Levine, S. B. (1998). Extra marital sexual affairs. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 24 (3), 207-216.
- Levine, S. B. (2005). A clinical perspective on infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 20 (2), 143-153.
- Lusterman, D.D. (1998). *Infidelity: A survival guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Mak W. W.,ve Cheung, R. Y. (2012). Psychological distress and subjective burden of caregivers of people with mental illness: The role of affiliate stigma and face concern. *Community Mental Health Journal*, 48 (3), 270-274.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (5), 189-192.
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The Measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., ve Leiter, P. M. (1997). The Truth about burnout. *Jossey-Bass, San Francisco, Ca.*, 3, 37.
- Maslach C. ve Leiter MP. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *J Appl Psychol.* 93 (3), 498-512.
- Maslach, C.,ve Zimbardo, P. G. (1982). *Burnout - The Cost of caring*. New Jersey: Inc., Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Maraşlı, M. (2003). Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meier, S. T. (1984). The Construct validity of burnout. *Journal of Occupational Psychology*, 57, 211-219.
- Murat, M. (2003). Emniyet görevlilerinin tükenmişlik durumları. *Polis Bilimleri Dergisi*, 5, Sayı:2
- Murat, M. (2003). Üniversite Öğretim Elemanlarında Tükenmişlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19, 25-34.

- Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nazlıoğlu, H. E. (2009). *Muhasebe meslek mensuplarında tükenmişlik sendromu üzerine bir araştırma*. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Niğde.
- Newstrom, J. W. (2007). *Organizational behavior: Human behavior At work*. Singapore: Mcgraw-Hill.
- Oğuzberk, M. ve Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11, 167-179.
- Oruç, S., (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Otacıoğlu, S.G. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (15), 103–116.
- Örmen, U. (1992). *Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özcan, S.G. (2014). *Evli bireylerin cinsiyete göre aldatma eğilimleri, evlilik doyum düzeyleri ve cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, H. D. (2001). *Üniversite akademik personelinin görev ünvanları açısından tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Özler, D. E. (2010).*Örgütsel davranışta güncel konular*. İstanbul:Seçkin Yayıncılık, s. 287-309.
- Özmen, A. S. (2016). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinde tükenmişlik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peker, R. (2002). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine etki eden bazı faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 305-318.
- Perlman, B.,ve Hartman, E. A. (1982). Burnout: summary and future research. *Human Relations*, 35 (4), 283-305.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach,ve T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 33-51). Philadelphia, PA, US: Taylor ve Francis.
- Polat, D., (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Polatçı, S. (2007). Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler: Akademik personeli üzerinde bir analiz. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Püsküllüoğlu, A. (1997). *Arkadaş Türkçe Sözlük* (2. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Randall, M.,ve Scott, W. A. (1988). Burnout, Job satisfaciton and job performance. *Australian Psychologist*, 23 (3): 335-347.

- Russell, V. M., Baker, L. R., ve McNulty, J. K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage?. *Journal of Family Psychology*, 27 (2), 242.
- Sandıkçı, E. (2010). Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Schaufeli, W. B., ve Enzmann, D. (1998). *The Burnout companion to study and practice: A Critical analysis*. London: Taylor, ve Francis.
- Schmitt, D. P. (2004). The big five related to risky sexual behaviour across 10 world regions: Differential personality associations of sexual promiscuity and relationship infidelity. *European Journal of Personality*, 18 (4), 301-319.
- Seğmenli, S. (2001). Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Shackelford, T. K., Michalski, R. L., ve Schmitt, D. P. (2004). Upset in response to a child's partner's infidelities. *European Journal of Social Psychology*, 34 (4), 489-497.
- Shackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Shackelford, V. A., ve Michalski, R. L. (2004). Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Human Nature*, 15 (3), 283-300.
- Shaye, A. (2009). *Infidelity in dating relationships: Do Big Five personality traits and gender influence infidelity?*. Los Angeles: Alliant International University.

- Singh, J., Goolsby, J. R., ve Gary R. R. (1994). Behavioral and psychological consequences of boundary spanning burnout for customer service representatives. *Journal of Marketing Research*, 31, 558-569.
- Sprecher, S., Regan, P.C., ve McKinney K. (1998). Beliefs about the outcomes of extramarital sexual relationships as a function of the gender of the 'cheating spouse'. *Sex Roles*, 38 (3-4), 301-311.
- Subotnik, R. (2007). *Cyber-infidelity*. P. R. Peluso (Ed.). Infidelity: A practitioner's guide to working with couple in crisis(pp. 169-190). New York: Taylor and Francis.
- Sucuoğlu, B. ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (36), 44- 60.
- Sungur, M. (2009). *Sen, ben ve aramızdaki her şey* (2. Baskı). İstanbul: Goa Yayınları.
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu: tükenmişlikle mücadele teknikleri* (1. Baskı).Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sweeney, J. T., ve Summers, S. L.. (2002). The Effect of the busy seasonworkload on public accountants' job burnout. *Behavioral Research In Accounting*, 14, 223-245.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J.B. (2007). Multiple Regression. In Using Multivariate Statistics (5. Ed). Boston, MA: Pearson.
- Taşkın, Ö. (2004). *Gençlik ve spor genel müdürlüğü merkez ve taşra örgütü yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerinin iş doyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- T.C. Türkiye Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2010; 2011; 2014). *Aile yapısı araştırması*, Ankara: Çizge Matbaacılık. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/31612/mod_resource/content/0/taya2013trk.pdf(22.03.2019 tarihinde erişildi).

- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Thompson, B. L. (1998). *Üstün performans geliştirme*. İstanbul: Hayat Yayınları, Yayın no:27.
- Tortamış, M. (2014). Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimlerinin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Torun, A., (1997). *Stres ve tükenmişlik*. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayını, 43-49.
- Treas, J., ve Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage ve the Family*, 62 (1), 48-60.
- Tuttle, J. D., ve Davis ,S. N. (2015). Religion, infidelity and divorce: Reexamining the effect of religious behavior on divorce among long-married couples. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 475-489.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümkaya, S. (1999). Akademik tükenmişlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Uysal, A. A. (2007). *Öğretmenlerde gözlenen duygusal yaşantı örüntülerinin ve duygusal işçiliğin mesleki iş doyumu ve tükenmişlik üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Üresin, T. (2009). Tükenmişlik ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Veninga, R.L.,ve Spradley, J.D. (1981). *The work stress connection: How to cope with job burnout*, 86-87.
- Yeniçeri, Z. ve Kökdemir, D. (2006). University students' perceptions of, and explanations for, infidelity: The development of the infidelity questionnaire. *Social Behavior and Personality*, 34 (6), 639-650.
- Yılmaz, S. (2016). Güvensiz bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin aldatma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, S. (2007). Tip 1 ve Tip 2 diyabetik hastaların uyku kalitesi, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- 2001 Yılı Aile Raporu (2002). Aile İçi İlişkiler Komisyonu. 3. Ailede Rol ve Sorumluluklar. Çaylıoğlu, İ. (Ed.). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Yayın No:120, Beyda Ofset.

EKLER

Ek 1. Demografik Sorular

İsim, soyad ve adres bilginizi yazmayız. Sadece aşağıda ki soruları yanıtlandırınız.

Cinsiyetiniz:

☐ K ☐ E

Yaşınız:

Kaç yıldır evlisiniz:

Eğitim durumunuz:

☐ İlköğretim

☐ Ortaokul

☐ Lise mezunu

☐ Üniversite mezunu

☐ İleri eğitim mezunu (master /doktora)

Çalışma Süreniz

☐ Tam zamanlı\ Haftada 5 gün

☐ Tam zamanlı\ Haftada 6 gün

☐ Tam zamanlı\ Haftada 7 gün

Çalıştığı Sektör

☐ Kamu sektörü

☐ Özel Sektör

☐ Serbest meslek

Kaç senedir çalışıyorsunuz?

Aylık gelir düzeyiniz:

☐ Asgari ücret ☐ 2000 TL-4000 TL

☐ 5000TL-10000TL ☐ 10000TL ve üzeri

Ek 2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısında ki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

<p>(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.</p> <p>(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.</p> <p>(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.</p> <p>(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.</p>
<p>(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.</p> <p>(1) Gelecek için karamsarım.</p> <p>(2) Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok.</p> <p>(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor..</p>
<p>(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.</p> <p>(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.</p> <p>(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.</p> <p>(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum</p>

Ek 3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Lütfen aşağıdaki ifadeleri “1- Hiçbir zaman, 5- Her zaman” skalasında değerlendiriniz. Asla, kesinlikle hiçbir zaman böyle bir şey hissetmedim.....1 Çok çok nadir, kırk yılda bir böyle hissettiğim olur2 Çok sıklıkla değil, ama ara sıra böyle hissettiğim oluyor.....3 Çoğu zaman böyle duygular hissettiğim oluyor4 Çok sık hemen her zaman böyle duygular hissediyorum.....5 1- Hiçbir Zaman 2- Çok Nadir 3- Bazen 4- Çoğu Zaman 5- Her Zaman						
	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman	
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.						
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.						
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.						

Ek 4. Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ)

Aldatma Eğilim Ölçeği					
<p>Bu ölçekte, evliliğiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı cevap için ayrılan yere (X) koyarak işaretleyiniz.</p>					
	Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.					
2. Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğimde (iş seyahatleri vs.), bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.					
3. Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					

Ek 5. Aydınlatılmış Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Savaşkan tarafından yapılmaktadır. Çalışmanın amacı, evli ve çalışan kişilerde tükenmişlik sendromu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Katılımcıların evli olmaları ve tam zamanlı bir işte en az 1 sene çalışıyor olmaları gerekmektedir.

Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma internet üzerinden toplanacak ve sizden kişisel kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; kesinlikle hiçbir kişi ya da kurumla paylaşılmayacaktır. Elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır

Ölçekler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir ve tamamlanması ortalama 10 dakika sürmektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durumda linki kapatmanız yeterli olacaktır.

Lütfen soruları dikkatli okuyunuz ve yanıtsız soru bırakmayınız. Araştırmanın güvenilir olabilmesi açısından soruları dikkatli ve içtenlikle cevaplamanız büyük önem taşımaktadır.

Çalışmayla ilgili daha fazla bilgi almak için; Merve Savaşkan (e-mail: mervesavaskan61@hotmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

EVET ()

HAYIR ()

Ek 6. Ölçek İzinleri

A)

< Tez olcek izni
2 / 2
^
v

Kimden: **Demet Polat** >
Kime: **Merve Savaşkan** >
Gizle
DP





Ynt: Tez olcek izni
8 Mart 2019 14:17

Merhaba, ölçeğimi kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

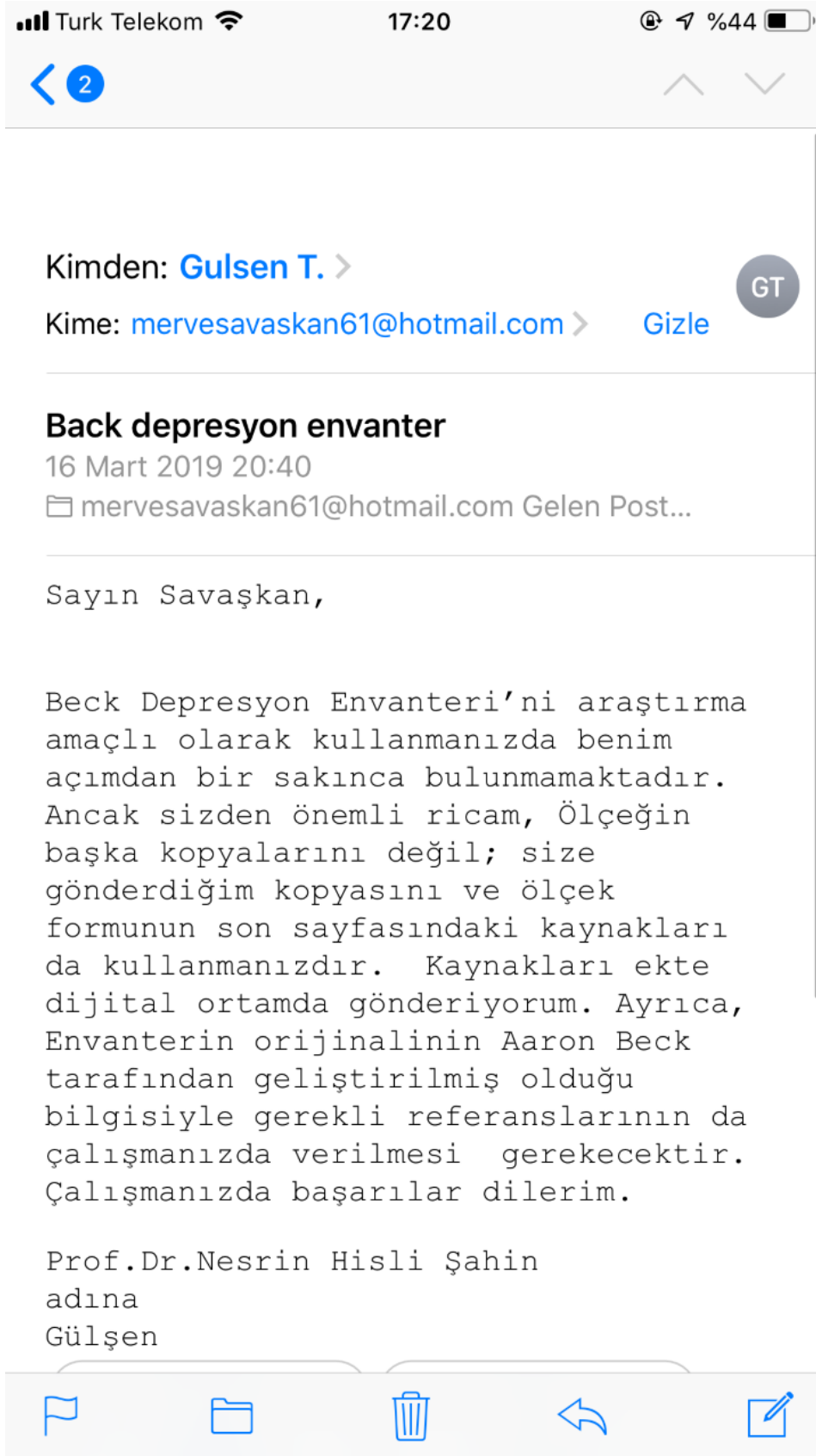
iPhone'umdan gönderildi

Merve Savaşkan
<mervesavaskan61@hotmail.com> şunları yazdı
(8 Mar 2019 14:07):

Merhaba demet hanım psikolog merve savaskan ben , klinik psikoloji yuksek lisans tez arastirmamda aldatma egilimi ölçeğini kullanmak icin izninizi talep ediyorum yazılı bir belge ile izninizi belirtirseniz cok memnun kalirim iyi calismalar dilerim


B)



C)

İZİN BELGESİ

14.3.2019

Sayın Merve Savaşkan
Kuzey Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi
Yüksek Lisans Programı

Yürüteceğiniz "Evli ve çalışan kişilerde tükenmişlik sendromu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişki" isimli tez çalışmanızda, Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (MBI) ölçeğini kullanmanızda bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



Prof. Dr. Canan Ergin
Özyeğin Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

ÖZGEÇMİŞ

MERVE SAVAŞKAN

info@mervesavaskan.com

www.mervesavaskan.com

İzmir Üniversitesi psikoloji lisans programını alanında üstün başarı sağlayarak, şeref derecesi ile psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Mersin Üniversitesi'nde Kadın Araştırmaları anabilim dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Daha sonra ikinci bir yüksek lisans olarak, Yakın Doğu Üniversitesi'nde Tezli Klinik Psikoloji yüksek lisansına başlamıştır. Almış olduğu eğitimler ve çeşitli sertifikalar doğrultusunda birçok sağlık kuruluşunun psikoloji servislerinde, eğitim kurumlarında ve çeşitli birimlerde gönüllü stajlar yapmıştır. İş yaşamında, psikolojik danışmanlık merkezlerinde, psikolog ve aile danışmanı olarak hizmet vermiştir. Ayrıca alanı ile ilgili mesleki eğitimlerin düzenlenmesi ve organizasyonu için, eğitim koordinatörlüğü görevi yapmaktadır. Ayrıca "Çocuğunu Fark Et" isimli kitabı yazmıştır. Hürriyet Aile, Milliyet gibi ulusal gazete ve dergilerde de mesleki yazıları ile köşe yazarlığı yapmaktadır. Psikolog ve Aile Danışmanı olan Merve Savaşkan, bireysel, aile, çift, çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye devam etmektedir.

SERTİFİKALAR

- Aile Danışmanlığı Sertifikası (450 Saat)
- Evlilik ve Çift Terapisi Uygulayıcı Sertifikası
- Aile Terapisi Uygulayıcı Sertifikası
- Cinsel Terapi Eğitimi Uygulayıcı Sertifikası
- Bilişsel Davranışçı Terapi, Uygulayıcı Sertifikası
- Deneyimsel ve Bilişsel Davranışçı Yönelimli Oyun Terapisi, Uygulayıcı Sertifikası
- Çocuk Değerlendirme Testleri Uygulayıcı Sertifikası (Agte, Arzu listesi, Frankfurter Dikkat Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu, Bender Gestalt Görsel Motor Algı, Gessell Gelişim Figürleri, Bier Cümle Tamamlama, Resim ve Çizim Teknikleri, Frostig, Louisa Duss Psikanalitik Hikayeler Testi, Cattell 2-A Zeka Testi, Sınav Kaygısı Ölçeği, Frosting Gelişimsel Görsel Algı, Stroop, D2 Dikkat Testi, Burdon Dikkat Testi,)
- Çocuk Psikolojisi ve Gelişimi Sertifikası
- İnsan Kaynakları Yönetimi Sertifikası
- Ayrımcılık Karşısı Sertifikası
- Çözüm Odaklı Terapi Uygulayıcı Sertifikası
- Çocuk Resimlerine Klinik Bakış ve Çocuk Çizim Testleri, Uygulayıcı Sertifikası
- Wisc-ar Zeka Testi, Uygulayıcı Sertifikası
- Mmpi Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Uygulayıcı Sertifikası
- Tat- Cat, Uygulayıcı Sertifikası

İNTİHAL RAPORU

ms

ORJİNALLİK RAPORU

% **11**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **6**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
2	www.eab.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	prezi.com İnternet Kaynağı	% 1
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	www.inesegconferences.org İnternet Kaynağı	% 1
6	dosyayukleme.ahievran.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	acikerisim.nigde.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
8	ekolojikokuryazarim.com İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURULU ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

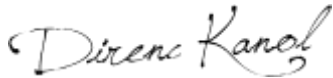
06.05.2019

Sayın Merve Savaşkan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/399 proje numaralı ve **“Evli ve Çalışan Kişilerde Tükenmişlik Sendromu ve Aldatma Eğilimi İlişkisini İncelemek”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.