

PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR VE ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİN FEDAKÂRLIKTAN ALGILANAN ZARAR, FEDAKÂRLIK DOYUMU VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DEĞİŞKENLERİ İŞİĞİNDA İNCELENMESİ

Arş. Gör. Dr. K. Gamze Yaman
Marmara Üniversitesi
gamze.alcekic@marmara.edu.tr

Arş. Gör. Derya Eryiğit
Marmara Üniversitesi
derya.eryigit@marmara.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı İstanbul'un Kadıköy ilçesinde çalışan, 25- 45 yaş arasında, evli Psikolojik danışmanların ve özel eğitim öğretmenlerinin duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği, fedakarlıktan algıladıkları zarar ve fedakarlık doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma kapsamında, karşılaştıkları vakalar sebebi ile mesleki yıpranmanın yoğun olduğu meslek gruplarından olan psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenleri ile çalışılmıştır. Çalışmada İstanbul'da rehberlik araştırma merkezlerinde ve okullarda çalışan 86 psikolojik danışman ve 23 özel eğitim öğretmeni olmak üzere toplamda 109 katılımcıya duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, eş tükenmişliği ölçeği, fedakarlıktan algılanan zarar ölçeği ve fedakarlık doyum ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 16.0 programında doğrusal çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: duygu düzenleme, fedakarlık doyum, fedakarlıktan algılanan zarar, eş tükenmişliği.

ANALYZE OF EMOTIONAL REGULATION STRENGTH, SPOUSE BURNOUT, PERCEIVED DAMAGE AND SELF-SACRIFICE SATISFACTION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS AND SPECIAL EDUCATION TEACHERS

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between the emotional regulation difficulties, the couple burnout, perceived sacrifice harmfulness and satisfaction with sacrifice in psychological counselors and special education teachers, between the ages 25-45, working in İstanbul. Within the scope of the study, it is aimed to work with psychological counselors and special education teachers from professions with a high level of occupational worn out due to the incidents they are facing at work. A Toplam of 109 participants, including 86 psychological counselors and 23 special education teachers working in guidance research centers in İstanbul, in the guidance research centers and in schools, filled up the emotional regulation strength scale, spouse burnout scale, perceived damage scale and self-sacrifice satisfaction scale. The obtained data analyzed by linear multiple regression analysis in SPSS 16.0 program.

Keywords: Emotion regulation, perceived sacrifice harmfulness, satisfaction with sacrifice, couple burnout.

GİRİŞ

Günümüz koşullarında bireylerin iş yoğunluğu ve stresi ile olumsuz duyguların kontrolünde zorlanmak, eş için fedakarlık yapmak ve tüm bu bileşenler ışığında eş tükenmişliği olgusu ortaya çıkmaktadır. Tükenmiş eşlerin sağlıklı, mutlu bir evliliği sürdürmelerinin olası olup olmadığı sorgulanması gereken bir sorudur ve bu yüzden ilk olarak evlilikteki birincil problem alanları tartışılacaktır.

Gottman, Gottman ve Silver (1994), evliliklerde yaygın görülen problemleri; iletişim, çatışma, problem çözme, karşılıklı sevgi ve bağlılık, sevgi gösterme ve duygularını ifade etme, duygusal yakınlık, farklılaşma ve bireyselleşme, stres ve roller olarak sıralamıştır. Görülen o ki, duygusal yakınlık, duygularını ifade etme gibi süreçlerde görülen problemler ve stres gibi faktörler evlilikte önem taşımaktadır. Bu noktada eşleri ilişkinin bitme noktasına getirecek tükenme durumu dikkati çekmektedir.

Tükenmişlik genel olarak, beklentilerle gerçek arasındaki kronik çelişkiden kaynaklanan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk düzeyleri olarak tanımlanır. Eş tükenmişliği ise, bilinenin aksine çiftlerden birinin, her ikisinin ya da genel olarak ilişkinin patolojisinden değil, hayatta meydana gelen değişiklikler ve gerçekçi olmayan beklentilerin birleşiminden kaynaklanır (Pines, 1996).

Evlü bireyler fiziksel yorgunluğu; kronik uykusuzluk, kronik baş, mide veya sırt ağrısı, önemli düzeyde kilo alıp verme şeklinde tecrübe ederken zihinsel yorgunluğu ise benlik kavramlarındaki ilişkiye veya birbirlerine dair algılarındaki olumsuzluk durumu ile deneyimlemektedirler. Bununla birlikte, duygusal yorgunluğu ise hayal kırıklığına uğramış çaresiz veya umutsuz hissetme gibi duygularla deneyimlemektedirler. Örneğin, evlilik içi sorumluluklarından dolayı fiziksel yorgunluk yaşayan bir birey, kendine ilişkin olumsuz bir algı geliştirebilir ve ilişki içinde kendini başarısız olarak düşünebilir (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Bu durum duygusal yorgunluğun fazla olduğu ilişkilerde duygu düzenlemede güçlüklerle de karşımıza çıkabilmektedir.

Görülmektedir ki, eşlerin duygusal yakınlık ve duygu ifadelerinin azaldığı noktada, bireylerde farklı düzeylerde yorgunluk görülebilmektedir. Bu noktada duyguların farkında olma ve onların sağlıklı ifadesi büyük önem taşır. Duygu düzenleme, duygusal bir yanıtın bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız bilinçli ve bilinçsiz stratejilerin tümünü içerir (Gross, 1999a). Bir başka deyişle, birey hissettiklerini karşısındakine iletir, biriktirir ve daha yoğun olarak aktarır veya duygularını baskılayarak yoğunluğunu azaltma yoluna gidebilir. Bireyler evlilik ilişkisinde birbirlerine karşı hissettiklerini, kendi hislerini, iş yerinde veya başka insanlarla ilgili hislerini eşlerine yansıtabilir veya yansıtmamak adına bastırabilirler. Her iki durumda da duygu sağlıklı şekilde ifade edilmemiş ve bireyleri yanlış anlaşılmalara götüren bir süreci başlatmış olabilir.

Ülkemizde evlilik ilişkilerine bakıldığında fedakarlık kavramının oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Eşlerin, kendi ilgi, zaman ve uğraşlarından feragat ederek birbirleri için yaptıkları bu noktada önem taşımaktadır. Alandaki ölçme araçlarının adaptasyonunun yakın zamanda yapılması bu konuda yapılan çalışmaların azlığının nedeni olarak görülmektedir (Topçu ve Tezer, 2013).

Özetle, bazı demografik değişkenler, duygu düzenleme ve fedakarlıktan algılanan zarar, fedakarlık doyum özellikleri eş tükenmişliğinin var olan örüntüsünü ortaya koyabilmektedir. Bireyin duygularını, tükenmişliğini belirleyebilecek bileşenlerden biri olan meslek, bireyin zamanının büyük çoğunluğunu geçirdiği alandır ve bireyin yaşamını önemli düzeylerde etkileyebilmektedir. Bireyin mesleki alanda yaşadığı stres, zorluklar, gerginlikler günlük yaşamına, eş ilişkisine ve ev hayatına sirayet edebilmektedir. Bu noktada gerek fiziksel gerek ruhsal olarak zorlayıcı alanlarda çalışan, çalıştığı gruplar sebebiyle de fedakârlığın çokça görüldüğü özel eğitim öğretmenleri ve psikolojik danışmanlar bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Buradan hareketle, bu çalışmada "*Evli psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliklerini demografik değişkenler, duygu düzenleme ve fedakarlıktan algılanan zarar, fedakarlık doyum değişkenleri anlamlı olarak yordamakta mıdır?*" sorusuna yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Çalışmanın amacı eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlıktan algılanan zarar ve fedakarlık doyum arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlıktan algılanan zarar ve fedakarlık doyum değişkenlerinin eş tükenmişliğini yordama derecesine çoklu regresyon analizi aracılığı ile bakılmıştır. Çoklu regresyon analizi bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız yordayıcı değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2011).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul'da yaşayan evli psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenleri oluştururken örneklemini İstanbul'un 12 farklı ilçesindeki rehberlik araştırma merkezleri, özel eğitim merkezleri, okullar ve diğer merkezlerde çalışan 110 evli psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Örneklemini belirlerken kartopu örneklem tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan 110 katılımcının yaş aralığının 24 ile 52 arasında olduğu, yaş ortalamasının 31,62 olduğu görülmüştür. Katılımcıların %81,9'u kadın, %18,1 i erkektir. Katılımcıların %78,8'i psikolojik danışman, %21,2'si özel eğitim öğretmenidir. Katılımcıların %10,5'i özel eğitim merkezinde, %62,9'u okulda, %16,2'si RAM'da %10,5'i diğer merkezlerde çalışmaktadır. Bu diğer merkezler, Danışmanlık Merkezi, Üniversite, Özel şirket, üniversite danışma merkezi, Özel merkez, özel eğitim sınıfı, Özel hastane, Özel sektörü, Üniversite, Özel danışmanlık merkezi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların evlilik yılları dağılımına bakıldığında %37,1'sinin 0-2 yıl, %22,9'sinin 2-5 yıl, %40'ının 5 yıl ve üzeri süredir evli olduğu görülmüştür. Katılımcıların %37,9'si Arkadaş Ortamında, %35,9'si Okul/İş Ortamında, %6,8'si Aile Ortamında, %10,7'si Sosyal Medya aracılığı ile 8,7'si Görücü Usulü eşleri ile tanışmıştır. Katılımcıların %50,45'i çocuğu yokken, %49,55'inin çocuğu vardır. Çocuğu olan katılımcıların %70,3'ünün 1 çocuğu varken %29,7'sinin 2 ve üzeri çocuğu vardır. Katılımcılara mesleki yaşantılarının evliliklerini etkileme durumu sorulmuş, %62,9'u etkilediğini belirtirken %37,1'i etkilemediğini dile getirmiştir.

Veri Toplama Araçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu düzenlemede yaşanan zorlukları değerlendirmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi (1= Neredeyse hiçbir zaman, 5= Neredeyse her zaman) derecelendirmeye dayanan ve 36 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Duygu Düzenlemedeki Zorluklar Ölçeği, "netlik, farkındalık, kabul, dürtü, amaç, strateji" olmak üzere altı alt boyut içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bu alanlarda daha fazla zorluk yaşandığı anlamına gelmektedir. DDZÖ'nin tüm ölçek iç-tutarlık değerinin .93 alt boyutlar için ise .80 ile .89 arasında olduğu belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da orijinal faktör yapısının elde edildiği ve 6 alt boyutun kullanılabilirliği belirtilmektedir. Ayrıca geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarına göre ölçeğin hem genelinin hem de alt boyutlarının geçerli ve güvenilir düzeyde olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada ise tüm ölçek için Cronbach Alfa güvenilirlik değeri .79 olarak bulunmuştur ve ölçeğin alt faktörleri için Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .62 ile .78 arasında değişmektedir.

Eş Tükenmişliği Ölçeği

Pines'in (1996) 21 maddeden oluşan Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin (ETÖ) yerine, Pines ve arkadaşları (2011) araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak daha az maddeden oluşan kullanımı kolay bir ölçme aracı oluşturmak amacıyla, onun 10 maddelik kısa formunu kullanmışlardır. Pines'in (2005) 10 maddelik TÖ-KF'nin eş ilişkileri (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) için uyarlanmış hali olan ETÖ-KF'nin bu ölçme aracından ayrıldığı en temel nokta, ölçeğin 2. maddesinde yer alan "İnsanlar İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış" şeklindeki ifadede yer alan "İnsanlar" kelimesinin yerine "Eşi/Partneri" kelimelerinin gelmesidir. ETÖ-KF, evli olan, flört yaşayan, nişanlı olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin evlilik ve ilişki ile ilgili tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli (1 Hiçbir zaman ve 7 Her zaman) bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak cevaplanmaktadır.

Fedakarlıktan Algılanan Zarar Ölçeği ve Fedakarlık Doyum Ölçekleri

Whitton ve arkadaşları (2007) tarafından kişilerin yakın ilişkilerinde yaptıkları fedakarlık davranışının kişisel çıkarlarıyla ne derece uyumlu olduğunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek kapsamında katılımcılardan ilk olarak sıralanan 11 fedakarlık davranışını ne sıklıkta yaptıklarını değerlendirmeleri; ikinci sütunda ise yaptıkları fedakarlık davranışlarının kişisel çıkarlarına ne derece uygun olduğunu düşündüklerini bildirmeleri istenmektedir. Stanley ve Markman (1992) tarafından Bağlanım Envanteri'nin bir boyutu olarak geliştirilen ve altı maddeden oluşan Fedakarlık Doyum Ölçeği kişinin yaptığı fedakarlıktan sağladığı doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara, yaş, cinsiyet, uzmanlık alanı (özel eğitim, rehberlik ve psikolojik danışma), İstanbul'un hangi ilçesinde çalıştıkları, nerede çalıştıkları (özel eğitim merkezi, Ram, okul ve diğer), evlilik süresi, tanışma biçimi, flört süresi, çocuk sayısı, mesleki yaşantıların evliliği etkileyip etkilemediğini ortaya koymak üzere on soru sorulmuştur.

Verilerin Toplanması:

Verilerin toplanması amacı ile eş tükenmişliği ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, fedakarlıktan algılanan zarar, fedakarlık doyum ölçekleri ile araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu tek bir form haline getirilmiş bu form online olarak katılımcılara ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel çözümlenmelere geçmeden önce, kişisel bilgi formu aracılığı ile elde edilen demografik değişkenler gruplandırılmış, ardından katılımcılara uygulanan ölçekler puanlanmıştır. Daha sonra elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri, bilgisayar ortamında "SPSS 16 for Windows" paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özelliklerinin (cinsiyet,

yaş, uzmanlık alanı, çalıştığı yer, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşi ile tanışma hikayesi) betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, ardından ise ölçeklerin toplam puanları için \bar{x} , s_s , SH_x değerleri saptanmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların eş tükenmişlikleri, duygu düzenleme güçlükleri, fedakarlık doyum ve fedakarlıktan algıladıkları zarar değişkenlerinin ilişkisi "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" "Eş Tükenmişliği Ölçeği", "Fedakarlıktan Algılanan Zarar Ölçeği ve Fedakarlık Doyum ölçeklerinden elde edilen puanlar aracılığı ile incelenmiştir. Katılımcılardan elde edilen 110 veride öncelikli olarak araştırma kapsamında yordanan ve yordayıcı olarak işlem gören değişkenler açısından veri setinin dağılımının normalliği ve uç değerlerin varlığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Dağılımın normalliği elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek ve elde edilen değerlerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelemek amacı ile Kolmogrov Smirnov testi uygulanmış, analiz sonucunda verilerin dağılımının normal olduğu ve uç değerler bulunmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Elde edilen verilere ilişkin yapılan incelemeler sonucunda araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçüm araçlarından elde edilen puanların normal dağılım göstermesi sonucunda parametrik testlerin uygulanabileceğine karar verilmiştir. Araştırmanın temel amaçları doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlıktan algılanan zarar ve fedakarlık doyum ölçeklerinin puanlarının eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmasına karar verilmiştir.

Tablo 1: Duygu Düzenleme ve Fedakarlık Puanlarının Eş Tükenmişliği Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Puan	B	Standart Hata	β	T	p
Tükenmişlik	-19,51	7,88		-2,47	,15
Duygu düzenleme	,260	,051	,424	5,083	,000
Fedakarlık doyum	,494	,148	,28	3,34	,001
Fedakarlıktan algılanan zarar	-19,51	,242	,082	,973	,333

$R^2 = ,063$; $F(2, 130) = 52.83$; $p > .001$

Tablo 1 de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışmanların ve özel eğitim öğretmenlerinin duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlık doyum ve fedakarlıktan algılanan zarar ölçekleri puanlarının eş tükenmişliği ölçeği puanlarını anlamlı şekilde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda bu üç değişkenin eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Eş tükenmişliğine ilişkin toplam varyansın %27'sinin duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlık doyum ve fedakarlıktan algılanan zarar ile açıklandığı ifade edilebilir. Eş tükenmişliğinin etkileyen diğer faktörlerin de belirlenmesi amacı ile kişisel bilgi formu aracılığı ile elde edilen diğer değişkenler ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Tablo 2: Eş Tükenmişliği Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Eş Tükenmişliği	Kadın	89	21,8764	3,83708	,40673	-1,57	107	,735
	Erkek	21	23,4500	3,63427	,81265			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	89	24,5281	6,69479	,70965	-,47	107	,078
	Erkek	21	25,0000	3,85255	,86146			
Fedakarlıktan Algılanan Zarar	Kadın	89	23,9326	11,58839	1,22837	2,88	107	,090
	Erkek	21	21,0500	7,85711	1,75690			
Fedakarlık Doyum	Kadın	89	98,6180	17,96430	1,90421	1,36	107	,932
	Erkek	21	97,2500	18,48150	4,13259			

Tablo 2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = -1,57$, $p > ,05$). Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi sonucunda puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = -,47$, $p > ,05$). Fedakarlıktan algılanan zarar puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = 2,88$ $p > ,05$). Fedakarlık doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = 1,36$ $p > ,05$). Eş tükenmişliğini etkileyen bir diğer faktörün katılımcının uzmanlık alanı olabileceği düşünülmüş, bu ilişkinin belirlenmesi amacı ile eş tükenmişliği ölçeği ve uzmanlık alanı değişkenleri arasındaki ilişki Mann Whitney-U testi ile incelenmiştir.

Tablo 3: Eş Tükenmişliği Ölçeği Puanlarının Uzmanlık Alanı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup *t* Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Eş Tükenmişliği	Psikolojik	84	22,0357	3,71726	,40559	-,56	107	,521
	Danışman							
	Özel Eğitim Öğretmeni	26	22,6000	4,25245	,85049			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Psikolojik	84	24,6786	6,00032	,65469	,27	107	,846
	Danışman							
	Özel Eğitim Öğretmeni	26	24,4000	7,18795	1,43759			
Fedakarlıktan Algılanan Zarar	Psikolojik	84	21,8333	10,49134	1,14470	-6,84	107	,006
	Danışman							
	Özel Eğitim Öğretmeni	26	28,6800	11,34210	2,26842			
Fedakarlık Doyum	Psikolojik	84	96,7619	17,32233	1,89002	-6,99	107	,088
	Danışman							
	Özel Eğitim Öğretmeni	26	103,7600	19,44068	3,88814			

Tablo 3'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliği puanlarının Uzmanlık Alanı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar *t* testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-,56$; $p>,05$). Örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının Uzmanlık Alanı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar *t* testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=,27$; $p>,05$). Fedakarlıktan algılanan zarar puanlarının Uzmanlık Alanı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar *t* testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-6,84$; $p<,05$). Fedakarlık doyum ölçeği puanlarının Uzmanlık Alanı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar *t* testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-6,99$; $p>,05$).

Tablo 4: Eş Tükenmişliği Ölçeği Puanlarının Çalışılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Grup	f , \bar{x} ve SS Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	<i>p</i>
E.T.	0	55	11,32	6,728	G. Arası	228,34	2	114,17	,822	,395
	1	38	11,58	5,007	G. İçi	12897,893	106	121,67		
	2+	16	8,189	6,479	Toplam	13126,239	108			
	Toplam	109	11,02	6,258						
	D.D.G	0	55	18,12	12,04	G. Arası	26,241	2	13,12	,925
1	38	17,65	9,598	G. İçi	34893,080	106	329,18			
2+	16	19,35	10,89	Toplam	34919,321	108				
Toplam	109	17,98	11,024							
F.A.Z	0	55	21,21	6,43	G. Arası	145,9	2	124,48	1,251	,040
	1	38	24,84	5,95	G. İçi	4083,8	106	37,55		
	2+	16	24,56	5,38	Toplam	4229,8	108			
	Toplam	109	23,40	6,25						
	F.D	0	55	99,86	3,61	G. Arası	15,213	2	7,60	,108
1	38	98,96	4,13	G. İçi	1571,81	106	14,82			
2+	16	95,97	3,92	Toplam	1587,02	108				
Toplam	109	98,36	3,83							

Tablo 6'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlık doyum değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamışken ($F=,822$, $p>,120$; $F=,925$, $p>,120$; $F=,108$ $p>,120$), fedakarlıktan algılanan zarar puanlarının çocuk sayısı değişkeni ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=1,251$; $p>0,01$).

Tablo 5: Eş Tükenmişliği Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Puan	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
E.T.	0-2 yıl	40	22,13	6,728	G. Arası	301,2	3	100,4	,822	,484
	2-5 yıl	25	22,13	5,007	G. İçi	12824,9	105	122,1		
	5 yıl ve üzeri	44	22,09	6,479	Toplam	13126,2	108			
	Toplam	109	22,16	6,258						
D.D.G	0-2 yıl	40	23,76	12,04	G. Arası	899,0	3	299,6	,925	,432
	2-5 yıl	25	24,08	9,598	G. İçi	34020,2	105	324,0		
	5 yıl ve üzeri	44	25,86	10,89	Toplam	34919,3	108			
	Toplam	109	24,61	11,024						
F.A.Z	0-2 yıl	40	21,21	18,782	G. Arası	145,9	3	48,6	1,251	,295
	2-5 yıl	25	24,84	15,964	G. İçi	4083,8	105	38,8		
	5 yıl ve üzeri	44	24,56	17,500	Toplam	4229,8	108			
	Toplam	109	23,4037	17,981						
F.D	0-2 yıl	40	99,8684	3,426	G. Arası	4,8	3	1,6	,108	,955
	2-5 yıl	25	98,9600	3,241	G. İçi	1582,1	105	15,0		
	5 yıl ve üzeri	44	95,9773	4,376	Toplam	1587,0	108			
	Toplam	109	98,3670	3,833						

Tablo 5'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlıktan algılanan zarar ve fedakarlık doyum değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,14$, $p>,120$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliği ile cinsiyetin ilişkisi incelendiğinde, cinsiyetin eş tükenmişliği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Can (2013), araştırma bulgularını destekler şekilde, ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerle yaptığı çalışmada, eş tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını belirtmiştir.

Bunun tersine yabancı literatürde, tükenmişlik yaşayan eşlerle yapılan klinik çalışmalar ve mülakatlardan elde edilen bulguların büyük bir çoğunluğunda, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı rapor edilmiştir (Pines, 1996).

Bu farklılığın sebebi, yukarıda söz edilen araştırmalarda, odaklanılan grubun zaten tükenmişlik yaşıyor olması, ancak araştırmamızda ön şart olarak tükenmişlik durumuna bakılmaksızın mesleğe mensup bireylere uygulamaların yapılmış olması olabilecektir; Türk toplumunda, eğitim seviyesi değişse dahi, «kol kırılır yen içinde kalır» «yuvayı dışı kuş yapar» gibi atasözlerinin etkisi ile kadınların tükenmişlik hissetse bile bilinç düzeyinde farkında olmaması da olabilir.

Bir diğer bulgu ise, eş tükenmişliği puanlarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı şeklindedir. Kızıldağ (2015), devlet kadrolarında çalışan (belediye, MEB, emniyet, üniversite) 579 evli birey ile yaptığı çalışmada, eş tükenmişlik toplam puanları, 1-48 ay döneminden 97-143 ay dönemine kadar artmakta, 144-191 ay dönemi ile 192-239 ay dönemi arasında düşmekte, 192-239 ay dönemi ile 240-287 ay dönemi arasında artmakta, 240-287 ay döneminden 288-335 ay ve üstü döneme doğru artmakta, 336 ay ve üstü döneme doğru artmaktadır, sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu sonuca ortalamalar arasındaki farkla ulaşmıştır. Çalışmamızda da 1-2 yıllık evli olanlarla 5 yıl ve üstü evli olanların ortalaması farklılaşmakta; 5 yıl üzeri evlilik süresi olanların eş tükenmişlik ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Eş tükenmişliğinin uzmanlık alanına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise, anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazında yapılan çalışmaların; yaşam doyumu, mesleki ve eş tükenmişliğine odaklandığı görülmektedir. Bu konudaki çalışmalar; hekimler, öğretmenler, kamu ve özel kurum çalışanları gibi uzmanlık alanlarında yapılmış olup, salt özel eğitim ve psikolojik danışmanlarla yapılan araştırmalara rastlanmamıştır.

Eş tükenmişliğinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, farklılaşmadığı görülmüştür. Pines (1996)'a göre, bazı evli eşlerde çocuklar bir stres kaynağı olarak değerlendiriliyorken, başka evli eşlerde çocuklar bir eğlence ve neşe kaynağı olarak değerlendirildiği için çocukların; eşlerin beklentileri, stres yaşantıları ve ulaşılabilir kaynakları üzerinde önemli bir role sahip oldukları görülmektedir. Ülkemiz açısından bakıldığında, Türk toplumunda çocuğun yeri çok önemlidir, hatta aile olmanın göstergesi dahi olabilmekte, eşler çocukla ilgili sorunları dile getirmekte zorlanmaktadır. Oysa araştırmalar göstermektedir ki, çocukların doğumunda ve onları yetiştirme sürecinde yaşanan fikir ayrılıkları ile eşlerin problemleri artmaktadır (Canel, 2007).

Yukarıdaki veriler ve tartışma ışığında; verilerin genellenebilirliği açısından, daha geniş kitlelere ulaşılması, bu konu hakkında daha detaylı araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Eş tükenmişliğinde bazı sosyo-demografik özelliklerin, farklılık göstermediğinin görülmesi, bu konu üzerinde daha fazla çalışmanın yapılmasının gerekli olduğunu düşündürmektedir. Odak grup veya nitel görüşmelerin derinlemesine çalışmalar yapılmasına imkan sağlayacağı düşünülmektedir. Türkiye'de ve tüm dünyada boşanma oranları artış gösterirken, evli bireyler boşanma aşamasına gelmeden eşleri ile ilişkileri tükenmeden, duygu düzenleme stratejilerine yönelik grup oturumları planlanması önleyici çalışmalar olarak önerilmektedir.

Not 2: Bu çalışma 26-27 Ekim 2017 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 6'ncı Eğitim ve Öğretim Çalışmaları Dünya Kongresi'nde bildiri olarak da değerlendirilmiştir.

KAYNAKÇA

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: PegemA.

Can, H. (2013). İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla.

Canel, N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul.

Demir, Y., & Durmuş, E. (2015). Uzun evlilikler: Bir yastıkta kırk yıl. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (36), 636-645.

Gottman, J., Gottman, J. M., & Silver, N. (1995). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon and Schuster.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.

Gross, J.J. (1999a). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford.

Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eř tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 1069-1094.

Pines, A. (2013). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.

Rugancı RN ve Gençöz T. Psychometric properties of the difficulty of emotion regulation scale in a Turkish sample. *Journal of Clinical Psychology*, 2010; 66 (4): 442-55

Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 595-608.

Whitton, S. W., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2007). If I help my partner, will it hurt me? Perceptions of sacrifice in romantic relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 26(1), 64-91.