



## EVLİ BİREYLERDE EŞ TÜKENMİŞLİĞİNİ YORDAMADA BAĞLANMA VE DUYGU DÜZENLEME ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

*Seval KIZILDAĞ\**

*Sevginar VATAN\*\**

### Öz

*Bu araştırmada bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, çalışmaya 169'si kadın ve 132'si erkek olmak üzere toplam 301 evli birey katılmıştır. Çalışmada eş tükenmişlik düzeyini belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği, duygu düzenleme özellikleri için Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, yetişkin bireylerin bağlanma durumları için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II ve katılımcıların demografik özellikleri için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, bu değişkenlerin eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkıları olduğu da görülmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluk düzeylerinin her biri evlilik süresi, bağlanmanın kaygı özellikleri, bağlanmanın kaçınma özellikleri ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklar değişkenleri tarafından anlamlı olarak yordanmıştır. Çalışmanın bu sonuçları ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** *Eş tükenmişliği, bağlanma, duygu düzenleme, evlilik süresi, hiyerarşik çoklu regresyon analizi.*

\* Arş.Gör.Dr. Adiyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, sevalpdr@gmail.com

\*\* Arş.Gör.Dr. Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, sevginarvatan@gmail.com

## INVESTIGATION OF ATTACHMENT AND EMOTION REGULATION CHARACTERISTICS ON THE PREDICTION OF MARRIED INDIVIDUALS' COUPLE BURNOUT

### **Abstract**

*The aim of this study was to examine the relations between attachment, emotion regulation and couple burn out. The relative contributions of attachment and emotion regulation were examined in this study. By these aims the study was done with 301 married participants (169 female and 132 male). Participants were evaluated using the Experience in Close Relationships Scale-II, Difficulties of Emotion Regulation Scale, Couple Burnout Scale and demographic questionnaire. To analyze the data hierarchical multiple regression analysis was used. According to findings obtained by the research, it is accepted that attachment characteristics and emotion regulation characteristics variables have meaningful relations with couple burnout. Moreover, it is observed that these variables have very significant contributions on explaining couple burnout. Each one of physical, emotional, and metal exhaustion levels within marriage relation was predicted meaningfully by marriage duration, ambivalent characteristics of attachment, avoiding characteristics of attachment and difficulties on emotion regulation variables.*

**Keywords:** *Couple burnout, attachment, emotion regulation, marriage length, hierarchical multiple regression analysis.*

### **1. GİRİŞ**

Eş tükenmişliği, evlilikte beklentiler ile gerçekler uyuşmadığında ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumu olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1996: 8). Evli bireyler fiziksel yorgunluğu kronik uykusuzluk, kronik baş, mide veya sırt ağrısı; önemli düzeyde kilo alıp verme ile durumu ile karşı karşıya kalarak zihinsel yorgunluğu ise benlik kavramlarındaki ilişkiye veya birbirlerine dair algılarındaki olumsuzluk durumu ile deneyimlemektedirler. Bununla birlikte, duygusal yorgunluğu ise kendilerini hayal kırıklığına uğramış, çaresiz veya umutsuz olma gibi duygulara sahip olarak deneyimlemektedirler. Örneğin, evlilik içi sorumluluklarından dolayı fiziksel yorgunluk yaşayan bir birey, kendine ilişkin olumsuz bir algı geliştirebilir ve ilişki içinde kendini başarısız olarak düşünebilir.

Bu fiziksel ve zihinsel yorgunluk durumu bireyde zamanla hayal kırıklığına neden olabilir. Yaşanan hayal kırıklığına eşlik eden üzüntü, umutsuzluk veya çaresizlik gibi duygular da duygusal yorgunluğa yol açabilir. Görüldüğü üzere, eş tükenmişliğinin temel bileşenleri döngüsel bir nedensellik içinde birbirini etkilemekte ve birbirlerinden etkilenmektedirler.

Evli bireylerin ilişkilerinde deneyimledikleri olumsuz duygularını düzenlemeleri ilişkinin niteliği, sürekliliği ve geleceği hakkında belirleyici olabilir. Olumsuz yakınlık özelliklerinin partnerleri birbirinden fiziksel ve duygusal olarak uzaklaştırdığı; kendilerini ifade etmede zorluklar oluşturduğu, işlevsel olmayan iletişim biçimlerine veya çatışma ilişkilerine neden olduğu ifade edilmektedir (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sıkıntı veya zorluklar duygusal tepkiyi kabul etmeme, amaç yönelimli davranışları sürdürmekte zorlanma, dürtü kontrolünde zorlanma, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı geçit verme, duygusal farkındalıktan ve duygusal berraklıktan yoksunluk ile ilişkilendirilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu özelliklerde yaşanan sıkıntıların, bozulmaların psikolojik iyilik hali ile ilişkili oldukları belirtilmektedir (Berking, Wupperman, Reichardt, Pejic, Dippel ve Znoj, 2008). Gottman (1994) evliliklerde en 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. Söz konusu problemlerin daha çok duygu odaklı sorunlar olduğu ve evli bireylerin beklentilerinin temelinde romantik duyguların etkili olabildiği vurgulanabilir. Örneğin, Tani, Pascuzzi ve Raffagnino (2015) tarafından 100 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada duygu düzensizliği ile ilişkide yakınlık arasındaki bağlantıya bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, duygu düzensizliğinin yakınlık ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu gözlenmiştir. Evlilik içindeki ilişki sorunlarının temelindeki duygu düzenleme sorunlarının yanısıra gelişimsel açıdan bir risk faktörü olarak ele alınabilen bağlanma

özellikleri de dikkat çekicidir. Bir başka deyişle, duygu düzenleme sisteminde bağlanma örüntülerinin önemine dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Temelleri bebeklik döneminde atılan ve yetişkinlikte yakın ilişki biçimlerini etkileyen bağlanma örüntüsü içerisinde bireyin hangi duygulara sahip olabileceği, bu duygulara ne zaman sahip olabileceği, bunları nasıl deneyimlediği ve sergilediği gibi heterojen bir set ile ilgili bazı şemalar oluşmakta ve sonrasında herhangi bir uyarıcı karşısında ortaya konacak tepkiyi belirleyen bireyin bu uyarıcı ile ilgili değerlendirmeleri önem kazanabilmektedir. Bahadır (2006: 46) bağlanma kuramının, bireylerin stres verici durumlara gösterilen tepkilere rehberlik ettiğini ve bireylerin olumsuz duygularla nasıl başa çıktıklarıyla ilgili bir düzenleme kuramı olabileceği çıkarımında bulunmaktadır. Özetle, bağlanma ile duygu düzenleme özelliklerinin sıkı bir ilişki içinde olduğu söylenebilir. Bağlanma ve duygu düzenleme ile ilgili literatür incelendiğinde, güvenli bağlanmanın olumlu duygu düzenleme ile ilişki içinde olduğu gözlenmektedir. Örneğin, Erdem ve Kabasakal (2015) tarafından yapılan bir çalışmada iyilik hali ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın bağlanma özellikleri azaldıkça, bireylerin iyilik halinde de bir artış gözlenebilmektedir. Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise bireylerin güvenli bağlanma sayesinde duygu düzenleme, depresyon ve kaygı bozukluklarıyla baş etme konusunda başarılı oldukları gözlenmiştir. Aynı zamanda güvenli bağlanma yaşayan bireylerin ilişkilerinde daha istikrarlı ve mutlu oldukları söylenebilir (Huyck, 2001). Güvenli bağlanan kişiler olumlu duygularını açıkça ifade edebilirlerken; kızgınlık, öfke ve benzeri olumsuz duygularını ise düşmanca olmayan bir şekilde ifade ederler. Simpson (1990) tarafından çiftler üzerinde yapılan bir çalışmada ise güvenli bağlanma yaşayan çiftlerin, kaygılı veya kaçınan bağlanma yaşayan çiftlerden daha fazla bağlılık, güven, anlaşma ve doyum yaşadıkları belirtilmektedir. Güvenli bağlanma ve duygu düzenleme ile ilgili bu

sonuçlar, güvenli bağlanmanın sağlıklı, mutlu veya doyum sağlayıcı evlilikler için belirleyici bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin evliliğe olumlu etkisinin yanısıra, Pines (2004a) tarafından farklı kültürlerden katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada güvenli bağlanan bireylerin eş tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Pines (2004b) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise, çocukluk döneminde çözülmemiş sorunların, yetişkin ilişkisindeki güvenli bağlanmayı olumsuz etkileyebildiği yönündedir. Pines, Gat ve Tal (2002) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise tükenmişliğe bağlı olarak ortaya çıkan boşanmalarda kadınların evlilik süreçlerinin aksine daha az duygusal çatışmalar içine girdikleri, erkeklerin ise evlilik süreçlerine benzer biçimde tartışma içine girdikleri ortaya konulmuştur. Bir başka deyişle, güvenli bağlanan bireylerin evliliklerinin boşanmaya karşı daha dirençli olduğu, çiftlerin daha yakın ve derin bir ilişkiye sahip oldukları belirtilmektedir (Brennan ve Shaver, 1995; Hazan ve Shaver, 1987). Sonuç olarak, güvenli bağlanma ile eş tükenmişliği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ya da güvenli bağlanmanın eş tükenmişliği yaşanma olasılığını azalttığı söylenebilir.

Güvenli bağlanma ve eş tükenmişliği ilişkisinin yanısıra, Hasanoğlu (2013) bireylerin romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma gerçekleştirememiş olmalarını eşlerinin ilgi ve sevgisinden emin olmadıkları, yaşadıkları beraberliğe her zaman daha fazla anlam yükledikleri ve terk edilme korkusu ile ilişkilendirmektedir. Bir başka deyişle, güvensiz bağlanma (kaygı ve kaçınma) ilişki doyumsuzluğuna neden olduğu gibi (Brassard, Lussier ve Shaver, 2009), kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin olumsuz tepkilerinin daha yoğun olduğu (Collins ve Feeney, 2004) ifade edilmektedir. Bahadır (2006) tarafından romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise, bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutlarının, olumsuz duygu durumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde

yordadığı belirtilmektedir. Bağlanma, duygu düzenleme değişkenleri yanısıra cinsiyet, çocuk sahibi olma ve evlilik süresi gibi değişkenler de eş tükenmişliğini yordayabilmektedir. Örneğin, Pines (1993, 1996) tarafından yapılan çalışmalarda kadınlarda tükenmişlik erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Laes ve Laes (2001) tarafından yapılan bir çalışmada ise evlilik süresinin eş tükenmişliği boyutları ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenirken; Pines (1989) tarafından yapılan çalışmada çocuk sayısı ve evlilik süresinin eş tükenmişliğini yordamada anlamlı bir ilişki içinde olmadığı belirtilmiştir.

Özetle, bazı demografik değişkenler, bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri evliliğin var olan örüntüsünü ortaya koyabilmektedir. Bireyin sağlıklı bağlanma durumları sağlıklı iletişim, güçlü ilişkiler, iyi bir fiziksel sağlık ve psikopatolojiler yönünden daha az riskin bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Çıkkılı-Uytun, Öztop ve Eşel, 2013). Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş evli bireylerin iyilik hallerinin yüksek oluşunun (Erdem ve Kabasakal, 2015) duygu düzenlemeyi olumlu olarak etkileyebileceği söylenebilir. Böylece evli bireylerin ilişkilerinde daha düşük olasılıkla eş tükenmişliği yaşayabilecekleri varsayılmaktadır. Eş tükenmişliğinin somut bir sonucu olan boşanmaların bireysel ve toplumsal açıdan etkileri düşünüldüğünde eş tükenmişliğinin bu boyutlarının birlikte incelenmesi ve anlaşılması önemli görülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada *“Evli bireylerin eş tükenmişliklerini demografik değişkenler, bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri değişkenleri anlamlı olarak yordamakta mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu çalışmada katılımcıların belirlenmesinde uygun örneklem yöntemi kullanılarak, katılımcıların en az bir yıllık evli olmalarına dikkat edilmiştir.

Katılımcıların yaşları 23-63 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 37'dir (ss= 8.05). Çalışmayı oluşturan katılımcılar 169'si kadın (%56.1) ve 132'si erkek (%43.9) olmak üzere toplam 301 evli bireydir. Katılımcılara ait detaylı demografik bilgiler aşağıda Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler**

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	169	56.1
	Erkek	132	43.9
Öğrenim Düzeyi	Yalnızca okuyazarım	2	0.7
	İlkokul	8	2.7
	Ortaokul	19	6.3
	Lise	42	14.0
	Yüksekokul	15	5.0
	Üniversite	121	40.2
	Lisansüstü	94	31.2
Evlilik Süresi	1-5 yıl	131	43.5
	6-10 yıl	61	20.3
	11-15 yıl	40	13.3
	16-20 yıl	30	10.0
	21-25 yıl	11	3.7
	26-30 yıl	16	5.3
	31-35 yıl	7	2.3
36 yıl ve üstü	3	1.0	
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Hayır	94	31.2
	Evet	207	68.8
	Toplam	301	% 100

## 2.2. Veri toplama araçları:

Bu çalışmada katılımcılara ait demografik durumları ortaya koyabilmek için Demografik Bilgi Formu (DBF), eş tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), duygu düzenlemede zorluk düzeyini belirlemek için Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ) ve bağlanma düzeylerini belirlemek için Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılmıştır.

**Demografik bilgi formu:** Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumlarını ortaya koymak üzere beş soru sorulmuştur.

**Eş tükenmişlik ölçeği (ETÖ):** Eş Tükenmişlik Ölçeği, flört ilişkisi içinde, nişanlı, evli olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere Pines (1996) tarafından geliştirmiş ve Çapri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ETÖ, yedili bir derecelendirmeye sahip olup, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebildiği gibi fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk, duygusal yorgunluk olmak üzere üç alt boyut ile de değerlendirilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bu alanlarda daha fazla eş tükenmişliği yaşadığı anlamına gelmektedir. ETÖ'nün orijinal formunun güvenilirlik çalışmalarında bir, iki ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı sırasıyla 89, .76 ve .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilme sürecinde elde edilen verilerin iç tutarlık katsayılarının. 91 ile .93 arasında, madde toplam test korelasyonlarının ise .53 ile .86 arasında değiştiği raporlaştırılmıştır (Pines, 1996). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çapri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da orijinal faktör yapısının elde edildiği ve 3 alt boyutun kullanılabileceği belirtilmektedir. Ayrıca geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarına göre ölçeğin hem genelinin hem de alt boyutlarının geçerli ve güvenilir düzeyde olduğu belirtilmektedir. Güvenirlik katsayıları tüm grup için  $r = .91$ ; birinci alt bileşen için güvenilirlik katsayısı  $r = .88$ , ikinci alt bileşen için  $r = .92$  ve üçüncü alt bileşen için ise  $r = .78$  olarak bulunmuştur (Çapri, 2008). Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach Alfa güvenilirlik değeri .87 olarak bulunmuş ve ölçeğin alt faktörleri için Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .81 ile .84 arasında değişmektedir.



**Duygu düzenlemede zorluklar ölçeği (DDZÖ):** 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 kullanılabilmesi 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.

**Yakın ilişkide yaşantılar envanteri-II (YİYE-II):** Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), yetişkin bağlanma boyutlarının değerlendirilmesi için Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Otuz altı maddeden oluşan ölçekte 18 madde bağlanmanın kaygı boyutunda; 18 madde ise bağlanmanın kaçınma boyutu kapsamında değerlendirmektedir. Her iki boyut için ilgili maddeler ayrı ayrı toplanıp katılımcılar için kaygı ve kaçınma puanları elde edilmektedir. Yüksek puanlar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarındaki artışa işaret etmektedir. YİYE-II'nin Türkçe'ye uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Buna göre envanterin gerek kaçınma gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olup, Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla .90 ve .86'dır. Envanterin test-tekrar test güvenilirliği ise yapılan analizler sonucunda kaygı

boyutu için .82, kaçınma boyutu için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise YİYE-II'nin iç geçerlilik düzeyi kaygı boyutu için .69; kaçınma boyutu için ise .89 olarak bulunmuştur.

### 2.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için önce Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı Etik Kurul'dan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın verileri 2015 Temmuz ile 2016 Şubat tarihleri arasında araştırmacılar tarafından, Ankara'da yaşayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 318 evli bireyden elde edilmiştir. Katılımcılara, ölçekleri cevaplama öncesi çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Ölçek setinden eksik dolduran 17 katılımcının ölçekleri çıkarılmış ve analize toplam 301 kişinin verisi dahil edilmiştir.

### 2.4. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21 sürümü kullanılmıştır. Verilerin analizinde evli bireylerin eş tükenmişliklerinin yordanabilirliğine ilişkin işlemler için hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmadan önce, yordayıcı değişkenler (bağlanma ve duygu düzenlemede güçlükler ve evlilik süresi) ile ölçüt (bağımlı) değişken (eş tükenmişliği) arasındaki ilişkinin regresyon analizi için gereken varsayımları ve şartları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Öncelikle sürekli verilerin normallik dağılımını sağlayıp sağlamadığına bakılmış bu amaçla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu katsayıların sıfıra yakın olması nedeniyle (en yüksek = 0.30, en düşük= 1.70) dağılımların normal olduğu kabul edilmiştir. Diğer yandan sürekli veriler için histogram ve p-plot grafikleri incelenerek değişken hatalarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Değişkenler

arasında otokorelasyon olup olmadığını incelemek için de Durbin-Watson istatistiği incelenmiş ( $DW = 1.94 < 4$ ) değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, tolerans ve varyans şişkinlik değerlerine (Variance Inflation Factor, VIF) (en yüksek =  $1.23 < 5$ ) bakılarak regresyon analizinin varsayımları kontrol edilmiştir.

Bu araştırmada, öncelikle eş tükenmişliğinin fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenmişlik puanları daha sonra da eş tükenmişliği toplam puanı üzerinde bağımsız değişkenlerin etkisini incelenmiştir. Buradan hareketle, demografik değişken evlilik süresinin diğer değişkenlere olan etkisini kontrol etmek için bu değişken modelde ilk sırada girilmiştir. Bu değişken sahte (dummy) değişken olarak tanımlanmıştır. Bağlanma boyutlarının (kayı ve kaçınma) eş tükenmişliğine etkisinin kuramsal açıdan öncelikli bir psikolojik alt yapısının olması gerekçesiyle ikinci sırada modele alınmıştır. Üçüncü sırada ise, duygu düzenlemede güçlükler değişkeni eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelemek üzere modele alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Araştırmadaki bağımsız değişkenler bağlanma ve duygu düzenleme (yordayıcı değişkenler) ve bağımlı değişken eş tükenmişliğine (ölçüt) ait alt ölçekler için ortalama, standart sapma ve ranj puanlarından oluşan betimsel istatistik değerleri, alfa değerleri ve değişkenler arası Pearson korelasyon katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, duygu düzenlemede zorluklar değişkeni ile bağlanmanın kaygı boyutu ( $r = .41; p < .001$ ); eş tükenmişlik-fiziksel tükenmişlik boyutu değişkeni ile bağlanmanın kaygı boyutu ( $r = .45; p < .001$ ), bağlanmanın kaçınma boyutu ( $r = -.17; p < .001$ ) ve duygu düzenlemede zorluklar boyutu ( $r = .32; p < .001$ ) ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, eş tükenmişliğinin

duygusal tükenmişlik boyutu ile bağlanmanın kaygı boyutu ( $r = .47$ ;  $p < .001$ ), bağlanmanın kaçınma boyutu ( $r = -.14$ ;  $p < .005$ ), duygu düzenlemede zorluklar değişkeni ( $r = .35$ ;  $p < .001$ ), fiziksel eş tükenmişliği ( $r = .83$ ;  $p < .001$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zihinsel eş tükenmişliği ile bağlanmanın kaygı boyutu ( $r = .41$ ;  $p < .001$ ), bağlanmanın kaçınma ( $r = -.27$ ;  $p < .001$ ), duygu düzenlemede zorluklar ( $r = .23$ ;  $p < .001$ ), fiziksel eş tükenmişliği ( $r = .78$ ;  $p < .001$ ), duygusal eş tükenmişliği ( $r = .85$ ;  $p < .001$ ) ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, eş tükenmişliği toplam puanı ile bağlanmanın kaygı boyutu ile ( $r = .48$ ;  $p < .001$ ), kaçınma boyutu ile ( $r = -.21$ ;  $p < .001$ ), duygu düzenleme zorluklar değişkeni ile ( $r = .33$ ;  $p < .001$ ), fiziksel eş tükenmişliği ile ( $r = .93$ ;  $p < .001$ ), duygusal eş tükenmişliği ( $r = .96$ ;  $p < .001$ ) ve zihinsel eş tükenmişliği ( $r = .93$ ;  $p < .001$ ) ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 2. Çalışmadaki Alt Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları ve Ait Ortalama, Standart Sapma, Ranj ve Alfa Değerleri**

D	1	2	3	4	5	6	7	$\bar{X}$	Ss	Ranj	Alt Ölçek için $\alpha$
1	1							57.04	15.90	135.0	.69
2	.003	1						84.98	10.49	76.0	.82
3	.41**	-.7	1					56.04	14.64	79.0	.74
4	.45**	-.17**	.32**	1				16.75	6.79	40.0	.69
5	.47**	-.14*	.35**	.83**	1			14.80	7.45	42.0	.67
6	.41**	-.27**	.23**	.78**	.85**	1		14.53	6.12	36.0	.70
7	.48**	-.21**	.33**	.93**	.96**	.93**	1	46.07	19.10	118.0	.63

\*\* $p < .01$ , \*  $p < .05$

D. Değişken; 1. Bağlanma-Kaygı Boyutu; 2. Bağlanma-Kaçınma Boyutu, 3. Duygu Düzenlemede Zorluklar, 4. Eş Tükenmişliği-Fiziksel Tükenmişlik, 5. Eş Tükenmişliği-Duygusal Tükenmişlik, 6. Eş Tükenmişliği-Zihinsel Tükenmişlik, 7. Eş Tükenmişliği Toplam

Eş tükenmişliğinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Eş tükenmişliğinin üç alt boyutu olan “fiziksel tükenmişlik,

duygusal tükenmişlik, zihinsel tükenmişlik” için üç ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda eş tükenmişliği toplam puan üzerinde de hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Yordayıcı değişkenler üç blokta analize katılmıştır. İlk blokta demografik değişkenler, ikinci blokta bağlanma boyutlarına (kayı ve kaçınma boyutları) ve son blokta ise duygu düzenlemede zorluklar değişkenlerine yer verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Eş Tükenmişliğinin Bağlanma Boyutları ve Duygu Düzenleme Tarafından Yordanması: Regresyon Analizi Sonuçları**

D	M	B	Yordayan Değişken	B	SEB	$\beta$	t	F Değişim	R	R <sup>2</sup>
Fiz. Eş Tük.	M1	1.	Evlilik süresi	-3.26	.77	-.24	-4.26	18.12	.24	.06
	M2	2.	Evlilik süresi	-2.62	.70	-.19	-3.77	70.90	.49	.24
			Kayı	.18	.02	.43	8.42			
	M3	3.	Evlilik süresi	-2.71	.68	-.20	-3.98	13.12	.52	.27
			Kayı	.18	.02	.43	8.60			
			Kaçınma	-.12	.03	-.18	-3.62			
	M4	4.	Evlilik süresi	-2.96	.68	-.22	-4.39	10.88	.54	.30
			Kayı	.15	.02	.35	6.53			
			Kaçınma	-.11	.03	-.17	-3.45			
				Duygu Düzenleme Zorluklar	.08	.03	.18	3.30		
Duy. Eş Tük.	M1	1.	Evlilik süresi	-2.56	.86	-.17	-2.99	8.95	.17	.03
	M2	2.	Evlilik süresi	-1.798	.764	-.120	-2.35	81.43	.49	.24
			Kayı	.22	.02	.46	9.02			
	M3	3.	Evlilik süresi	-1.88	.76	-.13	-1.88	8.68	.51	.26
			Kayı	.22	.02	.46	.22			
	M4	4.	Kaçınma	-.11	.04	-.15	-.11	12.80	.54	.29
			Evlilik süresi	-2.18	.75	-.15	-2.93			

			Kayı	.18	.03	.38	6.95			
			Kaçınma	-.10	.04	-.14	-2.75			
			Duygu							
			Düzenle-	.10	.03	.19	3.58			
			mede							
			Zorluklar							
	M1	1.	Evlilik	-1.90	.70	-.15	-2.69	7.25	.15	.02
			süresi							
	M2	2.	Evlilik	-1.35	.65	-.11	-2.08	58.36	.43	.18
			süresi							
			Kayı	.16	.02	.40	7.64			
			Evlilik	-1.48	.62	-.12	-2.39			
			süresi							
	M3	3.	Kayı	.16	.02	.40	8.01	31.36	.51	.26
			Kaçınma	-.16	.03	-.28	-5.60			
			Zorluklar							
	M1	1.	Evlilik	-7.83	2.18	-.20	-3.60	12.92	.20	.04
			süresi							
	M2	2.	Evlilik	-5.88	1.94	-.15	-3.03	82.82	.50	.25
			süresi							
			Kayı	.55	.06	.46	9.10			
			Evlilik	-6.18	1.89	-.16	-3.28			
			süresi							
	M3	3.	Kayı	.55	.06	.46	9.37	18.91	.54	.30
			Kaçınma	-.39	.09	-.21	-4.35			
			Evlilik	-6.83	1.87	-.18	-3.65			
			süresi							
			Kayı	.47	.06	.39	7.32			
			Kaçınma	-.37	.09	-.20	-4.19			
			Duygu	.21	.07	.16	3.09	9.55	.56	.32
			Düzenle-							
			mede							
			Zorluklar							

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Not: Beta ve  $t$  için set içi değerler verilmiştir.

D: Değişken, M: Model, B: Basamak, Fiz. Eş Tük.: Fiziksel Eş Tükenmişliği, Duy. Eş Tük.: Duygusal Eş tükenmişliği, Zih. Eş Tük.: Zihinsel Eş Tükenmişliği, Eş Tük. Toplam: Eş Tükenmişliği Toplam; M1: Model 1; M2: Model 2; M3: Model 3; M4: Model 4.

Tablo 3'e göre; fiziksel eş tükenmişliği ilk basamakta demografik değişkenlerden evlilik süresi değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmış ve varyansın %0.05'i açıklanmıştır ( $F(1, 300) = 18.12, p < .01; R = .24, R^2 = .06$ ). İkinci basamakta fiziksel eş tükenmişliği önce bağlanmanın kaygı boyutu tarafından yordanmış ve açıklanan varyansı % 24'e taşımıştır ( $F(2, 300) = 46.63, p < .001; R = .49, R^2 = .24$ ).

Daha sonra denkleme bağlanmanın kaçınma boyutu katılmış ve açıklanan varyans % 27'ye taşımıştır (F (3, 300) = 36,72,  $p < .001$ ; R = .52,  $R^2 = .27$ ). Son olarak ise denkleme duygu düzenlemede zorluklar değişkeni katılmıştır ve böylece açıklanan toplam varyans % 30'a ulaşmıştır (F (4,300) = 31.18,  $p < .001$ ; R = .54,  $R^2 = .30$ ).

Tablo 3'e göre; duygusal eş tükenmişliği ilk basamakta demografik değişkenlerden evlilik süresi değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmış ve varyansın % .03'ü açıklanmıştır (F (1, 300) = 8.95,  $p < .01$ ; R = .17,  $R^2 = .03$ ). İkinci basamakta önce bağlanmanın kaygı boyutu tarafından yordanmış ve açıklanan varyansı % 24'e taşımıştır (F (2,300) = 46.39  $p < .001$ ; R = .49,  $R^2 = .24$ ). Daha sonra denkleme bağlanmanın kaçınma boyutu katılmış ve açıklanan varyans % 26'ya taşımıştır (F (3,300) = 34.62,  $p < .001$ ; R = .51,  $R^2 = .26$ ). Son olarak ise denkleme duygu düzenlemede zorluklar değişkeni katılmıştır ve böylece açıklanan toplam varyans %29'a ulaşmıştır (F (4,300) = 30.20  $p < .001$ ; R = .54,  $R^2 = .29$ ).

Tablo 3'e göre; zihinsel eş tükenmişliği ilk basamakta demografik değişkenlerden evlilik süresi değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmış ve varyansın % .02'si açıklanmıştır (F (1, 300)=7.25,  $p < .01$ ; R = .15,  $R^2 = .02$ ). İkinci basamakta önce bağlanmanın kaygı boyutu tarafından yordanmış ve açıklanan varyansı %18'e taşımıştır (F (2, 300) = 33.50,  $p < .001$ ; R = .43,  $R^2 = .18$ ). Son olarak ise denkleme bağlanmanın kaçınma boyutu katılmış ve açıklanan varyans % 26'ya taşımıştır (F (3,300) = 35.06,  $p < .001$ ; R = .51,  $R^2 = .26$ ).

Tablo 3'e göre; toplam eş tükenmişliği ilk basamakta demografik değişkenlerden evlilik süresi değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmış ve varyansın % .04'ü açıklanmıştır (F (1, 300)=12.92,  $p < .01$ ; R = .20,  $R^2 = .04$ ). İkinci basamakta önce bağlanmanın kaygı boyutu tarafından yordanmış ve açıklanan varyansı % 25'e taşımıştır (F (2,300) = 46.64,  $p < .001$ ; R = .50,  $R^2 = .25$ ). Daha sonra denkleme bağlanmanın kaçınma boyutu katılmış ve açıklanan varyansı % 30'a taşımıştır (F

(3,300) = 41.38  $p < .001$ ;  $R = .54$ ,  $R^2 = .30$ ). Son olarak ise denkleme duygu düzenlemede zorluklar değişkeni katılmıştır ve böylece açıklanan toplam varyans %32'ye ulaşmıştır (F (4, 300) = 34.32  $p < .001$ ;  $R = .56$ ,  $R^2 = .32$ ).

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Evlilik ilişkisi içerisinde bireylerin eş tükenmişliğine (fiziksel yorgunluk, duygusal yorgunluk ve zihinsel yorgunluk) etkisi olabilecek değişkenleri anlamaya katkı sağlayabilmek amacıyla bu çalışmada; demografik özellikler, bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, bu değişkenlerin eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkıları olduğu da görülmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluk düzeylerinin her biri evlilik süresi, bağlanmanın kaygı özellikleri, bağlanmanın kaçınma özellikleri ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklar değişkenleri tarafından anlamlı olarak yordanmıştır. Ayrıca eş tükenmişliği bir bütün olarak değerlendirildiğinde de alt boyutlarda olduğu gibi söz konusu değişkenler tarafından anlamlı olarak yordanmıştır.

Eş tükenmişliği öncelikli olarak evlilik süresi tarafından anlamlı olarak yordanmıştır. Bireylerin evlilik süresinin artması ile eş tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla bireylerin evlilik süresi arttıkça evlilik ilişkisinde kendilerini fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak daha az yorgun hissettikleri görülmüştür. Bu sonuç Laes ve Laes (2001: 7) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile tutarlılık gösterirken; Pines (1989) tarafından yapılan başka bir çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermemektedir. Evlilik süresi ve eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki negatif yönlü ilişkide bireylerin zaman geçtikçe evliliğe alışmalarının ve sürece adapte olmalarının etkili olabileceği



düşünülmektedir. Söz konusu alışma ve adapte olmanın burada hem olumlu hem de olumsuz etkisinden söz edilebileceği düşünülmektedir. Olumlu etki açısından bireylerin evlilik sürecine zaman geçtikçe daha fazla uyum sağladığı, beklentiler ve gerçeklerin zamanla birbirine daha da yaklaşması sebebi ilişkide yorgunluğun görülmediği veya daha az görüldüğü söylenebilir. Diğer taraftan olumsuz etki açısından bakılınca, zaman geçtikçe bireylerin beklentilerini gerçekleştirme konusunda daha az çaba sarf etmelerinden kaynaklı daha az yoruldukları söylenebilir. Aynı zamanda, evli bireylerin Aile Yaşam Döngüsü yaklaşımına göre (Duvall, 1967; akt. Nichols ve Schwartz, 1998) geçirdikleri aşamalar, ilişkileri üzerine odaklanmadan çok çocukların büyütülmesi, onların eğitim durumları, çocukların evden ayrılma ve evlenme gibi yaşam döngüsü içerisindeki durumlarla ilgilenmeleri ve bunlar üzerinde çaba göstermelerini engelleyebilmektedir. Uzun yıllar bu çaba süreci içerisinde ilişki odağından çok aile odağına yönelen evli bireylerin eş tükenmişliğinin temelini oluşturan beklentiler üzerinde durmaları öncelikler arasında yer alamayabilir.

Eş tükenmişliği ve bağlanma özellikleri arasındaki ilişkiler dikkate alındığında ise bağlanmanın kaygı özelliği evlilikteki fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluğu ve genel eş tükenmişliğini pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Diğer taraftan, bağlanmanın kaçınma özelliği evlilikteki fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluğu ve genel eş tükenmişliğini negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Dolayısıyla bağlanmanın kaygı özelliğinin artmasının evlilikteki tükenmişlik düzeyini arttırdığı ve tam tersi şekilde bağlanmanın kaçınma özelliğinin artmasının ise evlilikteki tükenmişlik düzeyini azalttığı söylenebilir. Bağlanma özellikleri ile evlilikteki tükenmişlik arasındaki bu ilişkilerin beklentiler ile tutarlı olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde, güvensiz bağlanma özelliklerinin evlilik ilişkisi için önemli risk faktörleri olduklarından sıklıkla söz edilmektedir (Bahadır, 2006: 134; Brassard, Lussier ve Shaver, 2009: 635). Ancak söz konusu çalışmalarda bağlanmanın genel olarak güvenli, güvensiz boyutları üzerinden değerlendirildiği

görülmektedir. Bununla birlikte güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaçınma özellikleri ayrı ayrı ele alınan çalışmalarda ise bağımlı ölçümlerin boşanma, evlilikte ilişki doyumu gibi değişkenlerden oluştuğu görülmektedir. Bu çalışmalarda her iki bağlanma özelliği evlilik değişkenleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Dolayısı ile söz konusu çalışmalarda bağlanmanın kaygı ve kaçınma özelliklerinin birbiri ile paralellik göstermesinin evliliğe dair bağımlı ölçümün yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmada ise bağlanmanın kaygı ve kaçınma özellikleri bağımlı ölçüm olan eş tükenmişliği ile farklı yönde ilişkili bulunmuştur. Çalışmadaki bağımlı ölçüm olan eş tükenmişliğinin yapısı dikkate alındığında birey evlilik ilişkisi içerisindeki fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk düzeyini değerlendirmektedir.

Güvensiz bağlanma özelliklerinin içsel çalışan modellerdeki benlik ve diğere yönelik olumsuz inançlar ile kişilerarası ilişkilerdeki bozulmalar için bilişsel yatkınlık faktörlerine katkıda bulunabileceği belirtilmektedir. Örneğin, güvensiz bağlanan bireylerin, olayları daha stresli algılamaya eğilimli oldukları ve görece daha çok psikopatolojik semptomlar gösterdikleri ifade edilmektedir (Pielage, Gerslma ve Schaap, 2000; Shorey ve Synder, 2006). Ancak içsel çalışan modeller aracılığı ile benlik ve diğere algıları birbirinden tamamen farklı işlediği için bağlanmanın kaygı boyutu ve bağlanmanın kaçınma boyutu arasında anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu açısından düşünüldüğünde; kaygı boyutu yüksek kişilerde daha olumsuz benlik algısı ve daha olumlu diğere algısından söz edilmektedir. Bir başka deyişle, içsel çalışan modeller temelinde aktarılan bağlanma yaşantıları düşünüldüğünde özellikle yüksek kaygılı bireylerin benlik saygıları konusunda başkalarının onayına fazla bağımlı oldukları için (Curun ve Çapkın, 2014), evliliklerinde beklentilerinin gerçekleşmeme durumunda yaşayacakları hayal kırıklığına bağlı olarak eş tükenmişliği yaşama olasılıkları da artabilir.

Öte taraftan bağlanmanın kaçınma boyutu açısından düşünüldüğünde ise; kaçınma boyutu yüksek kişilerde ise daha olumlu benlik algısı ve daha olumsuz diğeri algısı olduğu belirtilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Dolayısı ile kişilerarası ilişkilerde bağlanmanın kaygı özellikleri ilişkiden emin olamamayı, olumsuz ilişkiden kendini sorumlu tutmayı ve ilişkinin düzelmesi için sürekli çabalamayı beraberinde getirebilmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde bağlanmanın kaygı özelliğinin artması ile kişinin ilişkide daha fazla yorulduğu söylenebilir. Olumsuz benlik ve olumlu diğeri algısıyla, kişi ilişkisinde ilişkiyi düzeltmeye veya var olan ilişki özelliklerini korumaya çok fazla çaba sarf ettiği için hem fiziksel, hem duygusal hem de zihinsel olarak kişinin daha fazla yoruluyor olabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan; bağlanmanın kaçınma özellikleri ilişki kurmama veya çoğunlukla sınırlı bağ kurma, olumsuz ilişkiden diğerini sorumlu tutmayı ve ilişkinin düzelmesine ve değişmesine dair genelde herhangi bir inanç taşımayı beraberinde getirmektedir. Kaçınma özellikleri yüksek kişilerin erken dönem yaşantılarında bağlanma figürü çoğunlukla ulaşılmaz veya yoktur. Bir başka deyişle, evlilik öncesinde kaçınmacı bağlanma gösterenlerin %79'unun evliliklerinde de kaçınmacı davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Crowell, Treboux ve Waters, 2002). Bu doğrultuda içsel çalışan modellerde olumsuz diğeri algısı ve olumsuz ilişki algısı gelişebilmektedir. Dolayısıyla, ne yaparsa yapsın değişimi sağlayamayacağı algısı da beraberinde oluşmaktadır. Bu doğrultuda, kaçınma özelliği arttıkça olumlu benlik ve olumsuz diğeri algısıyla kişi, ilişkisinde ilişkiyi düzeltme veya ilişkinin var olan özelliklerini koruma gibi bir çabaya girmediğinden hem fiziksel, hem duygusal hem de zihinsel olarak yorulmuyor olabileceği düşünülmektedir. Aslında kaçınma özelliği ile ilişkinin kendisi için önemli olabileceği düşüncesinden uzaklaşabilmektedir. Dolayısı ile kişilerarası ilişkinin varlığı herhangi bir yorgunlukla ilişkilenebilmektedir. Bireyin kaçınmacı tavrı görünürde evliliğinde onu beklentiler üzerinde çalışmasından alıkoyuyor olabilir, buradan hareketle eş

tükenmişliği görünme olasılığı düşebilir fakat bu durum yine de evlilik ilişkisinde tükenmişliğin dışında kalan özellikler açısından değerlendirildiğinde evliliğin niteliğine zarar verdiği söylenebilir.

Eş tükenmişliği ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide ise; duygusal tepkiyi kabul etmeme, duygusal farkındalık, duygusal netlikten uzaklık, olumsuz bir duygu durum içerisindeyken amaç yönelimli davranışları sürdürmekte zorlanma, dürtü kontrolünde zorlanma, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı geçit verme gibi özelliklerin bütünü oluşturduğu duygu düzenlemedeki zorluklar ve yaşanan güçlükler genel eş tükenmişliğini pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Elde edilen bu bulgu duygu düzenleme ile romantik yakınlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Tani, Pascuzzi ve Raffagnino (2015: 3) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada aynı zamanda, eş tükenmişliğinin boyutları açısından ele alındığında ise zihinsel tükenmişlik dışındaki diğer boyutların da duygu düzenleme tarafından yordandığı görülmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluk ve sıkıntılar arttıkça, kişilerin evliliklerinde yaşadıkları fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Dolayısı ile beklentiler ve gerçeklik arasındaki olası tutarsızlıkların kişinin duygularını düzenleme becerileri ile yakından ilişkili olabileceğini akla getirmektedir.

Eş tükenmişliği ile ilgili yukarıdaki bulguların nedensel bir çalışmaya dayanmadığı, kendini bildirim ile korelatif (ilişkisel) yönde değerlendirildiğinin akılda tutulmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Dolayısı ile değişkenler arasında nedensel bir ilişkiden söz edilememektedir. Aynı zamanda, eş tükenmişliği ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetin belirleyici bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Pines, Gat ve Tal, 2002: 23; Çapri, 2008: 4). Ancak, bu çalışmada cinsiyet değişkeni yordayıcı değişkenler arasında yer almamıştır. Ayrıca oldukça geniş bir yelpazeye uzanan duygu düzenleme kavramı bir bütün

olarak değerlendirilmiştir. Bu sınırlılıklar açısından ilerleyen çalışmalarda söz konusu değişkenler arasındaki daha ayrıntılı ilişkileri değerlendirebilmek için daha geniş örneklerde duygu düzenlemenin de alt boyutlarını tek tek ele alacak şekilde model incelemelerinin yapılması önerilmektedir. Duygu düzenlemenin farklı alt boyutlarında yaşanan sıkıntıların eş tükenmişliğinin her bir alt boyutuna olan katkılarının ayrı ayrı ele alınmasının derinlemesine bilgi sunabileceği düşünülmektedir. Söz konusu sınırlılıklarına rağmen bu çalışmanın önemli katkıları ve çıkarımları olabileceği düşünülmektedir. Bulgular genel olarak ele alındığında, bağlanmanın, duygu düzenlemenin, eş tükenmişliği için önemli birer risk faktörü olabileceği görülmektedir. Özellikle bağlanma özellikleri açısından kaygının ve kaçınmanın farklı yordama örüntülerinin evlilikte eş tükenmişliğinin anlaşılmasına hem de müdahale uygulamalarına katkısı olabileceği ön görülmektedir. Eş tükenmişliğini ele alırken bağlanma ve duygu düzenleme temelli yaklaşımların önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bağlanma özelliklerinde, duygu düzenleme zorluklarında ve eş tükenmişliği özelliklerinde kişilerin kendi yaşantıları ile birlikte eşlerine yönelik algılarının da değerlendirmeye katılmasının önemli olabileceği ön görülmektedir. Bu açıdan güvenli terapötik işbirliği içerisinde bağlanma öyküsünün ele alınması ve kaygı özelliklerinde ilişki döngülerin azaltılması ve kaçınma özelliklerinde ise ilişki temasının artırılması hedeflenebilir. Bunların duygu düzenlemeye yansımaları hem genel olarak hem de duygu düzenleme alt boyutları açısından ele alınabilir.

#### **KAYNAKÇA**

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., Znoj, H. (2008). "Emotion Regulation Skills As A Treatment Target In Psychotherapy." *Behaviour Research and Therapy*, 46: 1230-1237.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). "Attachment, Perceived Conflict, and Couple Satisfaction: Test of A Meditational Dyadic Model." *Family Relations*, 58: 634-646.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. (1995). "Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21: 267-283.
- Collins, N. L., Feeney, B. C. (2004). "Working Models Of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies." *Journal of Personality and Social Psychology*, 87: 363-383.
- Çapri, B. (2006). "Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1): 62-77.
- Çapri, B. (2008). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çıkkılı-Uytun, M., Öztop, D.B. ve Eşel, E. (2013). "Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi." *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26: 177-189.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). "Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları." *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 82-90.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation." *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26: 41-54.
- Hasanoğlu, A. (2013). *İlişkilerin günlük hayatı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Huyck, M. H. (2001). "Romantic relationship in later life." *Intimacy and Aging*, 25(2): 9-17.
- Marganska, A., Gallagher, M. & Miranda, R. (2013). "Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression And Generalized Anxiety Disorder." *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1): 131-141.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. L. (1998). *Family therapy: Concepts and methods*. New York: Allyn & Bacon.
- Pines, A. M. (1989). "Sex Differences in Marriage Burnout." *Israelis Social Science Research*, 5: 60-75.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout*. New York/ London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000). Treating Career Burnout: A Psychodynamic Existential Perspective. *JCLP/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 56(5): 633-642.
- Pines, A. M. (2004a). "Adult Attachment Styles and Their Relationship to Burnout: A Preliminary, Cross-Cultural Investigation". *Work & Stress*, 18(1): 66-80.
- Pines, A. M. (2004b). "Why are Israelis Less Burned Out?" *European Psychologist*, 9(2): 69-77.
- Pines, A. M. (2005). *Falling in love: Why we choose the lovers we choose?* Taylor Francis Group, LLC.

- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). "Psychometric Properties of the Turkish Version of the Difficulties In Emotional Regulation Scale." *Journal of Clinical Psychology*, 66: 442 – 455.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer N. ve Uysal A. (2005). "Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi." *Türk Psikoloji Yazıları*, 8: 1-11.
- Simpson, J. A. (1990). "Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5): 971-980.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Couple burnout is defined as the situation of physical, emotional, and mental exhaustion that occurs when marriage expectations and reality do not match (Pines, 1996: 8). On the physical exhaustion aspect, married individuals have chronic insomnia and exhaustion, many health problems. On the mental exhaustion aspect, they feel exhaustion depends on the negativity of individualism concept and relationship perception. On the emotional exhaustion aspect, married individuals feel themselves disappointed, desperate and hopeless. It may be determinative about the quality, continuity, and future of the relationship for married individuals to regulate, in other saying to control their negative emotions that they experience within their relations.

Distress and difficulties about regulating emotions are correlated with unacceptance of emotional response, compulsion on sustaining goal-oriented behaviors, impulse control disorders, restricted tolerations to emotion regulation strategies, lack of emotional awareness and emotional clarity (Gratz and Roemer, 2004). Besides emotion regulation problems which are underlying relational problems within marriages, attachment characteristics which can be discussed as a risk factor evolutionarily are also attention grabbing. Attachment patterns which lay the foundations on babyhood and affect close relations consist of some diagrams about a heterogeneous set that shows which kind of emotions individuals can have, when they can have these emotions, how they can experience and present these emotions, etc. and defines the reaction



against any stimulant. Besides attachment and emotion regulation variables; such variables as gender, childbearing and marriage duration may also predict couple burnout. When it is considered the personal and social effects of divorcements as a concrete result of couple burnout, it is important to examine and understand these aspects of couple burnout together. Starting from this point of view, this study seek an answer for the question of "Do demographic variables, attachment and emotion regulation characteristics variables predict meaningfully the couple burnout of married individuals?"

## Method

Participants of the study consists of 169 women (56.1%) and 132 men (43.9%), 301 married individuals in total. In this study; Demographic Information Form (DIF), Couple Burnout Scale (CBS), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) were used to determine of variables levels. Data of this research were obtained by the researchers from the voluntary married individuals who live in Ankara during the period of July 2015 and February 2016. Hierarchical multiple regression analysis was made for the processes about couple burnout predictability of married individuals by using SPSS 21 version on data analysis.

## Findings (Results)

Physical couple burnout was predicted meaningfully by the marriage duration variable among demographic variables on the first step and .05% of variance was explained ( $F(1, 300) = 18.12, p < .01; R = .24, R^2 = .06$ ). On the second step, physical couple burnout was predicted by the worry aspect of attachment and explained variance was increased to 24% ( $F(2, 300) = 46.63, p < .001; R = .49, R^2 = .24$ ). After that, avoiding aspect of the attachment was added to the balance and explained variance became 27% ( $F(3, 300) = 36.72, p < .001; R = .52, R^2 = .27$ ). Lastly, difficulties on emotion regulation variable was added to the balance and so explained total variance became 30% ( $F(4, 300) = 31.18, p < .001; R = .54, R^2 = .30$ ). Emotional couple burnout was predicted meaningfully by the marriage duration variable among demographic variables on the first step and .03% of variance was explained ( $F(1, 300) = 8.95, p < .01; R = .17, R^2 = .03$ ). On the second step, it was predicted by the worry aspect of attachment and explained variance was increased to 24% ( $F(2, 300) = 46.39, p < .001; R = .49, R^2 = .24$ ). After that, avoiding aspect of the attachment was added to the balance and explained variance became 26% ( $F(3, 300) = 34.62, p < .001; R = .51, R^2 = .26$ ). Lastly, difficulties on emotion regulation variable was added to the balance and so explained total variance became 29% ( $F(4, 300) = 30.20, p < .001; R = .54, R^2 = .29$ ). Mental couple burnout was predicted meaningfully by the marriage duration variable among demographic variables on the first step and .02% of

variance was explained ( $F(1, 300)=7.25, p<.01; R=.15, R^2=.02$ ). On the second step, it was predicted by the worry aspect of attachment and explained variance was increased to 18% ( $F(2, 300) = 33.50, p<.001; R= .43, R^2=.18$ ). ). Lastly, avoiding aspect of the attachment was added to the balance and explained variance became 26% ( $F(3,300) = 35.06, p<.001; R= .51, R^2=.26$ ). Total couple burnout was predicted meaningfully by the marriage duration variable among demographic variables on the first step and .04% of variance was explained ( $F(1, 300)=12.92, p<.01; R= .20, R^2=.04$ ). On the second step, it was predicted by the worry aspect of attachment and explained variance was increased to 25% ( $F(2,300) = 46.64, p<.001; R= .50, R^2=.25$ ). ). After that, avoiding aspect of the attachment was added to the balance and explained variance became 30% ( $F(3,300) = 41.38 p<.001; R= .54, R^2=.30$ ). Lastly, difficulties on emotion regulation variable was added to the balance and so explained total variance became 32% ( $F(4, 300) = 34.32 p<.001; R= .56, R^2=.32$ ).

### **Conclusion and Discussion**

According to findings obtained by the research, it is accepted that attachment characteristics and emotion regulation characteristics variables have meaningful relations with couple burnout. Moreover, it is observed that these variables have very significant contributions on explaining couple burnout. Each one of physical, emotional, and mental exhaustion levels within marriage relation was predicted meaningfully by marriage duration, worry characteristics of attachment, avoiding characteristics of attachment and difficulties on emotion regulation variables. When couple burnout was evaluated as a whole, it was predicted meaningfully by aforesaid variables as it happened on sub-dimensions. Considering these findings, it is observed that attachment and emotion regulation may be important risk factors for couple burnout. It is provided that different prediction patterns of worry and avoiding aspects of attachment characteristics may have contributions to both understanding of and intervention actions to couple burnout on marriage. While dealing with couple burnout, it is considered that approaches founded on attachment and emotion regulation may have significant contributions.