

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

VARDİYA SİSTEMİ İLE ÇALIŞAN BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ, TÜKENMİŞLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEYZA ŞENER

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

NİSAN 2025

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

VARDİYA SİSTEMİ İLE ÇALIŞAN BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ, TÜKENMİŞLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEYZA ŞENER

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

NİSAN 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak

sunmadığımı beyan ederim.

Beyza ŞENER

ÖN SÖZ

Bu çalışma, vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma boyunca vardiyalı çalışma sisteminin bireyler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik titiz bir araştırma süreci yürütülmüştür.

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca sunduğu öğrenme fırsatlarıyla akademik gelişimime katkıda bulunan ve tez sürecimde her daim bilgi ve tecrübelerini sabırla ve içtenlikle benimle paylaşarak yol gösteren değerli danışmanım Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye, samimi desteği ve rehberliği için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecinde desteğini esirgemeyen Okay DERTLİ'ye yardımları için tüm içtenliğimle teşekkür ediyorum.

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de yanımda olarak desteğiyle zorlukları kolaylaştıran kıymetli ablam Emine TOPALOĞLU SÖYLEMEZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca maddi ve manevi destekleriyle daima yanımda olan, fikirleriyle bana yol gösteren ve sadece varlığıyla bile bize güven veren güç olan canım babam Erol ŞENER'e, sonsuz fedakarlıkları ve şefkatiyle hayatımızı her zaman kolaylaştıran, güzelleştiren ve varlığıyla huzur kaynağımız olan canım annem Fatma ŞENER'e, her biri benim için ayrı bir değer olan, evimizi renklendiren sevgili kardeşlerim Sümeyye ŞENER ve Betül ŞENER'e tüm kalbimle teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız...

ÖZET

VARDİYA SİSTEMİ İLE ÇALIŞAN BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ, TÜKENMİŞLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Beyza ŞENER, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu çalışmanın amacı vardiyalı çalışan bireylerin duygu düzenlemede güçlük, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemektir.

Çalışmada korelasyonel model kullanılmıştır. Çalışma grubu vardiya sistemi ile çalışan 321 gönüllü yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma verileri üç farklı ölçek ve bir kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. İlk form katılımcıların cinsiyet, yaş, kıdem, meslek, sosyo-ekonomik durum gibi demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu'dur. İkinci form bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'dir. Üçüncü form bireylerin tükenmişlik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu'dur. Dördüncü form ise bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçebilmek amacıyla kullanılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu'dur. Araştırma verileri gönüllü bireylerin formu elden doldurmaları ile derlenmiştir.

Veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Analizler ANOVA ve t-testi, Pearson Korelasyon analizi yöntemleriyle yapılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık ölçümleri incelendiğinde dağılımın -1 ile +1 değerleri arasında olduğu görülmüştür. Bu da verilerin normal bir dağılım gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Bu çalışmada, vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin tükenmişlik ile aynı yönde ve yaşam doyumu ile ters yönde bağlantılı olduğu; tükenmişlik düzeylerinin de yaşam doyumu ile ters yönde bağlantılı olduğu saptanmıştır. Tükenmişlik düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde tahmin ettiği tespit edilmiştir.

Demografik faktörler açısından incelendiğinde, yaşam doyumu düzeylerinin yaş ve algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vardiya sistemi, Duygu Düzenleme G  l  , Tükenmişlik, Yaşam Doyumu.



ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN EMOTION REGULATION DIFFICULTIES, BURNOUT, AND LIFE SATISFACTION AMONG INDIVIDUALS WORKING IN SHIFT SYSTEMS

Beyza ŞENER, Master Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2025.

This study aims to explore the extent of difficulties in emotion regulation, burnout, and life satisfaction among individuals working in shift systems.

The study utilized a correlational design and involved a sample of 321 adult volunteers working in a shift system. Data were collected using four distinct instruments. The first was the Personal Information Form, which gathered demographic information such as gender, age, seniority, occupation, and socio-economic status. The second instrument was the Adult Life Satisfaction Scale, used to measure participants' levels of life satisfaction. The third instrument was the Burnout Measure-Short Version which assessed burnout levels, and the fourth was the Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16), which measured emotion regulation difficulties. The research data were gathered through forms completed voluntarily by the participants themselves. The data were processed and examined using SPSS software. Pearson correlation analysis, t-tests, and ANOVA tests were employed for interpretation, with a significance level set at 0.05. Normality of data distribution was evaluated using kurtosis and skewness values, which were found to fall within the range of -1 to +1, indicating a normal distribution.

The findings indicated a significant association between emotion regulation difficulties and burnout levels, a negative correlation between emotion regulation difficulties and life satisfaction, and a negative relationship between life satisfaction and burnout levels. Additionally, burnout levels were identified as a significant determinant of life satisfaction.

When examined in terms of demographic factors, life satisfaction levels varied significantly based on age and perceived socio-economic status.

Keywords: Shift Work System, Emotion Regulation Difficulty, Burnout, Life Satisfaction.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3.Problem Cümlesi	5
1.4.Alt Problemler	5
1.5.Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1.Vardiya Sistemi	7
2.1.1.Yasal Dayanak.....	7
2.1.2. Vardiya Sistemi ile Çalışmanın Etkileri.....	8
2.1.2.1. Fizyolojik Etkiler.....	8
2.1.2.1.1. Uyku	8
2.1.2.1.2.Dikkat	9
2.1.2.1.3.Beslenme	9
2.1.2.1.4. Fiziksel Hastalıklar	10
2.1.2.2. Duygusal Etkiler.....	10
2.1.2.3. Sosyal Etkiler	11
2.2. Duygu Düzenleme	12

2.2.1. Duygu Düzenleme Modelleri	13
2.2.1.1. Durum Seçimi.....	14
2.2.1.2. Durum Değiştirme	14
2.2.1.3. Dikkat Dağıtımı	15
2.2.1.4. Bilişsel Değişim.....	15
2.2.1.5. Duygu Modülasyonu	15
2.3. Tükenmişlik	16
2.3.1. Tükemişliğin Alt Boyutları	17
2.3.1.1. Duygusal Tükenme.....	17
2.3.1.2. Duyarsızlaşma	18
2.3.1.3. Kişisel Başarı.....	18
2.3.2. Tükenmişliğin Nedenleri.....	19
2.3.2.1. Bireysel Nedenler	19
2.3.2.2. Örgütsel Nedenler.....	20
2.3.3. Tükenmişliğin Etkileri.....	22
2.3.3.1. Fiziksel	22
2.3.3.2. Davranışsal	22
2.3.3.3. Duygusal.....	22
2.4. Yaşam Doyumu	23
2.4.1. Yaşam Doyumunun Önemi.....	23
2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	24
2.5. İlgili Araştırmalar	26
BÖLÜM III	35
YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	35
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	35
3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci	37
3.3.1. İşlem	37
3.4. Veri Toplama Araçları	37
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16).....	37
3.4.3. Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu(TÖ-KF).....	38
3.4.4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	39

BÖLÜM IV.....	41
BULGULAR	41
BÖLÜM V	50
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	50
SONUÇ	58
ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR.....	60
EKLER	94



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcılara ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri	35
Tablo 2 Regresyon Analizi Sayıtlarına, Basıklık ve Çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçlar	39
Tablo 3 Duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları	41
Tablo 4 Duygu düzenleme güçlüğü ve tükenmişlik düzeylerinin yaşam doyumu düzeyini yordamasına ilişkin Regresyon analizi sonuçları	42
Tablo 5 Yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre One Way Anova analizi sonuçları	43
Tablo 6 Yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları	44
Tablo 7 Yaşam doyumu düzeylerinin kıdeme göre One Way Anova testi analizi sonuçları	45
Tablo 8 Yaşam doyumu düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre One Way Anova testi analizi sonuçları.....	46
Tablo 9 Yaşam doyumu düzeylerinin vardiya türüne göre One Way Anova testi analizi sonuçları	47
Tablo 10 Yaşam doyumu düzeylerinin mesleğe göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları	48
Tablo 11 Yaşam doyumu düzeylerinin fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşam doyumu yordanan değişkeni için normal dağılım grafiği 40



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, giriş yapmak amacıyla araştırmanın problem durumu, amacı ve önemi ele alınmış; ardından araştırmanın problem cümleleri, araştırma ile ilgili varsayımlar, araştırmanın sınırlılıkları ve kavram tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem durumu

Sanayi devriminin ilerlemesiyle birlikte çalışma düzenleri ve bireysel ihtiyaçlar önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Artan tüketim talebi, üretimin kesintisiz devamını zorunlu hale getirmiştir. Bu gereksinim doğrultusunda, sağlık, güvenlik ve üretim gibi hizmetlerin 7/24 ulaşılabilir olmasını sağlamak amacıyla dönüşümlü çalışma saatlerine dayalı vardiya sistemi geliştirilmiştir.

Vardiya sistemi, bireylerin gece ve gündüz olmak üzere dönüşümlü şekilde çalıştıkları bir düzeni ifade etmektedir. Bu sistemde çalışanlar belli dönemlerde gece çalışırken belli dönemlerde gündüz çalışmaktadır dolayısıyla sistem bireylerin fizyolojik, sosyal ve duygusal durumlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Flo vd., 2012; Wickwire vd., 2016; Yılmaz, 2024).

Bireyler biyolojik ritimlerine uygun olarak belirli saatlerde uyku ihtiyacı hissetmektedir. Ancak vardiya sisteminde, özellikle gece vardiyalarında, biyolojik saatlerinin dışında bir uyku düzenine maruz kalmaktadırlar. Bu durum, çalışanların gündüz saatlerinde yeterli ve kaliteli uyuyamamasına yol açmaktadır. Gece vardiyasında çalışanlar sıklıkla uykusuzluktan şikâyet etmektedir. Gece vardiyalarında sirkadiyen ritim bozulmakta ve bu durum tip 2 diyabet, kilo alımı ve koroner kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına alan açmaktadır (Kecklund ve Axelsson, 2016; Knauth vd., 1978).

Fiziksel etkilerinin yanında uykusuzluk biliş, duygu durumu ve sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Gece uykusuna kıyasla gündüz uykusunun veriminin düşük olması, çalışanlarda artan uykusuzluğa ve dikkat sorunlarına neden olabilmektedir (Boivin ve Boudreau, 2014). Bunun yanı sıra, uykusuzluk bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkiler

yaratarak (Leprout vd., 2003) iş performansını düşürmekte ve iş kazası riskini artırmaktadır. Bireylerin uykusuzluk şiddeti arttıkça kişiler arası duyarlılığı da artmaktadır (Çağlar vd, 2024) böylece ilişkiler zedelenebilmektedir. Aile hayatı ele alındığında ise diğer aile bireyleri gündüz uyanıkken gece vardiyasında çalışan birey gündüz uyuduğu için birlikte geçirilen vakit de kısıtlanmaktadır.

Uykusuzluk ayrıca yeme bozuklukları, kaygı gibi duygu durum sorunları ve kalıcı hastalıkların meydana gelmesine neden olmaktadır (Selvi, 2019). Uykusuzluk, bireylerin başarı ve üretkenlik düzeylerini olumsuz etkilerken, duygu durumlarında da dalgalanmalara neden olmaktadır (Daniela vd., 2010; Racine, 2021). Düşük uyku kalitesi, duygusal tükenmişlikle doğrudan ilişkilidir (Reeves, 2024) ve bu da işten elde edilen tatmini olumsuz etkileyebilmektedir.

Vardiya sisteminin bir diğer etkisi, bireylerin yeme davranışlarında değişimlere yol açmasıdır. Örneğin, çalışanlar uykuya düşmemek için daha çok kafein tüketmekte, öğün atlamakta veya düzensiz beslenmektedir (Kecklund ve Axelsson, 2016; Souza vd., 2016). Yeme davranışı ile duygu durumu arasında ilişki bulunmaktadır. Bu, bireylerin psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir (Macht, 2008). Araştırmalar, gece vardiyasında çalışan bireylerin sıcak yemek seçenekleri olsa dahi atıştırmalık yiyecekleri tercih ettiğini, sosyal hayatta çevrelerindeki kişilerle öğün saatlerinin uyuşmadığını ve bunun öğün atlamalara neden olduğunu göstermektedir (Lowden vd., 2010). Bu durum, bireylerde bazı kronik hastalıkların gelişmesi açısından risk faktörü oluşturmaktadır.

Beslenme alışkanlıklarının düzensizliği, tükenmişlik ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir (Alexandrova Karamanova vd., 2016; Pallister ve Waller, 2008). Özellikle fast food ve atıştırmalık türü yiyeceklerin tüketimi, tükenmişlik düzeyleri ile ilişkilidir (Chui vd., 2019). Ayrıca, bireylerin sosyal çevreleriyle birlikte yemek yeme fırsatlarının azalması, sosyal bağların zayıflamasına ve duygusal yalnızlık hissine neden olmaktadır (Kecklund ve Axelsson, 2016). Öte yandan yapılan araştırmalar uykusuzluğun depresyonu artırıcı etkisi olduğu yönündedir (Önal ve Hisar, 2018). Bu durum, vardiya sisteminin bireylerin ruhsal refahları ile ilgili mühim bir tehlike unsuru taşıdığını göstermektedir.

Vardiyalı sistemle çalışan bireylerin vardiyasız sistemle çalışan bireylere göre stres, depresyon gibi negatif duygu düzeyleri daha yüksektir (Boğurucu, 2019; Şenol, 2015). Maslach ve Leiter (2016)'a göre birey iş yerindeki stres faktörlerine karşı tükenmişlik tepkisi

vermektedir. Yani bir diğer ifadeyle çalışma ortamı ve koşulları bireyin tükenmişlik düzeyini (Arches, 1991), tükenmişlik düzeyi de bireyin çalışma koşullarını ve yaşam doyumunu yordamaktadır (Demerouti vd, 2000).

Vardiya sistemi bireyin yaşamına normalin dışında rutinler getirmektedir, bu durum bireyin fiziksel, duygusal durumunu ve stres düzeyini etkilemektedir. Bunların da etkisiyle bireyin çevresiyle, kendisiyle ve işiyle olan ilişkileri olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Böylece bireyde zamanla tükenmişlik durumu meydana gelmeye başlayabilmekte ve yaşam doyumu azalabilmektedir. Başka bir ifadeyle vardiyalı sistemin birey üzerindeki etkilerinin sonucu fiziksel ve duygusal anlamda olumsuz olabilmektedir. Bireyi işinden bağımsız ele almak mümkün değildir dolayısıyla çalışma koşulları birey için önmeli bir etkidir denilebilir.

Bu çalışma, modern toplumlarda artan vardiyalı çalışma düzeninin bireyler üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Vardiyalı çalışmanın uyku bozuklukları ve fizyolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri alanyazında geniş ölçüde tartışılmış olmasına rağmen, bu etkilerin bireylerin duygu düzenleme güçlükleri tükenmişlikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Araştırmamız, bu bağlamda vardiyalı çalışma düzeninin bireylerin duygu düzenleme gücü, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini daha derinlemesine araştırmayı hedeflemektedir. Çalışmanın sonuçlarının, hem işverenler hem de ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olması beklenmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

1.2.1. Güncellik

Önceki araştırmalara bakıldığında; vardiya sisteminin bireyler üzerindeki fizyolojik etkileri, uyku ve beslenme kaliteleri üzerindeki etkileri (Durmuş, 2021; Kaya, 2022), kaygı, depresyon ve sıkıntı gibi olumsuz duygu düzeyleri üzerindeki etkileri (Boğurucu, 2019), bilişsel işlevleri üzerindeki etkileri (Güzel Özdemir, 2012) ele alınmıştır. Bununla birlikte, vardiya sistemiyle çalışan bireylerin duygu düzenleme gücü, tükenmişliği ve yaşam doyumlarıyla ilgili incelemeler kısıtlı sayıda yapılmıştır.

1.2.2. Gereklilik

Çalışan bireyler günün hemen hemen üçte birini çalışma ortamında harcamaktadır, geçen sürenin miktarı işin kişinin yaşamında kayda değer derecede mühim olduğunu kanıtlamaktadır. Bu açıdan, duygu düzenleme, tükenmişlik ve yaşam doyumu gibi temel psikolojik süreçlerin, bireylerin çalışma koşulları göz ardı edilerek ele alınması olanaksızdır.

1.2.3. İşlevsellik

Bireyin duygularını fark etmesi ve duygunun şiddetinin, bireyde oluşturduğu tepkinin dengelenmesi duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Gross vd, 2006; Kopp, 1989). Duygu düzenleme bireyin olumsuz duygularla başa çıkmasında ve psikolojik sağlamlığında yordayıcı rol oynamaktadır (Demir, 2018; Liu vd, 2021). Başka bir deyişle, duygu düzenleme düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu da artış göstermektedir (Braun vd, 2020).

Duygu düzenleme becerisi mutluluk düzeyini olumlu yönde güçlü şekilde etkilemektedir. Duygu düzenleme becerisinin azalması, bireylerin tükenmişlik düzeylerini artırmaktadır (Ercengiz, 2023; Özülkü, 2021). Artan tükenmişlik bireylerin iş tatminini ve mutluluğunu olumsuz etkilemekle birlikte bireylerin işi bırakma düşüncelerini de güçlendirmektedir (Alkış, 2019). Özetle duygu düzenleme becerisi ve tükenmişlik düzeyleri bireylerin iş yerindeki devamlılık niyetleri açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Yaşamdan elde edilen doyumu şekillendiren temel faktörlerden biri iş deneyimidir (Karacaoğlu ve Hisli Şahin, 2016). İş doyumu ile performans arasında ilişki bulunmaktadır ve duygu düzenleme beceri düzeyinin artışı, örgütsel performansın yükselmesiyle paralellik göstermektedir (Arslan, 2016). Bir başka deyişle duygu düzenleme becerisi bireyin iş tatmini de artırmaktadır ve böylece örgütsel performans da yükselmektedir. Duygu düzenleme becerisi psikolojik sağlamlık düzeyini artırmaktadır (Seçim, 2020). Sağlıklı duygu düzenleme becerisine sahip bireyler olaylar ve durumlar karşısında bilişsel esneklik göstereceği için depresyon düzeyleri daha düşük olacaktır (Yıldız, 2018). Böylece iş yerindeki zorluklar karşısında psikolojik olarak daha sağlam olurken hem kişisel hem işteki başarı düzeyi de artacaktır.

1.2.4. Orjinallik

Bu araştırma ile vardiya sistemiyle çalışan bireylerin duygu düzenlemede güçlük, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemek hedeflenmektedir. Ayrıca bu

değişkenlerin bireylerin yaşı, cinsiyeti, kıdemi, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi, vardiya sayısı, mesleği ve fizyolojik rahatsızlıkları gibi demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek hedeflenmektedir.

Bu araştırmada, vardiya sistemiyle çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik seviyeleri ve yaşam doyumu seviyelerinin kendi aralarındaki etkileşimleri detaylı olarak ele alınacaktır. Araştırmanın bulguları ışığında vardiyalı çalışanların yaşam doyumlarını yükseltecek, tükenmişliği azaltacak ve sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini teşvik edecek öneriler geliştirilerek alanyazına katkıda bulunması, vardiyalı çalışanlara ve işverenlere fayda getirmesi amaçlanmaktadır.

1.3.Problem Cümlesi

Bu araştırma, vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenlemede güçlük, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini detaylıca araştırarak ele almayı amaçlamaktadır.

1.4.Alt Problemler

- 1) Vardiyalı çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?
- 2) Vardiyalı çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve tükenmişlik düzeyleri yaşam doyumu düzeylerini yordamakta mıdır?
- 3) Vardiyalı çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yaşa, cinsiyete, kıdeme, algılanan sosyo-ekonomik düzeye, vardiya sayısına, mesleğine ve fizyolojik bir rahatsızlık durumu açısından farklılaşmakta mıdır?

1.5.Tanımlar

Vardiya Sistemi: Vardiyalı sistem, iş saatlerini alışlagelmiş ofis saatlerinin dışında genişletmek amacıyla birden fazla ekibin dönüşümlü olarak çalıştığı bir sistemdir (Pati vd, 2001).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bireyin hangi durumda hangi duyguyu nasıl hissettiğinin bazen bilinçli bazen bilinçsiz ve otomatik şekilde farkına varmasını sağlayan bir süreçtir (Gross, 1998).

Tükenmişlik: ‘Gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu’ (Türk Dil Kurumu, 2024). Yoğun stres altında çalışan bireylerin yaşadığı somatik, ruhsal ve bilişsel tükenme hali (Freudenberger, 1974).

Yaşam Doyumu: Bireyin elindekilerle, sahip olmayı istediklerini karşılaştırması ve analiz etmesi sonucunda meydana gelen duygudur (Diener vd. 1985; Özer ve Karabulut, 2003).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda vardiya sistemi, duygu düzenleme, tükenmişlik ve yaşam doyumu başlıkları incelenmiştir.

2.1.Vardiya Sistemi

Vardiyalı çalışma sistemi, işçilerin belli aralıklarla gece-gündüz dönüşümlü olarak çalışmasını içeren bir sistemdir. İşçiler dönüşümlü olarak gece- gündüz belirlenen çalışma saatlerinde iş yerinde bulmaktadırlar. Bu çalışma sisteminde bir grup işçinin mesaisi biterken diğer grubun mesaisi başlamaktadır. Vardiya sisteminin ortaya çıkması, Sanayi Devrimine kadar dayanmaktadır, insanların sürekli olarak bir şeylere ihtiyaç duyması ve sanayinin ilerlemesi beraberinde çalışma sisteminde bazı değişiklikleri getirmiştir, ihtiyaçların karşılanabilmesi için üretimde devamlılığı sağlayabilmek ve pazarlama alanında diğer firmalara karşı yerini koruyabilmek adına vardiyalı çalışma sistemi geliştirilmiştir (Pati vd., 2001). Bunun yanında halkın alacağı hizmette sürekliliği sağlamak (iletişim merkezleri, güvenlik merkezleri polis itfaiye vs), eğlence tatil vb. alanlardaki hizmette sürekliliği sağlamak ya da iş yerlerinin gelirlerini artırmak amacıyla bu mesleklerde vardiya sistemi daha ağırlıklı olarak uygulanmaktadır (Gedikli, 2008). Gün geçtikçe vardiya sisteminin gerekliliği artmaktadır (Şenol, 2015). Tarih boyunca insanların ihtiyaçlarının değişmesi ile çalışma koşulları da değişmiştir ve böylece belli ihtiyaçların süresiz olarak karşılanmasının sağlanması için vardiya sistemi ortaya çıkmıştır.

2.1.1.Yasal Dayanak

Vardiya sistemiyle üretimde süreklilik ve ekonomik anlamda kazanç sağlamak amaçlandığı için sistemin çalışan bireylerin üzerindeki etkileri göz ardı edilmiştir. Daha sonra bu sisteme dair yapılan çalışmalar sonucunda çalışan bireyler üzerindeki etkileri ortaya konmuş ve çalışanların yararını gözetecek düzenlemeler getirilmeye başlanmıştır (Bacak ve Kazancı,

2014). Ülkemizde bu hukuki düzenlemeler 10.06.2023 tarihinde Resmi Gazete’de yayımlanan 25134 sayılı İş Kanunu kapsamındadır (Resmi Gazete, 2023).

2.1.2. Vardiya Sistemi ile Çalışmanın Etkileri

İnsanların taleplerinin artması ile bu taleplere yetişebilmek için vardiya sistemi sayesinde yirmi dört saat hizmet verilebilmektedir (Harrington, 2001). Vardiyalı sistemde çalışanların bir kısmı gece çalışmaktadır. Gece çalışma sisteminde kişiler biyolojik saatlerinin rutininden çıkmakta, uyku, beslenme düzeni gibi fizyolojik düzenleri değişmekte, gece çalışıp gündüzün çoğunluk kısmında uyudukları için gün ışığından faydalanma zamanları kısıtlanmaktadır bu da kişide bazı fizyolojik, duygusal ve sosyal etkilere neden olabilmektedir.

Aşağıda vardiya sisteminin bireyler üzerindeki fizyolojik, duygusal ve sosyal etkileri incelenecektir.

2.1.2.1. Fizyolojik Etkiler

2.1.2.1.1. Uyku

Vardiya sisteminin olumsuz etkilediği ve çalışanlar için rehlike arz eden durumlardan biri uyku düzenidir. Blachowicz ve Letizia (2006)’a göre vardiya sistemi ile çalışan işçilerin çoğu bir insanın günlük uyku saati ihtiyacından hemen hemen iki-dört saat arası kadar daha az uyku uyumaktadır. Vardiya sistemi ile birey biyolojik ritminin dışına çıkmakta ve bireyin vücudu bazı fizyolojik tepkiler vermektedir bu da bazı hastalık durumları yol açmaktadır (Learthat, 2000).

Gece çalışıp gündüz uyumaya çalışan kişiler, gündüz diğer insanlar aktif olduğu için etraftaki seslerden etkilenerek uykuya dalmada güçlük çekebilmektedirler. Vardiya sistemi ile çalışan bireyler mesai saatleri içinde de uykularının geldiğinden şikayetçi olabilmektedirler (Akerstedt, 2003). Bumin vd. (2019)’in yaptığı çalışmada gece vardiyasındakilerin gündüz vardiyasındakilere göre hafıza, uyku kalitesi, reaksiyon becerileri arasında kayda değer farklılık bulunmuştur.

Çalışanların uykulu olma dereceleri incelendiğinde en yoğun uykulu olma hali gece vardiyasında ölçülmüştür (Akerstedt, 1988). Torsvall ve Akerstedt (1987)’in çalışmasına göre sürücüler üzerinde yapılan deneylerde sürüş sırasında uykuya dalmadan önce kişide

yoğun bir uykulu olma hali hâkim olmakta ve kişi o uykuya karşı direnmektedir daha sonrasında ise uykuya dalmaktadır. Yani çalışma anında uykuya dalınacağını gözlemlemek kaçınılmaz değildir ancak kişi o uykuya direnmekte ve sonra farkında olmadan uykuya dalmaktadır. Bu durum en çok gece vardiyasında yaşanmaktadır. Yılmaz (2010)'un çalışmasına göre gece vardiyasından dönerken çalışanlar geceyi uykusuz geçirdikleri, genel olarak da gündüzleri gece uykusu kadar kaliteli uyku uyuyamadıkları için dikkatleri dağınık ve dalgın olabilmektedirler dolayısıyla işten dönerken kaza yapma riskleri altı kat daha fazladır. Koçoğlu ve Akın (2009)'un çalışmasına göre ise vardiyalı çalışma sisteminin içinde olan işçilerin gün içinde uykulu olma hali diğer işçilere göre 2.6 kat daha fazladır. Inoue vd. (2000)'nin sanayi alanında vardiya sistemi ile çalışan işçiler üzerinde yaptığı çalışmada uyku problemi yaşayanların yaygınlığı %33.1 olarak bulunmuştur. Bu yaygınlık iş hayatında işin verimi ve iş kazaları açısından azımsanamayacak bir orandır.

2.1.2.1.2.Dikkat

Yorgunluk, randımanın düşmesi ve isteğin azalması olarak tanımlanmaktadır ancak yorgunluk aynı zamanda fiziksel-kas yorgunluğu, zihinsel yorgunluk olarak kategorize edilebilmektedir (Grandjean, 1979). Güzel Özdemir (2012) çalışmasında gece vardiyasında çalışanların bilişsel işlevlerinin olumsuz yönde etkilendiği, çalışanların öğrenme ve hatırlamada düşüş yaşadığı sonucunu elde etmiştir. Sarıcaoğlu vd. (2005) çalışmasında bir hastanedeki asistan doktorların dikkat ve kaygı düzeyleri incelenmiş; gece ve gündüz dikkat seviyelerinin anlamlı şekilde birbirinden farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu da, hata yapma ihtimalinin gece saatlerinde daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Çalışanın uykusuzluğu iş kazasına meylini artırmaktadır çünkü kişi uykusunu alamadıysa ya da yeterli düzeyde uyuyamadıysa veya biyolojik saatine göre uyku düzeni bozulduysa kişinin odaklanmasında, reflekslerinde düşüşler meydana gelir, bilişsel fonksiyonlarında bozulmalar oluşmaya başlar tüm bunlar da iş kazasına zemin hazırlayan bir durumdur (Camkurt, 2007).

2.1.2.1.3.Beslenme

Uyku, yorgunluk, dikkat alanlarına ek olarak vardiya sistemi bireyin beslenmesini de etkilemektedir. Çalışanların bir kısmı uyanamadığı, yeme arzusu hissetmedikleri ya da yemek için vakit bulamadıkları için öğün atlamakta ve büyük çoğunluğu kahve çay gibi uykuyu açmaya yarayan içecekleri fazlaca tüketmektedirler. Beslenmede düzensizlik

fiziksel sağlığı olumsuz etkilemekte ve günümüzde obezitenin olmasına ortam hazırlayan bir durumdur (Müftüoğlu ve Parlakyiğit, 2020). Gece vardiyasında açlık hissi daha fazla olmaktadır, çalışanlar hem bu açlık durumunu geçiştirmek hem de uyanıklığı sağlamak için atıştırmalıklarla yeme sıklığını artırmaktadır (Rijk vd., 2021).

2.1.2.1.4. Fiziksel Hastalıklar

Vardiya sisteminin getirdiği durumlardan biri de fiziksel hastalıklardır. Vardiya sisteminde uyku problemlerinden sonra en fazla sindirim problemlerinden yakınılmaktadır. Beslenme düzenindeki değişiklikler zamanla sindirim sorunlarına sebebiyet vermektedir. Bu, metabolik sistemde dalgalanmalara sebep olur. Tüm bunlar, vardiya sistemiyle çalışan bireylerin diyabet, kanser ve kardiyovasküler gibi uzun süreli ve kalıcı rahatsızlıkların gelişme riskini artırmaktadır. Araştırmalar vardiya sisteminin kadınların menstrual döngü, doğum zamanı gibi faktörleri etkilediğini göstermektedir (Costa, 2010).

Vardiya sisteminin bir diğer etkisi olarak meme kanseri tehlikesini artırdığı bilinmektedir (Schernhammer vd., 2003; Schernhammer vd., 2006). Ak (2007)'ın çalışmasına göre de hemşirelerin vardiya sistemi ile çalışmaya başladıktan sonra varis, kronik sırt ağrısı, egzama, kolesterol, kalp rahatsızlıklarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde artmaktadır.

Vardiya sistemi bireyin uyku düzeninin biyolojik ritminden çıkmasına, beslenme düzeninin değişmesine neden olmaktadır. Tüm bunlar da bireyin vücudunun dengesini etkileyen faktörlerdir. Bu nedenle vardiya sistemi ile bireyin fiziksel sağlığı, dikkat düzeyi olumsuz yönde etkilenmekte ve birey her anlamda maddi ve manevi yorgun hissetmektedir ve bazı hastalığa yakalanma riskleri artmaktadır.

2.1.2.2. Duygusal Etkiler

Vardiya sistemi çalışanlar için önemli düzeyde stres kaynağı olabilmekte (Harrington 2001). Almondenes ve Araújo (2009)'un çalışmasına göre vardiya sistemi ile çalışan işçilerin kaygı düzeyleri sabit gündüz çalışan işçilerin kaygı puanlarından daha yüksektir. Yani vardiya sistemi ile çalışanlar daha kaygılıdır. Değirmencioğlu (2019)'nun çalışması kapsamında havacılık sektöründe vardiya sistemi ile çalışan bireylerle yaptığı görüşmelerde çalışanlar özellikle uykusuz kaldıkları günlerde yoğun stres ve depresif duygular hissettiklerinden bahsetmişlerdir.

Vardiya sistemi, bireyin sirkadiyen ritminin doğal döngüsünden sapmasına yol açmaktadır. Sirkadiyen ritimdeki bu bozulma, bireyin duygusal durumunu da etkileyerek stres ve depresyon riskini artırabilmektedir (Healy ve Williams, 1988). Vardiya sistemi, duygusal durum bozuklukları gibi durumlara neden olabilirken depresyona da sebebiyet verebilmektedir (Clupper, 2010). Rosa vd. (2019)'nin araştırmasına göre vardiyalı çalışma sistemi uyku bozukluklarını da beraberinde getirdiği için zorlayıcı duygulara zemin hazırlayarak ruhsal sağlık konusunda olumsuzluklara yol açmaktadır. Vardiyalı çalışanların vardiyasız çalışanlara göre negatif duygu düzeylerinin ve psikiyatrik rahatsızlıklarının sıklığının daha çok olduğu bazı araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (Boğurucu, 2019; Almondes ve Arujo, 2009; Selvi vd., 2010).

2.1.2.3. Sosyal Etkiler

Vardiyalı sistem ile kişiler gündüz belli saatlerde uyurken gece işte olmaktadır. Dolayısıyla sosyal ilişki kurabilecekleri saatler kısıtlanmış olmaktadır. Değirmencioğlu (2019)'nun çalışmasına göre çalışanlar vardiya sistemi ile ilgili aile içi ilişkilerin etkilenmesinden, çocuğu ile ilgilenecek vakti bulmakta zorlanmaktan ve konser gibi sosyal aktivitelere katılamamaktan yakınmaktadır. Ruggiero ve Pezzino (2006)'nın çalışmasına katılan hemşireler dönen vardiya sistemi ile ilgili diğerlerinin tatil günlerinde kendilerinin çalışmak zorunda kalmasından şikâyet etmektedirler. Bireyin rutin günlük hayat aktiviteleri değişikliğe uğradığında, aksadığında kimlik ve sosyal rolü bundan etkilenmektedir (Healy ve Williams, 1988). Selvi vd. (2010)'ye göre vardiya sistemi ile çalışan bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeyleri daha yüksektir. Bu da bireyde reddedilme hissi, depresif duyguları beraberinde getirebilmektedir.

Çalışma sistemi kişinin aile içi ilişkilerine, çocuklarıyla ve eşiyle kurduğu bağa da etki etmektedir, vardiyalı çalışma sistemini aile fertleri ve diğerleri ile olan ilişkiler için risk faktörü olarak belirtilmektedir (Rosa vd.,2019). Tai vd. (2014)'nin çalışmasına göre gece vardiyasında çalışan hemşirelerin kötü aile işlevselliği düzeyleri daha yüksektir. Smith ve Folkard (1993)'in çalışmasına göre vardiya sistemi ile çalışan bireylerin eşlerinde de stres görülmekte, eşleri ile görüşemediklerinden, çocukların sorumluluğunu paylaşamadıklarından ve yemek saatlerinin düzeninin bozulmasından yakınmaktadır. Bir diğer çalışmaya göre de vardiya sistemi ile çalışan babaların özellikle kız çocuklarının ideal

yetkinlik düzeyleri ve akademik yetkinlikleri, sabit gündüz çalışanların kız çocuklarına göre daha düşük çıkarken depresyon düzeyleri daha yüksektir (Barton vd., 1998).

Bunlara ilave olarak öte yandan yalnız kalmayı seven, kalabalık ortamları sevmeyen çalışanlar için çalışma saatleri haricindeki saatler daha tatmin edici olmaktadır (Harrington, 2001). Vardiyalı işçilerle yapılan görüşmede bazı çalışanlar gece vardiyası dönemindeyken gündüz resmi kurum ve bankalardaki işlerini halledebilmek için fırsat bulduğunu ve bunun vardiya sisteminin olumlu yanı olduğunu ifade etmektedir (Değirmencioğlu, 2019).

Sonuç olarak vardiya sistemi, üretim süreçlerinin sürekliliğini sürdürmek için sıklıkla kullanılan bir çalışma düzenidir. Özellikle üretim, sanayi, güvenlik ve sağlık gibi alanlarda işleyişin kesintisiz devam etmesine olanak tanırken, verimliliği artırma ve hizmet sürekliliğini sağlama gibi avantajlar sunmaktadır. Ancak, düzensiz çalışma saatleri çalışanlar üzerinde fizyolojik, duygusal ve sosyal açıdan önemli etkiler yaratabilmektedir. Uyku düzenindeki bozulma, biyolojik ritimdeki değişiklikler ve artan stres, maddi manevi sağlık sorunlarına yol açabiliyorken iş kazası riskini de yükseltebilmektedir.

2.2. Duygu Düzenleme

Duyguların ortaya çıkması, bireyin bir gelişmeye veya olguya dikkatini yöneltmesiyle başlamaktadır. Kişi, dikkatini bu duruma verdiğinde, ardından ona bir anlam yükleyerek bu süreci değerlendirmektedir. Daha sonra atfettiği anlama göre o vakaya ya da gelişmeye bir reaksiyon geliştirmektedir ve bu süreç döngü halinde sürmektedir (Maus vd., 2007). Duyguların değişebileceği düşüncesi önceden de var olsa da duygu düzenleme üzerine çalışmalar 1990'lar itibariyle yoğunlaşmıştır, duygu düzenlemesi geçmiş yıllardaki gibi olumsuz duyguları bastırmak yerine duyguların belli amaç doğrultusunda değiştirilmesine odaklanmaktadır (McRae ve Gross, 2020). Bireyin hangi durumda hangi duyguyu nasıl hissettiğinin farkına varmasını etkileyen bir işleyiş olarak da betimlenebilir. Bu bazen bilinçli bazen bilinçsiz ve otomatik şekilde gerçekleşebilmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin amacı, duyguların şiddetini, süresini değiştirmektir ve genelde özellikle olumsuz duygular üzerinde değişim için araştırmalar yapılmaktadır (Gross vd., 2006). Duygu düzenleme ile birey içsel ve dışsal durumlar ile dengeyi sağlamaktadır, işlevsel bir düzenleme bireyin duygusal sıkıntısı ile duygusal tepkiselliğinin şiddetini ve yoğunluğunu azaltmaktadır (Rosen vd., 2012). Duygu düzenleme yalnızca duygudan sonra gelişen bir

tepki değildir aynı zamanda duygunun oluşumu esnasında da aktif rol oynamaktadır (Thompson vd., 2008).

Duygu düzenleme stratejileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Her strateji her bir bireyde aynı şekilde etki etmemektedir (Bananno ve Burton, 2013). Yaş ilerledikçe birey nörolojik ve biyolojik olarak da olgunlaştığı için bireyin duygu düzenleme stratejileri daha karmaşık hale gelmektedir (Thompson vd., 2008) örneğin Urry ve Gross (2010)'a göre yaşlıların duygu düzenleme düzeyleri, iyi hissetme halleri gençlere göre daha yüksek düzeydedir.

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal ve fizyolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Cisler vd. (2010), duygu düzenlemenin korku ve kaygı gibi duygular üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Duygu düzenleme becerisi ile depresyonun gözlemlenebilen durumları bağlantılıdır. Bu ilişki ters yönlüdür. Duygu düzenleme becerisi arttıkça depresif belirtiler azalmaktadır (Berking ve Lukas, 2015). Duygu düzenlemenin sağlanamaması ve duygusal tepkiselliğin yoğunluğu durumunda sosyal ortamlarda olumsuz sonuçlar doğabilmektedir (Rosen vd., 2012).

Duygu düzenleme becerisi düzeyi düştükçe kişinin zarar veren eylemlere yönelmesi riski artmakta duygu düzenleme becerileri arttıkça bireyin zarar veren eylemlere yönelmesi azalmaktadır (Ateş ve Sağar, 2021). Buckner vd. (2021)'in çalışmasına göre de bireyin duygu düzenleme becerileri azaldığında kaygı artmaktadır. Bu da kişinin daha fazla alkol tüketimine sebebiyet vermektedir. Bu bağlamda aşağıda Duygu Düzenleme Modelleri açıklanmıştır.

2.2.1. Duygu Düzenleme Modelleri

Bireyler belli amaç doğrultusunda ne hissedeceklerini yönlendirmek istemektedirler, bu amaçlar da bireysel özellikler ve bağlam ışığında şekillenmektedir (Tamir, 2009). Gross (1998) duygu düzenlemeyi beş başlıkta modeller. Stratejiler bireysel farklılıklardan dolayı sağlıklı ya da sağlıklı olamaz ve ona göre de etkiler yaratabilir (Naragon Gainey vd., 2017). Aşağıda Gross'un modellediği beş başlık incelenecektir.

2.2.1.1. Durum Seçimi

Durum seçimi, bireyin duygu düzenlemeyi yapabilmesi için belli durum, kişi, olay, yer, nesnelerden uzak durmayı ya da onlara yönelmeyi ifade etmektedir (Willén, 2015). Durum seçimi, olası ihtimalleri ve bu ihtimallere karşı bireyin vereceği duygusal tepkileri önceden yordaması, kendine dair gözlem yapmasını içermektedir. Yani bireyin zorlanacağı olası durumlara karşı önceden tedbir alması, o durumu etkilemek için uğraş vermesidir (Gross, 1998; Sheppes ve Gross, 2012). Schachter (1968)'e göre dışardan gelen uyarıcılar bireyi belli bir davranışa ve duyguya yöneltebilmektedir. Örneğin bireyin yememesi gereken yiyeceklerden uzak durabilmesi için o yiyeceklere dair uyarıcılardan da uzak durması gerekmektedir. Bu model, bazı durumlarda kısa süreli olumlu sonuçlar sağlasa da uzun süreli negatif getirileri de olabilmektedir. Kaygı duyacağı ortamdan uzak durmak kısa vadede bireyi rahatlatmış olsa da uzun vadede o ortamdan uzak kaldığı için sosyal anlamda gelişmesine, o ortamla başa çıkmasının önünde engel olacaktır, örneğin sosyal kaygısı olan birey sosyal ortamlara dahil olmayacağı şekilde seçimler yaptıkça sosyal kaygısı konusunda ilerleme sağlayamayacaktır (Gross ve Thompson, 2007).

2.2.1.2. Durum Değiştirme

Durum değiştirme var olan bir durumu değiştirerek o duruma dair duyguyu regüle etme çabasını ifade etmektedir, durum değiştirme dışsal düzenleme yapmayı içerir ve durum değişimi yapma becerisi bireyin kişisel özellikleri ile ilişkilidir (Gross, 1998; Gross, 1999). Birey atılganlığı, yaratıcılığı ölçüsünde yeni durumlar oluşturma becerisine sahip olacaktır. (Gross, 2015). Örneğin sunum yapacak öğrencinin kaygısını azaltmak için sunuma elinde hazır kağıtlarla gelmesi veya önceden sunum yapacağı kürsüye çıkarak hazırlık yapması (Sheppes ve Gross, 2012), stresli bir olay öncesinde o konuyu konuşmak yerine başka konudan bahsetmek (Gross, 2002) ya da reddedilme cevabının yazdığı kağıdın görülmeyecek şekilde bir dosyaya kaldırılması (Gross, 2015), önemli online toplantısı olan birinin toplantı günü ile komşusunun parti gibi gürültülü organizasyonu çakıştığında daha sessiz bir ortam elde edebileceği bir kafeden toplantıya katılması durum değiştirmeye verilebilecek örneklerdendir (Gross, 1999).

2.2.1.3. Dikkat Dağıtımı

İlk iki strateji dışsal düzenleme ile ilgili iken bu strateji içsel düzenleme ile ilişkilidir (Sheppes ve Gross, 2012). Dikkat dağıtımı, bireyin odak noktasını duygusal olmayan noktaya çevirmesi ya da dikkatini tamamen farklı bir şeye yönlendirmesidir. Veya farklı bir işle meşgul olarak durumdan bilişsel ve duygusal olarak uzaklaşması ile vereceği tepkinin değiştirilmesi yöntemidir (Gross, 1998). Başka bir ifadeyle dikkatin, durumun hoş olmayan, olumsuz yanlarından nötr olan, uyarıcısız olan yanlarına çekilmesidir (Dunning ve Hajcak, 2009). McRae vd. (2010)'nin çalışmasına göre dikkat dağıtımı duygusal deneyimi düzenlemede etkili bulunmuştur. Son zamanlarda üzerine fazlaca çalışma yapılan mindfulness da farkındalığı ve anda kalmayı ifade etmektedir, dikkatin yönünü, odağını değiştirmeye, örneğin nefese odaklanmaya, başka nesneye odaklanmaya teşvik etmektedir (Bishop vd., 2004). Dikkat dağıtımı üzerine gerçekleştirilen deneysel çalışmalar incelendiğinde dikkat dağıtımı konusunda başarılı olan kişilerde negatif duyguların etkisinin azaldığı ve hazzı öteleme hususunda daha yetkin oldukları görülmektedir (Gross, 2015).

2.2.1.4. Bilişsel Değişim

Duygu olay ya da duruma atfedilen anlama göre ortaya çıkmaktadır. Bilişsel değişim duygunun tesirini değiştirmek için bilişsel anlamını değiştirmek olayı ya da durumu yeniden çerçevelemektir (Gross, 1998). Bireyin olaya atfettiği kişisel anlamı, duruma verdiği duygusal ve fiziksel tepkiyi belirlemektedir (Gross, 2002). Bilişsel değişim kişinin içinde olduğu durumu kendinden daha olumsuz bir durumla kıyaslayarak, içinde bulunduğu olumsuz durumun getirdiği olumlu şeylere odaklanarak başa çıkma gücünü artırmasıdır (Taylor ve Armor, 1996). Bir diğer ifade şekli ile tanımlarsak bireyin iç dünyasındaki ya da dış dünyasındaki durumu tekrar değerlendirmesidir (Gross, 2015). Bireyin bilişsel değişim ile olaya atfettiği anlamı değiştirmesiyle verdiği duygusal tepki de azalmaktadır (Gross, 1999).

2.2.1.5. Duygu Modülasyonu

Duygu modülasyonu diğer yolların aksine duygu süreci işlemeye başladıktan sonra daha geç gerçekleşmektedir. Duygu, davranış ve fizyolojinin değiştirilmesidir (Urry ve Gross, 2010). Izard (1990)'a göre ifade edici davranışlar duygunun şiddetini ve duygunun

yaşanmasını etkilemektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda yüz kaslarının hareketlerinin, beyinde duygu merkezine mesaj göndererek, o duygu deneyimini tetiklediği bulunmuştur. Egzersiz, beslenme, gevşeme gibi davranışlar kaygı gibi olumsuz duygular üzerinde etken olmaktadır (Gross, 1998). Duygu modülasyonu aynı zamanda bireyin o duyguyu yaşamıyormuş gibi yapmasıdır (Gross, 2002). Gross (2015)'a göre duygu modülasyonu bastırma olarak da ifade edilebilmektedir ancak buradaki bastırmanın işlevsel olabilmesi için duruma dair davranışsal ya da fiziksel olarak düzenleme yapılması gerekmektedir.

Kısaca duygu düzenleme bireyin duygularını yönlendirdiği bir süreçtir. Duygu düzenleme stratejileri bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Gross (1998) duygu düzenleme stratejilerini beş başlığa ayırmıştır: Durum seçimi (uyaranlardan kaçınma veya yönelme), durum değiştirme (mevcut koşulları değiştirme), dikkat dağıtımı (odak noktasını değiştirme), bilişsel değişim (olaya yüklenen anlamı değiştirme) ve duygu modülasyonu (duygunun ifadesini veya şiddetini düzenleme). Duygu düzenleme becerileri geliştikçe birey içsel ve dışsal dengeyi kurmada daha başarılı hale gelir ve iyilik hali desteklenir.

2.3. Tükenmişlik

Tükenmişliğe dair ilk çalışmalar 1970'lerde Amerika'da özel kurumlarda çalışan bireylerin yaşadığı sıkıntılarla ilgili yapılmıştır (Acar, 2016). Freudenberger (1974)' göre tükenmişliğin tanımı başarısız olmak, yıpranmaktır. Längle (2003) tükenmişliği, bireylerin işiyle ilgili uzun süreli stres, gerginlik yaşaması ile maddi, manevi açıdan ve tutumlar açısından negatif sonuçların ortaya çıkması ve bu olumsuz durumun bireyin hayatının diğer alanlarına da yayılması olarak tanımlamaktadır. Tükenmişliğin genel geçer tanımı Maslach tarafından yapılmıştır (Polatcı vd., 2014). Maslach'a göre tükenmişlik, bireyin işindeki stres nedeniyle duygusal tükenme hissetmesiyle zamanla hizmet verdiği kişilere yönelik duyarsızlaşması ile başlayan ve kendini işinde yetersiz hissetmesi şeklinde devam eden bir süreçtir (Maslach, 1978).

Özellikle verdiği hizmet gereği insanlarla yoğun şekilde etkileşim halinde olan bireyler muhatap olduğu insanlarla olan etkileşimlerinden duygusal ve psikolojik olarak etkilenmektedirler (Maslach ve Jacson, 1981). İş insana hizmeti gerektiren bireyler sıklıkla öfke korku umutsuzluk gibi duygular yaşan kişilerle karşılaşmaktadır, bu duygularla

çalışmanın zorluğu bireyin tükenmişlik sürecinin başlamasında ve sürmesinde etkili olmaktadır (Florica vd., 2022).

Tükenmişlik duygusu bireyin işi ile ilgili sorumlulukları karşısında beslendiği duygusal enerjilerin tükenmesi ile oluşmaya başlamaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2009). Başka deyişle tükenmişlik bireyin, iş ortamında gerek örgütsel gerek kişilerarası stres faktörlerine karşı verdiği reaksiyondur ve bireyin kendi içsel ve dışsal motivasyon enerji kaynaklarının yoğun bir şekilde azalmış hissetmesi ile iyilik halini sürdürememesi, işine ve işi ile ilgili müşteri veya diğer kişilere karşı maddi ve manevi enerjisinin olmaması ve o kişilere dair olumsuz duygular hissetme halidir (Maslach ve Jackson, 1981; Leiter ve Maslach, 1988; Maslach ve Leiter, 2016). Bireyin yaşamdan ve işten elde ettiği doyum tükenmişlikten etkilemektedir (Avşaroğlu vd., 2005).

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliğin 3 yönü olduğunu öne sürmüştür, biri duygusal, manevi olarak tükenme diğeri müşterilere karşı olumsuz duygular besleme ve duyarsızlaşma üçüncüsü de bu iki yönün de etkisiyle birlikte işte kendini yetersiz başarısız hissetmeyi temsil etmektedir. İlk etapta bireyde fiziksel ve duygusal olarak stres, enerjisizlik, yorulma, yılma gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu durumu yaşayan birey zamanla insanlarla arasına sınır çizmeye uzaklaşmaya başlar bu da bireyde duyarsızlaşmaya neden olmaktadır. Sonraki aşamada ise birey zamanla önceki hali ile şimdiki halinin farkını idrak etmekte ve kendini yetersiz başarısız hissetmeye başlamaktadır bu da kişisel başarısızlık duygusunu doğurmaktadır. Bu sayede üç alt boyut tamamlanarak gerçekleşmektedir. (Ardıç ve Polatçı, 2009). Aşağıda tükenmişliğin alt boyutları ele alınacaktır.

2.3.1. Tükenmişliğin Alt Boyutları

Bu bölümde tükenmişliğin alt boyutları incelenecektir.

2.3.1.1. Duygusal Tükenme

Tükenmişlikle ilgili en çok akla gelen duygusal tükenme olsa da tükenmişlik için tek başına yeter kriter değildir. Duygusal tükenme stres boyutu ile ilişkilidir. Duygusal tükenme ile birey hizmet verdiği kişilerin beklentilerini karşılayabilme potansiyelini kaybetmeye başlamaktadır bu da bireyin zamanla işinden ve hizmet verdiği bireylerden uzaklaşmak istemesine sebep olmaktadır (Maslach vd. 2001). Birey maddi manevi kaynaklarını yitirmiş

hissetmektedir (Maslach ve Leiter, 2016). Tükenmişlik için mühim bir kriter olan duygusal tükenme içsel bir haldir ve bireyde zamanla işe gitme konusunda zorlanma ve isteksizliği getirebilmektedir (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008).

2.3.1.2.Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, duygusal tükenmenin ileri boyuta varması ile ortaya çıkmaktadır ve karşı tarafa ilginin olmaması hatta düşman gibi tavır alınması sürecini içermektedir (Maslach ve Leiter, 2016). Duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasında yüksek ilişki bulunmaktadır, duyarsızlaşma ile birey duygusal tükenme getiren şeylerden zihinsel olarak uzaklaşma eğilimi göstermektedir (Maslach vd. 2001). Bu bilişsel uzaklaşma başlarda birey için duygusal tükenmeye karşı koruyucu siper olsa da zamanla işe karşı olumsuz tutumlara neden olmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016).

Kaynaklarının tükenmiş hissi ile kendinden hizmet bekleyen insanlara karşı yetersiz hissetmeye başlayan birey diğerlerine daha katı, daha seviyeli tutum takınmakta, samimi ilişkiden kaçınmaktadır (Gezer vd., 2009). Karşısındaki insanın duygularını görmezden gelip duyguları yokmuş gibi davranmaktadır, kişi daha objektif olmaya çalışmakta, uzaklaşmakta ve mesleği gereği sorumlu olduğu ilgilendiği kişilere karşı duyarsızlaşmaktadır (Kaçmaz, 2005; Maslach ve Pines, 1977).

2.3.1.3. Kişisel Başarı

Tükenmişlik hissi ve duyarsız davranışlar bireyin aktif olma durumunu etkilemektedir, aktifliği ve işindeki etkin olma durumu azalan birey işinde kendini kişisel başarısının düştüğü yönünde değerlendirmektedir (Leiter ve Maslach, 1988; Maslach vd., 2001). Kişisel başarı, öz değerlendirme boyutunu yansıtmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016). Bu evreye gelen bireyin öz değerlendirmesi olumsuz olduğu için kendine olan öz saygısı da düşmeye başlamakta, depresyon gibi duygusal problemler yaşamaya başlamakta, ilişkileri bozulmaya başlamakta, moral ve motivasyonu düştüğü için işindeki verimi, performansı da azalmaya başlamaktadır (Gezer vd., 2009; Derin ve Demirel, 2012).

2.3.2. Tükenmişliğin Nedenleri

Bireyin destek, güven, kabul görme içsel ve dışsal onay ihtiyacı vardır birey bu ihtiyaçları gidermek için mümkün olan her şeyi yapabilmektedir fakat bu ihtiyaçlar karşılanmadığında durum tükenmişlik ile sonuçlanabilmektedir (Länge, 2003). Sherring ve Knight (2003)'e göre iş yerinin talepkar tutumları sonucunda bireyde meydana gelen stres tükenmişliği ortaya çıkarmaktadır. Tükenmişlik, iş ortamı örgüte bağlılık gibi konularla ilişkili olmasının yanında tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalarda tükenmişliğin yaş, kişilik özelliği gibi bireysel faktörlerden de kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır (Maslach vd., 2001). Tükenmişliğin sebepleri, bireysel ve örgütsel nedenler şeklinde incelenecektir.

2.3.2.1. Bireysel Nedenler

Bu bölümde bireyin cinsiyeti, yaşı ve kişilik özelliklerinin tükenmişliğe etkisi incelenecektir.

2.3.2.1.1.Cinsiyet:

Literatürde tükenmişlik ve cinsiyet ilişkisine dair farklı çalışmalar ve bulgular bulunmaktadır. Bazı araştırmalar cinsiyet açısından ilişki saptamazken, bazıları kadınların tükenmişliğinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Başka bazı çalışmalar ise erkeklerin duyarsızlaşmasının daha fazla olduğu yönündedir. Alanyazındaki bazı çalışmalara göre tükenmişlik cinsiyetten etkilenmezken (Wright ve Bonett, 1997; Soner ve Yılmaz, 2020; Aydın ve Akgemici, 2020) bazı çalışmalara göre kadınlar daha yüksek tükenmişlik puanı alırken erkeklerin duyarsızlaşma puanı kadınlardan daha yüksektir Antoniou vd., 2006; Yılmaz ve Aslan,2018).

2.3.2.1.2.Yaş:

Tükenmişliği yaş çerçevesinde inceleyen çalışmalara dair farklı bulgular mevcuttur. Acar (2016)'nın çalışmasına göre yaş ilerledikçe mesleki tecrübe de arttığı ve kurumdaki çalışma oranı arttığı için kişisel başarı düzeyi yükselmekte ve dolayısıyla tükenmişlik düzeyi daha düşmektedir. Yine aynı şekilde Antoniou vd.(2006)'nin çalışmasında daha küçük yaşta olan öğretmenlerin yaşça daha büyüklere göre tükenmişlikleri daha fazla bulunmuştur. Wright ve Bonett (1997) de yaş ile tükenmişlik arasında korelasyon bulunduğunu, ileri yaşlardaki çalışanlar tükenmişliğe emekli olarak davranışsal tepki verebildiklerini öne sürmektedir.

2.3.2.1.3. Kişilik özellikleri:

Alanyazın kişilik ile tükenmişliğin ilişkili olduğu göstermektedir. Bu ilişki kişilik özelliklerine göre bazen pozitif bazen negatif yönde olmaktadır. Yani başka bir deyişle kişilik özelliklerinden bazıları tükenmişliği azaltıcı etkiye sahipken bazıları artırıcı etkiye sahiptir. Kişilik özellikleri ile tükenmişliğe etki etmektedir (Kaşlı, 2009). Shirom (2003)'a göre bireyler kişilik özelliklerine göre belli meslekleri seçmeye eğilimli olmaktadır ve belli kişilik özellikleri tükenmişlik düzeyine ve şiddetine etki edebilmektedir. Dışa dönük ve sorumluluk bilincinde kişilik özellikleri bireylerin tükenmişlik düzeylerini daha azaltma yönünde iken nevroitik kişiliğe sahip olmak tükenmişlik düzeyini artırıcı etkiye neden olmaktadır (Süren vd., 2016), kaygılı kişilik özelliği de tükenmişlik düzeyinin artmasına neden olan faktörlerden biridir (Köksal ve Kara, 2021).

2.3.2.2. Örgütsel Nedenler

Örgütün çalışandan beklentileri ile çalışanın beklenti, ihtiyaç ve yeterliğinin birbirine denk olmaması ile tükenmişlik düzeyi doğru orantılıdır (Ardıç ve Polatçı, 2009). Örgütün çalışanlarından ulaşılması zor taleplerde bulunması tükenmişliğin örgütsel nedenlerinden biridir (Shirom, 2003). Tükenmişliğin ana sebeplerinden biri de liderin çalışanlar gözündeki etkileyciliğinin azalmasıdır (Freudenberger, 1974).

Maslach ve Leiter (2016)'a göre tükenmişliğin örgütle ilgili etkenler; 'iş yükü, kontrol, ödül, topluluk, adalet ve değer uyumu'dur. Aşağıda ilgili faktörler incelenecektir.

2.3.2.2.1. İş Yükü

Her bir bireyin sahip olduğu yetenek, beceriler ve potansiyeli vardır, bireyden beklenen iş becerilerinin potansiyelinin üzerinde olduğunda birey bitkinlik yaşamaya başlamaktadır (Maslach vd., 2001). Bireyin yenilenme ve tükenen enerjisinin yeniden depolanması için yeterli vakti olmadığından birey iş ve yaşam dengesini sağlamakta zorlanmaktadır ve maddi manevi yıpranmaya başlamaktadır (Maslach ve Leiter, 2016). Tükenmişlik sadece iş yükünün fazla olmasından değil bazen de bireyden sahip olduğu becerilerden, potansiyelinden daha düşük düzeyde iş beklenmesi de tükenmişliğe neden olabilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009).

2.3.2.2.2.Kontrol

Kontrol, bireyin yaptığı işle ilgili karar vermesi, mesuliyet alması ile ilgilidir (Maslach ve Leiter, 2016). Devamlı üstlerinden emir aldığında, istediğinde hayır deme şansı bulunmadığında birey sorun yaşamaya başlar (Kaya Göktepe, 2016). Birey görevine ilişkin kararları kendisi alamadığında bireysel başarısı ile ilgili de çelişkiye düşmeye başlayabilmekte ve tükenmişlik yaşayabilmektedir (Maslach vd., 2001).

2.3.2.2.3.Ödül

İnsanlar yaptığı işten maddi ve manevi karşılık beklemektedir, yaptığı iş karşısında yeterli maaş, bazı haklar ya da takdir edilme gibi ödüllerin verilmemesi ya da eksik verilmesi bireyde görmezden gelinmişlik hissi uyandırmaktadır ve birey böylece tükenmişlik yaşamaktadır (Maslach vd., 2001).

2.3.2.2.4.Aidiyet

İnsan fıtratı gereği sosyaldır ve iş yeri de küçük bir topluluktur. Dolayısıyla iş yerinde diğerleriyle ilişki kurulmaktadır. Birey bu toplulukta mobbinge maruz kaldığında (Kaya Göktepe, 30), diğerleriyle tatmin edici ilişkiler kuramadığında ya da işi gereği diğerlerinden uzaklaştığında, iş arkadaşlarından beklediği desteği alamadığında, ortamda güven saygı ve anlayış olmadığında, problemlerin çözümü sağlanamadığında, tükenmişlik yaşamaya başlamaktadır (Maslach vd., 2001; Maslach ve Leiter, 2016).

2.3.2.2.5.Adalet

İnsan bulunduğu her ortamda güvende hissedebilmek ve düzeni sağlamak için adalet arayışındadır, birey çabasına göre daha düşük düzeyde karşılık elde ettiğinde ya da eşit muamele görmediğini düşündüğünde bulunduğu yerin adalet sistemine karşı inancı sarsılmaktadır (Keklik ve Coşkun Us, 2013). İş yerinde terfilerde usulsüzlük yapıldığında ve anlaşmazlık durumlarında prosedürler tarafların kendini ifade edebilmesine olanak tanımadığında, birey adaletsizlik hissi yaşamaya başlar, bu durum tükenmişliğe sebebiyet verir ve örgütün itibarı bireyin gözünde düşmektedir (Maslach vd., 2001).

2.3.2.2.6.Değerler

Her insanın hayatta sahip olduğu değerler vardır. İş yerinde yapması gerektiği şeyler ile kendi değerleri arasında uyumsuzluk olduğunda kendi içinde çatışma hissedebilmekte ve böylece tükenmişlik yaşamaya başlayabilmektedir (Kaya Göktepe, 2016; Maslach vd., 2001).

2.3.3. Tükenmişliğin Etkileri

Tükenmişliğin etkileri fiziksel, davranışsal duygusal olarak üç başlıkta ele alınacaktır.

2.3.3.1.Fiziksel

Tükenmişliğe yakalanan bireylerde fizyolojik olarak yorgunluk, somatik ağrılar, uyku sıkıntıları, solunum zorluğu, gastrointestinal problemler ile ilgili rahatsızlıklar (Balcıoğlu vd., 2008; Freudenberg, 1974), enerji ve kilo kaybı, kalp rahatsızlıkları (Kaçmaz, 2005) gibi etkiler meydana gelmektedir. Tükenmişlik yaşayan bireylerin beslenme düzenleri de bozulduğu için zamanla sağlık problemleri de yaşamaya başlamaktadırlar.

2.3.3.2.Davranışsal

Tükenmişlik yaşayan bireylerin tutumlarında görülen etkiler genelde çabuk öfkelenme, çevresindekilere karşı bağırma, duygusal etkilerden kaynaklı ağlama davranışları, çevreden zarar görecekmış hissiyle kendini koruma davranışları (Freudenberg, 1974; Maslach, 1978) ve yaşadığı tükenmişlik hissiyle başa çıkabilmek, olumsuz duyguların etkisini azaltabilmek için alkol gibi yatıştırıcı maddelere yönelme davranışları, işiyle ilgilenmek istemediği için işini boşlama ya da erteleme, iş yerindekilerle ilişkisini bozacak davranışlar, işi bırakmaya meyletme (Torun 1995) şeklindedir.

2.3.3.3.Duygusal

Tükenmişliğin duygusal etkileri genel bir sinirlilik hali, duygularını kontrol etmede zorluk yaşama, huzursuzluk, tedirginlik ve duygusal olarak enerjisiz hissetme, ümitsizlik, kaygı ve paranoya (Kaçmaz, 2005) şeklindedir. Bu duyguları yaşayan birey zamanla çevresindekilerle

etkileşime geçmekte ve etkileşimi devam ettirmede zorluk yaşamaya başlamaktadır (Çağlıyan, 2007; Karakuş, 2020).

Özetle tükenmişlik kavramı bireylerin iş hayatındaki stresi ile gündeme gelmiştir. Bireysel ve örgütsel etkenlerden etkilenmektedir.

2.4. Yaşam Doyumu

Hayat, bireyin çalışma zamanı ve çalışma zamanının dışında geçirdiği zamanın bütünüdür. Çalışma zamanının dışında kalan kısım boş vakit ve sosyal alan olarak iki kısımdır (Dikmen, 1995). Kavramsal olarak ilk kez 1961 yılında Neugarten ve arkadaşları tarafından tanımlanan yaşam doyumu, kişinin elindekilerle, sahip olmayı istediklerini kendi belirlediği ölçütler çerçevesinde karşılaştırması ve analiz etmesi sonucu oluşan histir (Diener vd. 1985; Özer ve Karabulut, 2003). Yaşamını iş ve iş dışı olarak tam haliyle analiz ettiğinde, kişinin kendi yaşamına dair biçtiği olumlu duyguların toplamı yaşam doyumudur (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Kısacası yaşam doyumu kişinin kendi yaşamını zihinsel olarak değerlendirmesi sonucunda hayatından tatmin olup olmaması, hayatını beğenip beğenmemesini ifade eder (Heller vd. 2006). Yaşam doyumu bireyin hayatında tek bir durumdan tatmin sağlaması değil, yaşamının genelinden elde ettiği doyumdur (Yıldırım ve Arslan, 2020). Yaşam doyumu bazı kaynaklarda mutluluk, iyi oluş şeklinde de tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003) ancak yaşam doyumu, pozitif negatif hisleri ve yaşama dair hükümleri içeren kişisel iyi oluşun zihinsel bir katmanıdır (Diener ve Suh 1997; Diener, 2000; Diener ve Ryan, 2009). Kişinin şahsi yargılarına göre belirlendiği için yaşam doyumu biriciktir ve herkeste farklılık göstermektedir (Warren vd., 1996). Yaşam doyumu üç kısımdan oluşur ilk kısım dış faktörlere bağlı iyi oluşu, ikincisi bireyin kendi inanç sistemine göre durumlara atfettiği anlamı, üçüncüsü de bireyin diğerleriyle ilişkilerini içermektedir (Bulut Serin ve Özbek, 2006). Cummins (1996) ise yaşam doyumunun yedi boyutu (maddiyat, sağlık, üretkenlik, ilişkiler, güvenlik, toplum ve duygusal iyilik hali) olduğundan bahsetmektedir.

2.4.1. Yaşam Doyumunun Önemi

İnsan hayatı boyunca daha iyi hissetmenin yollarını aramaktadır. Alanyazın incelendiğinde iyi hissetmenin yolunun yaşam doyumundan geçtiği görülmektedir. Araştırmalar, yaşam doyumu daha yüksek seviyede olanların daha verimli başa çıkma mekanizmalarına sahip

olduğunu, sıkıntılı duygulara karşı daha güçlü şekilde mücadele verdiğini ve daha güçlü sosyal bağlar kurduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir (Alibekiroğlu vd, 2018). Yaşam doyumu düzeyi arttıkça bireyin psikolojik sağlamlığı da artmaktadır.

Yaşam doyumu bireyin iş ve kariyer faaliyetlerini de etkilemektedir (Arslan ve Sart, 2021). Özellikle ergenlik döneminde yaşam doyumu, akademik motivasyon, arkadaşlık ilişkileri ve okul bağlılığı gibi kritik unsurları etkileyerek bireyin genel gelişimine katkı sağlar (Çakar ve Karataş, 2017).

Yaşam tatmini, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkiler üzerinde etkilidir. Örneğin, evlilikte doyumun artmasını sağlayan faktörlerden biri yaşam doyumudur (Erdinç, 2018). Ayrıca, romantik ilişkilerde sorun çözme becerisinin önemli bir yordayıcısıdır (Kaya, 2020).

Yaşam doyumu, bireyin psikolojik dayanıklılığını, akademik ve mesleki başarısını, sosyal ve romantik ilişkilerini etkileyen temel bir unsurdur. Hayatın çeşitli alanlarında daha mutlu ve tatmin olmuş bireyler, negatif duyguların üstesinden daha etkili ve başarılı şekilde gelebilir, güçlü sosyal bağlar geliştirebilir ve yaşamın getirdiği zorluklarla daha sağlıklı bir biçimde mücadele edebilir. Bu nedenle, yaşam doyumunu artıran faktörlerin bilimsel olarak incelenmesi, bireysel ve toplumsal iyi oluşu desteklemek adına büyük bir önem taşımaktadır.

2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, dış faktörlerden ziyade bireyin düşünme stili, kültüründen aldığı yorumlama biçimi, inanç kalıpları gibi psikolojik faktörlerden etkilenmektedir (Diener, 1984; Myers ve Deiner, 1995). Dışa dönük ya da nevroitik kişiliğe sahip olmak ile yaşam doyumunu arasında ilişki olsa da bunlar tek başına yaşam doyumunu yordayan kriter değildir bireyin mizacı, iyimser olma hali gibi faktörler de yaşam doyumuna etki etmektedir (Diner vd. 1985). Bireyin ulusu, kültürü, sağlık gibi temel bireysel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanma oranı (Diner vd. 2003), evlilik uyum düzeyleri (Bal vd., 2018), arkadaşlık ilişkileri, yaşam kalitesi (Heady vd. 1991), problem çözme becerisi gibi etkenler yaşam doyumunu farklı düzeylerde etkilemektedir (Brown ve Duan, 2007). Keser (2005) yaşam doyumun bireyin yaşamında bir gaye uğrunda istikrarlı uğraş göstermesi, sağlıklı ilişkilere sahip olması, ekonomik alanda güvende hissetmesi gibi faktörlere bağlı olduğunu öne sürmektedir.

Bazı araştırmalar, gelir düzeyi olumlu duygusal halin bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. (Pischke, 2011). Judge ve Watanabe (1993)' e göre iş doyumunu da yaşam doyumunu etkilemektedir. Bu beklenen bir durumdur birey günlük yaşamının yadsınamayacak kadar süresini işte geçirmekte, oradakilerle ilişkiler kurmakta, terfi, ödül, maaş gibi maddi ve manevi sonuçlar elde etmektedir. İş yerinde yaşanan olumsuzluklar dışardaki yaşama da etki etmektedir (Keser, 2011).

Yaşam doyumunu etkileyen diğer bir diğer faktör de yaşamda ortaya çıkan durumlardır, örneğin negatif bir durumun meydana gelmesi ile yaşam doyumunu düzeyi düşebilmektedir, düşük yaşam doyumunu düzeyinin kendine zarar verme ile anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Demirel ve Canat, 2004). Travma sonrası stres bozukluğu kişinin duygu düzenleme becerisinin zayıflamasına neden olmaktadır (Işıklı ve Keser, 2020) ve yaşam doyumunun duygu düzenleme becerisi düzeyi tarafından yordandığına dair çalışmalar mevcuttur (Sağar, 2022). Benzer şekilde, fiziksel travma geçirmiş kişilerle yapılan çalışmada, yaşam doyumunu açısından kıyaslandığında engelli bireylerin düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Nosek vd., 1995) bireylerin toplumda istihdam edilmesi, toplumun bir parçası olarak aile kurmaları, kendi ihtiyaçlarını görebilecek kadar fiziksel olarak bağımsız olmaları gibi faktörler yaşam doyumunu seviyelerini etkilemektedir (Warren vd., 1996).

Sosyal kaygı ve yalnızlık seviyelerinin yaşam doyumunu ile ilişkisini değerlendiren çalışmalarda değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Wang ve Yao, 2019). Wang ve Yao (2019) ile Türkel ve Dilmaç, (2019) alışmalarında sosyal kaygının yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini belirlenmiştir. Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, yalnızlığın yaşam doyumunu için mühim bir etken olduğu ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Aile içi iyi ilişkiler, romantik ilişkiye sahip olmak, yaşam kalitesi, sosyo- ekonomik düzey, akademik başarı düzeylerinin yaşam doyumuna pozitif yönlü etki etmektedir (Chow, 2005). Evli çiftlerin cinsel tatminleriyle yaşam doyumlarının etkileşimi inceleyen çalışmanın sonuçlarına göre de cinsel doyum yaşam doyumunu pozitif yönde yordamakatdır (Bay, 2024).

Yaşam doyumunu incelerken araştırılan bir diğer faktör de eğitimidir. Eğitimin yaşam doyumunu üzerinde farklı etkilere neden olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Bazı alışmalar olumlu etki gözlemlerken bazı çalışmalar olumsuz etkiler gözlemlemiştir (Yetim, 1991). Benzer şekilde incelenen bir diğer faktör ise dindir. Araştırmalar dini inana sahip olan ve düzenli olarak dini ritüellerini yerine getiren bireylerin depresyon düzeyleri negatif yönde etkilenmektedir (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010).

Yaşam doyumu geçmişten günümüze üzerinde durulan, bireyin yaşamının birçok alanından etkilenen ve bireyin yaşamının birçok alanına da etki eden önemli bir değişkendir. Yaşam doyumunun etkilendiği ve etkilediği durumlara dair farklı görüşler bulunsada yaşam doyumu her bir birey için kendine özgü ve önemli bir duyguyu ifade etmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. Vardiya Sistemi ile İlgili Yurtiçindeki Araştırmalar

Bu bölümde vardiya sistemi ile ilgili Türkiye’deki çalışmalara dair kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Sarıcaoğlu vd. (2005) vardiyalı çalışan anestezi asistanlarının vardiya sonrası öğrenme ve dikkat düzeylerini incelemek amacıyla çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, çalışanlara vardiyanın ilk günü vardiyaya başlarken ve o gün vardiyadan çıkarken ilgili ölçeklerin uygulanması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları gece vardiyasından sonra bilişsel fonksiyonların düştüğünü göstermektedir.

Şenol (2015) vardiyalı sistemle çalışan bireylerin yaşam kalitesini farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. 100’ü vardiyalı 100’ü vardiyasız çalışandan oluşan örneklem grubu ile sürdürülen çalışmanın sonuçlarına göre vardiyalı çalışanların depresyon düzeyleri, vardiyasız çalışanların anksiyete düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çalışama sonucuna göre çalışma şekli bireyin yaşam kalitesini etkilemektedir.

Doğan vd. (2019) vardiyalı çalışan hemşirelerin uyku kalitelerini incelemiştir. Çalışma grubu 243 hemşireden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre hemşirelerin uyku kalitelerinin zayıf olduğu görülmektedir.

Mercan (2023) vardiya sistemi ile çalışan 218 acil servis hemşiresinin sağlık durumlarını ve sağlık durumlarını etkileyen durumları incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre vardiyalı çalışan hemşirelerin yorgunluk, uyku, fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının vardiya sisteminden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz Kaya (2024) vardiyalı çalışan hemşirelerin yeme ve uyku kalitelerini incelemiştir. Çalışmanın örneklemi 167 hemşireden oluşmaktadır. Çalışma bulgularına göre hemşirelerin %69.5’inin uyku problemi yaşadığı ve 30 üzeri yaşındakilerin yeme bozukluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Vardiya sistemi ile ilgili Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında örneklem grubunun çoğunlukla sağlık çalışanlarından oluştuğu, vardiya sisteminin daha çok uyku, dikkat, fiziksel sağlık gibi etkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları, uyku kaliteleri ve dikkat düzeyleri vardiya sisteminden olumsuz olarak etkilenmektedir.

2.5.2. Vardiya Sistemi ile İlgili Yurtdışındaki Araştırmalar

Bu bölümde vardiya sistemi ile ilgili yurtdışındaki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Martin vd (1985) araştırmasında vardiya sisteminin sirkardiyen ritmi bozduğu vardiya değişimlerinin uyku bozuklukları, gastrointestinal patoloji ve kardiyovasküler hastalıklara neden olduğu ifade etmektedir. Aynı zamanda bireylerin vardiya sistemine uyum sağlama becerilerinin birbirinden farklı olduğunu ve yaşla birlikte uyum sağlayabilme becerisinin azaldığını öne sürmektedir.

Shields (2002) çalışmasında vardiyalı çalışan bireyler ile sürekli gündüz çalışan bireylerin stres faktörlerini ve sağlık davranışlarını karşılaştırmıştır. Araştırma grubu dört yıl boyunca takip edilmiştir. Erkeklerin, dört yıl içinde kronik bir rahatsızlığa yakalanma olasılığı daha fazla bulunmuştur. Yani bu tür vardiyalarda çalışan erkekler, zaman içinde bir sağlık sorunu yaşadıklarını daha fazla bildirmişler. Her iki cinsiyet için de olumsuzluklarda artış tespit edilmiştir.

Shen vd. (2006) tarafından Ontario’da yapılan bir çalışmada, 489 çalışanın öznel yorgunluk ve uykululuk düzeyleri incelenmiş ve vardiyalı çalışma sıklığının yorgunluk üzerinde anlamlı bir faktör olduğu fakat uykululuk üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Her gün olmasa da belli günler vardiyalı çalışanların, hiç vardiyalı çalışmayanlara kıyasla daha yüksek yorgunluk seviyeleri bildirdiği tespit edilmiştir.

Vallières vd. (2014) gece ve döner vardiyada çalışan yetişkinlerde uykusuzluğun algılanan fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini, gündüz çalışanlarla karşılaştırarak incelemiştir. Toplamda 418 yetişkin çalışmaya dahil edilmiştir. Uykusuzluk çeken katılımcılar, anksiyete, depresyon ve yorgunluk bildirmiş ve uykusuzluğun kronik ağrı problemlerine katkıda bulunduğu, özellikle döner vardiya çalışanlarında sonuçların daha bariz olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre vardiyalı çalışanların yaşadığı uyku

güçlüklerinde uykusuzluğun önemli bir bileşen olduğu, uykusuzluğun vardiyalı çalışanların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebileceği görülmektedir.

Elliot vd. (2024)'nin 13 çalışmayı analiz ettiği araştırmasında çalışmaların %85'inin vardiya sisteminin bireylerin uyku kalitesi, tükenmişlik ve iyi olma hali için etken faktör olduğu bulunmuştur.

Vardiya sistemi ile ilgili yurtdışındaki çalışmaları incelendiğinde vardiya sisteminin daha çok fiziksel etkilerinin ele alındığı görülmektedir. Çalışmaların sonuçlarına bakıldığında vardiya sistemi birey üzerinde somatik ve psikolojik olarak zararlı etkilere yol açabilmektedir, yorgunluk uykusuzluk, tükenmişlik gibi faktörler üzerinde önemli ölçüde etkilidir.

2.5.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurtiçindeki Çalışmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ile ilgili Türkiye'deki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Kızıldağ ve Vatan (2016) çalışmasında eş tükenmişliği, duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 301 evli birey katılmıştır. Bağlanma, evlilik süresi ve duygu düzenlemenin eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seçim (2020)' duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, 236 rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans öğrencisine uyguladığı ölçeklerin bulgularına göre duygu düzenleme ve bilişsel esneklik psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı özelliğe sahiptir.

Şahin (2021), 352 tane evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerini, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve çift uyumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama gibi bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğini anlamlı şekilde öngördüğü görülmektedir.

Sağar ve Özçellik (2022) 359 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçları değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını yordadığını göstermektedir.

Tönbül ve Çekici (2023) örneklem grubu toplamda 191 psikolojik danışmandan oluşan çalışmada psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluşlarını duygu düzenleme becerileri üzerinden incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre çok boyutlu iyi olma hali, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla anlamlı bir şekilde öngörülmektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenlemenin birçok farklı değişken ile korelasyonel çalışma bağlamında incelendiği görülmektedir. Duygu düzenlemenin eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, ruhsal sağlık üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

2.5.4. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurtdışındaki Çalışmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ile ilgili yurtdışındaki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Brackett vd. (2010) tükenmişlik duygu düzenleme ile iş tatmininin birbiriyle etkileşimini incelemiştir. Araştırmaya 123 lise öğretmeni katılmıştır. Bulgular, duygu düzenleme becerisinin iş tatmini ve kişisel başarı hissi ile olumlu yönde ilişkili olduğunu, pozitif duygulanım ve yönetici desteğinin, Duygu düzenleme becerisinin, kişisel başarı ve iş tatmini arasındaki ilişkiye bağımsız bir şekilde aracılık ettiği ortaya konmuştur.

Esmailinasab vd. (2016) çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet farklılıklarını ve bilişsel duygu düzenleme becerilerimim yaşam tatmini üzerindeki yordayıcılığını incelemiştir. Araştırmada, kadınların daha fazla ruminasyon kullanmakta olduğu öte yandan erkekler, daha çok olumlu odaklanma, planlama sürecine yeniden yönelme ve olumlu yeniden değerlendirme yöntemlerine başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ruminasyonun yaşam doyumunu negatif yönde tahmin ettiğini kanıtlamaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumunu olumlu tekrar değerlendirme ve çerçeveleme stratejileri tarafından pozitif yönde yordanmaktadır.

Bamonti vd. (2017) hemşirelerin duygu düzenleme tükenmişlik düzeylerini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kabul, ruminasyon ve başkalarını suçlama eğilimi duygusal tükenmişlik ile bağlantılıdır. Daha fazla olumlu yeniden değerlendirme yapan katılımcılar daha düşük duyarsızlaşma seviyeleri bildirmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal tükenmişlikle anlamlı bir bağı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, stratejik düşünme ve olumlu tekrar değerlendirme becerilerinin kişisel başarı hissini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Lee ve Jung (2019) 168 hemşire katılımcıdan oluşan kesitsel araştırmasında hemşirelerin duygu düzenleme stratejileri, belirli duygular ve duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yeniden değerlendirme stratejisi, keyif ve gurur duygularıyla pozitif yönde, anksiyete, öfke ve hayal kırıklığı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bastırma stratejisi ise keyif ile negatif, anksiyete ve hayal kırıklığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bulguları yeniden değerlendirmenin olumlu etkilerini ve bastırmanın zararlı etkilerini ortaya koymaktadır.

Graça ve Brandão (2024) 109 Portekizli üniversite öğrencisinden oluşan örneklemde bireylerin inanç ve değerlerine dayalı bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanarak stresle başa çıkma yöntemlerini, iyi oluş düzeylerini ve yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırma sonucu inançlara dayalı başa çıkma yöntemlerin her zaman olumlu sonuç vermeyebileceği ve eğer kişi duygu düzenleme konusunda zorlanıyorsa, bu durum yaşam doyumunu ve ruhsal iyi oluşu negatif yönlendirebileceği göstermektedir.

Türkiye dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak duygu düzenlemenin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisine odaklanıldığı ve araştırmaların çeşitli örneklem grupları üzerinde yapıldığı görülmektedir. Çalışmalardan elde edilen bulgular, duygu düzenlemenin bireyin ruhsal iyilik hali, iş ve yaşamındaki tatmin seviyeleri üzerinde etkili olduğu, olumlu stratejilerin olumlu etkilerinin olduğu, olumsuz stratejilerin de olumsuz etkilerinin olduğu yönündedir.

2.5.5. Tükenmişlik ile İlgili Yurtiçindeki Çalışmalar

Bu bölümde tükenmişlik ile ilgili Türkiye'deki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Ören ve Türkoğlu (2006), 268 kişilik öğretmen adaylarından oluşan örneklem grubunda tükenmişlik düzeylerini incelemiştir elde edilen verilerin analizlerine göre cinsiyete, yaşa, bölüme göre tükenmişlik alt boyutlarında farklılık bulunurken sosyo ekonomik düzey açısından istatistiksel açıdan önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Şahin (2008) araştırmasında devlette ve özel kurumda görev yapmakta olan spor öğretmenlerinin yaşamlarına dair tatminlikleri ve tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre devlette görev yapanların tükenmişlik düzeylerinin daha fazla olduğu; mesleği isteyerek seçmemenin ve okuldaki olanakların azlığının tükenmişliği artırdığı, meslekteki süre arttıkça kişisel başarının yükseldiği görülmektedir.

Güner vd. (2014) çalışmasında tükenmişlikle iş ve yaşama dair stres ve tatminlik durumları arasındaki etkileşimi ele almıştır. Mesleki stres ile tükenmişlik arasında olumlu; yaşam doyumu ile olumsuz ilişki saptanmıştır. Diğer yandan, yaşam doyumu, tükenmişlik ile olumsuz ilişkili iken, iş doyumu ile olumlu yönlü ilişkilidir.

Ertekin Pınar vd. (2015) son sınıf sağlık alanı öğrencilerinin tükenmişlik ile yaşam tatminlerini incelemiştir. Araştırma sonuçları değişkenlerin zıt yönlü bağlantıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bakır ve Özcan (2025), sağlık çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri, işte ekstra sorumlulukları reddetme anlamına gelen sessiz istifa düzeylerini ve iş yaşam dengesini araştırmıştır. Araştırmaya göre tükenmişlik düzeyi sessiz istifa düzeyinin artmasına neden olmaktadır öyle ki iş yaşam dengesi düzeyi yüksek olan bireyin tükenmişlik düzeyleri arttığında sessiz istifa düzeyleri de artmaktadır.

Tükenmişlikle ilgili Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında tükenmişliğin farklı örneklem grupları üzerinde incelendiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre tükenmişlik, meslek, çalışma şartları, iş doyumu gibi faktörlerle ilişkilidir.

2.5.6 Tükenmişlik ile İlgili Yurtdışındaki Çalışmalar

Bu bölümde tükenmişlik ile ilgili Türkiye dışındaki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Kremer ve Hofman (1985) çalışmasında öğretmenlerin mesleki kimliği ve tükenmişliğini incelemiştir. Araştırma sonuçları yüksek düzeyde tükenmişliğin zayıf bir mesleki kimlik ile ilişkili olduğu ve bu durumdaki birinin öğretmen olmak için motivasyonunun olmadığı, mesleki kimliğin işten ayrılma niyetine yordayıcılık yaptığı şeklindedir.

Butler ve Constantine (2005) tarafından yapılan araştırmada, kolektif benlik saygısıyla meslek alanındaki tükenmişlik arasındaki etkileşim değerlendirilmiş ve kolektif benlik saygısının yüksek olmasının mesleki tükenmişliği azalttığı bulunmuştur. Kentsel bölgelerde görev yapan okul danışmanlarının, görev yeri diğer bölgelerde olanlara kıyasla daha fazla tükenmişlik bildirdiği belirlenmiştir. Ek olarak 20 yılı aşkın deneyime sahip danışmanların tükenmişlik düzeyleri, deneyimi 10 yıldan az olanlara göre istatistiksel anlamda kayda değer derecede yüksek çıkmıştır.

Mullen vd. (2017) okulda çalışan psikolojik danışmanlarının iş tatminini, algıladıkları stres düzeylerini ve tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Algılanan stres ile tükenmişliğin yaş ve mesleki deneyimle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin düzeylerinin çalıştıkları okul kademesine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Algılanan stres ve tükenmişlik, iş doyumunu olumsuz yönde etkilerken, tükenmişlik yordayıcı bir faktör olarak belirlenmiştir.

Jachmann vd. (2025) tarafından yapılan bir sistematik derleme, acil servis hekimleri ve hemşirelerinde tükenmişlik, depresyon ve stresin yaygın olduğunu ve mesleki ile kişisel yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Acil servis hekimlerinde tükenmişlik depresyon ve stres oranlarının yüksek olduğu belirlenmiş, tükenmişlik ve stresin işi bırakma eğilimiyle anlamlı şekilde bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, tükenmişliğin iş-yaşam dengesi ve yaşam kalitesiyle negatif ilişkili olduğu, stresin ise daha düşük seviyede yaşam doyumuna sebebiyet verdiği görülmüştür.

Spilg vd. (2025)'nin çalışması liderlik özelliklerinin, tükenmişlik ve mesleki tatmin üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, liderlik puanı arttıkça, tükenmişlikte azalma ve tatminde artış gözlemlenmiştir. Bu bulgular, doktorların tükenmişlikle mücadele etmesine ve organizasyonlarında daha yüksek tatmin seviyeleri yaşamasına katkı sağlayacak liderlik stratejilerinin önemini vurgulamaktadır.

Tükenmişlik ile ilgili yurtdışındaki çalışmalar incelendiğinde farklı örneklem gruplarının incelendiği görülmektedir. Araştırmaların sonuçlarına bakıldığında tükenmişliğin stres, yaşam doyumunu, iş doyumunu ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

2.5.7. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtiçindeki Çalışmalar

Bu bölümde yaşam doyumunu ile ilgili Türkiye'deki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Avşaroğlu vd. (2005) 170 öğretmen ile yaptığı çalışmasında yaşam tatminini, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini araştırmıştır. Elde edilen bulgular, yaşam tatmininin tükenmişliğin alt boyutları ile ters yönlü, iş tatmini ile ise pozitif yönlü ilişkisinin olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca, yaşam tatmini ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bağ tespit edilmemiştir, Öte yandan iş tatmini ile duygusal tükenme arasında ilişki elde edilmiştir. Elde edilen bu ilişki ters yönlüdür.

Dal (2015) çalışmasında yaşları 18 ile 60 arasında değişen 123 kadın katılımcı ile duygusal zekâ ile yaşam tatmininin etkileşimi incelemiştir. Çalışma duygusal zekâ ile yaşam doyumunun aynı yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Demir vd. (2021) 377 öğretmen adayı ile yaptığı çalışmasında araştırmasında yaşam doyumunu yaşam refahı ve iyilik hali açısından incelenmiştir. Çalışma, yaşam doyumunu ve iyilik halinin yaşam refahı için güçlü bir etken olduğunu kanıtlamaktadır.

Kurtlar (2024) 18-65 yaş aralığındaki 400 kişilik örneklem grubu ile yaptığı çalışmasında mutlulukla yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada mutlulukla yaşam doyumunu arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye göre yaşam doyumunu mutluluğu artırmaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumunu yükseldikçe psikolojik belirtilerin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, yaşam doyumunun mutluluk seviyesini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, bu ilişkinin psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı olarak da gerçekleşebileceği öne sürülmüştür.

Ordu (2024) 137 akademisyen ile yaptığı araştırmasında akademisyenlerin işe bağımlılıkları, yaşam doyumları ve aile içi ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda akademisyenlerin aile içi ilişkilerinin iyi olmasının yaşam doyumunun da iyi olmasına etki ettiği ve yaşam doyumunu düzeyleri düştükçe işe olan bağımlılıklarının arttığı gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumunu ile ilgili Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında farklı yaş ve meslek grupları üzerinde çalışmalar yapıldığı ve yaşam doyumunun mutluluk, duygusal zekâ, iş doyumunu gibi değişkenler açısından ele alındığı, yaşam doyumunun tüm bu değişkenler ile ilişkili olduğu görülmektedir.

2.5.8. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtdışındaki Çalışmalar

Bu bölümde yaşam doyumunu ile ilgili yurtdışındaki çalışmalarla ilgili kısaca bilgilendirme yapılmıştır.

Zulling vd. (2005) tarafından yapılan çalışma algılanan yaşam doyumunu ile aile modeli arasındaki ilişkiyi 5.021 devlet lisesi öğrencisi üzerinde incelemiştir. Sonuçlar, aile yapısının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin kültür ve cinsiyet açısından değiştiğini göstermektedir. Özellikle, beyaz öğrenciler hem anne-babasıyla birlikte yaşadığında daha düşük yaşam doyumsuzluğu bildirirken, siyahi erkeklerin sadece babasıyla veya başka bir yetişkinle yaşamaları durumunda yaşam doyumsuzluğu bildirme olasılıkları artmaktadır.

Hayes ve Weathington (2007) 120 restoran yönetici ile yaptığı çalışmasında yaşam doyumunu bazı değişkenler açısından incelemiştir. Sonuçlar, iş tükenmişliğinin "azalmış kişisel başarı" alanının bireyin iyimserliği ile yaşam doyumunu arasındaki bağlantıyı sağlamıştır. Ayrıca, stresin, kişisel başarı algısını ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Schnettler vd. (2017) 370 öğrenci ile yaptığı çalışmasında yiyeceklerle ilişkili yaşam doyumunu ve aile ilişkilerine dair yaşam doyumunu araştırmıştır. Çalışma sonuçları, yiyeceklerle ilişkili yaşam doyumunu ve aile yaşam doyumunun yaşam doyumunu pozitif şekilde etkilediğini göstermektedir. Özellikle soyut aile desteğinin aile yaşam doyumunu ile yüksek bir bağlantı gösterdiği ve bu bağlantının yaşam doyumunu üzerinde aracılık etkisi yaptığı görülmektedir.

Blom vd. (2018) ekonomik koşulların bireylerin aile yaşamı memnuniyeti üzerindeki etkisi araştırmıştır. Ekonomik zorluk yaşayan veya gelecekte mali sıkıntı bekleyen bireylerin aile yaşamından daha az memnun oldukları belirlenmiştir.

Tsujimoto vd. (2024) olumlu ve olumsuz duygu düzenleme yetenekleri ile sağlık, etki, yaşam doyumunu, dikkat kontrolü ve kişilik özellikleriyle ilgili farkındalık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 490 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya göre duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumunu ile ilişkilidir. Özellikle olumsuz duygu düzenlemenin yaşam doyumunu üzerinde daha yüksek düzeyde yordayıcılığa sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumunu ile ilgili yurtdışındaki çalışmalara bakıldığında farklı örneklem grupları üzerinde araştırmalar yapıldığını ve yaşam doyumunun bireyin aile ilişkileri, duygu düzenleme becerileri, iş tükenmişliği gibi değişkenlerle bağlantılı olduğunu görmekteyiz.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın örneklem grubu, kullanılan ölçme araçları, verileri toplama ve analiz etme süreci ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma korelasyonel model çerçevesinde yapılandırılmıştır. Korelasyonel model iki ya da ikiden fazla faktörün birbirleriyle bağlantısının gözlemlendiği bir araştırma modelidir (Can, 2023). Belli bir ölçe aracı kullanılarak nicel veriler elde edildikten sonra değişkenler arasındaki korelasyona bakılarak elde edilen değişimlerle ilgili kesin neden sonuç ilişkisi olarak yorumlanmadan fikir edinmeye yardımcı olan bir modeldir (Büyüköztürk vd., 2022).

3.2.Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubunun değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların demografik bilgilerinin frekans ve yüzdelik değerleri

	Değişkenler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	136	42.4
	Erkek	185	57.6
Yaş	18-25 Yaş Arası	74	23.1
	26-35 Yaş Arası	108	33.6

	36-45 Yaş Arası	95	29.6
	46-65 Yaş Arası	44	13.7
Kıdem	0-5 Yıl	102	31.8
	6-10 Yıl	77	24.0
	11-20 Yıl	80	24.9
	21+ Yıl	62	19.3
Meslek	İşçi	214	66.7
	Sağlık Çalışanı	107	33.3
Vardiya Türü	Çift Vardiya	178	55.5
	3+ Vardiya	143	44.5
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	57	17.8
	Orta	245	76.3
	Yüksek	19	5.9
Fizyolojik Rahatsızlık	Hayır	279	86.9
	Evet	42	13.1

Bu çalışmanın grubuna vardiya sistemi ile çalışan bireylerle birebir görüşerek ve hazırlanan ölçek formu uygulanarak ulaşılmıştır. Çalışma grubu 136'sı (%42,4) kadın, 185'i (%57,6) erkek olmak üzere 321 gönüllüden oluşmaktadır. Katılımcıların 74'ü (%23,1) 18-25 yaş aralığında, 108'i (%33,6) 26-35 yaş aralığında, 95'i (%29,6) 36-45 yaş aralığında, 44'ü (%13,7) 46-65 yaş aralığındadır. Katılımcıların kıdemlerine bakıldığında 0-5 yıllık kıdeme sahip 102 (%31.8) kişi, 6-10 yıllık kıdeme sahip 77 (%24) kişi, 11-20 yıllık kıdeme sahip 80 (%24.9) kişi, 21+ yıllık kıdeme sahip 62 (%19.3) kişi bulunmaktadır. Meslek gruplarına göre grupta 214 (%66.7) kişi işçi iken 107 (%33.3) kişi sağlık çalışanıdır. Vardiya türlerine göre incelendiğinde 178 (%55,5) kişi çift vardiya sistemi ile, 143 (%44.5) kişi 3+ vardiya sistemi ile, çalışmaktadır. Algılanan sosyo ekonomik düzeye göre grupta 57 (%17.8) kişi düşük, 245 (%76. 3) kişi orta, 19 (%5.9) kişi yüksek sosyo ekonomik düzeye sahiptir. Fizyolojik

rahatsızlığa sahip olma durumuna bakıldığında ise grupta 279 (86.9) kişi fizyolojik rahatsızlığa sahip olmadığını belirtirken, 42 (%13,1) kişi fizyolojik rahatsızlığa sahip olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci

Çalışmada bireylerin demografik bilgilerini ölçmek amacıyla “ Kişisel Bilgi Formu” duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu”, tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla “Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu” ve yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla “Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçekler için gerekli izinler alındıktan sonra uygun örnekleme yolu ile vardiya sistemi ile çalışan işçilere ölçek formları uygulanmıştır.

3.3.1. İşlem

Veri toplama araçları, vardiya sistemi ile çalışan bireylere yüz yüze uygulanmıştır. Katılımcılarla birebir iletişim kurularak ölçek yönergeleri açıklanmış ardından da her bir ölçekteki maddeler için yanıtlarını işaretlemeleri istenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Formda yer alan sorular; katılımcıların yaş, cinsiyet, mesleki kıdem, algılanan sosyoekonomik düzey, vardiya türü, meslek ve herhangi bir fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmadıkları şeklindedir.

3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16)

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği’ni (DERS) Gratz ve Roemer (2004) geliştirmiştir. Ölçek 36 maddeden ve Farkındalık, Netlik, Kabul etmeme, Stratejiler, İstek ve Hedefler olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Daha sonra Bjureberg ve diğerleri (2016) ölçek maddelerini 36’dan azaltarak 16 maddeden oluşan DERS-16’yı geliştirmiştir. DERS-16 beş

alt ölçekten oluşmaktadır: Netlik, Hedefler, Dürtü, Stratejiler ve Kabul etmeme. Yapılan çalışmalar sonucunda DERS-16'nın DERS ile yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($r = .93$). DERS Türkçeye uyarlanmış ve kültürler arası geçerliliğinin sağlandığı görülmüştür. Bu amaçla DERS'in kısa formu olan DERS-16'yı Guzey Yiğit ve Yiğit (2019) Türkçeye uyarlamıştır.

DERS-16 16 maddelik 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Ölçek 5 alt boyut içermektedir. Alt boyutları; Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler, Kabul Etmeme başlıklarından oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça duygu düzenlemede güçlük düzeyi de artıyor demektir. Faktör yapısı incelendiğinde analiz sonuçlarına göre $GFI=.92$, $CFI=.95$ bulunmuştur bu da ölçeğin verilere iyi uyum sağladığını göstermektedir. İç tutarlık ve güvenilirlik analizi sonuçlarına göre genel DERS-16 ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenirken, alt boyutlardan Netlik ve Hedefler için .84, Dürtü ve Stratejiler için .87 belirlenmiştir, Kabul Etmeme için ise .78 olarak saptanmıştır. Tüm bu veriler DERS-16'nın Türkçeye uyarlanmış versiyonun geçerlik güvenilirlik kriterlerini sağladığını ve kültüre uygunluğunu göstermektedir (Guzey Yiğit ve Yiğit, 2019). Bu çalışmada güvenilirlik için elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF)

Tükenmişlik Ölçeği'ni (TÖ) ilk olarak Pines ve Aronson (1988) ortaya koymuştur. Bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyini hesaplamak amacıyla 21 maddelik 7'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek için hesaplanan güvenilirlik analizleri sonucunda, iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmış; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise bir ay arayla .88, dört ay arayla ise .66 olarak belirlenmiştir. Daha sonra Pines (2005) katılımcılar ve uygulayıcılar için daha pratik ve kolay olması adına 21 maddeyi azaltarak 10 maddelik bir ölçek geliştirmiştir ve bu ölçeğin 21 maddelik ölçekle yüksek korelasyon gösterdiği sonucunu elde etmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Çapri (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 maddelik 7'li likert tipindedir. Alt boyut bulunmamaktadır. Puan hesaplanırken 10 maddeye verilen puanlar toplanır ve 10'a bölünür, çıkan sonuç tükenmişlik puanını verir. Ölçekten elde edilen puanların yorumlanması: 2.4 ve altındaki puanlar oldukça düşük, 2.5 ile 3.4 arasındaki puanlar tükenmişlik riskinin başladığını, 3.5 ile 4.4 arasındaki puanlar tükenmişlik yaşandığını, 4.5 ile 5.4 arasındaki puanlar ciddi düzeyde tükenmişlik sorunu olduğunu ve 5.5 ve üzerindeki puanlar ise acilen profesyonel destek alınması gerektiğini göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uygunluğunu test etmek için yapılan analiz sonucunda Türkçe versiyonu ile orijinali arasındaki korelasyonun TÖ-KF için 0.92 olduğu bulunmuştur. Ölçek tek faktörlüdür ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91'dir (Çapri, 2013). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği için elde edilen Cronbach Alpa katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

3.4.4.Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçek Kaba vd. (2017) tarafından geliştirilmiştir. 21 maddelik 5'li likert tipindedir. Bir tane (6. Madde) ters madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, kişinin şahsi yaşamıyla ilgili pozitif algıya sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek 5 faktörden oluşmaktadır. Birinci boyut genel yaşam doyumu, ikinci boyut ilişki doyumu, üçüncü boyut benlik doyumu, dördüncü boyut sosyal çevre doyumu, beşinci boyut ise iş doyumu şeklindedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bulunan değerler RMSEA .063, TLI .93 CFI .94 şeklindedir. Bu değerler ölçeğin uygun kabul edilebilmesi için gerekli değer kriterlerini sağlamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında, genel yaşam boyutu (6 madde) için 0.849, aile ve arkadaş ilişkileri (5 madde) için 0.849, benlik doyumu (4 madde) için 0.774, yakın çevre doyumu (3 madde) için 0.737 ve iş ile meslek doyumu (3 madde) için 0.867 olarak bulunmuştur (Kaba vd.,2017). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

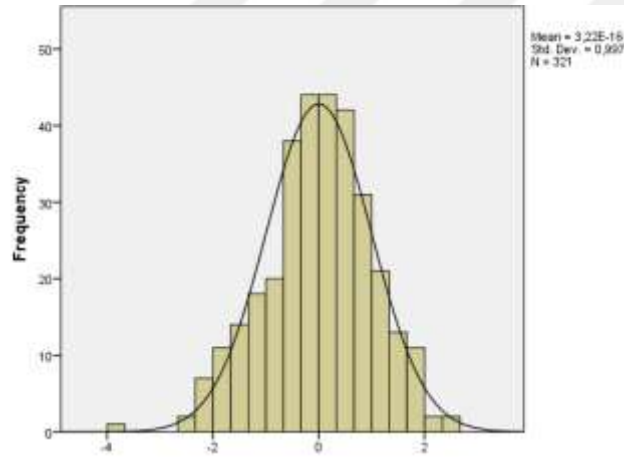
Araştırmada verilerin analizi yardımcı bilgisayar programları aracılığıyla yapılmıştır. Verilerin normalliğini incelemek için Kurtosis (basıklık) ve Skewnes (çarpıklık) değerleri dikkate alınmıştır. Mahalanobis Uzaklığı hesaplanmış, 18 veri uç değer olduğu gerekçesi ile veri setinden çıkartılmıştır

Yaşam doyumunun duygu düzenleme gücüğü ve tükenmişlik düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığına dair çoklu regresyon analizi yapılmadan önce regresyon sayıltıları Tablo 2 ve Şekil 1'de incelenmiştir. VIF ölçümünün 10'un altında ve CI ölçümünün 30'un altında olması, bağımsız faktörler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Hair vd, 2014).

Tablo 2

Regresyon Analizi Sayıtlarına, Basıklık ve Çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçlar

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	VIF	CI
Yaşam Doyumu	-.223	-.235		
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.442	-.600	1.000	6.115
Tükenmişlik	-.035	-.793	1.000	6.785



Şekil 1. Yaşam doyumu yordanan değişkeni için normal dağılım grafiği

Tablo 2 ve Şekil 1 incelendiğinde yaşam doyumu için Skewnes (çarpıklık) değerlerinin-.223 Kurtosis (basıklık) değerinin -.235 olduğu, duygu düzenleme güçlüğü için Skewnes (çarpıklık) değerlerinin -.442 Kurtosis (basıklık) değerinin -.600 olduğu, tükenmişlik düzeyi için Skewnes (çarpıklık) değerlerinin -.035 Kurtosis (basıklık) değerinin -.793 olduğu, görülmektedir. Değerler +1 ve -1 aralığındadır (Tabachnick ve Fidell, 2015).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu kısımda çalışma verileri doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bilgiler verilecektir. Her bir araştırma sorusuna ait veriler tek tek incelenecektir.

4.1.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri, tükenmişlik ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1		
Tükenmişlik	.477**	1	
Yaşam Doyumu	-.277**	-.514**	1
$\bar{X}$	38.24	3.2025	75.54
Standart Sapma	12.870	.96640	11.222
$p < 0.05$			

Tablo 3 incelendiğinde vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0.477$); duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-0.277$); yaşam doyumu düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ($r= -0.514$) ilişki bulunmaktadır.

4.2.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve tükenmişlik düzeyleri yaşam doyumu düzeylerini yordayıp yordadığının incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve tükenmişlik düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki yordayıcılığa ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Duygu düzenleme güçlüğü ve tükenmişlik düzeylerinin yaşam doyumu düzeyini yordamasına ilişkin Regresyon analizi sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hata	β	T	P
	Sabit	95.283	2.053		46.413	.000
	Duygu Düzenleme	.036	.048	-.041	-.753	.452
Yaşam Doyumu	Güçlüğü					
	Tükenmişlik	-5.735	.635	-.494	-9.029	.000
R= .515; R^2 =.265						
F= 57.343 $p<0.05$						

Tablo 4 incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır ancak bu yordayıcılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\beta= -.041$; $p>0.05$). Tükenmişlik ise yaşam doyumunu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta= -.494$; $p<0.05$). Yordama oranı %26 şeklindedir ($R = .515$; $R^2= .265$; $F= 57.343$ $p <0.054$).

4.3.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan One Way Anova testi sonuçları tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 5

Yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre One Way Anova analizi sonuçları

Betimsel İstatistik		One Way Anova Testi							Farklılık
Yaş	N	$\bar{X}$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	
18-25 Yaş	74	73.32	Gruplar Arası	1084.172	3	361.391	2.921	.034	18-25 Yaş - 36-45Yaş
26-35 Yaş	108	74.51	Gruplar içi	39213.511	317	123.702			18-25Yaş – 46-65Yaş
36-45 Yaş	95	77.08							26-35Yaş – 46-65Yaş
46-65 Yaş	44	78.48							

Tablo 5 incelendiğinde vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yaş açısından istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Bu farklılık, 18-25 yaş ile 36-45 yaş, 18-25 yaş ile 46-65 yaş ve 26-35 yaş ile 46-65 yaş grupları arasında belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde, yaş ilerledikçe yaşam doyumu düzeyinin de arttığı görülmektedir (18-25 Yaş $\bar{X}$ =73.32; 26-35Yaş =74.51; 36-46Yaş =77.08; 46-65Yaş $\bar{X}$ =78.48).

4.4.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 6

Yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları

		Levene				t					
		Testi				Testi					
										%95 Güven Aralığı	
		Standart									
Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sapma	F	p	t	sd	P	Düşük	Yüksek	
Kadın	136	74.26	11.867	.832	.362	-1.754	319	.080	-4.702	.269	
Erkek	185	76.48	10.658								

4.5.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin kıdeme göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin kıdeme göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan One Way Anova testi analizi sonuçları tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 7

Yaşam doyumu düzeylerinin kıdeme göre One Way Anova testi analizi sonuçları

Betimsel İstatistik		One Way Anova Testi						
Kıdem	N	$\bar{X}$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
0-5Yıl	102	73.81	Gruplar Arası	809.911	3	269.970	2.167	.092
6-10Yıl	77	74.70	Gruplar içi	39487.772	317	124.567		
11-20Yıl	80	76.76						
21+Yıl	62	77.85						

Tablo 7 incelendiğinde kıdem arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır. Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri kıdem açısından istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$).

4.6.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan One Way Anova testi analizi sonuçları tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 8

Yaşam doyumu düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre One Way Anova testi analizi sonuçları

Betimsel İstatistik		One Way Anova Testi							
Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	Kareler		Kareler		Farklılık		
			Toplamı	sd	Ort.	F	<i>p</i>		
Düşük	57	68.21	Gruplar Arası	5063.802	2	2531.901	22.851	.000	Düşük-Orta
Orta	245	76.50	Gruplar içi	35233.881	318	110.798			Düşük-Yüksek
Yüksek	19	85.21							Orta-Yüksek

Tablo 8 incelendiğinde algılanan sosyo ekonomik düzey arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır (Düşük $\bar{X}$ =68.21; Ota $\bar{X}$ =76.50; Yüksek $\bar{X}$ =85.21). Yaşam doyumu düzeyi algılanan sosyo ekonomik durum açısından istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşmaktadır($p<0.05$). Bu farklılık Düşük-Orta, Düşük-Yüksek ve Orta-Yüksek sosyo ekonomik düzeyler arasındadır.

4.7.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin vardiya türüne göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin vardiya türüne göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan One Way Anova testi analizi sonuçları tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 9

Yaşam doyumu düzeylerinin vardiya türüne göre One Way Anova testi analizi sonuçları

Betimsel İstatistik		One Way Anova Testi						
Vardiya Türü	N	$\bar{X}$	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	
Çift Vardiya	178	75.22	Gruplar Arası 41.675	1	69.724	.330	.566	
3 Vardiya	143	75.94	Gruplar içi 126,194	319	126.284			

Tablo 9 incelendiğinde 3+ vardiya ile çalışanlar yaşam doyumu düzeyleri en yüksek gruptur (Çift Vardiya $\bar{X}$ = 75.22; 3+ Vardiya $\bar{X}$ =75,94). Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin vardiya türleri açısından yaşam doyumu düzeyleri istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

4.8.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin mesleğe göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin mesleğe göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 10

Yaşam doyumu düzeylerinin mesleğe göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları

				Levene			T				
				Testi			Testi			%95	Güven
										Aralığı	
Meslek	N	$\bar{X}$	Standart Sapma	F	p	t	sd	P	Düşük	Yüksek	
İşçi	214	75.50	11.381	.610	0.435	-.084	319	.933	-2.730	2.506	
Sağlık Çalışanı	107	75.62	10.948								

Tablo 10 incelendiğinde varyanslar homojen dağılmaktadır ($p>0.05$). Vardiya sistemi ile çalışan sağlık çalışanlarının yaşam doyumu düzeyleri vardiya sistemi ile çalışan işçilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir. Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri meslek açısından istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$).

4.9.Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre incelenmesi

Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla yapılan ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 11

Yaşam doyumu düzeylerinin fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi analizi sonuçları

				Levene Testi		T Testi				
								%95 Aralığı	Güven	
Fizyolojik				Standart						
Rahatsızlık	N	$\bar{X}$	Sapma	F	p	t	sd	P	Düşük	Yüksek
Hayır	279	75.42	11.254	.212	.645	-.313	319	.755	-4.241	3.078
Evet	42	76.05	11.129							

Tablo 11 incelendiğinde varyanslar homojen dağılım göstermektedir ($p>0.05$). Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri fizyolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak kayda değer şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu kısımda, bulguların analiz sonuçları alanyazındaki ilgili çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmakta ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerilere yer verilmektedir.

5.1.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasında İlişkinin Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada, vardiya sistemiyle çalışan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile tükenmişliğin orta düzeyde pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam doyumunun düşük düzeyde negatif ve yaşam doyumuna ile tükenmişliğin orta düzeyde negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Duygu düzenleme bireyin stresle ve negatif duygularla başa çıkabilme becerisidir. Duygu düzenlemenin bozulması ile bireyde saldırgan davranışlar artabilmektedir (Davidson vd, 2000) Vardiyalı sistemi ile çalışan bireylerin depresyon düzeylerinin vardiyasız sistem ile çalışanlardan daha yüksek olduğu, vardiyalı sistemin bireyin tükenmişlik düzeyine etki ettiği (Cerit vd, 2016; Şenol, 2015) ve duygu düzenleme becerisinin kaygı ile başa çıkmada önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir (Amstadter, 2008). Dolayısıyla depresyon ve anksiyete düzeyi yükseldiğinde ve negatif duygularla başa çıkabilme becerisi düzeyi azaldığında tükenmişlik düzeyinin seviyesinin artması beklenen bir durumdur. Tükenmişlik ile duygu düzenlemenin nasıl bağlantıya sahip olduğunu araştıran çalışmalarda, bu iki durum arasında zıt yönlü bir bağlantı bulunduğunu gösteren çalışmalara sıkça rastlanmaktadır. Tükenmişlik düzeyinin artmasıyla bilişsel duygu düzenleme becerisi zayıflamaktadır (Özülkü, 2021). Duygu düzenleme, tükenmişliğin (Jackson Koku ve Grime, 2019) ve eş tükenmişliğinin yordayıcılarından (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Bilişsel duygu düzenlemesi uyumsuzlaşan, tükenmişlik düzeyi artan bireyin depresyon seviyesi de artmaktadır (Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020; Iacovides vd, 1999). Yani bir diğer ifadeyle duygu düzenlemede güçlük ve tükenmişlik kaygı, şiddet, depresyon gibi durumları açığa çıkardığı için bireyin yaşam refahını olumsuz yönde etkilemektedir.

Alanyazında vardiyalı çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü konusunu edinen bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu kapsamda, araştırmamız, alandaki bu eksikliği gidermeyi hedeflemekte ve konuya yönelik öncü çalışmalardan biri olma özelliği taşımaktadır.

Duygu düzenleme ve yaşam doyumu incelenen çalışmalara bakıldığında, Yolcubal Bayrak (2019)'a göre duygu düzenleme ile yaşam tatmini arasında aynı yönde ilişki bulunmaktadır. Esmailinasab vd. (2016)'ne göre ise kullanılan duygu düzenleme stratejisi ve cinsiyet yaşam doyumu için kayda değer farklılık oluşturmaktadır. Duygu düzenlemeye dair yapılan diğer çalışmalara bakıldığında Gümüş Demir (2022)'in çalışmasında bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öğrencilerin zihinsel iyi oluş akademik yeterlilik ve iyi oluş düzeylerinde pozitif yönde ilişki, Rosen vd. (2012)'nin çalışmasında da duygusal tepkiselliği düzenleyemeyen çocukların öfke üzüntü gibi duygusal tepkileri regüle edemeyip hemen tepki verdiklerinden dolayı bunun kullanılması ve akran zorbalığı kurbanı olma olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu veriler mevcut çalışmayı desteklemektedir, birey duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkça negatif duyguları yaşama oranı artmaktadır, davranışları ve ilişkileri bu durumdan etkilenmektedir böylece bireyin yaşamdaki iyi hissetme hali de etkilenmektedir. Yaşam doyumu bireyin yaşamına dair algısını temsil ettiği için duygusunu düzenlemede güçlük yaşayan bireyin yaşama dair algısı negatifleşmektedir ve yaşam doyumu düzeyi düşmektedir.

Alanyazına bakıldığında tükenmişliğin yaşam kalitesini düşürdüğü yönünde çalışmalar mevcuttur (Bahadır ve Kalender, 2017). Yaşam kalitesinin yordayıcılarından biri yaşam doyumdur (Demir vd, 2021). Dolayısıyla tükenmişlik ile yaşam doyumu zıt yönlü ilişkiye sahiptir (Demerouti vd, 2000). Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalara göre yaşam doyumu arttıkça duygusal tükenmişlik düzeyi azalmaktadır (Soba vd, 2017; Şahin, 2010; Şahin, 2008; Avşaroğlu vd, 2005). Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin stres düzeyleri ve tükenmişlik düzeyleri yüksektir (Palabıyık, 2021). Tükenmişlik düzeyi arttıkça örgüte bağlılık, diğer üyelerle ilişki, örgütün hedeflerini içselleştirme olumsuz yönde etkilenmektedir (Derin ve Demirel, 2012) bu da çalışanların iş doyumunu zıt yönde etkilemektedir. İş doyumu yaşam doyumunun temel belirleyici etkenlerden biridir (Luque Reca vd, 2022). Vardiyalı çalışanların uyku kalitesinin incelendiği çalışmalarda vardiyalı çalışanların sürekli gündüz çalışanlara kıyasla uyku veriminin daha düşük olduğu, uyku verimi düştükçe iş doyumunun da düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Bağır, 2019; Toker Uğurlu, 2014). Gündüz çalışanların iş doyumu daha yüksektir (Koç, 2014). Bireylerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça duygusal olarak tükenmeye başlamaktadırlar bu da yaşamdan

keyif almalarını, keyif alacak aktivitelere katılım isteklerini, iş doyumunu azaltmaktadır. Böylece bireylerin yaşamdan elde ettiği doyum düzeyi de düşmektedir.

5.2.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Tükenmişlik Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmadaki analizlere göre duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumunu birbirlerini ters yönde etkilemektedir ancak bu ilişkide yordayıcılığa rastlanmamıştır. Alanyazında vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumunu yordayan durumları inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır.

Alanyazına bakıldığında duygu düzenlemenin yaşam doyumunu bazen doğrudan bazen aracı etki ile dolaylı olarak yordadığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. (Izaguirre vd, 2021; Jazaieri vd, 2017; Luque Reca vd, 2022). Duygu düzenleme, kültürel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik göstermekte olup, olumsuz duygu düzenleme, yaşam doyumunu ile zıt yönlü ilişkiye sahiptir. Psikolojik dayanıklılığın önemli bir belirleyicisi de bilişsel duygu düzenlemedir (Kolbaşı vd, 2023), psikolojik dayanıklılık yaşam tatminine anlamlı şekilde etki etmektedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Araştırmanın bulguları, vardiya sistemiyle çalışan bireylerin duygu düzenleme zorluğu ile yaşam doyumunu arasında yordayıcı bir ilişki tespit edememiştir. Çalışma grubunda farklı meslek gruplarından bireyler olduğu için meslek gruplarının iş koşulları ve stres temellerinin birbirinden değişik olmasının yanında vardiya düzenine uyum sağlama süreci ve sosyal destek gibi dışsal etkenlerin, yaşam doyumunu üzerindeki duygu düzenleme güçlüğüne etkisini dolaylı yoldan sınırlayabileceği öngörülmektedir.

Mevcut araştırmada tükenmişlik yaşam doyumunu zıt yönde ve anlamlı olarak %26 oranında yordamaktadır. Alanyazına bakıldığında; Cenkseven Önder ve Sarı (2009)'nın çalışmasına göre stresle başa çıkma gücü yaşam doyumunu yordamaktadır. Stres seviyesi arttıkça bireyin hedef ve sorumluluklarına karşı güdüsü azalmaktadır, bu durum zaman zaman tükenmişlik boyutuna kadar ilerleyebilmektedir (Gündoğdu Coşar, 2019) ve tükenmişliğin alt boyutları yaşam doyumunu yordamaktadır (Tansel, 2021). Benzer şekilde yaşam doyumunu da tükenmişliği yordamaktadır (Acar Arasan, 2010; Arslan ve Acar, 2013). Vardiyalı sistemle çalışan bireylerin vardiyasız sistemle çalışan bireylere göre alkol, tütün kullanım miktarının

ve tükenmişlik düzeylerinin yüksekliğini ispat eden çalışmalar mevcuttur (Geniş, 2017) bu da vardiyalı sistemdekilerin tükenmişliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Stres seviyesi arttıkça tükenmişlik süreci tetiklemekte ve zamanla tükenmişliğin diğer boyutlarının da tamamlanması ile yaşamdan elde edilen doyum azalmaya başlamaktadır.

Bireyin stres faktörlerinden biri de iş yeridir. Çalışma koşulları, kariyer gelişimi, kişiler arası ilişkiler gibi etkenler strese sebebiyet verebilmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). İş doyumunun yaşam doyumunu etkilediği bilinmektedir (Dikmen, 1995). İş doyumunun etkili açıklayıcılarından biri de duygusal tükenmişliktir, iş doyumunu düzeyi yaşam doyumunu düzeyini de yükseltmektedir (Çeçen Eroğul ve Örkün, 2012). Tükenmişliğin bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı, aile ve arkadaş ilişkileri ile ilgili olumsuz sonuçları bulunmaktadır (Dolgun, 2010). Vardiyalı sistemle çalışanların gerginlik, anksiyete düzeylerinin artması tükenmişliklerini de artırmaktadır (Palabıyık, 2021). Tüm bunların etkisiyle de bireyin yaşam doyumunu etkilenmektedir. Alanyazındaki çalışmalar çalışmamızın bulguları ile uyushmaktadır. Tükenmişliği tetikleyen farklı faktörler bulunduğu gibi tükenmişliğin ortaya çıkardığı olumsuz farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Tükenmişliğin sonuçlarını yaşayan bireyin zamanla yaşam doyumunu düzeyi de etkilenmektedir. Yani tükenmişlik bireyin yaşam doyumunu yordamaktadır.

5.3.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın analizlerine göre, vardiya sistemindeki kişilerin yaşam doyumunu düzeyleri yaş etkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Elde edilen analizler, yaş ilerledikçe yaşam doyumunu düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Alanyazında vardiya sistemi ile çalışan bireylerin yaşam doyumlarını yaşa göre karşılaştıran çalışmaya rastlanılmamıştır ancak yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin de olumlu etkilenecek yükseldiğini kuyan çalışmalar bulunmaktadır (Erdem vd., 2004; Kılıç, 2017). Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin hayata yönelik daha iyimser bir perspektif geliştirmesi, yaşam deneyimlerinin artması ve beklentilerinin daha gerçekçi bir hale gelmesi gibi faktörlerle açıklanabilir.

Fakat, alanyazında bu konu ile ilgili farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin, Kılıç vd, (2016) yaptığı bir çalışmada, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını belirtilmiştir. Bu

Çelişkili bulgular, yaş grubuna özgü yaşam koşulları, sağlık durumları veya bireylerin sosyal destek düzeylerindeki farklılıklarla ilişkilendirilebilir.

Yaşla arttıkça kıdem, kıdem arttıkça da yaşam doyumunu artmaktadır (Kubilay, 2013). Bu, analizlerimizde elde edilen anlamlı farklılığı açıklamaktadır.

5.4.Vardiya Sistemi ile alışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma analizleri, kadınların yaşam doyumlarının daha az seviyede olduğunu göstermektedir. Düzeyler arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlam taşımamaktadır.

Cinsiyet bireylerin iyi olma durumlarını etkilemektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Alanyazına bakıldığında çalışmaya paralel olarak erkeklerin yaşam doyumunu puanlarının daha yüksek olduğunu iddia eden çalışmalar mevcuttur (Kubilay, 2013, zkul ve Cömert, 2018). Bu durum, erkeklerin yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin genellikle iş yaşamı ve ekonomik başarı gibi unsurlarla daha fazla ilişkilendirilmesiyle açıklanabilir. Öte yandan, kıyaslandığında kadınların yaşam tatminlerinin daha fazla olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar da mevcuttur (Köker, 1991; Terlemez, 2019; Tuzgöl Dost, 2007; Yar vd, 2022). Bu, kadınların sosyal ilişkilerden daha fazla doyum sağlamaları, duygusal farkındalıklarının ve sosyal destek ağlarının genellikle daha güçlü olmasından kaynaklı denilebilir. Bu farklılıklar, cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yalnızca biyolojik bir değişkenden ziyade, sosyal cinsiyet görevleri, geleneksel ölçütler ve bireylerin yaşam koşullarıyla etkilenimde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki tesirinin dinamik ve birden fazla yapıda olan bir sistemde olduğunu göstermektedir.

5.5.Vardiya Sistemi ile alışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Kıdeme Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada, kıdemin artmasıyla birlikte yaşam doyumunu puanlarının da yükseldiği gözlemlenmiş, ancak anlamlı farklılaşma gözlemlenmemiştir.

Alanyazında kıdem ile yaşam doyumunun aynı yönlü ilişkide olduğunu savunan araştırmalar bulunmaktadır (Acar Arasan, 2010; Akgün, 2015; Ardıç ve Polatçı, 2008; Özal, 2019; Özkul, 2014). Bireylerin kariyerlerinin ilk yıllarında iş yerine adaptasyon sürecinde oldukları, dolayısıyla kıdem arttıkça iş ortamına uyum sağlama oranlarının da arttığı söylenebilir. Bununla birlikte, kıdemin artışıyla birlikte bireylerin yaş, deneyim ve karar verme yetkinliklerinin de artması, işlerinden ve çalışma ortamlarından aldıkları doyum üzerinde olumlu bir etki göstermektedir. Mevcut çalışmadaki katılımcılar farklı alanlardan ve meslek kollarından oluştuğundan, çalışma şartları da birbirinden değişiktir. Bu, yaşam doyumu düzeylerinin kayda değer şekilde farklılaşmamasını açıklayabilir. Buna ek olarak, katılımcıların yaş dağılımının da geniş bir aralığa yayılması, yaşam doyumu düzeylerinde beklenen farklılıkların ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

5.6.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada, algılanan sosyo-ekonomik düzeyin artmasıyla birlikte yaşam doyumu düzeyinin de yükseldiği bulunmuştur. Bu farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı derecededir. Bu bulgular alanyazın ile örtüşmektedir (Ergin vd, 2011; Küçükşen vd, 2023; Törün Oruç, 2023; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015). Ekonomik düzeyi yüksek bireyler ekonomik, güvenlik, eğitim olanakları, sağlık hizmetlerine erişim ve yaşam standartları gibi konularda daha avantajlıdır. Aynı zamanda sosyoekonomik düzeyin yüksek olması, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarının ötesine geçerek kendilerini gerçekleştirme fırsatlarını artırabilmektedir. Bu durum, bireylerin daha fazla çevresel destek, daha kaliteli yaşam koşulları ve daha az stres ile karşılaşmalarını sağlayarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir denilebilir.

5.7.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Vardiya Türüne Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada, en yüksek yaşam doyumunun 3 +vardiya sistemiyle çalışan bireylerde olduğu görülmüştür. Fakat bu farklılaşma anlamlı bir seviyeye ulaşmamıştır. Alanyazında doğrudan vardiya türü veya sayısı ile yaşam doyumu arasındaki korelasyonu inceleyen çalışmalara rastlanmamış olsa da vardiyalı çalışma sistemiyle çalışan bireylerin yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörlere dair farklı bulgular mevcuttur. Örneğin, vardiyalı çalışanların depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu (Şenol, 2015) ve gece vardiyasında çalışanların stres düzeylerinin arttığı (Özesmer, 2024) belirtilmiştir. Ayrıca, Geniş vd. (2020) çalışmasında, vardiyalı çalışanların stres ve tükenmişliklerinin daha fazla olduğunu kanıtlamıştır. Mesleki stresin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkileri daha önce araştırmalarda ortaya konmuştur (Güner vd., 2014). Bu doğrultuda, vardiya sayısındaki artışın stres ve tükenmişlik gibi etkenler aracılığıyla yaşam doyumunu etkileyebileceği düşünülebilir. Ancak çalışmada yaşam doyumu düzeylerinde vardiya türü açısından kayda değer bir farklılaşma görülmemiştir. Bu durum, bireylerin zamanla vardiyalı sisteme uyum sağlaması, farklı meslek gruplarında çalışmaları, sosyal destek mekanizmalarından faydalanmaları veya katılımcıların vardiya türlerine göre dağılımındaki dengesizlikle açıklanabilir. Ayrıca yaş ve kıdem gibi faktörlerin bireylerin vardiyalı sisteme adaptasyon sürecini kolaylaştırmış olabileceği değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin vardiyalı çalışmaya ilişkin algı ve beklentilerindeki değişkenlik de bu sonucu etkileyen unsurlar arasında yer alabilir. Bu bulgu, yaşam doyumunun yalnızca vardiya türüne bağlı olmadığını, bireysel ve çevresel faktörlerin de belirleyici olabileceğini göstermektedir.

5.8.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Mesleğe Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde, vardiya sistemiyle çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin meslek grupları açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Alanyazına bakıldığında vardiyalı çalışma sisteminde farklı meslekleri doğrudan karşılaştırarak inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yaşam doyumunun mesleki doyum, üretkenlik ile bağlantılı olduğu (Jones, 2006; Judge ve Watanabe, 1993) ve tüm bunları etkileyen mesleki kıdem, aylık gelir, cinsiyet, medeni durum gibi faktörlerin olduğu bilinmektedir. Ünal vd, (2001) hekimlerde yaşam doyumunu, Kesimli vd, (2018) serbest çalışan muhasebecilerin yaşam doyumunu, Korkut ve Gençtürk (2019) ihtiyarlara hizmet sunanların yaşam doyumunu incelemiş ve her çalışmada yaşam doyumunun farklı faktörlerden etkilendiği sonucu elde edilmiştir.

Çalışma bulguları, vardiyalı çalışan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin meslek açısından istatistiksel alanda önemli bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, vardiyalı çalışmanın getirdiği ortak zorlukların (düzensiz uyku, sosyal yaşam kısıtlılığı, fiziksel ve psikolojik yorgunluk) her iki meslek grubu için benzer etkiler yaratmasıyla açıklanabilir. Ayrıca farklılığın olmaması, bireylerin vardiyalı sisteme uyum sağlama süreçleri, sosyal destek mekanizmaları ve bireysel başa çıkma stratejileri meslekten bağımsız olarak yaşam doyumlarını dengelemiş olabilir şeklinde yorumlanabilir.

5.9.Vardiya Sistemi ile Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Fizyolojik Rahatsızlığa Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermemesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışma bulguları değerlendirildiğinde, fiziksel rahatsızlığı bulunmayan bireylerin yaşam doyumu seviyeleri daha düşük olmakla birlikte, bu durumun istatistiksel alanda önemli bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Vardiya sisteminin fiziksel sağlık üzerinde etkileri bulunmaktadır ve vardiyasız çalışanların genel sağlık ortalaması daha yüksektir (Şenol, 2015). Aynı zamanda İş Kanunu'nda özel sektör kapsamında engelli bireylerin istihdamı konusunda devletin işverenlere sağladığı imkanlar bulunmaktadır (Türkiye, İş Kanunu, 2003, md 4857/ 30). Bedensel engelli bireylerin yaşam doyumunu inceleyen bir çalışmada bireylerin kendine güven, kendini kabul duyguları ile yaşam tatmini arasında korelasyon bulunmuştur (Duman vd, 2011). Yani kişinin kendini kabul ve kendine güven, içsel ve çevresel zorluklarla başa çıkma becerilerini artırarak yaşam doyumunu desteklemektedir. Bu durum beklenenin aksine fizyolojik rahatsızlık yaşayanların yaşam doyumlarının daha fazla çıkmasını ve yaşam doyumu düzeylerinin dengelenerek anlamlı farklılığın oluşmamasını açıklayabilmektedir.

SONUÇ

Bu araştırma, vardiyalı çalışma sisteminin bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, vardiyalı çalışan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile tükenmişlik arasında paralel yönlü bir bağlantı olduğunu, duygu düzenleme güçlüğü'nün yaşam doyumu ile zıt yönlü ilişkide olduğunu göstermiştir. Ek olarak, yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasında olumsuz yönlü bir ilişki saptanmıştır ve tükenmişliğin, yaşam doyumunu anlamlı şekilde olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Araştırmada, yaş, algılanan sosyo ekonomik düzey faktörlerinin düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı, ancak cinsiyet, kıdem, vardiya türü, meslek ve fizyolojik rahatsızlık açısından istatistiksel alanda önemli bir farklılık oluşturmadığını tespit edilmiştir.

Çalışma bulguları, alanyazındaki benzer araştırmalarla büyük ölçüde örtüşmekle birlikte vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü'nü ve yaşam doyumu düzeylerini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır öte yandan tükenmişlik inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Günümüz şartlarında vardiyalı sistem kaçınılmazdır dolayısıyla bu sistemde çalışan bireylerin sayısı gün be gün daha da yükselmektedir. Verimliliği artırabilmek ve toplumun psikolojik sağlamlığını korumaya ve sürdürmeye yardımcı olabilmek için bu alandaki çalışmaların artmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Alana Yönelik Öneriler

1)Çalışmanın bireylerin duygu düzenleme güçlüğü'nün diğer değişkenlerle bağlantılarına dair elde edilen bulguları, işyerlerinde duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik eğitim planlarının önemini ortaya koymaktadır. Çalışanlara, özellikle stresle başa çıkma teknikleri ve negatif duyguların yönetimi konusunda rehberlik edilmesi, tükenmişlik düzeylerini azaltmada yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkili olabilir. Ayrıca, organizasyonel desteklerin artırılması, özellikle vardiya sistemi ile çalışanlar için psikolojik

destek hatları veya danışmanlık hizmetlerinin sunulması, çalışanların yaşam doyumunu artırabilir.

2)Bu çalışmanın bulgularına göre cinsiyet, kıdem, meslek, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve vardiya türü, çalışanların duygu düzenleme, tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeylerine etki eden önemli faktörlerdir. Kıdemi daha düşük olan çalışanlar için özel destek programları, işyerindeki stresi yenme kapasitesini geliştirmeye yardımcı olabilir.

3)Bireylerin iş yeri ve mesai arkadaşlarıyla olan bağı güçlendirmek, iletişimi artırmak adına toplu etkinlikler düzenlenebilir. Böylece bireylerin iş doyumunu ve psikolojik sağlamlıkları desteklenmiş olur.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1)Gelecek araştırmalarda, farklı iş kollarındaki çalışanlar arasında bu ilişkilerin nasıl farklılık gösterdiği daha kapsamlı şekilde incelenebilir

2)Vardiya türlerinin çalışanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı inceleyerek farklı vardiya türlerinin çalışanların üzerinde nasıl farklı etkiler oluşturduğu tespit edilerek bu bağlamda, vardiya türlerine özgü işyeri müdahaleleri ve destek programları geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 301978).
- Acar, A. (2016). Çalışma yaşam kalitesinin tükenmişlik sendromu üzerinde etkileri: konaklama işletmelerinde bir uygulama. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 451613).
- Ahola, K., Honkonen, T., Virtanen, M., Aromaa, A. ve Lönnqvist, J. (2008). Burnout in relation to age in the adult working population. *Journal of occupational health*, 50(4), 362-365. <http://dx.doi.org/10.1539/joh.M8002>
- Ak, F. (2007). *Vardiyalı çalışmanın hemşirelerin fiziksel sağlığı üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 195005).
- Akerstedt, T. (1988). Sleepiness as a consequence of shift work. *Sleep*, 11(1), 17-34. <https://doi.org/10.1093/sleep/11.1.17>
- Akerstedt, T. (2003). Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occupational Medicine*, 53(2), 89-94. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqg046>
- Akgün, E. (2015). *Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 440007).
- Akyürek, M. İ. (2020). Öğretmenlerde tükenmişlik. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 35-47. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2020.138>
- Alexandrova-Karamanova, A., Todorova, I., Montgomery, A., Panagopoulou, E., Costa, P., Baban, A., ... ve Mijakoski, D. (2016). Burnout and health behaviors in health professionals from seven European countries. *International archives of occupational and environmental health*, 89, 1059-1075. <https://doi.org/10.1007/s00420-016-1143-5>
- Algül, R., Yılmaz, D., Özer, Ü. ve Kaya, B. (2016). Cerrahi ve dahili branş hekimlerinde tükenmişlik düzeyini etkileyen değişkenler ve tükenmişliğin işe bağlılık ve örgütsel bağlılık ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 9, 76-184. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2016.92485>

- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/555085>
- Alkış, F. K. (2019). *İşten ayrılma niyetinin tükenmişlik, mobbing, duygu düzenleme değişkenleri tarafından yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 592793).
- Almondes, K.M. ve Araújo, J.F. (2009). The impact of different shift work schedules on the levels of anxiety and stress in workers in a petrochemicals company. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 26(1), 15-23. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2009000100002>
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211-221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, (21)7, 682-690. <https://doi.org/10.1108/02683940610690213>
- Arches, J. (1991). Social structure, burnout, and job satisfaction. *Social work*, 36(3), 202-206. <https://doi.org/10.1093/sw/36.3.202>
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/287441>
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: işle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 21-46. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/66520>
- Arsan, D. ve Sart, G. (2021, Ekim). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve kariyer seçiminin demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. 12. SCF Uluslararası Sosyal Bilimlerde Çağdaş Konular Konferansı Bildiri Kitabı (ss. 252-270).
- Arsan, R. ve Acar, B. N. (2013). Yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik kavramlarına yönelik akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel*

Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(3), 281-298. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194290>

Arslan, V. (2016). *Yönetici desteğinin iş memnuniyeti, duygu düzenleme becerisi ve örgütsel performans algısı üzerine aracı etkisi: sağlık sektöründe bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 451349).

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: Türk Tabipleri Birliği Yayınları*.

Aslan, H., Aslan, R. O., Kesepara, C., Alparslan, N. ve Ünal, M. (1997). Kocaeli’nde bir grup sağlık çalışanında işe bağlı gerginlik, tükenme ve iş doyumu. *Toplum ve Hekim*, 12(82), 24-29. Erişim adresi: https://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/kayit_goster.php?Id=1263

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 308362).

Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695. http://dx.doi.org/10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i3006

Ateş, B., Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87- 102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>

Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1723714>

Aydemir, H. (2013). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 326825).

- Aydın, A. U., ve Akgemci, T. (2020). Tükenmişlik sendromunun işten ayrılma niyeti üzerine etkileri: Bankacılık sektörü çalışanları örneği. *Strategic Public Management Journal*, 6(11), 103-114. <https://doi.org/10.25069/spmj.634829>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., ve Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bacak, B. Ve Kazancı, E. (2014). Türk çalışma hayatında vardiyalı gece çalışan işçilerin karşılaştığı fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerin değerlendirilmesi. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(6). 132-149. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84805>
- Baduroğlu, G. E. (2010). *Hâkim ve cumhuriyet savcılarında psikosomatik hastalıklar ve tükenmişlik sendromu*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 247762).
- Bağır, A. (2019). *Vardiyalı çalışanlarda uyku sorunları ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 557995).
- Bahadır, E., ve Kalender, B. (2017). Sağlık çalışanlarında depresyon tükenmişlik ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(40), 454-465. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.11966>
- Bakır, N. ve Özcan, A. (2025). Sağlık çalışanlarının iş yaşam dengesi, sessiz istifa ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. *Atlas Journal of Medicine*, 5(12), 1-11. <https://doi.org/10.54270/atljm.2025.79>
- Bal, F., Faraji, H. ve Erdiñç, İ. (2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin evlilik ve cinsellik kavramı üzerinden değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(30), 185-197. Erişim adresi: https://sobider.com/index.jsp?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=2086505092_4564%20Fatih%20BAL.pdf&key=32097
- Balcıoğlu, İ., Memetali, S., Rozant, R. (2008). Tükenmişlik sendromu. *Dirim Tıp Gazetesi*, (83), 99-104. Erişim adresi: https://www.dirim.com/Dirim_2008-3_files/Tu%CC%88kenmis%CC%A7lik%20Sendromu.pdf

- Barton, J., Aldridge, J. ve Smith, P. (1988). The emotional impact of shift work on the children of shift workers. *Scand J Work Environ Health*, 24(3), 146-150. Erişim adresi:https://www.researchgate.net/publication/13371981_The_emotional_impact_of_shift_work_on_the_children_of_shift_workers
- Başerer, D. ve Başerer, Z. (2019). Akademisyenlerin tüklenmişlik ve öz yeterlik düzeyleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-19. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/744026>
- Bay, F. (2024). *Evli çiftlerde evlilik doyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 893800).
- Bektaş, M. ve Özben, ř. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Berking, M. Ve Lucas, C. A. (2015). The affect regulation training (art): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current-opinion-in-psychology*, 3, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practise*, 11(3). <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blachowicz, E. ve Letizia, M. (2006). The challenges of shift work. *Mednursing*, 15(5), 274-280. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/6669389_The_challenges_of_shiftwork
- Blom, N., Kraaykamp, G. ve Verbakel, E. (2019). Current and expected economic hardship and satisfaction with family life in Europe. *Journal of Family Issues*, 40(1), 3-32. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0192513X18802328>
- Boğurucu, H. (2019). *Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörlerin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 595542).

- Boivin, D. B. ve Boudreau, P. (2014). Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms. *Pathologie Biologie*, 62(5), 292-301. <https://doi.org/10.1016/j.patbio.2014.08.001>
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6) 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Borritz, M., Rugulies, R., Christensen, K. B., Villadsen, E. ve Kristensen, T. S. (2006). Burnout as a predictor of self-reported sickness absence among human service workers: prospective findings from three year follow up of the PUMA study. *Occupational and Environmental Medicine*, 63(2), 98-106. <https://doi.org/10.1136/oem.2004.019364>
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R. ve Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.20478>
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., ve Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.appdev.2020.101151>
- Brown, C., ve Duan, C. (2007). Counselling psychologists in academia: Life satisfaction and work and family role commitments. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(3), 267-285. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/09515070701420996>
- Brummer, L., Stopa, L. ve Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668-681. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000453>
- Buckner, J. D., Lewis, E. M., Abarno, C. N., Morris, P. E., Glover, N. I. ve Zvolensky, M. J. (2021). Difficulties with emotion regulation and drinking during the COVID-19 pandemic among undergraduates: the serial mediation of COVID-related distress and drinking to cope with the pandemic. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(4), 261-275 <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1861084>

- Bulut, Serin, N. ve Özbülak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, ss.23-30
- Bumin, G., Tatlı, İ.Y., Cemali, M., Kara, S., ve Akyürek, G. (2019). Vardiyalı ve gündüz çalışan sağlık çalışanlarında uyku kalitesi, reaksiyon zamanı, stres ve iyilik halinin karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(3), 170-176. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.630804>
- Butler, L. D. ve Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex roles*, 30(5/6), 331-346. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01420597>
- Butler, S. K. ve Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional school counseling*, 9(1), 55-62. <http://dx.doi.org/10.5330/prsc.9.1.17n44151163720u5>
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Camkurt, M. Z. (2007). Çalışanların fizyolojik ve psikolojik durumları ile iş kazaları arasındaki ilişki. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 20(6), 84-117. Erişim adresi: https://www.sekeris.org.tr/dergi/multimedia/dergi/183_calisanlari_fizyolojik_ve_psikolojik_durumlari_ile_is_kazalari_arasindaki_iliski.pdf
- Can, A. (2023). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Cemaloğlu, N. Ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(2), 463-484. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49102/626583>
- Cenkseven, F. Ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(27), 43-65. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200206>

- Cenkseven Önder, F., ve Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak okul yaşam kalitesi ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim*, 9(3), 1205-1236. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/284627560_Ogretmenlerde_oznel_yeni_olmanin_yordayicilari_olarak_okul_yasam_kalitesi_ve_tukenmislik
- Cerit, G. N., Aykal, G., Güzel, A. ve Kara, İ. (2016). Bir hastanede çalışan yoğun bakım hemşirelerinde tükenmişlik düzeyinin belirlenmesi. *Anadolu Kliniği Dergisi*, 21(2), 109-118. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/160105>
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher Education*, 19(4), 381-395. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Chui, H., Bryant, E., Sarabia, C., Maskeen, S., ve Stewart-Knox, B. (2019). Burnout, eating behaviour traits and dietary patterns. *British Food Journal*, 122(2), 404-413. <http://dx.doi.org/10.1108/BFJ-04-2019-0300>
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8. Erişim adresi: <http://cujos.cumhuriyet.edu.tr/tr/download/article-file/49841>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: an integrative review. *J Psychopathol Behav Assess*, 32(1), 68–82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Clupper, L. (2010). The social and economic burden of shift-work disorder. *The Journal of Family Practise*, 59(1), 3-31. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/51441274_The_social_and_economic_burden_of_shift-work_disorder
- Costa, G. (2010). Shift work and health: current problems and preventive actions. *Saf Health Work*, 1(2), 112123. <https://doi.org/10.5491%2FSHAW.2010.1.2.112>

- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38, 303-328. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00292050>
- Çağlar, S., Coşkun, H. ve Kesgin, M. T. (2024). Hemşirelik Öğrencileri Arasında Uykusuzluk ve Kişilerarası Duyarlılık İlişkisi: Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılığın Aracı Rolü. *Turkish Journal of Research ve Development in Nursing/Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 26(2). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3625198>
- Çağlıyan, Y. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve iş doyumuna etkisi (devlet ve vakıf üniversitelerindeki akademisyenlere yönelik alan araştırması)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 226112).
- Çapri B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.3.1576>
- Çeçen Eroğul, A. R. ve Örkün, Ü. (2012). Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumunu tarafından yordanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 323-338. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50749>
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200334>
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427619).
- Daniela, T., Alessandro, C., Giuseppe, C., Fabio, M., Cristina, M. ve Michele, F. (2010). Lack of sleep affects the evaluation of emotional stimuli. *Brain Research Bulletin*, 82(1-2), 104-108. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2010.01.014>
- Davidson R.J., Putnam K.M. ve Larson C.L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—a possible prelude to violence. *Science*, 289(5479), 591-594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>

- De Rijk, M.G., van Eekelen, A. P. J., Kaldenberg, E., Boesveldt, S., Te Woerd, W., Holwerda, T., Lansink, C.J.M., Feskens, E. J. M. ve de Vries, J.H. M, The association between eating frequency with alertness and gastrointestinal complaints in nurses during the night shift. *Journal of Sleep Research*, 30(5), 1-9. <https://doi.org/10.1111/jsr.13306>
- Değirmencioğlu, M. (2019). Vardiyalı çalışma sistemi çalışanlar için ne kadar iyi? *Journal of Aviation*, 3(2), 113-121. <https://doi.org/10.30518/jav.591364>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., ve Schaufeli, W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 32(2), 454-464. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.01496.x>
- Demir, A. (2005). Hemşirelerin vardiya ile çalışmalarının anksiyete ve arteriyel kan basıncına etkisinin irdelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 40-54. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/29266>
- Demir, A., Ulusoy, M. ve Ulusoy, M. F. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 40(8), 807-827. [https://doi.org/10.1016/s0020-7489\(03\)00077-4](https://doi.org/10.1016/s0020-7489(03)00077-4)
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Demir, T. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 529636).
- Demir, Z. G. (2022). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 1-16. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1201328>
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000210

- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13(11), 487-503. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>
- Derin, N. ve. Demirel, E.T. (2012). Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılığı zayıflatıcı etkilerinin malatya merkez’de görev yapan hemşireler üzerinde incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 509-530. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194416>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03). https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001851
- Doğan, S. D., Arslan, S., Aydıngülü, N., Koparan, H. ve Gülşen, M. (2019). Vardiya sistemiyle çalışan hemşirelerin uyku kaliteleri. *Cukurova Medical Journal*, 44(4), 1196-1202. <https://doi.org/10.17826/cumj.511429>
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. D. Özler (Ed.), Örgütsel davranışta güncel konular (287-310). Ekin Kitabevi.

- Dolunay, A. B. (2002). Keçiören ilçesi" genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu" araştırması. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1). https://doi.org/10.1501/Tipfak_00000000697
- Dunning, J. P. Ve Hajcak, G. (2009). See no evil: Directing visual attention within unpleasant images modulates the electrocortical response. *Psychophysiology*, 46(1), 28-33. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2008.00723.x>
- Durmuş, E. (2021). *Ağrı ibrahim çeçen üniversitesinde vardiyalı ve vardiyasız çalışan personelin uyku, yaşam kalitesi, beslenme ve fiziksel aktivite durumunun karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 686295).
- Elliott, J., Hodges, C., Boots, M., Pattinson, R., Gillen, E., Whybrow, D. ve Bundy, C. (2024). Mixed shift rotations, sleep, burnout and well-being in professions similar to radiographers: a systematic review. *Radiography*, 30(4), 1194-1200. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2024.05.016>
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 267-278. <http://dx.doi.org/10.17753/Ekev953>
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasında ki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 535555).
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A. ve Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4(3), 144-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/422456>
- Erol, A., Saricicek, A. ve Gülseren, S. (2007). Asistan hekimlerde tükenmişlik: İs doyumu ve depresyonla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 241-247. Erişim adresi: <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/142/241-247.pdf>
- Esmailinasab, M., Khoshk, A. A., ve Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 82, 798-809. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.82>

- Evans, G. W. ve Kim, P. (2007). Childhood poverty and health: Cumulative risk exposure and stress dysregulation. *Psychological science*, 18(11), 953-957. <https://doi.org/10.1177/2167702613501496>
- Flo, E., Pallesen, S., Magerøy, N., Moen, B. E., Grønli, J., Hilde Nordhus, I. ve Bjorvatn, B. (2012). Shift work disorder in nurses—assessment, prevalence and related health problems. *PloS one*, 7(4), e33981. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033981>
- Florica, C. M., Tănase, T. ve Antonia, S. (2022). The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*, 34, 430-440. <http://dx.doi.org/10.47577/tssj.v34i1.7156>
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L. ve Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179-188. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1014517718949>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 3(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gedikli, F. G. (2008). *Otomotiv sektöründe faaliyet gösteren bir işyerinde, vardiya sistemi ile yapılan çalışmanın sağlık ve güvenlik üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 224239).
- Geniş, B. (2017). *Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin uyku kalitesi, fiziksel hastalıklar, ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 464046).
- Geniş, B., Cosar, B. ve Taner, M. E. (2020). Sağlık çalışanlarında ruhsal durumu etkileyen faktörler ve vardiyalı çalışma sisteminin etkileri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(4), 275-83. <http://dx.doi.org/10.14744/phd.2020.60590>
- Gezer, E., Yenel, E. ve Şahan, E. (2009). Öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri ile sosyodemografik değişkenleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Aratırmalar Dergisi*, 2(6), 243-250. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/profile/Engin-Gezer->

2/Publication/26587866_Relationship_Between_Burnout_Level_And_Socio-Demographic_Variables_Of_Academicians/Links/59ee06ec0f7e9b3695758f5c/Relationship-Between-Burnout-Level-And-Socio-Demographic-Variables-Of-Academicians.Pdf

- Girgus, J. S. ve Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>
- Goldstein, S. E. ve Tisak, M. S. (2004). Adolescents' outcome expectancies about relational aggression within acquaintanceships, friendships, and dating relationships. *Journal of adolescence*, 27(3), 283-302. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.adolescence.2003.11.007>
- Göklen, O. (2022). COVID-19 pandemi döneminde erişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 747576).
- Görgülü, R. S. (1988). Hemşirelerin anksiyete düzeylerinin saptanması ve hemşireleri iş ortamında etkileyen stresörlerin tanımlanması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 3710).
- Graça, L. ve Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342-358. <http://dx.doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Grandjean, E. (1979). Fatigue in industry. *British Journal of Industrial Medicine*, 36(3), 175-186. <https://doi.org/10.1136/oem.36.3.175>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, (2)3, 271-299. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. L. A. Pervin ve Jhon, O. P. (ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (525- 552). New York: Guildford.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-91. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. J. J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–24). The Guilford Press.
- Gross, J.J., Richards, J.M., ve John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D.K. Snyder, J.A. Simpson ve J.N. Hughes (ed), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. (2- 34). Washington DC: American Psychological Association.
- Grossi, G., Perski, A., Evengård, B., Blomkvist, V. Ve Orth-Gomér, K. (2003). Physiological correlates of burnout among women. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 309-316. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00633-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00633-5)
- Güler, H. N. Ve Marşap, A. (2018). Duygusal emek, tükenmişlik ve işten ayrılma niyeti: Cinsiyet ve iş deneyimine göre farklılıkların incelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 488-507. <https://10.20491/isarder.2018.484>
- Gündoğdu Coşar, G. (2019). *Sağlık çalışanlarında stres ve tükenmişlik*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 553906).
- Güner, F., Çiçek, H. ve Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyum ve yaşam doyum düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/201800>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14. <https://dx.doi.org/10.5505/phd.2015.80299>
- Gürsoy, A. A., Çolak, A., Danacı, S., ve Çakar, Y. (2007). Ameliyathane hemşirelerinde iş doyum, anksiyete ve tükenmişlik (Trabzon örneği). 4. *Ulusal Cerrahi ve Ameliyathane Hemşireliği Kongresi* (22-26 Ekim 2003, Kuşadası). Sözel bildiri.
- Güzel Özdemir, P. (2012). Vardiyalı sistemde çalışmanın bilişsel işlevler ve oksidatif stres üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 308179).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.

- Harrington, J. M. (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occupational and Environmental Medicine*, 58(1), 68-72. <https://doi.org/10.1136/oem.58.1.68>
- Hayes, C. T. ve Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 141(6), 565-579. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.6.565-580>
- Headey, B., Veenhoven, R., ve Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00292652>
- Healy, D. ve Williams, J. M. G. (1988). Dysrhythmia, dysphoria, and depression: the interaction of learned helplessness and circadian dysrhythmia in the pathogenesis of depression. *Psychological Bulletin*, 103(2), 163-178. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.103.2.163>
- Heller, D., Watson, D. ve Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x>
- Iacovides, A., Fountoulakis, K.N., Moysidou, C., Ierodiakonou, C. (1999). Burnout in nursing staff: is there a relationship between depression and burnout? *Psychiatry In Medicine*, 29(4) 421-433. <https://doi.org/10.2190/5yhh-4cvf-99m4-mj28>
- Inoue, Y., Hiroe, Y., Nishida, M., Ve Shirakawa, S. (2000). Sleep problems in japanese industrial workers. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 54(3), 294-295. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2000.00684.x>
- Işıklı, S. ve Keser, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. *Duygu Düzenleme*, 1, 55-63. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/347712693>
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, (58)3, 487-498. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.3.487>
- İraz, R. ve Ganiyusufoğlu, A. (2011). Örgütlerde mesleki tükenmişlik ve akademisyenler üzerinde bir uygulama. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 11(21), 451-472. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/289031>
- Jachmann, A., Loser, A., Mettler, A., Exadaktylos, A., Müller, M. ve Klingberg, K. (2025). Burnout, Depression, and Stress in Emergency Department Nurses and Physicians

- and the Impact on Private and Work Life: A Systematic Review. *JACEP Open*, 6(2), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.acepjo.2025.100046>
- Jackson-Koku, G., ve Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: a systematic review. *Occupational Medicine*, 69(1), 9-21. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz004>
- Jazaieri, H., Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2017). Treating social anxiety disorder with CBT: Impact on emotion regulation and satisfaction with life. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 406-416. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-016-9762-4>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. ve Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1108/02683940510579803>
- Jones, M. D. (2006). Which is a better predictor of job performance: Job satisfaction or life satisfaction? *Journal of Behavioral and Applied Management*, 8(1), 20-42. <https://doi.org/10.21818/001c.16696>
- Judge, T. A., ve Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.78.6.939>
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550232>
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/98456>
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 648215).
- Karabulutlu, E., Erdem, E., Okanlı, A. ve Tan, M. (2004). Hemodiyaliz Hastalarında Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumu. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1303-5134. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/download/138/138>

- Karacaoğlu, B., ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444. <https://doi.org/10.20491/isarder.2016.226>
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S. ve Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2458444>
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200210>
- Karakuş, S. (2020). *Sağlık kurumlarında tükenmişlik, yetenek yönetimi ve çalışan performansı*. Hiperlink Eğit. İlet. Yay. San. Tic. Ve Ltd. Sti.
- Kaşlı, M. (2009). *Otel işletmelerinde işgörenlerin kişilik özellikleri, lider-üye etkileşimi ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 240552).
- Kaya Göktepe, A. (2016). *Tükenmişlik sendromu: tüketmeyin, tükenmeyin*. Nesil Yayınları.
- Kaya, G. (2022). *Edirne uzunköprü devlet hastanesinde vardiyalı ve vardiyasız çalışan sağlık personellerinin uyku düzeni ve kalitesi ile sağlıklı yeme indeks (syi) skoru arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 752258).
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Kecklund, G. ve Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *Bmj*, 355. <https://doi.org/10.1136/bmj.i5210>
- Keklik, B. ve Coşkun Us, N. (2013). Örgütsel adalet algılamalarının iş tatminine etkisi: hastane çalışanları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 143-161. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194313>
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2576223>

- Keser, A. (2011). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/8075>
- Kesimli, İ., Doğramacı Yalçın, B. ve Kılıç, B. (2018). Serbest çalışan muhasebe meslek mensuplarının yaşam doyum düzeyleri. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 845-856. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.430120>
- Kılıç, E. S. (2017). *Maarif müfettişlerinin iş doyumunu ile yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/2483>
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/340418>
- Kızıldag, S. ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/482066>
- Knauth, P., Rutenfranz, J., Herrmann, G. ve Poepl, S. J. (1978). Re-entrainment of body temperature in experimental shift-work studies. *Ergonomics*, 21(10), 775-783. <https://doi.org/10.1080/00140137808931781>
- Koç, C. (2014). *Gündüz çalışan infaz ve koruma memurları ile vardiyalı çalışan infaz ve koruma memurları arasındaki iş doyumunu ve tükenmişliğin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 370335).
- Koçoğlu, D. ve Akın, D. (2009). Küçük ölçekli işletmelerde çalışma koşulları ve işçilerin gündüz uykululuk durumu ile ilişkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 11(5), 5-19. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/984135>
- Kolbaş, N., Söyler, H. Ç. ve Gök, D. Kadınlarda Şiddete Maruz Kalmanın Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 15(1), 236-251. <https://doi.org/10.18863/pgy.1260948>

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology*, 25(3), 343. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Korkut, G. ve Gençtürk, Z. (2019). Yaşlılara bakım veren aile bireylerinde algılanan bakım yükü ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 53-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/907542>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 16802).
- Köksal, K., ve Kara, A. U. (2021). Kişilik ile tükenmişlik ilişkisinde istismarcı yönetimin aracı rolü: banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(1), 269-293. <http://dx.doi.org/10.37880/cumuiibf.1011933>
- Kremer, L., ve Hofman, J. E. (1985). Teachers' professional identity and burn-out. *Research in Education*, 34(1), 89-95. <https://doi.org/10.1177/003452378503400106>
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Niğde ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 330438).
- Kurtlar, D. (2024). *Yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik belirtilerin aracı etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 879359).
- Küçükşen, K., Toptaş, T. ve Çetin, S. N. (2023). Yetişkin bireylerde aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 119-130. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1123493>
- Labouvie-Vief, G., Grün, D. ve Studer, J. (2010). Dynamic integration of emotion and cognition: Equilibrium regulation in development and aging. R. M. Lerner, M. E.

- Lamb ve A. M. Freund (Eds.), *The Handbook of Life-Span Development, Cilt 2, Social and Emotional Development* (79-115). Hoboken, NJ: Wiley.
- Länge, A. (2003). Burnout – existential meaning and possibilities of prevention. *European Psychotherapy*, 4(1), 107-121. Erişim adresi: <https://laengle.info/userfile/doc/Burnout---EP-03.pdf>
- Learthart, S. (2000). Health effects of internal rotation of shifts. *Nursing Standard*, 14(47), 34-36. <https://doi.org/10.7748/ns2000.08.14.47.34.c2895>
- Lee, M. ve Jang, K. S. (2019). Nurses' emotions, emotion regulation and emotional exhaustion. *International Journal of Organizational Analysis*, 27(5), 1409-1421. <http://dx.doi.org/10.1108/IJOA-06-2018-1452>
- Leiter, M. P. ve Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.4030090402>
- Leproult, R., Colecchia, E. F., Berardi, A. M., Stickgold, R., Kosslyn, S. M., ve Van Cauter, E. (2003). Individual differences in subjective and objective alertness during sleep deprivation are stable and unrelated. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 284(2), R280-R290. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00197.2002>
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., ve Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*, 20, 1-9. <https://annals-general-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12991-021-00360-4>
- Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M. ve Tucker, P. (2010). Eating and shift work—effects on habits, metabolism, and performance. *Scandinavian journal of work, environment ve health*, 36(2), 150-162. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2898>
- Luque-Reca, O., García-Martínez, I., Pulido-Martos, M., Burguera, J. L., ve Augusto-Landa, J. M. (2022). Teachers' life satisfaction: A structural equation model analyzing the role of trait emotion regulation, intrinsic job satisfaction and affect. *Teaching and Teacher Education*, 113, 103668. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2022.103668>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>

- Martin, M. E. ve Gary, S. E. (1985). Medical Implications of Shift-Work. *Annual Review of Medicine* 36(1):607-17. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.me.36.020185.003135>
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 34(4), 111-124. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1978.tb00778.x>
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, 351-357. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C. ve Pines, A. (1977). The burn-out syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*, 6, 100-113. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01554696>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D., Gross, J. J. ve Ochsner, K.N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248-262. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21243>
- Mercan, A. (2023). *Vardiyalı çalışan acil servis hemşirelerinin sağlık durumlarının ve bunları etkileyen etmenlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 859424).
- Miller, G., Chen, E. ve Cole, S. W. (2009). Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual review of psychology*, 60(1), 501-524. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163551>
- Mullen, P. R., Blount, A. J., Lambie, G. W. ve Chae, N. (2017). School counselors' perceived stress, burnout, and job satisfaction. *Professional School Counseling*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2156759X18782468>

- Mum, S. ve Bozyiğit, S. (2022). Hizmet içi eğitimin tükenmişlik sendromu üzerindeki etkisinin cinsiyet bağlamında incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 1-28. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1063341>
- Müftüoğlu, S. ve Parlakyiğit, A. (2020). Vardiyalı çalışan işçilerin fiziksel aktivite, duygudurumu ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), <https://doi.org/10.2.10.5336/healthsci.2019-65622>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Naragon Gainey, K., McMahon, T. P. ve Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: a meta-analytic examination. *American Psychological Association*, 143(4), 384-427. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504. <http://dx.doi.org/10.1037//0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nosek, M. A., Fuhrer, M. J., ve Potter, C. (1995). Life satisfaction of people with physical disabilities: Relationship to personal assistance, disability status, and handicap. *Rehabilitation Psychology*, 40(3), 191. <http://dx.doi.org/10.1037/0090-5550.40.3.191>
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/287759>
- Ordu, B. (2024). *Akademisyenlerin işe bağlılılık düzeyinin yaşam doyumu ve aile içi ilişkilere etkisinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 882999).

- Otaçioğlu, S. G. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92323>
- Önal, G. Ş. ve Hisar, K. M. (2018). Bir üniversitedeki öğrencilerde uykusuzluğun sıklığı ve depresyon semptomları ile ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125-130. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/446897>
- Ören, N. ve Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/217333>
- Ötünçtemur, A., ve Çam Kahraman, F. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1271428>
- Özal, M. (2019). *Sağlık çalışanlarında psikolojik pozitif sermaye özdeğerlendirme ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 546618).
- Özcan, T. (2008). *Pendik bölgesinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 220409).
- Özdevecioğlu, M., ve Aktaş, A. G. A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28), 1-20. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/66479>
- Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International journal of social psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74. Erişim adresi: https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf

- Özesmer, İ. (2024). *Vardiyalı çalışan özel güvenlik görevlilerinin uyku kalitesi ve stres düzeylerinin ruhsal durumlarıyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 876753).
- Özışık, T. (2020). *Gemi bakım ve onarım çalışanlarında duygu düzenleme stratejileri, stres ve etkileri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 596268).
- Özkul, R. (2014). *Ortaokul öğretmenlerinde iş-aile çatışması ve yaşam doyum düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 384756).
- Özkul, R. ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. <https://doi.org/10.17556/erziefd.418640>
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 565244).
- Özülkü, E. (2021). *Covid-19 salgını nedeniyle sağlık çalışanlarında görülen tükenmişlik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 693491).
- Palabıyık N. (2021). *Vardiyalı çalışma ve uzun çalışma saatlerinin iş yaşam dengesi ve iş doyumunu üzerindeki etkisi: İstanbul'da hastane çalışanları üzerine bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 698904).
- Pallister, E. ve Waller, G. (2008). Anxiety in the eating disorders: Understanding the overlap. *Clinical psychology review*, 28(3), 366-386. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.07.001>
- Parker, G. ve Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International review of psychiatry*, 22(5), 429-436. <https://doi.org/10.3109/09540261.2010.492391>
- Pati, A. K., Chandrawanshi, A. Ve Reinberg, A. (2001). Shift work: Consequences and management. *Current science*, 81(1), 32-52. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/255634461_Shift_work_Consequences_and_management

- Piko, B. F. (2006). Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian health care staff: A questionnaire survey. *International journal of Nursing Studies*, 43(3), 311-318. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.05.003>
- Pischke, J. S. (2011). Money and happiness: Evidence from the industry wage structure. *National Bureau of Economic Research*, 2075, 1-61. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1849460>
- Polatçı, S., Ardıç K., ve Türkan, G. (2014). Bağlılık Boyutlarının Tükenmişlik Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi*, 21(2), 281-292. <http://dx.doi.org/10.18657/yecbu.76527>
- Racine, W. P. (2021). The sleep paradox: a retrospective exploration into sleeplessness and aberrant sleep patterns to gain insights into entrepreneurial psychology and behaviour. *The Journal of Entrepreneurship*, 30(1), 7-29. <http://dx.doi.org/10.1177/0971355720974799>
- Reeves, A., Pattinson, M. ve Butavicius, M. (2024). The sleepless sentinel: factors that predict burnout and sleep quality in cybersecurity professionals. *Information ve Computer Security*. 32(4), 477-491. <http://dx.doi.org/10.1108/ICS-11-2023-0222>
- Rosa, D., Terzoni, S., Dellafiore, F. ve Destrebecq, A. (2019). Systematic review of shift work and nurses' health. *Occupational Medicine*, 69(4), 237-243. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz063>
- Rosen, P. J., Milich, R. ve Harris, M. J. (2012). Dysregulated negative emotional reactivity as a predictor of chronic peer victimization in childhood. *Aggressive Behavior*, 38(5), 414-427. <https://doi.org/10.1002/ab.21434>
- Ruggiero, J. S. ve Pezzino, J. M. (2006). Nurses' perceptions of the advantages and disadvantages of their shift and work schedules. *The Journal of Nursing Administration*, 36(10), 450-453. <https://doi.org/10.1097/00005110-200610000-00004>
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak duygu düzenleme. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27), 597-610. <http://dx.doi.org/10.38155/ksbd.1093469>
- Sağar, M. E. ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal*

Bilimler Dergisi, 12(2), 493-511. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2420247>

Sağlam Arı, G. ve Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/145983>

Sarıcaoğlu, F., Akıncı, S. B., Gözaçan, A., Güner, B., Rezaki, M., Ve Aypar, Ü. (2005). Gece ve gündüz vardiya çalışmasının bir grup anestezi asistanının dikkat ve anksiyete düzeyleri üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2):106-112. Erişim adrresi:
<https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/47413>

Sarıkatipoğlu, R. N. (2023). *Öz-şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 820758).

Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 675297).

Schachter, S. (1968). Obesity and Eating. *Science*, 161(3843), 751-756.
<https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>

Schernhammer, E. S., Kroenke, C. H., Laden, F. ve Hankinson, S. E. (2006). Night work and risk of breast cancer. *Epidemiology*, 17(1):108-111.
<https://doi.org/10.1097/01.ede.0000190539.03500.c1>

Schernhammer, E. S., Laden, F., Speizer, F. E., Willett, W. C., Hunter, D. J., Kawachi, I., Fuchs, C. S. ve Colditz, G. A. (2003). Night-shift work and risk of colorectal cancer in the nurses' health study. *Journal of the National Cancer Institute*, 95(11), 825-828.
<https://doi.org/10.1093/jnci/95.11.825>

Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Denegri, M., Hueche, C. ve Poblete, H. (2017). Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country. *Frontiers in Psychology*, 8, 1522.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01522>

Schunk, F., Trommsdorff, G., Wong, N. ve Nakao, G. (2021). Associations between emotion regulation and life satisfaction among university students from Germany, Hong

- Kong, and Japan: The mediating role of social support. *Frontiers in psychology*, 12, 745888. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745888>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Selvi, Y. (2019). *Uyku*. Selen Yayınevi. Ankara.
- Selvi, Y., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Aydın, A. Ve Beşiroğlu, L. (2010). Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu genel ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 238-243. <http://dx.doi.org/10.5350/DAJPN2010230403>
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L. ve Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *An International Journal of Medicine*. 113(8): 531–537. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğiti Dergisi*, 20(2), 489-502. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/48697/619541>
- Shen, J., Botly, L. C., Chung, S. A., Gibbs, A. L., Sabanadzovic, S. ve Shapiro, C. M. (2006). Fatigue and shift work. *Journal of Sleep Research*, 15(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00493.x>
- Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2012). Emotion regulation effectiveness: what works when. *Personality and Social Psychology*, 5, 1-51. <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop205018>
- Sherring, S. ve Knight, D. (2009). An exploration of burnout among city mental health nurses. *British Journal of Nursing*, 18(20), 1234-1240. <https://doi.org/10.12968/bjon.2009.18.20.45114>
- Shields, M. (2002). Shift work and health. *Health Reports*, 13(4), 11-33. Erişim adresi: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2001004/article/6315-eng.pdf>
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. Quick, J. C. ve Tetrick, L. E. (Ed.), *Handbook of occupational health psychology* (245–264). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-012>

- Spilg, E. G., McNeill, K., Dodd-Moher, M., Dobransky, J. S., Sabri, E., Maniate, J. M. ve Gartke, K. A. (2025). Physician leadership and its effect on physician burnout and satisfaction during the COVID-19 pandemic. *Journal of Healthcare Leadership*, 49-61. <https://doi.org/10.2147/JHL.S487849>
- Smith, L., ve Folkard, S. (1993). The perceptions and feelings of shiftworkers' partners. *Ergonomics*, 36(1-3), 299-305. <https://doi.org/10.1080/00140139308967885>
- Soba, M., Babayigit, A. ve Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269-286. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/318793>
- Souza, R. V., Sarmiento, R. A., de Almeida, J. C., ve Canuto, R. (2016). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment ve Health*, 45(1), 7-21. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3759>
- Söner, O. Ve Yılmaz, O. (2020). Özel eğitim sınıflarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve tükenmişlik düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 668-682. <https://doi.org/10.24315/tred.599742>
- Sönmezer B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 418051).
- Süren, S., Örucü, E. ve İzci, Ç. (2016). Banka çalışanlarında tükenmişlik ve beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki: Bir alan araştırması. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 23(1), 247-262. <https://doi.org/10.18657/yecbu.04098>
- Şahan, H. ve Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme gücü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4008645>
- Şahin, E. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 253395).
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 230225).

- Şahin, Z. (2021). *Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 683856).
- Şenol, U. (2015). *Bir sanayi kuruluşundaki vardiyalı ve vardiyasız çalışanların anksiyete ve depresyon düzeylerinin yaşam kalitesine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427622).
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Tai, S.Y., Lin, P. C., Chen, Y. M., Hung, H. C., Pan, C. H., Pan, S. M., Lee, C. Y., Huang, C. T., ve Wu, M. T. (2014). Effects of marital status and shift work on family function among registered nurses. *Industrial health*, 52(4), 296-303. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2014-0009>
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tansel, B. (2021). Adalet bakanlığı personelinin yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 51-66. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1812978>
- Taş, M. (2022). *Mülteci kadınlarda duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 725069).
- Taylor, S. E. ve Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of personality*, 64(4), 873-898. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x>
- Tekir, Ö., Çevik, C., Arık, S. ve Çetin, G. (2016). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik, iş doyumu düzeyleri ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 51-63. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/216807/saglik-calisanlarinin-tukenmislik-is-doyumu-duzeyleri-ve-yasam-doyumunun-incelenmesi>

- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 587023).
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>
- Torsvall, L. ve Akerstedt, T. (1987). Sleepiness on the job: continuously measured EEG changes in train drivers. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 66(6), 502–511. [http://dx.doi.org/10.1016/0013-4694\(87\)90096-4](http://dx.doi.org/10.1016/0013-4694(87)90096-4)
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 42311).
- Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik Danışmanlarda Çok Boyutlu İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846. <https://doi.org/10.51460/baebd.1272570>
- Törün Oruç, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin sanata yönelik tutumlarının yaşam doyumları ve duygu düzenlemeleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 822003).
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y. ve Kawashima, R. (2024). Role of positive and negative emotion regulation in well-being and health: The interplay between positive and negative emotion regulation abilities is linked to mental and physical health. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 25. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1>
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114706>
- Tümkiye, S. (1999). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 52266).
- Tümkiye, S. ve Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler*

- Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468-481. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/364130>
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Türkel, Z., ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/735728>
- Türkiye Cumhuriyeti. (2003). 4857 sayılı İş Kanunu. Resmî Gazete, 10 Haziran 2003, Sayı: 25134. <https://www.mevzuat.gov.tr/>
- Uğurlu, T. T. (2014). *Kadın tekstil işçilerinde vardiyalı çalışmanın uyku ve ruhsal durum üzerine etkileri*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 366191).
- Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0963721410388395>
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118. Erişim adresi:
https://www.researchgate.net/publication/304716239_Hekimlerde_tukenmislik_ve_is_doyumu_duzeylerinin_yasam_doyumu_duzeyleri_ile_iliskisi
- Vallières, A., Azaiez, A., Moreau, V., LeBlanc, M. ve Morin, C. M. (2014). Insomnia in shift work. *Sleep medicine*, 15(12), 1440-1448. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.06.021>
- Wang, L., ve Yao, J. (2019). Life satisfaction and social anxiety among left-behind children in rural China: The mediating role of loneliness. *Journal of Community Psychology*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1002/jcop.22252>
- Warren, L., Wrigley, J. M., Yoels, W. C., ve Fine, P. R. (1996). Factors associated with life satisfaction among a sample of persons with neurotrauma. *Journal of Rehabilitation Research And Development*, 33, 404-408. Erişim adresi:

<https://www.proquest.com/openview/59125ae3a0f867e9efa8d97aaa2e3db6/1?cbl=48772&pq-origsite=gscholar>

- Wickwire, E. M., Geiger-Brown, J., Scharf, S. M., ve Drake, C. L. (2016). Shift work and shift work sleep disorder: clinical and organizational perspectives. *Chest*, 151(5), 1156-1172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chest.2016.12.007>
- Willén, H. (2015). Challenges for divorced parents: Regulating negative emotions in post-divorce relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(3), 356-370. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/anzf.1115>
- Wright, T. A. ve Bonett, D. G. (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 18(5), 491-499. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199709\)18:5%3C491::AID-JOB804%3E3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199709)18:5%3C491::AID-JOB804%3E3.0.CO;2-I)
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 330260).
- Yar, D., Ulaş, S. ve Vefikuluçay Yılmaz, D. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 324-343. <https://doi.org/10.21733/ibad.1143175>
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 583860).
- Yavuz Kaya, S. (2024). *Vardiyalı çalışmanın hemşirelerde yeme davranışı ve uyku kalitesi üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 882549).
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 16120).
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>

- Yıldırım, M., ve Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology*, 41(8), 5712-5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yıldırım, Ö. D., Sıvacı, R., Mecit, B. B. T. ve Bakı, E. D. (2023). Yoğun bakımda çalışan sağlık personelinde tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 24(2), 154-160. <https://doi.org/10.18229/kocatepetip.1076499>
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525246).
- Yılmaz, E. ve Aslan, S. (2018). Lise öğretmenlerinde tükenmişlik, işdoymu ve algılanan sosyal destek: Bursa ili örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1861-1886. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.39790-439327>
- Yılmaz, H. (2010). Vardiyalı çalışma ve trafik kazaları. *11. Ulusal Uyku Tıbbı Kongresi*.
- Yılmaz, K. (2024). *Vardiya sisteminin sağlık profesyonellerinde interoseptif ve eksteroseptif etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 852622).
- Yiğit, İ., ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yolcubal Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 553568).

EKLER

EK-1 Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.01.2024-E.324551



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-324551
Konu : 27/08 Beyza ŞENER

11.01.2024

Sayın Beyza ŞENER

İlgi : 04.01.2024 tarihli ve E.-050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 10.01.2024 tarihli ve 27 sayılı toplantısında alınan "08" nolu karar ile Beyza ŞENER'in başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Canan LAÇIN ŞİMŞEK
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı V.

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doküman Kodu: BSCLEB3E3E Pın Kodu: 25762

Belge Takip Adresi: <https://trkddn.gov.tr/bd7vK-57836eD-BSCLEB3E3E7A6d5-324551>

Adres: Eskişehir Kampüsü 54187 Sordiyen SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryauiversitesi@b011.kep.tr

Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31

e-Posta:coskialtem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Harifio Sahatcan

Unvanı: Bilim Evrak Sorumlusu



EK-2 Demografik Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmanın temel amacı vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenlemede güçlük, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemektir. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ ve Psk. Dan. Beyza ŞENER

Sakarya Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Cinsiyet: Kadın() Erkek ()	Kıdeminiz 0-5 yıl () 6 -10 yıl () 11-20 yıl () 21+yıl ()
Yaşınız	Sosyo Ekonomik Durum: Düşük () Orta () Yüksek ()
Mesleğiniz:	
Vardiya Sayınız	Çift Vardiya () 3 Vardiya () 4+ Vardiya ()
Fizyolojik bir rahatsızlığınız var mı? (Tansiyon, şeker, huzursuz bacak sendromu vb.) Varsa yazınız.	Hayır () Evet ()

EK-3 Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

YYDÖ Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Hayat şartlarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-4 Tüenmişlik Ölçeği Kısa Form

TÖ-KF Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. İş ortamınız ve mesleğinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.	Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çoğunlukla	Her Zaman
1. Yorgun	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. İnsanlar İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Umutsuz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK-5 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form

DDGÖ-16					
Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.	Hemen Hemen Hiç	Bazen	Yaklaşık Yarı Yarıya	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)