

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARDA YAŞAM DOYUMU
İLE KAYGI VE DEPRESYONUN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK
İNCELENMESİ: KADIKÖY ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hande KONAL

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Eylül, 2021

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARDA YAŞAM DOYUMU
İLE KAYGI VE DEPRESYONUN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK
İNCELENMESİ: KADIKÖY ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hande KONAL
(Y1812-272014)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

Eylül, 2021

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çalışan Ve Çalışmayan Kadınlarda Yaşam Doyumu İle Kaygı Ve Depresyonun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Kadıköy Örneği” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım. (30/09/2021)

Hande KONAL



ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince yanımda olan ve desteklerini her an hissettiğim tez danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Engin Eker'e, ondan ders dinleme fırsatı yakalamış olabilmenin ötesinde; çalışma süresince tüm aşamalarda bana yardımcı olan Dr. Öğretim Üyesi Kahraman GÜLER'e ve çalışmam boyunca manevi desteğini hep hissettiğim ailem ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Eylül, 2021

Hande KONAL



ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARDA YAŞAM DOYUMU İLE KAYGI VE DEPRESYONUN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ: KADIKÖY ÖRNEĞİ

ÖZET

Kadınların içinde bulundukları ruh hali, çalışma hayatına bakış açıları beraberinde yaşam doyumu, kaygı ve depresyonu etkileyebilmektedir. Araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu, kaygı düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada birimlerin örnekleme dâhil edilebilmesi için kolayda örnekleme yöntemi kullanılırken araştırmanın evrenini İstanbul Kadıköy ilçesinde ikamet eden, 18 yaşından büyük, çalışan ve çalışmayan toplamda 313 kadın oluşturmaktadır.

Verilerin toplanmasında Covid-19 nedeniyle online anket platformları üzerinden uygulanmış, veriler SPSS 20 programı ile analiz edilmiş olup demografik özellikler yüzde ve frekans, ölçek puanları dağılımları ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile gösterilmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerini Pearson korelasyon analizi, fark testleri olarak bağımsız örneklemler için t test ve tek yönlü varyans analizi kullanılmış ve verilerin analiz edilmesinde %95 güven düzeyi referans alınmıştır.

Bu araştırmanın amacı çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyon seviyelerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Sonuç olarak kadınların çalışma durumuna göre yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeyleri farklılaşmaktadır. Araştırmada çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre yaşam doyumu, kaygı ve depresyon açısından daha avantajlı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çalışan kadın, Çalışmayan kadın, Yaşam doyumu, Kaygı, Depresyon.



**COMPARATIVE STUDY OF LIFE SATISFACTION,
ANXIETY AND DEPRESSION IN WORKING AND NON-
WORKING WOMEN: KADIKÖY SAMPLE
ABSTRACT**

The mood of women, their outlook on working life can affect their life satisfaction, anxiety and depression. In the study, a relational screening model was used to dec the relationship between life satisfaction, anxiety levels and depression levels of working and non-working women. A total of 313 women over the age of 18, working and not working in the Kadıköy district of Istanbul constitute the universe of the study while using an easy sampling method to include the units in the sampling.

In the collection of data, the data were applied via online survey platforms due to Covid-19, the data were analyzed using the SPSS 20 program, and demographic characteristics, percentage and frequency, scale score distributions, average, standard deviation, minimum and maximum values were shown. Pearson correlation analysis, t-test and one-way variance analysis were used as independent samples to determine the life satisfaction, anxiety and depression levels of the participants, and a 95% confidence level was referenced in the analysis of the data.

The purpose of this study is to examine the life satisfaction, anxiety and depression levels of working and non-working women in a comparative way. As a result, women's life satisfaction, anxiety and depression levels differ according to their working status. In the study, it can be said that working women are more advantageous in terms of life satisfaction, anxiety and depression than non-working women.

Key words: Working woman, Non-working woman, Life satisfaction, Anxiety, Depression.



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xiii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Problemi	1
B. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	4
C. Araştırmanın Önemi	5
D. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
II. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	7
A. Kadın ve Çalışma Hayatı.....	7
1. Çalışan Kadınlar	9
a. Aile Yaşamında Çalışan Kadın	9
b. İş Yaşamında Çalışan Kadın	9
2. Kadınların Çalışma Gereksinimleri.....	10
3. Çalışan Kadınların Sorunları	11
a. Kadınların aile yaşamında karşılaştıkları sorunlar	11
b. Kadınların iş yaşamında karşılaştıkları sorunlar	12
B. Yaşam Doyumu	13
1. Yaşam Doyumu ile İlişkili Faktörler	13
a. Kişilik	13
b. Benlik Saygısı	14
c. Hayata Bakış Açısı	14
d. Yaş.....	15
e. Yaşam Olayları ve Deneyimleri	15
f. Değer Yargıları	15
g. Kültür	16

h. Aile	16
i. Kariyer.....	17
2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Modeller	17
C. Kaygı	20
1. Kaygının Tanım.....	20
2. Kaygı Bozuklukları	22
a. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	23
b. Seçici Konuşmazlık (Mutizm).....	23
c. Özgül Fobi	23
d. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi).....	24
e. Panik Bozukluğu.....	25
f. Agorafobi	25
g. Yaygın Kaygı Bozukluğu	25
3. Kaygının Türleri	26
a. Normal ve Patolojik Kaygı	26
b. Durumluk ve Sürekli Kaygı	26
4. Kaygının Belirtileri.....	28
5. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	29
6. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	30
a. Psikanalitik Yaklaşım	30
i. Gerçeklik kaygısı.....	30
ii. Moral kaygı	31
iii. Nevrotik kaygı.....	31
b. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	31
c. Davranışçı Psikoloji.....	32
d. Bilişsel Psikoloji.....	33
v. Kaygı İle İlgili Diğer Kuramsal Görüşler.....	35
i. Varoluşçu kuram	35
ii. Biyolojik kuram	35
7. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35
D. Depresyon.....	38
1. Depresyon Kavramı ve Tanımı	38
2. Depresyonun Nedenleri	39
3. Depresyonun Belirtileri	40

a. Ruhsal Belirtiler.....	41
b. Davranışsal Belirtiler.....	41
c. Düşünsel Belirtiler.....	42
d. Bedensel Belirtiler.....	42
4. Depresyon ile İlgili Çalışmalar.....	43
III. YÖNTEM	45
A. Araştırmanın Modeli	45
B. Evren ve Örneklem.....	45
C. Veri Toplama Araçları.....	45
D. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	47
IV. BULGULAR.....	49
A. Araştırmada Yer Alan Kadınların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	49
B. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	50
C. Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
D. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi	52
E. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi	52
V. TARTIŞMA.....	61
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
VII. KAYNAKÇA	77
EKLER.....	99
ÖZGEÇMİŞ.....	117



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1 Kadınların Demografik Özelliklerinin Dağılımı	49
Çizelge 2 Kadınların Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Ve BeckDepresyon Ölçeğinden Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri...	50
Çizelge 3 Çalışan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Birbiri Arasındaki İlişkisi	50
Çizelge 4 Çalışmayan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Birbiri Arasındaki İlişkisi	51
Çizelge 5 Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları.....	52
Çizelge 6 Kadınların Yaşları İle Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki	53
Çizelge 7 Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Durumları.....	53
Çizelge 8 Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumları.....	54
Çizelge 9 Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumları.....	55
Çizelge 10 Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları.....	56



I. GİRİŞ

Yüzyıllardan bu yana ev dışında çalışma erkeklerle özdeşleşmiştir. Zamanla evrensel bir görüş haline gelen bu durum günümüzde birçok bölgede kabul edilmektedir. Yıllarca kadının asıl işi olarak ev işleri görülmüş, erkeğin ise evi geçindirmek amacı ile dışardan gelir getirmek olmuştur. Kadınların maddi karşılığı olmayan ev işlerinde (çocuk bakımı, yemek, temizlik vs.), erkeklerinse evin dışından geçimini sağlaması kadını ekonomik olarak erkeğe bağımlı kılmıştır (Aytaç, 2014). Bunun sonucunda erkekler ailesini geçindirmek ve korumakla sorumlu olurken, kadınlar ise evinin ve çocuklarının bakımından sorumlu olmuştur. Böylece ailede erkek ekonomik gücün temsilcisi olmuş, kadın ise aile içinde düzenleyici bir role bürünmüştür (İmamoğlu, 1993). Erkek, fiziksel kuvveti ve mücadeleci yapısı ile etkisini daha çok aile dışındaki çevrede sergilemektedir. Buna karşın kadın, aile yaşamında ailedeki dengeleri koruyup çocukların bakımı ve evin düzenini sağlamak gibi görevlerle uğraşmaktadır (Aytaç, 2001).

Kadının, toplumsal sistemin tüm boyutlarında (işyerinde, evde, sokakta vs.) karşı cinsleriyle eşit hale gelmek için uğraşması, kadını güçlendirerek kadına hayatıyla ilgili kararları bağımsızca verebilecek, pasif tüketici durumdan ayrılarak aktif üretken role geçmesine imkân verecektir. Kadının kendi ayakları üzerinde durması onun depresyon, kaygı ve yaşam doyumu düzeylerini kadın lehine etkileyecektir. Bu çalışma kadınların kendilerine dayatılan toplumsal cinsiyet rollerinden kurtulabileceklerine olan inancın yitirilmesiyle ortaya çıkan depresyon, kaygı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya ve bu değişkenlerin yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, kıdem ve gelir değişkenleriyle arasındaki ilişkinin farklılaşma durumunun incelenmesine odaklanmıştır.

A. Araştırmanın Problemi

1. Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların yaşam doyumu puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların depresyon puanları arasında anlamlı

fark var mıdır?

3. Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların kaygı puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

Alt Problemler

- Kadınların yaşam doyumu puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların yaşam doyumu puanları medeni duruma göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların yaşam doyumu puanları gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların yaşam doyumu puanları eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların yaşam doyumu puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların depresyon puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların depresyon puanları medeni duruma göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların depresyon puanları gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların depresyon puanları eğitim seviyesine göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların depresyon puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmaktadır mıdır?
- Kadınların kaygı puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların kaygı puanları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların kaygı puanları gelir seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların kaygı puanları eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadınların kaygı puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın konusunu kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyonun, kadınların çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşabileceği varsayımı oluşturmaktadır. Araştırma, bu temel konu bağlamında kadın ve çalışma hayatını, yaşam doyumunu, kaygıyı ve depresyonu kavramsal olacak incelemektedir. Bulgular bölümünde ise geliştirilen veri toplama aracı üzerinden veriler de kadınlar çalışan ve çalışmayan kadınlar olmak üzere iki grupta incelenerek aralarındaki yaşam doyumu, kaygı ve depresyon ölçeklerinden alacakları puanlar incelenecektir.

Çok uzun yıllardır kadının hayattaki konumu günlük ev işleri, çocuk bakımı ve iyi bir eş olma gibi özelliklerle sınırlandırılmıştır. Dünyadaki değişimler sebebi ile

toplumda sayıca fazla yükü olan kadınların sınırlılıkları azalmıştır. Eğitim alma, ev dışında ücret alarak çalışma ve bireysel gelişimleri desteklenmiştir (Kuzgun ve Sevim, 2004). Çalışmanın kişinin yaşamına ve karakterine yapmış olduğu katkı, özgüvenin artması, kendini gerçekleştirme gibi olanaklarla toplum arasında bağ oluşturmaları sebebi ile ruhsal sağlığın önemli bir belirleyicisidir.

Kadının iş hayatına atılması toplumsal, siyasal ve ekonomik sebeplere bağlı karmaşık ve çok yönlü etkileşimler sonucu olmuştur. Türkiye’de genel olarak ev işleri ve çocuk bakımı büyük oranda üzerinde olan kadının bu yüklerinin yanında bir de ev dışında ücretli çalışmaya başlaması yükünü daha da artırmaktadır. Bu yaklaşımla çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin daha fazla olması beklenebilir. Ancak değişik ülkelerde yapılan çalışmalarda tam tersine bulgulara rastlanılmaktadır. Düşük sosyoekonomik durumdaki kadınların bir işte çalışmasının koruyucu psikolojik etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmayan kadınlarda depresif belirtilerin ve psikolojik sorunların daha fazla olduğu ileri sürülmektedir (Moslow, 1975).

İnsanların hayatlarındaki mutlulukları ve yaşamlarına bir anlam yükleyebilmeleri için sahip olmaları gerekli olan bazı temel unsurlardan birisi yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, yüzyıllar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan birisidir. Bu kavram bilişsel/yargısal bir sürece işaret etmekte ve bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Dağlı, 2016).

Kaygı kişiyi eyleme geçirebilmek ve hayatta kalması için gerekli olan bir duygudur. Kaygı seviyesinin normalinden fazla olması halinde insanların günlük hayattaki işlevselliğini etkileyecek duruma gelmesi olağandır. Bu artış kaygı bozukluğu olarak tanımlanır (DSM 5, 2013).

Depresyon, uyaranlara yönelik duyarlılıkta azalma, girişim gösterecek enerjinin kalmaması ve kişinin kendine olan güvenin yiterek umutsuzluğun, karamsar düşüncelerin güçlenmesi halinde beliren ruhsal bir bozukluk şeklidir. Günümüzde çok yaygın bir şekilde görülmekte olup her beş kişiden biri yaşamlarında bir dönem depresyon geçirmektedir. Herhangi bir zamanda toplum içinde yapılan kontrollerde her 100 erkekten üçünde, her 100 kadından altısında depresyona rastlanmaktadır. Kadınlar erkeklerden iki kat daha fazla depresyona yakalanmaktadır. Kadınların en çok depresyon geçirdikleri yaş 35-45 olup, erkekler için 55-70 aralıklarıdır (Mete,

2008). Tüm bu değişkenler bu araştırmanın temel konusu olan çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini meydana getirmektedir.

B. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyonun karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

Günümüzde kadınların çalışma hayatındaki ve toplumdaki rolleri değişmiştir. Bu durum beraberinde birçok sorumlulukla birlikte psikolojik rahatsızlıkları da açığa çıkartmıştır. Kadınların çalışma ve çalışmama durumlarının ve çeşitli demografik özelliklerin yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerini nasıl etkilediğinin incelenmesi bu çalışmanın amacını meydana getirmektedir.

Ayrıca çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Yaşam doyumu; yaşam koşulları, maddi olanaklar, sosyal çevre, pozitif bakış açısı ve kişinin hayatında ulaşabildiği hedeflere göre değişiklik gösterebilmektedir. Fakat bu aşamada ulaşılması planlanan hedeflere ulaşamadığında kadın, kendini mutsuz, huzursuz veya işe yaramaz hissedebilmektedir. Yaşanan bu durum ise kadınları depresyona kadar sürükleyebilmektedir ve kadınlarda depresif belirtilerin daha yoğun görüldüğü bilinmektedir (Kayahan, Altıntoprak ve Karabilgin, 2003).

Kaygı insanların en temel duygularından birisidir. İnsanlar tehlikede olduklarını düşündükleri durumlarda kaygı duyabilirler. Tehlikenin yarattığı bu kaygı durumu normal olarak kabul edilebilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Depresyon ciddi bir halk sağlığı problemidir. Gerek bireyler arasındaki etkileşimlerin etkilenmesi, gerek sıklığının giderek artması, gerekse de maliyetin giderek yükselmesi bu sağlık sorununun bir an önce çözülmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu durum kadınlar açısından değerlendirildiğinde ise risk iki katına çıkmaktadır. Önen, Kaptanoğlu ve Seber (2002) araştırması da bunu doğrular nitelikte olarak; erkekler ile karşılaştırıldığında kadınların depresyon düzeyi yaklaşık olarak iki kat fazla sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın modeli ve amacı doğrultusunda araştırmada test edilecek hipotezler şu şekildedir:

H1: Çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki vardır.

H2: Kadınların yaşam doyumu düzeyleri çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H3: Kadınların kaygı düzeyleri çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H4: Kadınların depresyon düzeyleri çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

C. Araştırmanın Önemi

Kadınların toplum içindeki dezavantajlı durumuna düşmesine neden olan cinsiyet eşitsizliğine, aile içinde sadece eş ve anne rollerine hapsedilmelerine, psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddete uğramalarına sıklıkla tanık olmaktadır. Kadınlar ev işleri ve çocuk yetiştirmenin verdiği sorumlulukların yanında aile ekonomisine katkıda bulunmak amacıyla iş yaşamına katılmakta ve bunun sonucunda iş hayatının getirmiş olduğu sorumlulukları da üstlenmek zorunda kalmaktadır. Tüm bu sorumluluklar kadının kendilerine yüklenen sorumluluklardan kurtulamayacaklarına ilişkin ortaya çıkabilen depresyon ve kaygı düzeylerindeki değişimleri ve bu da yaşam doyumlarını etkilemektedir.

Çalışmanın kadınların çalışma durumlarının ve çeşitli demografik özelliklerin kadınların yaşam doyumları ve depresyon ve kaygıyı nasıl etkilediğinin incelenmesi kadınlara yapılacak psiko-sosyal müdahale ve destek hizmetlerine gereksinimler doğrultusunda araştırmacılara yön vereceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın örneklemeden yola çıkarak Türkiye'deki çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumları puanları depresyon ve kaygıyı, bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisi, bu değişkenlerin kadınların bazı demografik özelliklerine göre incelenmesinin bu alanda çalışan araştırmacılara yardımcı olacağı ve kısmen de olsa kadınlarla ilgili yürütülecek politikalara kaynak sağlayacağı düşünülmektedir. Kadınlarla ilgili siyasi anlamda sürekli olarak kadın sorunlarından bahsedilmesi, kadınların yaşamını kolaylaştırmak için çeşitli siyasi vaatler verilmesi (çocuklara kreş imkânı, annelere çalışması için destek, çalışmayan kadınları geliştirmek için kursların açılacağı vs.) kadınların sorunlarının farkında olunduğunun fakat bu sorunların çözümü noktasında pek fazla bir gelişim sağlanamaması da kültürel tabularımızın hala sürdüğünün bir göstergesi olarak gösterilebilir.

Bu araştırmanın literatürdeki kadın araştırmalarını destekleyeceği; kadınların sorunlarının çözümü ve dolayısıyla kadınların de yaşam doyumlarının arttırılması ve depresyon ve kaygı seviyelerinin azaltılması konusunda hem politik hem de sosyo-kültürel çalışmaların yapılmasına yardımcı olacağı ve akademik alana katkıda bulunacağı öngörülmektedir. Literatürde bu değişkenlerin bir arada bulunduğu ve çalışan ve çalışmayan kadınlar bazında araştırmalar mevcut olsa da bu üç değişkenin bir arada ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan bu çalışma kendinden sonraki araştırmalara ışık tutabilecektir.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma, araştırmaya katılan kadınların verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
- 2) Araştırmanın evreni 18 yaş üzeri çalışan ve çalışmayan kadınlarla sınırlıdır.
- 3) Araştırma örneklemini İstanbul ili Kadıköy ilçesinde çalışan ve çalışmayan 313 kadın ile sınırlıdır.
- 4) Araştırmaya katılan çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu Yaşam Doyum Ölçeği, durumluk – sürekli kaygı Sürekli Kaygı Envanteri ve depresyon Beck Depresyon Ölçeği ölçümlendiği niteliklerle sınırlıdır
- 5) Araştırmada sosyo-demografik özelliklere yönelik bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunun (KBF) nitelikleri ile sınırlıdır.

II. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR

A. Kadın ve Çalışma Hayatı

İnsanlık tarihi açısından yeni bir dönem olarak nitelendirilen “Sanayi Devrimi” nin başlangıcı ilk olarak 1698 yılında James Watt’ın “Buhar Makinesi” ni icatetmesine dayanmaktadır. Esasen büyük değişikliklere zemin hazırlayan bu gelişme sonrası fabrikasyon üretime geçilmiştir. Önceleri dokumanın yapıldığı tezgâhlarda buhar makinesinin icadıyla beraber mevcut üretimin yapısı değişime uğrayarak standart ürünler üretilmeye başlanmıştır. Yeni açılan fabrikalarda işverenlerin maksimum kâr oranı elde etme isteği ile düşük ücrette işçiler çalıştırmaya başlamışlardır. Bu gelişmeler paralelliğinde dokuma atölyelerinde kadın işgücünde bir artış söz konusu olmuştur. Seri üretimin basit makineler sayesinde yapılabilmesi bu işin kadınlar tarafından erkeklere nazaran daha çok yapılmasına neden olmuştur. Dönemin “bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler” şeklinde ifade edilen sloganı işverenlerin kadınları ağır şartlarda düşük ücretlerle çalıştırmasına zemin hazırlamıştır. Açıkçası bu dönemi kadın emeğinin sömürüldüğü bir dönem olarak ifade etmek yerinde olacaktır (Ören ve Yüksel, 2012: 45-46).

Kadın emeğinin yoğun olarak kullanıldığı bu dönemde İngiltere, Almanya ve Fransa gibi sanayileşmiş ülkelerde çalışma saatlerinin kısıtlanması, yeraltında çalışmaların yasaklanması gibi kadınları koruyucu bir dizi hukuki düzenlemeler yapılmıştır (Yılmaz, 2017: 323). Çalışma hayatını düzenlemeye yönelik ilk girişimlerin, köleliğin ve efendi-hizmetkâr anlayışının ortadan kaldırılmasını amaçlayan tedbirlerden oluşmasına rağmen modern anlamda çalışma hayatını düzenlemeye yönelik girişimler Sanayi Devrimi ile birlikte ortaya çıkmıştır. Toplumsal reform talepleri ve örgütlü çalışan eylemlerine karşılık, çalışma alanının işleyişini düzenleyen hukuki düzenlemeler başta çocuklar olmak üzere kadınlar ve diğer dezavantajlı gruplar üzerinden şekillenmiştir (Metin ve Özyayın, 2016: 35). XIX. yüzyıl başlarında devlet anlayışında görülen liberalleşme, kadınların çalışma hayatında etkisi altında kaldıkları olumsuz çalışma koşullarının hukuki düzenlemeler ile kaldırılması sağlanmış ve XVIII. yüzyılın sonlarına gelindiğinde metalürji, kimya

ve otomotiv sektörlerinde yaşanan gelişmelere rağmen bu sektörlerde kadın işgücünün eskiye oranla azaldığı görülmüştür (Aytaç ve Öte., 2002: 20).

Kadın, kelime anlamı olarak dişi olarak kabul edilen ve anne olan, ev yönetimi konusunda bilgi sahibi olan birey olarak nitelendirilmektedir. Öyle ki biyolojik cinsiyet özelliklerinin yanı sıra yaşanan kültürün, yaşın, eğitim durumunun ve sınıf farklılıklarından bağımsız şekilde pek çok kültürde kadınlar, ev olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca kültürel yapının etkisiyle tanımlamalar yeniden üretilmektedir (Avcı, 2013).

Günümüzde kadınların çoğu çalışmamaktadır. Bu sayede etraflarındaki insanlara bağımlı hale gelmektedirler. Kadınların ekonomik özgürlüklerini kazanmak için girdikleri iş hayatı kadınların bağımlı kimliğinin değişmesine neden olmuştur. Bu sayede kadın toplumdaki yeri, konumu ile karar verme, toplumsal saygısını artırma, gibi geleneksel bağından kopuş yaşamaktadır. Tüm bunlara rağmen aile içinde hala geleneksel rollerine devam etmektedir (Avcı, 2013).

Kadınların çalışma hayatına atılması ile oluşan “çalışan kadın” kavramı zamanla toplum tarafından da kabul görmüştür. Bu kavram özellikle kadınlar arasında bir düzen getirmiştir. Kadının iş hayatına girmesi ev işleri için de yine bir kadın için çalışma ortamı sağlamıştır. Bu sayede kadın hem çalışan hem de çalıştıran olmuştur (Fidan ve Özdemir, 2011). Kadının iş hayatına girmesinin yanı sıra annelik, eş olma ve ev işleri gibi sosyal rolleri devam etmektedir. Bu durum erkekler ile kıyaslandığında kadınların sorumlulukları iş hayatına girdikten sonra daha da artmaktadır. Kadının iş hayatına girerek evden uzaklaşması topluma belirli bir yer edindiğini ve özgürlüğe kavuştuğunu göstermektedir (Avcı, 2013). Kadının ve toplumun kendisine yüklediği ilk görev anne ve eş olmaktır. Bu da kadını ucuz işçi yani ücretsiz aile çalışanı yapmaktadır. Bu durumun devamı bu kavramı kalıcı hale getirmektedir (Minibaş, 1998).

Kadınların iş hayatına atılması her ne kadar onları özgürleştirse ve toplumdaki statülerini artırsa da beraberinde farklı sorunlara da yol açabilmektedir. Bu sorunların başında rol karmaşası yaşamak gelmektedir. Biriken sorumluluklar ve yardım alınacak kişi sayısının azlığı kadınları olumsuz etkilemektedir. Etrafına bağımlı hale gelen kadınlar ekonomik özgürlüklerini aldıkları zaman bu bağımlılıktan kurtulurlar. Bu

kurtuluş geleneksel aileden uzaklaşmaya sebep olduğu düşünüldüğü için aile içi çatışmalar olasıdır (Metin ve Özeydin, 2016).

1. Çalışan Kadınlar

a. Aile Yaşamında Çalışan Kadın

Aile içerisindeki güç ilişkilerine bağlı rollere bakıldığında kadınlara “annelik” ve “ev kadınlığı” rolleri, erkeklere ise “ailenin reisi”, “evi geçindiren” ve “babalık” rollerinin atfedildiği görülmektedir (Karkıner, 2016: 133). Kadının mesleki rolü, görece ev kadınlığı rolünden çok sonra oluşmaya başlamıştır. Çeşitli sebeplerden dolayı çalışma hayatına atılan kadınların üzerine, bir de geleneksel rolleri; ev temizliği, çocuk ve yaşlı bakımının yüklenmesi, kadınların mesleki rollerinin geleneksel rollerinin gerisinde kalmasına sebep olmuştur (Dedeoğlu, 2000: 151-152). Dolayısıyla çalışma hayatına katılan kadın, aile yaşamında da çeşitli sorunlar yaşamaya başlamıştır. Analık durumuna bağlı olarak kadının aile yaşamında karşılaştıkları sorunlar, iş ve aile rollerinin çatışmasına sebep olmuştur (Aytaç ve Öte., 2002: 32).

Kadının toplumdaki yeri yıllardır evi, işi ise eşi ve çocukları ile ilgilenmektir. Kadın bu çerçevede uzun yıllar sınırlandırılmıştır. Kadının kendini algılaması konulu bir çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde başarılı kadın deyince akıllara iyi eş, iyi anne gelmektedir (Aytaç ve Öte., 2002: 32). Kadının iş hayatına başlamak istemesinin ya da istememesinin nedenleri vardır. Sağlık ve yaş, çocuklarının gelişimi ve ev işlerinin yetişmesi çalışmamaya etkindir. Geleneksel toplumda bulunan cinsiyet rolleri erkeğe evin geçimini sağlamayı, kadına ise çocukların bakılması ve ev işlerinin yapılmasını rol biçmiştir (Kuzgun ve Sevim, 2004: 15-16).

Gönüllü ve İçli (2001: 92) tarafından yapılan araştırmada kadınlara en uygun yaşam biçiminin ne olduğu sorusuna ilk sıraya çalışma hayatının ve ev işlerinin bir arada yürütülmesi, ikinci sıraya meslek sahibi olup ihtiyaç durumunda çalışılması, üçüncü sıraya ise iyi bir eş ve iyi bir anne olmak yazılmıştır. Bu da bize geleneksel toplumdan kopmamış olduğumuzu göstermektedir.

b. İş Yaşamında Çalışan Kadın

Kadınların iş hayatına atılmaları, kadınların çalışmasına karşı olan geleneksel değerler ile karşı karşıya kaldıkları zaman onlara sorunlar çıkarabilmektedir. Bu sorunlar ise kadınları bir tercih yapmaya zorlamaktadır. Kadınlar bu tercihleri ile ya çalışma hayatını seçmekte ya da geleneksel baskılara boyun eğmektedirler. Kadının

ev ve iş hayatındaki yeri olarak ifade edebileceğimiz bu iki ayrım kadınların boşanmasına, geç evlenmesine ve geç çocuk sahibi olması gibi durumlara yol açabilmektedir (Aytaç, 2001).

Kadınların ev ve iş hayatındaki rolleri 3 tür gerilim ve çatışmayı beraberinde getirmektedir (Aytaç, 2001).

- Kadının çatışan rollerinin yarattığı gerilim
- Yoğunluktaki zaman baskısına dayalı gerilim
- İki alanda da farklı davranması sonucu oluşan davranış temelli gerilim

Özdevecioğlu ve Doruk (2009) yapmış oldukları araştırmalarında çatışan rollerin yarattığı gerilimin; kadının bir yaşam alanındaki yoğunluğu ve stresi ile diğer yaşam alanındaki sorumluluklarını yerine getirmedeki olumsuz etkilere açtığını ve toplumsal rollerin çatışmasına neden olduğunu saptamışlardır. Çelişen roller sonucu oluşan gerilim yoğun stres meydana getirebilmektedir.

Zaman baskı altına aldığı gerilim; kadının bir görevi yerine getirebilmesi için uygun olduğu vakitle diğer işlerinin denk gelmesi durumunda oluşan gerilimdir. Kadını sahip olduğu yük, eşler arasında çatışmalara sebep olmaktadır. Çalışan kadın iş ortamında çalışan karakteri ve konumu gereği davranmaktadır. Ancak evde eş ve anne gibi davranmaktadır. Dönem dönem zorlaşan bu farklı iki rol eşler arasındaki uyumun bozulmasına yol açmakta ve sadece anne ya da sadece baba olan ailelerin çoğalmasına sebep olmaktadır (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009).

Barut ve arkadaşları (2010) çalışan ve çalışmayan kadınların stres ile başa çıkma özelliklerini inceledikleri çalışmaların sonucunda çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre kendilerine olan güvenlerinin fazla olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sosyoekonomik düzey düştükçe boyun eğici davranışın da arttığı saptanmıştır. Bu durumda çalışan kadınların eğitim seviyeleri arttıkça kendine güvenen ve sosyal destek almak için başvurunun arttığı belirtilmiştir. Um ve Dancy (1999) ise Kore’de yaşayan çalışan kadınları kapsayan yaptıkları araştırmaların sonucunda çocuk bakımı ve ev işlerindeki sorumlulukların artmasının beraberinde kaygı getirdiğini saptamışlardır.

2. Kadınların Çalışma Gereksinimleri

Kadınların çalışmaya başlamasındaki en büyük etken ekonomik zorunluluktur. Yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda kadının iş hayatına girmesinin birincil

sebebi ekonomik kaynak sağlamaktır (Dedeoğlu, 2000: 151-152). Kadının yetiştiği yer, öğrenim durumu ve medeni hali çalışma sebeplerini etkilemektedir. Örneğin eğitim durumu kadının iş sahibi olma, kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişimine katkı sağlayacağı için kadını çalışmaya iten sebeplerdendir. Kadınların çalışma durumları eğitim düzeyi olarak ele alındığında düşükseviyede eğitimi olanlar ev dışı ev hizmeti alanında çalışırken, yüksek eğitim almış kadınlar eğitim gerektiren alanlarda çalışmaktadır. Evli kadınların eğitim düzeyi düşüğe çalışmama olasılıkları yüksek seviyededir (Karacan, 2012).

3. Çalışan Kadınların Sorunları

Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de kadınların çalışma hayatlarına karşı en önde gelen ve en büyük engel, ailede yapılmış olan iş paylaşımıdır. Kadının iş hayatındaki zorluklara ev içerisindeki sorumlulukların eklenmesi bazı sorunlara neden olmaktadır (Arıkan, 2006). Kadının çalışması bir yönüyle kadına fayda sağlarken iş yaşamında karşılaştığı zorluklar ve eşitsizlikler sebebi ile sorunlar ortaya çıkar. Çalışan kadın iş ve ev hayatını bir dengede tutmak zorundadır. Çalışan kadının çabası hem iyi bir ev hanımı, anne olmak hem de iyi bir kariyer sahibi olmaktır (Efe, 2006).

a. Kadınların aile yaşamında karşılaştıkları sorunlar

Çalışma hayatına katılan kadınların karşısına çıkan en temel engel aile ve iş çatışmasıdır. Bu durum kadınlarda ev işleri ve çalışma hayatı arasında kaldıkları bir baskı oluşturmaktadır. Kadının evdeki sorumlulukları ve iş yerindeki sorumluluklarının çakışması kadınların üzerinde karşılıklı olarak bu baskıyı oluşturur. Bu durum ise aile ve iş çatışmasını meydana getirebilmektedir (Doğru, 2010). Geleneksel aileler ise kadının, ev dışında yabancı erkeklerle bir arada çalışmaması gerektiğini düşünmektedirler (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009).

Kadınların birçoğu maddi zorluklar yaşaması sonucunda çalışma hayatına zorunlu bir giriş yapar. Ekonomik zorluklar, tüketimin arması ile aynı zamanda aile yaşantısını koruma isteği iş ve aile arasındaki dengeyi olumsuz etkilemektedir (Kapız, 2002). Kadın çalışanlar erkeklere göre daha düzensiz, kısa süreli ya da aralıklı bir iş yaşantısına sahiptir. Kadınların birçoğu iş yaşantılarına süreli ya da süresiz ara vermektedir (Aytaç ve Arkadaşları, 2002).

Kadınların en belirgin görevlerinden biri ev işleridir. Çalışan kadının aynı gün içinde iki iş günü vardır. Bunlar çalıştıkları yerdeki işleri akşam ise ev işleridir. Çalışan kadın işten yorgun geldiğinde ev işlerinin de olması sorun yaratabilmektedir (Aytaç ve Arkadaşları, 2002). Çalışma hayatında olan kadınlar çocuk doğurma kararı almadan önce, çocuğun bakımı için kendilerine yardım edebilecek birilerini düşünmelidir. Yasa gereği kadınlara doğumdan önce ve doğum olduktan sonra verilen izinler yeterli gelmemektedir (Kocacık ve Gökyaka, 2005).

b. Kadınların iş yaşamında karşılaştıkları sorunlar

Toplumda geleneksel bakışın devam etmesi kadın ve erkeğin farklı değerlendirilmesi ve ücret eşitsizliğinin temel nedenlerindendir. Kadının ev işlerini yapma görevleri neticesinde yarı zamanlı işleri ya da çalışma saatleri az işleri tercih etmeleri de ücret düşüklüğünün nedenidir. Ücret farklılığının nedenleri kadınların toplumdaki yerleri, işlerin cinsiyete göre ayrılması, eğitim seviyelerinin düşük olması, çalışmaya belirli zamanlarda ara vermek zorunda kalmaları ve birbirlerine yeterince destek olmamalarıdır (Doğru, 2010). Eğitim kadının kendisini geliştirmesi için atacağı ilk adımdır. Geleneksel yapıdan kopamamış kadınlar, eğitim eksikliği sebebi ile toplumda yetersiz görülmektedir. Araştırmalar kadının sosyokültürel yapı ile başa çıkabilmesi için eğitim seviyesinin yüksek olması gerektiğini göstermektedir (Özen ve Ufuk, 2000).

Türkiye’de Aile ve Sosyal Politika Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından 2014 ‘te yapılmış olan “Türkiye’de Kadın İşgücü Profili İstatistiklerinin Analizi” ile evli ve 25-49 yaş aralığındaki kadınların iş gücüne katılımı ve istihdam oranları erkeklere göre daha düşük seviyededir. Türkiye’de kadınların iş yaşamında yaşadıkları sorunlara bakıldığında istihdam edilebilirlik bakımından erkeklere göre daha geride oldukları söylenebilir. Yıllara göre incelendiği zaman kadınların iş gücüne katılım oranlarında düşüş görülmektedir. Kadınların çalışarak maddi getiri elde edebilecek olması onların özgürlükleri için en önemli aşamadır fakat kadınların göre ve sorumlulukları denildiği zaman akla annelik, yaşlı ve hasta bakımı, ev işleri gibi durumlar gelmektedir (Umutlu ve Öztürk, 2020).

B. Yaşam Doyumu

1. Yaşam Doyumu ile İlişkili Faktörler

Yapılan araştırmaların farklı milletler, farklı sosyo-kültür ve çevrelerde yapılmış olması durumundan dolayı sonuçların değişebildiği görülmektedir. Bu açıdan kişisel özellikler ve demografik özelliklerin tek başına yaşam doyumunu etkilemediği görülmektedir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum gibi özelliklerle yaşam doyumuna üzerine genelleme yapmak pek mümkün değildir. Çünkü yaşam doyumunu kişinin yaşamındaki kişisel duygu, düşünce ve yargılarından oluşan değerlendirmelerdir. Kişinin sosyo-kültürel çevresi, değer ve inançları, yaptığı iş gibi faktörlerin yaşam doyumuna üzerine etkilerinin göz ardı edilmemesi gerekir (Baştamur, 2006).

a. Kişilik

Kişilik, kalıtsal olarak aktarılan ve sonradan edinilen özelliklerin bütünüdür. Kişilik, kişiye aittir ama kişiler arası etki ve tepki çerçevesinde gelişir (Özakpınar, 2011). Bazı kuramcılar kişiliği anlayabilmek için bireyin değil, kişiler arası ilişkilerin incelenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Cloninger, kişiliğin iki ana etmeni olarak mizaç ve karakteri incelemiştir. Mizaç, kalıtımla geçen ve yaşam boyu çok fazla değişime uğramayan yapısal özellikler olarak tanımlanabilir. Kişiliğin duygu ve heyecan yönünü kapsar. Karakter ise çevrenin etkisi altında gelişen, öğrenilen davranışları içeren ve zamanla değişebilen özellikler olarak tanımlanabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Kişilik ahlak değerlerini içerir. Sosyal ve kültürel etkileşimlerle şekillenmeye açıktır. Mizaç ve karakterin bir araya gelmesiyle kişilik ortaya çıkar. Kişilik gelişiminde, çocuğun doğuştan getirdiği genleri ve çevresel faktörler etkilidir. Çevresel faktörler içinde bulunun ebeveyn tutumu, çocukluk döneminde kişilik gelişimini etkileyen en önemli etkenlerden biridir (Arslan, 2010).

Benlik, psikoloji literatüründe sıklıkla karşılaşılan ve psikoloji çalışma alanlarında önemli bir yere sahip olan kavramlardan biridir. Benlik; bireyin kendisi ile ilgili algısını, kişisel atıflarını, yaşanmışlıklarını, gelecek beklentilerini, sosyal rollerini zihninde şekillendirmesi ve kavramsal bir ben oluşturmaktır (Aydın, 1996). Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve kendisini nasıl ifade ettiği ile ilgilidir. Benlik; yetenek, kişisel özellikler ve birbirleri ile ilişkili davranışlardan

oluşmaktadır (Kandaz, 2018). İnsan, kendisi hakkında kendince edindiği fikirleri, başkalarının kendisini nasıl gördüğüne dair bilgilerle birleştirerek benliğini oluşturur (Hançerlioğlu, 1987). Benliğin oluşumu, erken çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar sürmektedir. Yapılan araştırmalarda, benlik kavramının çocukluk döneminden itibaren başkalarıyla kurulan sosyal etkileşim ve model alma ile şekillendiği görülmektedir (Bandura, 1989).

b. Benlik Saygısı

Benlik saygısı İngilizce literatürde “self-esteem” kavramından gelir ve dilimizde öz saygı olarak da ifade edilir. Benlik (öz), bireyin kendisine dair beklentilerinin bütünüdür. Hangi konuda yetersiz, hangi özelliklerinin iyi, tercihlerinin hangi yönde olduğu gibi bireyin kim olduğunu anlamaya ve kendisini tanımaya yönelik tüm inançları benlik kavramını oluşturmaktadır (Kandaz, 2018). Benlik saygısı (öz saygı) ise, bireyin benliğini kabul etmesi ve beğenmesini ifade eden bir kavramdır (Yörükoğlu, 2000). Benlik saygısı; genel anlamda bireyin kendisini gururlu, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesidir. Başka bir söyleyişle kendisini yargılaması ve değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan duyguyu, değerlendirmenin sonucunu kabullenmesi ve beğenmesidir (Kohut, 2020). Lawrence (2006), benlik saygısının bireyin kendisi ile ilgili bilgilerin değerlendirilebilir bir parçası olduğunu ifade etmektedir.

Maslow (1970), benlik saygısını kendini gerçekleştirme düşüncesi çerçevesinde incelemiştir. Bireyin ihtiyaçlarını gruplandırmış ve ihtiyaçlar hiyerarşisi olarak adlandırmıştır. Maslow’un hiyerarşisine göre, birey alttaki ihtiyacı gidermeden üst düzeye çıkamamaktadır. Hiyerarşi gruplandırmasındaki ihtiyaçlar; 1. Temel fizyolojik ihtiyaçlar, 2. Güvenlik ihtiyacı, 3. Aidiyet ve sevgi ihtiyacı, 4. Saygı ihtiyacı, 5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak belirtilmiştir. Tabloya bakıldığında, bireyin benlik saygısını geliştirebilmesi için ilk üç ihtiyacın giderilmesi, bireyin kabul görmesi ve sevilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Maslow, 1970).

c. Hayata Bakış Açısı

Hayata bakış açısı, bir kişinin ruh hali üzerinden yaşam doyumu algısını şekillendirmektedir. İnsanların hayatlarını etkileyecek şekilde iki tür duygu mevcuttur. Bunlar, umut ve iyimserliktir. Genel olarak hedeflere ulaşma ve bu hedeflerin

algılanmasına yönelik bilişsel süreçlerden meydana gelmektedir. Aynı zamanda, iyimserlik daha yüksek yaşam doyumu ile bağlantılıdır. Benzer şekilde karamsarlık da depresyondaki semptomlarla ilişkilidir (Chang and Sanna, 2001).

d. Yaş

Yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide farklı milletlere göre farklılıklar olduğu, örneğin Macaristan'da gençlerde yaşam doyumu yaşlılardan yüksekken, Japonya'da yaşlılarda yaşam doyumu gençlerden yüksek çıkmıştır (Donovan ve Halpern, 2002). Alan yazında yer alan araştırmalar da bu durumla benzerlik göstermektedir. Farklı gruplarla yapılmış çalışmalarda yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin farklılaşabildiği görülmektedir. Bu yüzden yaş ile yaşam doyumu arasında kesin bir ilişki kurulamamaktadır.

e. Yaşam Olayları ve Deneyimleri

Yaşam olayları ve deneyimlerdeki farklar, dış dünyamızdaki olayları gözlemlemekle ve onlar arasında etkileşim kurma şeklimizi belirlemektedir. Karşımızdaki insanlarla konuşma şeklimizden, toplumdaki hareketlerimize kadar en genel hali ile yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Çevreye yönelik düşünme şeklini oluşturan bu deneyimler yaşam memnuniyetimizi etkilemektedir. Dünyayı daha olumsuz bir şekilde görme eğilimi olan bir kişi, çevresinin güzelliğine sürekli hayran olan birinden tamamen farklı bir memnuniyet seviyesine sahip olabilmektedir. Ortalama şekli ile daha fazla strese maruz kalan kişilerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olması söz konusudur (Donovan ve Halpern, 2002).

f. Değer Yargıları

Genel olarak yaşam doyumu, kişilerin değerlerini ve onlar için nelerin önemli olduğuna bağlı olarak birey kaynaklıdır. Bazıları için aile, bazıları için aşk ve bazıları için para veya diğer maddi öğelerdir. Kişiden kişiye göre değişmektedir. Benzer bir biçimde materyalizm bir değer olarak düşünülebilir. Araştırmalar genellikle materyalist kişilerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğunu göstermektedir. Materyalist insanların materyalist olmayan kişilere göre daha düşük seviyede yaşam doyumuna sahiptir. Benzer durum, diğer insanlara yardım etmek için paraya değer veren insanlar için de geçerlidir; çünkü sahip oldukları para onlara değerli buldukları varlıkları satın alma gücünü vermektedir. Materyalist insanlar yaşamdan daha az memnun olurlar çünkü sürekli olarak daha fazla maddiyat isterler ve bu bir kez elde

edildiğinde değerini kaybeder ve bu da daha fazlasını istemesine neden olur ve döngüdevam eder. Materyalist kişiler, maddiyata yönelik yaşarken kendilerini tatmin edebilecek paraları yoksa kendilerini kötü hissedebilirler. Diğer taraftan, gelenekler ve din konusunda değer yargıları olan bireylerin ise daha yüksek bir yaşam doyumu olduğu sonucuna rastlanmıştır. Bu aynı zamanda bildirilen ibadet eden ve sık sık dua eden insanlar için de geçerlidir. Yaşam doyumunun daha yüksek olabilmesi, bireylerin manevi değerlere daha fazla önem vermesi ile görölmektedir (Donovan ve Halpern, 2002).

g. Kültür

Kültür kavramı kişilerin öznel iyi oluşunu ve yaşam doyumlarını etkilemektedir. Kültürel faktörler sayesinde hissedilen iyi olma hali hem genel yaşam doyumunu hem de pozitif etki görelili dengesini günlük yaşamdaki olumsuz etkiyi barındırmaktadır.

Kültürel faktörler, bireyci toplumlarda içsel süreçlere ve duygulara (olumlu ya da olumsuz etkiler gibi) doğrudan dikkat çekerken, kolektivist kültürlerde dikkat dış kaynaklara yönlendirilir (yani sosyal normlara bağlı kalmak ya da görevlerini yerine getirmek gibi). Yapılan bir çalışmada, bireylerin memnuniyetinin yaşam doyumu ve pozitif etki yaygınlığı arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğunu, kolektivistik kültürlerde ise normlara uymanın yaşam doyumu için eşit derecede önemli olduğunu bulmuşlardır. ABD ve Avrupa ülkeleri gibi modern batı toplumlarının çoğu bireyciliğe, Çin ve Japonya gibi doğu toplumları kolektivizme yönelmiştir. Kolektivist kültürler kişilerin aileleri ile olan birlikteliklerine odaklanmaktadır. Aynı zamanda başkalarının gereksinimlerini kişisel isteklerinin önüne koymaktadır. Bireysel kültür ise, kişilerin kendi bireysel başarılarına yöneliktir. Bunun sonucunda da güçlü bir rekabet duygusuna yol açmaktadır. Bu gibi toplumlarda kişiler kendi ağırlıklarını taşıırken bireysel mücadele etmek önem teşkil etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nin en bireyselci ülkelerden biri olduğu söylenirken, diğer yandan Kore ve Japonya en kolektivist ülkelerden bazılarıdır. Bireyselci yaklaşımla, kişi yalnızlık yaşama eğilimindedir (Çelik, 2015).

h. Aile

Sosyal destek, yaşam doyumunu etkileyen en önemli kavramdır. Birey, stres yaratan bir durumla mücadele etmek için başta aile bireyleri ve arkadaş çevresi olmak

üzere akrabalar ve toplumdaki diğer bireylerle olan olumlu yöndeki ilişkilerini kullanır. Bu, bireyin sosyal destek ağı olarak tanımlanabilir (Ünal ve Şahin, 2013). Sosyal destek algısına sahip bireylerin, yaşam doyumunun yüksek olduğu (Topkaya ve Kavas, 2015), sosyal destekten mahrum, sosyal ortamlardan uzak duran bireylerin ise yaşam doyumunun düşük olduğu ve bu bireylerin genelde kendini gizledikleri, duygusal açıdan yalnızlık çektikleri ifade edilmiştir (Çelik, 2015). Evlilik ile yaşam doyumu arasında ilişkinin olmadığını öne süren çalışmalar olmuş olsa da sonuç olarak evli oluşla yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak olumlu bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çok fazla çalışma mevcuttur (Yetim, 1991). Hatta Dikmen (1995) evli kalınan süre ile bireylerin iş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

i. Kariyer

Kişiyi tatmin edici bir kariyerin yaşam doyumunu etkilemesi öngörülebilir bir bileşendir. Üretken kapasiteye sahip şekilde anlamlı bir şeyler yapabilmek kişilerin yaşam doyumunu olumlu yönde desteklemektedir. Bu durum, kişilerin motivasyonları ve başarı denilen olgu ile ilgilidir. Başarıya olan ihtiyaç, tamamen işlevsel bir insan olabilmenin en önemli parçasıdır. Aynı zamanda biri başarılı olduğunu düşünürse hayatlarında parlak tarafları daha iyi görebilecektir; böylece yaşam doyumunu yükseltmektedir. Uluslararası düzeyde, gelir seviyesi, yaşam doyumunun bireysel değerlendirmeleri ile orta düzeyde bir korelasyon göstermektedir. Bunun yanı sıra, gelişmiş ülkelerde, bağlantı zayıftır ve bireyler temel ihtiyaçları karşılamak için yeterli para kazandıklarında çoğunlukla kariyer, gelir düzeyinin önündedir (Diener ve Seligman, 2004).

2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Modeller

İlgili alanyazına bakıldığında yaşam doyumunu kuramlarının Ereksel (Telic) Kuram, Aktivite Kuramları, Tavandan tabana ve tabandan tavana kuramları, bağ kuramları ve yargı kuramları olduğu görülmektedir (Şahin, 2008; Acar Arasan, 2010; Şahin, 2010). Yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar aşağıda ifade edilmiştir.

Ereksel (Telic) Kuramlar: Bu kuram 1960' lı yıllarda Wilson tarafından oluşturulmuştur. Bu kuram belli doyuma erişme ile mutluluğun sağlanacağını öne sürmektedir. Kuramın temelini kişinin ihtiyaçlarının karşılanması oluşturmaktadır. Bu doğrultuda ihtiyaçların karşılanması mutluluğa ve doyuma neden olmaktadır. Öte

yandan karşılanmayan ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olmaktadır (Yetim, 1991; akt. Şahin, 2008). Dikmen' e (1995) göre kişi belirlediği hedefe ulaştığında ya da ihtiyaçları karşılandığında yaşam doyumunu gerçekleştirir. Bazı görüşlere göre kişinin ihtiyaçları karşılanırken farkında olmasına bakılmaksızın doyum sağlandığı yönündedir. Diğer taraftan Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına göre ihtiyaçlar evrensel olduğu için farkında olunarak karşılanan ihtiyaçlar doyumunu gerçekleştirmektedir. Kişi fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığı zaman doyumuma ulaşacaktır ancak daha yukarıdaki ihtiyaçlar karşılandığında doyum düzeyi artacaktır (Acar Arasan, 2010). Diener (1984) 'e göre insanların davranışlarını anlamak için en iyi yol, hedeflerini incelemektir. İnsanların tipik olarak, hayatta ne yapmaya çalıştıkları ve bu konuda ne kadar başarılı oldukları ele alınmalıdır. Kişinin sahip olduğu hedef türleri, hedeflerinin yapısı, kişinin hedeflerine ulaşma başarısı ve hedeflerine doğru ilerleme oranı, kişinin duygularını ve yaşam doyumunu potansiyel olarak etkileyebilir. Genel kavramsal model, insanların hedeflerine doğru ilerlerken olumlu tepkiler vermesi ve hedeflere ulaşamadıklarında olumsuz tepki vermesidir (Diener vd., 1999).

Etkinlik (Aktivite) Kuramı: Aristoteles bu kuramı ortaya atan ilk kuramcıdır. Aristo' ya göre mutluluk, erdemli aktiviteler sayesinde gerçekleşir yani iyi yapılan aktivitenin mutluluk getireceğini savunmuştur. Bu kurama göre kişi kendi becerilerine uygun uğraş alanı bulduğu zaman mutluluk kendiliğinden gelecektir (Şahin, 2008). Etkinlik teorisyenleri bir faaliyetin kendisinde yer almanın mutluluk verdiğini savunurlar (Diener vd., 2002). Csikszentmihalyi (1975) insanların en mutlu oldukları anın, beceri seviyelerine uygun, ilginç faaliyetlerde bulundukları an olduğunu ileri sürmüştür. Etkinlik teorileri, mutluluğun insan faaliyetinin bir yan ürünü olduğunu savunur. Örneğin, bir dağa tırmanma faaliyeti, zirveye ulaşmaktan daha fazla mutluluğa sebep olabilir. Aristoteles, en eski ve en önemli aktivite teorilerinden birinin ana savunucusudur. Mutluluğun erdemli faaliyetten, yani iyi yapılan etkinlikten kaynaklandığını iddia etmiştir (Diener, 1984)

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları: Tavandan tabana ve tabandan tavana yaklaşımları arasındaki ayrım, modern psikolojide popülerdir ve bilimsel olarak mutluluk tarihinde de benzer sorulara rastlanabilir. Örneğin, bazı filozoflar, mutluluğun basitçe birçok küçük zevkin (tabandan tavana yaklaşımı) toplamı olduğunu iddia etmişlerdir. Bu görüşe göre, bir kişi hayatında mutlu olup

olmadığına karar verdiğinde, anlık zevkleri ve acıları toplamak için bazı zihinsel hesaplamalar kullanılır. Bu görüşte mutlu bir hayat sadece mutlu anların birikimidir (Kozma ve Stones, 1980). Bunun aksine, tavandan tabana yaklaşımı, şeyleri olumlu bir şekilde deneyimleme yönünde evrensel bir eğilim olduğunu ve bu eğilimin, kişinin dünya ile olan anlık etkileşimlerine etkilediğini savunur. Başka bir deyişle, bir kişi mutlu olduğundan dolayı eğlenir ve zevk alır. Mutluluğa tavandan tavana yaklaşımda, kişiliğin evrensel özelliklerinin, bir kişinin olaylara tepki verme şeklini etkilediği düşünülmektedir. Filozoflar sık sık mutluluk odağını tutumlara yerleştirerek, yukarıdan aşağıya bir yaklaşım önerirler. Örneğin, Demokritos mutlu bir hayatın iyi bir servete veya aslında herhangi bir dışsal koşula bağlı olmadığını, hatta daha da büyük ölçüde bir insanın aklına dayandığını ileri sürmüştür (Diener, 1984). Andrews ve Withey (1974) tavandan tabana yaklaşımı destekleyen verileri rapor etmişlerdir. Yaşam alanlarının her birinden elde edilen doyumun, genel yaşam doyumunu yordamada yetersiz kaldığını, aslında genel yaşam doyumundan kaynaklandığını ifade etmişlerdir.

Bağ Kuramları: Bazı bireylerin, neden mutluluğa yatkın bir mizaca sahip olduğunu açıklamaya çalışan bir dizi model mevcuttur. Bu teorilerin çoğu, geniş ilişkisel modeller başlığı altında toplanabilen bellek, koşullandırma veya bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Bilişsel bir yaklaşım, insanların kendileri ile ilgili olan olaylar hakkında yaptığı atıflara dayanır (Schwarz ve Clore, 1983). Örneğin, iyi olaylar içsel, istikrarlı faktörlere atfedilirlerse en fazla mutluluğu getirebilir. Başka bir ihtimal, iyi olarak algılanan olayların, yapılan atıflara bağlı olmadan mutluluğa yol açmasıdır (Diener, 1984). Mutluluğa genel bir bilişsel yaklaşım, hafızadaki ilişkisel ağlarla ilgilidir. Bower (1981), insanların mevcut duygusal durumlarıyla, etkili bir şekilde uyumlu anıları hatırlayacağını göstermiştir. Bellek ağları üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin zengin bir pozitif ilişkiler ağı ve daha sınırlı ve yalıtılmış bir negatif ilişki ağı geliştirebileceğini düşündürmektedir. Böylesine baskın bir şekilde olumlu bir ağa sahip bir kişi, daha fazla olaya olumlu bir şekilde tepki vermeye yatkın olacaktır. Konuyla ilişkili bir başka teori türü, klasik koşullu bir etkinin ortaya çıkarılmasına dayanmaktadır. Araştırmalar, duygusal koşullanmanın sönmeye karşı son derece dirençli olabileceğini göstermiştir. Bu nedenle, mutlu insanlar, çok sayıda gündelik uyaranla ilişkili çok olumlu duygusal deneyimleri olan kişiler olabilir (Diener, 1984). Zajonc (1980) duygusal tepkilerin, uyaranların bilişsel değerlendirilmesinden

bağımsız olarak ve daha hızlı gerçekleştiğini ifade etmiştir. Bu görüşü, mutluluğa koşullandırıcı bir yaklaşımla uyumludur.

Yargı Kuramları: Bazı teoriler, mutluluğun bazı standartlar ve gerçek şartlar arasındaki bir karşılaştırma neticesinde ortaya çıktığını varsayar. Eğer gerçek koşullar belirlenen standartların üzerine çıkarsa mutluluk ortaya çıkacaktır. Yargı kuramları çoğunlukla hangi olayların olumlu veya olumsuz olacağını tahmin etmese de olaylar sonucunda meydana gelecek etkinin büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olurlar (Diener, 1984). Yargı teorilerini bölümlere ayırmanın bir yolu, kullanılan standarda dayanır. Sosyal karşılaştırma teorisinde, kişi diğer insanları standart olarak kullanır. Bir kişi diğerlerinden daha iyi durumda ise, o kişi memnun ya da mutlu olacaktır (Carp ve Carp, 1982; Emmons, Larsen, Levine ve Diener, 1983; Michalos, 1980). Her teoriye göre standartlar farklı şekillerde ortaya çıkabilse de her durumda koşulları değerlendirmek için temel olarak kullanılırlar (Diener, 1984). Popüler bir yargı kuramı biçimi, mutluluğun, bireyin hayatındaki gerçek koşullar ve beklentiler arasındaki tutarsızlığa bağlı olacağını savunan beklenti seviyesi kuramıdır (Carp ve Carp, 1982). McGill (1967) ve Wilson (1960) mutluluğun, yerine getirilen arzuların toplam arzular oranına bağlı olduğu konusunda aynı görüştedir. Bu teoriye göre, yüksek beklentiler, mutluluğu en az kötü şartlar kadar tehdit eder. Kapsamlı bir literatür taraması, yaşam doyumunu konu alan binlerce çalışma olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları incelendiğinde yaşam doyumunun birçok değişkenle ilişkisi ele alınmıştır. Bu çalışmada yaşam doyumunu yalnızca depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik alt boyutlarından oluşan kısa semptomlar, duygusal zekâ ve psikolojik kırılganlık değişkenleriyle ilişkilendirilerek bir model çerçevesinde ele alınacaktır. Bundan dolayı bu bölümde yaşam doyumunun yalnızca araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle ilişkilerine yer verilmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen hipotez modeli, bu bölümde sunulan teorik bilgiler ve araştırma sonuçlarına dayanmaktadır.

C. Kaygı

1. Kaygının Tanım

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan kaygı kavramı hakkında birçok araştırmacı tarafından çeşitli alanlarda çalışmalar yapılmıştır. 1940 yapılmış olan bir çalışma ile kaygı kavramı ilk defa bir araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Freud, kaygı kelimesini tanımlayarak ilk kez kullanan kişidir (Köknel, 1985: 69). Yapılmış

olan araştırmalara göre kaygının pek çok tanımı karşımıza çıkmaktadır. Cüceloğlu (2002) ‘yer göre kaygı; herhangi bir nedeni olmaksızın sürekli kötü olay ya da durumların yaşanacağına yönelik endişeye sahip olma durumudur.

Kaygıyı tanımlarken kaygı ve korku arasındaki ilişkiden de söz etmek gerekmektedir. Kaygı ve korku belirtilerinin benzerlik göstermesi ile bu iki kavramın birbiri ile karıştırılması zamanla ortadan kaldırılmıştır. Araştırmacılar bu iki kavramın aralarındaki farklara değinmişlerdir. Kaygı en temel anlamda geleceğe yönelik süreç ve belirsizlikler iken korku anlık oluşan tehlikeye bağlı tepkilerdir (Köroğlu, 2012).

Tkel ve Alkın (2006) ’a göre, kişilerin kendilerine dönük tehlike ve risklere karşı onları harekete geçmeye hazırlayan biyolojik uyarıya anksiyete (kaygı) adı verilmektedir. Koç (2014) kaygıyı, insanların bazı dönemlerinde yaşamış olduğu sıkıntı verici duygudurumları olarak tanımlamıştır. Ulukan (2020) ’a göre kaygı, bir risk ihtimali veya bireyin tehlike olarak algıladığı bir olay olarak tanımlanmaktadır. Bora (2019) kaygıyla ilgili olarak, insanlar için risk oluşturan, hoşa gitmeyen, acı hissi veren bir duygu olmasına rağmen, kişinin yaşamının srekliiliği için gereklidir demektedir. İngilizcede anxiety kelimesi ile ifade edilen bu kavramı psikiyatri uzmanları alışılagelmiş bir kullanım olarak belirtmiş, Türkçeye uygun bir biçimde kaygı olarak çevrilmiş ve günlük hayatta endişe olarak dilimize yerleşmiştir. Kaygı, genellikle huzursuzluk yaratan bir duygudur ve günlük hayatta insanı bazen olumlu davranışlara yönlendirirken bazen de bu davranışları engellemektedir (Başarır, 1990). Kişide korkuyu oluşturan risk net ve objektif olmasına rağmen, kaygıyı oluşturan tehlike gizli ve özneldir (Arıkan, 2004).

Kaygı, kişilerin hayatları boyunca karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı durumlarla baş etmeleri için gerekirken aşırıya kaçılması halinde kişilerin benliğini tehdit eden bir kavramdır. Benliği tehdit etmekte olan bir uyararla karşılaşan kişilerde görülmekte olan bilişsel, bedensel, duygusal ve psikolojik belirtilerle meydana gelen uyarılmışlığa kaygı denilmektedir (Civil, 2008). Kaygıyla beraber kişilerde bir takım fizyolojik belirtiler de görülebilmektedir. Grlen bu fizyolojik belirtiler kişileri başarısızlığa itebilmektedir. Başarısız olan kişilerin de oluşan kaygı durumları tehdit edici uyarının ortadan kalkamamasıyla beraber tekrar etmektedir. Kişilerde kaygının denge ve belli bir seviyede olması yararlı iken, tamamen kaygısız olmak veya aşırı kaygılı olmak zararlı olabilmektedir (Eker, 2016).

Kaygı ile ilgili özellikleri başlıca şu şekilde maddeleyebiliriz (Geçtan, 2004):

“• *Tehlike veya risk algısı bireyin varoluşundan kaynaklanmaktadır.*

• *Tehlike veya risk algısı bireyin içsel dürtülerine bağlı oluşmaktadır.*

• *Birey dürtülerini çevreye doğru yöneltir.*

• *Çevreden ise bireye tehlike ve risk algısı yöneltir.*”

2. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozukluğu ve kaygı arasındaki farka bakıldığında; kaygı bozukluğu devamlı bir kaygı içinde olma durumu olarak ele alınırken korku, sinir, endişe ve gerginliğe sebep olan faktörleri içermektedir. Kaygı bozukluğu yaşanan kaygı tecrübelerinin sürekli olarak devam etmesi halidir. Kaygı bozukluğunda bir takım bedensel ve ruhsal belirtiler gözlenir. Bedensel belirtiler; çarpıntı, terleme, yüzde kızarma, titreme, baş dönmesi, karın ağrısı, ateş basması, nefes darlığı, bulantı, sersemlik ve düşüp bayılacakmış hissi şeklinde kendini gösterebilir. Ruhsal olarak hissedilen belirtiler ise; unutkanlık, odaklanamama, sisli beyin, aşırı uyanıklık hali, derealizasyon, depersonalizasyon, önemli olayları hatırlayamama, nedenselleştirme güçlüğü, düşünce duraksamaları, objektif düşünmede zorluk, kontrolü yitirme hissi, başa çıkamama düşüncesi, fiziksel olarak zarar görme korkusu, aklını yitirme endişesi, başkaları tarafından yanlış anlaşılacağımdüşünme ve ölüm korkusu şeklinde ortaya çıkabilir (DSM-5 Tanı Ölçütleri: 2014).

DSM 5'te (2014) “Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları” bölümü altında aşağıdaki başlıklar yer almaktadır:

- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Özgül Fobi
- Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)
- Panik Bozukluğu
- Agorafobi
- Yaygın Kaygı Bozukluğu
- Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

a. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı bozukluğu çocukluğa özgü bir bozukluk olarak düşünülmektedir. Fakat bu durumun yetişkinleri de etkilediği bilinmektedir. Yetişkinlik döneminde başlayabildiği gibi, genelde erken belirtiler ilk kez çocukluk çağında ortaya çıkar ve daha sonra devam edebilmektedir (Manicavasagar, 2000). Yetişkinlerdeki genel belirti, çocuk veya eş gibi önemli bağlanma figürlerinin başına kötü şeyler geleceği düşüncesiyle korkmaktır. Evden veya güvenli hissettikleri herhangi bir yerden ya da kişiden ayrılmayı reddederler. Yalnızken uyumaktan korkarlar. Uyuduklarında ise ayrılığa dair kâbuslar görürler. Sosyal, mesleki, akademik ve diğer alanlarda işlevsellik bozuklukları meydana gelir (DSM-5 Tanı Ölçütleri, 2014).

b. Seçici Konuşmazlık (Mutizm)

Seçici konuşmazlık, konuşma becerisinin gelişmiş olmasına karşın konuşmanın beklenen gibi olmadığı durumlarda konuşmama ya da konuşamama şeklinde ifade edilmektedir. DSM V 'te seçici konuşmazlık, başka durumlar içinde konuşabiliyor olmasına karşılık konuşmanın beklendiği özgül otplumsal durumlarda sürekli bir konuşamama olarak ifade edilmektedir. DSM V 'te kaygı bozuklukları arasında yer almakta ve davranışsal bilişsel terapiler ile tedavi edilmektedir (DSM-5 Tanı Ölçütleri, 2014; Demirkol ve Akdemir, 2020).

c. Özgül Fobi

Özgül fobilerde bireyler fobik nesne veya durumla karşılaştıkları zaman yüksek düzeyde kaygı ve korku hissederler (Demirci, Sağaltıcı ve Yıldırım, 2016). Fobik bozuklukların ortak özelliği, belirli durum ve nesnelerle karşılaşınca kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasıdır.

Kaygı belirtilerinin bedensel/otonomik, bilişsel/duygusal ve davranışsal boyutları vardır. Kişiler arası farklılık göstermekle birlikte, fobik nesne ve durumla karşılaşan kişide gerçek korkularda ortaya çıkan belirtilerle benzerlik gösteren şu durumlar ortaya çıkar; kalp çarpıntısı, baş dönmesi, nefes daralması, uyuşma, terleme,

titreme, bayılma hissi ve sık idrara gitme isteği. Kaçınmaya neden olan bu durumda asıl kaygı ve korku odağı, zarar görme beklentisidir. Örneğin, köpeklerden korkmanın asıl nedeni köpeğin ısırma korkusu olabilir. Kaçınma, bazı kişilerde kaygıyı başarılı biçimde yönetmeyi sağlayabilir. Bazı durumlarda ise kaçınma yetersiz ve aşırı olduğunda yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilenir (DSM-5 Tanı Ölçütleri: 2014).

d. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal fobi diğer adıyla toplumsal kaygı bozukluğu, bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığı, başkalarının ona dikkatini yönelttiği, kendisinin başkaları tarafından değerlendirileceğini ve utanç verici davranacağı düşündüğü durumlarda kaygı belirtileri göstermesidir (DSM-5 Tanı Ölçütleri, 2014).

Kişi korkusunun anlamsız veya aşırı olduğunun bilincindedir. Korkulan toplumsal durumlarda kaçınma yolunu seçerler veya yoğun kaygıyla birlikte bu duruma katlanmaya çalışırlar. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan insanlar, en fazla kaygı hissettikleri ortamın performanslarını sergilemeleri gereken zamanlar olduğunu ifade etmişlerdir. Çoğu hastada da başkalarıyla aynı ortamda yemek yerken, kamuya ait tuvaletleri kullanacağı ve yeni insanlarla tanışacağı zaman aşırı derecede kaygı yaşadığı görülmektedir (Demirci vd., 2016).

Sosyal fobinin, insanların varoluşundan beri görüldüğü varsayılsa da, yazılı kayıtlara geçirilmesi milattan önce 400'lü yıllarda Hipokrat'la olmuştur. Hipokrat, sosyal fobiyi” bireylerin sosyallikten kaçınmasına neden olan aşırı utangaçlık” olarak tanımlamıştır. 1900 'lü yılların başlarında da Fransız Pierre Janet psikiyatri alan yazınına “phobie des situations sociales (toplumsal alanlarda yaşanan korku)” tanımını dahil etmiştir. Toplumun kişiyi derinden etkilediğini savunan Freud ise, fobileri" kaygı histerisi” olarak sınıflandırmıştır. Sosyal fobi de bu sınıflamaya dahil edilmiştir. Freud, sosyal fobinin" kendi kendine duyulan güvensizlik nevrozu” yaşayan kişilerde görüldüğünü belirtmiştir. 1950'lerde Güney Afrikalı Joseph Wolpe'in yüzleştirme tekniğinin ilki olarak kabul gören tekniği "Systematic desensitization-sistemik duygusuzlaştırma” ile fobiler ve sosyal fobi psikiyatri çevrelerinde dalla geniş yer bulmuştur. 1960'lı yıllarda İngiliz Isaac Meyer Marks'ın fobilerle ilgili yaptığı çalışmalar ise sosyal fobinin ayrı olarak bir fobi türü olduğunun benimsenmesine katkı sağlamıştır. Sosyal fobi, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)

tarafından hazırlanan DSM-III sınıflandırmasında 1980 yılında resmi bir tanı olarak yerini almaya başlamıştır (Binbay ve Koyuncu, 2012).

e. Panik Bozukluğu

Kişide kendiliğinden ve beklenmedik bir anda ortaya çıkan panik bozukluğun bedensel belirtileri, tarifsiz iç sıkıntısı, nefes almada güçlük, sık soluk alıp verme, çarpıntı, baş dönmesi, titreme gibi belirtilerdir. Bazı bilişsel belirtileri ise: aklını yitirme korkusu, kalp krizi geçirdiğini düşünme, kontrolünü kaybetme ve ölme korkusudur. Panik atağı oluşturan belirtiler birçok durumda ve hastalıkta görülebilmektedir; fobiler, yaygın kaygı bozukluğu, post-travmatik stres bozukluğu gibi birçok farklı kaygı bozukluklarında, depresif bozukluklarda, psikotik bozukluklar ve madde kullanımı durumunda panik atak görülebilir. Panik bozukluk denebilmesi için, atakların bir anda ve kendiliğinden ortaya çıkması ve yineleyici olması gerekir. Belirtiler kısa sürede yoğunlaşır. Genelde 10-15 dakika içerisinde azalarak yok olur. Ancak yarattığı ruh hali ve tedirginlik çok daha uzun sürer. Bu durum kişiyi sürekli yeni bir atak yaşayabileceğine dair beklenti kaygısı içine sokar (Tamam, 2009: 32).

f. Agorafobi

Agorafobik kişiler, açık veya kapalı alanlarda bulunmaktan, toplu taşıma araçlarının kullanımı sırasında, yalnız kalmaktan ve yardım alınamayacak bir ortamda bulunmaktan, sıra beklemek veya kalabalık bir yerde bulunmaktan, tek başına evin dışında olmaktan, evden ayrılmaktan bir ya da birkaçı ile ilgili kaygı ve korku yaşarlar. Agorafobi kaynağı durumlarda korku ve kaygı geliştiği için agorafobik bireyler bu durumlardan etkin biçimde kaçınma gereği duyarlar. Yanlarında kendilerine eşlik edecek birini isterler (DSM-5 Tanı Ölçütleri, 2014).

g. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğunda, birtakım durumlara ilişkin her gün süreklilikle, aşın derecede hissedilen kaygı durumu, korku ve gerginlik hali görülmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu sadece endişeli olmaktan ibaret değildir. Bu duruma; huzursuzluk, çabuk yorulma, dikkat eksikliği, heyecan, kas gerginliği, uyku sorunları gibi belirtiler de eşlik edebilir. Sıklıkla göz ardı edilen bir hastalık olan yaygın kaygı bozukluğunda, hastaların ilk aşamada bedensel yakınmalarla psikiyatri dışındaki hekimlere gittikleri görülmektedir (Demirci vd., 2016).

Yaygın kaygı bozukluğunda kişi kaygısını kontrol etmekte zorlanırken işlevselliği bozulabilir. Yaşanan kaygıyı patolojik kılan, kaygının içeriğinden öte aşırı ve kontrol edilemez olmasıdır. Ayrıca bu hastaların büyük bölümü karşılaştıkları küçük sorunlarda bile, diğer kaygı bozukluğu türlerinde yaşanandan daha fazla kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Demirci, Sağaltıcı ve Yıldırım, 2016).

3. Kaygının Türleri

a. Normal ve Patolojik Kaygı

Kaygı, insanda doğuştan var olan ve varoluşunu sürdürmesinde önemli uyarı ve tedbir aldırma rolü olan, süre ve şiddet açısından normal kabul edilen düzeyde yaşanması işlevsel olan bir duygudur (Ak, 2019). Kişiler, bu kaygı duygusunu kontrol edemediği zamanlarda, günlük hayatlarındaki işlevleri de olumsuz yönde zarar görmektedir (Borkovec vd., 1998). Allright ve Bailey (1991), kişilerin kaygı seviyeleri üst seviyelere çıkmadığı zaman, bu duygunun kişilerin hayatlarında uyumlu bir etki oluşturabileceğini öne sürmektedirler. Böylece birey, çevreden gelen tehditleri fark edebilir, kendisini korumak konusunda başarılı olabilir ve çevresine uyum gösterebilir (Yıldız vd., 2007). Ancak diğer taraftan kaygı kavramı, kişilerin belirli bir durum veya olumsuz yaşam olayı karşısında hissettikleri korkuyu da içermektedir (Boğday, 2020). Bu kaygı türünde birey kaygı duygusundan fiziksel, duygusal, davranışsal olarak etki görmektedir (Greenberger ve Padesky, 2001). Normal olan kaygı, kişinin hedeflerine ulaşması için tedbir almasına, çalışmasına, yaratıcı olmasına ve gelişebilmesine yardımcı olabilir (Ak, 2019). Yaşanan kaygı duygusu, uyarının şiddeti ile uyumsuz ise, zamanla değişmiyor ya da şiddetleniyorsa, fiziksel belirtiler belirgin olarak ekleniyorsa, artık katlanılamıyor ve işlevsellik bozuluyor ise bu kaygının ‘patolojik’ olduğu düşünülür (Hoehn ve Rudolf, 1979).

b. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Speilberger'e göre (2013) sürekli kaygı kaygı haline eğilimliliği ifade eden kişisel bir durum iken durumluk kaygı geçici duygusal bir durumdur. Ego zayıflığı, şüphecilik, suça eğilimlilik durumluk kaygı boyutuna yüklenen etmenler olarak Speinberger'in araştırmaları sonucunda bulunmuştur. Sürekli kaygı, endişe gerginlik ve otonom sinir sisteminde aktivite artışı içerir ve nispeten kararlı bir kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler sürekli kaygısı düşük olanlara oranla daha tehlikeli ve tehdit edici olarak görme eğilimindedirler.

Genel olarak sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin durumluk kaygıları da yüksek olmaktadır (Barness, Harp ve Jung, 2002).

Sürekli kaygı tehdit edici olarak algılanmadığı ve stresli olmayan vaziyetlerde düşüktür (Spielberger, 1972). Spielberger'in sürekli ve durumluk kaygı modelleri iç ve dış uyaranların, savunma mekanizmalarının ve bilişsel faktörlerin etkileşimi sonucunda kaygı oluşum sürecini açıklamaktadır. Modelde, içsel işaretler (kas veya visseral aktivite) veya dış stresörlerle (şok tehdidi) tetiklenen fizyolojik uyarılma ve tehlike düşüncesi kaygı durumu ile karakterize edilir. İçsel ve dışsal uyaranlar tehlikeli olduğundan daha tehlikeli olarak algılanırsa kaygı oluşur ve bu kaygıyla mücadele için davranışsal ve bilişsel müdafaa süreçleri devreye girer. Sürekli kaygı sık sık geçmişteki durumluk kaygı deneyimlerinin bir yansıması olarak tanımlanır ve ileride de kişinin iç ve dış uyaranları tehdit edici olarak algılamasını sağlayarak durumluk kaygı yaşama yatkınlığını artırır (Grös, Antony, Simms ve McCabe, 2007)

MacIntyre (1999) durumluk kaygıyı “ani kaygı deneyimini; zaman içinde değişebilen ve yoğunluk düzeyi farklılaşabilen, gergin hissetmenin kalıcı olmadığı duygusal durumdur” olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygı, Spielberger (1983) tarafından, örneğin sınavdan önce bir süre hissedilen kaygı şeklinde ifade edilmiştir (MacIntyre ve Gardner, 1991). Bu kaygı, bireylerin algıladığı tehdit durumunun değerlendirilmesi sonucunda meydana gelen ve hoşnutsuzluk oluşturan duygu durumu şeklinde de tanımlanabilmektedir (Palti, 2012). Durumluk kaygı bireyin içinde bulunduğu durumla ilgisi olan anlık korkudur. Tehlikeli koşullarla karşılaşmak durumluk kaygının gelişmesine sebep olmaktadır. Durumluk kaygı endişeli düşünceler, hoş olmayan duygular ve gerginlikle gelişen duygusal tepki olarak tanımlanabilir. Bu tip kaygı genellikle geçici ve normal olarak kabul edilen kaygı türüdür. Durumluk kaygı, kişinin tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma geliştirmesidir. Durumluk kaygıda bilişsel endişe ve otonom sinir sisteminde uyarılma ile kişide terleme, solgunluk, solunum sayısında artış, kalp hızında artış ve kızarma gibi belirtiler gözlenebilir. Durumluk kaygı, stresli olan durum ortadan kalkınca azalma gösterir. Durumluk kaygının uzun sürmesi ise, sürekli kaygının yükselmesine neden olabilmektedir. Durumluk kaygı sürekli olmayan duygusal bir durum olmasıyla beraber, şüphecilik, benlikte güçsüzlük, suç eğilimi olarak belirlenmiş etkenleri de içermektedir (Spielberger, 1972).

“Traitanxiety” insandaki kaygı meylidir (Günel, 2020). Bireyin olayları stres olarak yorumlaması ve hissetmesidir (Özgül, 2003). Sürekli kaygı, kişinin çevreye bağımlı olmadan, endişeli, karamsar, huzursuz, aşırı heyecanlı ve yüksek düzeyde duyarlı olması ve bu şekilde tepkilerde bulunması olarak söylenebilir (Erözkan, 2020). Bu kaygının kişide oluşturabileceği etki düzeyi, tehditkâr olarak algılanan durumlar bağlamında da kişide oluşabilecek durumluk kaygının etki düzeyini, gücünü ve süresini de belirleyebilir (Öner ve Le Compte, 1985; Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Bu kaygı, kişinin tehditkâr ve tehlikesiz durumları da tehditkâr ve tehlike içeren bir biçimde algılayıp değişik düzeylerde durumluk kaygı göstermesini içermektedir (Konter, 1996). Bununla birlikte, kişilerin mizaç ve karakter nitelikleriyle ilişkili olarak durumluk kaygı gibi direkt bir durum ya da koşula bağlı değildir. Kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksekliği birçok sorunu da içermektedir (Erözkan, 2020). Bu sorunlar eğitsel başarı düşüklüğü, iletişim kurma güçlüğü, odaklanma problemleri vb. dir (Ergin vd., 2016). Sürekli kaygı düzeyi fazla olanlar az hissedenlere göre durumları daha riskli algılayıp ağır tepki verebilirler (Bedir, 2008). Sürekli ve durumluk kaygısı arasındaki ayrıma rağmen, birçok çalışmaya göre ikisi arasında etkileşimler vardır (Eysenck ve Byrne, 1992) ve her ikisi de bilişsel performanstaki bozukluklarla ilgilidir (Uskan, 2020).

4. Kaygının Belirtileri

Gelişimin hızlı bir şekilde ilerlediği çocukluk döneminde ortaya çıkan kaygı çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarına etki etmektedir (Çolak, Eren ve Doğan, 2017). Kişi öncelikle kaygı yaratan durumu algılar ve durumun bilincine varır. Böylece kişi kaygı durumuyla bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek, düşünce gibi yetilerini kullanarak kendisini ve çevreyi gerçekçi olarak değerlendirebildiği ölçüde gerekli davranışları yapar (Köknel, 1985: 170). Kaygı, tehlike durumlarına uyumlu tepkiler üretebilmek için; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik semptomlar olmak üzere koordine olmuş dört işlevsel sistemden oluşmaktadır (Beck ve Emery, 2011: 67). Beck ve Emery (2011) semptomları şu şekilde açıklamaktadırlar;

- Bilişsel semptomlar: Aşırı teyakkuz, konsantrasyonda güçlük çekme, ilginin çabuk dağılması, üstesinden gelememe korkusu, olumsuz değerlendirmelerden korkma vb. şeklinde sıralanabilir.

- Duygusal semptomlar: Sinirlerin gerilmesi, tahammülsüzlük, tedirginlik, sinirlilik, gerginlik, şaşkınlık, endişe, diken üstünde olma vb. gibi durumlardır.
- Davranışsal semptomlar: Kaçma, sakınma konuşma bozukluğu, duruş bozukluğu vb. durumlardır.
- Fizyolojik semptomlar: Çarpıntı, kalp ritminde artış, yüksek veya düşük kan basıncı, hızlı solunum, nefes almada güçlük, göğüste basınç, boğazda yumru hissi, göz seğirmesi, kasılma, titreme, yerinde duramama, sallanma, halsizlik, bacakların sallanması, karın ağrısı, bulantı, kusma, idrara sıkışma, sık idrara çıkma, kırmızı yüz solgun yüz, avuç içinde terleme, genel terleme, kaşınma gibi durumlardır. Köknel'e (1985: 168) göre kaygılı bireyde ruhsal ve bedensel durumlar; endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide barsak hareketi, solunum artışı, terleme, titreme, uykusuzluk şeklindedir.

5. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Bazı faktörler kaygı kavramının ortaya çıkmasında daha etkin bir rol oynar. Bunlardan ilkinde yaş faktörü örnek verilebilir. Kaygının tüm yaşama kıyasla en şiddetli olduğu zamanlar 0-2 yaş aralığı ve bireyin ergenlik periyodu geçirdiği yıllardır. Yaş gibi kişilik de, kaygıyı tetikleyen bir faktördür. Yapılan araştırmalarda kaygı seviyesi yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre problemler kimlik gelişimi yaşadıkları görülmüştür. Aynı zamanda cinsiyet de yine bireydeki kaygı düzeyini etkiler. Yapılan birçok araştırmada kızlarda kaygı seviyesinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aynacı, 2018).

Cüceloğlu ise bireydeki kaygının nedenini dört madde halinde özetler (1999):

- 1- Önceden alışılmış olan koşulların ortadan kalkması
- 2- Olumsuz durumlara dair negatif sonuç beklentisi ve hissi (hazırlanmadan sınava girmek gibi)
- 3- Düşünce ve davranışlarımız arasındaki tutarsızlık
- 4- Geleceğe dair genel belirsizlik durumu

Bu maddelere ek olarak olağandışı bir nesne insan ya da olayla karşılaşma, obsesyonlar ve korkuya sebep olan fikirler de yine bireyin kaygılı olmasında etkili olabilir (Aynacı, 2018).

6. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

a. Psikanalitik Yaklaşım

İlk olarak 1926 yılında anksiyete kavramını ortaya atan Freud, kaygı, korku ve endişe kavramlarını birbirinden ayırmıştır. Freud'a göre kaygı, duruma ait olan ve nesnesi olmayan şeydir (Freud 1984, 201; aktaran Manav 2011, 204). Çocukluk döneminde olumsuz çevre koşullarının yarattığı engellerle karşılaşan insanın, yetişkin yaşam için gerekli yetenekleri geliştirememesi ve zorlanma durumlarına karşı geliştirmiş olduğu yöntemlerin yetersiz kalması durumunda yaşadığı duygu kaygıdır (Gençtan, 1997:14).

Freud gerçekçi kaygı ile nevrotik kaygıyı ayırt etmektedir (Freud 1963; aktaran Akkoyun 1988). Kaygının nasıl oluştuğu, nedenleri ve kaynakları birey tarafından bilinmemektedir, ancak kaygı bireyin farkında olduğu ve varlığından hoşlanmadığı bir duygudur. Freud kaygıyı, tehlikeli durumun varlığını gösteren bir işaret olarak göstermiştir. Tehlikenin kaynağı dış dünyada ise kaygı objektif, içsel ise nevrotik olarak değerlendirilmelidir (Freud 1927, 1936, 1959; aktaran Karagüvan 1999). Psikanalitik açıdan bakıldığında anksiyete iç psikolojik dengenin bozulmasının bir göstergesi olabilir. Anksiyete, bilinç düzeyinde temsil edilemeyen bir dürtü bastırıldığında, söz konusu durumu karşılamak ya da ondan kaçınmak amacıyla, benliğin savunma düzeneklerini harekete geçirmesine neden olan bir işarettir (Tükel, 2009:44).

i. Gerçeklik kaygısı

Gerçeklik kaygısı, kişilerin dış dünyadan hissettikleri tehlikeli durumların varlığında söz konusu olmaktadır. Gerçek bir tehdide karşı yaşanmakta olan korku duygusuna gerçeklik kaygısı denilmektedir. Ayrıca gerçeklik kaygısı beklenen ve yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması neticesinde oluşan bir tepkidir. Hayatı devam ettirme ve koruma içgüdüleri ile bağlantılı olarak oluşan bu tepki çoğu zaman kaçma refleksi ile kendisini göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Benlik (ego) doyum sağlamaya çalışırken zarar görmemeyi hedefler (Ak, 2019). Ancak zarar görmeme

konusunda şüphe varsa, yaşanan korku duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan kaygıya gerçeklik kaygısı denir (Işık, 1996).

ii. Moral kaygı

Süper egonun vicdani kısımlarında tehlikeli durumların ortaya çıkması kişilerin içselleştirdiği değer ve ahlaki standartlara aykırı şeylerin düşünülmesi, hissedilmesi ve yapılması ile kişide oluşan suçluluk ve aşağılık duygulara moral kaygı denilmektedir (Gençtan, 2000). Benlik bir yandan altbenlikten kaynaklanan dürtülere doyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda üst benliğin kuralları ve sınırlandırmalarına da uymak zorundadır (Ak, 2019). Üst benlik bu kuralların dışına çıktığı zaman kişide utanma, değersizlik gibi duyguların yaşanmasına sebep olabilir. Bu durumla ilintili yaşanan kaygıya moral kaygısı denmektedir (Işık, 1996; Öztürk ve Uluşahin, 2011).

iii. Nevrotik kaygı

Egonun içgüdülerden gelen tehlikeleri engelleyememesi sonucu ortaya çıkan korkuya nevrotik kaygı denilmektedir. Nevrotik kaygı ayrıca nedeni bir şeye bağlı olmayan ve zararsız bir şeylere karşı gösterilen aşırı tepki olarak karşımıza çıkan mantık dışı bir kaygıdır (Gençtan, 2000). Benlik altbenlikten gelen uyarıcı emirlere karşı dengeyi korumaya çalışmaktadır (Ak, 2019). Eğer benlikle alt benlik çatışıyor ve doyum sağlanamıyorsa nevrotik kaygı ortaya çıkar ve benlik, çeşitli savunma mekanizmaları ile kaygıyı kontrol altına almaya ve dengeyi korumaya çalışır (Işık, 1996; Öztürk ve Uluşahin, 2011).

b. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

“Biliş terimi, duyuşal girdilerin dönüştürüldüğü, azaltıldığı, yeniden gözden geçirildiği, depolandığı ve kullanıldığı bütün süreçlere işaret eder. Açıkçası biliş insanoğlunun yapabildiği her şeyi içermektedir ve her psikolojik fenomen bir bilişsel fenomendir” (Neisser 1967:4; aktaran Solso vd, 2010:2). Bilişsel kuram, bilişsel psikoloji ilkelerinin temel alındığı klinik bir kuramdır (Türkçapar,2018:63). Bilişsel model, bireyin duygu durumunu ve davranışını etkileyen işlevsiz düşüncenin tüm psikolojik bozukluklarda yaygın olduğunu söylemektedir (Beck, 2018:3).

Bireyi rahatsız eden 5 duygusal sorunlar olayların kendisinden değil, olayları algılama ve değerlendirme biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Bilişsel modele göre anksiyete sistematik olarak var olan tehlikeyi abartılı bir şekilde değerlendirerek

olduğundan daha fazla hissederler. Bu abartılı değerlendirme sonucunda da otomatik olarak anksiyete aktive edilmiş olur (Beck ve ark. 1985; aktaran Öngider 2013). Kötü bir şeyler olacağına dair devamlı endişelenme ve tasalanma, kaygının çok yaygın bir biçimidir. Bu durumda baş ağrısı, titreme, ağız kuruluğu gibi bedensel tepkiler ortaya çıkabilir. Bedensel sağlığını ve bütünlüğümüzü tehlikede hissettiğimizde vücudumuz otomatik olarak kaçma ya da savaşma tepkisi verir (Türkçapar, 2019: 70-71).

Bilişsel kuram kaygının devam etmesini çeşitli bilişsel hataların varlığı ve bunların sürdürülmesi ile açıklar. Bu uyum bozucu bilişlerin değiştirilmesi ya da ortadan kaldırılması gerektiği anlamına gelir. Uyum bozucu bilişleri değiştirme yollarından biri de davranışsal değişikliklerdir. Davranışlar her zaman bilişler tarafından belirlenmemektedir. Bazı davranışlar (kaçma-kaçınma vb.), işlevsel olmayan çeşitli bilişlere neden olabilir. Bazen davranışı değiştirmek davranışla ilgili bilişleri değiştirmekte en etkili yöntem olabilmektedir (Çetinay Aydın, 2017).

c. Davranışçı Psikoloji

Davranışçı yaklaşım; zihni anlamaktan ziyade, davranışın kontrolü ve tahminine odaklanan bir yaklaşımdır (Jena, 2008). Bu yaklaşıma göre davranış, dış dünya ile ilişkiye sahip olan organizmanın aktif bir parçası ve organizmanın yaptığı şey ya da diğer organizmaların yaptığı gözlenebilen şeyler olarak tanımlanmaktadır (Skinner, 1938). Davranışçı yaklaşıma göre, çoğu davranış öğrenilmiş bir davranıştır. Uyum sağlayıcı davranışlarda olduğu gibi uyumsuz davranışlar da öğrenilmiş davranışlardır (Jena, 2008). Skinner' a göre, insan davranışı çevre tarafından şekillenmekte ve insan davranışında çevre belirleyici olmaktadır (Skinner, 1938).

Davranışçı analistler bir davranışı analiz ederken çevresel değişkenlere odaklanır ve ABC modelini kullanır. Bu modele göre B (behaviour) davranıştır, A (antecedent), davranışa neden olan öncüllerdir ve C (consequences) ise davranışın ortaya çıkardığı sonuçlardır. Skinner'a göre davranışlar edimsel ve tepkisel olarak ikiye ayrılmaktadır. Tepkisel davranışta, bir uyarıcı karşısında organizmanın ortaya koyduğu tepkisel davranış yer alırken; edimsel davranışta, organizmanın ortaya koyduğu davranışların tekrarlanma olasılığı yer almaktadır. Edimsel koşullanmada organizmanın davranışı sonucunda organizma için keyif verici bir sonuç ortaya çıkıyorsa davranışın tekrarlanma olasılığı artmakta, keyif verici olmayan tam aksi

sonuçların ortaya çıkması da davranışın tekrarlanma olasılığını azaltmaktadır (Skinner, 1938).

Davranışçı yaklaşıma göre, kaygı öğrenilmiş bir süreci kapsamaktadır ve açlık, cinsellik gibi biyolojik temelli birincil dürtülerle birlikte yine insanı güdüleyici bir güç olarak işlev gören ikincil bir dürtüdür. Koşullu (şartlı) refleks teorisine göre, kaygının tehlikeli dış uyaranlara karşı organizmanın koşulsuz (şartsız) cevabı olduğu belirtilmiştir. Watson ve Morgan da, Pavlov' un klasik koşullanma kuramından hareketle kaygının koşullu bir tepki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu modele göre koşullu bir uyaran koşulsuz bir uyaranla eşlenirse, koşullu uyaran koşulsuz bir yanıt olarak kaygıyı açığa çıkarır. Örneğin, daha önceki yaşam dönemlerinde bazı çevresel uyaranlara bağlı olarak kaygı yaşayan bir kişi için gelecekteki yaşam dönemlerinde de bu özgül yaşantılara benzer duygusal durumlarda koşullanmış bir tepki olarak kaygı duygusu ortaya çıkabilmektedir (Işık, 1996).

d. Bilişsel Psikoloji

Bilişsel yaklaşım; danışanın uyumsuz düşüncelerini, bilişsel çarpıtmalarını ve varsayımlarını tanımlamayı ve bunların gerçekliğini ve kabul edilebilirliğini değerlendirmeyi içeren bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 1970). Bilişsel model tüm yaygın psikolojik rahatsızlıklarda danışanın ruh halini ve davranışını etkileyenin çarpık ve işlevsiz düşünceler olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel yaklaşımda işlevsel olmayan düşünce ve inançlar tanımlanmakta, değerlendirilmekte ve değiştirilmektedir. Çünkü düşüncelerin gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi, düşüncelerin ve altta yatan işlevsel olmayan inançların değiştirilmesi bireyin ruh hali ve davranışlarında iyileşme sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle danışanın düşünce ve inanç sistemindeki değişimle kalıcı duygusal ve davranışsal değişim sağlamak tedavide olumlu etkiler yaratmaktadır (Beck, 1995).

Bilişsel yaklaşım, korkuyu mutlak tehdit veya tehlike durumlarında verilen otomatik bir tepki olarak tanımlarken kaygıyı ise korkunun aktive edilmesine karşı verilen öznel yanıt olarak tanımlamaktadır. Korku kaygı bozukluklarının altında yatan bilişsel bir süreç iken, kaygı tehlikeye yönelik değerlendirmeleri içeren bir süreçtir (Clark ve Beck, 2010a). Kaygıda danışanın kişisel alanında fiziksel veya psikolojik bir tehdidin algılanması ve danışanın buna karşı zarar görülebilirlik duygusunun artması söz konusu olmaktadır. Korku durumunda aktive edilen kaygıyla karşı karşıya kalan

danışan bilişsel olarak olumsuz değerlendirmeler yapmakta ve gelecekte de olumsuz durumların ortaya çıkacağını öngörmektedir (Beck ve Clark, 1988).

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıya neden olan olayların kendisi değil, kişinin olaylara yönelik beklentileri, bu olayları nasıl ve ne şekilde algılayıp değerlendirdiğidir. Bireyin herhangi bir olayı ilk değerlendirmesi tehlike/zarar içeriyorsa kişinin bununla baş etmesi hususundaki gücüne, yeteneğine ve sahip olduğu desteklere yönelik algılamaları, daha önce baş etme konusunda ortaya koyduğu başarıları açığa çıkabilecek kaygı konusunda olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Bundan dolayı mantıklı olmayan bilişler ya da korkuyu çağrıştıran benlik ifadeleri kaygı gelişiminde olumsuz etki yaratacaktır (Işık, 1996). Bununla birlikte kaygıya neden olan durumlardan biri de insanın geçmiş yaşam deneyimlerinin etkisiyle yeni durumları tanımlama, değerlendirme ve kategorize etmede onu yönlendiren şema olarak isimlendirilmiş zihinsel yapılardır. Şemalar, düşünceler ve imajlarda kalıcı ve tekrarlayan bilgilerden ortaya çıkan varsayımları içermektedir. Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz inanç ve tutumları içeren şemalar, bilişsel modelde kaygılı durumların göstergesi olarak önemli bir rol oynamaktadır (Clark ve Beck, 2010b)

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygı yaşayan danışanlar tehlikeye ilişkin mantıklı ve gerçekçi değerlendirmeler yapmakta başarısız olmaktadır. Kaygıda asıl olan tehlikeli durumun içeriği değil, danışanın bu tehlikeli durumla ilgili hatalı düşünceleri, inançları ve değerlendirmeleridir. Kaygıda öncelikle danışanların kaygı yaşamasını tetikleyici bir olay ortaya çıkmakta, bu olay danışanın kaygılı düşünmesine ve kaygılı değerlendirmeler yapmasına, kaygılı düşüncelerde kaygılı hissetmesine neden olmaktadır. Yani danışanın düşünce şeklinin duyguları üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. Kaygının bilişsel tedavisinde de bu paradigma danışana öğretilmekte ve danışan bu bilişsel modeli kabul ettiğinde tedavi de olumlu sonuçlar elde edilmektedir (Clark ve Beck, 2010a). Aynı zamanda tedavide danışanın kaygı ile ilişkili uyumsuz düşünceleri, şemaları, inançları ve değerlendirmeleri ele alınmakta ve bunları değiştirmeye odaklanılmaktadır. Böylece danışanın kaygıya ilişkin uyumsuz düşünceleri, şemaları zayıflatılmakta ve danışana daha uyumlu ve gerçekçi bir bakış açısı kazandırılmaktadır (Clark ve Beck, 2010b).

v. Kaygı İle İlgili Diğer Kuramsal Görüşler

i. Varoluşçu kuram

Bu kurama göre anksiyete, bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından kaçma eylemidir (Bostancı, 2019). Anksiyeteye sebep olan durumlardan kaçmak “kaygının acı ve mutsuzluk veren yönü” şeklinde değerlendirilir (Gençtan, 2000). Varoluşçu kurama göre, belirli bir toplum içerisinde varlığını sürdüren birey kendisini hiçlik duygusuna kaptırır. Bu durum ise kişinin varoluşunun geçersizliğine gösterdiği tepki anlamına gelmektedir (Köroğlu, 2004).

ii. Biyolojik kuram

Bu kurama göre kişiler için kaygı sadece kalıtsal olarak ele alamazlar çünkü doğal içinde birlikte yaşamak zorunda oldukları doğal yaşam bulunmaktadır ve benzer deneyim, alışkanlıklara sahiplerdir (Bostancı, 2019). Kısacası anksiyete sadece kalıtsal değildir (Arslan, 2007).

Biyolojik kurama göre bireyde meydana gelen kaygı, beyinin farklı bölgelerinde koşullu ya da koşulsuz olarak kaygı verici olarak kodlanmış uyaranların algılanması ile hızlı şekilde ortaya çıkmaktadır (Noyes ve Rudolf, 1998: 5; Işık, 1996).

7. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kaygı kavramını ele alan onlarca araştırma olmasının yanı sıra bu araştırmaların ve araştırmacıların ortak noktası, kaygının insanlarda rahatsızlık veren bir his olmasıdır. Twenge (2000) nin yapmış olduğu araştırma ile kişilerin kaygı seviyesi toplum olarak günden güne artmaktadır. Bunun nedeni ise insanların kaygılanabilecekleri unsurların da sayısı artması olarak gösterilmektedir. Yapılan araştırmada Twenge, son 40 yılda kaygı seviyesini gözlemlemiş ve 1950-1990 arası kaygının artış gösterdiğini saptamıştır.

Kaygı kavramının ele alındığı araştırmalar genellikle tek başına kaygıyı incelemekten beraberinde diğer ilişkili olabilecek ruhsal sorunları da incelemektedir. Bu yüzden bu bölümde kaygı ile ilgili literatür taraması yaparken; salt kaygının ele alındığı değil, kaygının içinde olduğu son dönem araştırmaları incelemekteyiz.

Nielsen, Lonfeldt, Wolitzky, Hageman, Vangkilde ve Daniel (2017) kaygı bozukluklarından; sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu

ve agorafobi tanısı olan klinik hastalarıyla bir çalışma yürütmüştür. Bu araştırmadaki katılımcılardan 90'ı tanı alan bireylerden, 50'si ise tanısı olmayan kontrol grubundan oluşmaktadır. Çalışma sonucuna göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkiye, aracı değişken olarak büyük etkisinin olduğu bulunmuştur.

Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) tarafından bağlanma stilleri ile depresyon ve yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada çeşitli değişkenler incelenmiştir. Araştırma 284 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcılarda yaygın kaygı bozukluğu ve duygu durum bozukluklarının yaşanma oranının daha az olduğu saptanmıştır. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde ise belirtilen durumların görülme oranı yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu araştırmada ayrıca, kaygı ile bağlanma arasında aracı değişken rolü; etkin duygu düzenleme stratejileri üretememek, olumsuz duyguların kabul edilemezliği, dürtüsel davranışları kontrol edememek olarak belirtilmiştir.

Cassidy, Phelps, Sibrava, Thomas ve Borkovec (2009) yaygın kaygı bozukluğu olup psikoterapi desteği alan 69 birey ve tanısı olmayan 69 kişilik kontrol grubu ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada, yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan katılımcıların çocukluklarında, yetersiz bakım görmüş olma, anne sevgisi alamamış olma ve reddedilme öyküleri veriler arasındadır. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan grubun güvenli bağlanma konusunda sorunlar yaşadıkları ifade edilmiştir. Bununla birlikte kaygı bozukluğu tanılı gruptaki bireylerin, kontrol grubundaki bireylere oranla çocukluk anılarını hatırlamada daha fazla zorluk yaşadıkları belirtilmiştir.

Yüz otuz altı katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada, kaygılı/kaçıncı bağlanma ile güvenli bağlanma geliştiren çocukların ilerleyen dönemlerde geliştireceği kaygı düzeyleri arasındaki farklılık araştırmışlardır. Bu amaçla, 12 aylık 40 bebeğe Ainsworth'ün Yabancı Durum Prosedürü uygulanmış ve bu çocukların 11 yaşına geldiklerinde "Çocukluk Çağı Kaygı Bozuklukları Öz bildirim Ölçeği" (SCARED) ile kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip olmayan çocukların, güvenli bağlanmış olan çocuklara göre yüksek derecede okul fobisi geliştirdikleri görülmüştür. Kararsız bağlanma stiline sahip erkek çocukların, güvenli bağlanmış erkek çocuklara oranla daha yüksek sosyal kaygı gösterdikleri saptanmıştır (Bar-Haim, Dan, Eshel, SagiSchvartz, 2007).

Yapılan bir başka araştırmada, yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan 48 üniversite öğrencisi ve 53 bireyden oluşan kontrol grubu bağlanma açısından incelenmiştir. Kaygı bozukluğu olan grupta kişilerarası problemler yaşama oranı kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur (Eng ve Heinberg, 2006).

Simonelli, Ray ve Pincus tarafından (2004) yapılan araştırmada 1040 kişiden oluşan örneklemin, yetişkin bağlanma stilleri ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki ölçülmüştür. Yetişkin Bağlanma Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanterinin kullanıldığı bu çalışmada, varsayımları destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Sonuçlara göre bağlanma stilleri, kaygı ve endişe düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur.

Waters ve arkadaşlarının 2003 yılında bitirdikleri araştırma sonucuna göre, bebekliklerinden başlanarak 20 yıl süresince takip edilen bireylerin, genç yetişkinliklerinde de %72 oranda bebeklik dönemindeki bağlanma özelliklerinin aynısını sergiledikleri saptanmıştır.

Ustaosman'ın 2019'da bağlanma stilleri ile anksiyete ve umutsuzluk düzeyi arasında ilişkisini incelediği çalışmasında, kaygı puanı arttıkça güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanlarının azaldığı, korkulu bağlanma puanının ise arttığı belirtilmiştir.

Çeçen (2017) yetişkinlerde bağlanma stillerinin, sürekli kaygı düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada bağlanma stilleri ile sürekli kaygı arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Katılımcıların 65'inin kadın 48'inin erkek olduğu 113 kişiyle yapılan bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin sürekli kaygı düzeyleri, güvensiz bağlanmış kişilere oranla daha düşük çıkmıştır.

Demir (2017) tarafından yapılan çalışmada, rastlantısal olarak seçilen 200 üniversite öğrencisinde bağlanma stillerinin kaygı seviyeleri ve yetersizlik duyguları ile ilişkisi incelemiştir. Yapılan bu araştırmada, bireylerin güvenli bağlanma puanları yükseldikçe sürekli kaygı seviyelerinin düştüğü, saplantılı bağlanma puanları yükseldikçe sürekli kaygı seviyelerinin arttığı görülmüştür.

Yaşa (2017), boşanmış ebeveynlere sahip 151 yetişkinin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarını çeşitli değişkenler açısından araştırmıştır. Bu çalışmasında, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ayrılma kaygısının azaldığı belirtilmiştir. Korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttığında

ise, ayrılma kaygısının arttığı belirtilmiştir. Kayıtsız bağlanma düzeyi ile ayrılma kaygısı arasında da pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tüm bu araştırmaların yanı sıra literatürde, Spielberger'in iki ayrı kaygı faktörü olarak ele aldığı “sürekli kaygı” ve durumluk kaygı” kavramlarına dair araştırmalar mevcuttur. Bazı değişkenlerin, 9-12 yaş aralığındaki çocukların durumluk-sürekli kaygı puanlarında farklılığa neden olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, erkek çocukların durumluk-sürekli kaygı puan ortalamalarının kız çocuklarından düşük olduğu, çocukların kardeş sayıları arttıkça kaygı seviyelerinin de arttığı saptanmıştır (Ulutaş ve Demiriz, 2003).

Sürekli-durumluk kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasına bakıldığında, 9 ve 10 yaşındaki çocukların, 11 ve 12 yaşındaki çocuklara kıyasla hem sürekli hem de durumluk kaygı envanterinde daha düşük puanlar aldıkları saptanmıştır (Özusta, 1995). 10 yaşındaki çocuklar ve anneleriyle gerçekleştirilen bir araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, kardeş sayısı, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, annelerin çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey çocukların sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılığa neden olmazken, anne yaşının sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sebep olduğu saptanmıştır (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003).

D. Depresyon

1. Depresyon Kavramı ve Tanımı

Depresyon uzun süren, tekrarlayıcı bir karaktere sahip olan (Kessler ve Bromet, 2013; Keller, 1994; WHO, 2020; Üstün ve ark., 2004; Spijker ve ark., 2002, 2004) yüksek seviyede mortalite oranı (Angst, Angst ve Stassen, 1999; Berlim ve Fleck, 2007; Cuijpers ve Schoevers, 2004; Üstün ve ark., 2004; Kessler ve Bromet, 2013; WHO, 2020), azalan yaşam kalitesi, işlevsel yetersizlik ile ilişkili bir ruhsal hastalıktır (Berlim ve Fleck, 2007; Kessler ve Bromet, 2013; Lam, Kennedy, McIntyre ve Khullar, 2014; Spijker ve ark., 2002, 2004; Üstün ve ark., 2004; WHO, 2020). Depresyonun yüksek prevalansa sahip olması, işlevsellikte bozulmaya yol açması ve erken yaşta başlangıç göstermesinin sebep olduğu yüksek hastalık yükü ile öncelikli bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmektedir (Üstün ve ark., 2004; WHO, 2012).

Latince kökeni “depressus”dan gelen depresyon kavramı; aşağı doğru bastırmak, baskılamak, sıkıştırmak ya da donuklaşmak anlamı taşımaktadır (Tietze,

2002; akt. Altıntaş, 2019; Köknel, 2005). Bu kavram Türkçe’de “çökkünlük” anlamı taşımaktadır (Köknel, 2005; Savrun, 1999). Çökkünlük (depresyon) aşırı üzüntülü ve bunaltılı duygudurumun eşlik ettiği düşünce (içeriği ve süreci), konuşma, psikomotor ve fizyolojik/bedensel işlevlerde bozulmayla kendini gösteren bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, değersizlik, isteksizlik, karamsarlık ve mutsuzluk gibi duygu ve düşünceleri barındırmaktadır (Türkçapar, 2004).

Depresyonla ilgili literatür taramaları yapıldığında birden fazla tanımı içerdiği görülmektedir. Tanımlama çalışmaları milattan önce dördüncü yüzyılda Hipokrat’ın kara safra terimini ortaya koymasıyla başlamıştır. 1854’te Fransız hekimleri, depresyonu, döngülü olduğunu ifade edebilmek için “folie circulaire” terimini kullanmışlardır. İlerleyen yıllarda ise bitkin, cesareti kırık, üzgün, kederli hal anlamında Latince kökenli bir kelime olan “depressus” kelimesine evrilme göstermiştir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65).

Oluşma nedenleri, seyri ve tedavisi oldukça karmaşık olan depresyon dünya çapında en sık karşılaşılan ve tedavisi mümkün olan ruhsal bir bozukluktur. Halk dilinde “her şey senin beyninde bitiyor” anlayışının aksine bireysel ve sosyal gerilimli durumlardan etkilenerek bireyin rutin hayatını dahi alt üst edebilen ve biyolojik temelleri de olan tıbbi bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Köroğlu, 2004: 12).

Depresyon belirtilerinin nitelikleri ve depresyonun doğası kişiden kişiye göre farklılık arz etmektedir. Bazı bireyler depresyonu daha hafif düzeyde ve tek bir atakla atlatabilirken diğerleri ise orta ve şiddetli düzeyde birçok atak geçirerek atlatabilmektedir. Ani veya yavaş yavaş gelişim gösterebilmekte, çocukluk evresi ile yaşlılık evresi arasında herhangi bir dönemde meydana gelebilmektedir. Süre açısından bir değerlendirme yapıldığında ise bazı bireylerde birkaç ay sürebilirken öte yandan bazılarında yıllar boyu devam edebilmektedir (Sayar, 2011: 148).

2. Depresyonun Nedenleri

Depresyon sık görülen bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Bu da yaklaşık her dört kişiden biri olarak gösterilmiştir. Hiçbir neden olmaksızın depresyon başlayabilir. Depresyona sebep olan etkenler şöyle özetlenebilir (Köroğlu, 2006: 26):

- Yaş: Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkar.
- Cinsiyet: Genelde kadınlarda, daha çok görülür ama 55 yaş üzerinde bu durum tersine döner.

- Toplumsal Kesim: Yoksulluk ve işsizlik durumlarında daha sık görülür.
- Evlilik Durumu: Huzursuz ve maddi gelirleri yeterli olmayan bu yüzden boşanmışlarda daha çok göze çarpar.
- Stres: Birçoğunda yakın zamanlarda yaşanan bir başarısızlık, yitirme veya yetersizlik durumu tetikleyici neden olarak gözlemlenmektedir.
- Aile Öyküsü: Erken dönemde ilk çocukluk döneminde anneyi yitirme, ortaya çıkma olasılığını artırır.
- Bedensel Hastalık: Bedensel bir hastalık olarak da nitelendirilebilir. Güç yaşam olayları ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır.

Yaşam olayları, kişilerin problemleri ile başa çıkma becerilerini geliştirecek biçimde gerçekleştiği zaman benliğin güçlenmesine imkân verirken, aşırı şiddetli düzeyde ve başa çıkılamaz olduğu zaman ruhsal dengeyi bozarak ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Olumsuz yaşam durumları ile depresyon arasında bağ olduğunu ve depresyonun başlamasından önce olumsuz yaşam olaylarının sık sık görüldüğünü bildiren pek çok sayıda çalışma mevcuttur. Yaşamdaki olayların bireyin öznel hayatında yaşadığı olumsuzluklardan ötürü geldiği görülmektedir bu durum ise mental fiziksel sağlığın önemini bir kez daha ortaya koymaktadır (Ünal ve Özcan, 2000).

3. Depresyonun Belirtileri

Depresif belirtilerin süresi, şiddeti ve tekrarlama sıklığı bireyden bireye değişiklik göstermekle beraber DSM-V'e (2014) göre belli başlı tanı kriterleri şunlardır:

Depresyon, iki haftalık süre içerisinde aşağıdaki ifade edilen belirtilerden en az bir tanesi ilk iki belirtiden olmak koşuluyla, beş veya daha fazla belirtinin baş gösterdiği ve günün büyük bir bölümünde sürmesiyle tanımlanmaktadır.

1. Çökkünlük hissi hemen her gün ve günün çoğu zamanında kendisini hissettirir ya da çevredeki diğerleri tarafından gözlemlenir (Çocuk ve ergenlerde kolay öfkelenme olarak ortaya çıkabilmektedir).
2. Günün büyük bir bölümünde tüm ya da çoğu etkinliğe karşı isteksizlik ve zevk alamama.

3. Herhangi bir diyet programı uygulamıyorken çok fazla kilo alma veya verme.
İştahta görülen aşırı artma veya azalma
4. Uykusuzluk yaşama veya aşırı uyuma (İnsomnia-hipersomniya)
5. Psikomotor ajitasyon veya gerileme
6. Hemen her gün bitkinlik hissi veya düşük enerjili hissetme
7. Benlik algısında değersizlik hissi ya da aşırı ve uygunsuz suçluluk hissi
8. Konsantrasyon, bilişsel yeteneklerde azalma ve kararsızlık
9. Yineleyici intihar düşünceleri, intihar planı ya da girişimi

Yukarıda ifade edilen belirtiler klinik açıdan sıkıntıya yol açar ya da hayatın farklı alanlarındaki işlevselliğe olumsuz etki eder. Bu dönem herhangi bir madde veya sağlık ile ilgili bir durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz (DSM-V,2014: 92-94).

a. Ruhsal Belirtiler

Depresyon hastalığı bir takım ruhsal belirtilerle beraber ortaya çıkmaktadır. Bunlar olumsuz düşüncelerle beraber oluşan üzüntülü, umutsuz, özgüvensiz, çıkış yolu olmayan bir ruh halini beraberinde getirmektedir. Beslenme ile ilgili problemler ilk belirtileri oluşturmakta ve özellikle ani kilo vermeler doktorlara da hastalığın derecesini belirlemek açısından ipuçları vermektedir. Bunun yanı sıra uykuda meydana gelen değişimler de depresyonun ilk akla gelen ruhsal belirtilerindendir. Uyku bozuklukları üç durumda kendisini göstermektedir. İlk durumda uyumaya başlamakta zorluklar yaşanırken ikinci de uykunun niteliksel olarak bozulması ve kesintili bir uyku süreci üçüncü durumda ise çok erken kalkma gibi belirtiler görülmektedir. Ayrıca depresyon ölüm korkusu ve düşüncesinin daha sık akla gelmesi, nefes aldığımız sürece hayattan zevk alamama, benlik saygısında düşüş, dikkatte ve odaklanmada düşüş ve enerjik olmayan bir tavır yaratması açısından ruhsal belirtileri oldukça ağır olabilen bir hastalıktır (Beck, 1974: 1562-1567).

b. Davranışsal Belirtiler

Depresyon süresi içindeki davranışsal farklılaşmalar kişilerin toplumdan ve diğer insanlardan uzaklaşmalarına, hayatlarına devam edecek motivasyonu kendilerinde bulamamalarına yol açmaktadır. Bu kişilerin ses düzeyleri düşük ve konuşma hızları oldukça yavaştır. Depresyon öncesi dönemde dış görünüş ve kişisel

bakımına önem veren kişi bu dönemde tüm bunları önemsemeyebilir. Kendisine, ailesine ve çevresine yönelik sorumluluklarını aksatarak işlerinden de geri kalabilmektedir (Köroğlu, 2004: 17).

c. Düşünsel Belirtiler

Depresyon sürecindeki bilişsel belirtiler, bellek bozukluğu, aşırı zorluk hatırlayan hafıza, pişmanlık, kişinin kendisine yüklenmesi, umutsuzluk, çaresizlik, tekrarlayan intihar düşünceleri, odaklanmada zorlanma, olumsuz düşünce tarzları biçimlerinde karşımıza çıkmaktadır (Greenberger ve Padeksy, 2018: 295). İleri seviyede kendini suçlama vardır. Ayrıca yaşanan sıkıntılarda birey kendi eski bir hatasından kaynaklandığını düşünmektedir. Kişiler üzerine giyeceği bir giysi veya yapacak olduğu basit bir alışverişteki tercihi konusunda bile karar vermede fazlaca zorlanabilmektedir. Bu yüzden rutin işlerini yapmak bile kişi için zor bir hal alır. Yokluk, kaybetme ileride başkalarına muhtaç olma düşüncelerinde aşırı artış olur. Depresyonun ilerleme düzeyine göre düşüncelerde birtakım bozulma ve sapmalar görülebilmektedir (Köroğlu, 2004: 17; Uğur, 2008: 73).

Depresyonun düşünsel belirtileri aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Tharckery ve Harris, 2002):

- Dikkati toplama ve yoğunlaşmada güçlük
- Kendi canına kıyma gibi düşünceler,
- Agresiflik hali,
- Panik atak durumları,
- Hezeyan gibi bazı düşünce bozuklukları

d. Bedensel Belirtiler

Depresyondaki kişilerde fiziksel olarak da yıpranmalar görülmektedir. Bedensel görünümünde omuzlarda çökkünlük ve yüzdeki çizgilerde belirginlik buna örnek gösterilebilir. Genellikle ellerini veya dizlerini ovuşturma, saçlarıyla oynama ve dolaşma görülebilmektedir. Kişilerin yaşamış olduğu depresyon kötüleşme gösterdikçe bedensel olarak gizli bir biçimde gerileme görülmektedir. İştahta azalma ve kilo kaybı daha çok orta ve şiddetli depresyonda ortaya çıkarken, hafif şiddetli depresyonda ise nadiren karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan çok nadir olarak iştahta artma ve buna bağlı olarak kilo alımı görülebilmektedir (Köroğlu, 2004). Fizyolojik

ihhtiyaçta azalış ya da artma şeklinde görölen uyku ve yeme düzeninde bozukluklar söz konusudur. Cinsel istikrarsızlık veya tamamen ortadan kalkma olabilmekte; bireyde çoğu zaman aşırı yorgunluk ve ufak bir işin bile çok efor gerektirdiği düşüncesi ortaya çıkabilmektedir (Köroğlu 2006).

4. Depresyon ile İlgili Çalışmalar

Öztürk (2018) araştırmasında varoluşçu bakışa göre depresyon ve umutsuzluğun hayatın amacı ve anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların yaş değişkenine göre aldıkları puanlar sonucunda 25 yaş ve altındaki katılımcıların 25 yaş ve üstünde olan katılımcılara göre daha umutsuz ve daha depresif olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeninden alınan puanlara göre kadınların erkeklere göre daha umutsuz ve depresif olduğu sonucu elde edilirken; ekonomik düzey değişkenine göre de ekonomik düzeyi düşük olan katılımcılar yüksek olanlara göre daha umutsuz ve karamsardır.

Yağmur (2018) ise üniversite öğrencilerinde ruminasyon düzeyleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyeti depresyon düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Karaçor (2018) üniversite öğrencilerinin depresyon dikeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine yer vermiştir. Yaş değişkeninin aldığı puanlar sonucunda farklı yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında da erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken sınıf değişkeninde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

İlgaz (2015) yaptığı araştırmada depresyon ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın cinsiyet değişkenine göre olan sonuçlarına bakıldığında erkeklerin depresyon riskinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Yaş değişkeni ile olan puanlara göre de yaşlıların gençlere göre depresyon riskinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler daha depresif ve ekonomik geliri düşük olanların olmayanlara göre daha depresif olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Bindak, Emiroğlu ve Murat (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada, toplumda depresyona rastlama sıklığının %8-12 aralığında olduğunu vurgulamışlardır. Özkıyımı uyardığı ve depresyonun meydana gelmesinde bilişsel, davranışsal ve duyuşsal hallerin önemli olduğunu belirtişlerdir.

Demir (2015) tarafından Darülaceze'deki depresyonlu hastaların yaşam kalitesi ve depresyon oranlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkekler ve kadınlar arasında genel yaşam kalitesi, geriatrik depresyon çevresel durum ve genel sağlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.



III. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizi hakkında bilgi verilmiştir.

A. Araştırmanın Modeli

Araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınların yaşama doyumu, kaygı düzeyleri ve depresyon düzeylerinin birbiri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birbirine göre değişimlerinin incelendiği bir tarama modelidir (Karasar, 2012).

B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreninin İstanbul Kadıköy ilçesinde ikamet eden, 18 yaşından büyük, çalışan ve çalışmayan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmada ilk etapta İstanbul ili kapsamında 9 adet ilçe ile yürütölmek istenmiştir. Ancak araştırma yalnızca Kadıköy ilçesi ile sınırlı kalmak durumunda kalmıştır. Araştırmada özellikle Kadıköy bölgesinin seçilmiş olmasının temel nedeni Kadıköy ‘ün kozmopolit bir ilçe olmasından kaynaklı farklı insanların ortak buluşma noktası olmasıdır. Bu da örneklem içerisinde çalışan kadınların varyantları açısından zenginlik oluşturmaktadır (Büyöknisan, 2021).

Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) araştırmada %5 hata payı ile 100 binden daha fazla birime sahip evrenler için 300 örneklemin yeterli olacağını belirtmiş olup, bu araştırmada 202 çalışan 111 çalışmayan toplamda 313 kadın katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmada birimlerin örnekleme dâhil edilebilmesi için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olup, araştırmaya dahil olma kriterlerini sağlayan kadın katılımcılar tesadüfi olmayan yöntemlerle seçilerek örnekleme dahiledilmiştir (Robson, 2002).

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanması için anket formu kullanılmıştır. Covid-19 pandemi süreci sebebiyle katılımcılarla yüz yüze görüşme yapılmamış ve online anket

platformu üzerinden iletişime geçilmiş ve kendilerinin online anket formunu doldurmaları sağlanmıştır. Anket formu toplamda 4 bölümden oluşmaktadır:

- 1- Demografik zellikler:** Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan ve katılımcıların kadınların yaş, çalışma durumu, medeni durumu, eğitim durumu, gelir durumu, ocuk durumu hakkında bilgi edinebilmek için 6 adet soru yer almaktadır.
- 2- Yaşam Doyumu leği:** lek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) 'in çalışması ile literatüre kazandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama alışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta olup, tek bir faktör yapısı altında toplanmıştır. Ölçek ifadeleri için yapılacak olan değerlendirmeler 5'li likert tipi yapıda olup, "Hiç Katılmıyorum, çok az katılıyorum, Orta düzeyde katılıyorum, Büyük oranda katılıyorum ve Tamamen katılıyorum" şeklindeyir. Ölçekte ters kodlaması yapılmış olan ifade yer almamaktadır. Köker (1991) 'in gerçekleştirmiş olduğu uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,71 olarak tespit edilmiş olup, bizim çalışmamızda bu değer 0,922 olarak belirlenmiştir.
- 3- Durumluk ve Sürekli Kaygı leği:** lek Spielberg ve ark.(1970) 'nın çalışması ile literatüre kazandırılmış olup, Türkçe 'ye uyarlaması ner ve Le Compte (1985) 'nin çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Ölçekte yer alan toplam ifade sayısı 40 olup, iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadelerden 1-20 arasındaki ifadeler Durumluk Kaygı Boyutunu ve 21-40 arasındaki ifadeler ise Sürekli Kaygı Boyutunu oluştırmaktadır. Ölçek 4'l likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan ifadelerden ters kodlaması yapılmış olan ifadeler bulunmakta olup, Durumluk Kaygı Boyutu için bu maddeler 1-2-5-8-10-11-15-16-19 ve 20'dir. Sürekli Kaygı Boyutu için ise 21-26- 27-30-33-36 ve 39 nolu ifadelerin ters kodlaması yapılmıştır. ner ve Le Compte (1985) 'nin gerçekleştirmiş oldukları uyarlama çalışmalarında birden fazla örneklem kullanılmış ve Durumluk Kaygı Boyutu için Cronbach Alpha katsayıları 0,94-,96 arasında ve Sürekli Kaygı Boyutu için Cronbach Alpha değerleri 0,83-0,87 arasında tespit edilmiştir. Bizim alışmamızda ise Durumluk Kaygı Boyutu için Cronbach Alpha katsayısı 0,933 olarak belirlenmiş olup, Sürekli Kaygı boyutu için güvenirlik katsayısı 0,912 olarak tespit edilmiştir.

4- Beck Depresyon Ölçeği: Ölçek Beck ve ark.(1978) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 21 ifadeden oluşmakta olup, her ifade bireylerin motivasyonel, bilişsel, bedensel ve duygusal duygu durumları hakkında fikir vermektedir. Ölçekte yer alan maddelerden ilk seçenek 0 ve son seçenek 3 puan olacak şekilde her maddede 4 ifade bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,926 olarak tespit edilmiştir.

D. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada yer alan verilerin analiz süreçleri SPSS20 programı ile yürütülmüştür. Araştırmada yer alan kadınların demografik özellikleri yüzde ve frekans ile gösterilmiş olup, kadınların ölçeklerden almış oldukları puanların dağılımları ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile gösterilmiştir. Araştırmada yer alan kadınların ölçeklerden almış oldukları puanların dağılımının normal dağılıma uygunluğunun kontrol edilmesinde basıklık ve çarpıklık değerleri kullanılmış olup, bu değerlerin -1,5 ve +1,5 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada yer alan çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerinin birbiri arasındaki ilişkileri Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş olup, fark testleri olarak bağımsız örneklem için t test ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan verilerin analiz edilmesinde %95 güven düzeyi referans alınmıştır.



IV. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerinin birbiri arasındaki ilişkisi incelenmiş, kadınların yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşma durumlarının kontrolü yapılmıştır.

A. Araştırmada Yer Alan Kadınların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Araştırmada yer alan kadınların demografik özelliklerinin dağılımı Çizelge 1'de belirtilmiştir.

Çizelge 1. Kadınların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	f	%
Çalışma Durumu	Çalışıyor	202	64,5
	Çalışmıyor	111	35,5
Medeni Durum	Evli	157	50,2
	Bekar	156	49,8
Eğitim Durumu	İlköğretim	5	1,6
	Lise	47	15,0
	Önlisans	45	14,4
	Lisans	142	45,4
	Yüksek Lisans	66	21,1
	Doktora	8	2,6
Gelir Durumu	0-1500 TL	39	12,5
	1501-2500 TL	25	8,0
	2501-3500 TL	25	8,0
	3501-5000 TL	59	18,8
	5001-10000 TL	96	30,7
	10001 TL ve üstü	69	22,0
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Var	150	47,9
	Yok	163	52,1
Değişkenler		Ort±ss	Min-Maks
Yaş		39,59±10,41	18-86

Çizelge 1'e göre araştırmada yer alan kadınların %64,5'i çalışmakta ve %35,5'i çalışmamaktadır. Ayrıca kadınların %45,4'ü lisans mezunu, %30,7'si 5001-10000 TL arasında gelire sahip ve %52,1'i çocuğa sahip değildir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 39,59±10,41 olarak tespit edilmiştir.

B. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği puanlarının ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile basıklık ve çarpıklık değerleri Çizelge 2'de verilmiştir.

Çizelge 2. Kadınların Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	313	14,65	4,78	5,00	24,00	-0,162	-0,787
Durumluk Kaygı	313	43,62	10,61	20,00	73,00	0,288	-0,193
Sürekli Kaygı	313	44,25	10,28	23,00	73,00	0,328	-0,416
Depresyon	313	13,86	9,79	1,00	49,00	1,109	1,224

Çizelge 2'ye göre araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 14,65 (ss:4,78; min: 5,00 maks:24,00); Yaşam Durumluk Kaygı Boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 43,62 (ss:10,61; min: 20,00 maks:73,00); Sürekli Kaygı Boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 44,25 (ss:10,28; min: 23,00 maks:73,00) ve Beck Depresyon Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 13,86 (ss:9,79; min: 1,00 maks:49,00) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada yer alan kadınların ölçeklerden almış oldukları puanların basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ve +1,5 arasında bulunduğu verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

C. Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada yer alan çalışan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Çizelge 3'te gösterilmiştir.

Çizelge 3. Çalışan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Birbiri Arasındaki İlişkisi

Değişkenler	1	2	3	4
1.Yaşam Doyumu	1,000	-0,486**	-0,519**	-0,409**
2.Durumluk Kaygı		1,000	0,791**	0,708**
3.Sürekli Kaygı			1,000	0,729**
4.Depresyon				1,000

*p<0,05 **p<0,01 N=313

Çizelge 3'e göre araştırmada yer alan çalışan kadınların yaşam doyumu düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri ($r=-0,486$ $p<0,01$), sürekli kaygı düzeyleri ($r=-0,519$ $p<0,01$) ve depresyon düzeyleri ($r=-0,409$ $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan çalışan kadınların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri ($r=0,791$ $p<0,01$) ve depresyon düzeyleri ($r=0,708$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan çalışan kadınların sürekli kaygı düzeyleri ile depresyon düzeyleri ($r=0,729$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan çalışmayan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Çizelge 4'te gösterilmiştir.

Çizelge 4. Çalışmayan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Birbiri Arasındaki İlişkisi

Değişkenler	1	2	3	4
1.Yaşam Doyumu	1,000	-0,594**	-0,566**	-0,543**
2.Durumluk Kaygı		1,000	0,850**	0,782**
3.Sürekli Kaygı			1,000	0,771**
4.Depresyon				1,000

*p<0,05 **p<0,01 N=313

Çizelge 4'e göre araştırmada yer alan çalışmayan kadınların yaşam doyumu düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri ($r=-0,594$ $p<0,01$), sürekli kaygı düzeyleri ($r=-0,566$ $p<0,01$) ve depresyon düzeyleri ($r=-0,543$ $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan çalışmayan kadınların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri ($r=0,850$ $p<0,01$) ve depresyon düzeyleri ($r=0,782$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan çalışmayan kadınların sürekli kaygı düzeyleri ile depresyon düzeyleri ($r=0,771$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

D. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonuçları Çizelge 5'te gösterilmiştir.

Çizelge 5. Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Ölçekler	Çalışma Durumu	N	Ort.	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Çalışıyor	202	15,36	4,42	3,587	0,000
	Çalışmıyor	111	13,37	5,17		
Durumluk Kaygı	Çalışıyor	202	42,11	9,86	-3,463	0,001
	Çalışmıyor	111	46,38	11,41		
Sürekli Kaygı	Çalışıyor	202	42,72	9,74	-3,634	0,000
	Çalışmıyor	111	47,05	10,69		
Depresyon	Çalışıyor	202	12,08	8,31	-4,483	0,000
	Çalışmıyor	111	17,12	11,38		

Çizelge 5'e göre araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu ($t=3,587$ $p<0,01$), durumluk kaygı ($t=-3,463$ $p<0,01$), sürekli kaygı ($t=-3,634$ $p<0,01$) ve depresyon ($t=-4,483$ $p<0,01$) düzeylerinin çalışma durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre çalışan kadınların ($X=15,36$) yaşam doyum düzeyleri çalışmayan kadınlardan ($X=13,37$) daha yüksek; çalışmayan kadınların ($X=46,38$) durumluk kaygı düzeyleri çalışan kadınlardan ($X=42,11$) daha yüksek; çalışmayan kadınların ($X=47,05$) sürekli kaygı düzeyleri çalışan kadınlardan ($X=42,72$) daha yüksek; çalışmayan kadınların ($X=17,12$) depresyon düzeyleri çalışan kadınlardan ($X=12,08$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

E. Araştırmada Yer Alan Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Araştırmada yer alan kadınların yaşları ile Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 6'da gösterilmiştir.

Çizelge 6. Kadınların Yaşları ile Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	Yaşam Doyumu	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı	Depresyon
Yaş	0,109	-0,133*	-0,073	-0,052

*p<0,05 **p<0,01 N=313

Çizelge 6'ya göre araştırmada yer alan kadınların yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,133$ $p<0,05$). Ayrıca araştırmada yer alan kadınların yaşları ile yaşam doyumu, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin medeni durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklemeler için t testi sonuçları Çizelge 7'de gösterilmiştir.

Çizelge 7. Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Ölçekler	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	157	15,33	4,93	2,528	0,012
	Bekar	156	13,97	4,56		
Durumluk Kaygı	Evli	157	42,94	11,19	-1,138	0,256
	Bekar	156	44,31	10,00		
Sürekli Kaygı	Evli	157	43,02	10,09	-2,152	0,032
	Bekar	156	45,51	10,36		
Depresyon	Evli	157	13,41	9,95	-0,829	0,407
	Bekar	156	14,33	9,65		

Çizelge 7'ye göre araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu ($t=2,528$ $p<0,05$) ve sürekli kaygı ($t=-2,152$ $p<0,05$) düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre evli kadınların ($X=15,33$) yaşam doyum düzeyleri bekar kadınlardan ($X=13,97$) daha yüksek; bekar kadınların ($X=45,51$) sürekli kaygı düzeyleri evli kadınlardan ($X=43,02$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadınların medeni durumuna göre durumluk kaygı ve depresyon düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Çizelge 8'de gösterilmiştir.

Çizelge 8. Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	İlköğretim*	5	-	-	18,18 6	0,000	
	Lise ⁽¹⁾	47	11,40	4,79			4-1 ^a
	Önlisans ⁽²⁾	45	13,51	3,75			4-2
	Lisans ⁽³⁾	142	15,04	4,34			4-3
	Yüksek Lisans ⁽⁴⁾	66	17,27	4,38			3-1
	Doktora*	8	-	-			
Durumluk Kaygı	İlköğretim*	5	-	-	5,002	0,002	
	Lise ⁽¹⁾	47	47,66	9,54			
	Önlisans ⁽²⁾	45	46,13	11,01			1-3 ^a
	Lisans ⁽³⁾	142	42,74	10,51			1-4
	Yüksek Lisans ⁽⁴⁾	66	41,14	9,47			
	Doktora*	8	-	-			
Sürekli Kaygı	İlköğretim*	5	-	-	5,458	0,001	
	Lise ⁽¹⁾	47	47,28	9,98			
	Önlisans ⁽²⁾	45	46,40	9,91			4-1 ^a
	Lisans ⁽³⁾	142	44,16	10,44			4-2
	Yüksek Lisans ⁽⁴⁾	66	40,47	8,15			
	Doktora*	8	-	-			
Depresyon	İlköğretim*	5	-	-	6,093	0,000	
	Lise ⁽¹⁾	47	16,91	10,17			
	Önlisans ⁽²⁾	45	15,93	10,52			4-1 ^a
	Lisans ⁽³⁾	142	13,54	8,46			4-2
	Yüksek Lisans ⁽⁴⁾	66	10,18	8,82			
	Doktora*	8	-	-			

*işaretili gruplardaki birim sayısı <10 olduğundan analize dahil edilmemiştir.

^aTukey Post hoc testi ^bTamhene T2 post hoc testi

Çizelge 8'e göre araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu (F=18,186 p<0,01), durumluk kaygı (F=5,002 p<0,01), sürekli kaygı (F=5,458 p<0,01) ve depresyon (F=6,093 p<0,01) düzeylerinin eğitim durumuna göre istatistiksel bakımdan farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığın belirlenebilmesi için gerçekleştirilen Tukey post hoc test sonuçlarına göre Yüksek Lisans mezunu kadınların (X=17,27) yaşam doyumu düzeyleri lise (X=11,40), önlisans (X=13,51) ve lisans (X=15,04) daha yüksek; lisans mezunu kadınların (X=15,04) yaşam doyumu düzeyleri lise mezunu (X=11,40) daha yüksek; lise mezunu kadınların (X=9,54) durumluk kaygı düzeyleri lisans (X=42,74) ve yüksek lisans (X=41,14) mezunu kadınlardan daha yüksek; yüksek lisans mezunu kadınların (X=40,47) sürekli kaygı düzeyleri lise (X=47,28) ve önlisans (X=46,40) mezunu kadınlardan daha düşük;

yüksek lisans mezunu kadınların (X=10,18) depresyon düzeyleri lise (X=16,91) ve önlisans (X=15,93) mezunu kadınlardan daha düşük bulunmuştur.

Çizelge 9. Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	0-1500 TL ⁽¹⁾	39	11,64	4,41	25,052	0,000	1-4 ^b
	1501-2500 TL ⁽²⁾	25	9,96	4,13			1-5
	2501-3500 TL ⁽³⁾	25	13,08	4,97			1-6
	3501-5000 TL ⁽⁴⁾	59	14,31	4,12			2-4
	5001-10000 TL ⁽⁵⁾	96	14,86	4,05			2-5
	10001 TL ve üstü ⁽⁶⁾	69	18,64	3,43			2-6 3-6 4-6 5-6
Durumluk Kaygı	0-1500 TL ⁽¹⁾	39	47,36	11,76	5,737	0,000	2-3 ^a
	1501-2500 TL ⁽²⁾	25	52,36	11,14			
	2501-3500 TL ⁽³⁾	25	41,80	10,54			
	3501-5000 TL ⁽⁴⁾	59	41,76	10,06			2-4
	5001-10000 TL ⁽⁵⁾	96	42,45	9,71			2-5
	10001 TL ve üstü ⁽⁶⁾	69	42,23	9,73			2-6
Sürekli Kaygı	0-1500 TL ⁽¹⁾	39	48,74	11,85	8,865	0,000	1-5 ^b
	1501-2500 TL ⁽²⁾	25	53,72	10,01			1-6
	2501-3500 TL ⁽³⁾	25	44,04	8,21			2-3
	3501-5000 TL ⁽⁴⁾	59	44,39	10,18			2-4
	5001-10000 TL ⁽⁵⁾	96	42,42	9,86			2-5
	10001 TL ve üstü ⁽⁶⁾	69	40,83	7,89			2-6
Depresyon	0-1500 TL ⁽¹⁾	39	18,72	11,79	7,818	0,000	1-5 ^b
	1501-2500 TL ⁽²⁾	25	21,88	12,77			1-6
	2501-3500 TL ⁽³⁾	25	11,92	8,29			2-5
	3501-5000 TL ⁽⁴⁾	59	14,05	7,81			2-6
	5001-10000 TL ⁽⁵⁾	96	11,97	8,17			
	10001 TL ve üstü ⁽⁶⁾	69	11,41	9,27			

^aTukey Post hoc testi ^bTamhene T2 post hoc testi

Çizelge 9'a göre araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu (F=25,052 p<0,01), durumluk kaygı (F=5,037 p<0,01), sürekli kaygı (F=8,865 p<0,01) ve depresyon (F=7,818 p<0,01) düzeylerinin gelir durumuna göre istatistiksel bakımdan farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığın belirlenebilmesi için gerçekleştirilen Tukey (Levene p>0,05) ve Tamhane T2 (Levene p<0,05) post hoc testleri sonuçlarına göre 0-1500 TL arasında gelire sahip olan kadınların (X=11,64) yaşam doyumu düzeyleri 3501-5000 TL (X=14,31), 5001-10000 TL (X=14,86) ve 10001 TL ve üzeri (X=18,64) gelire sahip kadınlardan daha düşük; 1501-2500 TL arasında gelire sahip olan kadınların (X=9,96) yaşam doyumu düzeyleri 3501-5000 TL (X=14,31), 5001-10000 TL (X=14,86) ve 10001 TL ve üzeri (X=18,64) gelire sahip kadınlardan daha düşük; 10001 TL ve üzeri gelire sahip kadınların (X=18,64) yaşam doyum düzeyleri 2501-3500 TL (X=13,08), 3501-5000 TL (X=14,31), 5001-10000

TL (X=14,86) arasında gelire sahip olan kadınlardan daha yüksek; 1501-2500 TL arasında gelire sahip kadınların (X=52,36) durumluk kaygı düzeyleri 2501-3500 TL (X=41,80), 3501-5000 TL (X=41,76), 5001-10000 TL (X=42,45) ve 10001 TL ve üzeri (X=42,23) gelire sahip kadınlardan daha yüksek; 0-1500 TL arasında gelire sahip kadınların (X=48,74) sürekli kaygı düzeyleri 5001-10000 TL (X=42,42) ve 10001 TL ve üzeri (X=40,83) gelire sahip kadınlardan daha yüksek; 1501-2500 TL arasında gelire sahip kadınların (X=53,72) sürekli kaygı düzeyleri 2501-3500 TL (X=44,04), 3501-5000 TL (X=44,39), 5001-10000 TL (X=42,42) ve 10001 TL ve üzeri (X=40,83) gelire sahip kadınlardan daha yüksek; 0-1500 TL arasında gelire sahip kadınların (X=18,72) depresyon düzeyleri 5001-10000 TL (X=11,97) arasında gelire sahip kadınlardan daha yüksek; 1501-2500 TL arasında gelire sahip kadınların (X=21,88) depresyon düzeyleri 5001-1000 TL (X=11,97) ve 10001 TL ve üzeri (X=11,41) gelire sahip kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada yer alan kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonuçları Çizelge 10'da gösterilmiştir.

Çizelge 10. Kadınların Yaşam Doyumu, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Ölçekler	Çocuk Durumu	N	Ort.	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Var	150	15,44	4,95	2,837	0,005
	Yok	163	13,92	4,52		
Durumluk Kaygı	Var	150	42,68	11,26	-1,500	0,135
	Yok	163	44,48	9,93		
Sürekli Kaygı	Var	150	42,78	9,88	-2,460	0,014
	Yok	163	45,61	10,48		
Depresyon	Var	150	12,94	10,00	-1,596	0,112
	Yok	163	14,71	9,55		

Çizelge 10'a göre araştırmada yer alan kadınların yaşam doyumu ($t=2,837$ $p<0,01$) ve sürekli kaygı ($t=-2,460$ $p<0,05$) düzeylerinin çocuk durumuna göre istatistiksel bakımdan farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre çocuğu olan kadınların (X=15,44) yaşam doyumu düzeyleri çocuğu olmayan kadınlardan (X=13,92) daha yüksek; çocuğu olan kadınların (X=42,78) sürekli kaygı düzeyleri çocuğu olmayan kadınlardan (X=14,71) daha düşük bulunmuştur. Ayrıca kadınların çocuk sahibi

olma durumuna göre durumluk kaygı ve depresyon düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).





V. TARTIŞMA

Toplumumuzun cinsiyete dayalı yetiştirilme tarzı ve bunun içselleştirilmesi, kız çocuklarının sosyalleşme sürecinde edindikleri cinsel kimlik ve roller kadınları çocuk yetiştirme ve ev işleriyle ilgilenmeye, bunun yanında kadının çalışma hayatına karşı içselleştirdiği olumsuz düşünceler de kadını ev içine hapsedmektedir. Doğası gereği kadın eşi ve çocukları için kendi zamanının çoğunu feda etmektedir. Kadınlar kendilerine zaman ayıramamakta kendilerini geliştirememektedir. Mercanlıoğlu' na (2009) göre kadınların çalışmama sebeplerinden biri; kadınların büyük çoğunluğunun yaşamında yer almalarının ve bu nedenle ev dışına çıkmalarının aile üyeleri tarafından uygun bulunmayıp kadının engellenmesidir. Kadının çalışmasına rağmen anne ve eş olmanın getirmiş olduğu sorumlulukları yerine getirmek zorunda olması, hem işte hem de evde sorunların doğmasına sebep olmaktadır. Tüm bu sorumlulukların üstesinden gelemeyen kadınların çoğu bu rollerin birinden vazgeçmektedir. Vazgeçtiği bu rol toplumun da benimsettiği ve normal gördüğü çalışma hayatı olmaktadır. Evlenen veya çocuk sahibi olan kadının işten ayrılma olasılığı artmakta veya daha az zamanlı işleri tercih eder duruma gelmektedir. Bunun yanında çalışan kadınların toplumsal sistemde sosyo-kültürel değişmez yargıları bir kenara bırakarak erkeklerle eşit bir biçimde yer almaları bu kadınları güçlendirmiş, kendi hayatlarının kontrolünü ele alan, ihtiyaçlarını karşılamak için kimseye ihtiyaç duymayan çalışan kadınların, çalışmayan ve pasif tüketici durumunda olan kadınlardan daha az depresyon ve kaygı yaşamakta oldukları söylenebilir. Yetim' e (2001) göre kadınların eğitimi ve iş hayatlarındaki yetkinlikleriyle beraber evin dışında üretime katılmaları kadın ruh sağlığı üzerinde olumlu gelişmeler yaratmıştır.

Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde çalışan kadınların kaygı düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Çalışan kadınların kaygı düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da düşmektedir. Ayrıca çalışmayan kadınların sürekli kaygı düzeyleri arttıkça kişisel depresyon düzeyleri artmaktadır. Çalışmayan kadınların kaygı düzeyleri arttıkça yaşam doyumları düzeyleri de azalmaktadır (Tablo 3, Tablo 4).

Gündüz (2020) benzer örneklemede gerçekleştirdiği araştırmasında çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon düzeylerinin birbiri arasında bir farka rastlanmamıştır. Kadının içine bulunduğu ruh hali, çalışma hayatına bakış açısı, kişisel başka nedenleri ile ilintili olarak depresyon durumu bakımından değişkenlik gösterebilir. Literatürde yer alan çoğu araştırmaya göre çalışma hayatına sahip olanların çeşitli başka sorunlarla karşı karşıya kaldıkları zamanlarda, çalışmanın bireylerde rahatlatıcı etkiye sahip olduğuna ve bireyleri psikolojik bakımdan rahatlatıldığı bulguları yer almaktadır. Ermiş (2013) 'in çalışmasına göre çalışan kadınların depresyon düzeyleri çalışmayan kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Bu durumun gerekçesi olarak bireylerin çalışma hayatının içindeyken maddi durumlarının daha iyi olmasından ötürü depresyon seviyelerinin daha az olduğu belirtilmiştir. Radloff (1975) 'un çalışmasında çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon düzeylerine bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yine Ross ve ark. (1983) 'nın çalışmasında da kadınları çalışma durumları ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki kurulamamıştır. Dökmen (2003) 'in belirttiğine göre çalışma durumu ve kişinin psikolojik durumu arasındaki ilişkiye odaklanıldığında kadınların yalnızca çalışma durumlarının değil çalışmayı isteme durumların da göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmiştir. Buna göre Dökmen (2003) 'in çalışmasında maaşlı çalışan kadınlar ve ev kadını olanlar arasında psikopatolojik belirtiler bakımında farklılık bulunmamıştır. Çilli ve ark. (2004) 'nın gerçekleştirdiği çalışmada ev kadınlarında çalışan kadınlara göre psikolojik semptomların daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özyurt ve Deveci (2010) 'nin çalışmasında kadınların çalışma durumlarının depresyon düzeylerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada çalışan kadınların yaşam doyum düzeyleri çalışmayan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuş olup, buna karşılık çalışmayan kadınların durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

Çilli ve Arkadaşları (2004) yapmış oldukları çalışmayan kadınların ruhsal semptomlarının çalışan evli kadınlara göre daha yüksek olduğu, her iki grupta da ruhsal semptomların ailelerin gelir seviyesi ve eğitim seviyesi ile yakın ilişki içinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ev hanımlarında yani çalışmayan grupta çalışan evli kadınlar aralarında yaş değişkeninde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine aynı şekilde evli ve çalışan kadınlarda eşlerin eğitim düzeyi, çalışmayanlara göre daha

yüksek olarak saptanmıştır. Çalışmayan kadınlardaki kaygı seviyesinin daha yüksek olması sonucu bizim çalışmamızda da benzer sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Gündüz (2020) benzer örnekleme gerçekleştirdiği araştırmasında kadınların çalışma durumlarına göre yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna göre kadınların yaşam doyumlarına etkide bulunan başka faktörlerin olduğu belirtilebilir. Çilli ve ark. (2004) 'nın çalışma hayatında olan ve olmayan kadınların psikolojik semptomlarını araştırdıkları çalışmalarında çalışma hayatında olmayan kadınların yaşam doyumlarının çalışan kadınlara göre daha düşük seviyede olduktan bulunmuştur. Yavuz (2019) 'un çalışmasında ise çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumları arasında bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Yetim (1991) ' e göre işi olmayan bireylerin işe sahip olanlara göre yaşam doyumlarının daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Mamur (2014) 'ün çalışmasında bireylerin çalışma durumlarının onların yaşam doyumları üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Günümüz (finansal şartları ve iş imkânlarının daha az) yeterli oluşu sebebiyle işe giremeyen ve çalışma yaşantısına atılamayan kişilerin çalışma hayatında yer alan kişilere göre yaşam doyumlarının daha az olduğu söylenebilir.

Buna göre çalışma durumundan bağımsız olarak depresyon semptomlarının kadının yaşantısını çekilmez hale getirebildiği şeklinde bir yorumlama yapılabilir. Öncü ve Çevik (1999) 'ın çalışmasında depresyon seviyesi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü korelasyonun olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Erbay (2015) 'ın çalışmasında kadınların yaşam doyumu ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Avcı (2013) 'nın çalışmasında katılımcıların depresyon ve yaşam doyumu arasında ters oranın bulunduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Gümüş (2006) çalışmalarında da aynı ilişki yönü ve şiddeti tespit edilmiştir.

Yaşam doyumu ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi gibi etkenlerin ilişkili olduğu bulunmuştur (Köker, 1991). Yaşam doyumu kavramı gelir düzeyi, kaygı, depresyon ve sosyal destek gibi değişkenlerle ilişkili olabilir (Can, Çiçek ve Güner, 2014).

Çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam memnuniyetleri ile ilgili genellikle yurt dışında olmak üzere yapılan çalışmalar, genellikle çalışan kadınların daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduğu yönündedir (Hoffman, 1989; Akt. Bircan, 2015).

Bazı diğer ise çalışma durumunun kadınların yaşam memnuniyetleri ile bir ilişkisi olmadığını, kadının rollerini algılama biçiminin, iyilik durumunu belirlediğini savunmaktadır (Repetti vd., 1989; Akt. Bircan, 2015).

Wright (1978), çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırdığı 7 adet çalışmanın özetinde çalışan kadınların yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ferree (1976), yaşam doyumu bakımından iki grup arasında anlamlı bir fark saptarken diğer Ulusal Tarama (National Survey) çalışmaları (1971-1976) fark olmadığını saptanmıştır. Ferree'ye göre, çalışankadınların genel yaşam tatmin düzeyleri daha yüksek seviyededir. Çalışmayan kadınlar, bütün zamanlarını evde harcadıklarından başka bir seçenekleri olmadıkları için tatmin düzeyleri daha düşüktür. Çalışan anneler, çift rol taşımanın zorluklarına rağmen, ev hanımlarına göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir (Bircan, 2015).

Budak' a (2009) göre ihtiyaçların, beklentilerin, arzu ve isteklerin karşılanması ile doyum sağlanır (Budak, 2009). Çalışan kadınların kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, kendini yeterli hissetmesi, üretim sürecinde aktif rol oynaması, toplumda söz söyleyen bir konumda olması ve en önemlisi olarak da toplumda kendini yetersiz hissetmesine neden olan ve pasif kalmasını isteyen kültürel tabuları yıkmaması, kadının kendini yeterli ve güçlü hissettireceği ve tüm bunların sonucunda yaşam doyumlarının çalışmayan kadınlara göre daha yüksek çıkmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaş faktörünün yaşam doyumu üzerindeki etkisi konusunda farklı görüşler yer almaktadır. Bazı araştırmacılara göre gençler, yaşlılardan daha mutlu olacakları için yaşam doyumları da yüksek çıkacaktır. Çünkü genç iken geleceğe dair umutlar çok daha fazladır. Bazı araştırmacılar ise tam tersine beklentilerin azalması ya da kabullenme nedeniyle yaşlandıkça yaşam tatmininin artacağını ileri sürmektedirler. Bir başka görüşte ise kişinin yaşam doyumunun belirli bir yaşa kadar arttığı, daha sonra düştüğünü açıklanmaktadır (Özdevecioğlu, 2004).

Bircan 'ın (2015) yaptığı çalışmada çalışan kadınlarda yaşın artması ile beraber yaşam doyumu ve algılanan aile sosyal desteğinin azaldığını, çalışan kadının hem bedensel hem de ruhsal açıdan olumsuz yönde etkilenebileceğinden yaşam doyumunun azalabileceğini, kadınların yaşam doyumu ve sosyal desteği azaldıkça depresyon puanlarının artış gösterdiğini; çalışmayan kadınlarda ise yaşın artması ile

beraber umutsuzluk puanlarının arttığını, gelecekle ilgili beklentilerinin düştüğünü ifade etmiştir.

Çivilidağ' ın (2016) psikolojik danışmanların yaşam doyumu düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman' ın (2005) teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, farklı değişkenlere göre inceledikleri çalışmada yaşam tatmininin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucu, Aysan ve Bozkurt' un (2004) psikolojik danışmanların yaşam doyumu düzeylerini yaş değişkenine göre inceledikleri çalışmada ise anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı sonucuyla paralellik göstermektedir.

Özetle literatürde yaş faktörünün yaşam doyumu üzerinde etkilerinin olup olmaması konusunda genel geçer bir sonuç bulunmamaktadır. Yaş faktörünün araştırma yapılan örneklemin diğer bazı özelliklerinin de etkisiyle değişik etkilerde bulunduğu söylenebilir.

Araştırmada yer alan kadınların yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuş olup, kadınların yaşları ile yaşam doyumu, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır (Tablo 6).

Kadınların medeni durumlarının karar verme süreçlerini anlamlı düzeyde etkilemediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda bulunan sonucu doğrular niteliktedir.

Çalışmaya katılan kadınların medeni durumları ve çalışma durumlarının yaşam doyumu puanları üzerindeki varyans analizi sonuçları incelendiğinde bu iki değişkenin ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Çalışmaya katılan kadınların yaşam doyumu toplam puanlarının ortalaması çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çalışmaya katılan çalışan kadınların yaşam doyumu düzeylerinin toplam puan ortalaması, çalışmayan kadınların yaşam doyumu düzeylerinin toplam puan ortalamasından daha düşüktür. Çalışmaya katılan kadınların medeni hallerine göre yaşam doyumu düzeylerinin puan ortalamaları arasında da anlamlı fark olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan evli kadınların yaşam doyumu düzeylerinin toplam puan ortalaması, bekâr kadınların yaşam doyumu düzeylerinin toplam puan ortalamasından daha düşüktür. Çalışmaya katılan kadınların medeni halleri ve çalışma

durumları onların yaşam doyumu düzeylerinde ortak bir etkiye sahip olmamakla birlikte bu iki bağımsız değişken çalışmaya katılan kadınların yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Araştırma sonucuna göre çalışan kadınların çalışmayan kadınlara, evli kadınların bekâr kadınlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

Medeni durum iş doyumu üzerinde oldukça etkilidir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur. Yapılan çoğu araştırmada evli çalışanların iş doyumunun bekâr çalışanlardan daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Eşinden ayrı yaşayan, boşanmış ve dul çalışanların doyum düzeyi evli çalışanların doyum düzeyinden daha düşük çıkmaktadır (King, Michael ve Tom, 1982). Yetim (2001) yaptığı bir araştırmada evlilik ilişkisinde problem yaşayanların yaşam doyumlarının düşük olduğunu belirlemiştir. Aile hayatının kaliteli olmasının, yaşam doyumunu anlamlı ölçüde arttırdığı ifade edilmektedir. Erbay (2015) çalışmasında evli kadınlarda yaşam doyumu düzeyinin kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadıkları ile istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur. Çin’de yapılan araştırmada evli olanların, bekâr olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam doyumu yüksek olanların, evlilik kalitesinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Liu, Li ve Feldman, 2013; Akt. Akçadağ, 2018).

Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik ve yaşam doyum arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Fakat medeni hale ait bulunan aritmetik ortalamalara bakıldığında evli olan psikolojik danışmanların yaşam tatmini puan ortalamaları, bekâr olan psikolojik danışmanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Literatür incelendiğinde araştırma sonucunda olduğu gibi yaşam doyumu ve medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu bulan araştırmalar (King vd., 1982, Akt. Yetim, 2001; Erbay, 2015; Liu, Li ve Feldman, 2013; Akt. Akçadağ, 2018) olmasının yanı sıra medeni duruma göre yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı araştırmalar (Aysan ve Bozkurt, 2004; Bircan, 2015) da mevcuttur. Günümüzde ev yaşamı ve iş yaşamı evli kadınlar üzerinde yoğun bir baskı oluşturmakta, kadınların kendine zaman ayırma, kendini geliştirme, dinlenme ve serbest etkinlik yapmak gibi etkinlikler için zaman bulamamaktadır. Bekâr kadınlar ise hem çalışmakta hem de evli kadınlara göre daha az sorumluluğa sahiptir. Buna göre

bekâr kadınların evli kadınlara göre yaşam doyumu daha yüksek bulunduğu düşünölebilir.

Kırıcı (2019) benzer örnekleme yapmış olduğu araştırmasında medeni durumlarına göre Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında ilişki olduğu görölmüşür. Evli kadınların sürekli kaygı ortalamaları bekâr kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Evli kadınların bekâr kadınlara oranla iş sorumluluklarının yanı sıra ev, eş ve çocuk sorumlulukları eklendiğı için kaygı seviyelerinde artış olduğu düşünülmektedir. Ancak çalışan ve çalışmayan kadınların medeni durumlarına göre Kişisel Kararsızlık Ölçeğinden ve alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlara bakıldığında aralarında ilişki bulunamamıştır.

Crosby (1982), bekâr ve çocuğı olmayan evli çalışanların, evli ve çocuklu çalışanlara oranla daha az iş doyumuna sahip olduklarını ve kaygı seviyelerinin arttığını bildirmiştir. Çalışmayan kadınların evli olma oranı çalışan kadınların evli olma oranından yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi yapılan bir başka çalışma bunu desteklemektedir. Başka bir bezer araştırmada, Türkiye’de yaşayan kadınların iş dünyasından uzakta kalmalarının sebebi olan esas gerekçelerin başında çocuk bakımı, evdeki düzenin sağlanması ve işyerlerindeki tanınmayan erkeklerle beraber çalışmanın negatif olarak değerlendirilmesi olarak bulunmuştur (Kuzgun, Sevim 2004).

Araştırmaya katılan kadınların eğitim durumları seviyesi değıştikçe yaşam doyumları düzeylerinin de farklılaştığı görölmektedir. Katılımcılardan yüksek lisans mezunu olanların yaşam doyum düzeyleri lisans ve ön lisanstan daha yüksek olarak; lisans mezunu olanların ise lise mezunu olanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görölmüşür. Durumluk kaygı düzeyine bakıldığı zaman ise lise mezunu kadınların durumluk kaygı düzeyleri lisans ve yüksek lisans mezunu olanlardan daha yüksek olarak saptanmıştır. Sürekli kaygı düzeyleri ise yüksek lisans mezunlarının, lisans ve ön lisanstan daha düşük olması sonucu ile eğitim seviyesi arttıkça düşmektedir. Kadınların depresyon düzeyleri de eğitim seviyesi arttıkça düşerek yüksek lisans mezunlarının lise ve ön lisans mezunlarından daha düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 8). Literatür incelendiğinde araştırma sonucumuzla benzer çalışmaları da görmekteyiz.

Kırıcı (2019) benzer örnekleme yapmış olduğu araştırmasında eğitim durumlarına göre Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında

anlamli bir fark vardir. Eğitim durumunun yüksek olması kadının daha rahat bir işte çalışabileceğini sağladığı için eğitim düzeyi yüksek kadınlar daha çok iş sahibi olurken bulundukları konum nedeni ile kaygıları eğitim seviyesi düşük kadınlardan daha fazla olduğu gözlenmektedir. İlköğretim mezunu kadınların sürekli kaygı ortalamaları yüksekokul mezunu kadınların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi düştükçe ne yapacağını bileme durumu ortaya çıktığı gibi bu bilmeme durumu kaygıyı tetikleyebilir. Literatür incelendiğinde eğitimsiz ya da eğitim seviyesi düşük kadınlar üzerinde yapılan araştırma bunu desteklemektedir. Araştırmaya göre, eğitim görmemiş veya eğitimi alt seviyelerde olan kadınlar için geniş çalışma olanakları yoktur. Ama evin dışında ev hizmetleri gibi niteliksiz, düşük statü ve düşük ücretli işlerde gelirini sağlamaktadır. Ortaokul ve lise mezunu kadınlar ise, daha çok idari kadroda personel olarak düşük ücretli işlerde çalışma imkânı bulurken, yüksek eğitim almış kadınlar genellikle eğitim ve hukuk gibi eğitim gerektiren alanlarda çalışma imkânı bulurlar. Evli kadınların yüksekokul mezunu olmamaları durumunda çalışmama olasılıkları yüksektir (Karacan, 2012).

Yapılan bir başka araştırmada ise yüksekokul mezunlarının kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu karşıt araştırmada eğitim durumunun İzgi ve Arslan'ın yaptığı araştırma sonuçlarına göre, işi olmayanların büyük bir kısmının üniversiteden mezun olanların arasından çıkmakta, iş sahibi olma süresi uzadıkça sahip oldukları meslekte yükselme ve iş bulamama kaygısı artmakta ve bu çelişki ile birlikte yaşanan i huzursuzlukta artış göstermektedir. Kadınlarda eğitim düzeyi ile depresyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmaya katılan kadınlardan, 20 kişi hiç okula gitmemiş, 53 kişi ilkokul mezunu, 22 kişi lise mezunu ve 1 kişide niversite mezunudur (Ermiş, 2013).

Gündüz (2020) benzer örneklemde gerçekleştirdiği araştırmasında kadınların eğitim durumuna göre depresyon durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Erbay (2015) 'ın çalışmasında kadınların eğitim seviyeleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ermiş (2013) 'ın çalışmasında ise öğrenim görmemiş kadınların öğrenim hayatına sahip olan kadınlara göre depresyon düzeylerinin daha fazla seviyede olduğu tespit edilmiştir. etin ve ark. (1999) 'nın çalışmasında da eğitim seviyesi düşük olan kadınların depresyon düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Husain ve ark. (2004) 'nın Pakistan devleti sınırları içerisinde gerçekleştirdiği çalışmalarında eğitim düzeyinin düşük olmasının

depresyonla sıkı bir ilişki içinde olduğunu göstermişlerdir. Akçagöz (2017) 'ün çalışmasında eğitim durumu ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, Öksüz (2012) 'ün çalışmasında kadınların eğilim durumu ile onların depresyon düzeyleri arasında farklılık saptanmamıştır.

Çalışmada kadınların eğitim durumu ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gülcan (2014) 'ın çalışmasında kadınların eğitim durumu ile yaşam doyumları arasında bir ilişki kurulamamıştır ve gerekçe olarak bir değişkenin bir başına kişilerin yaşam doyumlarına etkisinin olamayacağı ve bir genellemeye varılamayacağı ifade edilmiştir. Sıvakcı (2019) 'nın çalışmasında eğitim düzeyi artıkça yaşam doyumunun da arttığı saptanmıştır.

Araştırmamıza katılan katılımcıların gelir düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki anlamlı bir fark bulunmaktadır. Gelir düzeyleri arttıkça kadınların yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır. Aynı şekilde durumluluk kaygı düzeyleri ve sürekli kaygı düzeyleri ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar gelir düzeyi arttıkça artmaktadır. Bulgularımız literatürde yer alan mevcut araştırmalarla da desteklenmektedir.

Gündüz (2020) benzer örnekleimde gerçekleştirdiği araştırmasında aylık geliri yüksek olan kadınların depresyon düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadaki bu bulguya göre gelir durumu fazla olan kadınların bu geliri yönetmede problem yaşamlarından dolayı depresyon semptomlarının olduğu söylenebilir. Çalışma koşulları ve zorluğu bu çalışmada değerlendirilmedi. Çalışma koşulları ve zorlukları gibi farklı nedenlere bağlı olabilir. Fleischer ve ark. (2007) 'nın Meksika devleti sınırları içerisinde kırsal bölgelerde ikamet eden kadınlar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında düşük gelir düzeyindeki kadınların depresyon belirtilerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Çilli ve ark. (2004) 'nın çalışmasında ev kadınlarının ve çalışan kadınların psikolojik belirtilerle yakından ilişkili olan en önemli değişkenin aile gelirinin olduğu belirtilmiştir. Akçagöz (2017) 'ün çalışmasındagelir durumuna göre kadınların depresyon düzeylerinin farklılaştığı gelir durumu arttıkça kadınların depresif düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.

Ünal ve ark. (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada aylık gelirden memnun olan çalışanların yaşam doyum puanlarına daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yaşam doyumu ile gelir düzeyi arasında genelde olumlu bir ilişki vardır. Bireyin gelir düzeyi yüksek ise yaşam doyumu da yüksek olabilmektedir. Gelir düzeyi ile mutluluk genelde temel ihtiyaçlar üzerinde etkili bir ilişki halinde iken, kültürel, psikolojik etmenler paranın etkisini düşürebilmektedir (Keser, 2003). Doğan ve Morali tarafından öğretim üyeleri üzerinde yapılan araştırma sonucunda öğretim üyelerinin ekonomik düzeyleri arttıkça yaşam doyum seviyelerinin de arttığı bulunmuştur (Doğan ve Morali, 1999). Moller (1996) Güney Afrikalı üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur (Akt. Dal, 2015). Bu araştırmaların ve araştırma bulgularının aksine Bircan 'ın (2015) yaptığı araştırmada çalışan evli kadınların gelir düzeylerine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmada çocuğu olan kadınların yaşam doyumu düzeyleri çocuğu olmayan kadınlardan daha yüksek ve çocuğu olan kadınların sürekli kaygı düzeyleri çocuğu olmayan kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Ayrıca kadınların çocuk sahibi olma durumuna göre durumluk kaygı ve depresyon düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Kırıcı (2019) araştırmasında çocuk sahibi olma durumlarına göre Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Çocuk sahibi olmak kadının sorumluluklarını daha da artırmaktadır. Bu sorumlulukların artması ve çocuk sahibi olmanın telaşı, yorgunluğu kadınların kaygı düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Çocukların ihtiyaçları, kendi ihtiyaçları ve ev işleri arasında kalan kadın kendisini çıkmazda hissederek kaygılanabilmektedir. Yaşadığımız ülkede genellikle çocukların sorumluluklarının annede olması sebebi ile anneler çocuk sahibi olmaya karar verdikleri zamandan doğum sonrasına kadar bu sorumlulukla baş etmeyi düşünmekte ve bu durum ile kaygılanabilmektedir. Çocuk sahibi olan kadınların sürekli kaygı ortalamaları çocuk sahibi olmayan kadınların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk bakımının yanı sıra ücretli çalışma kadınların işinin fazlasıyla arttırmaktadır. Bu yaklaşıma dayanarak çalışmakta olan evli kadınlarda yaşanan sürekli kaygının yüksek olması öngörülen bir sonuçtur (Çilli ve arkadaşları, 2004). Hughes ve Galinsky'nin (1988) yapmış oldukları çalışmada, ebeveynlerin aile ve iş yaşamlarının dengelenmesi üzerine çalışmışlardır. Sonucunda, kadınların erkeklere

göre hem çalışmak hem ebeveyn olmaktan daha çok etkilendiği ortaya konulmuştur. Özellikle çocuklu kadınların kaygı düzeyinin, çocuklu erkeklerin kaygı düzeyine göre daha yüksek olduğunu ve daha çok psikosomatik semptom yaşadığını belirtilmiştir (Göçek, 1996).

Çalışmada kadınların çocuğa sahip olma durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Akçagöz (2017) 'ün çalışmasında çocuk durumu ve kadınların depresyon düzeyleri arasında ilişki tespit edilmiş olup, çocuğu olan kadınların depresyon durumlarının fazla olduğu ifade edilmiştir. Erbay (2015) 'ın çalışmasında kadınların çocuğa sahip olma durumu ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Özyurt ve Deveci (2010) 'nin çalışmasında çocuğun olma durumuna göre kadınların depresyon belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada kadınların çocuğa sahip olma durumları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Karaca (2012) 'nın belirttiğine göre çalışan kadınların gün içerisinde vakitlerinin çok büyük bir kısmını çalıştıkları yerde geçirdiklerinden çocukları olan kadınların kendilerini çocukları ile yeterince ilgilenemediğinden suçlamakta ve yaşam doyumları tatmin edici düzeyde olamamaktadır. Utaş Akhan ve Batmaz (2011) 'ın çalışmasında çalışma yaşamında bulunan kadınların çocukları ile yeteri seviyede ilgilenemedikleri çıkarımından dolayı memnuniyetsizlik duydukları ve yaşam doyumlarında düşüş olduğu saptanmıştır.

Araştırmamızdaki genel olarak katılım göstermiş olan çalışan ve çalışmayan tüm kadınların depresyon arttıkça yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 3, Tablo 4). Bircan 'ın (2015) yaptığı araştırmaya göre çalışan ve çalışmayan evli kadınların depresyon puanları arttıkça yaşam doyum puanları azalmaktadır. Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon ile yaşam doyum puanları karşılaştırıldığında, depresyon puanı arttıkça yaşam doyum azalmaktadır. Bu sonuç, Ferree' nin (1976) çalışan annelerin genel yaşam tatmini üzerine yaptığı araştırma sonucu ile tutarlıdır. Ferree' ye göre, çalışan annelerin genel yaşam tatmini daha yüksektir. Bu noktada, depresyon ve yaşam doyum birbirine bağlı ve ters orantılı olarak değişim göstermektedir. Yaşam doyum düzeyi düşük bireylerde depresyon görülebilirken, depresyon tanısı almış bireylerin içinde bulunduğu ruhsal sorunlar ve hayata olumsuz bakışı nedeniyle yaşam doyum düzeyi düşebilir.

İlgili literatürde depresyon ve yaşam doyumu arasında ilişki gösteren araştırmalar bulunmakla birlikte, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı araştırmalar da mevcuttur. Kılıç ve Oral (2006), uzun süre yoksunluk ve çaresizlik yaşayan bireylerin kendilerini yetersiz hissetme, benlik saygısında düşme, kendini suçlama, umutsuzluk ve geleceğe yönelik olumsuz beklentiler geliştirme gibi duygu ve davranışlar oluşturduğunu açıklamaktadır.

Stolz ve Galassi (1989), Valas (2001), Mal, Jain ve Yadav, (1990), Johnson ve Dona' ın (1981) yaptıkları araştırmalar incelenecek olursa genel olarak depresyon ile benlik saygısı, özgüven ve bunlara bağlı olarak da depresif haller sergileme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin yapacağı davranışların istediği değişiklikleri sağlamayacağını düşünmesi, değersizlik duygusu, kendine güvensizlik duyma ve kendini suçlama gibi tutumları beraberinde getirdiği söylenebilir. Sonuç olarak karamsarlık, depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük duyguları arttıkça yaşam tatmini düşmektedir.

Bu sonuçlara bakıldığında özet olarak yaşam doyumu ile depresyon arasında ve yaşam doyumu ile kaygı arasında ilişki olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireyin depresyon ve kaygı düzeyinin yaşam doyumunun aksi yönde düşük çıkacağı söylenebilir. Araştırmamızda depresyon, kaygı ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı negatif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılması kadınların yaşam doyumunu arttırmak için depresyon ve kaygı sorununa çözüm bulunması gerektiğini göstermektedir.

Kadınların çalışmasının onları özgürleştirdiği, erkeğe bağımlı olmaktan kurtardığı, ihtiyaçlarını karşılama gücünü arttırdığı, kendini yeterli ve güçlü hissettirdiği ve bu sayede de yaşam doyumunun yüksek çıktığı söylenebilir. Özellikle ihtiyaçlarının kendi tarafından karşılanması sayesinde kadının yaşam doyumunu arttırmış olabileceği düşünülmektedir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yaşayan çalışan ve çalışmayan 300 kadın katılımcıya yaşam doyumu, kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların çalışması onların kaygı ve depresyon yaşama olasılığını çalışmayan kadınlara göre azaltabilmekte ya da önleyebilmekte; yaşam doyumlarını ise çalışmayan kadınlara göre daha fazla arttırmaktadır denilebilir. Kaygı ve depresyon ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında, kaygı ve depresyon puanları arttıkça yaşam doyumu puanları azalmakta, kaygı ve depresyon puanları azaldıkça yaşam doyumu puanları artmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden yaşa bakıldığında, kadınların kaygı ve depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumu ilişkili olmadığı görülmektedir. Araştırmanın örnekleme gereği kadınların içinde bulundukları yaş aralığının yetişkinlik düzeyinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda yaş değişkeninin kaygı, depresyon ve yaşam doyumuna bir etki etmediği sonucu ifade edilebilir.

Araştırmada medeni durum değişkeni incelendiğinde; hem çalışan hem de çalışmayan kadınlarda kadınların kaygı ve depresyon düzeylerinin ve medeni durum arasında istatistiksel anlamda bir ilişki bulunmuş olup evli kadınların yaşam doyum düzeylerinin bekâr kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların içinde bulundukları evlilik hali ile yanlarında onlara destek olan partnerlerinin olması ve kendilerini yalnız hissetmemeleri onların depresyon, kaygı ve yaşam doyumu gibi değişkenlere karşı daha güçlü kalabilmelerini teşvik edici olarak değerlendirilebilir. Buna göre kadınların kaygı, depresyon ve yaşam doyumlarına etkide bulunan medeni durum faktörünün kadınlar için ekstra bir avantaj olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir başka sonucu da kadınların eğitim düzeyleri ile kaygı ve depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumları arasında istatistiksel anlamda bir ilişki bulunmasıdır. Araştırmaya katılan kadınların eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumları artmakta, depresyon ve kaygı düzeyleri azalmaktadır. Aynı durum kadın

katılımcıların gelir değişkeni için de geçerlidir. Eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin hayata karşı daha bilinçli bir yaklaşım sergiliyor olmasını göz önünde bulundurduğumuz zaman bu araştırmanın sonuçlarına göre araştırmamızdaki kadın katılımcıların kaygı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri eğitim durumu arttıkça olumlu yönde değişmektedir. Buna göre kadınların kaygı, depresyon ve yaşam doyumlarına etki eden eğitim düzeyinin artmasının kadınlara ekstra bir avantaj sağladığı söylenebilir. Ayrıca gelir seviyesinin de arttıkça kadınların kaygı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri olumlu yönde değişmektedir. Buna göre ekonomik gücünü elinde bulunduran kadınların kaygı, depresyon ve yaşam doyumu gibi kavramlara karşı kendilerini daha güçlü hissettikleri ve hatta gelir seviyesi arttıkça bu hissin artışında da etki gösterebileceği ifade edilebilir.

Araştırmada çocuğa sahip olup olmama durumuna bakıldığında ise çocuk sahibi olan kadınların da yaşam doyumlarının daha yüksek; çocuğu olan kadınların sürekli kaygı düzeyleri çocuğu olmayan kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Araştırmada kadınların çocuk sahibi olma durumuna göre durumluk kaygı ve depresyon düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olmak kadınların genel olarak annelik içgüdüğü ile hayatta ki sorunlara karşı daha dayanıklı olabilmelerine imkân verebilir. Araştırmamızın sonuçlarına göre çocuk sahibi olma durumunun kadınlarda kaygı, depresyon ve yaşam doyumu düzeylerine olumlu etki ettiği göz önünde bulundurulduğu zaman çocuk sahibi olan kadınların daha avantajlı olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik olarak aşağıdaki sonuç ve öneriler oluşturulmuştur:

Araştırmanın örneklem genişliğinin Kadıköy ilçesi ile sınırlı olduğu göz önünde bulundurularak benzer örneklemde daha geniş bir veri havuzu ile benzer bir araştırma gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Araştırma bulgularına göre kadınların çalışma durumları ile kaygı ve depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ölçüde ilişki saptanmıştır. Kadınların çalışması kaygı ve depresyon düzeyleri düzeylerini azaltmakta ve yaşam doyumu arttırmaktadır. Kadınların kaygı ve depresyon düzeyleri azaltmak ve yaşam doyumlarını arttırmak için çalışmayan kadınların işgücüne katılımı teşvik edilmelidir.

Kadınların toplum içinde dezavantajlı olan konumlarının değiştirilmesi için eğitim sistemi içerisine eşitlikçi bir anlayışla çalışmalar yapılmalı ve bu anlayış yerleştirilmelidir.

Çalışmayan kadınların profesyonel olarak kendilerini geliştirmeleri için eğitim ve kurs imkânlarının oluşturulması gerekmektedir.

Çalışan kadınların çoğu çocuk sahibi olduktan sonra çocuklarına bakabilmek için işlerini bırakmak zorunda kalmaktadır. Bu sebeple kadınların güvenle çocuklarını bırakabileceği kreşlerin ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak için maddi yardımların sağlanması gerekmektedir.

Çalışan kadınların çocuk sahibi olmalarının depresyon ve kaygı düzeylerinde saptanan artışa bağlı olarak çalışan kadınların çocukları için iş yerlerinde çocuklara bakım hizmeti veren birimlerin kurulması önerilebilir.

Çalışan kadınların çocuklarına yönelik olarak kamusal alanda çalışmaların yapılması önerilir.

Toplumda kadınların işe alınmasının ve kariyer basamaklarında ilerlemesinin eşitlikçi anlayışa uygun olmadığı açıktır. Bu sebeple kadınların iş yaşamında daha fazla yer alması ve kariyerlerini geliştirebilmeleri için yasal düzenlemelere daha fazla ağırlık verilmelidir. İşletmelerin yapısına uygun olarak kadınlara istihdam alanı yaratılmalı ve kadınların erkeklerle eşit olarak çalışmaları sağlanmalıdır.

“Kadının rolleri” kadınların rolleri olmaktan çıkarılarak ve topluma atfedilmelidir.

Gelecek nesiller, toplumsal cinsiyet kavramından habersiz olarak eşitlikçi bir anlayışla yetiştirilmelidir.

Kadınlar ile çalıştıkları kurumlar aralarında iletişim açık olmalıdır gerekmektedir.

Kurumlar bünyelerinde çalışan kadınlara kendilerini güvende hissettirmelidirler.

Kadının yakın çevresi kadının kariyer yapması için kadınları cesaretlendirilmelidir.

Genel olarak toplumdaki cinsiyet kalıpları yıkılmalıdır.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ALLRIGHT, D. AND BAİLEY, K. M. (1991). **Focus on the Language Classroom.** CUP. New York: Cambridge University Press.
- ALTINTAŞ, T. (2019). **Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Koşullu Öz Değerde ve Depresyondaki Yeri.** İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (2014). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara. DSM- V, (2013). (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-5): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. E. Köroğlu (çev.), İstanbul:HYB Yayıncılık.
- AYTAÇ, S., (2001), **Çift Kariyerli Eşler ve Çalışma Yaşamındaki Yeri**, Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları
- BECK, J. S. (1995). **Cognitive therapy: Basic and beyond.** New York: Guilford Press.
- BECK, J. S. (2018). **Bilişsel Davranışçı Terapi** (2. Baskı) (Muzaffer Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- BECK, S., J. (1974). **Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi.** (M. Şahin, Çev.) İstanbul: Nobel Yayınları.
- BUDAK, S. (2009). **Psikoloji Sözlüğü.** Ankara: Remzi.
- CLARK, D. A. AND BECK, A. T. (2010a). **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice.** New York: Guilford Press.
- CLARK, D. A. AND BECK, A. T. (2010b). **Cognitive Theory And Therapy Of Anxiety And Depression: Convergence With Neurobiological Findings.** Trends in Cognitive Sciences 14 (9), 418-424.

- CSİKSZENTMIHALYI, M. (1975). **Beyond Boredom And Anxiety**. San Francisco: Jossey- Bass.
- CÜCELOĞLU, D. (2002). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- DONOVAN, N. VE HALPERN, D. (2002). **Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government**, London: UK Government Strategy Unit.
- GEÇTAN, E. (2004). **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- GENÇTAN, E. (1997). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**. Remzi Kitabevi, İstanbul. s,14.
- GENÇTAN, E. (2000). **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GREENBERGER, D. & PADEKSY, C. (2018). **Evinizdeki Terapist** (Deniz Dağyaran, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- IŞIK, E. (1996). **Nevrozlar**. Ankara: Kent Matbaa.
- JENA, S. P. K. (2008). **Behaviour Therapy: Techniques, Research And Applications**. India: SAGE Publications.
- KARASAR, N. (2012). **Bilimsel Araştırma Yöntemi** (24. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- KARKINER, N. (2016). **“Kadın Aile ve Toplum”**, Sosyolojiye Giriş. ed. N. Suğur, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları
- KELLER, K. L., (2003). **Strategic Brand Management, Building Managing And Measuring Brand Equity**. New Jersey: Printice Hall.
- KOHUT, H. (2020). **Kendiliğin Çözümlemesi**. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- KONTER, E. (1996). **Sporda Stres ve Performans**. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- KÖROĞLU, E. (2004). **Depresyon Nedir Nasıl Baş Edilir**. Ankara: HYB Yayıncılık.
- KÖKNEL, Ö. (1985). **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- KÖKNEL, Ö. (2005). **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. 17 Basım. İstanbul: Altın Kitaplar.
- KÖROĞLU, E. (2006). **Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?** (2. baskı). Ankara: HekimlerYayın Birliği.
- LAWRENCE, D. (2006). **Enhancing Self-Esteem in the Classroom**. London:PaulChapman Publishing.
- MANAV, F. (2011). Kaygı Kavramı. **Toplum Bilimleri Dergisi** 5 (9): 201-211.
- MASLOW, A. (1970). **Motivation and Personality** (Cilt Second Edition). New York: Harper & Publishers.
- MCGILL, V. J. (1967). **The idea of happiness**. New York: Praeger.
- METİN, B. VE ÖZAYDIN, M. (2016). **Çalışma ve Refah**.Ankara: Gazi Kitapevi.
- MİNİBAŞ, T. (1998) **Türkiye'nin Kalkınma Sürecinde Kadın İşgücü**. CumhuriyetYayınları: Ankara.
- NOYES, R. AND RUDOLF H. S. (1998). **Anksiyete Bozuklukları**, 1. Baskı, İstanbul: Medikal& Paramedikal Yayıncılık.
- ÖNER, N. VE LE COMPTE, A. (1985). **Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı** (2.baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- ÖNER, N. VE LE COMPTE, A.(1985). **Süreksiz Durumluluk/ Sürekli Kaygı Envanteri ElKitabı**.İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- ÖZAKPINAR, Y. (2011). **Psikoloji Tarihi**. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- ÖZTÜRK, M. O. (2018). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara: Nobel Tıp.
- ÖZTÜRK, M. O. VE ULUŞAHİN, A. (2011). **Ruh sağlığı ve bozuklukları**. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- ÖZTÜRK, M. O., & ULUŞAHİN, N. A. (2015). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- SAYAR, K. (2011). **Ruh Hali**. İstanbul: Timaş.
- Solso, L. R., Maclin, K. M., Maclin, H. O. (2010). **Bilişsel Psikoloji**. Çev.: Ayşe Ayçiçeği-Dinn. Kitabevi Yayınları, İstanbul, s. 2.

- SPIELBERGER, C. D. (1972). **Anxiety as an emotional state**. In C. D. Spielberger (Ed.), **Anxiety: Current trends in theory and research** (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- SPIELBERGER, C. D. (1972). **Anxiety current trends in theory and research**. Oxford, England Academic Press.
- SPIELBERGER, C.D., R.C. GORSUCH, AND R.E. LUSCHENE. (1970). **Manual for the State-Trait Anxiety Invenntory**. California: Consulting Psychologists Press.
- TABACHNICK B. G. VE FIDELL, L. S. (2011). **Using multivariate statistics**, 6th edition, Pearson, U.S.A.
- THARCKERY, E. VE HARRİS, M. (2002) The Gale encyclopedia of mental disorders.
- TÜKEL R. VE ALKIN T. (2006). **Anksiyete Bozuklukları**. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- TÜKEL, R. (2009). **Psikanalitik Açıdan Psikopatoloji**. (Ed. Işın Kulaksızoğlu vd.).Psikiyatri. İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları, İstanbul, s.44.
- TÜRKÇAPAR H. (2018). **Depresyon**. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- TÜRKÇAPAR, H. (2004). **Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri**.Klinik Psikiyatri, 12-16.
- TÜRKÇAPAR, H. M. (2019). **Fark Et Düşün Hisset Yaşa**. Epsilon Yayınları, İstanbul, s.70-71.
- YAZICIOĞLU, E., ERDOĞAN, S. (2004). **SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri**.(1. Baskı). Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- YETİM, Ü. (2001). **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- YILMAZER, E. (2017). **“Kadınlara Yönelik Sosyal Politikalar”**, Sosyal Politika. Editörler: A.Tokol ve Y. Alper, Bursa: Dora Yayınları.
- YÖRÜKOĞLU, A. (2000). **Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**. İstanbul: 14. Baskı, Özgür Yayınları.

MAKALELER

- ALİSİNANOĞLU, F. VE ULUTAŞ, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim**, 28(128), 65- 71.
- ALİSİNANOĞLU, F., & ULUTAŞ, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. **Milli Eğitim Dergisi**(145), 15-19.
- ALTINTOPRAK A.E, KARABİLGİN S, ÇETİN Ö, KİTAPÇIOĞLU G & ÇELİKKOL A. (2008). Hemşirelerin İş Ortamlarındaki Stres Kaynakları, Depresyon, Anksiyete Ve Yaşam Kalitesi Düzeyleri, Yoğun Bakım Ve Yataklı Birimlerde Hizmet Veren Hemşireler Arasında Yapılan Bir Karşılaştırma Çalışması. **Türk Psikiyatri Dizi**,10:1:9-17.
- ANGST, J., ANGST, F., & STASSEN, H. H. (1999). Suicide Risk In Patients With Major Depressive Disorder. **The Journal Of Clinical Psychiatry**, 60 Suppl 2, 57– 116.
- ARSLAN, I. (2010). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. **Birey ve Toplum Dergisi**.
- AVŞAROĞLU, S., DENİZ, M. E. VE KAHRAMAN, A. (2005), “Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** (14)115 – 129.
- AYDIN ÇETİNAY, P. (2017). Kaygı ve Endişe. Türkiye Klinikleri J **Psychiatry-Special Topics** 10 (4):228-36.
- AYDIN, B. (1996). 'Benlik Kavramı ve Ben Şemaları', **Marmara Üniversitesi Dergisi**, Vol.8, pp. 41-47.
- AYTAÇ S., SEVÜKTEKİN, M., VE İŞİĞİÇOK, Ö., (2002), “Çağdaş Sanayi Merkezlerinde kadın İşgücünün Konumu: Bursa Örneği”; Ankara: TİSK Yayınları
- BANDURA, A. (1989). ‘Social Cognitive Theory’, **Annals of Child Development**, Vol.6,pp.1-60.

- BAR HAİM, Y., DAN, O., ESHEL, Y. AND SCHWARTZ, A. (2007). Predicting Children's Anxiety fi-om Early Attachment Rclationships, **Journal of Anxiety Disorders**, 21, 1061-1068.
- BARNES, L. L. B., HARP, D., & JUNG, W. S. (2002). Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. **Educational and Psychological Measurement**, 62(4), 603–618
- BARUT, Y., ÖZKAMALI, E. TINGIR, S. (2010). Çalışan Kadınlarla Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Yolları. **Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 3(14), 120-130
- BECK, A. T. AND CLARK, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. **Anxiety Research** 1 (1) 23-36, DOI: 10.1080/10615808808248218.
- BECK, A.T. VE EMERY, G. (2011). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler (2. baskı). (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. **Behavior Therapy** 1 (2) 184-200, DOI: 10.1016/S0005-7894(70)80030 2.
- BERLİM, M. T., & FLECK, M. P. A. (2007). **Quality of life and major depression**. In: Ritsner M.S., Awad A.G. (eds) Quality of life impairment in schizophrenia, mood and anxiety disorders (pp. 241-252). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-5779-3_12
- BİNBAY, Z, KOYUNCU, A. (2012). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozukluğu Eştanısı, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 4 (1), 1-13.
- BİNDK, R., MURAT, M., EMİROĞLU, M. (2011). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, **Education Sciences**, 6 (2) , 1596- 1605
- BORKOVEC, T. D., RAY, W. J.AND STÖBER, J. (1998). Worry: A Cognitive Phenomenonİntimately Linked To Affective, Physiological, And Interpersonal BehavioralProcesses. **Cognitive Therapy and Research**, 22 (6), 561-576.
- BOWER, G. H. (1981). Mood and memory. **American Psychologist**, 36(2), 129-148.
- CARP, F. M. AND CARP, A. (1982). Test Of A Model Of Domain Satisfactions And Well- Being: Equity Considerations. **Research on Aging**, 4, 503-522.

- CHANG, E. C., CHANG, R., & SANNA, L. J. (2012). A Test Of The Usefulness Of Perfectionism Theory Across Cultures: Does Perfectionism İn The Us And Japan Predict Depressive Symptoms Across Time? **Cognitive Therapy and Research**, 36(1), 1–14. doi: 10.1007/ s10608-011-9376-9
- CUIJPERS, P., & SCHOEVERS, R. A. (2004). Increased Mortality in Depressive Disorders:A Review. **Current Psychiatry Reports**, 6(6), 430–437.
- ÇELİK, E. (2015). Kendini Gizleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Heyecan Arayışının Aracılık Ve Moderatör Rolü. **Eğitim ve Bilim**, 40(181), 349-361.
- ÇİLLİ, A.S., KAYA, N., BODUR, S., ÖZKAN, İ., KUCUR, R. (2004). Ev Kadınlarında Ve Çalışan Evil Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması. **Genel Tıp Dergisi**.
- ÇİVİLİDAĞ, A. (2016). An Analysis of the Mobbing and Life Satisfaction Levels of School Counselors. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 12 (1)
- ÇOLAK, T.S., EREN, G. VE DOĞAN, U. (2017). İlkokul Öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Yetkinlik Ve Üzüntü Yönetimine İlişkin Araştırma. **İlköğretim Online**, 16(1),151-160.
- DEDEOĞLU, S. (2000). “Toplumsal Cinsiyet Rollerı Açısından Türkiye’de Aile ve Kadın Emegi”, **Toplum ve Bilim Dergisi**. S.86, ss. 139-170.
- DEMİR, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. **Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology**, 35(1), 15-26.
- DEMİRKOL, T. R. VE AKDEMİR, D. (2020). “Seçici Konuşmazlık Tanısı Konan Bir Çocukta Çok Eksenli Tedavi Yaklaşımı”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, Galenos Yayınevi**, 27(2), 120-3.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being, **Psychological Bulletin**, 95(3), p:542-575.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., VE GRIFFİN, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, 49(1), p:71-75.

- DIENER, E., EMMORS, R.A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S.(1985). The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**,49, 1, 71-75.
- DIENER, E., SELIGMAN, M.E.P., (2002). Very Happy People. **American Psychological Society**, 13, 81-84.
- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E. AND SMITH, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. **Psychological Bulletin**, 125(2), 276-302.
- DİKMEN, A. A. (1995). İş Yaşamı Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. **Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi**, 3, (50): 115-140.
- DOĞAN, B. VE MORALI, S., (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi. **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 3(1), 16-27.
- DÖKMEN, Z.Y., (2003). Çalışma Durumları Farklı Üç Grup Kadında Ruh Sağlığı, Kontrol Odağı İnancı ve Cinsiyet Rolü, **Türk Psikoloji Dergisi**.
- ELBİ METE, H. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. **Klinik Psikiyatri**, 11(Ek 3) 3- 18.
- ENG, W. VE HCİMBRG, R. G. (2006). “Interpersonal Correlates of Generalized Anxiety Disorder: Self Versus Other Perception”, **Journal of Anxiety Disorders**, 20, 380-387.
- ERGİN, A., UZUN, S. U., VE TOPALOĞLU, S. (2016). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Mesleki Kaygı Düzeyleri ve Bunları Etkileyen Etkenler. **Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi**, 3(3), 16-21.
- FİDAN, F. ÖZDEMİR, Ç. (2011). Ev Hizmetlerinde Çalışan Kadınlar Ya Da Evlerin Kadınları. **Çalışma İlişkileri Dergisi**, 2(2), 79-89
- GÖNÜLLÜ, M., İÇLİ, G. (2001). Çalışma Yaşamında Kadınlar: Aile Ve İş İlişkileri. **Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. 25 (1): 81-100.

- GROSS, J. J., CARSTENSEN, L. L., PASUPATHI, M., TSAI, J., GÖTESTAM SKORPEN, C., & HSU, A. Y. C. (1983). Emotion And Aging: Experience, Expression, And Control. **Psychology And Aging**, 12(4), 590–599.
- GRÖS, D. F., ANTONY, M. M., SİMMMS, L. J., & MCCABE, R. E. (2007). Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). **Psychological Assessment**, 19(4), 369–381.
- GÜMÜŞ, A., (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan TutumlaraGöre Yordanması, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3, 26, s.63-73.
- GÜNER, F., ÇİÇEK, H. VE CAN, A. (2014). Banka Çalışanlarının Mesleki Stres Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. **Uluslararası Alanya işletme fakültesi dergisi**, 6 (3), 59-76.
- HANÇERLİOĞLU, O. (1987). **Ruh Bilim Sözlüğü**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- HİSLİ, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliliği, **Psikoloji Dergisi**, 23, 3-13.
- ILGAZ, A. (2015). Göçün Kadın Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 7 (1) , 56-67
- İMAMOĞLU, O. (1993). Değişen Dünyada Değişen Aile İçi Roller. **Kadın Araştırmaları Dergisi**, 1, 58.
- JOHNSON, DONA S. (1981). Metropolitan Public School System, Psychology Div, Nashville, TN. Source. **Journal of Educational Psychology**, Vol 73(2), Apr, 174-180.
- KAPIZ, S. Ö., (2002), “İş-Aile Yasamı Dengesi Ve Dengeye Yönelik Yeni Bir Yaklaşım: Sınır Teorisi”; **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**.
- KARAGÜVAN ÜNAL, H. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenilirliği ile İlgili Bir Çalışma. **Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi** 11: 203-218.

- KARAMUSTAFALIOĞLU, O., VE YUMRUKÇAL, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. **Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni**, 45(2): 65-74.
- KELLER, K. L., (1993). Conceptualizing, Measuring, And Managing Customer-Based Brand Equity. **The Journal of Marketing**. 57(1), ss. 1-22.
- KESSLER, R. C., & BROMET, E. J. (2013). The Epidemiology Of Depression Across Cultures. **Annual Review Of Public Health**, 34, 119-138.
- KILIÇ, B. G. VE ORAL, N. (2006). Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Bir Gözden Geçirme. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 13 (2).
- KİNG, M., MİCHAEL, M., TOM, A. (1982). Background, Personality, Job Characteristics And Satisfaction With Work In A National Sample. **Human Relations**, 35 (2), 119-133.
- KOCACIK, F., VE GÖKKAYA, B. V., (2005), “Türkiye 'de Çalışan Kadınlar Ve Sorunları”; **Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi**.
- KOÇ, M. (2014). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi. Bursa: Uludağ Üniversitesi **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**.
- KOZMA, A. AND STONES, M. J. (1980). The Measurement Of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). **Journal of Gerontology**, 35, 906-912.
- KUZGUN, Y. VE SEVİM, S. (2004). Kadınların Çalışmasına Karşı Tutum Ve Dini Yönelim Arasındaki İlişki. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 37(1), 14-27.
- LAM, R. W., KENNEDY, S. H., MCLNTYRE, R. S., & KHULLAR, A. (2014). Cognitive Dysfunction İn Major Depressive Disorder: Effects On Psychosocial Functioning And İmplications For Treatment. **Canadian Journal Of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie**, 59(12), 649–654.
- MACINTYRE, P.D. AND GARDNER R. C. (1991). Methods and Results in the Study of Anxiety and Language Learning: a Review of the Literature. **Language Learning**, 41: 1, 85–117. 71
- MAL, S., JAİN, U., & YADAV, K. S. (1990). Effects of prolonged deprivation on learned helplessness. **The Journal of Social Psychology**, 130(2), 191–197.

- MANİCAVASAGAR V., SİLOVE D., CURTİS J. (2000). Continuities of Separation Anixety From Early Life into Adulthood, **J Anixity Disord**, 14,1-18.
- MARGANSKA, A., GALLAGHER, M. & MİRANDA, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder. **American Journal of Ortopsychiatry**, 83(1), 131-141.
- MİCHALOS, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. **Social Indicators Research**, 8, 385-422. 97
- MOLLER, V., (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: a research note. **South African journal of sociology**, 27 (1), 109-125.
- ÖNEN, F. R. , KAPTANOĞLU, C. , SEBER G. (2002). Kadınlarda Depresyonun Yaygınlığıve Risk Faktörlerle İlişkisi. **Kriz Dergisi**, 3(1- 2), 88-103.
- ÖNGİDER, N. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete ve Yalnızlık Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi** 2:147- 155.
- ÖREN, K. VE YÜKSEL, H. (2012). “Geçmişten Günümüze Çalışma Hayatı”, **Emek ve Toplum Dergisi**, C. 1, S. 1, ss. 35-59.
- ÖZDEVECİOĞLU, M., VE DORUK, N., Ç., (2009), “Organizasyonlarda İş-Aile Ve Aile İşÇatışmalarının Çalışanların İş Ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi”; **Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**
- ÖZUSTA, H. Ş. (1995). Çocuklar İçin Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi** 10(34), 32-44.
- ÖZYURT. CB, DEVECİ, A. (2010). Manisa’da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi. **Türk Psikiyatri Dergisi**21
- ROBSON, C. (2002). **Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers** (2nd ed.). Oxford: Blackwell Publishers Ltd. Personality and Individual Differences, 13, 793–798.

- SCHWARZ, N. AND CLORE, G. L. (1983). Mood, misattribution and judgments of well- being: Informative and directive functions of affective states. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45, 513-523.
- SİMONELLİ, L. E., RAY, W. J. VE PİNCUS, A. L. (2004), Attachment Models and Their Relationship with Anxiety, Worry and Depression, **Counseling and Clinical Psychology Journal**, 1 (3), 107-118.
- SKINNER, B. F. (1938). **The behavior of organisms: An experimental analysis**. New York: Appleton Century Crofts, Inc.
- SPIJKER, J., DE GRAAF, R., BİJL, R. V., BEEKMAN, A. T., ORMEL, J., & NOLEN, W. A. (2002). Duration of major depressive episodes in the general population: results from The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). **The British journal of psychiatry**, 181(3), 208-213.
- SPIJKER, J., DE GRAAF, R., BİJL, R. V., BEEKMAN, A. T., ORMEL, J., & NOLEN, W. A. (2004). Functional disability and depression in the general population. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). **Acta psychiatrica Scandinavica**, 110(3), 208–214.
- STOLTZ, R. F., & GALASSİ, J. P. (1989). Internal attributions and types of depression in college students: The learned helplessness model revisited. **Journal of Counseling Psychology**, 36(3), 316–321.
- TOPKAYA, N. VE KAVAS, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: bir model çalışması. **Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, 10(2), 979-996.
- TWENGE, J. (2000). The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism 1952-1993. **Journal of Personality and Social Psychology**, 10007-1021.
- ULUKAN, H. ŞAHİNLER, Y. VE ULUKAN, M. (2020). “Futbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara Örneği”, **International Social Sciences Studies Journal**, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 60; pp:1431-1444

- ULUTAŞ, İ., & DEMİRİZ, S. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Ege Eğitim Dergisi**, 1-9.
- UM, C.C., DANCY, B.L. (1999). Relationship Between Coping Strategies And Depression Amongem Ployed Kore Animmigrantwives. **Issues İn Mentalhealthnursing**, 20, 485-494.
- UMUTLU, S. & ÖZTÜRK, M. (2020). İş Yaşamında Kadın Ve Karşılaştığı Sorunlar. **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 25 (3) , 297-306
- UTAŞ AKHAN, L., AKHAN, L., BATMAZ, M. (2012). 0-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Çalışan Annelerin Çocuk Bakımı İle İlgili Karşılaştıkları Sorunların ve Sorun Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi. **Florence Nightingale Journal of Nursing**, 19 (3) , 161-167.
- ÜNAL, A. Ö. VE ŞAHİN, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, **Cumhuriyet International Journal Of Education-CIJE**, 2(3), 46-63.
- ÜNAL, S. VE ÖZCAN, E. (2000). Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı Ve Koruyucu Etkenler. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 1(1), 41-48.
- ÜSTÜN, G., DEDEKOÇ, Ş., KAVALALI, T., ÖZTÜRK, F., SAPCI, Y. VE CAN, S. (2004). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulmaya İlişkin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. **Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 3 (2), 200-221.
- VALAS, H. (2001). Learned Helplessness and Psychological Adjustment II: Effects of Learning Disabilities And Low Achievement, **Scandinavian Journal of Educational Research** 45(2):101-114.
- WATERS, E., MCRRICK, S., TREBOUX, D., CROWELL, J., & ALBERSHEİM, L. (2000). Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study, **Child Development**, 71(3), 684-689.
- WRİGHT, L. (1978). Are Left-Handers Really More Anxious?. Laterality: Asymmetriesof Body, **Brain and Cognition**, 17(5), 629-642.
- YILDIZ VD., YILDIZ, M., SEZEN, A., & İ. YENEN. (2007). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik

Güdülenmeler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 213-239.

ZAJONC, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. **American Psychologist**. 35, 151- 175.

TEZLER

ACAR ARASAN, B. N. (2010). Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniversitesi, Uşak.

AK, Ö. K. (2019). İş Tatmini ve Kaygı Düzeyinin İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Bilim Dalı, Konya.

AKÇADAĞ, P. (2018). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

AKÇAGÖZ, H., (2017). Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı ile Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark ile Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, s.58-60.

ARIKAN, G. (2004). Öğrencilerin Matematik Kaygı Düzeyleri İle Matematik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki -İlköğretim II. Kademe. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ARIKAN, N, (2006). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Aile Kaynaklarının Kullanımına ve Yönetimine İlişkin Davranışları, (Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi

ARSLAN, Ç. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

AVCI, S. (2013). ‘Farklı Mesleklerde Çalışan Kadınların Yaşam Doyumu, İş Doyumu, Tükenmişlik ve Algılanan Cinsiyet Ayrımcılığı Düzeylerinin

- Depresyon ile İlişkinin incelenmesi'(Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı., İstanbul
- AYNACI, B. (2018). Aile Danışmanlığı Merkezine Başvuran Kişilerin Kaygı Düzeyleri İle Dindarlık Durumlarının İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AYTAÇ, S. VE ÖTE. (2002). Çağdaş Sanayi Merkezlerinde Kadın İşgücü Konumu: BursaÖrneği. Ankara: Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu.
- BAŞARIR, D. (1990). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- BAŞTEMUR, Y. (2006). İş Tatmini İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri.
- BEDİR, R. (2008). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- BİRCAN, S. (2015). İstanbul ili, Beylikdüzü İlçesinde Çalışan Ve Çalışmayan Evli Kadınlarda Depresyonu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BOĞDAY, H. (2020). Anne Kaygı Düzeyinin Ergen Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Ergenin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisi (Yüksek Lisans Programı). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji, İstanbul.
- BORA, A. (2019). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları İle Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı, Burdur.
- BOSTANCI, M. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing İle Durum ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış

(Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

BÜYÜKNİSAN, H. (2021). Les Experiences Des Jeunes Femmes En Col Blanc Dans L'espace Urban: Le Cas De Kadıköy D'Istanbul (Genç Beyaz Yakalı Kadınların Kentsel Mekân Deneyimleri: İstanbul Kadıköy Örneği), (Yüksek Lisans Tezi), Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siyaset Anabilim Dalı, İstanbul.

CASSIDY, J. (2008) The Nature of the Child's Ties. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. (2th edition) (3-22). New York, NY, US: Guilford Press (Eserin orijinali 2004'te yayımlanmıştır).

CİVİL, Ş. (2008). İstanbul Anadolu Yakası Kadıköy İlçesinde Bulunan Resmi ve Özel İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerine Uygulanacak Olan OKS Sınavının Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Sınav Kaygısının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

ÇEÇEN, D. (2017). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DAĞLI, S., (2016). Müşteri Deneyimlerinin Ve Etnosentrik Eğilimlerinin Marka Değeri Algılarına Olan Etkilerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Pilot Araştırma. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi.

DAL, E. (2015). Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

DEMİR, S. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DİENER, E., LUCAS, R. E. AND OISHI, S. (2002). Subjective Well- Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. In C. R. Snyder, and S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, New York: Oxford University Press.

- DOĞRU, A., (2010), “Kadın Çalışanların Cam Tavan Engelleri Ve İş Tatminine Etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Örneği”; (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EFE, S., (2006), “Bankacılık Sektöründe Çalışan Kadın Yöneticilerin Yaşamış Oldukları Kariyer Sorunları”; Sakarya Üniversitesi, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya
- EKER, O. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri ve Anne Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği. (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., LEVINE, S. AND DIENER, E. (1983). Factors Predicting Satisfaction Judgments. Paper presented At The Meeting Of The Midwestern Psychological Association Convention, Chicago.
- ERBAY, L. (2015). Çalışmanın Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ERMİŞ, E. (2013). Kadın Sığınma Evlerinde Kalan ve Kalmayan Kadınlarda Benlik Saygısı, Depresyon Düzeyi ve Psikosomatik Belirtileri: Bursa İli Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- ERÖZKAN, İ. (2020). Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı İle Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Muğla.
- EYSENCK, M. W. AND BYRNE, A. (1992). Anxiety And Susceptibility To Distraction.
- GÖÇEK, E. A., (1996). A Comparison of Anxiety Level and Self-Esteem Between Working and Non-Working Mothers, Unpublished Master’s Thesis, Boğaziçi University
- GÜLCAN, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- GÜNAL, S. (2020). Örgüt İklimi İle Kaygı (Durumluk – Sürekli) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- GÜNDÜZ, S. (2020). Çalışan Çalışmayan Evli Kadınlarda Yaşam Doyumu, Başa Çıkma Tutumları Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- KANDAZ, H. (2018). 'Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- KARAÇOR, F. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- KAYA, R. (2019). Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Depresyon Belirtilerinin Yaşam Kalitesine, Uyku Kalitesine ve Gece Yeme Bozukluğuna Etkileri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KIRICI, H. K. (2019). Çalışan Kadınların Ve Ev Hanımlarının Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- KÖKER, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KÖKSAL, A. (1997). Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Becerilerinin İncelenmesi. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÖKSÜZ, G. (2012). Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi'ne Başvuran Evli Kadınların Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul

- ÖZDEVECİOĞLU, M. (2004). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, II. Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.
- ÖZGEN, Ö., VE UFUK, H., (2000), Kadın Girişimcilerin Sosyo-Kültürel Ve Ekonomik Profili: Ankara Örneği; T.C. Sanayi Ve Ticaret Bakanlığı, Kosgeb Geliştirme Ve Destekleme İdaresi Başkanlığı Yayını
- ÖZGÜL, F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- PALTİ, C. (2012). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- SIVAKCI, S. (2019). Tükenmişlik sendromunun ve iş doyumunun yaşam doyumuna ile ilişkisi: Özel sektör çalışanları üzerinde bir araştırma, (- Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik, İstanbul.
- ŞAHİN, E. (2010). İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumuna (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- ŞAHİN, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumuna düzeyleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- USKAN, S.B. (2020). Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- USTAOSMAN, N. N. (2019). ‘-Bağlanma Stillerinin Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi’, (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- ÜNALAN, P. C., KAYA, Ç. A., AKGÜN, T., YIKILHAN, H., VE İŞGÖR, A. (2001). Birinci Basamakta Ergen Sağlığına Yaklaşım. Researchgate.
- YAŞA, C. (2017), “Ebeveynleri Boşanmış 21 Yaş ve Özeri Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri ve Ayrılma Kaygılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YAVUZ, M. A. (2019). “Psikolojik açıdan cinsellik, cinsiyet rolleri ve özsaygının incelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- YETİM, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. (Doktora Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2020). Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/en/, Erişim Tarihi: 01.09.2021.

DİĞER KAYNAKLAR

- AYSAN, F. VE BOZKURT, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6–9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.
- AYTAÇ, S. (2014). Çalışma Yaşamında Kadın ve Kariyer, Türkiye’de Kadın İş gücü Seminerleri I-II, TİSK Yayınları, Bursa 28 Nisan 1999, s. 27.
- HOEHN, S. AND RUDOLF, S. (1979). “Anxiety: Normal And Abnormal. Psychiatric Annals”, 9: 11-24.
- HUSAİN, N., GATER, R., TOMENSON, B., HUSAİN, N., GATER, R., TOMENSON, B., ET AL (2004). Social factors associated with chronic depression among a population-based sample of women in rural Pakistan. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 39, 618-624

- KARACAN, E., (2012), Çalışma Yaşamında Kadın, Kocaeli İlinde Bir Araştırma; Umutepe/İş Dünyası Dizisi
- MACINTYRE, P. D. (1999). Language anxiety: A review of the research for language teachers. In D. J. Young (Ed.), Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere (pp. 24-45). New York: McGraw-Hill
- MAMUR, M. (2014). Kamu kuruluşlarında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine bir araştırma: İstanbul ili Sultangazi ilçesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 1-81.
- MERCANLIOĞLU, Ç. (2009). Cinsiyete dayalı eşitsizlik; kadın yöneticilerin iş ve özel hayatlarını dengeleme zorlukları ve bedelleri. Uluslararası - disiplinler arası kadın çalışmaları kongresi, 05-07 Mart, Sakarya Üniversitesi Basımevi, 41-50.
- NIELSEN, S. K. K., LONFELDT, N., WOHTZKY TAYLOR, K. B., HAGEMAN, I., VANGKİLDE, S. AND DANİEL, S. I. F. (2017). “Adult Attachment Style and Anxiety the Mediating Role of Emotion Regulation”, Journal of Affective Disorders.
- SAVRUN, B. M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. Depresyon, somatizasyon ve psikiyatrik aciller sempozyumunda sunuldu, İstanbul.
- UĞUR, M. (2008). Duygudurum Bozuklukları. Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, (62). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- WILSON, W. R. (1960). An Attempt To Determine Some Correlates And Dimensions Of Hedonic Tone (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960). Dissertation Abstracts, 22, 2814. (University Microfilms No. 60-6588)
- WORLD HEALTH ORGANİZATIÖN (WHO) (2012). World Mental Health Day: Depression: A Global Crisis. Geneva, WorldHealth Organization.
- YAĞMUR, M. (2018). Migren Cerrahisine Başvuran Hastalarda Anksiyete, Depresyon, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Çalışması. Sosyal Bilimler Enstitüsü/ İstanbul Gelişim Üniversitesi, 28.



EKLER

- EK 1:** Sosyo- Demografik Form
- EK 2:** Yaşam Doyumu Ölçeği
- EK 3:** Durumluk – Kaygı Ölçeği
- EK 4:** Beck Depresyon Envanteri
- EK 5:** Araştırma İçin Alınan İzinler
- EK 6:** Etik Kurul Kararı





EK 1. Sosyo- Demografik Form

1. Yaş: ()

2. Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

3. Medeni Durum:

Evli () Bekar ()

4. Eğitim Durumu

İlköğretim () Yüksek öğretim ()

Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

5. Gelir Düzeyi

0 – 1500 () 1500 – 2500 () 2500-2500 ()

3500 – 5000 () 5000 – 10000 () 10000 ve üstü ()

6. Çocuğunuz var mı?Var ()

Yok ()



Ek 2. Yaşam doyumu ölçeği

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
İdeallerime yakın bir yaşantım var					
Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
Yaşamımdan memnunum.					
Şimdiye kadar yaşamdan istediğin önemli şeylere sahip oldum.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					



Ek 3. Durumluk – Kaygı Ölçeği STAI FORM TX – I
DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

	HEMENHEMEN HİÇ	BAZEN	SIK SIK	HEMENHER ZAMAN
1. Şu anda sakinim.				
2. Kendimi emniyette hissediyorum.				
3. Su anda sinirlerim gergin.				
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.				
5. Şu anda huzur içindeyim.				
6. Şu anda hiç keyfim yok.				
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.				
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
9. Şu anda kaygılıyım.				
10. Kendimi rahat hissediyorum.				
11. Kendime güvenim var.				
12. Şu anda asabım bozuk.				
13. Çok sinirliyim.				
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.				
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.				

16. Şu anda halimden memnunum.				
17. Şu anda endişeliyim.				
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.				
19. Şu anda sevinçliyim.				
20. Şu anda keyfim yerinde.				
21. Genellikle keyfim yerindedir.				
22. Genellikle çabuk yorulurum.				
23. Genellikle kolay ağlarım.				
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
27. Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.				
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
30. Genellikle mutluyum.				
31. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.				

STAI FORM TX – 2**SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ**

	HEMENHEMEN HİÇ	BAZEN	SIK SIK	HEMENHER ZAMAN
33. Genellikle kendimi emniyette hissederim.				
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.				
36. Genellikle hayatımdan memnunum.				
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
39. Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.				



Ek 4. Beck Depresyon Envanteri

AÇIKLAMA: Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1.
 - a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
 - b. Kendimi üzgün hissediyorum
 - c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
 - d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2.
 - a. Gelecekte umutsuz değilim
 - b. Gelecek konusunda umutsuzum
 - c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
 - d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3.
 - a. Kendimi başarısız görmüyorum
 - b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
 - c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
 - d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4.
 - a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
 - b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
 - c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
 - d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5.
 - a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
 - b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
 - c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
 - d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum

6.
 - a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
 - b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim
 - c. Cezalandırılacaktım gibi duygular yaşıyorum
 - d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7.
 - a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
 - b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
 - c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
 - d. Kendimden nefret ediyorum
8.
 - a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
 - b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
 - c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
 - d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9.
 - a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
 - b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
 - c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
 - d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
10.
 - a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
 - b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
 - c. Şimdilerde her an ağlıyorum
 - d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11.
 - a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
 - b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
 - c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
 - d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12.
 - a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
 - b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim

- c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
- d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13. a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
- b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
- c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
- d. Artık hiç karar veremiyorum
14. a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum
- b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülmüyorum
- c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
- d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15. a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
- c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
- d. Artık hiç çalışmıyorum
16. a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
- b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
- c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
- d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17. a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
- c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
- d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18. a. İştahım eskisinden pek farklı değil
- b. İştahım eskisi kadar iyi değil

- c. Şimdilerde iştahım epey kötü
 - d. Artık hiç iştahım yok
19. a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
- b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
 - c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
 - d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20. a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
- b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
 - c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
 - d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21. a. Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok
- b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
 - c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
 - d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

Ek 5. Araştırma İçin Alınan İzinler





EK 6: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.07.2021-18338



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-18338
Konu : Etik Onayı Hk.

14.07.2021

Sayın Hande KONAL

Tez çalışmamızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 09.07.2021 tarihli ve 2021/08 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSL02VER92 Pin Kodu : 27742

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-etik/>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Beşiközü, 34399 Etiler/Beşiközü / İSTANBUL

Tel: 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kapı Adresi : iletisim@istanbulaydin.edu.tr

Bilgi İçin : Yücel BUNNETCI

Unvan : Yürütme Kurulu Üyesi

Tel No : 31002





ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Ad-Soyadı : Hande Konal

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans : Anadolu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi – Sosyoloji
: Anadolu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi – Davranış Bilimleri
: Anadolu Üniversitesi İletişim Fakültesi – Medya ve İletişim

Yüksek Lisans : İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı – Psikoloji

Yabancı Dil : İngilizce

İŞ DENEYİMİ:

Bimsoft Yazılım Teknolojileri A.Ş – Kanal Satış Müdürü – 2016 - 2021

Electro World İç ve Dış Tic. A.Ş. – Satınalma Müdürü – 2012 - 2015

Logosoft Bilişim Tekn. San ve Tic. AŞ. – Retail Satış Kanal Müdürü – 2008 - 2012

Mascom Bilgisayar – Satış Müdürü – 1999 - 2008