

**ÇALIŞAN ANNELERDE DEPRESYON DÜZEYİNİ
YORDAMADA EVLİLİK UYUMU, İŞ-AİLE ÇATIŞMASI VE
EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN ROLÜ**

ÜLKÜ PARLAK

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021**

ÇALIŞAN ANNELERDE DEPRESYON DÜZEYİNİ YORDAMADA
EVLİLİK UYUMU, İŞ-AİLE ÇATIŞMASI VE EBEVEYN
TÜKENMİŞLİĞİNİN ROLÜ

ÜLKÜ PARLAK

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2021

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇALIŞAN ANNELERDE DEPRESYON DÜZEYİNİ YORDAMADA EVLİLİK
UYUMU, İŞ-AİLE ÇATIŞMASI VE EBEVEYNLİK TÜKENMİŞLİĞİNİN ROLÜ

ÜLKÜ PARLAK

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Berna Akçınar

Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Dalga Derya Teoman

İstanbul Medipol
Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 14/06/2021

THE PREDICTING ROLE OF MARRIAGE ADJUSTMENT, WORK-FAMILY CONFLICT AND PARENTAL BURNOUT ON DEPRESSION IN WORKING MOTHERS

ABSTRACT

With the increase in the participation of women in business life, the effects of the roles on their individual and family lives is a field of study that researchers have been interested in recent years. In the Covid-19 pandemic we are in, it is expected that married women who work from home and have children will experience parental burnout and difficulties in their marriage with increasing burdens. For depression, where being a woman is considered a risk factor, the role of these factors has not been investigated in our country yet. The aim of this study is to investigate the predictive effect of marital adjustment, work-family conflict, and parental burnout on depression in a non-clinical sample. The sample of the study consists of 495 women ($M=34.27$, $SD=5.88$) who are married, have the experience of working from home and have children under the age of 18 living with them. In the study, Sociodemographic Information and Data Form, Depression sub-dimension of the Depression/Stress/Anxiety Scale (DASS-21), Renewed Couple Adjustment Scale, Work-Family Conflict Scale and Parental Burnout Assessment are presented via Google Forms, respectively. One-way analysis of variance (ANOVA) and *t*-test were applied to see the difference of sociodemographic characteristics on variables whereas Pearson Correlation and Hierarchical Regression analyzes were used to test the hypotheses. According to the findings, marital adjustment, work-family conflict, and parental burnout predict depression at similar rates. When the sociodemographic characteristics were examined, it was found that the participants working only from home experienced more work-family conflict when compared to the participants working both from the office and from home. It was concluded that mothers with children between the ages of 0-2 experience more work-family conflict compared to other mothers. In addition, it was found that as the number of children people have increased, the parental burnout they experienced increased as well. The findings of the study are thought to be beneficial in intervention programs related to depression.

Keywords: Depression, Parental Burnout, Work-Family Conflict, Marital Adjustment

ÇALIŞAN ANNELERDE DEPRESYON DÜZEYİNİ YORDAMADA EVLİLİK UYUMU, İŞ-AİLE ÇATIŞMASI VE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİNİN ROLÜ

ÖZET

Kadınların iş hayatında yer almasında görülen artış ile birlikte, sahip oldukları rollerin bireysel ve aile yaşantılarına etkileri araştırmacıların son yıllarda ilgi gösterdiği bir çalışma alanıdır. İçinde bulunduğumuz Covid-19 pandemisinde, evden çalışan ve çocuğu olan evli kadınların artan yükler ile evliliklerinde zorlanmalar ve ebeveyn tükenmişliği yaşaması beklenmektedir. Kadın olmanın risk faktörü olarak değerlendirildiği depresyon için, bu faktörlerin rolü ülkemizde henüz araştırılmamıştır. Bu çalışmanın amacı evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin depresyon üzerindeki yordayıcı etkisinin klinik olmayan bir örnekleme araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini evden çalışma deneyimi bulunan, 18 yaşın altında kendisiyle yaşayan çocuğu bulunan ve evliliklerini sürdüren 495 kadın (ORT=34.27, SS=5.88) oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, Depresyon/Stres/Anksiyete Ölçeği'nin (DASS-21) Depresyon alt boyutu, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ) ve Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (ABT) Google Forms üzerinden online olarak sunulmuştur. Sosyodemografik özelliklerin değişkenler üzerindeki farkını görmek için *t*-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), hipotezleri test etmek için ise Pearson Korelasyon ve Hiyerarşik Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliği benzer oranlarda depresyonu yordamaktadır. Hem ofis hem evden çalışan katılımcılarla kıyaslandığında sadece evden çalışan katılımcıların daha fazla iş-aile çatışması deneyimlediği bulunmuştur. 0-2 yaş arası çocuğu olan annelerin, diğer annelerle kıyaslandığında daha fazla iş-aile çatışması yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, kişilerin sahip olduğu çocuk sayısı arttıkça yaşadıkları ebeveyn tükenmişliğinin de arttığı bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulguların depresyon ile alakalı müdahale programlarında pratik ve teorik açılarından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Ebeveyn Tükenmişliği, İş-Aile Çatışması, Evlilik Uyumu

TEŞEKKÜR

İlk olarak, karmaşık ve zorlu olabilecek bir tez sürecini bilgi birikimi, öğreticiliği ve ilgisiyle çok daha keyifli bir hale getirmiş olan tez danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Selin Karaköse'ye en büyük teşekkürü borçluyum. Kendisiyle benzer bir dili konuşmamızın yanı sıra, tez sürecimde yalnız olmadığımı hissetmek ve bir endişem olduğunda her zaman bunu paylaşabilmek benim için çok kıymetliydi.

Bu süreçte deneyimlediğim zorlukları tek başıma yaşamadığımı destekleriyle bana her zaman hissettiren Hande ve Mert'e, veri toplama sürecimde yardımlarını esirgemeyen herkese, sosyal medyada çalışmamın yayılmasına yardım eden ve hedeflediğimden daha yüksek katılımcıya ulaşmamı sağlayan sevgili kadınlarımıza çok teşekkür ederim.

Son olarak, çocukluğumdan bu yana maddi manevi hiçbir desteğini esirgemeyen ve düştüğümde kaldıran bütün aileme, en yorgun olduğum anlarda bile beni her zaman neşelendirmiş olan yeğenlerim Deniz ve Defne'ye teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ABSTRACT	ii
ÖZET	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	3
1.1 Depresyon	3
1.1.1 Depresyonda Nedensel Etkenler	5
1.1.2 Depresyon ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki	8
1.2 Evlilik Uyumu	12
1.2.1 Evlilik Uyumu ile İlişkilendirilen Faktörler	14
1.3 İş-Aile Çatışması	17
1.3.1 İş-Aile Çatışmasının Nedenleri	18
1.3.2 İş-Aile Çatışmasının Sonuçları	20
1.4 Ebeveyn Tükenmişliği	22
1.4.1 Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkilendirilen Faktörler	23
1.4.2 Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları	26
1.5 Evden Çalışma	27
1.6 Araştırmanın Önemi	29
1.7 Araştırmanın Amacı	30
1.8 Araştırma Hipotezleri	30
BÖLÜM 2	32
2. YÖNTEM.....	32
2.1. Örneklem	32
2.2. Veri Toplama Araçları	34
2.2.1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	35
2.2.2 Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu	35
2.2.3 Depresyon/Stres/Anksiyete Ölçeği (DASS-21)	35
2.2.4 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ)	36

2.2.5 İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ).....	37
2.2.6 Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (ABT).....	38
2.3 İşlem	38
2.4 Veri Analizi	39
BÖLÜM 3.....	41
3. BULGULAR.....	41
3.1 Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulgular.....	46
BÖLÜM 4.....	49
4. TARTIŞMA	49
4.1 Çalışmanın Sınırlılıkları.....	56
4.2 Sonuç ve Öneriler	57
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	94

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 Araştırmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdelik Dağılımları.....	33
Tablo 2.1 (devamı) Araştırmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdelik Dağılımları.....	34
Tablo 3.1 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizi.....	41
Tablo 3.2 Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Pearson Korelasyon Analizi	43
Tablo 3.3 Kontrol Değişkenleri, İş-Aile Çatışması, Evlilik Uyumu ve Ebeveyn Tükenmişliğinin Depresyon Üzerindeki Hiyerarşik Çoklu Regresyon Tablosu	47

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)

DASS-21: Depresyon/Anksiyete/Stres Ölçeği (Depression/Anxiety/Stress Scale-21)

DSM: Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

FIW: Aile-iş çatışması alt boyutu (Family-interfering-work/Ailenin işi bölmesi)

İAÇÖ: İş Aile Çatışması Ölçeği

MDB: Majör Depresif Bozukluk

ABT: Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (Parental Burnout Assessment)

SDB: Süreğen Depresif Bozukluk

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

WIF: İş-aile çatışması alt boyutu (Work-interfering-family/İşin aileyi bölmesi)

YÇUÖ: Yenilenen Çift Uyum Ölçeği

GİRİŞ

Depresyon çaresizlik, ümitsizlik ve üzüntü gibi duygularla karakterize olmuş, insanların hayat kalitesini yüksek oranda düşürebilecek ve dünya üzerinde 264 milyondan fazla kişiyi etkileyen bir duygudurum bozukluğudur (James ve ark., 2018). Bir halk sağlığı sorunu olarak görülen depresyonun, yordayıcı faktörlerinin tespit ediliyor olması önleyici çalışmalar için önem taşımaktadır.

Yapılan çalışmalar kadınların erkeklere göre çok daha yüksek düzeyde depresyon riskine sahip olduğuna işaret etmektedir (Kessler, 2003; Tam ve ark., 2018; Wolanin, Hong, Marks, Panchoo ve Gross, 2016). Kadınlar arasında ise evli olmanın depresyon için bir yordayıcı olduğu bilinmektedir (Romanoski ve ark., 1992). Evli kadınların, bekar kadınlara göre depresyon için daha yatkın olmaları sahip oldukları ev ve çocuk ile ilgili sorumlulukları ile açıklanmaktadır. Yapılan araştırmalar, çocuğu olan kişilerin daha fazla depresif semptom gösterdiklerini söylemiştir (Evenson ve Simon, 2005; Perren, Wyl, Bürgin, Simoni ve Klitzing, 2005). Evli, çalışan ve çocuk sahibi olmanın dışında, çalışma durumunun depresyon için bir diğer risk faktörü olduğu ve çalışan kadınların depresyon düzeyinin çalışmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Revati ve Yogesh, 2012). Özetle, literatürde sağlanan bu bilgiler ışığında, kadın olmak, evli olmak, ebeveyn olmak ve çalışıyor olmak depresyon için ortak risk faktörleridir.

İçinde bulunduğumuz COVID-19 pandemisinde, bireylerin evden çalışma saatlerinin artması (von Gaudecker, 2020), evden çalışmanın iş-aile çatışmasıyla ilişkilendirilmiş olması (Buzzanell, 2004) ve pandemi kaynaklı olarak çiftlerin yaşadığı sorunlarda artış olduğu (Pietromonaco ve ark., 2020) bilgisi göz önüne alındığında, yukarıda belirtilen depresyon için risk faktörlerinin sürece özgü olarak değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisinde çalışan, evli ve çocuğu olan kadınlarda evlilik ve iş-aile çatışmasının

depresyon ile ilişkisini araştırmak ve pandemiye 6zgü m6dahale çalışmalarının gelişmesine katkı sunmaktadır.

BÖLÜM 1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

1.1 Depresyon

Depresyon derin üzüntü, zevk alamama ve çaresizlik hissiyatlarıyla karakterize olmuş bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Depresyonda gösterilen fiziksel ve psikolojik belirtilerin sıklığı, şiddeti ve bulunma süresi kişinin alacağı depresyon teşhisini yönlendirir. Bireyler hayatlarının çeşitli dönemlerinde depresif semptomlar gösterse bile, bu depresyon tanısı konulması için yeterli olmayabilir. Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'nın dördüncü ve beşinci versiyonları incelendiğinde, depresif bozukluklar kapsamında çeşitli farklar görülmektedir (APA, 2000; APA, 2013). Bu farklardan birincisi, Majör Depresif Bozukluk (MDB) tanısının “kronik” alt tipi ile Distimi tanısının birleştirilmesi ve adına Süreğen (Uzun Süren) Depresif Bozukluk denmesidir. İkincil olarak, DSM-5'e Yıkıcı Duygudurum Düzensizlik Bozukluğu ve Adet Öncesi Disforik Bozukluk adında iki farklı yeni depresif bozukluk tipi eklenmiştir. Yıkıcı Duygudurum Düzensizlik Bozukluğu, 10 yaşından önce başlamış bulunan ve en az bir yıl boyunca süren yineleyici öfke patlamaları olarak tanımlanırken; Adet Öncesi Disforik Bozukluk, premenstürel dönem olarak da bilinen adet öncesi haftada başlayan depresif belirtiler olarak sunulmuştur (APA, 2013).

Toplumda en yaygın olan depresyon alt tipinin, yaşam boyu yaygınlık oranının %17 oluşuyla Majör Depresif Bozukluk (MDB) olduğu görülmüştür (Kessler ve ark., 2005). MDB, birçok bilişsel, fiziksel ve davranışsal belirtiler ile kendini göstermektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Kişiyne MDB tanısı konulabilmesi için, kişinin çökkün duygudurumu ya da etkinliklerden zevk alamama belirtilerinden

en az biri olmak zorundadır (APA, 2013). Bunlara ek olarak, kilo alması ya da vermesi için bir sebep yokken kişinin vücut ağırlığının %5'inde değişim olması, çok az ya da aşırı uyuma, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ve başkaları tarafından da gözlemlenebilen bir yavaşlama, enerji düşüklüğü, yoğun suçluluk ve değersizlik duyguları, odaklanmada ya da karar vermede güçlük, yineleyici ölüm düşünceleri ve planlamadan ya da planlayarak özkıyım düşüncelerine sahip olmak belirtilerinin en az beş tanesinin karşılaşmasının gerekmesiyle beraber; belirtilerin en az iki hafta boyunca neredeyse her gün olması ve kişinin hayat kalitesini düşürüyor olması gerekir (APA, 2013). MDB epizotlar halinde yaşanan bir duygudurum bozukluğu olduğu için, kişinin bunu tekrar deneyimlemesi çok sık görülmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bu konuda Amerika Birleşik Devletleri'nde beş farklı bölgede yapılan ve 400 katılımcıyı içeren bir çalışmaya göre, hastaların %25-40'ında iki yıl içerisinde, %60'ında beş yıl içerisinde, %75'inde on yıl içerisinde ve %87'sinde 15 yıl içerisinde tekrarlama yaşandığı bulunmuştur (Gotlib ve Hammen, 2015). Epizotların tekrarlayıcı özelliğinin dışında, tetikleyici bir yanı da bulunmaktadır; her yeni epizot bir sonraki epizotun görülme sıklığını %16 oranında arttırmaktadır (Solomon ve ark., 2000). Depresif dönemlerin klinik tablosunun tetikleyici ve tekrarlayıcı bir görünümü olduğu için, kişilerin gerekli tanı ve tedaviyi alması ve dolayısıyla depresyon süreçlerini mümkün olduğu kadar kısa tutmaları önem taşımaktadır.

Depresyonun başka bir alt tipi olan Süreğen Depresif Bozukluk (SDB) ise MDB ile benzer belirtiler taşıyan ancak bu belirtilerin şiddeti azalmış bir şekilde daha uzun süre boyunca deneyimlendiği bir duygudurum bozukluğu olarak görülmüştür (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Kişiye SDB tanısı konulabilmesi birincil şart en az iki yıl boyunca, çoğu gün, günün büyük bir bölümünde çökkün duygudurum olması; buna ek olarak iştahta azalma ya da aşırı artma, çok az ya da aşırı uyuma, enerji düzeyinde azalma ya da bitkinlik, benlik saygısında azalma, odaklanmada ve karar vermede güçlük ve umutsuzluk duyguları gibi belirtilerin en az ikisinin bulunması gerekmektedir (APA, 2013). Bunların dışında, belirtilerin görüldüğü iki yıllık süreçte en fazla iki ay boyunca belirtilerin ortadan kaybolabilmiş olması gerekir (APA, 2013). MDB kadar olmasa da, SDB da oldukça yaygındır ve yaşam boyu yaygınlık oranının %2.5 ve 6 arasında olduğu düşünülmektedir (Kessler ve ark., 2005). Tedavi alınmayan bir MDB epizotunun kronikleşmediği takdirde 6-9 ay arasında sürdüğü düşünülürken; SDB ortalama 4-5 yıl sürmektedir. (Keller ve ark., 1997). Bu iki bozukluğun birbirinden farklarının yanı sıra, SDB tanısı alan kişilerin %95'inin on yıl içerisinde

MDB geliştirdiğini söyleyen bir çalışma bu iki bozukluğun birbirine dönüşebileceğini de göstermektedir (Klein ve ark., 2006).

Depresif semptomlar çeşitli kümelere ayrılmış olsa bile kişilerin depresyon tanısı almaması, depresif semptomlar göstermeyeceği anlamına gelmemektedir. Almanya’da 18-79 yaş grubundan 7988 kişiyle yapılan bir araştırmaya göre, kişilerin %6’sı son on iki ay içerisinde depresyon tanısı aldığını söylerken, son iki hafta içinde depresif belirtileri yüksek olan kişilerin sayısı %8’dir (Busch, Maske, Ryl, Schlack ve Hapke, 2013). İncelenen zaman aralıkları arasındaki farka rağmen son iki hafta içerisinde deneyimlenen depresif belirtilerin oranının alınan tanı oranından daha yüksek olması depresif belirtilerin genel popülasyonda yaygınlığını destekler niteliktedir. Bu sonuçlarla tutarlı olarak, Türkiye’de niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, öğrencilerin %26’sının depresif semptomlar gösterdiğini belirtmiştir (Bostancı ve ark., 2005). Bireylerin uygun tanı ve tedaviye erişebilecek koşullarının olmaması ya da tanı grubuna ait olması için, çeşitli koşulların belli bir şiddetle bir araya gelmesi gerektiğinden dolayı depresif belirtilerin sadece tanı gruplarında değil, genel popülasyonda da incelenmesi önem taşımaktadır. Buna uygun olarak, mevcut çalışmada evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile atışması yordayıcıları genel popülasyonda incelenecektir.

1.1.1 Depresyonda Nedensel Etkenler

İnsan psikolojisinin çok faktörlü ve karmaşık yapısından ötürü, psikolojik bozukluklar söz konusu olduğunda sorunun oluşumu için tek bir sebep göstermek mümkün olmayabilir (McWilliams, 2004). Psikopatolojiyi açıklamaya çalışmış modellerden biri olan Biyomedikal Model’e göre, kişinin psikolojik problemlerinin altında yatan mekanizma genetik ve biyolojik temellidir ve fiziksel rahatsızlıklar nasıl tedavi ediliyorsa psikolojik sorunlara da aynı şekilde çözüm uygulanması gerekmektedir (Andreasen, 1985). Biyomedikal Model psikoloji tarihinde uzun süre boyunca baskın olmasına rağmen, bireylerin psikolojik durumunu etkileyebilecek diğer faktörleri yok saydığı ve bununla beraber toplumda damgalanma yarattığı düşünüldüğü için özellikle son yıllarda güvenilirliği azalmıştır (Deacon, 2013). Karşıt bir görüş olarak, kişilerin problemlerini biyoloji, evre ve psikolojinin toplu olarak etkileşimiyle açıklayan Biyopsikososyal Model oluşturulmuştur; Biyomedikal Model’den farklı olarak, Biyopsikososyal Model doğru teşhis ve tedaviye ulaşma

yolunda bireylerin psikolojik ve sosyal etmenlerinin önemli katkıları sağladığını söylemektedir (Borrell-Carrió ve ark., 2004). Biyopsikososyal model özellikle son yıllarda kabul edilen ve geçerliliği kanıtlanmış bir model haline gelmiştir (Kinderman, Schwannauer, Pontin ve Tai 2013). Depresyon söz konusu olduğunda da, çok katmanlı bir sebepler bütününden bahsedilmektedir. Bu sebepler biyolojik, çevresel ve psikolojik faktörler olmak üzere üç ana başlık altında yer almaktadır.

Biyolojik etkenler kapsamında, araştırmacılar birkaç farklı unsuru ele almışlardır ve bunlardan bir tanesi, hakkında sıklıkla aile ve ikiz çalışmalarının yapıldığı genetik faktörlerdir (Kring ve Johnson, 2015). Toplamda 21.000'den fazla ikiz kardeşin dahil olduğu beş farklı ikiz çalışmasının bir arada değerlendirildiği bir meta-analize göre, tek yumurta ikizlerinden birinde depresyon görüldüğünde diğer kardeşte de görülme ihtimalinin, çift yumurta ikizlerine göre iki kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Sullivan ve ark., 2000). Bu genetik aktarımdan sorumlu birden fazla gen olduğu düşünülmekte ve genler dizisinin tamamı bilinmemektedir; ancak, yapılan çalışmalara göre serotonin-taşıyıcı genin bunlardan biri olabileceği söylenmektedir (Karg, Burmeister, Shedden ve Sen 2011). Başka bir biyolojik etmen olarak, beynin çeşitli bölgelerinin ve nöroileticilerin dengesinin duygudurum bozukluklarında rol oynayabileceği söylenmiş ve bu da nörobiyolojik & nörofizyolojik etkenlere odaklanılmasına sebep olmuştur (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bu konuda yapılan çalışmalara göre, depresyondaki kişilerin beyindeki ventromedial prefrontal korteks, orbitofrontal korteks, dorsolateral korteks, insula korteks, ventral striatum, amigdala ve hipokampus alanlarında sağlıklı kişilerle kıyaslanıldığında anormallikler tespit edilmiştir (Davidson, 2003; Drevets, 1998). Endokrinolojik sistemdeki dalgalanmalar ise başka bir neden olarak görülmüştür. Örneğin, MDB'nin biyolojik etmenleri söz konusu olduğunda, literatür depresyonun kişinin kortizol düzensizliği ile alakalı olabileceğini söylemiştir (Maletic ve ark., 2010). Kortizol salgılanımına ek olarak, kişilerin tiroid bozuklukları ya da diyabet gibi rahatsızlıklarının da depresyon riskini arttırabileceği söylenmiştir (Goldney ve ark., 2004; Ittermann ve ark., 2015).

Biyolojik etmenlerin yanı sıra, bireylerin yaşadığı stresli yaşam olayları ya da kişilerarası sorunlar gibi çevresel (sosyal) etmenlerin depresyon üzerinde ne şekilde rolü olabileceği dikkate alınmalıdır. Literatürde kişinin deneyimlediği olaylar ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların hacmi arttıkça yoğun stres içeren yaşam olaylarının depresyonun başlamasında rol oynayabildiği kabul edilen bir gerçek olarak görülmüştür (Monroe, 2009). Özellikle de MDB'un ilk epizodu söz konusu

olduğunda, kişilerin yaklaşık %70'inin depresyonun başlangıcına yakın zamanda stresli bir yaşam olayı deneyimlediği gözlemlenmiştir (Monroe ve Harkness, 2005). Bahsi geçen yoğun stres içeren hayat olayları sevilen birinden ayrılma, mesleki kayıp, ekonomik zorluklar, taciz, sosyal ilişkilerde problem yaşamak ya da sağlık sorunları gibi çok çeşitli konularda ortaya çıkabilir. Bununla beraber, depresyona daha meyilli bir hale gelmek için kişinin beklenmedik bir stres kaynağıyla karşı karşıya kalmasına gerek yoktur; yoksulluk, evlilikte problemler yaşamak, ebeveynlikte zorluklar deneyimlemek gibi kronik şekilde maruz kalınan hafif ya da orta şiddetli stresin majör depresyon epizotunun başlangıcı ve sürmesiyle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Beach ve Jones, 2002). Çevresel etmenler söz konusu olduğunda, sosyal ilişkiler göz önüne alınması gereken faktörlerden biridir. Birbirinden farklı örneklem üzerinde çalışan birçok araştırma algılanan sosyal destek arttıkça depresyon oranının azaldığını vurgulamıştır (George ve ark., 1989; Stice, Ragan ve Randall, 2004; Jenkins ve ark., 2013; Jensen ve ark., 2014). Evlilik ve aile hayatı da kişinin sosyal ilişkileri kapsamında değerlendirilmektedir. Evlilik ve depresyon arasındaki ilişkiyel çalışmalar incelendiğinde kişilerin evlilik memnuniyetsizlikleri arttıkça depresyon oranının da arttığı bulunmuştur (Whisman, 2007). Ancak, evlilik memnuniyeti ve depresyon arasındaki ilişkinin tek muhatabı eşler değildir. Anne ya da babanın depresyonda olmasının çocuğu da depresyona meyilli bir hale getirdiği öne sürülmüştür (Goodman, 2007). Bu noktada kişinin ilişkilerinin depresif semptomlar üzerinde belirleyici bir rolü olduğu düşünülebilir.

Tıpatıp aynı durumda olan iki kişiden birinin depresif semptomlar gösterip diğerinin neden göstermediği kişisel psikolojik etmenler ile açıklanabilir. Kişilik yapılanmasının bir parçası olan nörotisizm, kişinin olumsuz duygulanıma meyilliliğini ve bu duygulanımdan normale dönmekte zorlanmasını göstermesi ile depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Roelofs ve ark., 2008). Literatür nörotizmin depresyona meyilliliği arttıran bir kişilik etmeni olduğu konusunda fikir birliğine sahip görünmektedir (Kendler, Kuhn ve Prescott, 2004; Rovner, Casten 2001; Nolan, Gotlib ve Roberts, 1998; Muris ve ark., 2005; Ormel, Oldehinkel ve Brilman, 2001). Düşüncelerin kişinin duygudurum ve davranışı ile ilişkisini vurgulayan bilişsel teoriler de bazı bireylerin neden depresyona daha meyilli olduğunu açıklama girişiminde bulunmuştur: Bilişsel Model'in kurucusu olan Beck'in modeline göre, kişilerin erken yaşta deneyimlediği hayat olayları ileride kendisine ve dünyaya karşı olan bakış açısını şekillendirir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Kişilerin erken dönemde edindikleri

“Çaresizim”, “Değersizim”, “Başarısızım” ve türevleri inanışları olabileceği ve hayatlarının devamında karşılaştıkları stresli bir olayın altta yatan olumsuz bakış açılarını etkinleştirip kişiyi depresyona meyilli hale getirebileceği söylenmiştir (Kring ve Johnson, 2015). Kişinin depresyonunu tetikleyen en büyük faktörün umutsuzluk olduğunu söyleyen Umutsuzluk Teorisi’ni ortaya atan Abramson ve arkadaşlarına göre ise, kişinin deneyimlediği negatif yaşam olaylarını ne şekilde atfettirdiği ve bu süreçte hangi bilişsel mekanizmalarının rol oynadığı umutsuzlukla sonuçlanabilir; bu umutsuzluk ise depresyona yol açabilir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Dolayısıyla, bu teoride olaylara yapılan atıf şeklinin önemli olduğunu üzerinde durulmuştur. Örneğin, o gün bebeğiyle fazla ilgilenemeyen iki anneden bir tanesi önceki gece düzgün uyuyamadığı için yorgun oluşunun sebep olmuş olabileceğini ve dolayısıyla da başka bir gün bunun düzelebileceğini düşünürken; diğer anne, çocuğuyla o gün fazlaca ilgilenememiş olduğu için kötü bir anne olduğunu düşünüp, kendine saygısını azaltıp, umutsuzluğa kapılabilir. Buna dayanarak, kişilerin özellikle de ebeveynlik, çalışma hayatı ya da evlilikteki yaşanan sorunlar gibi kronik stres yaratabilecek durumlarla karşı karşıya kaldığında altındaki çevresel ve bireysel faktörleri tanımak ve bunların nasıl iyileştirilebileceğini araştırmak önem taşımaktadır.

1.1.2 Depresyon ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Depresyonun yaygınlığı hakkında yapılan çalışmalar cinsiyet (Tam ve ark., 2018), medeni durum (Kaygısız ve Alkın, 1999), ebeveyn olma durumu (Evenson ve Simon, 2005) ve çalışma durumu (Revati ve Yogesh, 2012) faktörlerinin rolüne değinmektedir. Bu bölümde sırasıyla bu faktörler ile depresyon arasındaki ilişkiye yer verilecektir.

Cinsiyet

Cinsiyet farkı incelendiğinde 1994-2014 yılları arasında yapılmış, 30 farklı ülkeden toplanan 90 adet çalışmanın sonuçlarını bir arada inceleyen bir meta-analize göre, kadınlarda depresyonun erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tam ve ark., 2018). Cinsiyete bağlı olan bu oran farkının kişinin gelişiminin her döneminde aynı etkiyi göstermeyebileceği söylenmiştir; okul yaşındayken cinsiyetler arasında bir fark olmadığı (Nolen-Hoeksema ve Ahrens, 2009), bu farkın ergenlikte ortaya çıktığı (Nolen-Hoeksema ve Hilt, 2009) ve en sık doğurganlık yaşlarında görüldüğü (Noble,

2005) gözlemlenmiştir. Kessler (2003) tarafından yürütülen ve kadınlarda depresyonun epidemiyolojisini inceleyen bir çalışmaya göre, kadınlarda depresyonun yaygınlığının erkeklere göre iki kat daha fazla olduğu ve bu farkın ilk olarak ergenlik döneminde ortaya çıktığı desteklenmiştir; ancak, ergenlik haricinde cinsiyet hormonlarının etkilendiği hamilelik, menopoz, hormon tedavisi gibi olayların MDB'yi anlamlı olarak etkilemediği görülmüştür. Yine aynı çalışma, buna bağlı olarak kadınlardaki depresyonun sebeplerini incelerken biyolojik faktörlerle beraber çevresel faktörlerin de göz önüne alınması gerektiğini söylemiştir. Depresif semptomlar düşünüldüğünde klinik örneklem dışında, genel popülasyonla yapılan çalışmalar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu konuda literatür incelendiğinde, genel popülasyonda da kadınların erkeklere göre daha fazla depresif semptom gösterdiğine dair bir fikir birliği olduğu görülmektedir (Moscato ve ark., 1997; Zunzunegui, Beland, Llacer ve Leon, 1998; Kockler ve Heun, 2002; Muhtz, Zyriax, Klahn, Windler ve Otte, 2009; Busch, Maske, Ryl, Schlack ve Hapke, 2013; Rhee ve ark., 2014; Wolanin, Hong, Marks, Panchoo ve Gross, 2016). Bu noktada hem klinik depresyon hem depresif semptomlar için kadınların daha yüksek riskte olduğu görülmektedir.

Kadınların erkeklerle kıyaslandığında depresyona iki kat daha fazla meyilli olmasının tek bir sebeple açıklanmasının mümkün olmadığı belirtilmektedir. Bu farkı açıklamak amacıyla ortaya atılan teorilerden biri, kadınların erkeklere oranla daha fazla stresli yaşam olayına maruz kalmış olabileceğini söylemektedir (Nolen-Hoeksama, 2001). Bu maruz kalma, kişilerin erken dönemlerinden başlayabilir. Örneğin; yapılan bir araştırmaya göre, kız çocuklarının cinsel tacize maruz kalma oranının erkek çocuklarıyla kıyaslandığında 12 kat daha yüksek olduğu bulunmuştur (Silverman, Reinherz ve Giaconia, 1996). Kişiler yetişkinlik dönemine geldikçe kronik stresle baş etmek zorunda kalabilir. Depresyon hakkında çalışmalar yürüten Nolen-Hoeksama'ya göre, kadınların erkeklerden daha az para kazanıyor olması, iş yerinde daha fazla cinsel tacizle karşılaşılıyor olması, hem çalışıp hem çocuk bakmak zorunda kalabiliyor olması kadınların kronik stres yükünü arttırmakta ve bu da depresyona yol açmaktadır (Nolen-Hoeksama, 2001). Bu tarz biçilen geleneksel roller dışında, kadın bedeninin toplum üzerindeki algısı da dikkate alınmalıdır. Ergenlik dönemindeki erkeklerle kıyaslandığında, kızların görünüşleri ile alakalı daha depresif olduğu söylenmiştir (Hankin ve Abramson, 2001). Bu durum ayrıca, neden kadın ve erkeklerin arasındaki depresyona meyillilik farkının ergenlik dönemlerinde başladığını da açıklamaya yardımcı olmaktadır. Yine toplumsal rollerin bir parçası olarak,

kadınların erkeklerle kıyaslandığında daha fazla toplum odaklı olduğu bilinmekte; bu nedenle de kendi istek ve ihtiyaçlarından ziyade ilişkisel dinamiklere uygun davranmaya çalışmakta oluşundan dolayı ilişkisel stresörlere daha hassas olduğu düşünülmektedir (Nolen-Hoeksama, 2001). Bu durum kadınlarda ruminasyonun daha fazla olduğu ve bunun da depresyona yol açtığı fikriyle de uyumlu görünmektedir. Cinsiyet ve depresyonla alakalı bulguların hepsi bir arada düşünüldüğünde, kadınların daha fazla stresli yaşam olayına ya da kronik strese maruz kalması ve toplumdaki cinsiyet rollerinin kadınlar üzerinde yarattığı baskı gibi sebeplerden dolayı kadınların erkeklere göre daha fazla depresif semptom gösterdiği düşünülmektedir. Buna dayanarak, bu çalışmada evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması gibi kavramları kadınlar üzerinde incelenecektir.

Çalışma Durumu

Cinsiyet dışında da depresyonun yaygınlığı bağlamında incelenen birçok farklı faktör olmuştur ve kişinin çalışma durumu da bunlardan biri olarak görülmüştür. Çalışma durumu hakkındaki çalışmalar karışık sonuçlar vermektedir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki psikolojik sağlık farkına bakan bir çalışma, çalışan kadınların depresyon oranının çalışmayan kadınlara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir (Revati ve Yogesh, 2012). Benzer olarak, Türkiye’de yapılmış başka bir araştırma da çalışan kadınların depresyon skorlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğunu desteklemiştir (Özgür, Atan ve Ardahan, 2012). Ancak, bunun tersini iddia eden, çalışmayan kişilerin çalışan kadınlara göre daha fazla depresif semptomlar deneyimlediğini söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Örn: Bromberger ve Matthews, 1994). Bununla tutarlı olarak, çalışma durumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre, çalışmayan kadınlardaki depresif semptomlar çalışan kadınlardakine göre iki kat daha fazladır (Caetano, Vaeth, Mills ve Canino, 2016). Yine buna benzer olarak, kadınlardaki depresyon yaygınlığını inceleyen bir araştırmaya göre, çalışmayan kadınların deneyimlediği hafif, orta ve ağır depresyonun çalışan kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Dougé, Lehman ve McCall-Hosenfeld, 2014). Her çalışan ya da çalışmayan kadında depresyon görülmediğinin bilincinde olarak, kişilerin çalışıp çalışmama durumundan bağımsız bir şekilde, çalışma durumlarıyla ilişkilendirilebilecek başka bir faktörün varlığı düşünülmelidir.

Buna bağılı olarak, bu araştırmada kadınların deneyimleyebilecekleri iş-aile çatışmasının depresyon üzerindeki yordayıcı rolü incelenecektir.

Ebeveyn Olmak

Ebeveynlik ve depresyonla alakalı yapılmış çalışmalar bu iki kavram arasında bir ilişki olabileceğini söylemektedir. Özellikle ilk defa ocuk sahibi olan kişiler gözlemlendiğinde, her iki ebeveyn için de bunun önemli bir geçiş olduğu ve bu nedenle stresle ilişkili olarak depresif semptomlar gösterebilecekleri söylenmiştir (Perren, Wyl, Bürgin, Simoni ve Klitzing, 2005). Kadınların ebeveynliğe geçiş süreci incelendiğinde, doğum yaptıktan sonra yaklaşık %50'sinin depresif semptomlar gösterdiği, yaklaşık %10-20'sininse doğum sonrası depresyonu yaşadığı söylenmiştir (Miller, 2002). İlk defa ebeveyn olan kişilerin deneyimlediği depresif semptomların yanı sıra, genel olarak ebeveyn olma halinin depresyonla ilişkisi de incelenmelidir. Örneğin, yapılan bir çalışmaya göre, ebeveyn olmayan kişilerle kıyaslandığında, ebeveynlerin hayatlarına dair daha düşük tatmin hissettiği ve bununla beraber, daha fazla depresif semptom gösterdiği görülmüştür (McLanahan ve Adams, 1987). Bu sonuçlarla tutarlı olacak şekilde, ebeveyn olmanın duygusal yüküyle kıyaslandığında ödüllendirici yanlarının bazen hafif kalabildiği ve bu yüzden de ebeveynlerin, çocuğu olmayan kişilere göre daha fazla depresif semptom belirtebileceği söylenmiştir (Evenson ve Simon, 2005). Ancak her ebeveyn olan kişinin depresif semptomlar göstermediği göz önünde bulundurulduğunda, durumu derinlemesine anlayabilmek adına ebeveyn olmak dışındaki faktörler de incelenmelidir. Bu noktada, depresif semptomlarla ilişkilendirilebilecek şekilde ebeveyn tükenmişliği kavramı mevcut çalışmada incelenecektir.

Medeni Durum

Son olarak, medeni durum da depresyon kapsamında incelenen faktörlerden biri olmuştur. Toplumda depresif bozuklukların yaygınlığını anlamak amacıyla 3481 kişi üzerinde yapılmış bir çalışmaya göre, medeni durum baz alındığında en yüksek depresyon puanları dul ve boşanmış kişilerde görülürken bunu evli olan kişiler takip etmektedir (Romanoski ve ark., 1992). Bu sonuçlarla tutarlı olarak, Türkiye'de yapılmış ve konversiyon bozukluğundaki eş tanıların sosyodemografik özellikler ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya göre, evli olan kişilerin duygudurum bozukluğuna

sahip olma ihtimalinin bekarlarla kıyaslandığında 2.8 kat daha fazla olduğu görülmüştür (Kaygısız ve Alkın, 1999). Bu bulguları destekleyecek şekilde, Güney Kore’de yapılmış bir araştırmaya göre, evli olan kişilerin klinik depresyon oranlarının evli olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Suzuki ve Robets, 1991; akt. Inaba ve ark.,2005). Bu sonuçlar göz önüne alındığında evliliğin depresyon için bir risk faktörü olabileceği şeklinde yorumlanabilir ancak evli olup olmama durumundan ziyade, evliliğin nasıl bir nitelik taşıdığı da göz önünde bulundurulması gereken bir noktadır. Evlilik durumunun depresif semptomlar ile ilişkisini klinik olmayan bir örnekleme araştıran bir çalışmaya göre, depresif semptomların yaygınlığının bekarlar için %12, boşanmış kişiler için %19, dul kişiler için %17, evliliğinden memnun evli bireyler için %14, evliliğinden memnun olmayan evli bireyler için %42 olduğu görülmüştür (St John ve Montgomery, 2009). Bu çalışmanın sonuçlarına göre, evliliğinden memnun olan kişilerle bekar kişilerin depresif semptomları birbirine yakın olmasına rağmen, evliliğinden memnun olmayan kişilerin deneyimledikleri depresif semptomlar çok daha yüksek görünmektedir. Verilen bulgular ışığında, kişinin gösterdiği depresif semptomlar söz konusu olduğunda esasen önemli olan unsurun medeni durumdan ziyade, bireylerin içinde buldukları medeni durumdan ne kadar memnun oldukları ile alakalı olabileceği görülmektedir. Buna dayanarak, mevcut çalışmada kişilerin deneyimledikleri evlilik uyumlarının depresyonu yordayabilmesi incelenecek ve evlilik uyumu kavramı bir sonraki metinde detaylıca sunulacaktır.

1.2 Evlilik Uyumu

Evliliğin farklı amaçları ve boyutları olabileceğini düşündüğümüzde, bu kavramın tanımını tek bir çatıda yapmak zor olabilir; ancak, evlilik genel bir ifadeyle iki kişinin varlıklarının bedensel, duygusal ve manevi hallerde bir araya gelmesi ve birlikte yaşamlarını paylaşmaya verdikleri bir söz olarak tanımlanabilir (Lee ve George, 2014). Evlilik kurumu, aile yapısını oluşturmak ve çocuk yetiştirmek için gerekli alt yapıyı oluşturduğu düşünüldüğünden dolayı çok önemli ve temel bir yapı olarak görülmüştür (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Bu düşünce yapısıyla tutarlı olarak, Amerika’da yapılan anketlerin yansıttığına göre, bireylerin %90’ının hayatlarının bir noktasında evlenmek istediği görülmüştür (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Ancak, evlenmiş olmak ve evliliği yürütmek birbirinden farklı

kavramlardır. Literatürde boşanma oranları incelendiğinde, evli çiftlerin üçte birinin evliliklerinin ilk 10 yılında boşandığı söylenmiştir (Braver, Shapiro ve Goodman, 2006). Türkiye'deki boşanma oranlarında da artış gözlenmiştir; 2010'daki evlenen kişi sayısı 582.715, boşanan kişi sayısı 118.568 olduğu görülürken, 2019'da bu sayının evlenenler için 541.424, boşananlar için 155.047 olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2020). Türkiye'de gerçekleşen boşanma gerekçelerini ve karakteristiğini araştıran bir çalışmaya göre, boşanan çiftlerin %48'u kavga/anlaşmazlık, %39 psikolojik şiddet, %19'u ekonomik problemler, %19'u evlilik dışı ilişki ve %13'ü alkol/madde kullanımı sebebiyle evliliklerini bitirmişlerdir (Coşkun ve Sarlak, 2020). Bu ve benzeri sebepler yüzünden kişilerin evliliklerinde ne şekilde uyum sağlayabileceğini araştırmak önem taşımaktadır.

Evlilik uyumu literatürde sıklıkla çalışılan bir kavram olmasına rağmen, birbirinden farklı psikolojik, sosyal ya da demografik faktörlerle alakalı olabileceğinden dolayı, tanımının ne olduğu ve neleri içerdiği konusunda fikir birliği oluşturmakta güçlük çekilmiştir (Fışıloğlu ve Demir, 2000). Literatürde genellikle evlilik uyumu, evlilikten alınan tatmin, evlilikteki mutluluk ya da evliliğin kalitesi kavramları birbirinin yerine geçecek şekilde kullanılmaktadır (Kendrick, 2016). Bu kavramların birbirinden ayrıştığı noktalar görülebilir: Evlilik tatmini kişinin evliliğinin kalitesine dair genel bir ifade, evlilikteki mutluluk kişinin evliliğine dair hissettiği mutluluğun derecesi, evlilik uyumu bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarında ne derece iyi anlaştıkları ve ilişkilerini ne şekilde sürdürdükleri gibi durumları tanımlamak için kullanılabilir (Nurhayati, Faturochman ve Helmi, 2019). Evlilik kalitesi ve evlilik uyumu daha kapsayıcı ve çatı görevi gören tanımlarken, mutluluk ya da tatmin gibi terimler daha spesifik alanları içermektedir. Literatürde sıklıkla benzer bağlamlarda kullanılan bu terimlerin birbirini kapsamadıkları noktalar olsa bile yüksek oranda ilişkili olduğu görülmüştür (Heyman, Sayers ve Bellack 1994).

Evlilik uyumunun tanımlanmaya çalışıldığı ilk zamanlarda yüksek uyum gösterdiği düşünülen evliliklerin sahip olduğu bazı karakteristik özellikler hakkında varsayımlar yapılmıştır. Burgess ve Cottrell (1939) yüksek uyum gösteren çiftlerin evliliklerini sürdürmekte kritik önem taşıyan mevzular hakkında anlaştıkları, benzer aktiviteler ve ilgilere sahip olmanın evlilikteki uyumu arttıran özellikler olduğu, benzer duygusal yakınlık ve güvene sahip olmanın kişilerin rutin ve günlük sorunlarla başa çıkmasında yardımcı olduğu, ilişkilerinden tatmin olan ve mutlu hisseden çiftlerin evliliklerine dair az şikayeti ve evliliğin devam etme şansına dair daha az şüpheleri

bulunduğu şeklidir. Evlilik ve çift uyumunu tanımlama girişiminde bulunan kişilerden biri olan Spanier (1976), bu uyumun durmadan değişebilen bir süreç olduğunu ve çeşitli kategorilerle ölçülebileceğini söylemiş; bu kategorileri de iki kişi arasında sorun çıkartan farklılıklar, kişiler arasındaki gerginlik ve kişisel olarak deneyimlenen kaygı, ilişkiden alınan tatmin, kişilerin uzlaşması ve son olarak, ikili ilişkide önemi olan konulardaki fikir birliği olarak tanımlamıştır. Bu noktada, evlilik uyumunun birçok farklı boyutu içeren ve kapsayıcı bir terim olduğu çıkarımı yapılabilir.

1.2.1 Evlilik Uyumu ile İlişkilendirilen Faktörler

Literatürde evlilik uyumu ile ilgili cinsiyet (Umberson ve Williams, 2005), evlilik yaşı (Anderson, Russell ve Schumm, 1983), psikolojik ve fiziksel sağlık (Miller, Hollist, Olsen ve Law, 2013), ebeveynlik durumu (Shapiro, Gottman ve Carrere, 2000) ve iş-aile çatışması (Carol ve ark., 2013) faktörlerine yer verilmiştir. Aşağıda belirtilen sırayla bu etmenlere yer verilecektir.

Cinsiyet

Cinsiyet evlilik uyumunu yordamada önemli bir değişken olarak görülmüştür. Evlilik kalitesi ve bireysel sağlığı cinsiyet bağlamında inceleyen ve 1.049 katılımcı üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, kadın ve erkeklerin evliliklerinde yaşadığı zorlanmaların 30'lu yaşlara kadar benzer olduğu ancak 40 yaş civarından sonra neredeyse her yaşta kadınların daha fazla zorlanma yaşadığı bulunmuştur (Umberson ve Williams, 2005). Bu sonuçlar 7261 çift katılımcı üzerinde evlilikte cinsiyet farkını araştırmayı hedefleyen (Fowers, 1991) ile de tutarlıdır; yapılan bu araştırmada erkeklerin kadınlara göre evliliklerinden elde ettiği tatminin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışma, kadınlarla kıyaslandığında erkeklerin evliliklerini ekonomik durum, ebeveynlik, aile ve arkadaşlar ve partnerlerinin karakteri bağlamında daha pozitif olarak yorumladığını söylemiştir. Türkiye'de yapılan ve kişilik özellikleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma da erkeklerin deneyimlediği evlilik kalitesinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir (Cirhinlioglu, Tepe ve Cirhinlioglu, 2016). Bu sonuçlar göz önüne alındığında, erkekler ile kıyaslandığında kadınların evliliklerinden daha az tatmin olduğu görülebilir.

Evlilik Yaşı

Evlilik uyumunu değerlendirirken dikkat çeken faktörlerden biri evliliğin yaşı olmuştur. Bu konuda yapılan çalışmalardan biri evliliğin yaşının uyum üzerinde bir kıvrım gösterdiğini; kişilerin evliliğin başında yüksek oranda evlilik uyumuna sahip olduğunu, bu uyumun çocuk doğumundan sonra azaldığını ve çocuğun evden ayrılmasından sonra tekrar arttığını söylemiştir (Anderson, Russell ve Schumm, 1983). Bununla uyumlu olarak, orta yaşlı kişilerin genç ya da yaşlı kişilerle kıyaslandığında daha düşük evlilik uyumu gösterdikleri görülmüştür (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007). Bu konuda yapılmış başka bir çalışmaya göre, orta yaşlı kişilerle kıyaslandığında yaşlı çiftlerin daha fazla uyum gösterdiği ve eşlerinin davranışlarını daha pozitif yönde algıladıkları bulunmuştur (Henry, Berg, Smith ve Florsheim, 2007).

Ebeveyn Olmak

Ebeveynliğe geçiş durumunun evlilik uyumuna etkisi de literatürde çalışılmış ve ilk çocuktan sonra evlilik uyumunun düştüğü söylenmiştir (Belsky ve Rovine, 1990; Hackel ve Rubel, 1992). Bu düşüşü daha da somutlaştırmak gerekirse, yeni evlenmiş 130 çifti 6 yıl boyunca izleyen bir çalışmaya göre, ebeveynlik sonrasında çiftlerin evlilik uyumunda %40-%67 oranında bir düşüş gözlenmiştir (Shapiro, Gottman ve Carrere, 2000). Yeni ebeveyn olan 293 çift üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmaya göre, kişilerin hamilelik döneminde yaşadıkları çatışmalar evlilik uyumuyla ilişkilendirilmiştir (Kluwer ve Johnson, 2007). Özellikle anneler söz konusu olduğunda, çocuk doğumundan sonra kişilerin günlerini geçirme şekillerinde keskin bir farklılık olduğu, zamanının çoğunu çocuğuyla geçirdiği, boş zamanlarının azaldığı ve partnerlerin birbiriyle daha az vakit geçirdiği söylenmiştir (Kluwer, 2010). Bununla tutarlı olarak, ebeveyn olmanın evlilik tatminindeki etkisini ölçmeyi hedefleyen ve kesitsel ve boylamsal 97 adet araştırmanın bir araya getirildiği bir meta-analize göre, çocuğu olmayan kişilerle kıyaslandığında ebeveynlerin daha düşük evlilik tatmini gösterdiği; bu farkın kadınlar için ayrıca daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Twenge, Campbell ve Foster, 2003). Ebeveynliğin evlilik uyumuna etkisinin cinsiyetler arasında fark göstermesinin hamileliğin ve çocuk bakımının kadınlar için daha fazla değişiklik yaratabileceğinden dolayı olduğu düşünülmüş (Kluwer, 2010); ayrıca, iş-aile dengesinin kurulmasının ve evdeki işlerin daha çok kadınlar üzerine binmesinin de rol oynayabileceği söylenmiştir (Shapiro ve Gottman 2005).

Literatürde kişinin partneriyle sahip olduğu uyum seviyesi çalışılmış ve bu uyumun bireylerin hayatlarını ne şekilde etkileyebileceğine dair araştırmalar yapılmıştır. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) stresli bir ilişki içerisinde olmanın kişinin omzuna ayrıyeten stres faktörleri yükleyeceğini ve bunun da uzun vadede sağlık sorunlarının habercisi olduğunu, evlilik uyumu düşük olan ilişkilerde kişilerin riskli ve sağlıksız davranışları yapmaya daha meyilli olduğunu ve son olarak uyumsuz bir ilişki içerisinde olan evli çiftlerin olumsuz fizyolojik değişimlere uğrayabileceğini belirtmiştir. Alanda bu konuda yapılmış olan çalışmalar evlilik uyumu ve sağlık arasındaki bu ilişkiyi destekler şekildedir. Örneğin, evlilik uyumu ve sağlık arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan ve 1681 çift katılımcısını 20 yıl boyunca izleyen boylamsal bir çalışma bu iki faktörün birbiri ile ilişki içerisinde olduğunu gözlemlemiştir (Miller, Hollist, Olsen ve Law, 2013). Her ne kadar iç içe olduğu yönler olsa da, bu sağlık sonuçları fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki farklı şekilde incelenebilir.

Literatürdeki çalışmalara göre, tansiyon, stres seviyesi (Holt-Lunstad, Birmingham ve Jones, 2008), kan şekeri, kolesterol (Henry ve ark., 2015), bağışıklık sistemi (Kiecolt-Glaser ve ark., 1987; Kiecolt-Glaser ve ark., 1993), vücuttaki enfeksiyon seviyesi (Kiecolt-Glaser, Gouin ve Hantsoo, 2010) gibi fizyolojik etmenler kişinin evlilik uyumuyla ilişkilendirilmiştir. Psikolojik sağlık söz konusu olduğunda ise, stresli ilişkileri olan kişilerin psikolojik bozukluk geliştirmeye daha yatkın olduğu, özellikle de yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, travma sonrası stres bozukluğu ve duygudurum bozuklukları bağlamında görülmüştür (Whisman, 2007). Literatürde depresif semptomları ve evlilik uyumunu araştıran çalışmalar genel olarak bir fikir birliği içinde gibi görünmekte ve bu iki kavramın negatif yönde ilişkili olduğunu söylemektedir (Henry ve ark., 2015; Kiecolt-Glaser ve ark., 1987; Marchand, 2004; Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Bununla uyumlu olarak, yine Whisman (2001) tarafından yapılan bir meta-analize göre, kişilerin evlilik uyumuyla gösterdiği depresif semptomlar arasında ilişki bulunmuştur. Düşük evlilik uyumu olan kişilerin ayrıyeten çeşitli bağımlılıklar geliştirebilecekleri de söylenmiş ve evlilik uyumunun alkol bağımlılığıyla ilişkisi bulunmuştur (Kishor, Pandit ve Raguram, 2013; Whisman, Uebelacker ve Bruce, 2006). Çiftlerin evlilik uyumu ile yaşadıkları uyku sorunları arasında da bağlantı olabileceği ve bu bağın iki yönlü olarak görülebileceği çeşitli çalışmalar tarafından kanıtlanmıştır (Lee, Chopik ve Schiamburg, 2017; Troxel,

Robles, Hall ve Buysse, 2007; Troxel, Braithwaite, Sandberg ve Hold-Lunstad, 2017). Bu sonuçların ışığı altında, evlilik uyumu düşük olan kişilerin başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik rahatsızlıklar geliştirebileceği söylenebilir.

İş-Aile Çatışması

Kişilerin deneyimlediği iş-aile çatışması ve evlilik uyumu arasında olabilecek ilişki literatürde sıklıkla çalışılmış ve bu çatışmanın fazlalığı düşük evlilik uyumuyla ilişkilendirilmiştir (Akanbi, 2014; Astorini Wulandari ve ark., 2018; Bagherzadeh ve ark., 2016; Carroll, Hill, Yorgason, Larson ve Sandberg 2013; Minnotte, Minnotte ve Bonstrom 2015; Jaenudin, Tahrir, Jasmine ve Ramdani, 2020; Judge, Ilies ve Scott, 2006; Rajabi ve ark., 2013; Worley ve Shelton, 2020). Evlilik uyumu ve iş-aile çatışmasının ilişkisi üzerine 340 çift ile yapılan bir çalışmaya göre, ailedeki çocuk sayısının kontrol edildiği koşullar altında, kişinin iş-aile çatışması ve bununla ilişkili stres kaynaklarının evlilik uyumunu erkekler için %39, kadınlar için %57 olarak açıkladığı görülmüştür (Obradović ve Cudina-Obradović, 2009). Erkek ve kadınlar arasındaki bu fark, toplumdaki cinsiyet rolleri ve kadına biçilen görevlerle açıklanabilir; evlilik uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişkinin eşitlikçi olan kadınlarda daha güçlü olduğu bulunmuştur (Minnotte, Minnotte, Pedersen, Mannon ve Kiger, 2010). İş-aile çatışmasının evlilik uyumu ile ilişkisi göz önünde bulundurularak, bir sonraki bölümde iş-aile çatışması kavramı ele alınacaktır.

1.3 İş-Aile Çatışması

İş-aile çatışması, kişinin mesleki ve ailesel sorumluluklarının birbirine karışmasıyla kişi tarafından deneyimlenen rol karmaşası olarak görülmektedir (Greenhaus ve Buetell, 1985). Günümüzde iş ve aile yaşamının doğasında eskiye göre değişim olmuştur; bunlara hem annenin hem babanın çalıştığı ev ortamı, çocuğunu tek başına yetiştirmeye çalışan ebeveynler ya da kadınların iş hayatında eskiye göre daha fazla yer edinmesi örnek verilebilir (Allen ve ark., 2000). Bununla tutarlı olarak, Türkiye'deki işgücü istatistikleri incelendiğinde kadınların 2007-2020 yılları arasında işgücüne katılım oranının %24'ten %32'ye çıktığı görülmüştür (TÜİK, 2020). Aile ve iş sorumlulukları söz konusu olduğunda toplumun yapısında görülen bu değişimler araştırma alanının da ilgisini çekmiştir. Buna istinaden, son yıllarda iş ve aile hakkında

yapılan araştırmalar artmış bulunmaktadır ve iş-aile çatışması bu çalışmaların odağında görülmektedir (Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux ve Andi, 2005).

İş-aile çatışmasının iki farklı şekilde ele alınabileceği söylenmiştir; birincisi ailesel sorumlulukların işi bölüyor olduğu bir çatışma (FIW) türü iken ikincisi kişinin iş ile alakalı sahip olduğu görevlerin aileyi bölüyor olduğu (WIF) bir çatışma şeklidir (Netemeyer, Boles ve McMurrin, 1996). Bu çatışma birbirinden farklı bileşenleri olan ayrı boyutlara sahip olduğundan ötürü, her bir durumla ilişkilendirilebilecek faktörlerin de kendi içinde değişebileceği ne sürülmüştür. Buna rnek vermek gerekirse, iş-aile çatışması hakkında yapılmış 60'tan fazla çalışmayı bir araya getiren bir meta-analize göre, daha fazla iş stresi yaşayan, işte daha fazla zaman geçirmek zorunda kalan, işiyle daha fazla ilgili olan, iş arkadaşları ya da patronları tarafından daha az desteklenen kişilerin iş-aile çatışması deneyimlediği; daha fazla evde kalan, evin işleriyle uğraşan, ocuk bakımıyla ilgilenen kişilerin aile-iş çatışması yaşadıkları görülmüştür (Byron, 2005).

İş-aile çatışmasının farklı boyutları olabileceğinin yanı sıra, farklı deneyimleme şekilleri de olabilir: Greenhaus ve Beautell (1985), kişinin aile ve işi arasındaki çatışmayı zaman, davranış ve gerginlik olmak üzere üç farklı kanaldan yaşayabileceğini söylemiştir. Kişinin bir rolünde kalmak için harcadığı zamanın diğer rolü etkilemesi zaman-tipi çatışmaya, bir rolden kaynaklı baskının kişinin diğer rolünün görevlerini yerine getirmesini etkilemesi gerginlik-tipi çatışmaya ve son olarak, bir rolün içinde uygulanan davranış şekilleri diğer rolle uyum sağlamıyor ya da bütünlüğü bozuyorsa davranış-tipi çatışmaya işaret ettiği söylenmiştir (Allen ve ark., 2012).

1.3.1 İş-Aile Çatışmasının Nedenleri

İş-aile çatışmasını çalışırken cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulmalıdır. Her ne kadar toplumun daha eşitlikçi bir yöne doğru eğilim gösterdiği düşünülse bile, yapılan araştırmalara göre ev işlerinin paylaşımı konusunda hala kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sorumlu tutulduğu görülmektedir (Kulik, 2011). Kişilerin meslekleri aynı olduğunda bile bu farkın söz konusu olduğu söylenebilir; iş-aile çatışması kavramındaki olabilecek cinsiyet farkını 3121 tıp stajyeri üzerinden inceleyen boylamsal bir çalışma, zaman ilerledikçe kişiler üzerindeki iş-aile çatışmasının artmakta olduğunu ancak bu farkın erkeklerle kıyaslandığında kadınlar için daha fazla

olduğu bulunmuştur (Guille ve ark., 2017). Ev işlerinin paylaşımının dışında, çocuk bakımı için yapılacak çıkarımlar da önem taşımaktadır. Cinsiyet rolleri adı altında, toplumda kadınların erkeklere göre daha fazla bakım veren bir yönü olduğu düşünülür ve çocuk bakımı da daha çok kadınlarla ilişkilendirilir (Miller, 2003). İş-aile çatışmasının çalışan evli kadın ve erkekler tarafından nasıl deneyimlediğini araştırmayı hedefleyen bir çalışmada, çocuk bakımının düzeninden memnun olmanın ebeveynlik yükleri ve hayattan alınan keyif arasındaki ilişkiye aracılık ettiği; ancak bunun yalnızca kadınlar için geçerli olduğu görülmüştür (Bedeian, Burke ve Moffett, 1988). Sonuç olarak, kadınların iş hayatına katılımının gitgide arttığı bir dünyada, bu sorumlulukların eşit paylaşılmama ihtimali doğmakta ve iş-aile çatışmasına sebep olabileceği görülmektedir.

Kişinin iş ve ailesi arasındaki dengeyi kurmakta zorlanmasının sebeplerinden biri iş kaynaklı yaşadığı stres unsurları olarak görülebilir. Kişinin yaptığı işe çok fazla vakit ayırmak zorunda kalması ya da fazlaca göreve sahip olup yeterli vakti olmaması iş yerinde karşılaşılabilecek bir stres unsuru olarak görülebilir (Luk ve Shaffer, 2011). Bununla uyumlu olarak, iş-aile çatışmasına dair yapılan 142 çalışmayı bir araya getiren bir meta-analiz, zaman söz konusu olduğunda kişinin esnek çalışma saatleri olmaması ve iş saatlerini planlama konusunda özgürlüğe sahip olmamasının da stres verici faktörler olarak görüldüğünü ve iş-aile çatışmasına sebep olduğunu söylemiştir (Michel ve ark., 2011). Yine aynı çalışma, bireyin sahip olduğu işin kişinin üzerinde yarattığı baskının artması ya da işin çok merkezi bir önemi olmasının da bu çatışmayı arttırdığını söylemiştir. İş yerinde deneyimlenen sosyal etkileşim söz konusu olduğunda, çalışılan yerin aile yanlısı politikalarının olmaması ya da kişilerin iş yerinde danışabileceği bir mentorunun bulunmaması gibi faktörlerin bu çatışmayı arttırabileceği görülmüştür (Nielson, Carlson ve Lankau, 2001).

Aile kaynaklı stres faktörleri de iş-aile çatışması ışığında incelenmelidir. Kişinin aile içinde sahip olduğu ve yerine getirmek yükümlülüğünde hissettiği çok fazla rol olması hem zaman kaynaklı hem de gerginlik kaynaklı bir çatışmaya sebep olabilir (Michel ve ark., 2011). Bunun dışında, kişinin ebeveyn olup olmadığı da önem taşımaktadır. Çocuk bakımı kendi başına zaman ve enerji gerektiren bir eylem olduğu için, kişinin kaynaklarının tükenmesini kolaylaştırıp iş-aile çatışmasına sebep olabileceği söylenmiştir (Luk ve Shaffer, 2005). İş-aile çatışmasını etkileyen faktörler ile alakalı yapılmış bir çalışmaya göre, evde bulunan çocuk sayısı arttıkça kişilerin deneyimlediği çatışma oranı da artmaktadır (Premeaux, Adkins ve Mossholder, 2007).

Kişinin aile içinde sahip olduğu desteğin de bu çatışmadaki rolü incelenmelidir. Türkiye’de yapılmış bir çalışmaya göre, kişinin sahip olduğu eş desteğinin iş-aile çatışmasını azaltmakta olduğu bulunmuştur (Aycan ve Eskin, 2005). Bu noktada, kişinin eşinden destek görmemesinin çatışmayı arttırabileceği söylenebilir.

İş ve aile kaynaklı stres faktörlerinin dışında, kişilerin psikolojik eğilimlerinin de bu çatışmayı değerlendirirken göz önünde bulundurulması gerekir. Kişisel yatkınlıkların ve aile-iş çatışmasının arasındaki ilişkiyi değerlendiren 68 çalışmanın bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş bir meta-analize göre, kişilerin nörotisizm ve negatif duygudurum gibi özelliklere olan eğilimleri arttıkça yaşadıkları çatışmanın da artacağı söylenmiştir (Allen ve ark., 2012). Yine aynı çalışma, kişinin öz-yeterliliğinin yüksek olmasının iş-aile çatışmasına karşı koruyucu bir yanı olduğu söylemiştir. Kişilik özellikleri ve iş-aile çatışması arasındaki ilişkiyi 2130 kişi üzerinde araştıran başka bir çalışma, kişinin dikkatli olma ve zamanını iyi planlama gibi özelliklerinin daha az çatışmaya yol açtığını gözlemlemiştir (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2004).

1.3.2 İş-Aile Çatışmasının Sonuçları

İş-aile çatışması birçok farklı alanda olumsuz deneyimlere sebep olabilir. Bu alanlardan biri kişinin iş hayatıdır: İş-aile çatışması deneyimleyen kişilerin işleriyle alakalı genel olarak daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür (Kelly ve ark., 2008). Yapılan araştırmalara göre, iş-aile çatışması yaşandığı durumda kişinin işi bırakma ihtimalinin artması, işten aldığı tatminin ve terfi alma ihtimalinin azalması, kendini işe daha az vermesi ve çalıştığı kuruma karşı daha az bağlı hissetmesi gibi sonuçlar doğmaktadır (Allen ve ark., 2000; Anderson, Coffey ve Byerly, 2002; Hill, 2000; Grandey ve Cropanzano, 1999). Yaşanan bu stresin ayrıca işe gelme konusunda devamsızlıkla ya da işten erken ayrılma ile sonuçlanabileceği de görülmüş, özellikle yüksek iş-aile çatışması deneyimleyen kadınların daha fazla devamsızlık yapmak durumunda kaldığı söylenmiştir (Boyar, Maertz ve Pearson, 2005). İş-aile çatışmasının birer sonucu olarak deneyimlenen bu durumlar hem kişinin kendisi hem de çalıştığı kurum açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çalışanlarının bu tarz bir deneyim yaşadığı bir kurumun verimlilik, finansal performans ve iş gücü açısından sorun yaşayacağı söylenebilir (Kelly ve ark., 2008).

Kişinin işi ve ailesi arasındaki yaşadığı çatışmanın sonuçları aile hayatında da incelenmelidir. Bireylerin yaşadığı iş-aile çatışması arttıkça evliliklerine dair

hissettikleri uyumun azaldığı bulunmuştur (Caroll ve ark., 2013; Higgins, Duxbury ve Irving, 1992; Voydanoff, 2005; Wu, Chang ve Zhuang, 2010). Evlilik uyumuyla beraber, kişinin ailesiyle ilgilenmesi ve aile uyumunun azalacağı da söylenmiştir (Voydanoff, 2002). Bu tarz bir çatışmanın kişilerdeki stresi arttıracığı için hem direkt hem dolaylı olarak evlilik içi husumeti artırıp verilen desteği azalttığı görülmüştür (Matthews, Conger ve Wickrama, 1996). Bütün bu bilgilerin ışığında, kişinin yaşadığı iş-aile çatışmasının ailesiyle olan ilişkisini olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir.

Mesleki ve ailesel sonuçların dışında, bu çatışmanın kişisel sonuçları da hesaba katılmalı ve kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı bağlamında değerlendirilmelidir. Artmış iş-aile çatışmasının kişinin fiziksel rahatsızlıklarını arttırabileceği söylenmiştir (Netemeyer, Boles ve McMurrian, 1996). Yapılan bir çalışmaya göre, iş-aile çatışması yaşayan insanların daha az fiziksel aktivite yaptığı, daha fazla yağlı yiyecek ve daha az sağlıklı yiyecek tükettiği bulunmuştur (Allen ve Armstrong, 2006). Bununla tutarlı olarak 4 yıl süreyle veri toplayan ve iş-aile çatışmasının sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen boylamsal bir çalışmaya göre, aile-iş çatışması tansiyon sorunu da dahil olmak üzere fiziksel sağlığın kötüye gitmesi ile ilişkilendirilmiş, iş-aile çatışması fazla miktarda alkol kullanımıyla birlikte görülmüştür (Frone, Russell ve Cooper, 1992). Konu bu çatışmanın psikolojik etkilerine geldiğinde, literatürde iş-aile çatışmasının sonuçlarını inceleyen çalışmalar, kişilerde tükenmişlik ile ilişkilendirilebileceğine dair fikir birliğine sahip gibi görünmektedir (Burke ve Mikkelsen, 2006; Chaoping, Kan, ve Zhengxu, 2003; Harvey, Kelloway ve Duncan-Leiper, 2003; Thompson, Brough ve Schmidt, 2006). Bununla tutarlı olarak, kişinin deneyimlediği iş-aile çatışmasının yoğunluğu ve depresyon semptomlarının seviyesi literatürde yoğun olarak araştırılmış bir konu olup, bir çok çalışmada birbirleriyle ilişkilendirilmişlerdir (Du Prel ve Peter, 2015; Frone, Russell ve Cooper, 1997; Guille ve ark., 2017; Hao ve ark., 2005; Hao ve ark., 2016; Kan ve Yu, 2016; McTernan ve ark., 2016; Obidoa ve ark., 2011; Seto, Morimoto ve Maruyama, 2004; Thomas ve Ganster 1995; Zhang, Duffy ve Castellero 2017). Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 8.098 kişi üzerinde yapılmış ve iş-aile çatışması ile psikiyatrik bozuklukların arasındaki ilişkiyi ölçen bir çalışmaya göre, iş-aile çatışması deneyimleyenlerin deneyimlemeyenlere göre duygudurum bozuklukları açısından 3 kat, kaygı bozuklukları açısından 2.5 kat ve madde bağımlılığı açısından 2 katta daha riskte olduğunu söylemiştir (Frone, 2000). Aynı çalışma, aile-iş çatışması yaşayan kişilerin ise duygudurum bozuklukları açısından 30 kat, kaygı bozuklukları açısından 10 kat ve madde bağımlılığı açısından 11 kat riskte olduğunu belirtmiştir.

Türkiye’den bu konuda gelen bulgular da dünyanın geri kalanıyla uyumlu görünmektedir: (Akçınar, 2020) tarafından Türkiye genelinde 700 anne üzerinde yapılan çalışmaya göre, iş-aile çatışması annelerde depresyon belirtilerini arttırmaktadır. Sonuç olarak, iş-aile çatışmasının psikolojik açısından risk yaratıyor olduğu görülmektedir. Ailesel faktörlerden bir diğerini temsil etmek üzere bir sonraki bölümde ebeveyn tükenmişliği ele alınacaktır.

1.4 Ebeveyn Tükenmişliği

Tükenmişlik kavramı ilk olarak mesleki bağlamda kullanılmış ve “Kişinin çalışma hayatı ile ilişkili olarak süregelen stresin sonucunda tükenmişlik hissiyatı, kendini işe verememe ve yetersizlik duyguları deneyimlemesi” olarak tanımlanmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter 2001). İş hayatında tükenmişlik kavramını araştıran çalışmaların gösterdiği üzere, strese çok uzun süre maruz kalmak kişinin kaynaklarını tüketmekte ve bununla başa çıkmasını engellemektedir (Roskam, Raes ve Mikolajczak, 2017). Bireyin mesleki olarak deneyimlediği bu tükenmişliğin depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik bozukluklara (Creedy, Sidebotham, Gamble, Pallant ve Fenwick, 2017; Govardhan, Pinelli ve Schnatz 2012; Hakanen, Schaufeli ve Ahola 2008; Iacovides, Fountoulakis, Moysidou, ve Ierodiakonou, 1999; Zhong ve ark., 2009) ve fiziksel rahatsızlıklara yol açabileceği (Ahola ve ark., 2005; Appels ve Schouten, 1991; Honkonen ve ark., 2009) gözlemlenmiştir.

Literatürde uzun süredir kullanılan iş tükenmişliği kavramının yanında ebeveyn tükenmişliği terimi çok daha yeni görünmektedir; ilk olarak 1980’lerde ortaya çıkan ebeveyn tükenmişliği kavramının üzerinde 2000’li yılların ortalarına kadar tekrar konuşulmamıştır (Hubert ve Aujoulat, 2018). Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynliğin getirdiği çeşitli stres faktörlerine sürekli olarak maruz kalmanın sebep olduğu özel bir sendrom olarak tanımlanmış ve ebeveynlik rolünün yaratabileceği bıkkınlık, mesafelilik, yetersizlik algısı gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Mikolajczak ve ark., 2018). Roskam, Raes ve Mikolajczak (2017) ebeveyn tükenmişliğine dair dört boyut sunmaktadır. Bunlardan birincisi kişinin ebeveynlik rolüne dair hissettiği tükenmişlik duygusudur; kişiler bu noktada ebeveynliğin çok yüklü bir iş olduğunu, çocuklarıyla vakit geçirecekleri için uyandıklarında bile yorgun olduklarını ya da kendilerini tamamen bitkin hissettiklerini söyleyebilirler. Başka bir boyut olarak, tükenmişlik yaşayan ebeveynler çocuklarıyla aralarına mesafe koyabilir ve çocukları için

gerekenin asgarisini yapıp daha fazla dahil olmak istemeyebilirler. Bunlar dışında, tükenmişlik duygusu kişilere ebeveyn olmada yeterli olmadıklarını hissettirebilir. Son olarak, kişi eskiden olduğu ebeveyn profiliyle şu an olduğunu düşündüğü ebeveyn arasında zıtlık yaşayabilir (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak ve Roskam, 2020).

Mesleki anlamda tükenmişliğin nasıl ortaya çıktığı düşünüldüğünde, literatürde kişinin iş yerinde kendisinden talep edilen rol ve görevlerin, kendisine enerji veren mesleki kaynaklarına ağır bastığı zaman risk altında olduğu söylenmiştir (Bakker ve Demerouti 2007). Bu teoriyi ebeveyn tükenmişliğine uyguladığımızda, ebeveynliğin aynı anda hem “enerji verici” hem “enerji tüketici” bir durum oluşuyla bir paradoks olduğu söylenmiştir (Mikolajczak ve Roskam, 2018). Buna göre, ebeveyn tükenmişliğinin nasıl ortaya çıktığı düşünüldüğünde kişiyi besleyen ve tüketen yanlar göz önüne alınabilir. Mikolajczak ve Roskam’a göre (2018), tükenmişlik stres ile ilişkili bir bozukluk olduğu için kişinin ebeveynliğe dair stresini arttıran ve azaltan faktörler bir araya geldiğinde ve bunlar arasında olumsuz yönde bir dengesizlik oluştuğunda, kişide ebeveynlik rolüne dair bir tükenmişlik ortaya çıkabilir. Bu sebepten dolayı, kişide tükenmişlik ile ilişkilendirilebilecek risk faktörleri ve koruyucu faktörleri incelemek önem taşımaktadır. Literatürün geri kalanına paralel olarak, Türkiye’de de yeni gelişen bir kavram olan ebeveyn tükenmişliği hakkında sınırlı sayıda ölçüm aracı bulunmaktadır. Mevcut çalışmada ülkemizde yakın zamanda adaptasyonu yapılan bir ölçeğin kullanması ve yeni duyulmaya başlanan bir kavram olan ebeveyn tükenmişliğinin araştırması hedeflenmiştir.

1.4.1 Ebeveyn Tükenmişliği ile İlişkilendirilen Faktörler

Ebeveyn tükenmişliği incelenirken cinsiyet etmeni risk faktörü olarak göz önünde bulundurulabilir. Daha eşitlikçi olduğu düşünülen ilişkilerde genellikle babanın “ilgili aktif baba” ve kadının “çalışan aktif anne” olarak isimlendirilebileceği söylenmiş; babaların çalışması garantilenmiş ve çocukla ilgilenmesi bir seçenek olarak sunulmuşken, anne için tam tersi sunulmuş gibi görünmektedir (Nentwich, 2008). Cinsiyet farkları değerlendirilirken, daha önce bahsedildiği gibi iş-aile dengesinin kurulamamasının bir risk faktörü olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. 1964-2000 yılları arasında 16 farklı ülkede sürdürülen ve ebeveynlerin vakitlerini ne şekilde harcadığını araştırmayı amaçlayan bir çalışmaya göre, babaların çocuklarıyla

harcadığı zamanın gitgide arttığı ancak annelerin bir işi olup olmamasından bağımsız olarak, babalarla kıyaslandığında çocuklarıyla çok daha fazla vakit geçirdiği söylenmiştir (Bianchi, Robinson ve Milkie, 2006). Bu durum pandemi sürecinde incelendiğinde de, kadın ve erkek akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada COVID-19 süresince kadınların erkeklere göre verimliliğinin daha fazla etkilendiği ve eskiye göre daha az makale yayınladıkları gözlemlenmiştir (Fuchs-Schündeln, 2020).

Kişinin tükenmişlik yaşamasına sebep olacak faktörler düşünüldüğünde kişilik özellikleri incelenmesi gereken kavramlardan biridir. Kişilik yapının ve ebeveyn tükenmişliğini inceleyen bir çalışmaya göre kişinin nörotisizm, sorumluluk ve yumuşak başlılık seviyesinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkilendirilebilecek faktörler olabileceği söylenmiştir (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017). Yine aynı çalışma, bu kişilik özellikleri arasında ebeveyn tükenmişliğini en güçlü şekilde yordayan faktörün nörotisizm olduğunu belirtmiş ve bunu da tükenmişliğin depresyon ve anksiyete ile benzer bir spektrumda olmasıyla açıklamıştır. Ebeveyn tükenmişliği yaşayan anneler ile yapılmış ve tükenmişlik ile ilişkilendirilen temaları bulmayı amaçlayan nitel bir çalışma, annelerin mükemmelliyetçi olması ve hem kendisinin hem toplumun direttiği normlara uymak için kendilerine baskı yapmasının önemini ortaya koymuştur (Hubert ve Aujoulat, 2018).

Tükenmişliği değerlendirirken çocukların ve partnerlerin kendileriyle alakalı özellikler de göz önüne alınmalıdır. Yapılmış bir araştırmaya göre, çok fazla çocuğa sahip olmak ve çocuğun küçük yaşta olması kişinin ebeveynlik tükenmişliği yaşaması için risk faktörü olarak görülmüştür (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017). Partnerler arasındaki ilişki göz önüne alındığında, evli olan kişilerde evliliklerde anlaşmazlık ve tartışmanın risk faktörü olduğu söylenirken, evliliğe dair yaşanan tatminin koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Mikolajczak ve ark., 2018). Kişinin partneri ile evlilik uyumu arttıkça ebeveyn tükenmişliği seviyesinin azalacağını söyleyen bu sonuçlar (Cheng ve ark., 2020) ve (Lindström ve ark., 2011) ile de tutarlılık göstermektedir.

Ebeveyn tükenmişliğinde çocuğun içinde bulunduğu çevre ve deneyimlediği yaşamı inceleyen çalışmalar da olmuştur. Türkiye’de ebeveyn tükenmişliğini araştıran bir çalışmaya göre, tek ebeveyn olarak çocuğuyla ilgilenen kişilerin tükenmişlik oranı iki ebeveynli ailelere göre daha yüksektir (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak ve Roskam, 2020). Bu sonuçlar, tükenmişliğin çocuğuna tek başına bakan annelerde daha yüksek olduğunu söyleyen (Lebert-Charron, Dorard, Boujut ve

Wendland, 2018) ile de tutarlıdır. Bunun dışında, çocuğu Tip 1 diyabete sahip olan 251 ebeveyn, çocuğu Rahatsız Bağırsak Sendromu'na sahip 38 ebeveyn ve çocuğu sağlıklı olan 121 ebeveyn ile yapılan bir araştırmaya göre, babalarla kıyaslandığında annelerde daha fazla olmak üzere, çocuğunda rahatsızlık bulunan ebeveynlerin tükenmişlik sendromunun bulunmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Lindström ve ark., 2010). Bu sonuçlar (Norberg ve ark., 2007; 2014) çalışmalarının bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Fakat bu sonuçlar çocuğu hasta olmayan ebeveynlerin tükenmişlik yaşamayacağı anlamına gelmemektedir. Ebeveynliğinin uzun dönemler boyunca stres yaratabilecek bir durum olduğunu hesaba katarak, çocuğu hasta olmayan ebeveynler üzerinde çalışan araştırmalar da yapılmaya başlamıştır. Buna uygun şekilde Roskam (2017), 1723 ebeveynle yaptığı çalışmada kişilerin %13'ünün yüksek tükenmişlik, %31'nin orta seviyede tükenmişlik ve %56'sının düşük seviyede tükenmişlik gösterdiğini söylemiştir. Mevcut tez çalışması da literatürdeki bu eksikliğe dayanarak yalnızca çocuğu hasta olan ebeveynlere yer vermeyip daha kapsayıcı bir yol izlemeyi hedeflemiştir.

İki ebeveynin de çalıştığı evler gitgide artmakta olduğu için kişilerin çocuk bakımı ve geri kalan işlerini dengeli bir şekilde bir araya getirmesinin zorlaşmakta olduğu söylenmiştir (Cotter ve ark., 2008). Kadınların üzerindeki “iyi anne” olma baskısının etkilerini inceleyen bir çalışmada, annelerin bu baskıdan dolayı iş-aile dengesini kurmakta zorlandıkları ve bu yüzden kariyer hedeflerini bir kenara bırakabilecekleri söylenmiştir (Meeussen ve van Laar, 2018). Yine aynı çalışma, bu dengeyi kurmakta çabayı ebeveynlik stresi ve tükenmişliği ile ilişkilendirmiştir. Çalışma şartlarının ne şekilde etkilediği söz konusu olduğunda, kişilerin yarı zamanlı ya da tam zamanlı olarak evden çalışmasının ebeveynlik tükenmişliğine karşı kişileri daha hassas bir hale getirebileceği söylenmiştir (Roskam ve Mikolajczak, 2018). Evden çalışma durumunun ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkisinin özellikle de son zamanlarda içinde bulunulan pandemi bağlamında değerlendirmesi önem taşımaktadır. COVID-19 krizinin etkilerini ölçmeyi amaçlayan bir çalışmaya göre, evden çalışan kişilerin sayısının arttığı ve okul ve iş yerlerinin kapanmasının ev işleri ve çocuk bakımı ile alakalı sorumlulukları sıklıkla ebeveynlerin, özellikle de annelerin sırtına koyduğu görülmüştür (Farré, Fawaz, Gonzales ve Graves, 2020). Bu çalışmanın sonuçları (Hupkau ve Petrongolo, 2020) ile de tutarlıdır.

Bütün faktörler göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin karakter özellikleri, çocuğun yaşı ya da sağlık durumu gibi direkt olarak kendisiyle alakalı olan etmenler,

evlilikte anlaşmazlık ve uyumsuzluk, iş-aile dengesinin kurulmakta zorlanması ve kadın olmanın risk faktörleri arasında olduğu ve bazı risk faktörlerinin pandemi sürecinde ayrıca yük olmuş olabileceği söylenebilir.

1.4.2 Ebeveyn Tükenmişliğinin Sonuçları

Söz konusu aile olduğunda, yaşanan tükenmişlik durumunun kişinin kendisini, eşiyle olan ilişkisini ve çocuğunun durumunu ne şekilde etkileyeceği göz önünde bulundurulmalıdır. Söz konusu çocuk ile olan ilişki olduğunda, Mikolajczak, Gross ve Roskam (2019) tarafından yapılan bir çalışma ebeveynlerin tükenmişlik yaşadığı durumda kaçma ile ilişkili fikirlerinin yüksek oranda arttığını; intihara da meyledilebilecek şekilde, kişinin ailesinden kaçmak, uzaklaşmak, izini kaybettirmek gibi arzularının ortaya çıkabileceğini söylemiştir. Aynı çalışma, ebeveyn tükenmişliğinin kişinin çocuğuna karşı ihmalkâr ve şiddet içerikli davranışlarını da arttırdığını bulmuştur. Yapılan başka bir çalışmaya göre, kişinin ebeveynlik tükenmişliği yaşıyor olması çocuğuna karşı olan şiddet ve ihmal davranışlarının %31'ini açıklıyor gibi görünmektedir (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018).

Yapılan birçok çalışmada kişinin ebeveynliğe dair yaşadığı stresin çiftin birbiriyle uyumuyla ilişkilendirilebileceği söylenmiştir (Berryhill ve ark., 2016; Canzi, Ranieri, Barni ve Rosnati, 2019; Goetz, Rodriguez ve Hartley, 2019; Rolle ve ark., 2017). Bununla uyumlu olarak, ebeveyn tükenmişliği söz konusu olduğunda da benzer sonuçlar gözlemlenebilir. Ebeveynlik tükenmişliğinin sonuçlarını araştıran bir çalışmaya göre, kişinin bu durumu yaşıyor olmasının partneriyle olan sorunlarının sıklığını ve şiddetini arttırabileceği ve bu etkinin mesleki tükenmişliğin çiftler üzerindeki etkisiyle kıyaslandığında çok daha yüksek olduğu görülmüştür (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Bu sonuçlara göre, kişinin ebeveynlik stresinin ve tükenmişliğinin artmasının bir sonucu olarak evlilik ilişkisinde zedelenmeler gözlemlenebilir.

Ebeveyn tükenmişliğinin bireyin üzerindeki kişisel sonuçları da odağa alınmalıdır. Bu çalışmada da daha öncesinde söylendiği üzere, literatürde mesleki anlamda yaşanan tükenmişliğin depresyon başta olmak üzere psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açabileceği belirtilmiştir (Creedy, Sidebotham, Gamble, Pallant ve Fenwick, 2017). Bununla tutarlı olarak, ebeveynlik tükenmişliği söz konusu

olduğunda da kişinin depresyon yaşamasıyla ilişkilendirilebileceği söylenmiştir (Roskam, Raes ve Mikolojczak, 2017). Ebeveyn tükenmişliği ile ilişkilendirilebilecek faktörleri 304 anne üzerinde inceleyen bir çalışmaya göre, annelerin yaşadığı tükenmişlik seviyesi arttıkça depresyon ve anksiyete seviyelerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Lebert-Charron ve ark., 2018). Depresyon ve anksiyete sonuçlarına ek olarak, ebeveyn tükenmişliği yaşamının intihar düşünceleri, uyku sorunları ve bağımlılık davranışları gibi problemlere yol açabileceği de görülmüştür (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Bahsi geçen bütün sonuçlar değerlendirildiğinde, ebeveynlerin yaşayabileceği tükenmişlik durumunun kişinin çocuğuna davranış şeklinin değişmesi, eşiyile olan ilişkisinin bozulması ya da depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik bozukluklara yol açabilmesiyle kapsamlı ve olumsuz sonuçları olduğu söylenebilir. Bir sonraki bölümde, çalışmada şimdiye kadar verilen bütün kavramlar evden çalışma durumu ışığında incelenecektir.

1.5 Evden Çalışma

Evden çalışma, kişinin karşılığında para kazandığı mesleğini ayrı bir ofis yerine, ev ortamından yürütmesi olarak tanımlanabilir (Crosbie ve Moore, 2004). Kişilerin evden çalışmaya başlamasının ani artışı Covid-19 salgınıyla beraber baş göstermiştir. Evinden çalışan her %1’lik dilimin Covid-19 virüsünün yayılmasını %4-8’lik bir oranda azalttığı görülmüştür ve deneyimlenen bu koruma etkisi evden çalışan kişilerin sayısını arttırmıştır (Alipour, Fadinger ve Schymik, 2021). Yapılan bir araştırmaya göre, pandemi öncesinde kişilerin %9’undan azı evden çalışırken, pandemi esnasında bu oranın kadınlar için %52, erkekler için %41.5 olduğu bulunmuştur (Farré, Fawaz, Gonzales ve Graves, 2020). Covid-19 salgını evden çalışma oranlarını yalnızca arttırmakla kalmamış, aynı zamanda gelecek için de daha kalıcı hale getirmiştir: Bu konuda yapılan bir araştırmaya göre, çalışanların %85’i evden çalışmanın ve %81’i dijital ortamda yapılan görüşmelerin Covid-19 salgını sonlandıktan sonra da devam edeceğini düşünmektedir (Baert ve ark., 2020). Bunun yanı sıra, Facebook ya da Twitter gibi birçok büyük şirket, çalışanlarının sadece Covid-19 döneminde değil, kalıcı olarak evden çalışabileceğini açıklamıştır (“Facebook Starts Planning for Permanent Remote Workers, 2020”; Twitter employees can now work from home forever, 2020). Bu noktada, “yeni normal” haline gelmesinden ötürü evden çalışmanın

kişiler üzerindeki etkisini özellikle de Covid-19 bağlamında araştırmak önem taşımaktadır.

Covid-19 bağlamında bulunan koruyucu etkisi dışında, evden çalışmanın firmaların tasarrufuna ve çalışanların daha esnek olabilmesine yarar sağlayabileceği (Brownson, 2004); ancak çeşitli olumsuz etkilere de sebep olabileceği söylenmektedir. Bu etkilerden biri kişinin ailesi ve işi arasındaki sınırın çığnemesi olarak görülmektedir. Çalışan kişiler işlerini eve getirdiğinde ya da genel olarak evden çalıştıklarında aile ve iş arasındaki sınırın bulanıklaştığı, farklı konulardaki görevlerin birbirinin içine geçtiği ve bu görevlerin yapılmakta zorlandığı görülmüştür (Sullivan, 2000). Evden çalışma deneyimi kişiden kişiye değişmektedir ve evden çalışırken kendine zaman ayırabilen kişilerin çocuksuz kişiler olduğu, iş-aile çatışmasını en çok deneyimleyen kişilerin ise küçük çocuğu olan anneler olduğu bulunmuştur (Crosbie ve Moore, 2004). Bununla tutarlı olarak, Türkiye’de Covid-19 pandemisinin evden çalışmak zorunda kalan kişiler üzerinde etkisini araştıran bir çalışmaya göre, evden çalışılan gün sayısı arttıkça kişinin deneyimlediği iş-aile çatışmasının da arttığı görülmüştür (Bayazıt ve Türetgen, 2021). Yine aynı çalışma, aile ve iş yerindeki yöneticilerinden destek görmeyen kişilerin ve küçük çocuğu olan kadınların bu durumdan en çok etkilenen kişiler olduğunu söylemiştir. Cinsiyet açısından incelendiğinde anneler ve babalar arasında farklar görülmektedir. Covid-19 sürecinde yapılan bir çalışmaya göre, ailedeki iki ebeveyn de çalışıyor olsa bile, babalarla kıyaslandığında annelerin çocuk bakımına 3 kat daha fazla zaman ayırdığı görülmüştür (Arntz, Ben Yahmed ve Berlingieri, 2020). Buna ek olarak, babanın çalışmayı bıraktığı ancak annenin çalışmaya devam ettiği ailelerde dahi, erkekler ve kadınların çocuk bakımı ve ev işlerine ayırdıkları zaman neredeyse eşittir (Sevilla ve ark., 2020). Bunlarla tutarlı olarak, evden çalışma durumunun yalnızca anneler için çocuk bakımına adanan süreyi arttırdığını, babalar için bu sürede herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur (Noonan, Estes ve Glass, 2007). Çocuk bakımının dışında da, iş-aile dengesini ve evden çalışmayı araştıran niteliksel bir çalışmaya göre, katılımcıların yarısından fazlası evden çalışan kişilerin ofisten çalışan kişilere göre daha uzun saatler çalıştığını, bunun da partnerleri ile sorun yarattığını söylemiştir (Crosbie ve Moore, 2004). Verilenlerin hepsi göz önüne alındığında, evden çalışma sürecinin çiftler arasında sorun yaratabileceği, iş-aile çatışmasını arttırabileceği ve bu durumdan daha çok çalışan annelerin muzdarip olduğu söylenebilir.

UNESCO (2020) tarafından belirtildiğine göre, pandemi döneminde 1.2 milyon öğrenci okulların kapanması ya da sınırlı erişim getirilmesinden dolayı etkilenmiştir. Yapılan bir çalışmaya göre pandeminin bir sonucu olarak kapanan okullardan dolayı çocuklar evde eğitim görmeye başlamış ve bu durumun babalarla kıyaslandığında annelerin işteki çalışma saatlerini 4 kat daha fazla azalttığını, bunun da çalışma saatleri arasında %20-50'lik bir fark yarattığını ve uzun vadede kadınların daha az terfi ve maaş artışına sebep olabileceği söylenmiştir (Collins ve ark., 2020). Bununla beraber, kadınların erkeklerle kıyaslandığında pandemide iş kaybetme oranı daha yüksek olarak bulunmuştur (Sevilla ve ark., 2020). Kişilerin işe sahip olup olmamaları ya da kaç saat çalıştıkları dışında, sahip oldukları işten ne kadar verim aldıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Pandemi öncesinde kadınların işteki verimlilik ve tatminleri erkeklerle benzer orandayken, pandemi sonrasında kadınlarda bu oranın düştüğü gözlemlenmiştir (Feng ve Savani, 2020). Pandemi sürecinin öncesini göz önüne aldığımızda da, kadınlar erkeklerle kıyaslandığında aynı vakit içerisinde daha fazla iş bitirmekte ve bunu yaparken de kendine ayırdıkları zamanı feda etmektedirler (Mattingly and Blanchi, 2003). Mesleki etkilerinin yanı sıra, pandemide hem okulların kapanması hem de evin işleri için dışarıdan yardım alamamasından ötürü kişiler evin bütün işlerini kendileri yapmak zorunda kalmaktadırlar. Bu sebeplerden dolayı, çalışan ebeveynler kendi evsel ve mesleki işlerinin yanı sıra ayrıca çocuklarının bütün bakımlarını üstlenmek durumunda kalmışlardır; çocukların evden eğitim görmesiyle beraber bu durumun ebeveyn tükenmişliğine yol açabileceği düşünülmektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2020). Verilen bütün bilgilerin ışığında ebeveynlerin, özellikle de annelerin, pandemi döneminde işlerini yapamama, kendi dinlenme vakitlerinden azaltma ve birçok farklı görevi aynı anda yapmaya çalışma sonucunda yaşayabilecekleri dikkate alınmalıdır.

1.6 Araştırmanın Önemi

Her yıl yaklaşık 800.000 kişinin intihar dolayısıyla öldüğünü dikkate aldığımızda (James ve ark., 2018) ve çalışan kadınlarda depresyonun daha yaygın olarak görüldüğünün bilindiği durumda (Guille ve ark., 2017), bu duruma etki eden faktörlerin araştırılması düzenlenebilecek müdahale programları için önemli bir yere sahiptir.

İçinde olduğumuz salgın dolayısıyla çalışan kişilerin ofis çalışma saatlerinde azalma olmuş, evden çalışma saatleri artmıştır (von Gaudecker, 2020). Bununla beraber, literatürde daha öncesinde evden çalışan kadınların bu tarz bir durumda iş-aile çatışması yaşadığı söylenmiştir (Roehling, Moen, ve Batt, 2003; Buzzanell, 2004). Buna benzer olarak, pandemi sürecindeki görülen başka bir etki çiftlerin arasındaki ilişkiye zarar verebilmesidir (Pietromonaco, 2020). Bunların hepsi dikkate alındığında, örneklemin evden çalışan ve evli kadınlar olarak seçilmesi, insanlar için hala daha yeni bir durum olan pandemi sürecine dair sınırlı olan bilgimize katkı sağlayacak olmasından dolayı önemli bir avantajdır.

Literatürde evlilik uyumunun (Cummings ve Davies, 1994) ebeveyn tükenmişliğinin (Mikolajczak ve ark., 2018) ve iş-aile çatışmasının (Vieira, 2016; Strazdins, Obrien, Lucas ve Rodgers, 2013) çocuklar üzerinde olumsuz etkisi olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Çift ve aile ilişkilerinde kritik konuma sahip olan bu terimlerin incelenmesi ve hakkındaki farkındalığın artırılması ile pedagojik açıdan da fayda sağlanacaktır. Özetle, ev-ofis çalışan annelerin evlilik uyumu, tükenmişlik seviyeleri ve iş-aile çatışmasının ölçülmesi birçok alanda fayda sağlayacak ve literatüre katkıda bulunacaktır.

1.7 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de tam zamanlı bir iş yerinde çalışan ancak yaşadığımız salgından ötürü çalışma şeklini ev-ofis (home-office) olacak şekilde değiştirmiş ve kendileriyle birlikte yaşayan 18 yaş altı çocuğu olan annelerin depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, aile-iş çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolünü incelemektir.

1.8 Araştırma Hipotezleri

Araştırma kapsamında aşağıda yer alan hipotezler sınanacaktır.

H1: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, çocuk yaşı, aylık kazanç, çalışılan saat, psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı), iş-aile çatışması depresyonu yordayacaktır.

H1a: İş-aile çatışması depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H1b: Aile-iş çatışması depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H2: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, çocuk yaşı, aylık kazanç, çalışılan saat, psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı), evlilik uyumu depresyonu yordayacaktır.

H2a: Doyum depresyonu negatif yönde yordayacaktır.

H2b: Görüş birliği depresyonu negatif yönde yordayacaktır.

H2c: Uzlaşma depresyonu negatif yönde yordayacaktır.

H3: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, çocuk yaşı, aylık kazanç, çalışılan saat, psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı), ebeveynlerde tükenmişlik depresyonu yordayacaktır.

H3a: Duygusal tükenmişlik depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H3b: Eskiye zıtlık depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H3c: Bıkkınlık depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H3d: Duygusal mesafe depresyonu pozitif yönde yordayacaktır.

H4: Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş, çocuk yaşı, aylık kazanç, çalışılan saat, psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı), iş aile çatışması, evlilik uyumu ve ebeveynlik tükenmişliği ile birlikte depresyonu yordayacaktır.

Yukarıda belirtilen hipotezlere ek olarak, çalışmada kullanılan ölçek puanlarının, sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için araştırma sorusu oluşturulmuştur.

Araştırma sorusu 1: Çalışmada kullanılan ölçek puanları yalnızca evden çalışmak ve hem ofis hem evden çalışmaya göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırma sorusu 2: Çalışmada kullanılan ölçek puanları sosyodemografik değişkenlerden çocuğun yaşına göre farklılaşmakta mıdır?

BÖLÜM 2

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme ile çeşitli sosyal medya kanalları ve e-posta grupları üzerinden yapılan duyurularla kartopu örneklem yönteminin uygulanması sonucu bu çalışmanın örneklemi 495 kadından oluşmaktadır. Çalışmanın işleme kriterleri kadın olmak, evli olmak, çocuklu olmak (18 yaşından küçük) ve evden çalışma deneyimine sahip olmaktır ve Google Forms bu kriterleri sağlamayan kişiler için çalışmayı otomatik olarak sonlandırmıştır. Çalışmadaki bütün katılımcılar evli, çocuklu, evden çalışma deneyimi bulunan ve Türkiye’de yaşayan kadınlardan oluşmaktadır.

Çalışma kapsamında Türkiye’deki 81 ilin 61 tanesinden veri toplanmıştır. Katılımcılar kendi aralarında 0-2 yaş (bebeklik), 2-5 yaş (ilk çocukluk) ve 5-12 yaş (orta ve ileri çocukluk) ve 12-18 (ergenlik) yaş gruplarında çocuğu olmasına göre ayrılmıştır. Bu ayrımlar en yaygın çocuk gelişimi kuramları baz alınarak çocukların gelişim dönemlerine göre yapılmıştır (Santrock, 2015). Örneklemin yedi farklı bölgeye göre ayrılma oranları Türkiye’nin nüfus dağılımıyla benzerlik göstermektedir (T.C İçişleri Bakanlığı, 2019).

Örneklemin, Sosyodemografik ve Diğer Verilerine İlişkin detaylar Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1 Araştırmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımları

N=495		N	%
Çalışma Şekli	Pandemi dolayısıyla tam zamanlı olarak evden çalışıyorum	293	59.2
	Bazı zamanlar evden bazı zamanlar ofisten çalışıyorum	202	40.2
Çocuk Sayısı	1	325	65.7
	2	147	29.7
	3	21	4.2
	4 ve fazlası	2	0.4
Çocukların Yaşına Göre Anneler	0-2 yaşında çocuğu olan anneler	112	22,6
	2-5 yaşında çocuğu olan anneler	159	32,1
	5-12 yaşında çocuğu olan anneler	166	33,5
	12-18 yaşında çocuğu olan anneler	58	11,7
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük & düşük-orta	82	16.5
	Orta	256	51.7
	Orta-yüksek & yüksek	157	31.7
Mezun Olunan Okul	Lise	23	4.6
	Önlisans	3	0.6
	Lisans	316	63.8
	Yüksek Lisans	129	26.1
	Doktora ve üzeri	24	4.8
Yaşanılan Yer	İstanbul	211	42.3
	Marmara Bölgesi (İstanbul Hariç)	52	10.8
	İç Anadolu Bölgesi	82	16.5
	Ege Bölgesi	47	9.6
	Akdeniz Bölgesi	36	7.3
	Karadeniz Bölgesi	36	7.3
	Doğu Anadolu Bölgesi	16	3.2
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	15	3

Tablo 2.1 (devamı) Araştırmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik ve Diğer Veriler Açısından Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımları

Eş ile Tanışma	İş-okul aracılığıyla	216	43.6	
	Arkadaş aracılığıyla	172	34.7	
	Aile aracılığıyla	47	9.5	
	İnternet aracılığıyla	45	9.1	
	Diğer (Kurs, konser...)	15	3.0	
Psikiyatrik Tanı	Evet	70	14.1	
	Hayır	425	85.9	
Tanı İsmi	Anksiyete Bozuklukları	32	45.7	
	Duygudurum Bozuklukları	25	35.7	
	OKB ve İlişkili Bozukluklar	5	7.1	
	Travma ve İlişkili Bozukluklar	3	4.3	
	Yeme Bozuklukları	1	1.4	
	Nörobilişsel Bozukluklar	1	1.4	
	Diğer*	3	4.3	
Psikiyatrik İlaç Kullanımı	Evet	32	6.5	
	Hayır	463	93.5	
		Ortalama	Min-Maks.	SS
Yaş		35.27	24-55	5.88
Çalışma Saatleri		28.94	2-85	15.45
Aylık Kazanç		5.881	500-50.000	3.8
Ailenin Kazancı		12.830	1.200-70.000	8.09
Evlilik Yılı		9.15	1-29	5.66
Çocukların Yaşı		5.43	4 aylık-18 yaş	4.47

*Psikiyatrik Tanı sorusunda diğer cevabı veren katılımcılar tanılarını bilmediklerini yazmışlardır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi ve Veri formu sunulmuştur. Hipotezleri test edebilmek adına Depresyon/Stres/Anksiyete Ölçeği'nin (DASS-21) Depresyon alt boyutu, Yenilenmiş

Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Aile-İş Çatışması Ölçeği (İAÇÖ), Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (ABT) kullanılmıştır.

2.2.1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul'u tarafından etik onay alınan çalışmanın araştırmacı tarafından hazırlanan onam formunda çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın süresi, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, katılmama ve devam etmeme hakları ifade edilen form araştırmacı ve tez danışmanının iletişim bilgileri sonrasında gönüllü olarak katılmayı kabul edenler için onay tercihi ile sonlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek B olarak sunulmuştur.

2.2.2 Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinmek adına form hazırlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, çalışma durumu, haftada kaç saat evden-ofisten çalıştığı, eğitim durumu, kişinin kendisinin ve ailesinin maddi durumu, çalışma şekli, ne kadar süredir evli olduğu, eşiyle ne şekilde tanıştığı, çocuğu olup olmadığı, kendisiyle yaşayan çocuğu olup olmadığı ve çocuğunun yaşı, daha önce herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı alıp almadığı ve eğer aldıysa tanının ismi ve son olarak psikiyatrik ilaç kullanım durumunun bilgileri alınmıştır. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu Ek C olarak sunulmuştur.

2.2.3 Depresyon/Stres/Anksiyete Ölçeği (DASS-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından bireylerin depresyon, stres ve anksiyete seviyelerini bir arada ölçmek amacıyla tasarlanan ölçeğin orijinali, 42 madde ve 3 farklı boyuttan (depresyon, stres, anksiyete) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayı değerleri depresyon, stres ve anksiyete alt ölçekleri için sırasıyla .91, .89, .81 olarak belirlenmiştir. Ölçek Henry ve Crawford (2005) tarafından kısaltılıp 21 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin kısaltılmış versiyonun formunun iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .93; depresyon, stres, anksiyete alt ölçekleri için sırasıyla .88, .90, .82 olarak belirlenmiştir.

Öz-bildirime dayalı DASS-21'de, kişilere stres, anksiyete ve depresyon yaşantılarına ilişkin sorular verilir ve bunları son bir haftadır ne sıklıkla yaşadıkları

sorular. Ölçek 4'lü Likert Skalası üzerinden 0 (hiçbir zaman) ve 3 (her zaman) arasında değerlendirilir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Kişilerin her alt boyuttan alabilecekleri en yüksek puan 21'dir ve puan arttıkça o kategorideki semptomların arttığı şeklinde yorumlanır. Bu çalışmada yalnızca "Depresyon" alt boyutu kullanılacak ve kadınların gösterdiği depresif semptomları ölçecektir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmış ve bu çalışmada iç tutarlılık katsayı değerleri depresyon, stres, anksiyete alt ölçekleri için sırasıyla .82, .76, .81 olarak belirlenmiştir. Daha önceki yapılan araştırmalarda DASS-21 Depresyon alt ölçeğinin Beck Depresyon Envanteri gibi ölçeklerle yüksek korelasyon içinde olduğu ve tek başına kullanılabileceği görülmüştür (Lovibond ve Lovibond, 1995). Buna uygun olarak, bu çalışmada da ölçeğin yalnızca "Depresyon" alt boyutu kullanılmıştır. Mevcut çalışmada Depresyon alt ölçeği için iç tutarlılık katsayı değeri .87 olarak belirlenmiştir. Depresyon/Stres/Anksiyete Ölçeğinin "Depresyon" alt boyutu Ek D olarak sunulmuştur.

2.2.4 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ)

Spanier (1976) tarafından çiftlerin birbiriyle ne derece uyumlu olduklarını ölçmek amacıyla tasarlanan ölçeğin orijinali, 32 madde ve 4 farklı boyuttan (çift doyum, görüş birliği, uzlaşma, duygusal ifade) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .96; çift doyum, görüş birliği, uzlaşma ve duygusal ifade alt ölçekleri için sırasıyla .90, .94, .86, .73 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada kullanılacak olan ölçek Busby, Crane, Larson ve Christensen (1995) tarafından kısaltılıp 14 maddeye ve 3 farklı boyuta (çift doyum, görüş birliği, uzlaşma) indirilmiştir. Ölçeğin kısaltılmış versiyonunun iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .90; çift doyum, görüş birliği, uzlaşma alt ölçekleri için sırasıyla .81, .85, .80 olarak belirlenmiştir.

Öz-bildirime dayalı Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nde, kişilerin partneriyle olan ilişkilerine dair çeşitli alanları kapsayacak şekilde sorular sorulmakta ve 5'li Likert Skalası üzerinden 1 (hiçbir zaman) ve 5 (çoğu zaman) arasında değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçeğin 7, 8, 9 ve 10. soruları ters puanlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği en yüksek puan 70'tir ve kişinin aldığı puan arttıkça çift uyumunun arttığı anlamına gelmektedir.

Mevcut çalışmada kullanılacak olan ölçeğin yenilenmiş versiyonu Türkiye’de ilk defa Gündoğdu (2007) tarafından kullanılmıştır. Türkiye uyarlaması ise Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışmadaki iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .87; doyum, görüş birliği, uzlaşma alt ölçekleri için sırasıyla .80, .74, .80 olarak belirlenmiştir. Ölçekte toplam puan dışında alt ölçeklerin kendi içlerinde aldığı puanlar da kullanılmaktadır. Mevcut çalışmada doyum, görüş birliği, uzlaşma alt ölçekleri ve toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .72, .77, .83 ve .90 olarak belirlenmiştir. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği Ek E olarak sunulmuştur.

2.2.5 İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ)

Netenmeyer, Boles ve McMurrian (1996) tarafından kişilerin ailesel ve işsel sorumlulukları arasında ne derece çatışma yaşadığı ölçmek için tasarlanan ölçeğin 10 maddesi ve 2 farklı boyutu (aile-iş çatışması ve iş-aile çatışması) bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayı değerleri aile-iş çatışması için .86 ve iş-aile çatışması için .88 olarak belirlenmiştir. Ölçekten toplam puan alınmamakta ve puanlar alt faktörler arasında değerlendirilmektedir.

Öz-bildirime dayalı İş-Aile Çatışması Ölçeği’nde, kişilerin iş ve ailesel sorumlulukları arasındaki dengeyi ne derece sağlayabildiklerine dair sorular sorulmakta ve 5’li Likert Skalası üzerinden 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçeğin ters puanlanan sorusu yoktur. Katılımcıların her alt boyuttan alabileceği en yüksek puan 25’tir ve kişinin aldığı puan arttıkça deneyimlediği iş-aile çatışmasının arttığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Aycan ve Eskin (2005) tarafından yapılmış ve bu çalışmada iç tutarlılık katsayı değerleri aile-iş çatışması için .89 ve iş-aile çatışması için .90 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada “İş-aile çatışması” ve “Aile-iş çatışması” alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayı değeri sırasıyla .91 ve .85 olarak belirlenmiştir. İş-Aile Çatışması Ölçeği Ek F olarak sunulmuştur.

2.2.6 Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (ABT)

Roskam ve arkadaşları (2018) tarafından ebeveynlerin çocuklarıyla alakalı olan rollerine bağlı olarak ne derece tükenmişlik yaşadığını ölçmek için tasarlanan ölçeğin orijinali 23 madde ve 4 alt boyuttan (duygusal tükenmişlik, eskiden olunan ebeveyne zıtlık, bıkkınlık durumu, duygusal mesafe) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .96; duygusal tükenmişlik, eskiden olunan beveyne zıtlık, bıkkınlık durumu ve duygusal mesafe alt ölçekleri için sırasıyla .93, .93, .90, .81 olarak belirlenmiştir.

Öz-bildirime dayalı Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi'nde, kişilere ebeveynliğe dair çeşitli durumlar sunulmuş ve kendilerine ne sıklıkla bu durumu yaşadıkları sorulmuştur. Ölçek 7'li Likert Skalası üzerinden 0 (hiçbir zaman) ve 6 (hergün) arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi yoktur. Katılımcıların ölçeğin toplamından alabileceği en yüksek puan 138'dir ve kişinin aldığı puan arttıkça ebeveyn tükenmişliğinin artmış olduğu yönünde yorumlanır. Ölçek bu çalışmada kadınların ebeveynlik rollerine ve sorumluluklarına dair ne derece tükenmişlik yaşıyor olduklarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Arıkan ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmış ve bu çalışmada iç tutarlılık katsayı değerleri bütün ölçek için .90; duygusal tükenmişlik, eskiden olunan ebeveyne zıtlık, bıkkınlık durumu (6. ve 11. madde çıkartıldığında) ve duygusal mesafe alt ölçekleri için sırasıyla .84, .77, .77, .50 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada duygusal tükenmişlik, eskiye zıtlık, bıkkınlık, duygusal mesafe alt ölçekleri ve bütün ölçek için belirlenen iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla .92, .92, .85, .76 ve .96 olarak belirlenmiştir. Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi Ek G olarak sunulmuştur.

2.3 İşlem

Çalışmaya başlayabilmek için ilk olarak FMV Işık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından çalışmanın etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma nicel araştırma yöntemiyle yürütülmüştür. Kesitsel olarak incelenen evlilik uyumu, iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği ve depresyon kavramlarının birbiriyle ilişkine bakılacağı için ilişkisel araştırma deseni kullanılmış ve herhangi bir değişken manipüle edilmemiştir.

Araştırma verileri Google Forms platformu üzerinden, araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve kriterlere uyan kişilerden 09.01.2021 – 08.03.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada kartopu örnekleme kullanılmıştır. Çalışmanın linki çeşitli sosyal medya kanalları ve mail gruplarında paylaşılmıştır. Bu linklere erişim sağlayan kişilerden gönüllü olanlar çalışmaya katılmıştır.

Çalışmanın başlangıcında kişilere “Bilgilendirilmiş Onam Formu” sunulmuş ve okuyup onaylamaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu’nun içeriğinde çalışmanın kimler tarafından hangi amaçla yürütüldüğü, ne kadar süreceği, tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak yürütüldüğü, istedikleri anda araştırmadan çekilebilecekleri, araştırmaya katılmanın kendilerine herhangi bir zarar vermeyeceğinin öngörüldüğü söylenmiş ve araştırmacılarla iletişime geçmek istemeleri halinde iletişim bilgileri verilmiştir. Kişilere bu şartlar altında çalışmaya katılıp katılmayacakları sorulmuş ve araştırmaya başlamak için “Kabul ediyorum” şikkını seçerek onaylamaları zorunlu tutulmuştur. Araştırmada ilk olarak Sosyodemografik Bilgi Formu verilmiştir. Bu form kişiler kadın değilse, evli değilse, evden çalışmıyorsa ve çocuğu yoksa otomatik olarak anketin sonlanacağı şekilde tasarlanmıştır. Bunun sonrasında sırasıyla Depresyon/Anksiyete/Stres (DASS-21) Ölçeği’nin “Depresyon” alt boyutu, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ), Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi (ABT) verilmiştir. Çalışma yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

2.4 Veri Analizi

Google Forms üzerinden oluşturulan veri seti Microsoft Excel programı aracılığıyla bilgisayara indirilmiş ve Windows için SPSS v22 programına aktarılmış; verinin analizi de yine SPSS ile yapılmıştır. İşleme kriterlerini sağlamayan ve pilot çalışmada yer alan kişiler analize dahil edilmemiştir. Çalışmayı 15 kişi tamamladıktan sonra elde edilen verilerle pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan pilot çalışma sonuçlarına göre Cronbach Alfa değerleri şu şekildedir: DASS-21 Depresyon alt ölçeği için .81, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği için .74 (uzlaşım alt ölçeği: .88, doyum alt ölçeği: .90, görüş birliği alt ölçeği .90), İş-Aile Çatışması Ölçeği’nin iş-aile çatışması alt boyutu için .79 ve aile-iş çatışması alt boyutu için .77 ve son olarak Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi için .95 (eski benliğe zıtlık alt ölçeği: 0.87, bıkkınlık hissiyatı alt

ölçeği: 0,72, duygusal yorgunluk alt ölçeği: 0.89, duygusal mesafe alt ölçeği: 0.76) olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın linkine toplamda 761 kişi erişmiş, bu kişilerden 232 tanesi kadın olmadıkları, evli olmadıkları, çocuğu olmadıkları ya da evden çalışma deneyimi bulunmadığı gerekçesiyle Google Forms tarafından otomatik olarak elenmiştir. Araştırma başlamadan önce yapılan pilot çalışma aracılığıyla bilgisi toplanan 15 kişinin sonuçları veri setinden çıkartılmıştır. Çalışma şekli sorulduğunda “Pandemi dolayısıyla tam zamanlı olarak evden çalışıyorum” ya da “Bazı zamanlar evden bazı zamanlar ofisten çalışıyorum” şıklarından birini işaretlemeyip, soruda bulunan “Diğer” cevap seçeneğini dolduran ve doldurdukları bu alanda evden çalışma deneyimi bulunmadığı tespit edilen 12 kişi işleme kriterleri dolayısıyla çalışmadan çıkartılmıştır. Yaşadıkları şehir sorusuna verdikleri cevap dolayısıyla Türkiye’de yaşamadığı görülen 2 katılımcı çalışmadan çıkartılmıştır.

Verinin normal dağılımda olup olmadığı incelenirken basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş; +3 ve -3 arasında bu değerlerin normal kabul edilebileceği göz önünde bulundurulmuştur (Byrne, 2016). Çalışmanın işleme ve dışlama kriterleri doğrultusunda çıkartılan katılımcıların haricinde, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği’nin normal dağılımını sağlamak amacıyla da 5 uç değerli katılımcı çalışmadan çıkartılmıştır. İşleme ve dışlama kriterleri ve normal dağılım şartlarının göz önünde bulundurulduğu bu eleme süreci sonunda, veri setinde 495 katılımcı bulunmaktadır.

Literatürde ölçeklerin güvenilirliği için kabul edilen eşik puanının .70’in üzerinde olduğu söylenmektedir (Tavakol ve Dennick, 2011). Buna dayanarak, ölçeklerin psikometrik analizleri yapıldıktan sonra herhangi bir ölçek/alt ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı .70’in altında olmadığı için çalışmadan çıkartılan ölçek olmamıştır. Sosyodemografik özelliklerin gruplara göre dağılımını incelemek için *t*-test ve ANOVA yapılmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki korelasyonunu incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Son olarak, çalışmadaki hipotezleri test etmek için hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin psikometrik analizlerine, araştırmadaki kişilerin sosyodemografik özelliklerinin bulguları ve bu bulgular ışığında değişkenlerin *t*-test ve ANOVA ile yapılan analiz sonuçlarına, araştırmada kullanılan değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon analizlerine ve son olarak hiyerarşik regresyon analizi bulgularına yer verilecektir. Tablo 3.1'deki kullanılan ölçeklere ilişkin psikometrik bulgular sunulmuştur.

Tablo 3.1 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizi

Ölçekler	N	Ortalama	Standart		Cronbach Alfa
			Sapma	Min-Maks.	
DASS-21	495	6.16	4.05	0-21	.87
YÇUÖ – Toplam	495	51.21	9.29	18-70	.90
YÇUÖ – Uzlaşma	495	9.71	2.11	3-15	.72
YÇUÖ – Doyum	495	18.49	3.86	6-25	.77
YÇUÖ – Görüş birliği	495	23.01	4.64	6-30	.83
İAÇÖ – İş-aile Çatışması	495	15.16	5.24	5-25	.91
İAÇÖ – Aile-iş Çatışması	495	11.90	4.58	5-25	.85
ABT – Toplam	495	25.48	25.86	0-125	.96
ABT - Duygusal Tükenmişlik	495	11.82	16.93	0-49	.92
ABT – Eskiye Zıtlık	495	6.46	7.82	0-36	.92
ABT – Bıkkınlık	495	4.16	5.38	0-30	.85
ABT – Duygusal Mesafe	495	3.06	5.53	0-17	.76

Not: DASS-21: Depresyon/Anksiyete/Stres Ölçeği, YÇUÖ:Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği,İAÇÖ:İş-Aile Çatışması Ölçeği, ABT:Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

Kişilerin sosyodemografik özelliklerine göre YÇUÖ, İAÇÖ, ABT ve DASS-21 ölçeklerinden aldığı puanların ne şekilde farklılaşacağını görmek için Bağımsız Gruplar *t*-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizi yapılmıştır. Çalışma şekli değişkeni incelemek için tamamen evden çalışan ve hem ev hem ofisten çalışan kişiler arasındaki farka bakmak adına *t*-test yapılmış ve pandemi dolayısıyla evden çalışan kişilerle hem ofis hem evden çalışan kişiler arasında iş-aile çatışması boyutunda anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur, $t(493) = 2.26, p < 0.05$. Tamamen evden çalışan katılımcıların (ORT=15.6, SS=5.28), hem ofisten hem evden çalışan katılımcılara (ORT=14.5, SS=5.13) göre iş-aile çatışmasını daha fazla deneyimlediği gözlemlenmiştir. Bunun dışında, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, İş-Aile Çatışması Ölçeği'nin "aile-iş çatışması" alt ölçeği, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği ve DASS-21 bireylerin çalışma şekline göre farklılaşmamaktadır.

Çocukların yaşına göre annelerdeki farkı görmek için anneler 0-2, 2-5, 5-12 ve 12-18 yaş gruplarına göre ayrılmıştır. Çocuk yaşının diğer değişkenler üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını görmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çocuk yaşının annelerin deneyimlediği iş-aile çatışmasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur, $F(3,491) = 3.12, p < .005$. İş-aile çatışması kategorisinde grupların ortalaması 0-2 yaş grubu için 16.02 (SS=4.82), 2-5 yaş grubu için 15.25 (SS=5.37), 5-12 yaş grubu için 14.23 (SS=5.30) ve son olarak 12-18 yaş grubu için 15.83 (SS=5.22) olarak belirlenmiştir. 0-2 yaş grubunda çocuğu olan annelerin 5-12 yaş üzeri annelerle kıyaslandığında iş-aile çatışması kategorisinde anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Bunun dışında, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği ve DASS-21 çocukların yaşına göre farklılaşmamaktadır. Çalışmada kullanılan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analizin sonuçları Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Pearson Korelasyon Analizi

N = 495	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.DASS-21	1	-.44***	-.42***	-.32***	-.34***	.30***	.28***	.51***	.50***	.51***	.43***	.41***	-.08	-.15**	-.16**	-.02	.08	-.05
2.YÇUÖ-Toplam		1	.90***	.89***	.79***	-.11*	-.31***	-.35***	-.33***	-.37***	-.32***	-.28***	-.07	.12*	.07	.06	-.00	.03
3.YÇUÖ-Uzlaşma			1	.65***	.71***	-.11*	-.27***	-.34***	-.33***	-.35***	-.30***	-.27***	.05	.05	.02	.12***	.00	.08
4.YÇUÖ-Doyum				1	.54***	-.10*	-.29***	-.29***	-.25***	-.31***	-.26***	-.23***	-.03	.15**	.11*	.03	-.00	.02
5.YÇUÖ-Uzlaşma					1	-.06	-.25***	-.30***	-.29***	-.30***	-.27***	-.24***	-.01	.09	.06	.04	-.03	.01
6.İAÇÖ -İş-aile Çatışması						1	.35***	.28***	.27***	.28***	.22***	.24***	-.12***	.07	.01	-.03	.10*	-.07
7.İAÇÖ-Aile-iş Çatışması							1	.28***	.27***	.25***	.27***	.22***	-.08	-.02	-.03	-.03	.01	-.06
8.ABT-Toplam								1	.97***	.95***	.91***	.86***	-.03	-.02	-.02	.13***	.01	-.06
9.ABT-Duygusal Tükenmişlik									1	.87***	.84***	.80***	-.04	-.07	-.01	.13***	-.02	-.07
10.ABT-Eskiye Zıtlık										1	.81***	.79***	-.09	-.01	-.03	.11*	.03	-.04
11.ABT-Bıkkınlık											1	.73***	-.03	-.01	-.01	.11*	-.01	-.07
12.ABT-Duygusal Mesafe												1	.04	-.04	-.02	.13***	.01	.02
13.Yaş													1	.22***	.17***	.33***	.04	.77***
14.Ailenin Kazancı														1	.82***	.03	.14*	.15***
15.Kişisel Kazanç															1	.01	.16*	.07
16.Çocuk Sayısı																1	-.05	.45***
17.Çalışma Saatleri																	1	.03
18.Evlilik Yılı																		1

Not 1: YÇUÖ:Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, İAÇÖ:İş-Aile Çatışması Ölçeği,ABT:Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği,DASS-21:Depresyon/Anksiyete/Stres Ölçeği; Not 2: ***p<.001., **p<0.01, *p<0.05

Yaş değişkenine bakıldığında, İş-Aile Çatışması ölçeğinin “İş-aile çatışması” alt ölçeğiyle negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişkide olduğu görülmüştür, ($r = -.12, p = .008$). Bu sonuca göre, kişinin yaşı arttıkça iş-aile çatışması alt boyutunda çatışma yaşama durumu azalmaktadır. Yaşın diğer sosyodemografik özelliklerle ilişkisine bakıldığında, kişinin yaşı arttıkça çocuk sayısı ($r = .33, p = .000$), evlilik yılı ($r = .77, p = .000$), kişisel kazancı ($r = .17, p = .000$) ve ailenin kazancının ($r = .22, p = .000$) artacağı görülmektedir.

Ailenin toplam kazancı değişkenine bakıldığında, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin toplam puanı ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .12, p = .013$), Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin Doyum alt ölçeğiyle pozitif yönde ve zayıf ($r = .15, p = .002$) ve DASS-21 ölçeğiyle negatif yönde ve zayıf olacak şekilde ilişkisi bulunmuştur ($r = -.15, p = .002$). Buna göre, ailenin toplam kazancı arttıkça kişinin ilişkisinden aldığı doyum ve çift olarak hissedilen uyum hali artmakta; depresyon oranı ise azalmaktadır. Ailenin kazancının diğer sosyodemografik özelliklerle ilişkisi incelendiğinde ise, aile kazancı arttıkça çalışma saatlerinin ($r = .14, p = .003$), kişisel kazancın ($r = .82, p = .000$) ve evlilik yılının ($r = .15, p = .002$) arttığı görülmektedir. Ailenin kazancına paralel olarak, bireylerin kişisel kazancının da DASS-21 ölçeğiyle negatif ve zayıf ($r = -.16, p = .001$), Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin Doyum alt ölçeğiyle pozitif yönde ve zayıf ($r = .15, p = .02$) ilişkisi bulunmuştur.

Kişilerin sahip olduğu çocuk sayısı incelendiğinde, bu değişkenin Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin Uzlaşma alt ölçeği ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .12, p = .009$), Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği (ABT)'nin toplam puanıyla pozitif yönde ve zayıf ($r = .13, p = .005$), ABT'nin Duygusal Tükenmişlik alt ölçeği ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .13, p = .004$), ABT'nin Eskiye Zıtlık alt ölçeği ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .11, p = .02$), ABT'nin Bıkkınlık alt ölçeği ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .11, p = .02$) ve son olarak ABT'nin Duygusal Mesafe alt ölçeği ile pozitif yönde ve zayıf ($r = .13, p = .004$) ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin sahip olduğu çocuk sayısı arttıkça çiftler arasındaki uzlaşmanın artabileceği ancak ebeveyn tükenmişliğinin de her kategoride artabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sosyodemografik özelliklerle ilişkisine bakıldığında ise çocuk sayısının evlilik yılı ile pozitif yönde ve orta derecede ilişkili olduğu bulunmuştur ($r = .45, p = .000$)

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, DASS-21 ölçeğinin Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin toplam puanı ($r = -.44, p = .000$) ve ölçeğin alt ölçekleri olan Doyum ($r = -.42, p = .000$), Görüş birliği ($r = -.38, p = .000$) ve Uzlaşma ($r = -.34, p = .000$) ile negatif

yönde anlamlı ve orta kuvvette bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre, kişilerin ilişkilerinde deneyimledikleri çift uyumu düştükçe depresyon seviyesinin artacağı yorumu yapılabilir. DASS-21 ölçeğinin İş-Aile Çatışması Ölçeği ile ilişkisi incelendiğinde “iş-aile çatışması” ($r = .30, p = .000$) ve “aile-iş çatışması” ($r = .28, p = .000$) alt ölçekleri arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre kişinin yaşadığı iş-aile çatışması arttıkça depresyon seviyesinin de artacağı söylenebilir. DASS-21 ölçeğinin Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği ile ilişkisine bakıldığında, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeğinin toplam puanı ($r = .51, p = .000$) ve ölçeğin alt ölçekleri olan Duygusal Tükenmişlik ($r = .50, p = .000$), Eskiye Zıtlık ($r = .51, p = .000$), Bıkkınlık ($r = .43, p = .000$) ve Duygusal Mesafe ($r = .41, p = .000$) ile pozitif yönde, orta kuvvette ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre, kişilerin yaşadığı ebeveyn tükenmişliği arttıkça depresyon oranının da artacağı söylenebilir.

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin toplam puanı incelendiğinde kendi alt ölçekleri olan Doyum ($r = .90, p = .000$), Görüş birliği ($r = .89, p = .000$) ve Uzlaşma ($r = .79, p = .000$) ile yüksek oranda ilişkili olduğu görülebilir. YÇUÖ'nin toplam puanının İş-Aile Çatışması değişkenleriyle olan ilişkisi incelendiğinde, iş-aile çatışması ($r = -.11, p = .017$) ve aile-iş çatışması ($r = -.31, p = .000$) alt ölçekleriyle negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Buna göre, kişilerin yaşadıkları iş aile çatışması arttıkça hissedilen çift uyumunun azalacağı söylenebilir. Ebeveyn Tükenmişliği değerlendirildiğinde ise çiftlerin deneyimledikleri uyumla negatif yönde ve orta kuvvette bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r = -.33, p = .000$) ve bu da kişinin yaşadığı ebeveyn tükenmişliği arttıkça çiftin arasındaki uyumun azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeğinin toplam puanı göz önüne alındığında kendi alt ölçekleri olan Duygusal Tükenmişlik ($r = .97, p = .000$), Eskiye Zıtlık ($r = .95, p = .000$), Bıkkınlık ($r = .91, p = .000$) ve Duygusal Mesafe ($r = .87, p = .000$) ile yüksek oranda ilişkili olduğu görülmektedir. Son olarak, Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeğinin toplam puanının İş-Aile çatışması alt ölçekleriyle olan ilişkisine bakıldığında iş-aile çatışması ($r = .28, p = .000$) ve aile-iş çatışması ($r = .28, p = .000$) alt ölçekleri ile arasında pozitif ve zayıf kuvvette anlamlı birer ilişki olduğu görülebilir. Bu sonuçlara göre, kişinin hissettiği ebeveynlik tükenmişliği arttıkça yaşayacağı iş-aile çatışmasının artacağı söylenebilir.

3.1 Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulgular

Sosyo-demografik değişkenlerin (yaş, çocuk yaşı, haftalık çalışma saati, aylık kazanç, psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik tanı) ötesinde, iş-aile çatışmasının, çift uyumunun ve ebeveyn tükenmişliğinin depresyon belirtilerini yordayıcı etkisi Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmesinin hedefi depresyon belirtileri ile ilişkili olabilecek değişkenleri bulmaktır. Değişkenler dört aşamalı regresyon analizine sokulmuştur. Her dört aşamada da analize sokulan her bir değişkenin etkisini görmek adına “enter” yöntemi kullanılmıştır.

Depresyon ile ilişkilendirilmiş olan yaş (Kessler ve ark., 2009), çalışma saati (Virtanen ve ark., 2011), aylık kazanç (Schaakxs ve ark., 2017) gibi sosyodemografik değişkenler ilk aşamada analize sokulurken; ikinci aşamada iş-aile çatışması, üçüncü aşamada çift uyumu ve son olarak dördüncü aşamada ebeveyn tükenmişliği analize sokulmuştur. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Kontrol Değişkenleri, İş-Aile Çatışması, Evlilik Uyumu ve Ebeveyn Tükenmişliğinin Depresyon Üzerindeki Hiyerarşik Çoklu Regresyon Tablosu

Yordayıcılar	B	β	T	R ²	R ² Change
I				.04	.044
Çalışılan Saat	.02	.08	1.61		
Çocuk Yaşı	-.02	-.02	-.33		
Annenin Yaşı	-.02	-.03	-.62		
Aylık Kazanç *	.00	-.17	-3.40		
Psikiyatrik İlaç	.60	.03	.65		
Psikiyatrik Tanı *	-1.34	.11	-2.20		
II				.17	.123
İş-aile Çatışması *	.20	.26	5.34		
Aile-iş Çatışması *	.15	.17	3.61		
III				.30	.135
Doyum *	-.23	-.22	-3.31		
Görüş birliği	-.14	-.16	-2.78		
Uzlaşma	-.12	-.06	-1.05		
IV				.42	.118
Duygusal Tükenmişlik *	.13	.34	3.68		
Eskiye Zıtlık	.08	.15	1.75		
Bıkkınlık	-.07	-.09	-1.24		
Duygusal Mesafe	-.02	-.01	-.20		

*Anlamlı bulunan değişkenler

İlk aşamada analize sokulan, çalışma saati, çocuk yaşı, annenin yaşı, aylık kazanç, psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç değişkenlerini barındıran birinci model varyansın %4'ünü açıklamış ve depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamıştır, (F (6, 422) = 3.25, $p < .05$). Bu modeldeki değişkenlerden, aylık kazanç negatif yönde ($\beta = -.17$, $t(422) = -3.40$, $p < .05$) ve psikiyatrik bozukluk pozitif yönde ($\beta = .11$, $t(422) = 2.22$, $p < .05$) depresyon değişkenini anlamlı olarak yordamıştır

İkinci aşamada analize sokulan, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması değişkenlerini barındıran ikinci model varyansın %13'ünü açıklamış ve açıklanan toplam varyans %17'ye çıkmıştır. Bu modeldeki değişkenler depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamıştır, (F (2, 420) = 31.09, $p < .01$). Bu modeldeki iki değişken olan, “İş-aile Çatışması” alt boyutlu çatışma ($\beta = .26$, $t(420) = 5.34$, $p < .01$) ve “Aile-

iş Çatışması” alt boyutlu çatışma ($\beta = .17$, $t(420) = 3.61$, $p < .01$) depresyon belirtilerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır.

Üçüncü aşamada analize sokulan, doyum, görüş birliği ve uzlaşma değişkenlerini barındıran üçüncü model varyansın %13’ünü açıklamış ve açıklanan toplam varyans %30’a çıkmıştır. Bu modeldeki değişkenler depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamıştır, ($F(3, 417) = 26.92$, $p < .01$). Bu modeldeki üç değişkenden birincisi olan “Doyum” ($\beta = -.22$, $t(417) = -3.31$, $p < .05$) depresyon belirtilerini negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Diğer iki değişken olan “Görüş birliği” ve “Uzlaşma” ise depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamamıştır.

Dördüncü aşamada analize sokulan, duygusal tükenmişlik, eskiye zıtlık, bıkkınlık ve duygusal mesafe değişkenlerini barındıran dördüncü model varyansın %12’sini açıklamış ve açıklanan toplam varyans %42’ye çıkmıştır. Bu modeldeki değişkenler depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamıştır ($F(4, 413) = 21.11$, $p < .01$). Bu modeldeki dört değişkenden birincisi olan “Duygusal Tükenmişlik” depresyon belirtilerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($\beta = .34$, $t(413) = 3.68$, $p < .01$). Modeldeki diğer üç değişken olan “Eskiye Zıtlık”, “Bıkkınlık” ve “Duygusal Mesafe” ise depresyon belirtilerini anlamlı olarak yordamamıştır.

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Türkiye’de yaşayan ve evden çalışma deneyimi olan annelerin depresif belirtilerini yordamada iş-aile çatışması, evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü incelenmiştir. Bu bölümde mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılacak, çalışmanın sınırlılıkları incelenecek ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulacaktır. Çalışmada elde edilen veri Türkiye’nin 61 ilinden toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, evden çalışma deneyimi bulunan, evli ve 18 yaş altında çocuğu bulunan 495 kadın oluşturmaktadır.

Öncelikle annelerin çalışma durumuna göre grup farkları incelenmiştir. Sadece evden çalışan ve hem ev hem ofisten çalışan anneler arasında evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması ve depresyon değişkenlerinde fark olup olmadığına bakılmıştır. Çalışma durumunun depresyon, evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir fark yaratmadığı ancak iş-aile çatışmasının bir alt boyutu olan “iş-aile çatışması” üzerinde anlamlı derecede fark yarattığı bulunmuştur. Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre hem ofis hem evden çalışan annelerle kıyaslandığında, sadece evden çalışan annelerin deneyimlediği iş-aile çatışmasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum literatür bulgularıyla uyumlu görünmektedir. Sullivan’a göre (2000), evden çalışma durumu kişinin ailesi ve işi arasındaki sınırların çiğnenmesi ve her iki alanda da görevlerin yapılmasının zorlaşmasına yol açmaktadır. Bunun dışında, çalışma şeklinin “aile-iş çatışması” değil, “iş-aile çatışması” boyutunda anlamlı bir farkı olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılan bir meta-analize göre, iş-aile çatışması daha çok işteki ağır sorumluluklar ve mesleki görevlerin fazlalaşmasıyla alakalıyken, aile-iş çatışması evdeki sorumlulukların ve rollerin ağırlığıyla ilişkilendirilmiştir (Mesmer-Magnus ve Viswesvaran, 2005). Mevcut çalışmanın sonuçları da bununla

uyumlu bir şekilde iş-aile çatışmasının iki farklı alt boyutunun ayrı faktörlerle ilişkili olabileceğini ve bu nedenle de bu ayrımın yapılmasının gerekli olduğunu gösterir niteliktedir.

İkinci olarak araştırmaya katılan kadın katılımcılar, çocuklarının buldukları gelişimsel döneme göre 0-2, 2-5, 5-12 ve son olarak 12-18 olarak ayrılmıştır. Çocuk yaşına göre gruplara ayrılan anneler arasında evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması ve depresyon değişkenlerinde fark olup olmadığına bakılmıştır. Sonuçlara göre, yaş grubunun iş-aile çatışması üzerinde belirleyici olduğu bulunmuştur. Yapılan ileri analizlerde bu farkın 0-2 yaş arası çocuğu olan annelerden kaynaklandığı, bu yaş grubundan çocuğu olan annelerin deneyimlediği iş-aile çatışmasının 5-12 yaş arası çocuğu olan annelere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Küçük yaştaki çocukların, özellikle de çalışan anneler için daha fazla iş-aile çatışmasıyla ilişkilendirilmesi bulgusu literatürle uyumlu görünmektedir (Ahmad, 2008; Darcy ve McCarthy, 2007). 0-2 yaştaki çocukların bağımsızlıklarının çok düşük olması ve anneden ayrılmakta güçlük çekmeleri gibi bir durum söz konusuysen; 5-12 yaş arası çocuklar artık “orta ve ileri çocukluk” döneminde olup okul çağına erişmişlerdir (Santrock, 2012). Yaş grupları arasındaki farkın çocukların bağımsızlıklarının ve dünyayı aileden uzaklaşarak keşfetmelerinin farkından kaynaklanacağı söylenebilir.

Grup aralarındaki farklar incelendikten sonra çalışmadaki ana değişkenler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizleri uygulanmıştır. Katılımcının yaşı, ailenin kazancı, kişisel kazanç, çocuk sayısı, çalışma saatleri sosyodemografik özelliklerinin evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği, iş-aile çatışması, depresyon değişkenleriyle ilişkisi sırayla sunulacaktır.

Annenin yaşı incelendiğinde iş-aile çatışmasıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmanın sonuçları literatürdeki ilgili araştırmalarla uyum göstermektedir. İş-aile çatışmasıyla ilişkilendirilebilecek faktörleri inceleyen (Richert-Kaźmierska ve Stankiewicz, 2016) ve (Fuss ve ark., 2008)’e göre kişinin yaşıyla deneyimlediği iş aile çatışması arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum çeşitli şekillerde açıklanabilir: Bunlardan birincisi kişilerin çalışmaya yeni başladığı dönemlerde işine dair daha yüksek stres seviyesi ve mesleki baskıya sahip olması görülmektedir (Hsu, 2018). İkinci olarak, kişilerin yuva kurma ve çalışmaya başlama dönemlerinin birbirine yakın olabileceğinden dolayı, ailesel ve mesleki görevlerini tam olarak rayına oturmasının daha ileri yaştaki kişilerle

kıyaslandığında genç kişilerde daha zorlayıcı olabileceği düşünülmektedir (Fuss ve ark., 2008). Bunun dışında, yaş değişkeninin depresyon, evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği ile herhangi bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Çalışma saati değişkeni incelendiğinde iş-aile çatışmasıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları çalışma saatleri arttıkça kişinin mesleki görevlerinin hayatında daha sık yer kaplamasıyla iş ve aile sınırlarının bulanıklaşacağı ve bu dengeyi korumanın zorlaşacağını söyleyen (White, Hill, McGovern, Mills ve Smeaton, 2003) ile benzer bir örüntü göstermektedir. Bunun dışında, çalışma saati değişkeninin depresyon, evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliğiyle herhangi bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Ailenin toplam kazancı ve kişisel kazanç değişkenleri incelendiğinde depresyon ile negatif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar kişinin maddi durumu azaldıkça depresyon seviyesinin artacağını söyleyen (Akhtar-Danesh ve Landeen, 2007) ve (Segre, O'Hara, Arndt ve Stuart, 2007) ile uyum göstermektedir. Hem ailenin toplam kazancının hem kişisel kazancın evlilik uyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç düşük ve orta gelirli aileler arasındaki evlilik uyumu farkına bakan ve düşük gelirli ailelerin daha fazla psikolojik stres ve daha az evlilik uyumu gösterdiğini söyleyen (Dakin ve Wampier, 2008) ile tutarlılık göstermektedir. Bu duruma açıklama olarak, düşük kazancın yol açtığı finansal endişelerinin kişilerin arasındaki husumetin artmasına sebep olacağı ve ilişkideki sıcaklığı azaltacağı; bunun da kişilerin evlilikten aldığı uyumun azalmasıyla sonuçlanabileceği söylenmektedir (Kerkmann ve ark., 2000). Bunun dışında, kişisel kazanç ve aile kazancının ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışmasıyla ilişkisi bulunmamıştır.

Çocuk sayısı değişkeni incelendiğinde kişilerin evlilik uyumunda uzlaşma alt kategorisiyle pozitif ilişkide olduğu; çocuk sayısı arttıkça kişilerin uzlaşmasının artacağı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu konuda farklı sonuçlar görülmektedir. Çalışmaların çoğunun Batı toplumlarına göre yapıldığı ve bireysel kültür ele alınarak işlendiği, bu nedenle de sonuçların genelleştirilemeyeceğini söyleyen Dillon ve Beechler (2010), bu konuda yaptıkları meta-analizde çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azalmasının daha çok Batı toplumlarında görüldüğünü söylemiştir. Bununla uyumlu olarak, Nijerya'nın kolektivist anlayışa sahip olduğu düşünülen bir topluluğu üzerinde yapılan çalışma, kişilerin çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun arttığını söylemiştir (Onyishi, Sorokowski, Sorokowski ve Pipitone, 2012). Türkiye'nin bireysel toplum ve kolektivist toplum kavramlarından daha çok

kolektivistliğe yakın olduğu bilinmekte (Hofstede Insights, 2010) ve bu noktada çocuk sayısının evlilik uyumu ile olan pozitif ilişkisi toplumsallıkla açıklanabilmektedir. Mevcut çalışmada ayrıca kişilerin çocuk sayısı arttıkça deneyimledikleri ebeveyn tükenmişliğinin her alt kategoride arttığı bulunmuştur. Bu sonuçlar ebeveyn tükenmişliğinde demografik faktörlerin etkisini inceleyen ve çocuk sayısının artmasının ebeveyn tükenmişliğine sebep olabileceğini söyleyen (Le Vigouroux ve Scola, 2018) ile tutarlıdır. Bu durum çocuğa yapılan duygusal, fiziksel ve ekonomik yatırımın çocuk sayısı arttıkça katlanmasıyla açıklanabilir. Çocuk sayısı ve iş-aile çatışması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür bu konuda incelendiğinde, genel olarak çocuk sayısı arttıkça iş-aile çatışmasının artacağı yönünde bulgular mevcuttur (Premeaux, Adkins ve Mossholder, 2007). Bu nedenle mevcut çalışmada bu ilişkinin anlamlı çıkmaması şaşırtıcı bir bulgu olarak görülebilir. Literatürdeki diğer çalışmalarda anlamlı çıkıp, bu çalışmada anlamlı çıkmamasının sebebi ise mevcut çalışmada annelerin sahip olduğu çocuk sayısının 1-4 arasında kalması ve çocuk sayısı arttıkça katılımcının azalması olarak görülebilir. Son olarak, çocuk sayısı ve depresyon arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Depresyonun yordandığı regresyon analizlerinin yorumlanması sunulmadan önce, çalışmada kullanılan evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliği değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi aşağıda sırayla tartışılacaktır. Mevcut çalışmada bütün değişkenler birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. İlk olarak, ebeveyn tükenmişliğinin evlilik uyumuyla ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgular, kişinin deneyimlediği ebeveyn tükenmişliğinin partneriyle yaşadığı sorunların sıklığını ve şiddetini arttıracakını söyleyen (Mikolojczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018) ile uyumludur. Evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi açıklamak için başka konseptleri de incelememiz gerekir. Yapılan bir araştırmaya göre, çocuğu olan ailelerde partnerlerin birbirlerine yaptıkları duygusal yatırımın evlilik uyumlarını etkilediği görülmüş (Minnotte, Pedersen ve Mannon, 2010) ve yine aynı çalışmada kişinin eşiyle duyguları hakkında konuşması, kendisini ve karşısındakini rahatsız eden bir şeyi gündeme getirebilmesi, partnerinin problemlerine uygun çözümler önerebilmesi, işleri kendi eline alabilmesi gibi eylemlerin bu duygusal yatırıma dahil olduğu söylenmiştir. Ebeveyn tükenmişliği yaşayan birinin bu tarz bir duygusal yatırımı yapma konusunda zorluk yaşayabileceği düşünülebilir. Bunun ilişkisel boyuta sahip olduğunu düşündüğümüzde, ayrıca tam tersi olacak şekilde, çift uyumu düşük olan bir ailedeki çocuğa da yeterli duygusal yatırım yapılamayabilir. Bunların hepsi

beraber incelendiğinde, kişinin deneyimlediği evlilik uyumu ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki duygusal yatırım eşliğinde açıklanabilir.

İkinci olarak, evlilik uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişki incelendiğinde, negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular literatürde bu konuyla alakalı yapılmış (Caroll ve ark., 2013) ile tutarlılık göstermektedir. Caroll ve arkadaşlarına göre (2013), iş-aile çatışması ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiye eşler arasındaki iletişim aracılık etmektedir. Bu çalışmaya göre, eşlerin arasındaki yapıcı iletişim kişilerin çatışmayla başa çıkma kaynaklarına yeni bir tanesini eklerken, yıkıcı iletişim bunun tam tersi işlev göstermektedir. Eleştiri, aşağılama ya da kendini aşırı derecede savunma gibi yıkıcı iletişime dahil olduğu düşünülen eylemlerin kişinin deneyimlediği iş-aile çatışmasının etkilerini arttırabileceği söylenmektedir. Buna dayanarak, evlilik uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişki iletişimin doğası aracılığıyla açıklanabilir.

Üçüncü olarak, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Literatür bu konuda incelendiğinde, ebeveyn tükenmişliği görece yeni bir kavram olduğundan ötürü, tükenmişlik durumu daha çok genel anlamda göze çarpmaktadır. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, kişinin yaşadığı tükenmişlik durumu ile deneyimledikleri iş-aile çatışması arasında pozitif yönde ilişki olduğunu söyleyen (Kocalevent ve ark., 2020) ile uyumludur. Buna benzer olarak, toplumda özellikle de kadınlardan beklenen “fedakar annelik” ya da “mükemmel annelik” gibi rollerin, kadınların deneyimlediği ebeveyn tükenmişliğini arttırırken, kariyerleriyle alakalı karar ve hissiyatlarını da zora soktuğu ve daha fazla iş-aile çatışması deneyimlenmesine sebep olduğu söylenmiştir (Meeussen ve van Laar, 2018). Bu noktada, çalışmada elde edilen bulgular literatürle uyum göstermektedir.

Çalışmada, sosyodemografik değişkenlerin (annenin yaşı, çocuğun yaşı, çalışma saati, aylık kazanç, psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç) ötesinde, depresyonu yordamada iş-aile çatışmasının, evlilik uyumunun ve ebeveyn tükenmişliğinin rolünü anlamak için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde değişkenlerin alt boyutlarının yordayıcı rolü incelenmiştir. İlk aşamada kontrol değişkenleri olarak kişinin yaşı, çocuğun yaşı, çalışılan saat, aylık kazancı, psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç kullanımının depresyonu yordama üzerindeki rolü incelenmiştir. Hiyerarşik regresyona sokulan birinci model depresyonu anlamlı olarak yordamıştır; bu değişkenlerden modelin anlamlı olarak yordanmasına sebep olan etmenler ise aylık kazanç ve psikiyatrik tanı olarak görülmüştür. Bu konuda literatür incelendiğinde, 17 yıl boyunca sürdürülmüş

ve kişinin aylık kazancının depresyon, anksiyete ve genel fonksiyonları üzerindeki yordayabilirliğini ölçen bir araştırmaya göre, kişinin aylık kazancı hem mevcut hem de gelecekteki depresyonu yordamaktadır (Wood, Boyce, Moore ve Brown, 2012). Psikiyatrik tanı söz konusu olduğunda, çalışmada hali hazırda depresyon tanısı almış belirtmiş katılımcılar olmasının da dışında, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığın başka bir rahatsızlığa sahip olma ihtimalini arttırdığı söylendiği göz önünde bulundurulursa neden başka depresyon dışında da alınmış psikiyatrik tanının depresyonu yordayabileceği açıklanabilir (Aina ve Susman, 2006). Diğer değişkenler ise ilişki içerisinde çıkmamasına rağmen homojen dağılmamış olmasından dolayı kontrol edilmiştir.

Hiyerarşik regresyonun ikinci aşamasında “İş-aile Çatışması” ve “Aile-iş Çatışması” alt boyutlu iş-aile çatışması alt ölçekleri analize girmiştir. Yapılan analizin sonucuna göre hem iş-aile çatışması hem de aile-iş çatışması boyutları depresyonu anlamlı olarak yordamıştır. Elde edilen bulgulara göre H1, H1a ve H1b desteklenmiştir. İş-aile çatışmasının depresif semptomlarla ilişkisi literatürde sıklıkla araştırılmış ve aralarındaki ilişkinin varlığı pek çok çalışma bulgusunda görülmüştür (Du Prel ve Peter, 2015; Hao ve ark., 2016; Obidoa ve ark., 2011). İş-aile çatışması ve ilgili olabileceği sağlık sorunlarını inceleyen bir çalışmaya göre, iş-aile çatışmasının her iki alt boyutunun da depresyonu yordadığı bulunmuştur (Frone, Russell ve Barnes, 1996). Bu mekanizmayı açıklamak adına yapılan girişimlerden birinde, kişilerin iş-aile çatışması ya da aile-iş çatışması deneyimlemesinin kendi benlik saygısını zedeleyebileceği söylenmiştir (Frone, Russell ve Cooper, 1992). Bu kapsamda çalışma bulgusunun literatür kapsamında desteklendiği görülmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde depresyon ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, “Doyum” alt boyutunun depresyonu negatif yönde yordarken “Görüş birliği” ve “Uzlaşma” değişkenlerinin yordamadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre H2a desteklenmiş, H2b ve H2c reddedilmiş; buna bağlı olarak H2 kısmen desteklenmiştir. Modelin genel olarak depresyonu yorduyor olması bu konuda yapılan (Whisman, 2001), (Henry ve ark., 2014) ve (Proulx, Helms ve Buehler, 2007) gibi çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Değişkenlerden doyumun depresyonu yordaması ve diğerlerinin yordamaması yorumlanırken her birinin hangi bileşenlerden oluştuğu göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada kullanılan ölçeğin faktör analizleri ve alt ölçeklerin nasıl oluşturulduğu incelendiğinde uzlaşma alt ölçeğinin karar alma, değerler ve duygu; Görüş birliği ölçeğinin aktiviteler ve fikir alışverişi ve son olarak

doyum ölçeğinin ilişkideki denge ve çatışma durumu gibi ögelerden beslendiği görülmüştür (Busby ve ark., 1995). Bu konuda literatür incelendiğinde, çatışma durumunun depresyon ile ilişkisinin sıklıkla çalışıldığı ve anlamlı bir ilişkinin varlığını gösterdiği söylenmektedir (Mackinnon ve ark., 2012; Westdahl ve ark., 2007). Buna bağlı olarak, diğer alt ölçeklerle kıyaslandığında çatışmayı da içeren doyum değişkeninin daha çok öne çıkmış olduğu düşünülmektedir. Genel olarak evlilik uyumunun depresyon yordayıcı rolüne ise iki farklı açıklama getirilebilir. Bunlardan birincisi stresin artması durumudur; depresif semptomlar deneyimleyen kişi partneriyle olan ilişkisinde sorunlu davranışlar gösterebilir ve kurulan ilişkinin sonucu olarak gösterdiği depresif semptomlar daha da artabilir (Davila, Bradbury ve Tochluk, 1997). İkinci açıklama kişinin sahip olduğu kaynaklar göz önünde bulundurularak yapılabilir; kişinin eşiyle uyumsuz hissetmesi evliliğinden göreceği destek, ilgi ve sıcaklık gibi olumlu kaynaklarını azaltacak ve bu da depresyona zemin hazırlayacaktır (Holahan ve Moos, 1991).

Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde, ebeveyn tükenmişliğinin depresyonu yormadaki rolü incelendiğinde “Duygusal tükenmişlik” depresyon belirtilerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı, “Eskiye zıtlık”, “Bıkkınlık” ve “Duygusal mesafe” alt ölçeklerinin anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre H3a desteklenmiş, H3b, H3c ve H3d reddedilmiş; buna bağlı olarak H3 kısmen desteklenmiştir. İlgili bulgunun değerlendirilmesi için yapılan çalışmaların sıklığı ve sonuçları göz önüne alındığında, duygusal tükenmişlik kavramının depresyon ile ilişkisinin sıklıkla incelendiği ancak diğer değişkenlerin depresyonla olan ilişkisinin kısıtlı sayıda araştırmada çalışıldığı görülmüştür. (Örn: Jeon, Buettner ve Grant, 2018; Santa Maria ve ark., 2017). Anlamlı ilişkinin varlığını gösteren bu çalışmalar, ebeveyn tükenmişliğinin depresyon ile ilişkilendirilebilecek kısmının daha çok duygusal tükenmişlik durumunda kümelenmiş olabileceğini göstermektedir. Bunun dışında, Ebeveynlik Tükenmişlik Ölçeği'nin diğer ülkelere göre adaptasyonu ve bu çalışmalarda ölçekle ilgilendirilen diğer değişkenler incelendiğinde, duygusal tükenmişlik kavramının uyku sorunları ve hayattan alınan doyum ile diğer alt boyutlara göre daha yüksek ilişkili olduğu görülmüştür (Aunola, Sorkkila ve Tolvanen, 2020; Stănculescu ve ark., 2020). Literatür bu konuda incelendiğinde depresyonun uyku sorunlarıyla (Sarıarslan ve ark., 2015) ve hayattan alınan doyumla (Serin, Serin ve Özbaş, 2010) negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir; bu kapsamda duygusal tükenmişlik ve depresyonun ilişkisini etkileyebilecek bu gibi

faktörler de düşünülebilir. Ebeveyn tükenmişliği ve depresyon arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kişinin deneyimlediği ebeveynlik tükenmişliği ile depresyon arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu bilinmektedir (Roskam, Raes ve Mikolajczak, 2017). Ayrıca, depresyon ve ebeveyn tükenmişliği kavramlarının dışarıdan çok benzer görüldüğü için bu iki kavramının farklılığına yönelik çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir (Örn: Brenninkmeyer, van Yperen ve Buunk, 2001; Oquendo, Bernstein ve Mayer, 2019). Yapılan bu araştırmalar sonucunda, depresyon ve ebeveyn tükenmişliğinin ortak noktaları olsa bile farklı sonuçları olabileceğinden dolayı birbirinden farklı kavramlar olduğu söylenmiştir (Mikolajczak ve ark., 2020). Bu noktada, ebeveyn tükenmişliğinin depresyonu yordaması beklenen bir sonuçtur. İki kavram arasındaki ilişkinin doğası incelendiğinde ise ebeveynliğin mükemmel olarak hayal edilmesi ve özellikle de annelerin üzerinde “iyi anne” baskısının oluşmasının zaman içinde stresini kontrol etmesi için kişiyi araçsız bırakabileceği söylenmiş ve ebeveyn tükenmişliğinin bu noktada kişinin kendisini “bomboş” hissetmesine sebep olabileceği görülmüştür (Hubert ve Aujoulat, 2018); bunun da depresyon için zemin hazırlayacağı söylenebilir. Sonuç olarak, çalışmada kullanılan evlilik uyumu, ebeveyn tükenmişliği ve iş-aile çatışması değişkenlerinin hepsi birbirine benzer oranlarda depresyonu yordamaktadır.

4.1 Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma evli ve evden çalışan annelerde evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin kişiler üzerindeki depresyonu yordayıcı rolünü incelemiştir. Çalışmada ölçülen değerler DASS-21, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirmesi Ölçeği ile sınırlıdır. Kullanılan bu ölçekler, öz bildirim dayalı ölçüm araçlarıdır. Bu kapsamda, yanıtların katılımcıların değerlendirmesiyle kısıtlı olduğu ve sosyal beğenirlik etkisi göz önüne alınmalıdır.

Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı, çalışmaya katılan örneklem özelliği ile ilişkili genellenebilirlik durumudur. Çalışmanın verisi online olarak toplanmış olup, tüm katılımcıların bilgisayara kullanımı ve internet erişimi olan katılımcılardan oluştuğu göz önüne alınmalıdır. Ek olarak katılımcılarının çoğunun üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip olması bulgunun diğer eğitim düzeylerine sahip ve eğitim düzeyi ile yakından ilişkili olabilecek çalışma durumlarına genellenebilirliğini düşürmektedir.

Bunun dışında, kişilerin çalışma durumu “Pandemi kaynaklı olarak hem evden hem ofisten çalışıyorum” ifadesi ile sorulsa bile, pandemi öncesinde de evden çalışan kişilerin bu şıkkı işaretleyip işaretlemediği kesin olarak denetlenememektedir. Bu kapsamda, evden çalışmak zorunda kalan ve daha öncesinde kendi istekleri üzerine evden çalışan kişiler arasındaki farkların incelenme şansı olmamıştır. Son olarak, çalışmada çocuğun cinsiyeti ve eşin çalışma durumu sorulmamıştır.

Yukarıda yer alan kısıtlılıklara rağmen çalışma bu çalışma, Türkçe adaptasyon çalışması 2020 yılında yapılan ‘Ebeveyn Tükenmişlik Değerlendirme Ölçeği’ni kullanması dışında, içinde bulunduğumuz COVID-19 salgını kapsamında, çalışan kadınlarda iş-aile çatışmasını, evlilik uyumunu, ebeveyn tükenmişliğini ve depresyonu bir arada incelemesi ile sunduğu bulgular ile alan yazına katkı sunduğu düşünülmektedir.

4.2 Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, içinde bulunduğumuz salgın kapsamında evden çalışan annelerin depresyon düzeyini yordamada, iş-aile çatışmasının, evlilik uyumunun ve ebeveyn tükenmişliğinin benzer rolü olduğu bulunmuştur. Bunun dışında sadece evden çalışan annelerin hem ev hem ofisten çalışan annelerle kıyaslandığında daha çok iş aile çatışması deneyimlediği gözlemlenmiştir. Bununla beraber, 0-2 yaş arasında çocuğu olan annelerin de deneyimledikleri iş-aile çatışmasının daha fazla olduğu görülmüştür. Öte yandan, ebeveyn tükenmişliğinin çocuk sayısı arttıkça artacağı görülmüştür.

Gelecekte yapılacak çalışmalar hem anneleri hem babaları dahil ederek araştırılan kavramlar bağlamında cinsiyetler arasındaki olağan bir farkı inceleyebilir. Kişinin deneyimlediği iş-aile çatışması, ebeveyn tükenmişliği ve evlilik uyumu erkekler için de benzer sonuç oluşturabilir ancak bu konudaki çalışmalar kısıtlıdır. Cinsiyet dışında, çocuğunu tek başına büyütmek ve eşiyile beraber büyütmek arasında psikolojik, ekonomik ve fiziksel farklılıklar gözlemlenebilir. Buna istinaden, çocuğunu tek başına yetiştiren annelerle eşiyile beraber büyüten anneler arasında bir fark olup olmadığı izlenebilir. Son olarak, bahsi geçen kavramlar depresyon klinik tanı grubu üzerinde de çalışılabilir. Bu önerilen noktalarda, ebeveynliğin farklı perspektifleri incelenerek literatüre katkı sağlanabilir.

Depresyon nedeniyle birçok insanın zarar gördüğü gerçeği düşünüldüğünde, mevcut çalışmadaki gibi depresyonu yordayabilecek faktörlerin araştırılması önem taşımaktadır. Çalışma ışığında elde edilen bilgiler depresyona dair gelecekteki müdahale programlarında pratik ve teorik açılardan kullanılabilir. Kullanım şekli birçok farklı alanda oluşturulabilir. Örneğin, özellikle pandemi döneminde 0-2 yaş arasında çocuğu olan ve çalışan anneler için sosyal destek mekanizmalarının kurulması anneler için iyileştirici bir alan yaratabilir. Bu mekanizmalar pandemi dolayısıyla online şekilde de yürütülebilir ve kurs, atölye, destek grupları şeklinde sunulabilir. Bunun dışında, evlilik uyumunun depresyon üzerindeki etkisi düşünüldüğünde depresif semptomlar gösteren ya da depresyon teşhisi konulmuş kişilerde evlilik uyumunun önemi dikkate alınmalı ve buna uygun bir iyileştirilme uygulanmalıdır. Buna örnek olarak, bireysel psikoterapinin yanında gerektiğinde çift terapisinin alınması da cesaretlendirilebilir. Çift terapisi seçeneğine uygun olmayacak kişiler için, hem evlilik hem ebeveynlik için psikoeğitim formatında bilgilendirmeler yapılması uygun olacaktır. Buna ek olarak, aylık kazancın depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi göz önüne alındığında, bu kursların gönüllü ya da sembolik ücretlerle yürütülebiliyor olması önem taşımaktadır. Örneğin, klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapan kişilerin tez çalışmalarında bu tarz gruplarla müdahale amacıyla çalışması ve nitel ya da nicel araştırmalarla bu müdahale sonuçlarını göstermesi önerilebilir. Bu hem akademik anlamda katkı sağlayacak hem de halk sağlığı için iyileştirici olacaktır. Tez çalışmalarının yanı sıra, yine klinik psikoloji öğrencileri bağlı oldukları okullara ait staj kapsamında evlilik uyumu ya da ebeveyn tükenmişliğine dair grup çalışmaları yürütebilir. Özellikle de kadınların üzerindeki “mükemmel anne” olma baskısının grup dinamiklerinde incelenmesi ve “mükemmel anne olamamak” durumunun normalleştirilmesi içerikli destek grupları faydalı olacaktır.

Organizasyonel açıdan ele alındığında ise, iş yerlerinin iş-aile çatışmasını azaltacak politikalar uygulaması hem çalışanların psikolojik sağlığı hem de firmanın kendisi için olumlu sonuçlar doğuracaktır. Kadınların yaşadığı depresyonun çalışma durumlarından bağımsız olduğu bilindiği üzere, firmalar depresyona yol açabilecek iş-aile çatışmasını azaltmak için çalışma saatleri gibi unsurlarda herhangi bir esnetme yapacak durumda değilse, çalışanlarının psikolojik sağlığını korumak amacıyla ekiplerinde iş yeri psikoloğu bulundurabilirler. Bunun dışında, iş yerleri bütün dünyada yaygınlaşan evden çalışma düzeninin çalışanlarının psikolojisinde ne şekilde yer edindiğini göz önünde bulundurmalıdır. Hem pandemi öncesi hem sonrasındaki

literatür incelendiğinde, evden çalışmanın kişinin sınırlarını halihazırda bulanıklaştıran bir durum olduğu bilinmektedir. Buna göre, kişinin evden çalışıyor olması ve pandemi dolayısıyla var olan kısıtlamalardan dolayı günlerinin çoğunluğunu evden geçiriyor olması durumunda, iş yerleri çalışanların sınırlarını ihlal edecek taleplerde bulunmamaya dikkat etmelidir. Günün mesai saatlerine uygun olmayan bir zaman diliminde iş ile alakalı bir istekte bulunmak ya da geri dönüş beklemek, uygunluk durumu önceden sorulmadan video konferans yapmak ya da kişi evde olduğu için daha fazla iş yükü vermek gibi durumlar sınırları ihlal edecek taleplere örnek olarak verilebilir.

Çalışmada elde edilen bulguların şu an bütün dünya tarafından deneyimlenen pandemi üzerinden yorumlanması hakkında kısıtlı bilgimiz olan Covid-19 sürecini anlamlandırmamız için katkı sağlamaktadır ve gelecekte de pandemi ile ilişkili olabilecek depresif belirtilerin değerlendirilmesinde yardımcı olabilir. Çalışma evliliğini sürdüren anneler üzerinden sürdürüldüğü için elde edilen bulgular çocuklu ailelerin yaşadığı problemleri incelemek ve pedagojik müdahalelerde kullanmak üzere kullanılabilir. Ebeveyn tükenmişliğinin çocuk ihmeline uzanan bir kolu olabileceğini bildiğimiz koşulda, gerek araştırma fonlarının gerek halk sağlığı için yararlı olacak uygulamaların devlet tarafından desteklenmesi önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Ahola, K., Gould, R., Virtanen, M., Honkonen, T., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2009). Occupational burnout as a predictor of disability pension: A population-based cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*, 66(5), 284-90 <https://doi.org/10.1136/oem.2008.038935>.
- Ahmad, A. (2008). Job, Family and Individual Factors as Predictors of Work-Family Conflict, *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 4(1).
- Aina, Y. & Susman, J.L. (2006). Understanding comorbidity with depression and anxiety disorders. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 106(9).
- Akanbi, S. (2014). Influence of Work-Family Conflict and Perceived Social Support on Marital Satisfaction of Individuals with Dual-Career Family in Oyo, Nigeria. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 4(10), 1400–1411. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2014/9114>
- Akçınar, B. (2020). *Ebeveynlik Davranışları ve Çocukların Sosyal-Davranışsal Gelişiminde İş-Aile Çatışmasının Rolü* (Proje No. 118K170) TÜBİTAK.
- Akhtar-Danesh, N., & Landeen, J. (2007). Relation between depression and sociodemographic factors. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/1752-4458-1-4>.
- Alipour, J.-V., Fadinger, H., & Schymik, J. (2021). My home is my castle – The benefits of working from home during a pandemic crisis. *Journal of Public Economics*, 196, 104373.
- Allen, T. D., & Armstrong, J. (2006). Further Examination of the Link Between Work-Family Conflict and Physical Health. *American Behavioral Scientist*, 49(9), 1204–1221. <https://doi.org/10.1177/0002764206286386>
- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308.

- Allen, T. D., Johnson, R. C., Saboe, K. N., Cho, E., Dumani, S., & Evans, S. (2012). Dispositional variables and work–family conflict: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.004>
- Anderson, S. E., Coffey, B. S., & Byerly, R. T. (2002). Formal organizational initiatives and informal workplace practices: Links to work-family conflict and job-related outcomes. *Journal of Management*, 28(6), 787–810. <https://doi.org/10.1177/014920630202800605>
- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 127–139. <https://doi.org/10.2307/351301>
- Andreasen, N. C. (1985). *The broken brain: The biological revolution in psychiatry*. New York: Harper & Row
- APA. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Appels, A., & Schouten, E. (1991). Burnout as a risk factor for coronary heart disease. *Behavioral Medicine*, 17(2), 53–59. <https://doi.org/10.1080/08964289.1991.9935158>
- Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (ABT). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 15–32. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Arntz, M., Ben Yahmed, S., & Berlingieri, F. (2020). Working from Home and COVID-19: The Chances and Risks for Gender Gaps. *Inter Economics*, 55(6), 381–386. <https://doi.org/10.1007/s10272-020-0938-5>.
- Atif, K., Khan, H. U., Ullah, M. Z., Shah, F. S., & Latif, A. (2016). Prevalence of anxiety and depression among doctors; the unscreened and undiagnosed clientele in Lahore, Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(2), 294–298. <https://doi.org/10.12669/pjms.322.8731>.
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (ABT). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714–722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>.

- Aycan, Z., & Eskin, M. (2005). Relative Contributions of Childcare, Spousal Support, and Organizational Support in Reducing Work–Family Conflict for Men and Women: The Case of Turkey. *Sex Roles*, 53(7-8), 453–471. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationship Between Self-Construals And Marital Quality* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Baert, S., Lippens, L., Moens, E., Weytjens, J., & Philippe, S. (2020). *The Covid-19 Crisis and Telework: A Research Survey on Experiences, Expectations and Hopes*. IZA Discussion Paper No. 13229.
- Bagherzadeh, R., Taghizadeh, Z., Mohammadi, E., Kazemnejad, A., Pourreza, A., & Ebadi, A. (2016). Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: Cross-domain or source attribution relations? *Health Promotion Perspectives*, 6(1), 31–36. <https://doi.org/10.15171/hpp.2016.05>.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Barcaccia, B., Baiocco, R., Pozza, A., Pallini, S., Mancini, F., & Salvati, M. (2019). The more you judge the worse you feel. A judgemental attitude towards one's inner experience predicts depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 138, 33–39.
- Bayazıt, M, & Türetgen İ. Ö. (2021). *COVID-19 Pandemisinin Gölgesinde Mecburi Evden Çalışma Düzeninin Çalışanların İş-Ev Çatışmaları ve Sağlıklarına Etkisi: Boylamsal Bir Araştırma*. (Proje No. 120K365). TÜBİTAK.
- Bayraktaroğlu, H.T., & Çakıcı, E. T. (2017). Psychometric properties of Revised form Dyadic Adjustment Scale in a sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Science*, 19 (2), 113-119.
- Beach, S. R. H., & Jones, D. J. (2002). Marital and family therapy for depression in adults. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (p. 422–440). The Guilford Press
- Bedeian, A. G., Burke, B. G., & Moffett, R. G. (1988). Outcomes of work-family conflict among married male and female professionals. *Journal of Management*, 14(3), 475–491. <https://doi.org/10.1177/014920638801400310>
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of Marital Change across the Transition to Parenthood: Pregnancy to Three Years Postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52(1), 5.

- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23–41. <https://doi.org/10.1111/per.12109>
- Bianchi, S. M., Robinson, J. P., & Milkie, M. A. (2006). *Changing rhythms of American family life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Borrell-Carrió, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The Biopsychosocial Model 25 Years Later: Principles, Practice, and Scientific Inquiry. *Annals of Family Medicine*, 2(6), 576–582. <https://doi.org/10.1370/afm.245>
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Ozdel, L., Ergin, A., & Ergin, N. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates. In *Croatian medical journal*, 46(1), 96–100.
- Boyar, S. L., Maertz, C. P., & Pearson, A. W. (2005). The effects of work–family conflict and family–work conflict on nonattendance behaviors. *Journal of Business Research*, 58(7), 919–925. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2003.11.005>
- Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). Consequences of Divorce for Parents. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (p. 313–337). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Brenninkmeyer, V., Yperen, N. W. V., & Buunk, B. P. (2001). Burnout and depression are not identical twins: Is decline of superiority a distinguishing feature? *Personality and Individual Differences*, 30(5), 873–880. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00079-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00079-9)
- Bromberger, J. T. & Matthews, K. A. (1994). Employment status and depressive symptoms in middle-aged women: a longitudinal investigation. In *American journal of public health*, 84(2), 202–206. DOI: 10.2105/AJPH.84.2.202.
- Brownson, K. (2004). The benefits of a work-at-home program. *The Health Care Manager*, 23(2), 141–144. <https://doi.org/10.1097/00126450-200404000-00007>
- Burgess, E. W., & Cottrell, L. S., Jr. (1939). *Predicting success or failure in marriage*. Prentice-Hall.
- Burke, R. J., & Mikkelsen, A. (2006). Burnout among Norwegian police officers: Potential antecedents and consequences. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 64–83. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.1.64>

- Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Busch, M. A.; Maske, U. E.; Ryl, L.; Schlack, R., & Hapke, U. (2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland In *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56(5). DOI: 10.1007/s00103-013-1688-3.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buzzanell, P. M. (2004). *Gender in applied communication contexts*. Thousand Oaks, California: Sage Publ.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural Equation Modelling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work–family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169–198. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Canzi, E., Ranieri, S., Barni, D., & Rosnati, R. (2019). Predictors of parenting stress during early adoptive parenthood. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(3), 811–820. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9657-x>
- Carroll, S. J., Hill, E. J., Yorgason, J. B., Larson, J. H., & Sandberg, J. G. (2013). Couple communication as a mediator between work–family conflict and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35(3), 530–545. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9237-7>
- Chen, L., Liu, J., Yang, H., Ma, H., Wang, H., Huang, Y., . . . Zhang, N. (2018). Work-family conflict and job burn-out among Chinese doctors: The mediating role of coping styles. *General Psychiatry*, 31(1), e000004. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2018-000004>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y. [Yimin], Liu, X., & Li, Y. [Yongxin] (2020). Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 11, 321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>.
- Cirhinlioglu, Z., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, F. G. (2016). The Relationship between Personality Traits and Marital Quality in Married Couples in Turkey. *The Anthropologist*, 25(1-2), 34–44. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892086>

- Coşkun, S., & Sarlak, D. (2020). Reasons for Divorce in Turkey and the Characteristics of Divorced Families: A Retrospective Analysis. *The Family Journal*, 106648072090402. <https://doi.org/10.1177/1066480720904025>
- Cotter, D., England, P., & Hermsen, J. (2007). *Moms and Jobs: Trends in Mothers' Employment and Which Mothers Stay Home: A Briefing Paper Prepared for the Council on Contemporary Families*. University of Miami.
- Creedy, D. K., Sidebotham, M., Gamble, J., Pallant, J., & Fenwick, J. (2017). Prevalence of burnout, depression, anxiety and stress in Australian midwives: A cross-sectional survey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1212-5>
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life Balance and Working from Home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223–233. <https://doi.org/10.1017/S1474746404001733>
- Čudina-Obradović, M., & Obradović, J. (2009). Work-related stressors of work-family conflict and stress crossover on marriage quality. *Journal for General Social Issues*, 3(18).
- Cummings, E., & Davies, P. (1994). *Guilford series on social and emotional development. Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution*: Guilford Press.
- Dakin, J., & Wampler, R. (2008). Money Doesn't Buy Happiness, but It Helps: Marital Satisfaction, Psychological Distress, and Demographic Differences Between Low- and Middle-Income Clinic Couples. *The American Journal of Family Therapy*, 36(4), 300–311.
- Darcy, C., & McCarthy, A. (2007). Work-family conflict. *Journal of European Industrial Training*, 31(7), 530–549. <https://doi.org/10.1108/03090590710820042>
- Davidson, R J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: toward a synthesis. In *Psychophysiology*, 40(5), 655–665. DOI: 10.1111/1469-8986.00067.
- Davila, J., Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Tochluk, S. (1997). Marital functioning and depressive symptoms: Evidence for a stress generation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 849–861. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.4.849>
- Deacon, B. J. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical Psychology Review*, 33(7), 846–861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.007>

- Dillon, L. M., & Beechler, M. P. (2010). Marital satisfaction and the impact of children in collectivist cultures: A meta-analysis. *Journal of Evolutionary Psychology*, 8(1), 7–22. <https://doi.org/10.1556/jep.8.2010.1.3>
- Drevets, W. C. (1998). Functional neuroimaging studies of depression: The anatomy of melancholia. *Annual Review of Medicine*, 49, 341–361. <https://doi.org/10.1146/annurev.med.49.1.341>
- Du Prel, J.-B., & Peter, R. (2015). Work-family conflict as a mediator in the association between work stress and depressive symptoms: Cross-sectional evidence from the German lidA-cohort study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88(3), 359–368. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0967-0>.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 124–197. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.003>
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(4). <https://doi.org/10.1177/002214650504600403>
- Farré, L., Fawaz, Y., Gonzalez, L., & Graves, J. (2020). *How the COVID-19 Lockdown Affected Gender Inequality in Paid and Unpaid Work in Spain*. IZA Discussion Papers 13434, Institute of Labor Economics (IZA).
- Feng, Z., & Savani, K. (2020). Covid-19 created a gender gap in perceived work productivity and job satisfaction: implications for dual-career parents working from home. *Gender in Management: An International Journal*, 35(7/8), 719–736. <https://doi.org/10.1108/GM-07-2020-0202>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. In *Sex Roles*, 24 (3), 209–221. DOI: 10.1007/BF00288892.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65–78. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.1.65>
- Fuchs-Schündeln, N. (2020). Gender structure of paper submissions at the Review of Economic Studies during COVID-19: First evidence.

- Fuss, I., Nübling, M., Hasselhorn, H.-M., Schwappach, D., & Rieger, M. A. (2008). Working conditions and Work-Family Conflict in German hospital physicians: Psychosocial and organisational predictors and consequences. *BMC Public Health*, 8, 353. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-353>.
- George, L. K., Blazer, D. G., Hughes, D. C., & Fowler, N. (1989). Social support and the outcome of major depression. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, 154, 478–485. <https://doi.org/10.1192/bjp.154.4.478>
- Goetz, G. L., Rodriguez, G., & Hartley, S. L. (2019). Actor-partner examination of daily parenting stress and couple interactions in the context of child autism. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 554–564. <https://doi.org/10.1037/fam0000527>
- Goldney, R. D., Phillips, P. J., Fisher, L. J., & Wilson, D. H. (2004). Diabetes, depression, and quality of life: A population study. *Diabetes Care*, 27(5), 1066–1070. <https://doi.org/10.2337/diacare.27.5.1066>.
- Goodman, S. H. (2007). Depression in mothers. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 107–135. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091401>.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2015). *Handbook of depression*. Third edition. New York: The Guilford Press.
- Govardhan, L. M., Pinelli, V., & Schnatz, P. F. (2012): Burnout, depression and job satisfaction in obstetrics and gynecology residents. In *Connecticut medicine*, 76(7), 389–395.
- Grandey, A. A., & Cropanzano, R. (1999). The Conservation of Resources Model Applied to Work–Family Conflict and Strain. *Journal of Vocational Behavior*, 54(2), 350–370. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1666>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Guille, C., Frank, E., Zhao, Z., Kalmbach, D. A., Nietert, P. J., Mata, D. A., & Sen, S. (2017). Work-Family Conflict and the Sex Difference in Depression Among Training Physicians. *JAMA Internal Medicine*, 177(12), 1766–1772. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.5138>.
- Hackel, L. S., & Ruble, D. N. (1992). Changes in the marital relationship after the first baby is born: Predicting the impact of expectancy disconfirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 944–957. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.944>

- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241. <https://doi.org/10.1080/02678370802379432>
- Hankin, B. L.; Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: an elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. In *Psychological bulletin*, 127 (6), 773–796. DOI: 10.1037/0033-2909.127.6.773.
- Gaudecker H.M, Radost H., Lena J., Bettina S., & Christian Z. (2020). Labour Supply in the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: Empirical Evidence on Hours, Home Office, and Expectations. *IZA Discussion Papers 13158, Institute of Labor Economics (IZA)*.
- Hao, J., Di Wu, Liu, L., Li, X., & Wu, H. (2015). Association between Work-Family Conflict and Depressive Symptoms among Chinese Female Nurses: The Mediating and Moderating Role of Psychological Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6682–6699. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606682>.
- Hao, J., Wang, J., Liu, L., Wu, W., & Wu, H. (2016). Perceived Organizational Support Impacts on the Associations of Work-Family Conflict or Family-Work Conflict with Depressive Symptoms among Chinese Doctors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph13030326>
- Harvey, S., Kelloway, E. K., & Duncan-Leiper, L. (2003). Trust in management as a buffer of the relationships between overload and strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(4), 306–315. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.8.4.306>.
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22(3), 428–441. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.428>.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *The British Journal of Clinical Psychology*, 44(Pt 2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432–446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432>

- Higgins, C. A., Duxbury, L. E., & Irving, R. H. (1992). Work-family conflict in the dual-career family. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 51(1), 51–75.
[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(92\)90004-Q](https://doi.org/10.1016/0749-5978(92)90004-Q)
- Hofstede Insights. (2010). Turkey. Available online at <https://www.hofstede-insights.com/country/turkey/#:~:text=Turkey%2C%20with%20a%20score%20of,other%20in%20exchange%20for%20loyalty>.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 31–38.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.31>
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 35(2), 239–244.
<https://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., . . . Lönnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population--results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59–66.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.002>
- Hsu, H.-C. (2018). Age Differences in Work Stress, Exhaustion, Well-Being, and Related Factors From an Ecological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16010050>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Hupkau, C., & Petrongolo, B. (2020). Work, Care and Gender during the COVID-19 Crisis. *IZA Discussion Papers 13762*, Institute of Labor Economics (IZA).
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Moysidou, C., & Ierodiakonou, C. (1999). Burnout in nursing staff: Is there a relationship between depression and burnout? *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 29(4), 421–433.
<https://doi.org/10.2190/5YHH-4CVF-99M4-MJ28>
- Inaba, A., Thoits, P. A., Ueno, K., Gove, W. R., Evenson, R. J., & Sloan, M. (2005). Depression in the United States and Japan: Gender, marital status, and SES patterns. *Social Science & Medicine (1982)*, 61(11), 2280–2292.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.07.014>

- Ittermann, T., Völzke, H., Baumeister, S. E., Appel, K., & Grabe, H. J. (2015). Diagnosed thyroid disorders are associated with depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(9), 1417–1425. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1043-0>
- Jaenudin, U., Tahrir, Jasmine, D., & Ramdani, Z. (2020). Work-Family Conflict Toward Marital Satisfaction With Self-Efficacy As A Moderator Variable. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(2), 373–380. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8242>
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., & Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)
- Jenkins, S. R., Belanger, A., Connally, M. L., Boals, A., & Durón, K. M. (2013). First-Generation Undergraduate Students' Social Support, Depression, and Life Satisfaction. *Journal of College Counseling*, 16(2), 129–142. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2013.00032.x>
- Jensen, M. P., Smith, A. E., Bombardier, C. H., Yorkston, K. M., Miró, J., & Molton, I. R. (2014). Social support, depression, and physical disability: Age and diagnostic group effects. *Disability and Health Journal*, 7(2), 164–172. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.11.001>
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>
- Judge, T. A., Ilies, R., & Scott, B. A. (2006). Work-Family Conflict And Emotions: Effects At Work And At Home. *Personnel Psychology*, 59(4), 779–814. <https://doi.org/10.1111/J.1744-6570.2006.00054.X>
- Kan, D., & Yu, X. (2016). Occupational Stress, Work-Family Conflict and Depressive Symptoms among Chinese Bank Employees: The Role of Psychological Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph13010134>
- Karg, K., Burmeister, M., Shedden, K., & Sen, S. (2011). The serotonin transporter promoter variant (5-HTTLPR), stress, and depression meta-analysis revisited: Evidence of genetic moderation. *Archives of General Psychiatry*, 68(5), 444–454. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.189>
- Kate C. (2020). Facebook Starts Planning for Permanent Remote Workers. In *The New York Times*, 5/21/2020.

- Kaygısız, A., & Alkın, T. (1999). Konversiyon bozukluğundaki ruhsal bozukluk eş tanımlarının değişkenlerle ilişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, *10*(1), 40–49.
- Keller, M. B., Hirschfeld, R. M., & Hanks, D. (1997). Double depression: A distinctive subtype of unipolar depression. *Journal of Affective Disorders*, *45*(1-2), 65–73.
[https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(97\)00060-8](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(97)00060-8)
- Kelly, E. L., Kossek, E. E., Hammer, L. B., Durham, M., Bray, J., Chermack, K., . . . Kaskubar, D. (2008). Getting There from Here: Research on the Effects of Work-Family Initiatives on Work-Family Conflict and Business Outcomes. *The Academy of Management Annals*, *2*, 305–349.
<https://doi.org/10.1080/19416520802211610>
- Kendler, K. S., Kuhn, J., & Prescott, C. A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *The American Journal of Psychiatry*, *161*(4), 631–636.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.4.631>.
- Kendrick, H. M., & Drentea, P. *Marital Adjustment*. University of Alabama at Birmingham; USA.
- Kerkmann, B., Lee, T., Lown, J., & Allgood, S. (2000). Financial Management, Financial Problems And Marital Satisfaction Among Recently Married University Students. In *Journal of Financial Counseling and Planning*, *11*(2).
- Kessler, R. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, *74*(1), 5–13.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00426-3)
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*(6), 593–602.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*(6), 617–627.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Fisher, L. D., Ogrocki, P., Stout, J. C., Speicher, C. E., & Glaser, R. (1987). Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic Medicine*, *49*(1), 13–34.
<https://doi.org/10.1097/00006842-198701000-00002>.

- Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W. B., Chee, M., Newton, T., Cacioppo, J. T., Mao, H. Y., & Glaser, R. (1993). Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. *Psychosomatic Medicine*, 55(5), 395–409.
<https://doi.org/10.1097/00006842-199309000-00001>.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J.-P., & Hantsoo, L. (2010). Close relationships, inflammation, and health. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(1), 33–38.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.09.003>.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2013). Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on mental health. *PloS One*, 8(10), e76564.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076564>.
- Kishor, M., Pandit, L. V., & Raguram, R. (2013). Psychiatric morbidity and marital satisfaction among spouses of men with alcohol dependence. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 360–365.
- Klein, D. (2006). Ten-Year Prospective Follow-Up Study of the Naturalistic Course of Dysthymic Disorder and Double Depression. *The American Journal of Psychiatry*, 163(5), 872.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.5.872>
- Kluwer, E. S. (2010). From Partnership to Parenthood: A Review of Marital Change Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105–125.
<https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>
- Kluwer, E. S., & Johnson, M. D. (2007). Conflict Frequency and Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089–1106.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00434.x>
- Kocalevent, R., Pinnschmidt, H., Selch, S., Nehls, S., Meyer, J., Boczor, S., & van den Bussche, H. (2020). Burnout is associated with work-family conflict and gratification crisis among German resident physicians. *BMC Medical Education*, 20(1), 145.
<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02061-0>.
- Kockler, M., & Heun, R. (2002). Gender differences of depressive symptoms in depressed and nondepressed elderly persons. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(1), 65–72.

- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2015). *Anormal Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kulik, L. (2011). Developments in Spousal Power Relations: Are We Moving Toward Equality? *Marriage & Family Review*, 47(7), 419–435. <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.619297>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>.
- Lee, J. H., Chopik, W. J., & Schiamburg, L. B. (2017). Longitudinal associations between marital quality and sleep quality in older adulthood. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5), 821–831. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9850-2>.
- Lee, P., & George, R. P. (2014). *Conjugal union: What marriage is and why it matters*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 2861. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>.
- Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18(3), 302–309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99(3), 427–432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Luk, D. M., & Shaffer, M. A. (2005). Work and family domain stressors and support: Within- and cross-domain influences on work-family conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(4), 489–508. <https://doi.org/10.1348/096317905X26741>
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 26(2), 215–225. <https://doi.org/10.1037/a0027402>.
- Maletic, V., Robinson, M., Oakes, T., Iyengar, S., Ball, S. G., & Russell, J. (2007). Neurobiology of depression: An integrated view of key findings. *International Journal of Clinical Practice*, 61(12), 2030–2040. <https://doi.org/10.1111/j.1742-1241.2007.01602.x>
- Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99–112. <https://doi.org/10.1080/14616730310001659575>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Matthews, L. S., Conger, R. D., & Wickrama, K. A. S. (1996). Work-Family Conflict and Marital Quality: Mediating Processes. *Social Psychology Quarterly*, 59(1), 62.
- Mattingly, M. J., & Blanchi, S. M. (2003). Gender Differences in the Quantity and Quality of Free Time: The U.S. Experience. *Social Forces*, 81(3), 999–1030. <https://doi.org/10.1353/sof.2003.0036>
- McLanahan, S., & Adams, J. (1987). Parenthood and Psychological Well-Being. *Annual Review of Sociology*, 13(1), 237–257. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.13.080187.001321>
- McTernan, W. P., Dollard, M. F., Tuckey, M. R., & Vandenberg, R. J. (2016). Enhanced Co-Worker Social Support in Isolated Work Groups and Its Mitigating Role on the Work-Family Conflict-Depression Loss Spiral. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 382. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040382>.
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic psychotherapy A practitioner's guide*. New York, London: Guilford.
- Meeussen, L., & van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>.

- Mesmer-Magnus, J. R., & Viswesvaran, C. (2005). Convergence between measures of work-to-family and family-to-work conflict: A meta-analytic examination. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 215–232. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.05.004>
- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work-family conflict: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 689–725. <https://doi.org/10.1002/job.695>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Miller, J. R. (2003). *Encyclopedia of human ecology*. Santa Barbara, Calif., Oxford: ABC-CLIO.
- Miller, L. J. (2002). Postpartum depression. *JAMA*, 287(6), 762–765. <https://doi.org/10.1001/jama.287.6.762>
- Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., & Bonstrom, J. (2015). Work–Family Conflicts and Marital Satisfaction Among US Workers: Does Stress Amplification Matter? *Journal of Family and Economic Issues*, 36(1), 21–33. <https://doi.org/10.1007/s10834-014-9420-5>
- Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., Pedersen, D. E., Mannon, S. E., & Kiger, G. (2010). His and Her Perspectives: Gender Ideology, Work-to-Family Conflict, and Marital Satisfaction. *Sex Roles*, 63(5-6), 425–438. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9818-y>
- Minnotte, K. L., Pedersen, D., & Mannon, S. E. (2010). The emotional terrain of parenting and marriage: Emotion work and marital satisfaction. *The Social Science Journal*, 47(4), 747–761.
- Monroe, S. M., & Hadjiyannakis, K. (2002). The social environment and depression: Focusing on severe life stress. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (p. 314–340). The Guilford Press
- Monroe, S. M., & Harkness, K. L. (2005). Life stress, the "kindling" hypothesis, and the recurrence of depression: Considerations from a life stress perspective. *Psychological Review*, 112(2), 417–445.
- Moscato, B. S., Russell, M., Zielezny, M., Bromet, E., Egri, G., Mudar, P., & Marshall, J. R. (1997). Gender differences in the relation between depressive symptoms and alcohol problems: A longitudinal perspective. *American Journal of Epidemiology*, 146(11), 966–974.

- Muhtz, C., Zyriax, B.-C., Klähn, T., Windler, E., & Otte, C. (2009). Depressive symptoms and metabolic risk: Effects of cortisol and gender. *Psychoneuroendocrinology*, *34*(7), 1004–1011. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.01.016>
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, *39*(6), 1105–1111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.005>
- Nentwich, J. C. (2008). New Fathers and Mothers as Gender Troublemakers? Exploring Discursive Constructions of Heterosexual Parenthood and their Subversive Potential. *Feminism & Psychology*, *18*(2), 207–230. <https://doi.org/10.1177/0959353507088591>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, *81*(4), 400–410.
- Nielson, T. R., Carlson, D. S., & Lankau, M. J. (2001). The Supportive Mentor as a Means of Reducing Work–Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, *59*(3), 364–381. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1806>
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism: Clinical and Experimental*, *54*(5), 49–52. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2005.01.014>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Ahrens, C. (2002). Age differences and similarities in the correlates of depressive symptoms. *Psychology and Aging*, *17*(1), 116–124. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.116>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *25*(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolan, S. A., Roberts, J. E., & Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, *22*(5), 445–455.
- Noonan, M. C., Estes, S. B., & Glass, J. L. (2007). Do Workplace Flexibility Policies Influence Time Spent in Domestic Labor? *Journal of Family Issues*, *28*(2), 263–288. <https://doi.org/10.1177/0192513X06292703>
- Nuffield Foundation (2020). *How are mothers and fathers balancing work and family under lockdown?* [Press release].

- Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital Quality: A Conceptual Review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37691>
- Obidoa, C., Reeves, D., Warren, N., Reisine, S., & Cherniack, M. (2011). Depression and work family conflict among corrections officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1294–1301. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182307888>
- Onyishi, E. I., Sorokowski, P., Sorokowska, A., & Pipitone, R. N. (2012). Children and marital satisfaction in a non-Western sample: having more children increases marital satisfaction among the Igbo people of Nigeria. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 771–774.
- Oquendo, M. A., Bernstein, C. A., & Mayer, L. E. S. (2019). A Key Differential Diagnosis for Physicians-Major Depression or Burnout? *JAMA Psychiatry*, 76(11), 1111–1112.
- Ormel, J., Oldehinkel, A. J., & Brilman, E. I. (2001). The interplay and etiological continuity of neuroticism, difficulties, and life events in the etiology of major and subsyndromal, first and recurrent depressive episodes in later life. *The American Journal of Psychiatry*, 158(6), 885–891. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.6.885>
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? In *Journal of sex & marital therapy*, 33(1), 73–85. DOI: 10.1080/00926230600998573.
- Özgür, G., Atan, S., & Ardahan, M. (2012). Postpartum depression among working and non-working women in Denizli Turkey, *Healthmed*, 6(6), 2038–2046.
- Peirce, R. S., Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L., & Mudar, P. (2000). A longitudinal model of social contact, social support, depression, and alcohol use. *Health Psychology*, 19(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.1.28>
- Perren, S., Wyl, A. von, Bürgin, D., Simoni, H., & Klitzing, K. von (2005). Depressive symptoms and psychosocial stress across the transition to parenthood: Associations with parental psychopathology and child difficulty. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 26(3), 173–183. <https://doi.org/10.1080/01674820400028407>
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *The American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>

- Premeaux, S. F., Adkins, C. L., & Mossholder, K. W. (2007). Balancing work and family: a field study of multi-dimensional, multi-role work-family conflict. *Journal of Organizational Behavior*, 28(6), 705–727. <https://doi.org/10.1002/job.439>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.
- Rajabi, G.R, Khojastemehr, R., Aslani, K.H., & Sarvestani, Y. (2013). Predicators of Marital Satisfaction in Married Female Nurses. In *IJN*, 26 (82).
- Resch, J. A., Elliott, T. R., & Benz, M. R. (2012). Depression among parents of children with disabilities. *Families, Systems & Health : The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 30(4), 291–301. <https://doi.org/10.1037/a0030366>
- Revati R. D., & Yogesh A. J. (2012). Mental Health and Depression among Working and Non-Working Women. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(8).
- Rhee, S. J., Kim, E. Y., Kim, S. H., Lee, H. J., Kim, B., Ha, K., . . . Ahn, Y. M. (2014). Subjective depressive symptoms and metabolic syndrome among the general population. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 54, 223–230. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2014.06.006>
- Richert-Kaźmierska, A., & Stankiewicz, K. (2016). Work-life balance: Does age matter? *Work (Reading, Mass.)*, 55(3), 679–688. <https://doi.org/10.3233/WOR-162435>
- Roehling, R., Moen, R., & Batt, R. (2003). *It's about time: Couples and careers: Spillover*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., & Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 576–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.019>
- Romanoski, A. J., Folstein, M. F., Nestadt, G., Chahal, R., Merchant, A., Brown, C. H., & McHugh, P. R. (1992). The epidemiology of psychiatrist-ascertained depression and DSM-III depressive disorders. Results from the Eastern Baltimore Mental Health Survey Clinical Reappraisal. *Psychological Medicine*, 22(3), 629–655. <https://doi.org/10.1017/S0033291700038095>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58–68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

- Roskam, Isabelle; Mikolajczak, Moïra (2018): *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7-8), 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163.
- Rovner, B. W., & Casten, R. J. (2001). Neuroticism predicts depression and disability in age-related macular degeneration. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(8), 1097–1100.
- Santa Maria, A., Wörfel, F., Wolter, C., Gusy, B., Rotter, M., Stark, S., & Renneberg, B. (2018). The Role of Job Demands and Job Resources in the Development of Emotional Exhaustion, Depression, and Anxiety Among Police Officers. *Police Quarterly*, 21(1), 109–134. <https://doi.org/10.1177/109861111774395>
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim*. On üçüncü basımdan çeviri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sariarslan, H. A., Gulhan, Y. B., Unalan, D., Basturk, M., & Delibas, S. (2015). The relationship of sleep problems to life quality and depression. *Neurosciences (Riyadh, Saudi Arabia)*, 20(3), 236–242. <https://doi.org/10.17712/nsj.2015.3.20150157>
- Schaakxs, R., Comijs, H. C., van der Mast, R. C., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F., & Penninx, B. W. J. H. (2017). [copy] Risk Factors for Depression: Differential Across Age? // Risk Factors for Depression: Differential Across Age? *The American Journal of Geriatric Psychiatry : Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 25(9), 966–977. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.04.004>
- Segre, L. S., O'Hara, M. W., Arndt, S., & Stuart, S. (2007). The prevalence of postpartum depression: The relative significance of three social status indices. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(4), 316–321. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0168-1>
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 579–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Seto, M., Morimoto, K., & Maruyama, S. (2004). Effects of work-related factors and work-family conflict on depression among Japanese working women living with young children. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 9(5), 220–227. <https://doi.org/10.1007/BF02898103>

- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on Marriage of a Psycho-Communicative-Educational Intervention With Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1-Year Post Intervention. *Journal of Family Communication*, 5(1), 1–24.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59–70. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59>
- Silverman, A. B., Reinherz, H. Z., & Giaconia, R. M. (1996). The long-term sequelae of child and adolescent abuse: A longitudinal community study. *Child Abuse & Neglect*, 20(8), 709–723.
- Solomon, D. A., Keller, M. B., Leon, A. C., Mueller, T. I., Lavori, P. W., Shea, M. T., & Endicott, J. (2000). Multiple recurrences of major depressive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 157(2), 229–233. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.2.229>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15. <https://doi.org/10.2307/350547>
- St John, P. D., & Montgomery, P. R. (2009). Marital status, partner satisfaction, and depressive symptoms in older men and women. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 54(7), 487–492. <https://doi.org/10.1177/070674370905400710>
- Stănculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., & Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (ABT-RO). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 119–136. <https://doi.org/10.1002/cad.20384>
- Stice, E., Ragan, J., & Randall, P. (2004). Prospective relations between social support and depression: Differential direction of effects for parent and peer support? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.155>
- Strazdins, L., O'Brien, L. V., Lucas, N., & Rodgers, B. (2013). Combining work and family: Rewards or risks for children's mental health? *Social Science & Medicine* (1982), 87, 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.03.030>
- Sullivan, C. (2000). Space and the intersection of work and family in homeworking households. *Community, Work & Family*, 3(2), 185–204.

- Sullivan, P. F., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: Review and meta-analysis. *The American Journal of Psychiatry*, *157*(10), 1552–1562. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1552>
- Suzuki, S., & Robert, R. E. (1991). *Methods and applications in mental health surveys: The Todai Health Index*: University of Tokyo Press.
- T.C İçişleri Bakanlığı (2019): Türkiye'nin Nüfus Haritası. Retrieved from <https://www.icisleri.gov.tr/turkiyenin-nufus-haritasi>, 25 May 2021
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, *2*, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Thomas, L. T., & Ganster, D. C. (1995). Impact of family-supportive work variables on work-family conflict and strain: A control perspective. *Journal of Applied Psychology*, *80*(1), 6–15. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.80.1.6>
- Thompson, B. M., Brough, P. A., & Schmidt, H. (2006). Supervisor and subordinate work-family values: Does similarity make a difference? *International Journal of Stress Management*, *13*(1), 45–63.
- Troxel, W. M., Braithwaite, S. R., Sandberg, J. G., & Holt-Lunstad, J. (2017). Does Improving Marital Quality Improve Sleep? Results From a Marital Therapy Trial. *Behavioral Sleep Medicine*, *15*(4), 330–343. <https://doi.org/10.1080/15402002.2015.1133420>
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, *11*(5), 389–404.
- Umberson, D., & Williams, K. (2005). Marital quality, health, and aging: Gender equity? *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, *60* Spec No 2, 109–113. https://doi.org/10.1093/geronb/60.Special_Issue_2.S109
- UNESCO (2020): Covid-19 educational disruption and response. Available online at <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>.
- Vieira, J. M., Matias, M., Ferreira, T., Lopez, F. G., & Matos, P. M. (2016). Parents' work-family experiences and children's problem behaviors: The mediating role of the parent-child relationship. *Journal of Family Psychology*, *30*(4), 419–430.
- Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., Marmot, M. G., & Kivimäki, M. (2011). Long working hours and symptoms of anxiety and depression: A 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychological Medicine*, *41*(12), 2485–2494. <https://doi.org/10.1017/S0033291711000171>

- Washington Post (2020): Twitter employees can now work from home forever. In *Washington Post*, 10/1/2020. Available online at <https://www.washingtonpost.com/technology/2020/10/01/twitter-work-from-home/>.
- Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work–family experience: Relationships of the big five to work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, *64*(1), 108–130. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00035-6](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00035-6)
- Westdahl, C., Milan, S., Magriples, U., Kershaw, T. S., Rising, S. S., & Ickovics, J. R. (2007). Social support and social conflict as predictors of prenatal depression. *Obstetrics and Gynecology*, *110*(1), 134–140. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000265352.61822.1b>
- Whisman, M. A. The association between depression and marital dissatisfaction, *Journal of Social and Personal Relationships*. 3–24. <https://doi.org/10.1037/10350-001>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, *116*(3), 638–643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Bruce, M. L. (2006). Longitudinal association between marital dissatisfaction and alcohol use disorders in a community sample. *Journal of Family Psychology*, *20*(1), 164–167. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.164>
- White, M., Hill, S., McGovern, P., Mills, C., & Smeaton, D. (2003). 'High-performance' Management Practices, Working Hours and Work-Life Balance. *British Journal of Industrial Relations*, *41*(2), 175–195. <https://doi.org/10.1111/1467-8543.00268>
- Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K., & Gross, M. (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(3), 167–171. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095756>
- Wood, A. M., Boyce, C. J., Moore, S. C., & Brown, G. D. A. (2012). An evolutionary based social rank explanation of why low income predicts mental distress: A 17 year cohort study of 30,000 people. *Journal of Affective Disorders*, *136*(3), 882–888.
- Worley, T. R., & Shelton, M. R. (2020). Work–family conflict, relational turbulence mechanisms, conflict tactics and marital satisfaction. *Journal of Applied Communication Research*, *48*(2), 248–269. <https://doi.org/10.1080/00909882.2020.1735647>

- Wu, M., Chang, C.-C., & Zhuang, W.-L. (2010). Relationships of work–family conflict with business and marriage outcomes in Taiwanese copreneurial women. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(5), 742–753.
- Wulandari D. A., Hamzah H., & Abbas N. A. H., (Ed.) (2019). Correlation Between Work-Family Conflict, Marital Satisfaction And Job Satisfaction. *UPI-UPSI International Conference*, 8th.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2).
- Zhong, J., You, J., Gan, Y., Zhang, Y., Lu, C., & Wang, H. (2009). Job stress, burnout, depression symptoms, and physical health among Chinese university teachers. *Psychological Reports*, 105(3), 1248–1254. <https://doi.org/10.2466/PRO.105.F.1248-1254>
- Zunzunegui, M. V., Béland, F., Llácer, A., & León, V. (1998). Gender differences in depressive symptoms among Spanish elderly. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33(5), 195–205. <https://doi.org/10.1007/s001270050043>

EKLER

EK A – ETİK KURUL ONAYI

İşık Üniversitesi Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 25.01.2021-552

FMV İŞİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
ETİK KURUL ALT KOMİSYON RAPORU

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi no'lu, Ülkü Parlak tarafından yürütülecek olan "Çalışan Annelerde Depresyon Düzeyini Yoordamada Evlilik Uyumu, İli-Aile Çatışması Ve Ebeveynlik Tükenmişliğinin Rolü" başlıklı tez araştırma protokolüne ait dosyanın incelenmesi sonucunda; tez araştırmasında katılımcıların risklerinin bulunmadığı, katılımcı/örneklem seçiminin yeterli olduğu, savunmasız herhangi bir katılımcının bulunmadığı, katılımcıların gönüllü olarak katıldığını belgeleyen bilgilendirilmiş onay formunun düzenlendiği, katılımcıların gizlilik ilkesine uygun olarak bilgi ve verilerinin korunduğu, kimlik bilgilerinin saklı tutularak bulguların sadece bilimsel amaçla ve toplum yararını için kullanılacağına açıklandığı belirtilmiş ve etik yönden uygun bulunmuştur. 24.12.2020

Doç. Dr. Berna Akçınar

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

EK B – BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırma FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse danışmanlığında, Psk. Ülkü Parlak tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı çalışan annelerde psikolojik değişkenlere etki eden faktörlerin araştırılmasıdır. Çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya katıldıktan sonra herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu durumlarda size yönelik herhangi bir olumsuz sonuç bulunmamaktadır. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgiler için GİZLİLİK esastır. Bu çalışmaya katılımınızdan dolayı hiçbir fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik vb. risk ya da rahatsızlık yaşamayacağınız öngörülmektedir. Çalışmaya vereceğiniz bilgiler, çalışan annelerde psikolojik değişkenlere etki eden faktörlerin araştırılmasına yönelik değerli bir katkı yapacaktır. Çalışmanın yaklaşık olarak 10 dakika sürmesi beklenmektedir. Çalışmaya vermiş olduğunuz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bilimsel amaç dışında araştırmanın herhangi bir amacı bulunmamaktadır. Çalışmaya yönelik sorularınız ve sonuçları hakkında bilgi alma talebiniz için Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse () ve Psk. Ülkü Parlak () ile iletişim kurabilirsiniz. Araştırmada elde edilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyecek, bütün katılımcıların verdiği cevaplar bir bütün olarak analiz edilecektir. Dolayısıyla, sonuçları öğrenmek istediğiniz takdirde araştırmanın genel sonuçları aktarılacaktır.

Katılımcı Beyanı: Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını,

gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim.

EK C – SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU

1. Biyolojik cinsiyetiniz: Kadın [] Erkek []
2. Medeni durumunuz: Evli [] Bekar [] Dul [] Boşanmış [] Diğer []
3. Aşağıdakilerden hangisi çalışma şeklinizi daha iyi ifade eder?
[] Çalışmıyorum
[] Düzenli olarak ofiste çalışıyorum
[] Pandemi dolayısıyla tam zamanlı olarak evden çalışıyorum
[] Bazı zamanlar evden bazı zamanlar ofisten çalışıyorum
[] Diğer
4. Haftada ortalama kaç gün evden çalışıyorsunuz? _____
5. Haftada ortalama kaç saat evden çalışıyorsunuz? _____
6. Haftada ortalama kaç gün ofisten çalışıyorsunuz? _____
7. Haftada ortalama kaç saat ofisten çalışıyorsunuz? _____
8. Çocuğunuz var mı? Evet [] Hayır []
9. Sizinle birlikte yaşayan kaç çocuğunuz var? _____
10. Sizinle birlikte yaşayan çocuğunuz/çocuklarınız kaç yaşında? (Birden fazla çocuğunuz varsa lütfen araya virgül koyarak hepsinin yaşını belirtin.) _____
11. Yaşınız _____
12. Mesleğiniz _____
13. En son mezun olduğunuz eğitim derecesi nedir?
İlkokul [] Ortaokul [] Lise [] Üniversite [] Yüksek Lisans [] Doktora ve üzeri [] Diğer []
14. Hangi şehirde yaşıyorsunuz? _____

15. Aylık kazancınız ne kadar? (Yalnızca kendi kazancınızı yazınız.) _____
16. Sizin kazancınız da dahil olmak üzere, ailenizin aylık gelir kazancı ne kadar?

17. Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?
[] Düşük [] Düşük-orta [] Orta [] Orta-yüksek [] Yüksek
18. Ne kadar süredir evlisiniz? (Lütfen yıl olarak yazınız) _____
19. Eşinizle ne şekilde tanıştınız?
[] Aile aracılığıyla [] Arkadaş aracılığıyla [] İşyeri/okul aracılığıyla []
İnternet aracılığıyla [] Diğer
20. Bugüne kadar herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı aldınız mı? [] Evet []
Hayır
21. Cevabınız evet ise, lütfen tanımın ne olduğunu belirtin. _____
22. Şu an psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz? [] Evet [] Hayır

**EK D – DEPRESYON/ANKSİYETE/STRES ÖLÇEĞİ (DASS-21) /
DEPRESYON ALT ÖLÇEĞİ**

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir zaman	Bazen/ Ara sıra	Oldukça Sık	Her zaman
Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
Hiçbir beklentim olmadığı hissine kapıldım.	0	1	2	3
Birey olarak değersiz olduğum hissine kapıldım.	0	1	2	3
Hayatın değersiz olduğunu hissettim.	0	1	2	3
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim.	0	1	2	3
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmakta zorlandım	0	1	2	3

EK E – YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (YÇÜÖ)

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinlikleriniz ne kadarına birlikte katılırsınız?					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırınız?					

EK F – İŞ-AİLE ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ (İAÇÖ)

Aşağıdaki maddeler aile-iş ilişkinize dair tutumlarınıza yöneliktir. Lütfen her biri için size en uygun gelen ifadenin bulunduğu seçeneği X ile işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İşimin yarattığı stres aileme karşı olan görevlerimi yerine getirmemi zorlaştırmaktadır.					
2	İşime harcadığım zaman aileme karşı sorumluluklarımı yerine getirmemi zorlaştırmaktadır.					
3	İşimin bana yüklediği sorumluluklardan dolayı aileme ilgili yapmak istediğim bazı şeyleri yapamıyorum.					
4	İşim yüzünden, ailece yaptığımız planları değiştirmek zorunda kalırım.					
5	İşimle ilgili sorumluluklarım aile hayatımı etkiliyor.					
6	Aileme ilgili sıkıntılarım, iş performansımı olumsuz etkiler.					
7	Aileme ayırmam gereken zaman nedeniyle, işlerimi ertelediğim olur.					
8	Ailemin ya da eşimin talepleri, işimi etkilemektedir.					
9	Aile hayatım yüzünden işimdeki temel sorumluluklarım aksayabiliyor.					
10	Ailemin ya da eşimin taleplerinden dolayı işimle ilgili olarak yapmak istediğim bazı şeyleri yapamam.					

EK G – EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ DEĞERLENDİRMESİ (ABT)

ABT:								
<p>Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.)</p> <p>Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, “Hiçbir zaman” şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi “Yılda birkaç kez” seçeneğinden “Her gün” seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.</p>		Hiçbir Zaman	Yılda Birkaç Kez	Ayda 1 veya Daha Az	Ayda Birkaç Kez	Haftada 1	Haftada Birkaç Kez	Her Gün
1.	Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldu ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatikçe bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6

10.	Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olamadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
14.	Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
15.	Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
16.	Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17.	Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18.	Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6
19.	Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6
20.	Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21.	Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
22.	Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapmaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
23.	Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ