

Çalışan Annelerde Depresyon

ve

Evlilik Uyumları

**Gülbahar Yeni  
Klinik Psikolog**



**IMEVA KİTAPLARI-2024**

**İmeva Kitapları -2024**

**Gülbahar Yeni**

# **ÇALIŞAN ANNELERDE EVLİLİK UYUMLARI VE DEPRESYON**

**YAZAR**

**KLİNİK PSİKOLOG  
GÜLBAHAR YENİ**

**EDİTÖR**

**DOÇ.DR. YILDIRIM B DELDAL**



**İMEVA KİTAPLARI  
2023**

# **ÇALIŞAN ANNELERDE EVLİLİK UYUMLARI VE DEPRESYON**

**Bu Eser, Kültür Ve Turizm Bakanlığın E-Kitap Yönetmeliğine Göre Tescillenmiş Olup Akademik Amaçlı Bir Kitaptır. Eser Milli Kütüphaneye kayıtlıdır.**

**Kitabın Yazarları:** Gülbahar YENİ

**Kitabın Editörü:** Doç.Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

**E-ISBN:** 978-625-00-7780-1

1.E-Baskı, 2024, İstanbul

**Yayına Hazırlayan:** Yıldırım B DELDAL

**Kitap Kapak Tasarım :** Yıldırım B DELDAL

©2023 İstanbul Medisosyal Eğitim ve Araştırma

**Kitap Yayımcısı:** Yıldırım Bayezit DELDAL

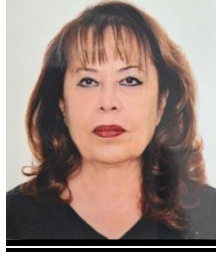
[www.istanbulmedisosyal.com.tr](http://www.istanbulmedisosyal.com.tr)

[istanbulmedisosyal@gmail.com](mailto:istanbulmedisosyal@gmail.com)

**Basım:** E-Kitap

**İMEVA KİTAPLARI**

## ÖZGEÇMİŞ



30 Mart İzmir doğumlu. İzmir/ Karşıyaka’da yaşıyor. Ege Üniversitesi İktisadi ve Ticari Bilimler Fakültesini bitirdikten sonra, aynı üniversitenin İşletme Fakültesi Yüksek Lisans (MBA) bitirdi. St Clements Üniversitesi/İngiltere, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisansını başarı ile bitirmiş olup. Klinik Psikoloji Doktora çalışmalarına başlamıştır.

İlk Çalışma hayatına Demir-Çelik sektöründe başladı. Daha sonra konularında öncü kamu kuruluşlarda Yönetim Kurulu Üyeliği yaptı.

Gülbahar YENİ, Klinik Psikolog, Farkındalık ve Gelişim Uzmanı, Goe Enerjist Trainer (The Guild of Energist) dir.

Klinik Psikolog  
Gülbahar YENİ

## **TEŞEKKÜR**

Akademik hayatımda ve Yüksek Lisans tez aşaması ile sürecinde, bu kitabın oluşmasında değerli bilgilerini benimle paylaşan, kıymetli zamanını ayırıp samimiyetini benden esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER'e, her konuda bana yardımcı olan, Kitabımın Editörü Sayın Doç. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL'a ve Kıymetli Aileme sonsuz Teşekkürlerimle

Klinik Psikolog  
Gülbahar YENİ

## ÖZET

Çalışan anne, iş yaşamına katılan ve aynı zamanda bir veya daha fazla çocuğa sahip olan kadınları belirtir. Çalışan anne kavramı, çalışan kadınların ailevi sorumluluklarıyla iş yaşamlarını dengeleme sürecinde karşılaştığı benzersiz zorlukları vurgular.

Anneliğin kadınların yaşamında önemli bir rol oynaması ve iş yaşamıyla ailevi sorumlulukların etkileşimini anlamak için çalışan annelerin deneyimlerini derinlemesine incelemek istememizdir. Geleneksel olarak, kadınlar genellikle ev işleri ve çocuk bakımı gibi ailevi sorumlulukları üstlenen bireyler olarak tanımlanmıştır.

Ancak, modern toplumda kadınların rolü önemli ölçüde değişmiş ve birçok kadın artık iş gücüne katılarak ekonomik olarak aktif hale gelmiştir. Çalışan kadın kavramı, ev dışında ücretli işlerde çalışan ve aynı zamanda ailevi sorumlulukları üstlenen kadınları ifade ederken, çalışan anne kavramı ise bu tanımı daha da özelleştirir.

## **ABSTRACT**

A working mother refers to a woman who participates in working life and at the same time has one or more children. The concept of working mother emphasises the unique challenges that working women face in balancing family responsibilities and work life.

This is because motherhood plays an important role in women's lives and we want to explore the experiences of working mothers in depth to understand the interaction of work life and family responsibilities.

Traditionally, women have often been defined as individuals who undertake family responsibilities such as housework and childcare.

However, in modern society the role of women has changed significantly and many women are now economically active by participating in the labour force. While the concept of working woman refers to women who work in paid jobs outside the home and also undertake family responsibilities, the concept of working mother further specialises this definition.

<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>I</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>II</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>III</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>IV</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>V</b>

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

1.Giriş.....	1
1.1.Çalışan Annelerin Durumu ve Psikolojik Sağlık .....	8
1.1.1.Çalışan Annelerin Toplumsal Konumu.....	9
1.1.2.Çalışan Annelerin Duygudurum Bozukluklarına Yatkınlıkları.....	13
1.1.3.Çalışan Annelerde Evlilik Uyumu ve İş-Aile Dengesi	21
1.2.Duygudurum Bozukluğu.....	28
1.2.1.Duygudurum Bozukluğunun Kaynakları .....	33
1.2.2.Duygudurum Bozukluğu ve Toplumsal Değişkenler Arasındaki İlişki .....	39
1.3.Evlilik Harmonisi ve Evlilik Harmonisi ile İlişkilendirilen Unsurlar.....	43
1.4.İş-Aile Dengelemesi .....	51
1.4.1.İş-Aile Dengelemesinin Kökenleri.....	55
1.4.2.İş-Aile Dengelemesinin Sonuçları.....	58
1.5.Ebeveyn Tükeniş Hali.....	62
1.5.1.Ebeveyn Tükeniş Hali ile İlişkilendirilen Unsurlar.....	66
1.5.2.Ebeveyn Tükeniş Hali Sonuçları.....	70
1.6.Evden Çalışma.....	74



## **İKİNCİ BÖLÜM**

2.Çalışan Annelerde Depresyon ve Evlilik Uyumları Üzerine Bir Araştırma .....	80
2.1.Araştırma İçin Veri Toplama .....	81
2.1.1.Kişisel Bilgi Formu.....	81
2.1.2.Evlilik Uyum Ölçeği .....	81
2.1.3.Beck Depresyon Ölçeği.....	66
2.2.İşlem Araştırmada kullanılan veri toplama araçları.....	83
2.3.Verit Analizi .....	83

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

3.Kitap İçin Yapılan Araştırmada Elde Ediler Veriler.....	84
3.1.Çalışan Annelerde Depresyon ve Evlilik Uyumları Araştırmasının Sonuç ve Önerileri .....	88
KAYNAKÇA.....	93

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **1.Giriş**

Geleneksel olarak, kadınlar genellikle ev işleri ve çocuk bakımı gibi ailevi sorumlulukları üstlenen bireyler olarak tanımlanmıştır. Ancak, modern toplumda kadınların rolü önemli ölçüde değişmiş ve birçok kadın artık iş gücüne katılarak ekonomik olarak aktif hale gelmiştir. Çalışan kadın kavramı, ev dışında ücretli işlerde çalışan ve aynı zamanda ailevi sorumlulukları üstlenen kadınları ifade ederken, çalışan anne kavramı ise bu tanımı daha da özelleştirir.

Çalışan anne, iş yaşamına katılan ve aynı zamanda bir veya daha fazla çocuğa sahip olan kadınları belirtir. Çalışan anne kavramı, çalışan kadınların ailevi sorumluluklarıyla iş yaşamlarını dengeleme sürecinde karşılaştığı benzersiz zorlukları vurgular. Bu tezde çalışan anne kavramını tercih etme sebebimiz, anneliğin kadınların yaşamında önemli bir rol oynaması ve iş yaşamıyla ailevi sorumlulukların etkileşimini anlamak için çalışan annelerin deneyimlerini derinlemesine incelemek istememizdir.

Bu bağlamda, çalışan anne kavramı, araştırmanın odak noktasını oluşturacak ve çalışan annelerin evlilik uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Toplumsal ve ekonomik değişimler, kadınların yaşamındaki rollerin önemli ölçüde değişmesine yol açmıştır. Geleneksel toplumsal cinsiyet normlarına meydan okuyarak iş gücüne katılan kadınlar, ekonomik bağımsızlık elde etmiş ve toplum içindeki rollerinde daha fazla çeşitlilik kazanmışlardır (Özbay & Gençöz, 2020). Bu değişim, kadınların aile içindeki rol ve konumlarında da belirgin değişikliklere neden olmuştur<sup>1</sup>

Evlilikteki sorunların psikolojik boyutu, son yıllarda artan bir ilgi görmektedir (Karakurt & Silver, 2013). Evlilik içi çatışmalar ve iletişim zorlukları, evlilik uyumu kavramının önemini vurgulamaktadır. Evlilik uyumu, çiftler arasındaki uyumlu ilişkilerin bir ölçüsüdür ve çeşitli faktörlerle etkilenir, bu da çiftlerin psikolojik ve duygusal refahlarını etkiler. Çalışan kadınlar, iş ve aile yaşantılarını dengeleme konusunda birçok zorlukla karşılaşmaktadır.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Özbay & Gençöz, 2020

<sup>2</sup> Aytaç & Şahin, 2019

İş hayatına katılım, kadınların ailevi rolleriyle uyum sağlama konusunda bazı zorluklarla birlikte gelir. Bu durum, kadınların iş ve aile yaşantıları arasında denge kurma çabalarını ve aynı zamanda geleneksel aile dinamikleriyle başa çıkma stratejilerini etkiler.

Literatürde yapılan araştırmalar, çalışan kadınların evlilik uyumunun, evlilik dışında kalan kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve psikolojik belirtilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Ozturk & Aba, 2018). Çalışan kadınlar, iş yaşamında elde ettikleri başarılar ve ekonomik bağımsızlık sayesinde evliliklerinde daha iyi uyum sağlayabilirler. Bununla birlikte, çalışan kadınların yaşadığı stres ve iş-aile dengesizliği gibi zorluklar, evliliklerinde belirli sorunlara neden olabilir.

Bu bağlamda, çalışan annelerin evlilik uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışma, çalışan annelerin evlilik uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu ilişkinin altında yatan nedenleri anlamak için bir adım olacaktır. Araştırmanın sonuçlarının, çalışan annelerin evlilik ve iş yaşantılarının nasıl etkileşim içinde olduğunu daha iyi anlamamıza yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın odak noktası, çalışan annelerin yaşadığı psikolojik denge ve bu denge üzerindeki etkilerin derinlemesine incelenmesidir. Çalışan anne kavramı, günümüz toplumlarında giderek artan bir öneme sahiptir. Çalışan anneler, iş hayatıyla aile yaşamını dengelemek zorunda kaldıkları için bir dizi benzersiz zorlukla karşılaşır. Bu zorluklar arasında iş-aile dengesi, çocuk bakımı, ev işleri ve kariyer beklentileri gibi faktörler yer almaktadır.

Evlilik uyumu ve depresyon gibi psikolojik faktörler, çalışan annelerin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynar. Evlilik uyumu, çiftler arasındaki ilişkinin kalitesini ve sağlamlığını ifade ederken, depresyon ise bireyin duygusal ve zihinsel iyilik hali üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Bu nedenle, çalışan annelerin yaşadığı evlilik uyumu ve depresyon düzeyleri, genel psikolojik refahlarını belirlemede kritik öneme sahiptir.

Bu bağlamda, bu çalışma çalışan annelerin yaşadığı psikolojik dengeyi ve bu denge üzerindeki etkileri derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede, aşağıdaki hipotezler ve araştırma soruları belirlenmiştir:

### **Kitabı Oluşturan Hipotezler**

Çalışan annelerin evlilik uyumu düzeyleri, depresyon düzeyleri ile negatif bir ilişki gösterecektir.

Çocuk sayısı arttıkça, çalışan annelerin depresyon düzeyleri artacak ve evlilik uyumu düzeyleri azalacaktır.

Çalışan annelerin evlilik süresi arttıkça, evlilik uyumu düzeyleri azalacak ve depresyon düzeyleri artacaktır.

Gelir düzeyi azaldıkça, çalışan annelerin depresyon düzeyleri artacak ve evlilik uyumu düzeyleri azalacaktır.

### **Kitap İçin Araştırma Soruları**

Çalışan annelerin evlilik uyumu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

Çocuk sayısı, evlilik süresi ve gelir düzeyi gibi faktörler, çalışan annelerin evlilik uyumu ve depresyon düzeyleri üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

### **Kitabın Önemi**

Bu tez çalışmasının önemi, çağdaş toplumlarda giderek artan bir şekilde çalışan annelerin karşılaştığı zorlukları ve bu zorlukların psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için

yapılmış bir araştırma olması şeklinde açıklanabilir. Bu çalışma, literatüre yeni bir bakış açısı getirerek, çalışan annelerin yaşadığı denge sorunlarını derinlemesine incelemekte ve bu konuda daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, aile danışmanları, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları gibi meslek grupları için bir kaynak oluşturabilir. Bu profesyoneller, çalışan annelerin psikolojik sağlığını desteklemek ve yaşam kalitelerini artırmak için bu bulguları kullanabilirler.

Ayrıca, iş yaşamında ve aile yaşamında dengeyi sağlamak için politika yapıcılar ve işverenler için de bu çalışma önemli bir referans kaynağı olabilir. Bu kesimler, çalışan annelerin iş-aile dengesini korumalarına ve psikolojik iyilik hallerini sürdürülebilmelerine yönelik politika ve uygulamalar geliştirmek için bu bulguları dikkate alabilirler. Bu şekilde, işyerlerinde daha destekleyici bir ortam oluşturulabilir ve çalışan annelerin iş ve aile hayatı arasında daha sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olunabilir.

Ayrıca, bu çalışma akademik dünyada da katkı sağlamaktadır. Araştırma sonuçları, eğitimciler ve akademisyenler için yeni araştırma alanları ve çalışma konuları sunabilir. Bu sayede, çalışan annelerin yaşam deneyimleri ve psikolojik ihtiyaçlarına daha fazla odaklanılabilir, böylece daha etkili

destek hizmetleri sunulabilir. Bu bağlamda, çalışmanın sonuçlarının, psikoloji, sosyoloji ve kadın çalışmaları gibi disiplinlerde ilgili araştırmacılar için de önemli bir referans kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışan annelerin hayatları, iş ve aile rollerini dengede tutma çabalarıyla sıklıkla karmaşık ve stresli olabilir. Bu bağlamda, depresyon gibi duygudurum bozukluklarının belirlenmesi ve anlaşılması, hem bireyin kendi sağlığı hem de aile dinamikleri açısından kritik öneme sahiptir. Bu tezin kapsamında, çalışan annelerde depresyonun belirlenmesinde evlilik uyumunun rolü incelenecek ve tartışılacaktır.

Çalışan annelerin evlilik uyumu, hem bireyin duygusal refahını etkileyen hem de aile içi ilişkileri şekillendiren önemli bir faktördür. Sağlıklı bir evlilik uyumu, çalışan annelerin stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve dolayısıyla depresyon riskini azaltabilir. Bununla birlikte, evlilikte yaşanan sorunlar veya uyumsuzluklar, çalışan annelerin duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve depresyon riskini artırabilir.

Teorik çerçeve, depresyonun altında yatan nedenleri ve belirtileri anlamak için psikolojik literatürdeki temel kavramlara odaklanarak başlayacaktır. Ardından, evlilik



uyumu kavramı daha detaylı bir şekilde incelenecek ve çalışan annelerdeki evlilik uyumunun depresyon üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar derinlemesine ele alınacaktır. Bu bağlamda, evlilik uyumunun çalışan annelerdeki depresyon belirtileri üzerindeki etkisi, mevcut literatürdeki bulgular ve teorik çerçevenin ışığında analiz edilecek ve tartışılacaktır.

### **1.1. Çalışan Annelerin Durumu ve Psikolojik Sağlık**

Çalışan annelerin yaşamları, iş ve aile rollerini bir arada dengelemeye çalıştıkları karmaşık bir deneyimdir. Bu dengeyi sağlamak, sıklıkla psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çalışan anneler, iş yaşamlarıyla aile yaşamlarını uyumlu bir şekilde yönetmeye çalışırken, yaşadıkları stres, baskı ve yükümlülükler psikolojik sağlıklarını etkileyebilir. Özellikle, işyerindeki taleplerle aile sorumlulukları arasında denge kurmak zorunda kalan çalışan anneler, depresyon gibi duygudurum bozukluklarına karşı daha savunmasız olabilirler.

Çalışan annelerin psikolojik sağlığı, hem kendi bireysel refahları hem de aile dinamikleri açısından kritik öneme sahiptir. İş yaşamıyla aile yaşamı arasındaki uyum, çalışan annelerin duygusal denge ve mutluluk düzeyini belirleyebilir. Bu nedenle, çalışan annelerin durumu ve psikolojik sağlığı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde incelenmelidir.

Bu bağlamda, çalışan annelerin yaşadığı stres, iş-aile dengesi, sosyal destek ve duygusal refah gibi faktörlerin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri önemlidir. Bu faktörlerin anlaşılması, çalışan annelerin psikolojik sağlığını desteklemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine ve uygulanmasına yardımcı olabilir.

### **1.1.1. Çalışan Annelerin Toplumsal Konumu**

Çalışan annelerin toplumsal konumu, geleneksel cinsiyet rolleri, işgücü piyasasındaki değişimler ve aile dinamiklerindeki evrim gibi çeşitli faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Günümüzde, kadınların işgücüne katılımı arttıkça, çalışan annelerin toplumsal konumu da önemli ölçüde değişim göstermiştir.

Geleneksel olarak, annelik rolü genellikle ev içinde çocuk bakımı ve ev işleri gibi görevlerle ilişkilendirilmiştir. Ancak, modern toplumlarda kadınlar giderek daha fazla işgücüne katılmakta ve kariyer hedefleri peşinde koşmaktadır. Bu durum, çalışan annelerin hem iş hem de aile rollerini dengeleme zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Akt. Şener ve Terzioğlu, 2002, Nathawat ve Malihut (1992),

Çalışan annelerin toplumsal konumunu anlamak için, işgücü piyasasındaki cinsiyet eşitsizliği ve işyerindeki ayrımcılık gibi faktörlerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Kadınlar genellikle erkeklerden daha düşük ücretlerle çalışmakta ve terfi fırsatlarından daha az yararlanmaktadır. Bu durum, çalışan annelerin ekonomik bağımsızlığını ve sosyal statülerini etkileyebilir.

Ayrıca, çalışan annelerin toplumsal konumunu belirleyen bir diğer önemli faktör de aile dinamikleridir. Aile içindeki eşler arasındaki paylaşılan sorumluluklar ve destek sistemleri, çalışan annelerin iş-aile dengesini sağlamalarına yardımcı olabilir veya engelleyebilir.

Kadın İşgücünün Tarihsel Gelişimi ve Toplumsal Değişim açısından bakıldığında; kadınlar sanayileşme öncesinde genellikle ev işlerini yaparken, sanayileşme süreci ile birlikte işgücüne katılmışlardır. Özellikle dokuma sektöründe kadın işgücü yoğunlaşmış ve bu, erkek işgücünün önüne geçmiştir. İş bölümü ve teknolojik ilerlemeler, kadınların işgücüne katılımını artırmıştır. II. Dünya Savaşı sırasında, erkek işgücünün askere çağrılmasıyla birlikte, birçok alanda kadınlar işgücüne dahil olmuştur (Altan ve Ersöz, 1994).

Uluslararası sosyal politikalar ve hukuksal düzenlemeler, II. Dünya Savaşı'nın ardından kadın işgücünü korumuş ve desteklemiştir, bu da kadınların iş yaşamındaki haklarını artırmıştır (Kocacık ve Gökkaya, 2005). Bu süreçte, kadınlar ev içi rollerinin yanı sıra aile ve toplum içinde yeni roller üstlenmeye başlamıştır.<sup>4</sup>

Kadın İşgücünün Durumu ve Toplumsal Cinsiyet Rollerindeki Değişime Türkiye Örneği üzerinden bakıldığında ise Türkiye'de, kadınların 1950'li yıllarda aktif bir şekilde işgücüne katılmaya başlamış olduğu görülür. Bu dönemde, sanayileşmenin hızlanması ve kırsaldan kente göç, kadınların ekonomideki rolünü artırmıştır (Ayvaz Kızılgöl, 2012).<sup>5</sup>

Ekonomik değişimler ve yeni roller, kadınların eğitim seviyelerini yükseltmelerine, becerilerini geliştirmelerine ve farklı sektörlerde çalışmalarına olanak tanımıştır (Kocacık ve Gökkaya, 2005).<sup>6</sup>

Bununla birlikte, Türkiye'de birçok kadın hala işgücüne katılmamakta ve bu durum, kadınların eşlerine veya ailelerine bağımlı olmalarına yol açmaktadır. Ancak iş, kadınlar için ekonomik özgürlüğü ve güvenceyi temsil eder; bu da

---

<sup>4</sup> Altan ve Ersöz, 1994

<sup>5</sup> Ayvaz Kızılgöl, 2012

<sup>6</sup> Kocacık ve Gökkaya, 2005

geleneksel bağımlı kadın kimliğinin değişmesine yardımcı olmaktadır. İş hayatı, kadınları tüketici konumundan üretici konumuna taşıyarak, kendi iradeleriyle karar almalarını sağlar ve toplumsal değer ve saygınlıklarını artırır (Avcı, 2013).<sup>7</sup>

Kadınlar, işgücü piyasasında cinsiyete dayalı ayrımcılığa maruz kalmakta ve genellikle düşük değerli işlerde çalışmaktadırlar. Yönetim kademelerinde ve karar alma mekanizmalarında kadınların temsil oranı düşüktür. Bu durumun nedenleri, kadınların bu alanlara hazırlanmalarının yetersiz olması ve aile sorumluluklarını işle birlikte yürütmek zorunda olmalarıdır (Koray, 1992; Gelegen, 2001). Kadınların kariyer gelişimi ve uzmanlaşması önemli ölçüde engellenmiştir.<sup>8</sup>

Kadınların iş yaşamına katılması, onlara özgürlük, saygınlık, ekonomik bağımsızlık, sosyal çevre ve üretimde yer alma gibi olumlu etkiler sağlar. Ancak, kadınlar çalışmalarına rağmen geleneksel ev içi rollerini sürdürmek zorunda kaldıklarında, bu durum kadınlar için zorluklar doğurur.

Ev içi işlerde eşitsizlik, çatışmalara ve gerginliklere neden olabilir. Ancak, ev içi iş bölümünden memnuniyet, evlilik

---

<sup>7</sup> Avcı, 2013

<sup>8</sup> Um ve Dancy, 1999

uyumunu artırabilir ve çatışmaları azaltabilir. Çalışan kadınların evlilik uyumunun, çalışmayan kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Um ve Dancy (1999), Koreli çalışan kadınlarla yaptıkları araştırmada, kadınların ev işlerindeki artışla depresyonlarının arttığını belirlemiştir.<sup>9</sup>

Yüksel (2013) ise, çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında psikolojik belirtiler açısından farklılık olmadığını bulmuştur, ancak örneklem büyüklüğünün bu sonucu etkileyebileceğini belirtmiştir.

### **1.1.2. Çalışan Annelerin Duygudurum Bozukluklarına Yatkınlığı**

Çalışan annelerin duygudurum bozukluklarına yatkınlığı, yaşadıkları stres, iş-aile dengesi sorunları, sosyal destek eksikliği ve biyolojik etmenler gibi birçok faktörün etkileşimiyle şekillenmektedir. Günümüzde, çalışan annelerin yaşadığı psikolojik sorunlar giderek daha fazla dikkat çekmektedir ve duygudurum bozuklukları da bunların başında gelmektedir.

Çalışan annelerin duygudurum bozukluklarına yatkınlığını anlamak için, iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi sağlama

---

<sup>9</sup> Um ve Dancy, 1999

çabaları önemlidir. İş yerindeki yüksek stres seviyeleri, işten kaynaklanan beklentiler ve ailedeki sorumluluklar arasında denge kurmak zorunda kalan çalışan annelerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, duygudurum bozukluklarının ortaya çıkma riskini artırabilir.

Ayrıca, sosyal destek ağlarının eksikliği de çalışan annelerin duygudurum bozukluklarına yatkınlığını etkileyebilir. Aile içinde veya iş yerinde destek alamama durumu, stresle başa çıkma mekanizmalarını zayıflatabilir ve duygusal zorluklarla baş etmeyi güçleştirebilir.

Bunların yanı sıra, biyolojik faktörler de duygudurum bozukluklarına yatkınlığı etkileyebilir. Hormonal değişimler, özellikle hamilelik ve doğum sonrası dönemde, kadınların duygusal dengeyi korumasını zorlaştırabilir ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarının ortaya çıkma riskini artırabilir.

İnsanların duygusal yaşantıları oldukça çeşitlidir. Fakat bazen, bireyler belirli duygusal durumlara saplanıp kalabilirler. Bu durumda, kişiler her durumda aynı duyguyu yaşayabilirler; sürekli olarak üzüntü veya aşırı mutluluk gibi. Yoğun üzüntü duyguları, depresif belirtiler olarak kabul edilir ve ciddi bir düzeye ulaştığında, uzun süre devam ettiğinde ve tipik tepkilerin çok ötesinde olduğunda, klinik bir duygu durum

bozukluğu olarak değerlendirilir. Depresyon, kişinin kendini üzgün ve mutsuz hissettiği, ilgisini kaybettiği aktivitelere ilgisinin azaldığı ve eskisi kadar zevk almadığı, suçluluk ve değersizlik duygularıyla birlikte, yorgunluk ve bitkinlik belirtilerinin olduğu bir durumdur. Depresyonda, basit kararlar alma gücü çökler ve sorunlarla başa çıkma yeteneği zayıflar. Depresyon ciddi olduğunda, uyku problemleri, iştah kaybı veya artışı, hatta cinsel istekte azalma veya yok olma gibi belirtiler de görülebilir. Düşünme ve dikkat eksikliği, bilişsel işlevlerde yavaşlama ve zorluklar da sıkça izlenir. İntihar düşünceleri veya intihar girişimleri de ciddi bir sağlık sorunudur (Morris, 2002).<sup>10</sup>

DSM-5'e göre, Major Depresif Bozukluk en az 2 hafta süren ve günlük aktivitelerdeki ilgi kaybı ve zevk alamama gibi duygusal belirtilerle karakterize olan bir durumdur. Major Depresif Bozukluk tanısı için, kişinin iştahında veya kilosunda değişiklikler, uykusuzluk veya aşırı uyuma, enerji azalması, değersizlik veya suçluluk duyguları, konsantrasyon gücü, tekrarlayıcı intihar düşünceleri veya girişimleri gibi belirtilerden en az beşinin var olması gerekmektedir (Um ve Dancy (1999)).<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Morris, 2002

<sup>11</sup> Um ve Dancy. 1999



Depresyon, genellikle kişide çökkün bir duygu durumu, umutsuzluk ve çaresizlik hissi ile birlikte görülür. Ayrıca, gerginlik, endişe, sinirlilik veya huzursuzluk gibi belirtiler de olabilir. Depresyondaki bireyler genellikle eskiden keyif aldıkları aktivitelere olan ilgi ve isteklerini kaybettiklerini belirtirler. Ayrıca, bazıları cinsel istekte azalma, iştah ve kilo değişiklikleri gibi somatik belirtiler yaşarlar. Depresyon, kişinin günlük aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşam kalitesini düşüren ciddi bir rahatsızlıktır.(DSM-5, 2013).<sup>12</sup>

Depresyonun nedenleri arasında biyolojik faktörler önemli bir yer tutar. Yapılan çalışmalar, tekrarlayıcı depresyon geçirenlerin birinci derece akrabalarında depresyon geçirme riskinin normal popülasyona göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Beyin araştırmaları, depresyon geçirenlerde bazı beyin yapılarında küçülme ve serotonin etkinliğinde azalma olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca, biyolojik bedensel saat düzeni ile depresyon arasında bir ilişki olduğu da düşünülmektedir. Toplumsal etkenlerin de depresyon gelişiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.

---

<sup>12</sup> DSM-5, 2013

Ekonomik sorunlar, aile içi sorunlar, iş kaybı gibi yaşam olayları depresyon riskini artırabilir. Kişilik özellikleri de depresyon riskini etkileyebilir; örneğin, aşırı duyarlılık, mükemmeliyetçilik ve çevresinden yüksek beklentiler gibi özellikler depresyona yatkınlığı artırabilir (Öztürk, 2004).<sup>13</sup>

Depresyon, toplumda yaygın bir sağlık sorunudur ve uygun tanı ve tedavi ile yönetilebilir. Ancak, depresyonun tanınması ve tedavi edilmesi için toplumsal farkındalığın artması gerekmektedir. Ayrıca, risk altındaki bireylerin erken tanı alması ve uygun destek hizmetlerine erişiminin sağlanması da önemlidir. Bu şekilde, çalışan anneler de dahil olmak üzere toplumun her kesimi, duygudurum bozukluklarına karşı daha bilinçli ve hazırlıklı olabilir. Bu bağlamda depresyon gelişimine teorik yaklaşımlar açısından bakıldığında;

Depresyonun gelişiminde bilişsel kuram, dört temel öge üzerine odaklanır. İlk olarak, "olumsuz üçlü" olarak adlandırılan kendini, dünyayı ve yaşantıları, geleceği olumsuz bir şekilde algılama durumudur. Kişi, kendisiyle ilgili olarak yetersizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları hisseder. Aynı şekilde, çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz olarak algılar ve

---

<sup>13</sup> Öztürk, 2004

geleceğin başarısızlıklarla dolu olduğuna dair ümitsizlik duyguları yaşar (Beck, 1967).<sup>14</sup>

İkinci olarak, otomatik düşüncelerin otomatik olarak ortaya çıkması önemlidir. Depresyonun bilişsel kuramında, otomatik düşünceler adı verilen bu hızlı düşünceler, hastanın planlamadan ve düşünmeden aniden ortaya çıkarlar. Bu düşüncelerin hastanın genellikle farkında olmadığı belirtilmektedir. Terapi sürecinde, hastanın bu otomatik düşünceleri tanıması ve nasıl etkilediğini görmesi üzerinde çalışılır.

Üçüncü olarak, bilgi işleme ve algıda sistemli hataların olduğu gözlemlenmektedir. Bu hatalar, seçici algılama, abartma, küçümseme, aşırı genelleme, bireyselleştirme gibi sistemli hataları içerir. Bu hatalar sağlıklı insanlarda da görülebilir ancak depresyondaki hastalarda daha sık ve yaygın olarak görülür. Bu hatalar nedeniyle hastalar kendilerini daha olumsuz algırlar. Terapi sürecinde bu hataların tanımlanması, değerlendirilmesi ve düzeltilmesi üzerinde çalışılır.

Dördüncü olarak, depresyonda temel işlevsel olmayan şemalar ve düşüncelerin bulunmasıdır. Bu şemalar genellikle çocukluk

---

<sup>14</sup> Beck, 1967

döneminde ortaya çıkar ve yaşam boyu değişmeyen ve kalıcı olan düşüncelerdir. Bu şemalar olayları yorumlamada ve yaşantıları anlamlandırmada önemli rol oynar. Ancak bazı şemalar aşırı uçta, katı ve değişmeye dirençli olduğunda işlevselliğini kaybeder ve depresyon gelişimine zemin hazırlar. Bu şemaları tetikleyen önemli olaylar yaşandığında sorunlar ortaya çıkar (Leahy, 2004; Savaşır vd., 2003).

Davranışçı yaklaşıma göre, depresyonun gelişimi çocukluktan beri acı verici deneyimlerle başlar ve bu deneyimlerden kaçma ve kurtulma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanmasıyla ilişkilidir. Kişi, çabalamayı bırakır ve üzüntü ve çaresizlik duygularıyla boğuşur (Öztürk, 2004).<sup>15</sup>

Psikanalitik yaklaşımlara göre, Freud depresyonun gelişiminde gerçek veya bilinçdışı bir sevgi nesnesinin kaybının etkili olduğunu öne sürer. Kişi, terk edilme duygusuyla birlikte sevilme ve özsaygı kaybı yaşar. Bu kayıp duygusu, sevgi nesnesine hem sevgi ve özlem hem de kin ve nefret duygularıyla bakmasına neden olur. Ancak, katı bir üstbenlik nedeniyle kişi bu kin ve nefreti kendisine yöneltir ve özsaygısı düşer, değersizlik ve suçluluk duyguları ortaya çıkar (Öztürk, 2004).

---

<sup>15</sup> Öztürk, 2004

Ego psikolojisi açısından, benlik uyumlu bir şekilde işleyebilmesi için belirli amaçlara sahiptir. Ancak, bu amaçlar gerçekleştirilemezse benlik bir çatışma yaşar. Bu çatışma, kişide güçsüzlük ve çaresizlik duygularına yol açar ve sonuç olarak depresyon gelişir (Öztürk, 2004).

Tüm bu teorik yaklaşımlar çerçevesinden bakıldığında; Çalışan annelerin duygu durum bozukluklarına yatkınlığı, günlük yaşamın getirdiği stres, iş ve aile yaşamı arasındaki denge sorunu, sosyal destek eksikliği gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Özellikle iş ve aile rollerinin çatışması, iş yerindeki baskılar, aile sorumlulukları ve çocuk bakımı gibi faktörler, çalışan annelerin duygu durumlarını olumsuz etkileyebilir. Bilişsel kuramların depresyon üzerindeki vurgusu, çalışan annelerin bu tür zorluklarla başa çıkma şekillerini anlamamıza yardımcı olabilir.<sup>16</sup>

Aynı zamanda, psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlar, geçmiş deneyimlerin ve çocukluktan gelen etkilerin, bugünkü duygu durumlarını nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olabilir. Bu teoriler, çalışan annelerin duygu durum bozukluklarına yatkınlığını değerlendirirken, geçmiş deneyimlerin, günlük stres faktörlerinin ve sosyal destek

---

<sup>16</sup> Öztürk, 2004

düzeyinin göz önünde bulundurulmasının önemini vurgular. Bu nedenle, çalışan annelerin duygu durum bozukluklarına karşı korunmalarını sağlamak için bilişsel, psikoanalitik ve davranışçı kuramlardan elde edilen bilgiler, önleyici ve müdahale programlarının geliştirilmesinde değerli bir kaynak olabilir.

### **1.1.3. Çalışan Annelerde Evlilik Uyumu ve İş-Aile Dengesi**

Toplumlar, kültürel ve teknolojik değişimlerle birlikte evlilik kurumunun temelini oluşturan aile yapısında dönüşümler yaşamaktadır. Evlilik, insanların birçok ihtiyacını karşıladığı için insanlık tarihinde önemli bir yer tutmuştur. Ancak günümüzde, evlilik içindeki ilişkilerdeki sorunlar ve uyumsuzluklar, çalışan annelerin iş ve aile hayatı arasındaki dengeyi sağlama çabalarıyla birlikte öne çıkmaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2002).<sup>17</sup>

Evlilik kalitesini ve uyumunu belirleyen faktörler, evlilikte yaşanan sorunların tanımlanması, kontrol edilmesi ve çözümlenmesi amacıyla psikoloji alanında önemli bir konu haline gelmiştir. Uyumlu bir evlilikte, eşler arasında iyi iletişim kurulması, anlaşmazlıkların olumlu bir şekilde

---

<sup>17</sup> Şener ve Terzioğlu, 2002

çözümlemesi ve ortak kararlar alınması önemlidir (Sabatelli, 1988).<sup>18</sup>

Evlilik uyumu ve doyumu, çiftlerin ilişkilerindeki mutluluk ve memnuniyet düzeylerini ifade eder. Araştırmalar, evlilik uyumu ve doyumunun, çeşitli sosyodemografik değişkenler ve psikososyal faktörler tarafından etkilendiğini göstermektedir (Erbck ve ark., 2005).

Örneğin, çalışan annelerin evlilik uyumunun, emekli annelere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Ayrıca, evlilik uyumunun, evlilik süresine, sahip olunan mesleğe ve evlilik tipine göre değişiklik gösterebileceği belirtilmektedir (Kublay ve Oktan, 2015).<sup>19</sup>

Bu faktörlerin yanı sıra, değer tercihleri ve öznel mutluluk gibi psikolojik etmenlerin de evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Çalışan annelerde evlilik uyumu ve iş-aile dengesi, hem kişisel hem de ailevi refah açısından önemli bir rol oynamaktadır. Evlilik uyumu, çiftler arasındaki ilişkilerin kalitesini ve uyumunu ifade ederken, iş-aile dengesi ise iş ve aile yaşamları arasında sağlanan dengeyi ifade etmektedir. Çalışan annelerin

---

<sup>18</sup> Sabatelli, 1988

<sup>19</sup> Kublay ve Oktan, 2015

bu iki faktördeki deneyimleri, hem kendi psikolojik sağlıkları hem de ailelerinin genel refahı üzerinde derin etkilere sahiptir.

Batool ve Khalid'in (2012) araştırmasına göre, çocuk sayısının artmasıyla birlikte evlilik uyumunda azalma görülmektedir. Bu durum, çocuk sahibi olmanın ebeveynler üzerindeki ekonomik ve zaman baskısının artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, duygusal zekânın evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir. İyi bir evlilik uyumu için kişiler arasındaki iletişim becerileri, empati, iyimserlik ve dürtü kontrolü gibi faktörlerin önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Romantik değerlerin, öznel mutluluğun, manevi ve toplumsal değerlere sahip olmanın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Eşler arasında kaliteli zaman geçirme ve etkili iletişim sağlama da evlilik uyumunu artırabilir. Ayrıca, eşler arasında duygu ve düşünce paylaşımı, ortak değerler ve amaçlar, ev içi etkinliklere katılım, yakın akrabalarla ilişkilerin yeterliliği gibi faktörlerin de evlilik uyumuyla pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Kocadere'nin (1995) çalışmasında ise, iyi giden evliliklerde eşler arasında daha fazla zaman geçirme, birlikte karar alma ve duygusal destek bulma gibi faktörlerin önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan, kötü giden evliliklerde ise, eşler



arasında iletişim eksikliği, maddi sorunlar ve aile ilişkilerinde zorluklar yaşandığı belirlenmiştir.

Empati ve duygusal yakınlık gibi faktörlerin de evlilik uyumunu etkilediği gözlemlenmektedir. Bağlanma stilleri de evlilik uyumu üzerinde önemli bir rol oynar; güvenli ve saplantılı bağlanma biçimine sahip olanların evlilik uyumu puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bağlamda, evlilik uyumunu artırmak için eşler arasında iletişimi güçlendirmek, ortak değerlere sahip olmak ve duygusal yakınlığı korumak önemlidir. Ayrıca, çocuk sahibi olmanın getirdiği ek sorumluluklarla başa çıkabilmek ve duygusal zekâ becerilerini geliştirmek de evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Evlilik uyumu, çalışan annelerin iş yaşamında karşılaştığı stres ve sorunlarla başa çıkmalarını etkileyebilir. İyi bir evlilik uyumuna sahip olan çiftler, birbirlerinden destek alabilir, sorunları birlikte çözebilir ve stresle başa çıkmak için güçlerini birleştirebilirler. Bu durum, çalışan annelerin iş yaşamında daha mutlu ve tatmin edici bir deneyim yaşamalarına yardımcı olabilir.

İş-aile dengesi ise çalışan annelerin hem iş yerinde hem de evdeki rollerini etkiler. Dengeli bir iş-aile dengesi, çalışan

annelerin iş gereksinimlerini karşılamalarını ve aynı zamanda aileleriyle zaman geçirmelerini sağlar. Bu dengeyi korumak, çalışan annelerin hem iş yaşamında başarılı olmalarını hem de aile hayatlarını sürdürebilmelerini sağlayabilir.

Ancak, iş-aile dengesinin sağlanması bazen zor olabilir. Yoğun iş temposu, beklenmedik iş talepleri ve ailedeki sorumluluklar arasında denge kurmak zorunda kalan çalışan anneler, zaman zaman stres ve baskı altında hissedebilirler. Bu durum, evlilik uyumunu da olumsuz etkileyebilir ve çiftler arasındaki ilişkilerde gerginliklere neden olabilir.

Gündoğan'ın (2015) çalışması, eşlerin bağlanma tarzlarının ve çift uyumlarının ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin sosyal işlevselliği, çift uyumu, doyumu, bağlılığı ve duygusal ifadeleri daha fazladır. Ayrıca, duygusal ve cinsel şiddetin güvenli bağlanmaya sahip bireyler arasında daha az olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin çift uyum düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Özer ve Cihan-Güngör'ün (2012) çalışmasında ise, evlilik uyumu düşük olan kadınların daha az nedensel yüklenme yapma eğiliminde olduğu, evlilik uyumu yüksek erkeklerin ise

daha fazla nedensel yükleme yaptığı saptanmıştır. Ayrıca, evlilik uyumu düşük erkeklerin sorumluluk yükleme tarzının ve deneyime açıklık kişilik özelliğinin daha yüksek olduğu, evlilik uyumu yüksek kadınlarda ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, çiftler arasında yaşanan sorunların çözümünde ve bağışlama eğiliminde eşlerin yükleme tarzlarının önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Taysi'nin (2010) çalışmasında ise, evli kadınların eşlerine göre ihlalin algılanan şiddeti açısından daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Kadınların ihlali daha şiddetli algıladığı düşünülerek, ihlal sonrası bağışlama eğiliminin azaldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, eşler arasındaki bağışlamanın en iyi yordayıcısının, sorumluluk yüklemeleri olduğu bulunmuştur. Eşlerini suçlayan ve davranışa niyet atfeden eşlerin, daha fazla intikam ve kaçınma davranışı sergilediği ve bu durumun bağışlamayı engellediği belirlenmiştir.

Çiftler arasındaki bağlanma tarzları, evlilik uyumu ve ilişkide yaşanan sorunların çözümünde önemli bir rol oynamaktadır. Sorunların yönetilmesinde, eşlerin birbirlerini suçlamadan ve nedenlere odaklanarak iletişim kurmaları, bağışlama eğilimini artırabilir ve çift uyumunu destekleyebilir. Bu nedenle, çift terapisi veya ilişki danışmanlığı gibi desteklerde, eşlerin bu faktörleri dikkate alması önemlidir.

Polat'ın (2006) çalışmasında, evlilik uyumu, çatışma eğilimi ve aldatma eğilimlerinin incelendiği belirtilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik uyumu yüksek olan çiftlerde çatışma ve aldatma eğiliminin azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, çatışma eğilimi düşük olan erkeklerin, düşük çatışma eğilimine sahip kadınlara göre aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. İlişkinin başlaması ile evlilik kararı arasındaki sürenin artmasıyla erkeklerde aldatma eğiliminin arttığı gözlemlenmiştir. Aldatma eğilimini en iyi yordayan değişkenler arasında evlilik uyumunun da olduğu belirtilmiştir.

Evlilikte önemli bir kavram olan sadakatin korunabilmesi açısından da evlilik uyumunun önemli bir değişken olduğu vurgulanmıştır. Eşler arasındaki güven duygusunun ve sadakatin sağlanmasında cinsel yaşamdaki sorunların da etkili olduğu ifade edilmiştir. Erbek ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında, evlilik uyumsuzluğu yaşayan bireylerin cinsel sorunlarında artış olduğu ve cinsel sorunu olmayan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu da çift uyumu ve cinselliğin birbiriyle yakından ilişkili olduğunu ve birbirlerini karşılıklı etkilediğini göstermektedir.

Taycan ve Kuruoğlu'nun (2013) çalışmasında ise, evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadın ve erkeğin birbirlerine daha

az güvendikleri tespit edilmiştir. Kadınların eşlerini ilişki içinde kopuk ve kontrolcü olarak değerlendirdikleri, erkeklerin ise kadınları bağımlı olarak değerlendirdikleri belirtilmiştir. Ayrıca, evlilik sorunları yaşayan kadınlarda zarardan kaçınma ve depresyonun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Genel olarak, çiftler arasındaki evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörlerin ortak değer ve kültüre sahip olma, olumlu iletişim becerilerini kullanma, güvenli bağlanma örüntülerine sahip olma, empati becerilerini kullanabilme, kişisel sorumluluk yükleme yerine nedensel yüklemeleri kullanma, kaliteli zaman geçirme ve duygu-düşünce paylaşımı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, eşlerin psikolojik belirtilerinin de evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir.

## **1.2. Duygudurum Bozukluğu**

Duygudurum bozukluğu, bireylerin duygu durumlarında belirgin ve sürekli bir değişiklik gösterdiği bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu bozukluklar, kişinin genel duygusal durumunu, enerji seviyesini, motivasyonunu ve düşünce süreçlerini etkileyebilir. Çeşitli duygu durum bozuklukları vardır, ancak depresyon ve bipolar bozukluk en yaygın olanları arasındadır.

Depresyon, derin üzüntü, umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik duygularıyla karakterize edilen bir duygu durum bozukluğudur. Kişi, genellikle günlük aktivitelere ilgisini kaybeder, uyku ve iştah problemleri yaşar, enerji seviyesi düşer ve odaklanma güçlüğü çeker. Majör Depresif Bozukluk (MDB) adı verilen bu durum, belirli semptomların en az iki hafta boyunca devam etmesiyle tanımlanır.

Bipolar bozukluk ise mani ve depresyon episodlarının tekrarlayan döngüleriyle karakterize edilen bir duygu durum bozukluğudur. Mani dönemlerinde kişi, aşırı enerji, yüksek özgüven ve düşünce hızında artış gibi belirtiler yaşar, depresyon dönemlerinde ise MDB semptomları gösterir. Bipolar bozukluk, MDB kadar yaygın olmasa da ciddi bir rahatsızlıktır ve uygun tedavi gerektirir.

Duygudurum bozukluklarının altında yatan nedenler genellikle karmaşıktır ve biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkabilir. Genetik yatkınlık, beyin kimyasındaki dengesizlikler, travmatik yaşam olayları, stres ve çevresel faktörler duygu durum bozukluklarının ortaya çıkmasında rol oynayabilir.

Bu nedenle, duygu durum bozukluklarının tedavisi multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Psikoterapi, ilaç

tedavisi ve destekleyici sosyal hizmetler genellikle bu bozuklukların yönetiminde kullanılan yaklaşımlardır. Ayrıca, duygu durum bozukluklarıyla mücadele eden bireyler için destek grupları ve toplum kaynakları da önemli bir rol oynayabilir.

Çalışan annelerde evlilik uyumu ve duygu durumu üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, kadınların iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi sağlamanın evlilik kalitesini etkilediğini ortaya koymaktadır. (Yüksel, 2013).<sup>20</sup>

Bu çalışmada, kadınların evlilik uyumu ile yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve evlilik uyumunun azaldıkça psikolojik belirtilerin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, evlilik uyumu düşük olan kadınların stresle baş etme konusunda daha pasif yaklaşımlar sergileyerek psikolojik belirtilerini artırdıkları belirlenmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerinin ise, evlilik uyumu ve psikopatoloji düzeyi arasında aracı bir etki göstermediği ancak psikopatoloji düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır.

Çalışmanın temel bulguları dikkate alındığında, çalışan annelerin evlilik uyumu ve duygu durumu arasındaki ilişkinin karmaşıklığı daha iyi anlaşılmaktadır (Tutarel-Kışlak ve

---

<sup>20</sup> Yüksel, 2013

Göztepe, 2012).<sup>21</sup> Evlilik uyumu ile duygu dışavurumu düzeyi, depresyon ve empati puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmış, ancak evlilik uyumunu yalnızca duygusal tepkinin yordadığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, evlilik uyumu yüksek ve düşük olan grupların duygusal tepki ve hoşgörü/beklenti puanlarının farklı olduğu ve uyumsuzluk yaşayan kadınların daha olumsuz duygusal tepki verdiği ve depresif oldukları gözlemlenmiştir.

Çalışan annelerde evlilik uyumu ve duygu durumu arasındaki ilişkinin karmaşıklığını anlamak, evlilik içindeki iletişim ve duyguların nasıl ifade edildiğinin önemini vurgulamaktadır.

Bu bulgular, evlilik içindeki iletişim tarzının ve duygusal tepkilerin evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini göstermektedir (Fincham ve Bradbury, 1993). Ayrıca, bireylerin evlilikteki sorunları algılama ve çözme şekillerinin, evlilikteki uyumu ve doyumunu etkilediği belirtilmektedir.<sup>22</sup>

Beach ve O'Leary (1993) tarafından yapılan çalışmada, evlilikteki eşlerde görülen depresif belirtilerin, olumsuz davranışları tetikleyebileceği ve depresif eşlerin sorun çözme

---

<sup>21</sup> Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012

<sup>22</sup> Fincham ve Bradbury, 1993



ve tartışma durumlarında daha olumsuz davranışlar sergileyerek evliliklerini daha olumsuz algıladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınlarda depresyon ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kötü evlilik uyumu olduğunu belirten kadınların, evlilik uyumu iyi olduğunu belirten kadınlardan anlamlı olarak daha depresif olduğu gözlemlenmiştir. Kahn ve diğerleri (1985) ise, çiftlerden birinin depresif olması durumunda eşler arasında uzaklaşma, çatışma çözümünde ve iletişimde aksaklıklar, cinsellik ve duygusal paylaşımda azalma olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, evlilikteki duygusal yakınlığın zarar görebileceğini işaret etmektedir.

Beck'in (1991) bilişsel modeline göre, depresyondaki bireylerin olumsuz bir algı ve düşünme biçimine sahip oldukları ve bu nedenle evlilik içindeki ilişkiyi ve yaşanan sorunları da olumsuz bir şekilde algıladıkları belirtilmektedir. Bu doğrultuda, yapılan çalışmalarda depresyon ile evlilik uyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Depresyonun, evlilik uyumunu belirlemede önemli bir faktör olduğu ve depresif eşlerin daha mutsuz oldukları, boyun eğici davranışların evlilik doyumunu azaltabileceği bulgularına ulaşılmıştır.

Evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişki genellikle karşılıklı etkileşimlerle açıklanmaktadır.<sup>23</sup> Evlilikteki sorunlar, bireyin ruhsal sorunlarını etkileyebileceği gibi, depresif düşünme tarzının da evlilikte bazı sorunlara neden olabileceği veya evlilik algısını etkileyebileceği öngörülmektedir.

Orta yaş ve yaşlı bireylerle yaptıkları izlem çalışmasında, evlilik uyumsuzluğu ile depresyon semptomları arasında kadınlar ve erkekler için çift yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Whitton ve Whisman'ın (2010) yaptığı çalışmada, evlilik doyumundaki istikrarsızlık arttıkça depresyon semptomlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu da, kişilerarası ilişkideki doyumun sürekli değişmesinin depresyonu etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

### **1.2.1.Duygudurum Bozukluğunun Kaynakları**

Duygudurum bozukluklarının kaynakları oldukça karmaşıktır ve genellikle birden fazla faktörün etkileşimiyle ortaya çıkar. Bu bozuklukların kökenlerini anlamak, uygun tedavi ve destek yaklaşımlarının belirlenmesinde önemlidir. Duygudurum bozukluklarının kaynakları genellikle şu ana başlıklar altında incelenir:

---

<sup>23</sup> Whisman ve Uebelacker, 2009

**Genetik Faktörler:** Genetik yatkınlık, duygudurum bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynar. Aile geçmişinde depresyon veya bipolar bozukluk gibi rahatsızlıkların bulunması, bireyin bu tür bozuklukları geliştirme riskini artırabilir. Yapılan çalışmalar, belirli genetik varyantların duygudurum bozukluklarının ortaya çıkma riskini artırdığını göstermektedir.

**Nörokimyasal Denge:** Beyindeki nörotransmitterlerin (serotonin, dopamin, noradrenalin gibi) dengesizlikleri, duygudurum bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olabilir. Örneğin, depresyon vakalarında düşük serotonin seviyeleri sıkça gözlemlenirken, bipolar bozuklukta dopamin düzeylerindeki değişimler önemli olabilir.

**Beyin Yapısı ve İşlevi:** Duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirilen beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel farklılıklar olabilir. Özellikle limbik sistem ve prefrontal korteks gibi alanlarda anormallikler duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir.

**Psikososyal Faktörler:** Travmatik yaşam olayları, stres, çocuklukta yaşanan istismar veya ihmal gibi psikososyal faktörler duygudurum bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olabilir. Özellikle, erken yaşam stresi ve travmalar sonrası

stres bozukluğu gibi durumlar, duygudurum bozukluklarının riskini artırabilir.

**Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Faktörler:** Bazı kişilik özellikleri, özellikle nörotisizm gibi olumsuz duygulanıma yatkınlık gösteren özellikler, duygudurum bozukluklarının gelişiminde rol oynayabilir. Ayrıca, bilişsel süreçlerdeki anormallikler ve düşünce kalıpları da depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli olabilir.

**Çevresel Faktörler:** Aile, iş, ilişkiler ve sosyal çevre gibi çevresel faktörler de duygudurum bozukluklarının gelişiminde etkilidir. Özellikle stresli yaşam olayları, iş kaybı, ayrılık, yalnızlık gibi faktörler duygudurum bozukluklarının ortaya çıkma riskini artırabilir.

Duygudurum bozukluklarının kaynakları multidisipliner bir yaklaşım gerektirir ve genellikle biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin kombinasyonu ile ilişkilidir.<sup>24</sup>

İnsan psikolojisinin çok faktörlü ve karmaşık yapısından ötürü, psikolojik bozukluklar söz konusu olduğunda sorunun

---

<sup>24</sup> McWilliams, 2004

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).<sup>25</sup>

Karşıt bir görüş olarak, kişilerin problemlerini biyoloji, çevre 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 katkılar sağladığını söylemektedir.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Deacon, 2013

<sup>26</sup> 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.<sup>27</sup>

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)<sup>28</sup>

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

---

<sup>27</sup> Kring ve Johnson, 2015

<sup>28</sup> Sullivan ve ark., 2000

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 epizotu söz konusu olduğunda, kişilerin yaklaşık %70'inin depresyonun başlangıcına yakın zamanda stresli bir yaşam olayı deneyimlediği gözlemlenmiştir (Monroe ve Harkness, 2005).<sup>29</sup>

Dolayısıyla, bu teoride olaylara yapılan atfı şeklinin önemli olduğunun 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.

---

<sup>29</sup> Monroe ve Harkness, 2005

### **1.2.2. Duygudurum Bozukluğu ve Toplumsal Değişkenler Arasındaki İlişki**

Duygudurum bozuklukları ile toplumsal değişkenler arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır ve birçok faktörün etkileşimini içerir. Toplumsal değişkenler, bireyin yaşadığı sosyal, kültürel ve ekonomik ortamı içerir ve duygudurum bozukluklarının gelişimi üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Bu ilişkiyi anlamak için bazı anahtar noktalar aşağıda sıralanmıştır:

**Sosyoekonomik Durum:** Bireyin gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve mesleki statüsü gibi sosyoekonomik faktörler, duygudurum bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir. Düşük gelir düzeyi, işsizlik, ekonomik belirsizlik ve eğitimsizlik gibi faktörler depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının riskini artırabilir.

**Toplumsal Destek:** Sosyal destek ağının gücü, duygudurum bozukluklarının gelişimi üzerinde etkilidir. Sağlam bir sosyal destek ağına sahip olan bireyler, stresle başa çıkmakta daha başarılı olabilirken, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygudurum bozukluklarının riskini artırabilir.

**Kültürel Faktörler:** Kültürel normlar, değerler ve beklentiler, duygudurum bozukluklarının tanımlanmasını, ifade edilmesini



ve tedavi edilmesini etkiler. Farklı kültürlerde duygusal sıkıntıların ifade biçimleri ve algılanışı farklılık gösterebilir ve bu da tanı ve tedavi süreçlerini etkileyebilir.

**Toplumsal Stigma:** Toplumsal stigma ve ayrımcılık, duygudurum bozuklukları olan bireylerin yardım arama davranışlarını ve tedaviye erişimlerini etkileyebilir. Stigma ile mücadele etmek, duygudurum bozukluklarıyla başa çıkan bireyler için önemli bir zorluktur ve toplumda duyarlılık ve farkındalığın artırılması gereklidir.

**Aile ve İlişki Dinamikleri:** Aile içi ilişkiler, ebeveynlik tarzları ve ailedeki stresli durumlar, duygudurum bozukluklarının gelişimi üzerinde etkilidir. Aile içinde destekleyici bir ortamın sağlanması, duygudurum bozuklukları olan bireylerin iyileşme sürecini destekleyebilir.

**Toplumsal Baskılar ve Beklentiler:** Toplumsal baskılar, cinsiyet rolleri, beden imajı ve iş performansı gibi faktörler, duygudurum bozukluklarının ortaya çıkma riskini artırabilir. Özellikle kadınlar arasında toplumsal baskılar ve cinsiyet rollerine ilişkin beklentiler, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıkların görülme sıklığını etkileyebilir.

Bu faktörlerin bir araya gelmesi, duygudurum bozukluklarının gelişiminde karmaşık bir etkileşime neden olabilir. Bu

nedenle, duygudurum bozukluklarının önlenmesi ve tedavisi, bireylerin sosyal çevrelerinin ve toplumsal yapıların dikkate alınmasını gerektirir. Ayrıca, toplumda duygudurum bozukluklarıyla ilgili farkındalığın artırılması ve destekleyici bir ortamın oluşturulması önemlidir.

Literatüre bakıldığında, Depresyonun yaygınlığı hakkındaki çalışmalar cinsiyet (Örneğin:Tam ve ark., 2018), medeni durum (Örneğin:Kaygısız ve Alkın, 1999), ebeveyn olma durumu (Evenson ve Simon, 2005) ve çalışma durumu (Revati ve Yogesh, 2012) <sup>30</sup> gibi toplumsal değişkenlerin rolünü inceler.

Cinsiyet farkı üzerine yapılan çalışmalarda, kadınlarda depresyonun erkeklere göre daha yaygın olduğu görülmüştür (Tam ve ark., 2018).<sup>31</sup> Kadınların yaşam boyunca maruz kaldıkları stres etkenlerinin, depresyon riskini artırdığı belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2001). Ayrıca, kadınların toplum içindeki rolleri ve cinsiyete bağlı beklentilerin de depresyonla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Hankin ve Abramson, 2001; Nolen-Hoeksama, 2001).<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Monroe ve Harkness, 2005

<sup>31</sup> Tam ve ark., 2018

<sup>32</sup> Hankin ve Abramson, 2001; Nolen-Hoeksama, 2001

Çalışma durumuyla depresyon arasındaki ilişki karmaşık bir konudur. Bazı çalışmalar, çalışan kadınların depresyon oranlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Revati ve Yogesh, 2012; Özgür, Atan ve Ardahan, 2012), ancak diğer araştırmalar bu bulguları çürütmektedir (Bromberger ve Matthews, 1994). Bu nedenle, çalışma durumu ve depresyon arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Caetano, Vaeth, Mills ve Canino, 2016).<sup>33</sup>

Ebeveynlik ve depresyon arasındaki ilişki de önemlidir. Özellikle ilk kez ebeveyn olan kişilerin, bu yeni rolle birlikte deneyimledikleri stresin depresyon semptomlarına neden olabileceği belirtilmektedir (Perren, Wyl, Bürgin, Simoni ve Klitzing, 2005). Ayrıca, ebeveynlik dönemi boyunca yaşanan duygusal yüklerin, depresyon riskini artırdığı gözlemlenmiştir (McLanahan ve Adams, 1987).<sup>34</sup>

Medeni durum da depresyonla ilişkilendirilen bir diğer toplumsal değişkendir. Evli olan bireylerin, evlilik dışı ilişkide bulunanlara göre daha yüksek depresyon oranlarına sahip

---

<sup>33</sup> Caetano, Vaeth, Mills ve Canino, 2016

<sup>34</sup> McLanahan ve Adams, 1987

olduğu görülmüştür (Romanoski ve ark., 1992). Ancak, bu ilişkinin niteliğinin ve evliliğin kalitesinin de depresyon üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (St John ve Montgomery, 2009).

Bu faktörlerin depresyonla ilişkisinin anlaşılması, bireylerin yaşam koşullarını, toplumsal rollerini ve çevresel etkilerini göz önünde bulundurmaya gerektirir. Bu nedenle, duygudurum bozukluğuyla toplumsal değişkenler arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi, hem bireylerin hem de toplumun sağlığı açısından önemlidir<sup>35</sup>

### **1.3. Evlilik Harmonisi ve Evlilik Harmonisi ile İlişkilendirilen Unsurlar**

Evlilik harmonisi, bir çiftin ilişkisinde uyumlu, sağlıklı ve mutlu bir ortamın varlığını ifade eder. Bu kavram, çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde karşılıklı anlayış, saygı, iletişim ve iş birliği gibi unsurları içerir. Evlilik harmonisi, çiftler arasındaki ilişkinin güçlü ve sürdürülebilir olmasını sağlayan temel bir faktördür. Evlilik harmonisi ile ilişkilendirilen unsurlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır:

---

<sup>35</sup> St John ve Montgomery, 2009

İletişim: Sağlıklı bir evlilikte iletişim, çok önemli bir rol oynar. Çiftler arasındaki açık, dürüst ve destekleyici iletişim, anlaşmazlıkların çözülmesine yardımcı olur ve ilişkide derin bağların oluşmasını sağlar.

Empati ve Anlayış: Partnerlerin birbirlerinin duygularını anlaması ve empati göstermesi, evlilik harmonisinin temel unsurlarından biridir. Empatik bir yaklaşım, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına ve duygusal olarak destek olmasına yardımcı olur.

Ortak Değerler ve Hedefler: Ortak değerler ve hedeflere sahip olmak, çiftlerin birlikte büyümelerini ve ilişkilerini güçlendirmelerini sağlar. Benzer değerlere sahip olmak, çatışmaların azalmasına ve çiftlerin birbirlerine daha yakın hissetmelerine katkıda bulunur.

Paylaşılan Zaman: Birlikte geçirilen zaman, çiftler arasındaki bağı güçlendirir. Ortak aktiviteler yapmak, birbirleriyle bağlantı kurmayı ve ilişkide keyifli anlar yaşamayı sağlar.

Karar Verme ve Sorun Çözme: Çiftler arasında karar verme süreçlerine katılım ve işbirliği, evlilik harmonisini artırır. Sorunlarla başa çıkma ve çözüm bulma becerileri, ilişkide güveni ve bağı güçlendirir.

Destek ve İyilik: Evlilik harmonisi, partnerlerin birbirlerine duygusal ve pratik destek sağlamalarına dayanır. Zor zamanlarda birbirlerine destek olmak ve iyi zamanlarda birlikte kutlamak, ilişkide bağlılık ve güven duygusunu artırır.

Bu unsurlar, sağlıklı bir evlilikte bulunması gereken temel özelliklerdir ve çiftler arasında güçlü bir harmoni ve mutluluk sağlar. Evlilikte bu unsurlara dikkat edilmesi, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmesine ve uzun süreli bir mutluluk ve uyum sağlamasına yardımcı olabilir.

Evliliğin çeşitli amacı ve boyutları göz önüne alındığında, evlilik harmonisinin tanımı karmaşık olabilir. Ancak, evlilik genellikle iki kişinin bedensel, duygusal ve manevi olarak bir araya gelmesi ve birlikte yaşamlarını paylaşmaya verdikleri bir söz olarak tanımlanır (Lee ve George, 2014). Evlilik kurumu, aile yapısını oluşturmak ve çocuk yetiştirmek için temel bir yapı olarak kabul edilir (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Bu nedenle, evlilik toplumda büyük öneme sahiptir ve bireylerin çoğu hayatlarının bir döneminde evlenmeyi arzu eder (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004).<sup>36</sup>

Ancak, evlenmek ve evliliği sürdürmek farklı kavramlardır. Boşanma oranlarının gösterdiği gibi, birçok evlilik ilk on yıl

---

<sup>36</sup> Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004

içinde sona erer (Braver, Shapiro ve Goodman, 2006). Türkiye'de de boşanma oranları artmaktadır (TÜİK, 2020).<sup>37</sup> Boşanmanın nedenleri arasında kavga, psikolojik şiddet, ekonomik problemler, evlilik dışı ilişkiler ve alkol/madde kullanımı yer alır<sup>38</sup> (Coşkun ve Sarlak, 2020). Bu nedenle, evlilikte uyum sağlama becerisinin incelenmesi önemlidir.<sup>39</sup>

Evlilik uyumu, tanımı ve kapsamı konusunda farklı anlayışlar bulunmasına rağmen, genellikle evlilikten alınan tatmin, evlilikteki mutluluk veya evliliğin kalitesi gibi kavramlarla ilişkilendirilir (Kendrick, 2016). Bu kavramlar arasında bazı farklar olsa da, genellikle evlilikte uyumlu bir ilişkiyi ifade ederler (Nurhayati, Faturochman ve Helmi, 2019). Evlilik kalitesi ve evlilik uyumu, ilişkili ancak farklı kavramlardır ve genellikle birbirleriyle ilişkilidir (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994).<sup>40</sup>

Evlilik uyumu, yüksek uyum gösteren çiftlerin evliliklerindeki bazı özelliklerin anlaşma, benzer aktiviteler ve ilgi alanları, duygusal yakınlık, güven, tatmin ve çatışma düzeylerini içerebileceği düşünülmektedir (Burgess ve Cottrell, 1939;

---

<sup>37</sup> TÜİK, 2020

<sup>38</sup> Coşkun ve Sarlak, 2020

<sup>39</sup> Lee ve George, 2014

<sup>40</sup> Heyman, Sayers ve Bellack, 1994

Spanier, 1976). Bu nedenle, evlilik uyumu kapsamlı bir terimdir ve birçok farklı boyutu içerir.<sup>41</sup>

Evlilik harmonisi, iki birey arasındaki ilişkinin uyumlu ve tatmin edici olması durumunu ifade eder. Bu uyum, çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir ve evlilik kurumunun temel unsurlarından birini oluşturur. Evlilik, çiftlerin bedensel, duygusal ve manevi düzeyde bir araya gelerek yaşamlarını paylaşmaya verdikleri bir söz olarak tanımlanır (Lee ve George, 2014). Bu nedenle, evlilik sadece iki birey arasındaki bir bağ değil, aynı zamanda aile yapısını oluşturmak ve çocuk yetiştirmek için temel bir yapıdır (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004).<sup>42</sup>

Ancak, evlilik kurumuna olan ilgi ve evliliklerin sürdürülme oranı arasında bir ayrım vardır. Birçok insan evlenmek istese de, boşanma oranları evliliklerin ne kadarının sürdürüldüğünü gösterir. Örneğin, Amerika'da yapılan anketler, katılımcıların %90'ının hayatlarının bir noktasında evlenmek istediğini göstermiştir (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Ancak, boşanma oranları incelendiğinde, evli çiftlerin üçte birinin evliliklerinin ilk 10 yılında boşandığı belirtilmiştir (Braver,

---

<sup>41</sup> Burgess ve Cottrell, 1939; Spanier, 1976

<sup>42</sup> Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004



Shapiro ve Goodman, 2006). Benzer şekilde, Türkiye'de de boşanma oranlarında artış gözlenmiştir (TÜİK, 2023).<sup>43</sup>

Evlilik uyumu, evlilik literatüründe sıklıkla incelenen bir kavramdır. Ancak, farklı faktörlerin etkisi altında olduğundan, bu kavramın tanımı ve içeriği konusunda netlik bulunmamaktadır (Fıfıloğlu ve Demir, 2000).

Genellikle evlilik uyumu, evlilikten alınan tatmin, evlilikteki mutluluk veya evliliğin kalitesi gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılır (Kendrick, 2016). Bu terimler arasında farklılıklar olsa da, evlilik uyumu genellikle bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarında ne kadar iyi anlaştıklarını ve ilişkilerini nasıl sürdürdüklerini ifade eder (Nurhayati, Faturochman ve Helmi, 2019)<sup>44</sup>

Evlilik uyumuyla ilişkilendirilen faktörler arasında cinsiyet, evlilik yaşı, ebeveynlik durumu ve psikolojik-fiziksel sağlık gibi unsurlar bulunmaktadır. Örneğin, cinsiyet, evlilik uyumu üzerinde önemli bir değişken olarak kabul edilir ve kadınların

---

<sup>43</sup> TÜİK, 2023

<sup>44</sup> Nurhayati, Faturochman ve Helmi, 2019

genellikle evliliklerinden daha az tatmin oldukları gözlemlenmiştir.<sup>45</sup>

Evlilik yaşının da uyum üzerinde etkili olduğu görülmüş; evliliğin başlangıcında yüksek uyumun olduğu ancak zamanla bu uyumun azaldığı belirtilmiştir (Anderson, Russell ve Schumm, 1983).

Ebeveynlik durumu da evlilik uyumuyla ilişkilendirilen önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, çocuk sahibi olduktan sonra evlilik uyumunun düştüğünü göstermektedir (Shapiro, Gottman ve Carrere, 2000). Ayrıca, evlilik uyumuyla fiziksel ve psikolojik sağlık arasında bir ilişki olduğu da belirtilmektedir. Örneğin, stresli ilişkilerin bireylerde sağlık sorunlarına yol açabileceği ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların evlilik uyumu düşük olan bireylerde daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Evlilik uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişki de, literatürde sıkça incelenen bir konudur ve bu çatışmanın fazlalığının düşük evlilik uyumu ile ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir.<sup>46</sup>

Çeşitli araştırmalar bu konuya odaklanmış ve iş-aile çatışması ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmıştır

---

<sup>45</sup> Umberson ve Williams, 2005; Fowers, 1991; Cirhinlioglu, Tepe ve Cirhinlioglu, 2016

<sup>46</sup> Kicol-Glaser ve Newton, 2001; Whisman, 2007

(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).<sup>47</sup>

Örneğin, iş-aile çatışması ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, ailedeki çocuk sayısının kontrol edildiği koşullar altında, kişinin iş-aile çatışması ve bununla ilişkili stres kaynaklarının evlilik uyumunu açıklama yüzdelerinin farklılıklar gösterdiği görülmüştür (Obradović ve Cudina-Obradović, 2009). Bu çalışmaya göre, erkeklerde iş-aile çatışması ve stres kaynakları evlilik uyumunu %39 oranında açıklarken, kadınlarda bu oran %57 olarak belirlenmiştir.

Bu cinsiyet farklılığı, toplumdaki cinsiyet rolleri ve kadınlara biçilen görevlerle açıklanabilir. Araştırmalar, evlilik uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki ilişkinin, eşitlikçi olan kadınlarda daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur (Minnotte, Minnotte, Pedersen, Mannon ve Kiger, 2010). Bu durum, kadınların hem

---

<sup>47</sup> 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

iş hem de aile yaşamlarında dengeyi sağlama konusundaki zorluklarıyla bağlantılı olabilir.<sup>48</sup>

Kadınların iş yaşamında daha fazla sorumluluk alması, evliliklerindeki uyumu etkileyebilirken, erkeklerin bu tür sorumluluklarının evlilik uyumu üzerinde daha az etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, iş-aile çatışmasının evlilik uyumu üzerindeki etkisi cinsiyet rolleri ve eşitlik kavramlarıyla da yakından ilişkilidir.

#### **1.4. İş-Aile Dengelemesi**

İş-aile dengesi, bireylerin iş yaşamları ile aile yaşamları arasında denge kurmalarını ifade eder. Bu denge, iş gereksinimlerini karşılamak için ayrılan zaman ile aile yaşamına ve kişisel ihtiyaçlara ayrılan zaman arasında sağlanır. İş-aile dengesi, hem bireylerin hem de ailelerin refahını ve mutluluğunu etkileyen önemli bir faktördür. İş-aile dengesini etkileyen unsurlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır:

Esnek Çalışma Şekilleri: Esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma imkânı ve telekomünikasyon gibi esnek çalışma modelleri, iş-aile dengesini sağlamak için önemli bir rol oynar.

---

<sup>48</sup> Minnotte, Minnotte, Pedersen, Mannon ve Kiger, 2010

Bu tür esneklikler, çalışanların iş ve aile yaşamları arasında daha iyi bir denge kurmalarını sağlar.

**Destekleyici İş Ortamı:** İş yerinde destekleyici bir ortam, çalışanların iş-aile dengesini sağlamalarına yardımcı olur. İşverenlerin aile dostu politikaları benimsemesi, çalışanların aile sorumluluklarını yerine getirmelerine ve iş performanslarını sürdürmelerine olanak tanır.

**Planlama ve Öncelik Belirleme:** İyi bir zaman yönetimi ve öncelik belirleme becerisi, iş-aile dengesini korumak için önemlidir. Çalışanlar, iş ve aile yaşamları arasında zamanlarını etkili bir şekilde planlayarak ve önceliklendirerek dengeyi sağlayabilirler.

**Aile Desteği:** Aile üyelerinin birbirlerine destek olması, iş-aile dengesini sağlamak için önemlidir. Partnerler arasındaki iş birliği ve anlayış, her birinin iş ve aile yaşamları arasında geçiş yapmasını kolaylaştırabilir.

**Kişisel Bakım ve İyi Hali:** İş-aile dengesini korumak için kişisel bakım ve iyilik hali önemlidir. Yeterli uyku, sağlıklı beslenme, egzersiz ve dinlenme zamanı, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını koruyarak iş ve aile yaşamları arasında denge sağlar.

Sınırların Belirlenmesi: İş ve aile yaşamları arasında net sınırlar belirlemek, iş-aile dengesini korumak için önemlidir. Çalışanlar, iş saatleri dışında aileleriyle birlikte geçirecekleri zamanı korumak ve iş ile ilgili stresi evde bırakmak için sınırlar belirleyebilirler.

İş-aile çatışması, kişinin mesleki ve ailesel sorumluluklarının birbiriyle çakışması ve deneyimlenen rol karmaşası olarak tanımlanır (Greenhaus ve Buetell, 1985).<sup>49</sup>

Günümüzde iş ve aile yaşamının doğasında önemli değişiklikler meydana gelmiştir; artık hem annenin hem de babanın çalıştığı ev ortamı, tek ebeveynlerin çocuklarını tek başına yetiştirmesi veya kadınların iş hayatında daha etkin bir rol üstlenmesi gibi durumlar sıkça karşılaşılan örnekler arasındadır (Allen ve ark., 2000). Türkiye'de de kadınların işgücüne katılım oranının 2007'den 2020'ye kadar %24'ten %32'ye yükseldiği görülmüştür.<sup>50</sup> Bu değişimler, aile ve iş sorumlulukları arasındaki dengeyi etkileyerek araştırmacıların ilgisini çekmiş ve iş-aile çatışması üzerine yapılan çalışmaların sayısında artışa neden olmuştur.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Greenhaus ve Buetell, 1985

<sup>50</sup> TÜİK, 2020

<sup>51</sup> Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux ve Andi, 2005

İş-aile çatışmasının iki farklı şekilde ele alındığı belirtilmektedir; birincisi, ailevi sorumlulukların işi engellediği bir çatışma (Work Interference with Family - WIF) türü iken, ikincisi kişinin iş ile ilgili görevlerinin aileyi etkilediği bir çatışma şeklidir.<sup>52</sup>

Bu çatışmanın, birbirinden farklı bileşenlere sahip olduğu ve her bir durumla ilişkilendirilebilecek faktörlerin de değişebileceği öne sürülmüştür. Örneğin, iş-aile çatışması üzerine yapılan bir meta-analizde, daha fazla iş stresi yaşayan, işte daha fazla zaman harcayan, işe daha fazla bağlılık hisseden kişilerin WIF yaşadığı, daha fazla ev işiyle uğraşan, çocuk bakımıyla ilgilenen kişilerin ise FIW yaşadığı bulunmuştur.<sup>53</sup>

İş-aile çatışmasının farklı boyutları olduğu gibi, farklı deneyimleme şekilleri de olabilir. Greenhaus ve Beutell (1985), kişinin aile ve iş arasındaki çatışmayı zaman, davranış ve gerginlik olmak üzere üç farklı kanaldan yaşayabileceğini belirtmiştir. Bu çerçevede, kişinin bir rolde harcadığı zamanın diğer rolü etkilemesi zaman-tipi çatışmaya, bir rolden kaynaklanan baskının diğer rolün görevlerini yerine getirmesini engellemesi gerginlik-tipi çatışmaya, bir rolün

---

<sup>52</sup> Family Interference with Work – FIW, Netemeyer, Boles ve McMurrian, 1996

<sup>53</sup> Byron, 2005

içindeki davranışların diğer rolle uyumsuzluğu veya bütünlüğü bozması ise davranış-tipi çatışmaya işaret eder.<sup>54</sup>

#### **1.4.1. İş-Aile Dengelemesinin Kökenleri**

İş-aile dengesinin kökenleri, modern endüstriyel çağın başlangıcına kadar uzanmaktadır. Sanayi Devrimi'nin etkisiyle iş yapısında meydana gelen köklü değişiklikler, çalışanların iş ve aile yaşamları arasında denge kurmalarını zorlaştırdı ve iş-aile çatışmalarını artırdı. Bu dönemde, işgücünün fabrikalara yönlendirilmesi ve uzun çalışma saatleri, iş-aile dengesine ilişkin endişeleri beraberinde getirdi.

yüzyılın ortalarından itibaren, kadınların işgücüne katılımındaki artış iş-aile dengesi konusunda daha fazla farkındalık yarattı. Kadınların işgücüne katılması, geleneksel aile dinamiklerini değiştirdi ve iş-aile ilişkilerinde yeni dinamiklerin oluşmasına yol açtı.

Günümüzdeki modern iş ortamlarında ise iş-aile dengesi, işverenler ve çalışanlar arasında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma imkanı ve aile dostu politikalar gibi yenilikler, çalışanların iş ve aile yaşamları arasında denge kurmalarını desteklemektedir. Bu tür politikalar, çalışanların verimliliğini artırırken, aynı zamanda

---

<sup>54</sup> Allen ve ark, 2012



işletmelerin çalışan memnuniyetini ve sadakatini artırmaktadır.

Toplumsal ve kültürel normlar da iş-aile dengesini etkileyen önemli faktörlerdir. Farklı toplumlarda ve kültürlerde iş ve aile yaşamının öncelikleri farklılık gösterebilir. Bazı toplumlarda iş yaşamı daha ön plandayken, diğerlerinde aile ve kişisel yaşam daha büyük önem taşır. Bu nedenle, iş-aile dengesi politikaları ve uygulamaları, yerel kültürel ve toplumsal normlara uygun olarak şekillendirilmelidir.

İş-aile dengesini sağlamakta yaşanan zorlukların kökenlerini anlamak, bu konuda çözüm arayışlarını daha etkili hale getirebilir. Bu zorlukların birinci sebebi, iş kaynaklı stres faktörleridir. Kişinin işine aşırı yoğunlaşması veya iş yükünün fazla olması, iş yerinde stresin artmasına ve dolayısıyla iş-aile çatışmasının ortaya çıkmasına yol açabilir (Luk ve Shaffer, 2011). Bir meta-analiz, zaman yönetimi eksikliği, esnek çalışma saatlerinin olmaması ve iş saatlerini belirleme özgürlüğünün olmamasının iş-aile çatışmasını artırdığını ortaya koymuştur (Michel ve ark., 2011). Ayrıca, işin önemi veya iş yerindeki sosyal destek eksikliği gibi faktörler de bu çatışmayı tetikleyebilir.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Nielson, Carlson ve Lankau, 2001

Aile kaynaklı stres faktörleri de iş-aile çatışmasının kökenlerini oluşturabilir. Kişinin aile içinde çok sayıda rol üstlenmesi ve bu rolleri yerine getirmek için duyduğu baskı, zaman ve gerginlik temelli çatışmalara neden olabilir (Michel ve ark., 2011).<sup>56</sup> Özellikle çocuk bakımı, kişinin enerji ve zamanını tüketebileceği için iş-aile çatışmasını artırabilir (Luk ve Shaffer, 2005). Bir çalışma, evdeki çocuk sayısının artmasıyla birlikte iş-aile çatışmasının arttığını göstermiştir (Premeaux, Adkins ve Mossholder, 2007).<sup>57</sup>

Aile içindeki destek de iş-aile çatışmasını etkileyen bir faktördür. Örneğin, Türkiye'deki bir çalışma, eş desteğinin iş-aile çatışmasını azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Aycan ve Eskin, 2005).<sup>58</sup>

Bu nedenle, eşten alınan destek olmaması çatışmayı artırabilir.<sup>59</sup>

Bunların yanı sıra, kişisel psikolojik eğilimler de iş-aile çatışmasını etkileyebilir. Bir meta-analize göre, nörotisizm ve negatif duygudurum gibi özellikler, iş-aile çatışmasının artmasına neden olabilir (Allen ve ark., 2012). Ancak, öz-yeterliliğin yüksek olması bu çatışmaya karşı koruyucu bir etki

---

<sup>56</sup> Michel ve ark., 2011

<sup>57</sup> Premeaux, Adkins ve Mossholder, 2007

<sup>58</sup> Aycan ve Eskin, 2005

<sup>59</sup> Premeaux, Adkins ve Mossholder, 2007

yapabilir.<sup>60</sup> Başka bir çalışma, dikkatli olma ve zamanı iyi planlamanın iş-aile çatışmasını azaltabileceğini göstermiştir

### 1.4.2. İş-Aile Dengelemesinin Sonuçları

İş-aile dengesini etkileyen birçok faktörün yanı sıra, iş-aile dengesizliğinin de çeşitli sonuçları bulunmaktadır. Bu sonuçlar, hem bireysel çalışanlar hem de işletmeler için önemli etkilere sahiptir<sup>61</sup>

Bireyler açısından, iş-aile dengesizliği stres, tükenmişlik ve psikolojik rahatsızlıklar gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir. Uzun çalışma saatleri, işten eve getirilen iş, aile üyeleriyle geçirilecek zamanın azalması gibi durumlar bireylerin stres düzeylerini artırabilir. Bu durum, duygusal ve fiziksel tükenmişliğe, uyku sorunlarına ve duygudurum bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca, iş-aile çatışması yaşayan bireylerin iş performansı ve iş memnuniyeti düşebilir, aile ilişkilerinde sorunlar ortaya çıkabilir ve genel yaşam kalitesi azalabilir. İşletmeler açısından ise, iş-aile dengesizliği çalışanların motivasyonunu, bağlılığını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

---

<sup>60</sup> Allen ve ark., 2012

<sup>61</sup> Wayne, Musisca ve Fleeson, 2004

Çalışanların işten memnuniyetsizlikleri ve duygusal tükenmişlikleri arttıkça iş performansı düşebilir ve işletmenin rekabet gücü azalabilir. Ayrıca, iş-aile dengesizliği çalışanların işten ayrılma niyetini artırabilir ve işletme için yüksek personel devir oranlarına yol açabilir. Bu durum, işletmelerin insan kaynakları maliyetlerini artırabilir ve uzun vadede sürdürülebilirliklerini tehlikeye sokabilir.

İş-aile çatışması, birçok farklı alanda olumsuz sonuçlara yol açabilir. Öncelikle, iş hayatında yaşanan stres artışı belirgindir: İş-aile çatışması yaşayan bireyler genellikle iş stresiyle daha fazla karşılaşır (Kelly ve ark., 2008). Araştırmalar, iş-aile çatışması yaşayan bireylerin işlerini bırakma olasılığının arttığını, işten aldıkları memnuniyetin ve terfi olasılıklarının azaldığını, iş performanslarının düştüğünü ve iş yerine bağlılıklarının azaldığını göstermektedir (Allen ve ark., 2000; Anderson, Coffey ve Byerly, 2002; Hill, 2000; Grandey ve Cropanzano, 1999).<sup>62</sup>

Bu stres ayrıca işe devamsızlık veya işten erken ayrılma gibi sonuçlarla da kendini gösterebilir, özellikle yüksek iş-aile çatışması yaşayan kadınların daha fazla devamsızlık yapma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Boyar, Maertz ve Pearson,

---

<sup>62</sup> Allen ve ark., 2000; Anderson, Coffey ve Byerly, 2002; Hill, 2000; Grandey ve Cropanzano, 1999

2005). Bu olumsuz sonuçlar, çalışanlarını işe ve kuruma karşı daha az bağlı hale getirerek verimlilik, finansal performans ve işgücü açısından sorunlara yol açabilir (Kelly ve ark., 2008).<sup>63</sup>

İş-aile çatışmasının evlilik ve aile yaşamındaki etkileri de dikkate alınmalıdır. Çalışmalar, iş-aile çatışması yaşayan bireylerin evlilik uyumlarının azaldığını göstermektedir (Caroll ve ark., 2013; Higgins, Duxbury ve Irving, 1992; Voydanoff, 2005; Wu, Chang ve Zhuang, 2010).<sup>64</sup>

Bu çatışma ayrıca kişinin ailesiyle ilgilenme ve aile uyumunu azaltma eğiliminde olduğu söylenmiştir (Voydanoff, 2002). Bu tür bir çatışma, bireylerdeki stresi artırarak hem doğrudan hem de dolaylı olarak evlilik içi çatışmayı artırabilir ve sağlanan desteği azaltabilir (Matthews, Conger ve Wickrama, 1996). Bu nedenle, iş-aile çatışması yaşayan bireylerin aile ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilir.

Mesleki ve ailesel sonuçların yanı sıra, iş-aile çatışmasının kişisel sonuçları da önemlidir ve bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları bağlamında incelenmelidir. Artan iş-aile çatışmasının, fiziksel rahatsızlıkları artırabileceği ve sağlıksız

---

<sup>63</sup> Kelly ve ark., 2008

<sup>64</sup> Caroll ve ark., 2013; Higgins, Duxbury ve Irving, 1992; Voydanoff, 2005; Wu, Chang ve Zhuang, 2010

yaşam tarzı alışkanlıklarının ortaya çıkabileceği söylenmiştir (Netemeyer, Boles ve McMurrian, 1996).<sup>65</sup>

İş-aile çatışması yaşayan bireylerin daha az fiziksel aktivite yaptığı, daha fazla yağlı ve sağlıksız yiyecek tükettiği bulunmuştur (Allen ve Armstrong, 2006). Bu bağlamda yapılan boylamsal bir çalışma, iş-aile çatışmasının sağlık üzerindeki etkilerini inceleyerek aile-iş çatışmasının tansiyon sorunu dahil olmak üzere fiziksel sağlığın kötüleşmesiyle ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Frone, Russell ve Cooper, 1992).<sup>66</sup>

Psikolojik etkiler açısından, iş-aile çatışmasının tükenmişlikle ilişkilendirildiği görülmüştür. Çeşitli çalışmalar, iş-aile çatışması yaşayan bireyler arasında tükenmişlik belirtilerinin daha yaygın olduğunu göstermektedir (Burke ve Mikkelsen, 2006; Chaoping, Kan ve Zhengxu, 2003; Harvey, Kelloway ve Duncan-Leiper, 2003; Thompson, Brough ve Schmidt, 2006). Ayrıca, iş-aile çatışması ve depresyon semptomları arasındaki ilişki sıkça araştırılmış ve bu iki durumun birbirleriyle ilişkilendirildiği bulunmuştur (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.,

---

<sup>65</sup> Netemeyer, Boles ve McMurrian, 1996

<sup>66</sup> Frone, Russell ve Cooper, 1992

2016; Obidoa ve ark., 2011; Seto, Morimoto ve Maruyama, 2004; Thomas ve Ganster 1995; Zhang, Duffy ve Castellero 2017).

Bir çalışma, iş-aile çatışması yaşayanların duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve madde bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında olduğunu bulmuştur Türkiye'den gelen bulgular da bu sonuçları desteklemekte; örneğin, Akçınar (2020) tarafından yapılan bir çalışma, iş-aile çatışmasının annelerde depresyon belirtilerini artırdığını ortaya koymuştur.<sup>67</sup>

### **1.5. Ebeveyn Tükeniş Hali**

Ebeveynlik, oldukça zorlayıcı ve yoğun bir süreç olabilir ve bu durum ebeveynlerin tükenmişlik yaşamasına neden olabilir. Ebeveyn tükeniş hali, ebeveynlerin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak aşırı derecede yorgun hissetmeleriyle karakterizedir. Bu durum, çocukların bakımı, yetiştirilmesi, eğitimi ve diğer günlük sorumluluklarla başa çıkmak için harcanan süre, enerji ve kaynaklar nedeniyle ortaya çıkabilir.

Ebeveynlik, sürekli bir dikkat, sabır ve özveri gerektirir. Uykusuz geceler, çocukların ihtiyaçlarını karşılama, onları

---

<sup>67</sup> Frone, 2000

yönlendirme ve eğitime süreci ebeveynler için oldukça yorucu olabilir. Aynı zamanda, iş yaşamı ile aile yaşamını dengeleme çabaları da ebeveynlerin tükenmişlik yaşamalarına katkıda bulunabilir. İşten eve getirilen stres, zaman yönetimi zorlukları ve iş-aile çatışması gibi faktörler, ebeveynlerin duygusal ve fiziksel olarak tükenmiş hissetmelerine neden olabilir.

Ebeveyn tükeniş hali, depresyon, kaygı, öfke, suçluluk duyguları ve düşük özsaygı gibi duygusal sorunlarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, fiziksel belirtiler arasında yorgunluk, baş ağrısı, sindirim sorunları ve kronik ağrılar da bulunabilir. Zihinsel olarak, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık ve bilişsel performansın azalması gibi etkiler ortaya çıkabilir.

Ebeveyn tükenişinin uzun vadeli etkileri arasında ilişkilerde sorunlar, iş performansında düşüş, duygusal kopukluk ve genel yaşam kalitesinde azalma bulunabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını tanımaları, kendilerine zaman ayırmaları ve destek aramaları önemlidir. Aile içi yardımlaşma, profesyonel danışmanlık, hobilerle zaman geçirme ve stresle başa çıkma teknikleri gibi stratejiler, ebeveynlerin tükenmişlik hissini azaltmaya yardımcı olabilir ve daha sağlıklı bir denge sağlamalarına katkıda bulunabilir.



Tükenmişlik kavramı, öncelikle mesleki bağlamda kullanılmış olup "Kişinin çalışma hayatıyla ilişkili olarak süregelen stresin sonucunda tükenmişlik hissi, işe kendini verememe ve yetersizlik duyguları yaşaması" olarak tanımlanmıştır.<sup>68</sup>

<sup>69</sup>Mesleki tükenmişlikle ilgili yapılan araştırmalar, sürekli stres altında kalan bireylerin kaynaklarını tükettiğini ve bu stresle başa çıkma kapasitelerinin azaldığını göstermektedir (Roskam, Raes ve Mikolajczak, 2017). Bireyin mesleki tükenmişliği, depresyon gibi 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 neden olabilir (Ahola ve ark., 2005; Appels ve Schouten, 1991; Honkonen ve ark., 2009).<sup>70</sup>

Ebeveyn tükenmişliği kavramı ise daha yeni olup ilk olarak 1980'lerde ortaya çıkmıştır. Ebeveyn tükenmişliği, ebeveynlik rolünün getirdiği çeşitli stres faktörlerine sürekli maruz kalmaktan kaynaklanan özel bir sendrom olarak

---

<sup>68</sup> Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001

<sup>69</sup> Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001

<sup>70</sup> 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 neden olabilir (Ahola ve ark., 2005; Appels ve Schouten, 1991; Honkonen ve ark., 2009).

tanımlanmıştır (Hubert ve Aujoulat, 2018). Mikolajczak ve arkadaşları (2018), ebeveyn tükenmişliğini ebeveynlik rolünün yarattığı bıkkınlık, mesafelilik ve yetersizlik algısı gibi faktörlerle ilişkilendirirler. Roskam, Raes ve Mikolajczak (2017) ise ebeveyn tükenmişliğini dört boyutta ele alır: Ebeveynlik rolüne duyulan tükenmişlik hissi, çocuklarla mesafeli olma eğilimi, yetersizlik duygusu ve geçmiş ve şimdiki ebeveynlik arasındaki uyumsuzluk.

Mesleki tükenmişlikte olduğu gibi, ebeveynlik tükenmişliğinin de ortaya çıkmasında rol oynayan faktörler araştırılmıştır. Bakker ve Demerouti (2007), mesleki tükenmişlikte olduğu gibi, ebeveyn tükenmişliğinde de kişinin enerji veren ve tüketen unsurlar arasındaki dengenin önemli olduğunu belirtirler.

Mikolajczak ve Roskam (2018), ebeveynlik tükenmişliğinin stresle ilişkili bir bozukluk olduğunu ve ebeveynin deneyimlediği stresi artıran ve azaltan faktörler arasındaki dengesizliklerin bu tükenmişliği tetikleyebileceğini öne sürerler. Bu nedenle, ebeveynlik tükenmişliğini etkileyen risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri anlamak önemlidir.

Türkiye'deki çalışmalarda ebeveyn tükenmişliği üzerine sınırlı sayıda araştırma yapılmış ve bu alanda ölçme araçları

geliştirilmeye başlanmıştır. Bu nedenle, ebeveyn tükenmişliği kavramının Türkiye'deki durumunu ve etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

### **1.5.1. Ebeveyn Tükeniş Hali ile İlişkilendirilen Unsurlar**

Ebeveyn tükeniş hali, birçok farklı unsurla ilişkilendirilebilir ve genellikle karmaşık bir etki ağına sahiptir. Bu unsurlar arasında çalışma koşulları, aile dinamikleri, kişisel özellikler ve sosyal destek sistemleri gibi faktörler bulunmaktadır.

**Çalışma Koşulları:** Ebeveynlerin iş yerindeki stres seviyeleri, çalışma saatleri ve iş yükü, ebeveyn tükeniş hali ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek iş stresi, uzun çalışma saatleri ve iş-aile dengesizliği, ebeveynlerin duygusal ve fiziksel olarak tükenmiş hissetmelerine yol açabilir.

**Aile Dinamikleri:** Aile içi ilişkiler, ebeveynlerin tükenmişlik düzeyini etkileyebilir. Özellikle eşler arasındaki uyum ve iş birliği, ebeveynlerin birbirlerine destek olup olmadığı, çocuk bakımı ve ev işleri konusundaki paylaşımlar, ebeveyn tükeniş hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

**Kişisel Özellikler:** Ebeveynlerin kişisel özellikleri, tükenmişlik düzeylerini etkileyebilir. Örneğin, düşük özsaygı, mükemmeliyetçilik eğilimleri, sürekli kaygı ve stres yaşama

eğilimi gibi özellikler, ebeveynlerin tükenmişlik riskini artırabilir.

**Sosyal Destek Sistemleri:** Ebeveynlerin sosyal destek sistemleri, onların tükenmişlik düzeyini etkileyebilir. Aile dışı destek ağları, arkadaşlar, akrabalar ve komşular gibi destek kaynakları, ebeveynlere duygusal ve pratik destek sağlayarak tükenmişlik hissini azaltabilir.

**Çocuk Bakımı Zorlukları:** Çocukların özel ihtiyaçları, uyku sorunları, sağlık sorunları veya davranışsal zorluklar gibi faktörler, ebeveynlerin tükenmişlik düzeyini artırabilir. Özellikle zorlayıcı çocuk bakımı görevleri, ebeveynlerin duygusal ve fiziksel enerjisini tüketebilir.

Bu unsurlar, ebeveyn tükeniş halinin karmaşık ve çok yönlü bir fenomen olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin tükenmişlik düzeyini anlamak ve azaltmak için, bu faktörlerin dikkate alınması ve uygun destek mekanizmalarının kullanılması önemlidir.

Literatürde yapılmış çalışmalar içinde, Ebeveyn tükenmişliğini incelediğimizde, cinsiyet faktörünün riskleri etkilediği göz önünde bulundurulabilir. Geleneksel olarak, ilişkilerde daha eşitlikçi olduğu düşünülen durumlarda bile, babaların genellikle "ilgili aktif baba" olarak tanımlandığı ve annelerin

"çalışan aktif anne" olarak adlandırılabileceği ifade edilmiştir (Nentwich, 2008).<sup>71</sup>

Bu durumda, babaların iş yaşamlarına devam etmesi ve çocuk bakımı gibi görevlerde aktif rol alması beklenirken, annelerin iş hayatına odaklanması ve çocuklarıyla ilgilenmeleri ise daha az vurgulanır. Araştırmalar, babaların çocuklarıyla geçirdiği zamanın arttığını, ancak annelerin babalarla kıyaslandığında çocuklarıyla daha fazla zaman geçirdiğini göstermiştir (Bianchi, Robinson ve Milkie, 2006).<sup>72</sup> COVID-19 pandemisi sırasında yapılan çalışmalar, kadınların verimliliğinin daha fazla etkilendiğini ve işte daha az başarı elde ettiklerini ortaya koymuştur (Fuchs-Schündeln, 2020).<sup>73</sup>

Tükenmişlik yaşanmasına yol açan faktörleri değerlendirirken, kişilik özelliklerinin de incelenmesi önemlidir. Bir çalışma, nörotisizm, sorumluluk ve yumuşak başlılık gibi kişilik özelliklerinin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017). Bu çalışma, özellikle nörotismin tükenmişlik üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğunu ve bu durumun

---

<sup>71</sup> Nentwich, 2008

<sup>72</sup> Bianchi, Robinson ve Milkie, 2006

<sup>73</sup> Fuchs-Schündeln, 2020

tükenmişliğin depresyon ve anksiyete ile benzer bir spektrumda olduğunu belirtmiştir.<sup>74</sup>

Ayrıca, ebeveynlik stresi ve tükenmişliği arasındaki ilişkiyi anlamak için çocukların ve partnerlerin özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Örneğin, çok sayıda çocuğa sahip olmak ve çocuğun küçük yaşta olması ebeveynlik tükenmişliği riskini artırabilir (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017).

Aynı şekilde, evlilikte anlaşmazlık ve tatminsizlik risk faktörleri olarak kabul edilirken, evlilikteki uyumun ise koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Mikolajczak ve ark., 2018).<sup>75</sup>

Ebeveynlikte yaşanan stres ve tükenmişlik, çocuğun içinde bulunduğu çevre ve deneyimlediği yaşamla da ilişkilidir. Örneğin, tek ebeveyn olarak çocuğuyla ilgilenen kişilerin tükenmişlik oranının, iki ebeveynli ailelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak ve Roskam, 2020). Ayrıca, çocuğun sağlık durumu da ebeveynlik tükenmişliği üzerinde etkili olabilir;

---

<sup>74</sup> Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ve Roskam, 2017

<sup>75</sup> Mikolajczak ve ark., 2018

çocuğu hasta olan ebeveynlerin tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Lindström ve ark., 2010).<sup>76</sup>

Son olarak, iş-aile dengesinin kurulması da önemli bir faktördür. Çalışma koşullarının ebeveynlik tükenmişliği üzerindeki etkisi, özellikle COVID-19 pandemisi sırasında evden çalışmanın artmasıyla daha da belirgin hale gelmiştir. Evden çalışan ebeveynlerin iş ve aile sorumluluklarını dengelemesi zorlaşmış ve bu durum ebeveynlik stresini artırmıştır (Farré, Fawaz, Gonzales ve Graves, 2020).<sup>77</sup>

Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, kişinin cinsiyeti, kişilik özellikleri, çocuğun özellikleri, ilişki dinamikleri ve iş-aile dengesi gibi birçok faktörün ebeveynlik tükenmişliği üzerinde etkili olduğu görülür. Bu faktörlerin bazıları özellikle pandemi döneminde daha belirgin hale gelmiş olabilir.

### **1.5.2. Ebeveyn Tükeniş Hali Sonuçları**

Aile içinde yaşanan tükenmişlik durumunun bireyin kendisini, eşiyile olan ilişkisini ve çocuğunun durumunu nasıl etkileyebileceği önemli bir konudur. Özellikle ebeveynlerin tükenmişlik yaşadığı durumlarda ortaya çıkabilecek etkiler

---

<sup>76</sup> Lindström ve ark., 2010

<sup>77</sup> Farré, Fawaz, Gonzales ve Graves, 2020

üzerine yapılan araştırmalar, bu konunun ciddiyetini vurgulamaktadır.

Öncelikle, ebeveynlerin tükenmişlik yaşadığı durumlarda, kaçma düşünceleri ve hatta intihar eğilimleri gibi ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir. Ebeveynlerin bu tür düşünceleri yaşamaları, ailenin bütünlüğünü ve çocuklarla olan ilişkilerini ciddi şekilde etkileyebilir (Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019)<sup>78</sup>

Ayrıca, ebeveyn tükenmişliğinin artmasıyla birlikte, çocuğa karşı ihmalkâr ve hatta şiddet içeren davranışların da arttığı gözlemlenmiştir (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018). Bu durum, çocuğun psikolojik ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.<sup>79</sup>

Ebeveynler arasındaki ilişkiler de tükenmişlik durumundan etkilenebilir. Araştırmalar, ebeveynlik stresinin ve tükenmişliğinin, çiftin birbiriyle uyumunu ve ilişkisini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Berryhill ve ark., 2016; Canzi, Ranieri, Barni ve Rosnati, 2019; Goetz, Rodriguez ve Hartley, 2019; Rolle ve ark., 2017).<sup>80</sup> Ebeveynler arasındaki çatışmaların sıklığının ve şiddetinin

---

<sup>78</sup> Mikolajczak, Gross ve Roskam, 2019

<sup>79</sup> Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018

<sup>80</sup> Berryhill ve ark., 2016; Canzi, Ranieri, Barni ve Rosnati, 2019; Goetz, Rodriguez ve Hartley, 2019; Rolle ve ark., 2017



artması, tükenmişlik durumunun evlilik ilişkisine zarar verdiğini göstermektedir (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018).

Bireyin kendi sağlığı da ebeveynlik tükenmişliğiyle ilişkilendirilebilir. Tükenmişlik durumu, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilebilir (Roskam, Raes ve Mikolojczak, 2017). Bu durum, bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve aile içindeki ilişkileri de zedeleyebilir. Ayrıca, ebeveyn tükenmişliği yaşayan bireylerin intihar düşünceleri, uyku sorunları ve bağımlılık gibi problemlerle karşılaşabileceği de belirtilmektedir (Mikolajczak, Brianda, Avalosse ve Roskam, 2018).

Çalışan bir anne olarak, iş ve aile arasında denge sağlamak oldukça zorlu bir görev olabilir. Bu dengeyi sağlamaya çalışırken, bir yandan iş yerindeki beklentilere ve sorumluluklara yetişmeye çalışırken diğer yandan da aile yaşantısını dengelemek gerekmektedir. Ancak, bu dengeyi kurmaya çalışırken karşılaşılan pek çok zorluk ve sonuçlar mevcuttur.

Öncelikle, iş ve aile arasında bölünmüş dikkat duygusu yaşanabilir. İş yerindeyken aile ile ilgili sorunlar düşünülürken ya da evdeyken işle ilgili endişelerin aklı meşgul edebilir. Bu

durum, hem iş performansını hem de aile ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, sürekli olarak iş ve aile arasında mekik dokumak zorunda kalmak, hem fiziksel hem de duygusal olarak yorucu olabilir. Bu da genellikle enerji düzeylerinin düşmesine ve tükenmişlik hissinin artmasına neden olabilir.

Çalışan annelerin karşılaştığı bir diğer zorluk da zaman yönetimiyle ilgilidir. Hem iş hem de aile için yeterli zamanı ayırmak gerektiğinde, zamanı etkili bir şekilde kullanmak ve öncelikleri belirlemek önemlidir. Ancak, zaman kısıtlamaları ve beklenmedik olaylarla karşılaşma durumu, zaman yönetimini daha da zorlaştırabilir ve stres seviyelerini artırabilir.

Aile yaşantısını iş yaşamıyla dengelemeye çalışırken, çalışan anneler genellikle suçluluk hissiyle karşı karşıya kalabilirler. İş yerinde daha fazla zaman geçirmek, aile ile yeterince vakit geçirememek veya aile gereksinimlerini karşılayamamak gibi durumlar, suçluluk duygularını artırabilir. Bu da genellikle duygusal sıkıntıların ve stresin artmasına yol açabilir.

Son olarak, iş-aile dengesi konusundaki zorluklar, aile ilişkileri üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Sürekli olarak işle meşgul olmak, aile üyeleri arasındaki iletişimi ve bağları zayıflatabilir. Ayrıca, aileye yeterince zaman

ayırılmamak veya duygusal olarak meşgul olmak, ebeveynlerin ve çocukların arasındaki ilişkileri olumsuz etkileyebilir.

Bu zorluklarla başa çıkmak ve iş-aile dengesini sağlamak için, çalışan annelerin destek sistemlerine erişimi önemlidir. Esnek çalışma saatleri, kreş hizmetleri, evden çalışma imkanları gibi iş yerinde sunulan destekler, iş-aile dengesini sağlamak için önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek, öncelikleri belirlemek ve duygusal refahı artırmak için stres yönetimi stratejilerini uygulamak da önemlidir.

### **1.6. Evden Çalışma**

Evden çalışma, modern iş yaşamında giderek daha popüler hale gelen bir çalışma modelidir, özellikle çalışan anneler için büyük bir avantaj sağlayabilir. Bu esnek çalışma düzeni, iş ve aile yaşamları arasında daha iyi bir denge sağlama ve çeşitli zorlukları azaltma potansiyeline sahiptir.

Evden çalışmanın sağladığı avantajlardan biri, esneklik sağlamasıdır. Çalışan anneler, iş saatlerini ev yaşantılarına ve çocuklarının ihtiyaçlarına daha iyi uyacak şekilde düzenleyebilirler. Bu, özellikle çocukların bakımı, okul etkinlikleri veya doktor randevuları gibi günlük gereksinimlerle uğraşırken son derece değerlidir.

Ayrıca, evden çalışmanın sağladığı zaman tasarrufu da önemlidir. İşe gitmek için harcanan zaman ve enerjiyi ortadan kaldırarak, çalışan anneler daha fazla üretkenlik sağlayabilir ve aileleriyle daha fazla kaliteli zaman geçirebilirler. Trafik sıkışıklığı veya uzun toplu taşıma yolculukları gibi zorluklarla uğraşmadan, işlerini evlerinde halledebilirler.

Evden çalışmanın bir diğer avantajı, çalışan annelerin çocuklarıyla daha fazla zaman geçirebilmeleridir. Evde oldukları zamanlarda, çocuklarıyla ara verip onlara destek olabilir, etkinliklere katılabilir ve onların ihtiyaçlarına daha fazla odaklanabilirler. Bu, anne ve çocuk arasındaki bağın güçlenmesine ve çocukların duygusal ihtiyaçlarının daha iyi karşılanmasına yardımcı olabilir.

Son olarak, evden çalışmanın sağladığı daha az stres de dikkate değerdir. İşe gitmek ve ofiste çalışmak yerine evde çalışmak, çalışan annelerin işyerindeki stresi azaltabilir. Ayrıca, ev ortamında çalışmak, daha rahat bir atmosferde çalışma imkânı sağlayabilir ve bu da genel stres seviyelerini düşürebilir.

Bu nedenlerden dolayı, evden çalışma modeli çalışan anneler için önemli bir destek olabilir ve iş ve aile yaşamları

arasındaki dengeyi sağlamak için etkili bir araç haline gelebilir.

Evden çalışma, özellikle Covid-19 salgınıyla birlikte ani bir artış yaşamış ve pandemi sonrasında da kalıcı hale gelmeye başlamıştır. Bu durum, çalışanlar ve şirketler için çeşitli avantajlar sağlayabileceği gibi, aynı zamanda çeşitli olumsuz etkilere de neden olabilir.

Evden çalışmanın avantajları arasında Covid-19 salgını sırasında virüsün yayılmasını azaltma potansiyeli önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan araştırmalar, evden çalışmanın virüsün yayılmasını %4-8 oranında azaltabileceğini göstermektedir.<sup>81</sup> Bu nedenle, pandemi sürecinde evden çalışma önemli bir koruyucu önlem olarak kabul edilmiştir.

Ancak evden çalışma, aynı zamanda çeşitli zorlukları da beraberinde getirebilir. Özellikle, iş ve aile arasındaki sınırın bulanıklaşması, iş-aile çatışmasını artırabilir. Evden çalışan kişilerin, işlerini eve getirdiklerinde veya genel olarak evden çalıştıklarında, aile ve iş arasındaki sınırın belirsizleştiği ve bu durumun işlerini yapmayı zorlaştırdığı görülmüştür (Sullivan,

---

<sup>81</sup> Alipour, Fadinger ve Schymik, 2021

2000). Bu durum, özellikle küçük çocukları olan anneler için daha belirgin olabilir ve iş-aile çatışmasını artırabilir.<sup>82</sup>

Ayrıca, evden çalışma sürecinin çiftler arasında sorunlara yol açabileceği ve iş-aile çatışmasını artırabileceği de gözlemlenmiştir. Özellikle pandemi döneminde, evden çalışan annelerin çocuk bakımı ve ev işlerine daha fazla zaman ayırdığı, bu durumun da çiftler arasında dengeyi bozduğu görülmüştür.<sup>83</sup>

Bununla birlikte, kadınların iş kaybetme oranının pandemi döneminde daha yüksek olduğu ve işteki verimlilik ve tatminin düştüğü de gözlemlenmiştir.<sup>84</sup>

Evden çalışma sürecinin ebeveynler üzerindeki etkileri özellikle çocuk bakımı ve ev işlerini üstlenme yükünün artmasıyla ilgilidir. Pandemi döneminde okulların kapanmasıyla birlikte çocukların evde eğitim görmeye başlaması, evden çalışan ebeveynlerin işlerini yapmakta zorlanmalarına ve tükenmişlik yaşamalarına neden olabilir. Bu durum özellikle kadınları daha fazla etkileyebilir ve iş-aile dengesini daha da zorlaştırabilir.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> Crosbie ve Moore, 2004

<sup>83</sup> Arntz, Ben Yahmed ve Berlingieri, 2020

<sup>84</sup> Sevilla ve ark., 2020; Feng ve Savani, 2020

<sup>85</sup> Collins ve ark., 2020

Tüm bu etkiler göz önüne alındığında, evden çalışma sürecinin dikkatlice yönetilmesi ve iş-aile dengesinin korunması önemlidir. Çalışan ebeveynlerin, özellikle de annelerin, işlerini yaparken dinlenme vakitlerini ve kendilerine ayırdıkları zamanı ihmal etmemeleri ve gerekirse destek alarak iş-aile dengesini sağlamaları önemlidir.

Ayrıca, işverenlerin ve toplumun, evden çalışan ebeveynlere destek olması ve çeşitli esnek çalışma modelleri sunması da önemlidir. Bu şekilde, evden çalışma sürecinin olumlu yanlarından faydalanırken, olumsuz etkileri minimize edilebilir.

Çalışan annelerin psikolojik sağlığı, günümüzde giderek artan bir öneme sahiptir. Toplumsal ve bireysel düzeyde, çalışan annelerin ruh sağlığı, genel refah açısından hayati bir konudur. Ancak, ekonomik krizler, savaşlar ve benzeri olağandışı durumlar, bu grubun psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür durumlar, artan stres seviyelerine, kaygıya ve depresyona neden olabilir. Dolayısıyla, çalışan annelerin psikolojik sağlığına dair derinlemesine bir anlayış geliştirmek, toplumun genel refahı için kritik bir gerekliliktir.

Çalışan annelerin psikolojik sağlığını etkileyen faktörleri belirlemek ve anlamaktır. Özellikle ekonomik krizler, savaşlar

ve benzeri olağandışı durumların, bu grubun depresyon düzeyini nasıl etkilediğini anlamak önemlidir.

Ekonomik krizler, savaşlar ve benzeri olağandışı durumların, çalışan annelerin depresyon düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, iş-aile dengesi konusunda yaşanan zorlukların, çalışan annelerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir faktör olduğu tahmin edilmektedir. Bu araştırmanın sonuçları, çalışan annelerin psikolojik sağlığını anlamak ve desteklemek için daha etkili politikaların ve müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### **2.Çalışan Annelerde Depresyon ve Evlilik Uyumları Üzerine Bir Araştırma**

Araştırma, İzmir Buca'da yaşayan 104 kadından oluşmaktadır. Bu örnekleme, sosyal medya kanalları ve e-posta grupları üzerinden yapılan duyurularla seçilmiştir. Katılımcıların belirlenen kriterlere uygun olup olmadığı, bu duyurularla ve araştırmacının ağırları aracılığıyla sağlanmıştır. Bu kriterlere uymayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmanın önemi, çalışan annelerin psikolojik sağlığının anlaşılması ve desteklenmesi gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Bu çalışma, ekonomik krizler, savaşlar ve benzeri olağandışı durumların, çalışan annelerin depresyon düzeylerini nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, iş-aile dengesi gibi faktörlerin, çalışan annelerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek de bu çalışmanın hedeflerinden biridir. Bu çalışmanın sonuçları, çalışan annelerin psikolojik sağlığını anlamak ve desteklemek için daha etkili politikaların ve müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

## 2.1. Araştırma İçin Veri Toplama

Bu kitap için araştırma yapılmış olup veri toplama araçları aşağıda belirtilmiştir.

### 2.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaşları, eğitim durumları, evlilik yaşları, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmadıkları, çocuk sayıları, çalışmakta oldukları sektör ve aile gelir durumları ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Formdaki bilgilerin tamamı kategorik olarak verilmiş, katılımcılardan seçeneklerden uygun olanı işaretlemeleri istenmiştir.

TABLO.1- Kişisel Bilgi Formu

No	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Evlilik Yaşı (Yıl)	Evlilik Süresi	Çocuk Sahibi	Çocuk Sayısı	Çalışma Durumu	Çalıştığı Sektör	Aile Gelir Durumu

Gizlilik Bildirgesi: Katılımcıların sağladığı kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı belirtilmiştir. Bu bilgilerin üçüncü taraflarla paylaşılmayacağı ve sadece araştırmacılar tarafından erişilebileceği vurgulanmıştır. Teşekkürler.

### 2.1.2. Evlilik Uyumu Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Türkiye'de Tutarel-Kışlak (1999) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla doğrulanmıştır. Ölçek, genel uyum, çatışma çözme, bağlılık ve iletişim gibi alanları değerlendirmektedir.

İç tutarlık güvenilirliği. 90, iki yarım test güvenilirliği .84 ve test-tekrar test güvenilirliği .57 olarak bulunmuştur.

**TABLO 2. Evlilik Uyumu Ölçeği**

Soru No	Soru	Cevap Seçenekleri
1	Evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine almız.	Mutsuz - Mutlu - Çok Mutlu
2	Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi ve uygun davranış)	Hemen her zaman - Arada sırada - Nadiren - Hiçbir zaman
3	Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:	Erkeğin susması ile - Kadının susması İle - Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır
4	Ev işi etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?	Hepsini - Bazılarını - Çok azını - Hiçbirini
5	Boş zamanlarımızda genellikle tercih ettiğiniz aktivite	Dışarıda bir şeyler yapmayı - Evde oturmayı
6	Eşinizin genellikle tercih ettiği aktivite	Dışarıda bir şeyler yapmayı - Evde oturmayı
7	Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?	Sık sık - Arada sırada - Çok seyrek - Hiçbir zaman
8	Hayatınızı yeniden yaşayabilseniz;	Aynı kişiyle evlenirdiniz - Farklı bir kişiyle evlenirdiniz - Hiç evlenmezdim
9	Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?	Hemen hemen hiçbir zaman - Nadiren - Her konuda

**Açıklama:**  
 Lütfen her soruya uygun olan cevabı işaretleyin. Bir veya birden fazla cevap işaretleyebilirsiniz.  
 Soru 1'de, daire içine alınan nokta, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini temsil etmektedir. Lütfen uygun olan noktayı seçiniz.  
 Sorulara cevap verirken, kişisel deneyimlerinize ve hislerinize dayanarak en uygun cevabı işaretleyiniz.  
 Anket sonuçları, evlilik uyumu ile çalışan annelerin depresyonu arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılacaktır.  
 Katılımcıların gizliliği ve anonimliği korunacaktır. Anket sonuçları sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve herhangi bir bireysel katılımcı bilgisi paylaşılmayacaktır.

### 2.1.3. Beck Depresyon Ölçeği Beck

Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen ve Türkiye'de Tcğin (1980) ve Hisli (1988) tarafından geçerlik ve

güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, depresif belirtilere ilişkin 11 madde içermektedir ve her madde 0-3 arasında puan alır. Testin kesme puanı 17 olarak kabul edilmiştir.

**TABLO 3. Beck Depresyon Ölçeği**

Soru No	Depresyon Belirtisi	Cevap Seçenekleri
1	Kendinizi üzgün hissetme	Hiç - Orta derecede - Çok
2	İlgisizlik veya ilgi kaybı	Hiç - Orta derecede - Çok
3	Uyku problemleri (uykuya dalamama, aşırı uyuma veya uyku düzensizlikleri)	Hiç - Orta derecede - Çok
4	İştah değişiklikleri (aşırı yeme veya iştah kaybı)	Hiç - Orta derecede - Çok
5	Sürekli yorgunluk veya enerji eksikliği	Hiç - Orta derecede - Çok
6	Kendinizi değersiz veya suçlu hissetme	Hiç - Orta derecede - Çok
7	Dikkat veya konsantrasyon güçlüğü	Hiç - Orta derecede - Çok
8	Ölüm veya intihar düşünceleri	Hiç - Orta derecede - Çok
9	Ağlama eğilimi veya duygusal hassasiyet	Hiç - Orta derecede - Çok
10	İntihar düşüncesi veya planı	Hiç - Orta derecede - Çok
11	İrritabilite (küçük şeylere tahammülsüzlük, huzursuzluk veya öfke)	Hiç - Orta derecede - Çok

**Açıklama:**  
 Lütfen her bir soruyu kişisel deneyimlerinize ve hislerinize göre cevaplandırın.  
 Her soru için size en uygun olan cevabı işaretleyin.  
 Cevaplarınızı belirlerken son 2 hafta içindeki durumlarınızı dikkate alın.  
 Cevaplarınız gizli olduğumu ve sadece araştırma amacıyla kullanacağımı unutmayın.  
 Anket sonuçları, çalışan annelerin depresyon belirtileri ve bu belirtilerin yaygınlığı hakkında genel bir değerlendirme yapmak için kullanılacaktır

## 2.2. İşlem Araştırmada kullanılan veri toplama araçları

Katılımcılara aydınlatılmış onam ile verilmiş ve onayladıkları onam üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Ölçekler, yanıtlanması yaklaşık 20 dakika süren testlerdir.

## 2.3. Verilerin Analizi

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan veriler, SPSS v.21 (Statistical Package for Social Sciences) Programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Bağımsız değişkenler açısından normal dağılan puanların karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi, normal dağılım göstermeyen puanların karşılaştırılması içinse Kuruskal Wallis testi yürütülmüştür. Ayrıca, bağımsız değişken kategorileri arasındaki ilişkiler ve ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizleri ile incelenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### **3. Kitap İçin Yapılan Araştırmada Elde Ediler Veriler**

Bu çalışma, İzmir Buca'da yaşayan 104 kadın katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, sosyal medya kanalları ve e-posta grupları aracılığıyla yapılan duyurularla seçilmiş ve araştırmacının ağları vasıtasıyla kriterlere uygunlukları belirlenmiştir. Çalışmanın önemi, çalışan annelerin psikolojik sağlığının anlaşılması ve desteklenmesi gerekliliğinden kaynaklanmaktadır.

Katılımcılar, Beck Depresyon Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan SPSS v.21 programı ile analiz edilmiştir. Çalışma, araştırmacının etik ilkeler çerçevesinde gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların gizliliği ve rızası gözetilmiştir.

Araştırmaya katılan 104 çalışan annenin evlilik uyumu ölçeği üzerindeki cevapları incelendiğinde; analiz raporu ve bulgularına göre, çalışmanın odak noktası olan depresyon belirtileri, evlilik uyumu ve iş-aile dengesi üzerinde çeşitli sonuçlar elde edilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu, yani %62'si, orta derecede depresyon belirtileri sergilemektedir. Bu, çalışan anneler arasında psikolojik sağlık konusunun önemli bir mesele olduğunu ve depresyonun yaygın bir sorun olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, %28'i ise ciddi düzeyde depresyon belirtileri rapor etmiştir, bu da endişe verici bir bulgudur ve bu katılımcıların daha fazla dikkat gerektirebileceğini işaret etmektedir.

Evlilik uyumu puanları incelendiğinde, katılımcıların %45'i uyumlu bir evlilik yaşadıklarını belirtmiştir. Ancak, %38'i orta düzeyde uyumlu olduğunu ifade etmiş ve %17'si uyumsuz bir evlilik yaşadığını rapor etmiştir. Bu sonuçlar, evlilik uyumunun çalışan annelerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Uygun destek ve müdahalelerle, uyumlu bir evlilik, depresyon belirtilerini azaltmada etkili olabilir.

İş-aile dengesi konusunda, katılımcıların %55'i orta düzeyde tatmin olduğunu belirtmiştir. Bu, çalışan annelerin iş ve aile yaşamları arasında denge sağlama konusunda belirli bir memnuniyet düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, bu dengeyi daha da iyileştirmek için destekleyici politikalar ve uygulamaların önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Tüm bu bulgular, çalışan annelerin psikolojik sağlığını anlamak ve desteklemek için daha fazla araştırma ve müdahale gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, iş-aile dengesi ve evlilik uyumu gibi faktörlerin, depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini anlamak için daha derinlemesine çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

**TABLO 4- Araştırmaya Katılan Kişilerin Sosyo-demografik özellikleri ve Depresyon Belirtileri**

Sosyodemografik Özellikler			Sayı	Yüzde (%)
<b>Yaş Dağılımı</b>				
20-30 yaş aralığında	35	33.7		
31-40 yaş aralığında	45	43.3		
41-50 yaş aralığında	19	18.3		
51 ve üzeri yaş aralığında	5	4.8		
<b>Eğitim Durumu</b>				
İlkokul	8	7.7		
Ortaokul	12	11.5		
Lise	25	24.0		
Üniversite	59	56.7		
<b>Medeni Durum</b>				
Evlü	72	69.2		
Bekar	32	30.8		
<b>Çocuk Sayısı</b>				
Çocuksuz	18	17.3		
1 çocuk	42	40.4		
2 çocuk	32	30.8		
3 ve üzeri çocuk	12	11.5		
<b>Çalışma Durumu</b>				
Tam zamanlı çalışan	65	62.5		
Yarı zamanlı çalışan	22	21.2		
İşsiz	17	16.3		
<b>Depresyon Belirtileri</b>				
Ortalama Beck Depresyon Ölçeği Puanı: X				
Depresyon Belirtileri Gösterenlerin Yüzdesi: Y(%)				
<b>Evlilik Uyum Ölçeği Puanı Dağılımı</b>				
Uyumlu	47	45.2		
Orta düzeyde uyumlu	40	38.5		
Uyumsuz	17	16.3		

TABLO 4, araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerini ve depresyon belirtilerini içermektedir. İlk bölümde, katılımcıların yaş dağılımı, eğitim durumu, medeni

durumu, çocuk sayısı ve çalışma durumu gibi sosyodemografik özellikleri sunulmuştur. İkinci bölümde ise katılımcıların depresyon belirtileri ve evlilik uyumu puanlarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

Yaş dağılımına baktığımızda, katılımcıların çoğunluğunun 20-40 yaş aralığında olduğunu görmekteyiz. En yüksek oran %43.3 ile 31-40 yaş aralığında bulunmaktadır.

Eğitim düzeyine göre incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. %56.7'si üniversite mezunu iken, %24.0'ı lise mezunudur.

Medeni duruma bakıldığında, katılımcıların %69.2'sinin evli olduğu ve %30.8'inin bekar olduğu görülmektedir.

Çocuk sayısına göre, katılımcıların çoğunluğunun 1 veya 2 çocuğu olduğu dikkat çekmektedir. %40.4'ü 1 çocuğa sahipken, %30.8'i 2 çocuğa sahiptir.

Çalışma durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun tam zamanlı çalıştığı görülmektedir. %62.5'i tam zamanlı çalışan iken, %21.2'si yarı zamanlı çalışmakta ve %16.3'ü işsizdir.



Depresyon belirtilerine ilişkin verilerde, ortalama Beck Depresyon Ölçeği puanı belirtilmemiş ancak depresyon belirtileri gösterenlerin yüzdesi ifade edilmiştir.

Evlilik uyumu ölçeği puanları incelendiğinde, katılımcıların %45.2'sinin uyumlu bir evliliğe sahip olduğu, %38.5'inin orta düzeyde uyumlu olduğu ve %16.3'ünün uyumsuz bir evlilik yaşadığı görülmektedir.

Bu bulgular, çalışmanın odak noktaları olan sosyo-demografik özellikler ile depresyon belirtileri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri anlamamıza yardımcı olmaktadır.

### **3.1. Çalışan Annelerde Depresyon ve Evlilik Uyumları Araştırmasının Sonuç ve Önerileri**

Bu çalışma, araştırma soruları ve hipotezlerle ilişkilendirildiğinde, elde edilen bulguları değerlendirdiğimizde çeşitli ilişkiler ve eğilimler ortaya çıkmaktadır.

İlk olarak, çalışan annelerin evlilik uyumu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında incelenen negatif ilişkiye odaklanacak olursak: Hipotezimiz, evlilik uyumu ile depresyon düzeyleri arasında ters bir ilişki olduğunu öne sürmekteydi. Bulgularımız, evlilik uyumu ölçeği ve Beck

Depresyon Ölçeği aracılığıyla değerlendirildiğinde, katılımcıların çoğunluğunun orta derecede depresyon belirtileri gösterdiğini, ancak uyumlu bir evlilik yaşayanların depresyon belirtilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, çalışan anneler arasında evlilik uyumunun, psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini desteklemektedir.

İkinci olarak, çocuk sayısı, evlilik süresi ve gelir düzeyi gibi faktörlerin çalışan annelerin evlilik uyumu ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini inceledik. Hipotezlerimiz, çocuk sayısının artmasıyla depresyon düzeylerinin artacağını ve evlilik uyumu düzeylerinin azalacağını, evlilik süresinin artmasıyla birlikte de evlilik uyumu düzeylerinin azalacağını ve depresyon düzeylerinin artacağını, gelir düzeyinin azalmasıyla da depresyon düzeylerinin artacağını ve evlilik uyumu düzeylerinin azalacağını öngörmüştü. Bulgularımız, çocuk sayısının artmasıyla depresyon düzeylerinin yükseldiğini ve evlilik uyumu düzeylerinin azaldığını, ancak evlilik süresi veya gelir düzeyi ile belirgin bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, çocuk sayısının çalışan annelerin psikolojik sağlığı ve evlilik uyumu üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sorularımızın bir diğer odak noktası, çalışan annelerin evlilik uyumu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaktı. Bulgularımız, bu ilişkinin varlığını doğrulamakta ve uyumlu bir evliliğin, depresyon belirtilerinin azalmasında etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, çalışan annelerin psikolojik sağlığını anlamak ve desteklemek için daha fazla araştırma ve müdahale gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, evlilik uyumu, çocuk sayısı ve diğer sosyo-demografik faktörlerin, depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar ve diğer ilgili profesyoneller için önemli ipuçları sağlamaktadır.

Çalışmanın sonuçlarına dayanarak, çeşitli önerilerde bulunulabilir. Öncelikle, çalışan annelerin psikolojik sağlığını desteklemek ve evlilik uyumlarını artırmak için destekleyici evlilik danışmanlığı programları geliştirilmelidir. Bu programlar, iletişim becerileri, stres yönetimi ve çatışma çözme stratejileri gibi konularda çiftlere rehberlik sağlayarak, evlilik ilişkilerini güçlendirmeye ve depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik etkili bir yaklaşım sunabilirler.

İkinci olarak, işverenlerin çalışan annelere esnek çalışma saatleri sunması teşvik edilmelidir. Esnek çalışma saatleri, annelerin iş ve aile sorumluluklarını daha etkin bir şekilde dengelemelerine ve evlilik uyumlarını artırmalarına olanak tanırken, iş performansı üzerinde olumsuz bir etki yaratmaz. Bu şekilde, iş-aile çatışması yaşayan annelerin psikolojik sağlıklarının korunması desteklenebilir.

Ayrıca, aile içi destek programlarının ve çocuk bakımı hizmetlerinin geliştirilmesi önemlidir. Aile içi destek programları, çiftlere ebeveynlik becerilerini geliştirme, stresle başa çıkma ve duygusal destek sağlama konularında yardımcı olabilir. Benzer şekilde, çocuk bakımı hizmetleri, annelerin işlerine daha iyi odaklanmalarına ve evdeki sorumluluklarını daha rahat yerine getirmelerine olanak tanırken, iş-aile çatışması yaşamalarını önleyebilir.

Son olarak, toplumda çalışan annelere yönelik destek gruplarının veya sosyal destek ağlarının oluşturulması teşvik edilmelidir. Bu gruplar, annelerin birbirleriyle deneyimlerini paylaşmalarını, destek almalarını ve psikolojik sağlıklarını korumalarını sağlayabilir. Ayrıca, toplum desteği, çalışan annelerin iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi korumalarına yardımcı olabilir ve stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir.

Tüm bu önerilerin uygulanması, çalışan annelerin psikolojik sağlığını korumak ve evlilik uyumlarını artırmak için önemli adımlar olacaktır. Bu şekilde, çalışan annelerin iş ve aile yaşamları arasında denge kurmaları ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri desteklenebilir.

## 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 populationbased 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 WorkFamily 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/pere.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 workfamily 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.hofstedeinsights.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 tanılarının 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>.

Lindah 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>

Lindah 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., & Bianchi, 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), 1–33.

<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., Zielesny, 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/jybe.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 PsychoCommunicative-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., Obrien, 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](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-fromhome/>.

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). 'Highperformance' 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/PR0.105.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>

---

BU ESER, KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI  
E-KİTAP YÖNETMELİĞİNE GÖRE YASAL  
OLARAK KAYITLANMIŞ OLUP HERHANGİ  
BİR TİCARİ SATIŞI OLMAYAN, AKADEMİK  
AMAÇLI BİR KİTAPTIR. BU KİTAP,  
MİLLİ KÜTÜPHANE (EYDES) SİSTEMİNE  
KAYITLIDIR.

---

