

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**25-55 YAŞ ARASI KADINLARDA TÜKENMİŞLİK VE
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gamze KÖKLEŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Gamze KÖKLEŞ
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : 25- 55 Yaş Arası Kadınlarda Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 16.08.2021
- Sayfa Sayısı** : 88
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ
- Dizin Terimleri** : Analiz, depresyon, tükenmişlik
- Türkçe Özet** : Bu araştırmanın amacı 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmada kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, aylık ortalama gelir, çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmiştir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gamze KÖKLEŞ

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

**25- 55 YAŞ ARASI KADINLARDA TÜKENMİŞLİK VE
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gamze KÖKLEŞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gamze KÖKLEŞ

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gamze KÖKLEŞ 'in 25-55 Yaş Arası Kadınlarda Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAS
(Danışman)

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı 25-55 yaş arasındaki kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmada kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, aylık ortalama gelir, çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmiştir.

Yöntem: Bu araştırmanın evrenini İstanbul’da yaşayan 25-55 yaş aralığındaki 503 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu, Tükenmişlik Kısa Versiyonu, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile toplanmıştır. Analizlerin normal dağılımından denetlemek amacıyla, basıklık ve çarpıklık değerleri esas alınmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunun anlamlı çıkması durumunda farkın hangi değişkenden kaynaklandığını bulmak amacıyla Tukey testine bakılmıştır. Tukey testinin uygulanmadığı durumlarda Scheffe ve LSD testlerine bakılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistic 27.0 yazılımından yararlanılmış ve bütün çözümlenmeler .05 anlamlılık seviyesi göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Örneklemi oluşturan kadınların 223’ünün (%44,3) evli, 280’inin (%55,7) bekâr olduğu görülmektedir. 25-35 yaş arasındaki katılımcıların tükenmişlik puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Çalışmayan, aylık geliri 2000-3000 olan ve bekâr kadınların depresyon ve tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç: Depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasında doğru orantı, evlilik doyumu ile depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasında ters orantı olduğu bulunmuştur. Bu durum evlilik doyumunun depresyon ve tükenmişlik tarafından olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Analiz, depresyon, tükenmişlik

SUMMARY

Aim: The aim of this research is that being compared burnout and depression levels of women between ages of 25 and 55. In this study, burnout and depression levels of married and single women are examined from the points of age, marital status, number of children owned, average monthly income and employment situation.

Method: The population of this research consists of 503 volunteer women between the ages of 25-55 living in Istanbul. The data of this study were collected by “Personal Information Form, Short Version of Burnout, Marital Life Scale and Beck Depression Inventory”. Kurtosis and skewness values were taken as basis to control the normal distribution of the data. To analyse the data, T-Test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for independent samples from parametric tests. When variance analysis results were significant, Tukey test were used in order to find which variance created the difference. In cases where Tukey test did not work, Scheffe and LSD Test were used. IBM SPSS Statistic 27.0 program was used in analysis of data, and all analyses were tested at significance level of .05.

Findings: It is seen that 223 (44.3%) of the women in the sample are married and 280 (55.7%) are single. The burnout scores of the participants between the ages of 25-35 were higher than the other age groups. It was observed that the depression and burnout levels of unemployed, monthly income of 2000-3000 and single women were higher.

Result: As a result of the research, it has been found that there is a direct proportion between depression and burnout levels, and an inverse proportion between marital satisfaction and depression and burnout levels. This situation displays that marital satisfaction is negatively affected by depression and burnout.

Key words: Analysis, depression, burnout

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.2. Evren, Örneklem ve Sınırlılıklar	3
1.3 Araştırmanın Problemleri.....	4
1.4 Araştırmanın Alt Problemleri ve Hipotezleri.....	4
1.5. Veri Çözümleme	7
1.6. Katılımcılar	8
1.7 Veri Toplama Araçları	10
1.7.1. Kişisel bilgi formu	10
1.7.2. Evlilik yaşamı ölçeği (EYÖ).....	10
1.7.3. Beck depresyon envanteri(BDE)	11
1.7.4. Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonu(TÖKV).....	12

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Tükenmişlik Nedir?	14
2.2 Tükenmişliğe Yol Açan Risk Etmenleri	15
2.3 Tükenmişlik Belirtileri.....	16
2.4. Tükenmişliğin Evreleri	17
2.5. Tükenmişlik Modelleri.....	18
2.5.1. Maslach'ın tükenmişlik modeli.....	18
2.5.2.Freudenberger modeli	19
2.5.3. Pines Modeli	20
2.6. Depresyon ve Depresif Bozukluk Türleri	20
2.6.1. Yıkıcı duygu durumu düzenleyememe bozukluğu	21
2.6.2.Yeğin (Majör) depresyon bozukluğu	22
2.6.3.Süregiden depresyon bozukluğu (distimi)	22
2.6.4. Aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu	23
2.6.5. Maddenin / ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu	23
2.6.6. Başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu	23
2.6.7. Tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu.....	23
2.6.8. Tanımlanmamış depresyon bozukluğu	23
2.7. Depresyonu Açıklayan Kuramlar.....	24

2.8. Depresyonun Etiyolojisi.....	24
2.8.1. Genetik nedenler	25
2.8.2. Biyo-kimyasal nedenler	25
2.8.3. Psikoanalitik ve psikodinamik nedenler	26
2.9. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	27
2.10. Depresyon Tanı Kriterleri	28
2.11. Depresyon Tedavisi	29
2.12. Depresyon ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Kadınların Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	31
3.1.1. Kadınların yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	32
3.1.2. Kadınların eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	32
3.1.3. Kadınların medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	33
3.1.4. Kadınların aylık ortalama gelirleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	34
3.1.5. Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	35
3.1.6. Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	35
3.2. Kadınların Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	36
3.2.1. Kadınların yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	37
3.2.2. Kadınların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	37
3.2.3. Kadınların medeni durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	38
3.2.4. Kadınların aylık ortalama gelirleri ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	39
3.2.5. Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	39
3.2.6. Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	40
3.3. Evli Kadınların Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Bulgular	41
3.3.1. Evli kadınların yaşları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	42
3.3.2. Evli Kadınların eğitim durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	43
3.3.3. Evli Kadınların aylık ortalama gelirleri ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	43
3.3.4. Evli Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	44

3.3.5. Evli kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması	45
3.3.6. Evli kadınların tükenmişlik ölçeği ile beck depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi.....	45
3.3.7. Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeği ile beck depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi.....	46
3.3.8. Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeği ile tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi.....	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	63



KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Analysis of Variance)
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
EYÖ	: Evlilik Yaşamı Ölçeği
F	: Varyans Analizi=Anova
KO	: Kareler Ortalaması
KT	: Kareler Toplamı
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
Sd	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences
SS	: Standart Sapma
t	: t Puanı
Tukey	: Çoklu Karşılaştırma Yöntemi
TÖKV	: Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu
\bar{x}	: Aritmetik Orta

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Dağılım.....	8
Tablo 2. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçlar	31
Tablo 3. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması	32
Tablo 4. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması	32
Tablo 5. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması	33
Tablo 6. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılması	34
Tablo 7. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması	35
Tablo 8. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin evli kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması	35
Tablo 9. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin bekar kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 10. Katılımcıların Depresyon Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	36
Tablo 11. Beck Depresyon Ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması	37
Tablo 12. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	38
Tablo 13. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması	38
Tablo 14. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması	39
Tablo 15. Beck Depresyon ölçeğinin kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması	40
Tablo 16. Beck Depresyon ölçeği puanlarının evli kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması	40
Tablo 17. Beck Depresyon ölçeği puanlarının bekar kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması.....	41
Tablo 18. Evli Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	42
Tablo 19. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların yaşlarına göre karşılaştırılması	42
Tablo 20. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	43
Tablo 21. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılması	44
Tablo 22. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması	44

Tablo 23. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların çocuk sayılarına göre karşılaştırılması	45
Tablo 24. Tükenmişlik ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 25. Evlilik yaşamı ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 26. Evlilik yaşamı ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	47



EKLER LİSTESİ

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Tükenmişlik Ölçeği

EK-C: Evlilik Yaşamı Ölçeği

EK-Ç: Beck Depresyon Ölçeği

EK-D: Etik Kurul Karar Örneği



ÖNSÖZ

Tezin yazım aşaması boyunca her adımını titizlikle bıkmadan takip eden, ilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Çalışmama yardım eden, anketleri ulaştırmamı sağlayan sevgili arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca yanımda olan, desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen, her kararında yanımda olan başta kardeşlerim Ferhat KÖKLEŞ ve Özge KÖKLEŞ olmak üzere çok değerli aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

Gamze KÖKLEŞ

GİRİŞ

Çok eski çağlardan beri kadınların görevi çocuk büyütme ve evle ilgili işler olarak belirlenmiştir. Kadının iş hayatına girmesiyle beraber anne ve eş rolü değişmediği gibi bir de işle alakalı görevler eklenmiştir. Çalışma ve aile hayatındaki görevler nedeniyle kadının ailesiyle yeteri kadar ilgilenememektedir. Bu durum aile içi bazı sorunlara neden olmaktadır. Erkek işten eve döndüğünde sorumlulukları bitmişken, kadının sorumluluğunda herhangi bir azalma olmamaktadır. Bu durum kadını hem fiziksel hem de psikolojik olarak yorduğundan ruh sağlığı açısından birtakım problemleri ortaya çıkarmaktadır (Nart, 2019). Çalışmayan kadınların depresyon benzeri belirtileri daha sık gösterdiği düşünülmektedir. Evli ve çalışan kadınların eşleriyle uyumlarının çalışmayan kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Depresyon kadınlarda daha sık görülmektedir. Bunu biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel sebepler açısından açıklayan görüşler mevcuttur. Kadınların hormonal özellikleri ve aileden getirdiği kalıtsal faktörlerin depresyona neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha fazla psikolojik yardım talebinde bulunmaları, kadınlara yüklenen toplumsal ve cinsiyet rollerinin fazlalığı ile ekonomik ve yasal eşitsizlikler kadın-erkek farkının ortaya çıkmasına neden olmuştur(Erbay, 2015). Çakır ve Baş (2018)'ın yaptığı çalışmalarda da kadınların biyolojik ve sosyolojik açıdan erkeklere göre daha dezavantajlı olduğu görülmüştür. Bu sebeple araştırmaya sadece kadınlar dahil edilmiştir.

Araştırmada 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri karşılaştırılmıştır. Kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, aylık ortalama gelir, çalışıp çalışmama gibi sosyo demografik durumlarına göre incelenmiştir. Tükenmişliğin sadece iş yaşamında değil insan faktörünün olduğu her alanda karşılaşılabileceği gözler önüne serilmeye çalışılmıştır.

Bu tez çalışması 4 bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde çalışmanın amacı, önemi, evren, örneklem, sınırlılıklar, araştırmanın problemleri, hipotezleri, veri toplama araçları gibi kavramlar açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde tükenmişlik ve depresyon tanımlarına, tarihçelerine, başa çıkma yollarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde SPSS'e atılan verilerden elde edilen bulgular

tablolar aracılığıyla açıklanmıştır. Son bölümde ise tartışma ve yorum ile sonuç ve öneriler bulunmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günlük yaşamda adını çokça duyduğumuz depresyon ve tükenmişlik kişinin hem günlük hem de çalışma hayatı üzerinde olumsuz etkilere sahip olgulardır. Özellikle de zorlu hayat şartlarına bağlı oluşan stres nedeniyle 21.yy'ın en öne çıkan gerçekleridir. Çok eski çağlardan beri kadın ve erkeğe belirli görevler verilmiştir. Erkek dışarı işleri ile uğraşırken kadına ev işleri, çocuk bakımı gibi roller biçilmiştir. Kadınların da bir meslek sahibi olup dışarda çalışmaya başlamasıyla kadının iş yükünde artma olmuştur. Ev-iş yaşamını dengelemede eşleriyle sorumluluk paylaşamama, cinsel, fiziksel ve duygusal şiddet görme, sosyal desteğin yetersizliği gibi nedenlerden dolayı kadınlarda depresif duygular ve tükenmişlik hissi yaşama erkeklere göre daha fazladır. Bu sebeple araştırmanın katılımcılarını kadınlar oluşturmaktadır. Kadınların medeni durumları, çalışıp çalışmıyor oluşlarının depresif duygu durum ile tükenmişlik üzerindeki etkisinin olup olmadığı yani kadınlar arasındaki puan farklılıkların tespiti bu araştırmanın önemini, 25- 55 yaş arası kadınların çeşitli değişkenler aracılığıyla tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek de amacını oluşturmaktadır.

1.2. Evren, Örneklem ve Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ikamet eden 25-55 yaş arasındaki 503 kadın oluşturmaktadır. Anketler Google formlar internet sitesinde oluşturulmuş, sosyal medya (Facebook, WhatsApp ve Instagram) aracılığıyla katılımcılara gönderilmiştir. Örneklem seçiminde gönüllük esası uygulanmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları:

- 1- Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 25-55 yaş arası evli ve bekâr kadınlar ile sınırlıdır.
- 2- Katılımcıların Türkçe bilme ve okuryazar olma zorunluluğu vardır.

1.3 Araştırmanın Problemleri

Bu çalışmada “Kadınların medeni durumları tükenmişlik ve depresyon düzeyleri üzerinde etkili midir?” sorusuna cevap aranmıştır.

1.4 Araştırmanın Alt Problemleri Ve Hipotezleri

Kadınların tükenmişlik düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?

H1₀ :Kadınların yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H1₁ :Kadınların yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların tükenmişlik düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

H2₀ : Kadınların eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H2₁ : Kadınların eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

H3₀ : Kadınların medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H3₁ : Kadınların medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların tükenmişlik düzeyleri aylık ortalama gelirlerine göre farklılık göstermekte midir?

H4₀ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H4₁ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların tükenmişlik düzeyleri çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık gösterir mi?

H5₀ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H5₁ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların tükenmişlik düzeyleri sahip oldukları çocuk sayılarına göre farklılık göstermekte midir?

H6₀ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında fark yoktur.

H6₁ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?

H7₀ : Kadınların yaşları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H7₁ : Kadınların yaşları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

H8₀ : Kadınların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H8₁ : Kadınların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

H9₀ : Kadınların medeni durumları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H9₁ : Kadınların medeni durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri aylık ortalama gelirlerine göre farklılık göstermekte midir?

H10₀ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H10₁ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılık gösterir mi?

H11₀ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H11₁ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Kadınların depresyon düzeyleri sahip oldukları çocuk sayılarına göre farklılık göstermekte midir?

H12₀ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur.

H12₁ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar yaşlarına göre farklılık gösterir mi?

H13₀ : Evli kadınların yaşları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur.

H13₁ : Kadınların yaşları ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumlarına göre farklılık gösterir mi?

H14₀ : Kadınların eğitim durumları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur.

H14₁ : Kadınların eğitim durumları ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar aylık gelirlerine göre farklılık gösterir mi?

H15₀ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile evlilik doyumları arasında fark yoktur.

H15₁ : Kadınların aylık ortalama gelirleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılık gösterir mi?

H16₀ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur.

H16₁ : Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları puanlar çocuk sayısına göre farklılık gösterir mi?

H17₀ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur.

H17₁ : Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.5. Veri Çözümleme

Çalışmada nicel araştırma yöntemi olan anket kullanılmıştır. Elde edilen veriler "IBM SPSS Statistic 27.0" kullanılarak analiz edilmiştir. Tüm analizler, .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Örnekleme ait tanımlayıcı istatistikler için öncelikle frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır.

SPSS'e atılan verilerin normal dağılımının denetimi için, basıklık ve çarpıklık sonuçları temel alınmıştır. Çalışma kapsamında basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 arasındadır. Bu durumda, bu değerler Kunan (1998) 'in belirttiği sınırlar dâhilindedir (Ünal& Gürsoy, 2014). Değişkenler normal dağılıma uygun olduğundan veriler

parametrik testler olan Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey Testi, Scheffe Testi ve LSD Testi ile analiz edilmiştir. Bağımsız Örneklem T-Testi iki değişkenin, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında da ANOVA kullanılmaktadır. ANOVA’da, gruplar arasındaki fark ve bu varolan farka hangi grupların sebep olduğu görülebilir. Fark ortaya çıkmışsa, farklılaşmanın hangi gruplardan ortaya çıktığını saptamak için post-hoc testleri olan LSD, Tukey ve Scheffe gibi testler tercih edilebilir (Gündoğdu, 2014).

Kişisel bilgi formunda yer alan medeni durum ve çalışıp çalışmadığına ilişkin değişkenlerle depresyon, tükenmişlik ve evlilik doyumu puanları arasındaki farklılaşmayı saptamak için T-Testi uygulanmıştır. Yaş, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu ve aylık gelir gibi değişkenlerle depresyon, tükenmişlik ve evlilik doyumu puan ortalamaları açısından bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla da ANOVA kullanılmıştır. ANOVA’da $p < .05$ olduğu durumlarda farkın hangi değişkenlerden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testlerinin sonuçlarına bakılmıştır. Gruplardaki örneklem sayısının eşit olduğu durumlarda Tukey, eşit olmadığı durumlarda Scheffe ve LSD testlerinin sonuçlarından faydalanılmıştır. Son olarak da tükenmişlik ve depresyon ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

1.6. Katılımcılar

Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 25-55 yaş aralığındaki 503 kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Dağılım

DEĞİŞKENLER	f	%
YAŞ	25-35	70,2
	36-45	23,7
	46-55	6,2
	Toplam	503
EĞİTİM DÜZEYİ	İlköğretim	6
	Lise	14,5
	Üniversite	55,7
	Yüksek Lisans/ Doktora	23,9

	Toplam	503	100
MEDENİ DURUM	Evli	223	44,3
	Bekâr	280	55,7
	Toplam	503	100
ÇOCUK SAYISI	Çocuk yok	310	61,6
	1	83	16,5
	2	84	16,7
	3	26	5,2
	Toplam	503	100
ORTALAMA AYLIK GELİR	2000-3000	75	14,9
	3000-4000	93	18,5
	4000-5000	105	20,9
	5000 ve üzeri	230	45,7
	Toplam	503	100
ÇALIŞIP ÇALIŞMAMA DURUMLARI	Çalışıyor	372	73,95
	Çalışmıyor	131	26,05
	Toplam	503	100

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların tamamı kadındır. Araştırmada 25-35 yaş arası 353 (%70,2), 36-45 yaş arası 119 (%23,7) ve 46-55 yaş arası 31 (%6,2) kişi bulunmaktadır. Bu kişilerin 30’u (%6) ilköğretim, 73’ü (514,5) lise, 280’i (%55,7) üniversite ve 120’si (%23,9) yüksek lisans /doktora mezunudur.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; 223’ünün (%44,3) evli, 280’inin (%55,7) bekâr olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuk durumları incelendiğinde; Çocuğu olmayan 310 kişi (%61,6), çocuk sahibi olanlar ise 193 kişidir (%38,4).

Çalışmaya katılanların ortalama gelir seviyeleri incelendiğinde; 2000-3000 arası 75 kişi (%14,9), 3000-4000 arası 93 kişi (%18,5), 4000-5000 arası 105 kişi (%20,9), 5000 ve üzeri 230 kişi (%45,7) bulunmaktadır.

Çalışmaya katılanların çalışıp çalışmama durumları incelendiğinde; 372 kişinin (%73,95) çalıştığı, 131 kişinin (%26,05) çalışmadığı görülmektedir.

1.7 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada nitel veri toplama yöntemi olan anket uygulanmıştır. Kullanılan anketler kişisel bilgi formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği olmak üzere 4 kısımdan meydana gelmektedir.

1.7.1. Kişisel bilgi formu

Bu formda katılımcı kadınların ad-soyad, yaş, eğitim düzeyi, çalışıp çalışmama durumu, medeni hali, çocuk sayısı ve ortalama aylık gelirler gibi soruların yer aldığı 7 soru bulunmaktadır.

Araştırmaya katılanların gerçek katılımcı olduğunu ispat etmek amacıyla ad-soyad bilgisi sorulmuştur. Ad-soyad bilgisi vermek istemeyen katılımcıların olabileceği göz önünde bulundurularak bu soruyu cevaplandırmak zorunlu tutulmamıştır.

Depresyon ve tükenmişlik durumlarını yaş, eğitim seviyesi, sahip olunan çocuk sayısı, çalışıp çalışmama durumu ve aylık ortalama gelirlerinin etkileyebileceği düşünüldüğünden bu sorular hazırlanmıştır. Bu çalışmaya katılan eğitim düzeyi ilkokul olan bir kişinin formu tamamlama süresi yaklaşık 1-2 dakikadır.

Örnek soru; Yaşınız? ()25-35 ()36-45 ()46-55

1.7.2. Evlilik yaşamı ölçeği (EYÖ)

Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekle çiftlerin birbirleriyle olan ilişkisinden elde edilen tatmin düzeyleri ölçülmektedir. Doyum kavramının insanlarda oluşturacağı etki ve yorumları ortadan kaldırmak için ölçeğe 'Evlilik Yaşamı Ölçeği' adı verilmiştir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında gerekli uzman yardımı alınmıştır. Ölçekte yer alan cümlelerin anlaşılabilir olması ve ölçeği yanıtlayanlarda rahatsızlık yaratıp yaratmaması ön deneme ile saptanmıştır (Bozkurt, 2014).

Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesi için verilecek yanıtlar şu şekildedir: "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum". Maddeler 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5

(kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmıştır. 2. 4. ve 5. maddeler ters yönde puanlanmıştır. Ölçekten elde edilecek puanlar en düşük 10, en yüksek 50'dir. Yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu gösterirken; düşük puan evlilik doyumunun düşük olduğuna işaret etmektedir. Test tekrar test güvenilirliği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. İç tutarlık katsayısı (cronbach alfa) ise, ilk uygulamada 0.91, ikinci uygulama grubunda ise 0.89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular Evlilik Yaşamı Ölçeğinin oldukça yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tezer, 1996).

Ölçekle ilgili standart süre bilgisine ulaşamadığımdan eğitim düzeyi ilkokul olan bir kişiye uygulandığında ölçeği 5-10 dakikada tamamladığı belirlenmiştir.

Örnek soru; Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım
() Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

1.7.3. Beck depresyon envanteri(BDE)

Beck Depresyon Envanteri, depresyonda görülen vegetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan belirtileri ölçmeye yarayan, 21 maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme türü ölçektir (Hisli, 1988).

21 maddeden oluşan envanterin her maddesi dörder seçenekten oluşmaktadır. Bu seçenekler 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 63'tür. Alınan puan düşük ise minimal depresyon, yüksek ise şiddetli depresyon olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanteri'nin standardizasyonu Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve yarıya bölme güvenilirliği $r=.70$, madde analizinden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı da $\alpha=.80$ olarak bulunmuştur. Güleç (2005) ise çalışmasında 565 kişilik normal örnekleme BDE'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını $\alpha=.84$ olarak, hasta grubu için de $\alpha=.74$ olarak bulmuştur. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı

karşılaştırma grubu için $\alpha = .71$, depresyon tanısı almış grup için $\alpha = .85$ olarak bulunmuştur (Koç, 2008).

Ölçekle ilgili standart süre bilgisine ulaşamadığımdan eğitim düzeyi ilkokul olan bir kişiye uygulandığında ölçeği 5-10 dakikada tamamladığı belirlenmiştir.

Örnek soru; Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz.

- a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
- b. Kendimi üzgün hissediyorum
- c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
- d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

1.7.4. Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonu(TÖKV)

Tükenmişlik ölçeği için Malach-Pines (2005)'in hazırlamış olduğu Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu kullanılmıştır. Ölçeğin Tümkaya, Çam ve Çavuşoğlu (2010) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 7'li likert şeklinde toplamda 10 sorudan oluşmaktadır (1= Hiç, 7= Daima şeklinde kodlanmıştır.)(Başaran, 2019).

Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach Alfa ve test-tekrar test teknikleriyle bakılmıştır. Ölçek maddelerinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 233 öğrenciden toplanan verilerden hesaplanmış ve değer .91 olduğu bulunmuştur. Ölçek dört hafta ara ile 50 öğrenciye uygulanmış ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır (Tümkaya ve Çavuşoğlu, 2010).

10 maddeden oluşan tükenmişlik ölçeğinin puan hesaplaması verilen yanıt puanlarının ortalamasını alarak hesaplanır. Eğer bu puan 2.4 ya da daha küçükse tükenmişlik seviyesinin düşük; 2.5-3.4 ise tükenmişlik tehlikesi olduğunu; 3.5-4.4 ise tükenmişlik yaşandığını; 4.5-5.4 ise ciddi tükenmişlik problemi olduğunu; 5.5 ve üzeri ise uzman desteğine başvurulması gerektiğini gösterir (Tümkaya & Çavuşoğlu, 2010). Ölçekle ilgili standart süre bilgisine ulaşamadığımdan eğitim düzeyi ilkokul olan bir kişiye uygulandığında ölçeği 10-15 dakikada tamamladığı belirlenmiştir.

Örnek soru; Yorgunluk hissediyorum.

- Daima Çok sık Sıkça Bazen () Nadiren
 Neredeyse hiç Hiç



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Tükenmişlik Nedir?

Özellikle son yıllarda sıkça duyduğumuz tükenmişlik kavramı ilk olarak yazar G. Greene'in 1961 yılında yazdığı "Bir Tükenmişlik Vakası (A Burn-Out Case)" adlı eserinde geçmektedir. Romanın başkarakteri olan mimarın yaşadığı psikolojik çöküntü sebebiyle Avrupa'daki işini ve yaşamını bırakıp Afrika'nın ormanlarında yaşamaya başlamasını konu edinir. Bu kavramı daha sonra Amerika'da 1970'lerde insan kaynakları bölümünde çalışan kişiler iş yaşamında karşılaştıkları zorlukları tanımlamak için kullanmışlardır.

1969 yılında ilk kez Bradley tarafından tanımlanan "Tükenmişlik" kavramı, 1974 yılında ise Amerikalı psikolog Herbert Freudenberger tarafından daha detaylı bir şekilde açıklandı. Freudenberger'in tanımına göre tükenmişlik, başarısız olmak, yorgunluk, sahip olunan gücü ve olanakları çok zorlamaktır. Herbert'ten sonra bu konu üstünde çalışmalar yapan Jackson ve Maslach tarafından bu kavram ileriletiliyor. Şimdilerde kabul gören tükenmişlik tanımında Maslach, tükenmişliği; bireyin çalışma yaşamında ve diğerleriyle ilişkilerinde olumsuzluklara sebep olan özsaygının kaybedilmesi, sürekli yorgunluk hissi, çaresizlik ve umutsuzluk hissini ilerlemesiyle birlikte gelen fiziksel tükenme, duygusal tükenme ve entelektüel tükenmeyle ayırt edilen bir sendrom olarak tanımlıyor (Sözer, 2017).

Edelwich (1980) tükenmişliği; "Başkalarına yardım sağlayan mesleklerde çalışan kişilerde, çalışma koşullarının bir sonucu olarak görülen; idealizm, enerji ve amaçta sürekli olarak artan bir kayıp" şeklinde tanımlamıştır (Demir, 2009).

Maslach ve Jackson 1981 yılında tükenmişlik kavramını tekrar ele alıp tükenmişliği, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma açısından incelemişlerdir.

Duygusal tükenme, hem duygusal hem fiziksel yıpranmışlık olarak bilinir ve tükenmişliğin fark edilen ilk evresidir. Duyarsızlaşma, çalışanların hizmet sundukları kişileri nesne olarak algılaması ve umursamaz davranışlar sergilemesidir. Duyarsız kişiler, empati kuramaz ve bu durumdan rahatsızlık hissetmezler. Kişisel başarı ise

kişinin kendisini işinde deneyimli olarak görmesi ve başarılı hissetmesi olarak tarif edilmektedir (Çelebi & Kayasandık, 2018).

2.2 Tükenmişliğe Yol Açan Risk Etmenleri

Tükenmişlik üzerine birçok araştırma yapılmasına karşın tanım olarak net bir fikir birliği sağlanamamıştır. Maslach'a göre tükenmişlik kişisel sorunlardan daha çok mesleki sorunlar sebebiyle ortaya çıkan problemlerden, Freudenberger'e göre ise kişisel sorunlardan kaynaklanmaktadır. En çok kabul edilengörüş, tükenmişliğin çalışma hayatına bağlı oluşan yoğun stresten ortaya çıktığıdır.

Tükenmişliğe yol açan etkenler iki bölümde ele alınır. Tükenmişlik, çalışma ortamından kaynaklanan etkenler ve kişinin kendisinden kaynaklanan etkenler sonucunda ortaya çıkabilir (Göktepe, 2016).

Çalışma koşullarına bağlı tükenmişliğe yol açan sebepler şöyle sıralanabilir:

- Belirsiz görev tanımı ve iş yükünün fazlalığı,
- Düşük ücret,
- Mesleki anlamda yetersiz kişilerin yönetimde rol alması,
- Çalışanlara geribildirim verilmemesi,
- Bürokratik işlerin uzunluğu,
- Çalışma saatlerinin belirsizliği
- Çalışanlar arasında haksız rekabet, eşitsizlik
- Hizmet sağlanan kişilerin memnuniyetsizliği,
- Çalışılan ortamın gürültülü olması
- Malzeme ve ekipman eksikliği,
- Resmi tatillerde çalışmak,
- İş güvenliğinin sağlanmadığı tehlikeli ortamlarda çalışmak,
- Mesleki eğitimler ve terfiolanağının olmaması,
- Çalışanların karar hakkının olmaması,

- Takdir edilme ve ödüllendirme eksikliği.

Kişisel koşullara bağlı tükenmişliğe yol açan sebepler ise şöyle sıralanabilir:

- Nevrotik kişilik özelliklerine sahip olma (aşırı şefkat isteme, odaklanamama, güvensizlik, plan yapamama, düşmanca ve saldırgan tutumlar içinde olma, nefret, kin gibi kişiyi sağlıklı kişilerden ayıran tutum ve davranışlar sergilemek),
- Kaygılı bir kişi olmak,
- Kendine güvenin/öz saygının düşük olması,
- Kişilerarası ilişkilerde aşırı hassasiyet,
- Kariyer konusunda memnuniyetsizlik,
- Egzersiz ve tatil gibi kişinin rahatlayabileceği olanakların olmaması,
- Aile ve sosyal çevrenin kişiden yüksek beklentileri olması,
- Yapılan iş üzerinde kontrol kuramadığını hissetmek,
- Aile ile zaman geçirememek.

2.3 Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişlik durumu zaman içerisinde yavaş yavaş oluşan belirtilerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Belirtiler her kişide farklılık göstermekle birlikte çeşitli gruplandırmalar ile açıklanmaktadır. Tükenmişlik belirtilerini fiziksel, duygusal ve zihinsel olmak üzere 3 gruba ayırabiliriz:

Fiziksel Belirtiler

- ✓ Yorgunluk hali
- ✓ Enerji düşüklüğü
- ✓ Sık hastalanma
- ✓ Uyku düzensizlikleri
- ✓ Baş ve mide ağrıları
- ✓ Mide bulantısı

- ✓ Bağırsak sorunları

Duygusal Belirtiler

- ✓ Depresif duygu durumu
- ✓ Umutsuzluk
- ✓ Çaresiz hissetme
- ✓ Suçluluk hali
- ✓ Değersiz hissetme
- ✓ Kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşama
- ✓ Olumsuz düşüncelerde artış
- ✓ Şiddete yönelme
- ✓ Riskli davranışlarda artış
- ✓ Alkol sigara kullanımında artış

Zihinsel Belirtiler

- ✓ Dikkat dağınıklığı
- ✓ Hayata karşı olumsuz tutumlar
- ✓ Kararsızlık
- ✓ İşine karşı ilgi azalması
- ✓ İşten ayrılma düşünceleri

2.4. Tükenmişliğin Evreleri

Edelwich ve Brodsky çalışmalarında tükenmenin 4 safhası olduğunu belirtmişlerdir. Yapmış oldukları buevrelendirmenin tükenmişliğinde iyi anlaşılmasını kolaylaştıracağını düşünmüşlerdir. Tükenmişlik evreleri kişilerde belirli bir sıra ile görülmeyebilir. Kişi bir evrede takılıp kalabileceği gibi bir diğer evreye de atlayabilir. Bu evreleri şu şekilde aktarmaktadır (Ertuğrul, 2010):

- I- Coşku evresi:** Bu evrede kişinin enerji düzeyi yüksektir. İş her şeyin üzerindedir ve beklentileri gerçek olmayacak kadar yüksektir. Kişi

dinlenmeye, kendine zaman ayırmak yerine lüzumsuz sorumluluklar altına girerek iş yükünü artırmaktadır. Bu çalışma tarzı zamanla kişinin enerjisini tüketmesine neden olur. Giderek mesleki doyumsuzluk ve hayal kırıkları artar.

II- Durağanlaşma evresi: Bu evredeki kişi fazla çalışma temposu, hayal kırıklığı ve düşük maaş gibi nedenlerden dolayı enerji ve coşkusunu kaybetmiştir. Kişi özel yaşamına, sosyal ilişkilerine, kendine zaman ayırmazsa meslek yaşamı çıkmaza girebilir.

III- Engellenme evresi: Kişi bu evrede konumunun ve maaşının düşüklüğü, çalışma saatlerinin fazlalığı gibi iş koşullarını değiştiremeyeceğini algılar ve engellenmişlik duygusu yaşamaya başlar. Bu evredeki kişi sorunlarının çözümü için adımlar atabilirse son evreye ilerlemekten kurtulabilir. Eğer sorunlardan kaçır kendi içine kapanırsa kişi tükenmişliğe doğru gidecektir.

IV- Umursamazlık evresi: Bu evrede kişi işle ilgili olan tüm bağlarını koparır. Kişide bazı şeyleri değiştiremeyeceği düşüncesi hakim olur. Hedeflerini ve hayallerini gerçekleştiremeyeceğini düşündüğünden ümitsizdir. Bu evreye gelen kişi tükenmişlik durumunu giderebilmek için ya iş koşullarını değiştirmeli ya da psikolojik yardım almalıdır.

2.5. Tükenmişlik Modelleri

2.5.1. Maslach'ın tükenmişlik modeli

Maslach (1982), tükenmişliğin duygusal tükenmeyle başladığını söyler. İşle alakalı gerginlikle ortaya çıkar. Kişi, bu tükenmeyle başa çıkabilmek için diğerleriyle ilişkisini noktalar ve mesafe koyar. Duyarsızlaşmayla birlikte, kişi var olan konumu ile beklentilerinin uyuşmadığının farkına varır. Bu da kişinin kendini başarısız ve yetersiz hissetmesine neden olur (Köse, 2014).

- Duygusal Tükenme

Tükenmişlik, kişinin çalışma ve özel hayatında yaşadığı tecrübeler sonucu ortaya çıkan ruhsal bir süreçtir. İlk semptom, kişinin işi yüzünden yaşadığı duygusal tükenmedir. Kişi bedensel olarak yorgundur ve işe gitmek istemez (Köse, 2014).

- Duyarsızlaşma

Kişinin diğerlerine karşı olumsuz davranışlar ve düşüncüler hissetmesi anlamına gelir. Genellikle, duygusal tükenme kaynaklı yaşanan bir reaksiyondur. İlk başlarda kişi kendini diğerlerinden korumak için onlardan uzaklaşır ancak bu durum zamanla davranışa dönüşür. Duyarsızlaşma, tükenmişliğin kişinin başkalarıyla olan ilişkilerini ifade eder (Köse, 2014).

- Düşük Kişisel Başarı

Kişiler çalışma yaşamına büyük ümit ve hayallerle başlar. Gerçekleşmesi zor beklentiler, iş arkadaşlarıyla uyumsuzluk, işverenlerin uyguladığı baskı, personele dönütte bulunmama gibi nedenler çalışanların ümitsizlik yaşamasına yol açar (Köse, 2014).

2.5.2.Freudenberg model

Freudenberg, tükenmişliği “mesleki bir tehlike” olarak tanımlayan ilk bilim adamıdır. Freudenberg, tükenmişliğe içsel olarak yaklaşmış ve tükenmişliği, kişileri başarıya ve eyleme sevk eden içsel kaynaklardaki bitkinlik hissiyle açıklama yoluna gitmiştir(Kaşlı,2009). Freudenberg (1974), beraber çalıştığı gönüllü kişilerde gözlemlendiğişamalı olarak duygusal tükenme, ilgisizlik, isteksizlik, konsantrasyon ve bağlılık eksikliği gibi semptomları tanımlamak için tükenmişlik terimini kullanmıştır (Toğa, 2016).

Tükenmişliğin semptom ve derecesi herkeste farklı şekilde görülür. Kişinin iş hayatına atılmasından 1 sene sonra başlar. Bitkinlik, baş ağrısı, uyku sorunları, nefes almada problem yaşama, sindirim sorunları vb. gibi bedensel semptomlar mevcuttur. Davranışsal semptomlara kolay sinirlenme, çabuk ağlama vb. örnek gösterilebilir (Freudenberg, 1974).

2.5.3. Pines Modeli

Pines'in kuramına göre tükenmişlik, enerji, şevk, idealizm ve amaç kaybıyla sürekli strese, umutsuzluğa ve çaresizliğe neden olan bedensel, psikolojik ve bilişsel anlamda yorgunluğu ifade eder. Bu kuramın öne çıkmasında, meslek dışı alanlara uyarlanabilir olması etkili olmuştur. (Başaran, 2019).

Pines kuramını Frankl'in 'İnsancıl Varoluşçu Paradigması'ndan yola çıkarak oluşturmuştur. Pines'in oluşturduğu Psikoanalitik Varoluşçu Kurama göre, kişiler çocukluklarında karşılanmamış ihtiyaçlarını giderecek ve yaşamına anlam katacak eş ve iş seçerler. Psikoanalitik Varoluşçu Tükenmişlik Modeli'ne göre iş ve eş tükenmişliği birbirlerini etkilemektedir (Çapri, 2013).

2.6. Depresyon ve Depresif Bozukluk Türleri

İlk çağlardan beri depresyona dair bulgulara rastlanmaktadır. Yazı öncesi dönemlerde Niobe ağlayan bir taşla sembolik hale getirilmiştir. Manisa'nın Sipil Dağı'nda bulunan Niobe'nin taş yüzü ilk bildirilen stuporlu depresyon olduğu düşünülmektedir. Niobe'nin altı erkek ve altı kız çocuğu vardır. Leto'dan daha fazla çocuğa sahip olduğu için bu durumla övünür. Niobe'nin övünmesine karşı kızgınlık duyan Apollo ve Artemis (Leto'nun çocukları) onun bütün çocuklarını öldürür. Bu üzücü hadise sonucunda tanrılar büyük üzüntü duyan Niobe'yi taşa çevirir ve bu taş depresyonun simgesi haline gelmiştir. M.Ö. 7. yy ya da 8.yy'da Homeros tarafından yazılmış İlyada destanı, kral Ajax'ın hayal kırıklıkları, hiperaktivitesi, depresif duygu durum ve kendini öldürmesinden bahseder. Bu da manik-depresifliğe ilk örnek olarak gösterilebilir. Samuel'in Kutsal Kitabında bulunan Kral Saul'un öyküsünde depresyonun tanrı tarafından ceza amaçlı yollandığı yazılmıştır. Troyalı Helen'in "nepenthes" isimli bir ottan elde ettiği morfin benzeri bir maddeyi antidepresan olarak kullandığından bahsedilir. Eskiden depresyonun olağanüstü güçler tarafından gönderildiği düşünülürken, M.Ö. 400'lü yıllarda yaşayan Hipokrat'ın depresyona bakışı ise bu şekilde değildi. Hipokrat beynin balgam ve safra etkisi altında olduğunu, balgam etkisi altındaki insanların durgun, safra etkisi altındaki insanların ise hareketli, şakacı ve hilekar olduklarını gözlemiştir. Depresyon için melankoli sözcüğünü kullanmıştır. Kara safra anlamına gelen melankolinin, bağırsak ve dalakta

oluştugu ve bu zehirli maddenin beyin üzerinde etkili olduğundan söz eder (Yetkin & Özgen, 2007).

Depresyon kelimesi, çökkünlük, üzüntülü hissetme, fiziksel ve yaşamsal etkinliklerin azalması gibi anlamlarda kullanılan,üzücü duyguları kapsayan duygusal deneyimlerdir. Sözcüğün kaynağı olan “depress” kelimesi ise, Latince “depressus”tan, yani “alçakta olmak, bastırmak” tan gelmektedir (Çelik & Hocaoglu, 2016).

Depresyon günlük dilde moral bozukluğunu dile getirmek amacıyla kullanılsa da halk arasında kullanılan bu tabirden çok farklı ve önemli bir rahatsızlıktır. Kişiler bazen enerjik, mutlu duygular yaşarken bazen de çökmüş, depresif hissedebilirler. Mutlu, olumlu olaylarda enerjik ve mutlu olmak, olumsuz olaylarda da üzgün olmak normal bir durumdur. Ortada üzgün olmak için bir neden yokken kişilerin hayatlarında mutsuz olması önemli bir sorunun olduğunu göstermektedir.

DSM-V'e göre depresyon bozuklukları8 başlık altında toplanmıştır. Başlıklar şu şekildedir; “yıkıcı duygu durumu düzenleyememe bozukluğu, yeğın (majör) depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu, maddenin / ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu, tanımlanmış diğeri bir depresyon bozukluğu ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu” (Amerikan Psikiyatri Birliğı, 2014).

2.6.1. Yıkıcı duygu durumu düzenleyememe bozukluğu

Sözel (örn. Öfkeden kudurma) ve/ya da davranışsal (örn. İnsanlara ya da eşyalara karşı saldırgan bir tutum gösterme) olarak kendini gösteren, içinde bulunulan ya da kışkırtan duruma göre yoğunluk ya da süre açısından büyük ölçüde orantısız olan, yineleyici, ağır öfke patlamalarıdır. Ortalama olarak haftada üç ya da daha çok kez ortaya çıkar. Öfke patlamaları aralarındaki duygu durumu, neredeyse her gün, sürekli olarak çabuk kızma ya da kızgınlık gösterme ile belirlidir (Amerikan Psikiyatri Birliğı, 2014).

2.6.2.Yeğin (Majör) depresyon bozukluğu

En sık rastlanan depresyon çeşididir. Yüz kadından10-25'i ve yüz erkekten 5-12'si yaşamının herhangi bir döneminde böyle bir rahatsızlık geçirir. Köroğlu'na göre depresyonu olan kişiler aşağıdaki bulgulardan en az dördünü de düzenli olarak yaşarlar (Köroğlu, 2015).

- Kilo kaybı ya da kilo alma,
- Bozuk uyku düzeni,
- Retardasyon ya da ajite hareketler,
- Yorulma, bitkinlik ya da motivasyonun azalması,
- Özsaygıda azalma ya da uygunsuz suçluluk duyguları,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissetme,
- Çaresizlik ya da ümitsizlik hissi,
- Karmaşık düşünceler,
- Cinsellikte azalma,
- Tekrarlayan ölüm, suisid düşünceleri.

Dsm-5'e göre aynı iki haftalık dönem boyunca, 9 belirtiden beşinin (ya da daha çoğu) bulunması ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması durumudur. Bu belirtilerden en az biri ya çökkün duygudurum ya da ilgisini yitirme ya da zevk almamadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.3.Süregiden depresyon bozukluğu (distimi)

Hafif depresyonun kronikleşmiş halidir. Distimi yaşayan kişi daimi bir iç sıkıntısı çeker. Belirtilerin en az iki sene sürmesi gerekir. Kişinin çalışmasına engel değildir. Kişinin arada kendini iyi hissettiği dönemler olabilir. Toplumsal ve özel hayatına etkilediğinden kişinin izole olmasına yol açar. (Köroğlu, 2015).

Bu bozukluk, DSM-IV'te tanımlanmış olan süregen (kronik) yeğin depresyon bozukluğu ile distimi bozukluğunun birleşimidir. En az iki yıl süreyle, çoğu gün, günün büyük bir bölümünde, kişinin söylediği ya da başkalarınca gözlemlendiği üzere, çökkün duygudurum vardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.4. Aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu

Menstruasyon döngüsünün başlamasından önceki son hafta kişide en az beş belirti (duygusal değişkenlik, kolay öfkelenme, çökkün duygudurum, odaklanma sorunu, bunaltı, isteksizlik, uyku ve yeme sorunları gibi)görülmelidir ve bu belirtiler sonraki haftalarda azalarak yok olur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.5. Maddenin / ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu

Klinik görünümüne belirgin ve sürekli bir duygudurum bozukluğu egemendir ve bu klinik durum, çökkün duygudurum ya da bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu ile belirlidir. Bu bozukluk klinik açısından belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.6. Başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu

Klinik görünümde belirgin ve sürekli bir çökkün duygudurum dönemi ya da bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu vardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.7. Tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu

Klinik görünümde toplumsal ve çalışmayla ilgili alanlarda belirgin bir işlevsizliğe sebep olan, depresyon bozukluğu belirtilerinin olduğu ancak bu belirtilerin depresyon bozukluğu tanı kriterlerini tam anlamıyla kapsamadığıkoşullarda bu kategori kullanılır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.6.8. Tanımlanmamış depresyon bozukluğu

Klinik açısından belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, depresyon bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların depresyon bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerinin tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.7. Depresyonu Açıklayan Kuramlar

Freud'un geliştirdiği psikanalitik kurama göre depresyon; sevilen bir nesnenin yitilmesiyle meydana gelmektedir. Bu kayıp neticesinde kişide terk edilmişlik duygusu, kendine güvende ve öz saygıda azalma ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler kayıp nesneye karşı sevgi ve nefret duygularını birlikte yaşamaktadırlar. Kişi kaybettiği nesne ile ilişki kurduğundanyitirilen sevgi nesnesine karşı oluşan öfke ve düşmanca tutumlar zaman içinde kişinin kendisine dönmektedir. Bu durum kişinin yaşadığı travma ile başa çıkabilmek için oluşturduğu savunma mekanizmasıdır. Kayıp nesne kavramının anlamı daha sonraları canlı-cansız tüm nesneleri kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Bilişsel davranışçı kurama göre, depresif kişiler kendisi ve çevresiyle olan yaşantıları hatalı ve olumsuz şekilde yorumlamaktadırlar. Davranışçı kurama göre ise, kişiler çevrelerinden öğrendikleri davranışları sergilediklerinden onlardan etkilenmeleri doğal bir durumdur. Bu görüş araştırmalarla da doğrulanmıştır. Kişinin birinci derece yakınlarında depresyon geçmişi olması kişide de depresyon görülme riskini artırmaktadır (Tuğrul, 2015).

Beck'in kuramı bilişsel faaliyet ve süreçlerin depresyona sebep olduğunu söyler. Depresyondaki kişiler, çocukluklarında deneyimlediği olumsuz olaylar sonucunda olumsuz şemalar oluşturur. Bu şemalar bilginin hatalı işlenmesi sonucu meydana gelen olumsuz otomatik tepkilerdir. Bu yaklaşıma göre, olayın kendisi bu duyguları belirlemez; tepkileri belirleyen şey, olaya yönelik yorumlardır (Kenarlı, 2010).

2.8. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyon, beyin işlevlerinde oluşan düzensizlikler sonucu duygusal, düşünsel, davranışsal ve bedensel işlevlerde bozuklara yol açan çok etkenli belirtilerden meydana gelen bir rahatsızlıktır.

Depresyon, tek başına ortaya çıkabileceği gibi başka bir hastalık neticesinde de meydana gelebilir. İlaç ve alkol kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi doğum sonrası da ortaya çıkabilir. Bir iş değişikliği, sevilen birinin kaybı ya da üzücü bir olaya bir tepki olarak meydana gelebilir. Bazen de hiçbir tetikleyici uyaran olmadan da ortaya çıkar (Köroğlu, 2015).

Genetik, biyokimyasal ve psikososyal sebepler depresyonun oluşmasına neden olabilecek faktörlerdir.

2.8.1. Genetik nedenler

Depresyonun biyolojik sebeplerinin başında genetik faktörler gelmektedir. Yapılan araştırmalarda birinci dereceden yakınlarda duygu durum bozuklukları olması hastalanma olasılığınbariz bir şekildeartırdığını göstermektedir. Ailede depresyon geçmişi olan birinin olması o kişinin de depresyon geçireceği anlamına gelmez. Fakat kişide depresyon ortaya çıkma riskini artırıyor gibi görünmektedir(Gezer, 2008).

İkizler üzerinde yapılan çalışmalarda depresyonun kalıtsal bir yönü olduğu ve hatta bu kalıtsal yönün bipolara bağlı depresyonda daha görünür bir şekilde olduğu aktarılmıştır. Yapılan diğer aile ve evlat edinme araştırmalarına göre depresyon hastalarının birinci derece yakınlarında depresyon olasılığının arttığı ve biyolojik anne babasında depresyon olan evlat edilmiş çocuklarda depresyona yakalanma olasılığının daha fazla olduğu gösterilmiştir. Tek yumurta ikizlerinde depresyon görülme olasılığı %40 iken, çift yumurta ikizlerinde ise bu oran %11'e düşer. 1.derece akrabasında depresyon olanlarda depresyon görülme olasılığı %5 ila %25'e kadar çıkabilir. Aile fertlerinde depresyon görülen kişilerde başlangıç yaşı daha düşüktür ve değişik ruhsal rahatsızlıkların rastlanmasında artış gözlemlenir(Çelik & Hocaoglu, 2016).

2.8.2. Biyo-kimyasal nedenler

Beynin nöroanatomik yapısı ile bağlantısı olan nöroplastisite beyindeki sinapsların yapısal ve fonksiyonel değişikliklerini ifade eder. Uzun süreli strese maruz kalmak beyindeki BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) miktarını düşürür. BDNF birçok araştırmaya göre beynin doğal antidepresanı olarak tanımlanır. BDNF'nin düşüşüyle nöral atrofi ve budama hızlanır, duygudurum bozuklukları meydana gelebilir. Bu durum istenmeyen negatif yönde gelişen nöroplastisite olarak isimlendirilir. Yapılan çalışmalar beyinde bulunan nörokimyasal salınımının bozulması, özellikle beyindeki iletişimi sağlayan bazı maddelerin düşük olmasının depresyona sebep olabileceğini göstermiştir. Bu nörotransmitterlerden serotonin, noradrenalin ve dopaminin depresyonu olmayan kişilere göre daha düşük

olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca uyku epizodunda beynin elektriksel işleminde oluşan sorunların da majör depresif bozukluğun rastlanma sıklığıny yükselttiği ortaya konmuştur (Konuk, 2019).

2.8.3. Psikoanalitik ve psikodinamik nedenler

Yas sürecindeki kişi depresyona benzer belirtiler yaşayabilmektedir. Bu belirtiler birkaç hafta veya ay olarak sınırlıdır. Depresyonda gerçek bir kayıpla birlikte görsel olarak da sevdiği kişi ve nesneyi kaybetme duygusu da vardır. Bu kayıp nedeniyle kişi kızgınlık ve zıt duyguları kendisine yöneltmektedir (Ertuğrul, 2010).

2.8.3.1. Yaşam olayları

Çocukluk dönemindeki fiziki ve cinsel istismar gibi ruhsal ve fiziksel yönden acı veren deneyimler, erken çocukluk döneminde deneyimlenen ebeveyn ölümü gibi negatif olaylar ve kişinin her yaşta karşılaşması muhtemel sağlık, çalışma hayatı, aile ve yakın çevreye dair çeşitli sorunlar gibi büyük ve etki bırakan stresli durum

2.8.3.2. Kişilik yapıları ve depresyon

Kişilerin ruhsal hastalıklara karşı meyillerinde kişilik özellikleri önemli bir unsurdur. Sadece kişilik yapısı ve tipi depresyona eğilimi arttırmamaktadır, her kişilik yapısındaki insanda depresyon görülebilir. Bununla birlikte genel olarak depresyon geçirmeye yatkın olan kişilerin kişilik yapıları şu şekilde sıralanabilir;

- Genellikle kimseyi incitmemeye gayret ederler
- Herkesi hoşnut etmeye çaba gösterirler
- İyiliksever olmaya eğilimlidirler
- Aşırı duyarlıdırılar
- Titizdirler
- Sorumluluk duyguları güçlüdür
- Yakınlarına aşırı bağlı ve bağımlıdırılar
- Kendisinden ve yakınlarından yüksek beklentileri vardır

- Mükemmeli ararlar
- Onurlarına düşkündürler
- Öfke duygularını dışa vurmazlar
- Çabuk etkilenir ve çabuk üzülürler
- Meraklıdırlar
- İçedönük kişilerdir (Gezer, 2008).

2.9. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon bir duygudurum rahatsızlığıdır. Ruhsal bozukluklar arasında görülme sıklığı en fazla olan hastalıklardandır. Yapılan çalışmalar kadınların %13'ünün, erkeklerin ise %8'inin herhangi bir yılda depresyonda olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında erkeklerde %2.3, kadınlarda %5.4 genelde ise %4 oranında depresif nöbet yaygınlığı rapor etmiştir. Görüldüğü gibi kadınlarda iki kat daha fazladır (Kafes, 2021).

Depresyon, insanın yaşama isteğinin kaybolduğu, geleceğe ilişkin karamsar düşüncelerin, pişmanlık, suçluluk gibi duygu ve düşüncelerin olduğu, bazen özkıyım (suicidal) sonucunda ölümün görülebileceği fizyolojik ve psikolojik bozuklukların bütünüdür. Tüm dünyada değişen oranlarda görülmektedir ve ülkemizde depresyon yaygınlığı %10-20 arasındadır (Gören & ark. 2021).

Depresyon, her yaşta görebilmekle birlikte, en çok 25-44 yaş aralığında görülmektedir. Depresyonun en düşük risk grubu 65 yaş ve üzerindeki kişilerdir. Boşanmış, eğitim ve gelir seviyesi düşük kişilerde, işsizlerde daha sık görülür. Ayrıca stresli yaşam olayları depresyona eğilim yaratmaktadır (Bayram, 2016). İnsanlığın ortak duygularından olan acı ve hüznün tetiklediği depresyon, sosyokültürel faktörlerden önemli derecede etkilenir. Olumsuz sosyoekonomik şartların, depresyon yaşama olasılığını yükselttiği ortaya konmuştur. Çocuklarda on bir yaşından önce ebeveyn kaybı depresyon yaşanmasını arttırıcı bir durumdur. Bir kişinin aile fertlerinden birini kaybetmesi ise depresyonu tetikleyebilecek en belirgin çevresel stres faktörüdür. Ayrıca genetik ve psikolojik yatkınlık bu hastalığın ortaya çıkmasında etkilidir (Gezer, 2008).

2.10. Depresyon Tanı Kriterleri

Halk arasında depresyon olarak bilinen majör depresyonun Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınlamış olduğu Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabına (DSM-V-TR) göre tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

“İki hafta süresince, aşağıdaki semptomlardan beşi (ya da daha fazlası) bulunmuştur ve işlevselliğinde bir bozulma olmuştur; bu belirtilerin en az biri ya (1) depresif duygudurum ya da (2) ilgide azalma ya da zevk almamadır.”

- ✓ Depresif duygudurum hemen her gün ve günün büyük çoğunluğunda bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir ya da başkaları tarafından gözlemlenebilir düzeydedir.
- ✓ Kişinin bildirmesi ya da başkaları tarafından gözlenebilir düzeyde hemen her gün ilgide azalma ve zevk alamama durumları yaşanır.
- ✓ Diyetle değilken çok kilo verme ya da kiloda artış yaşama
- ✓ Hemen her gün uyku problemleri yaşama
- ✓ Hemen her gün ajitasyon ve retardasyon yaşama
- ✓ Hemen her gün enerji düşüklüğü yaşama
- ✓ Hemen her gün değersizlik ve suçluluk duygusu hissetme
- ✓ Hemen her gün düşünme ve dikkati yoğunlaştırmada güçlük çekme
- ✓ Yineleyici ölüm düşünceleri ve intihar girişimleri

Depresyon stresli bir olayla tetiklenebilir, ancak ortada görünür bir neden yokken de ortaya çıkabilir. Belirtileri birden başlayabilir ya da aylar ve yıllar içinde yavaş yavaş gelişebilir. Depresyonun belirti ve bulguları değişkenlik gösterir. Hastalığın gidişinin belirli genel bir örneği yoktur. Depresyon, her zaman “kitap gibi” belirtilerle kendini göstermeyebilir. Depresyondaki herhangi iki kişinin depresyonu birbirine hiç benzemeyebilir, ama sonuç olarak her ikisi de aynı tanıyı alabilir (Köroğlu, 2015).

2.11. Depresyon Tedavisi

Depresyonda ilaç, EKT ve psikoterapi gibi tedaviler kullanılmaktadır. Hangi tedavinin kullanılacağını doktor hastanın durumuna göre karar verir. Hastanın fiziksel durumu, intihar düşüncelerinin olup olmadığı tedaviyi belirlemede değerlendirilecek konulardır. Tedavinin amacı belirtileri ortadan kaldırmaktır. Hasta ve yakınlarının hastalık ve süreçle ilgili bilgilendirilmesi gerekmektedir. Hastada intihar düşünceleri, yeme bozukları, fiziksel görüntüsünde bozulmalar varsa hastaneye yatırılarak tedavi altına alınmalıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

İlaç Tedavisi

Orta ve ağır düzey depresyonlarda antidepresan kullanımı tercih edilmektedir. Depresyon tedavisinde hastanın ilacı yarıda kesmesinin önüne geçebilmek amacıyla hastayı ilacın kullanım zamanı, miktarı ve olası yan etkileri hakkında bilgilendirmelidir. Psikoterapi ve ilaç kullanımı depresyonda yüksek oranda iyileşme sağlamaktadır (Nart, 2019).

Elektro-Konvulsif Terapi (EKT)

Ağır ruhsal bozukluklar gösteren, intihar düşünceleri ve sanrıları olan kişilerde EKT etkili bir yöntemdir. EKT uygulanan kişiler sonrasında ilaç kullanımına devam etmektedir. EKT sonrası kişinin belleğinde bozulmalar görülebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Psikoterapötik Yaklaşım

Depresyonda en etkili terapi yönteminin bilişsel davranışçı terapi olduğu varsayılmaktadır. Hastanın durumuna göre 10-20 seans süren terapide kişiye depresyon hakkında bilgilendirme yapılır, kişinin olumsuz düşünceleri belirlenir ve bunlarla nasıl başa çıkacağına yönelik bilgiler öğretilir. Psikodinamik terapi depresyonu kişinin kendine yönelttiği saldırganlık nedeniyle oluşan duygudurum hali olarak tanımlamaktadır. Psikodinamik yaklaşımda hastanın günlük yaşama uyumu ve belirtilerin azaltılması amaçlanmaktadır (Yüksel, 2010).

2.12. Depresyon ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki

Depresyon tükenmişliğin en önemli sonuçlarından biri olarak kabul edilebilir. Depresyondaki kişi her durumdan olumsuz sonuçlar çıkarır ve kişide karamsar düşünceler hâkimdir. Geçmişte yaşadığı olayların olumsuz yanlarını görerek kendisini suçlu hisseder. Aynı zamanda geleceği de umutsuz ve karamsar görerek, gelecek adına çaresiz olduğunu düşünür. Böylece kişi yaşamdan zevk alamaz hale gelerek yaşamın anlamsız olduğunu bile düşünebilir. Bu olumsuz tutum özel hayatını, diğer kişilerle olan ilişkilerini etkileyerek onun çalışmama hayatındaki başarısının düşmesine sebebiyet verebilir. (Taycan ve ark., 2006).

Freudenberger, tükenmişlik yaşayan kişilerde görünüş ve davranış açısından depresyon benzeri semptomlar gözlenebileceğini belirtmiştir. Ahola ve çalışma arkadaşları, tükenmişlik ve depresyon semptomlarının birlikte gelişim gösterdiğini ve tükenmişliğin çalışma yaşamındaki depresyon belirtileri ile benzerlik gösterebileceğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda depresyon çalışma ortamını olumsuz olarak etkileyerek tükenmişlik düzeyinin daha da artış göstermesine neden olabilir. Böylece depresyon ile tükenmişlik arasında kısır döngü şeklinde bir ilişki meydana gelmiş olur (Koç, 2).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Kadınların Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 2 Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Tükenmişlik	f	%
Çok Düşük	73	14,51
Tükenmişlik tehlikesi var	144	28,63
Tükenmişlik yaşıyor	135	26,84
Tükenmişlik problemi var	96	19,09
Profesyonel yardım gerekli	55	10,93
Toplam	503	100

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel verilerin yer aldığı tablo incelendiğinde %14,51'inin tükenmişlik düzeyinin çok düşük olduğu, % 28,63'ünün tükenmişlik tehlikesi bulunduğu, % 26,84'ünün tükenmişlik yaşadığı, % 19,09'unun tükenmişlik sorunu bulunduğu ve % 10,93'ünün en kısa sürede uzman desteğine başvurması gerektiği gözler önüne serilmektedir.

3.1.1.Kadınların yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 3. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
25-35	353	3,8966	1,2512	G.Arası	12,177	2	6,089	4,143	.016*	25-35 yaş-36-45 yaş
36-45	119	3,5294	1,14139	G.İçi	734,822	500	1,47			
46-55	31	3,7258	1,00066	Toplam	747	502				

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların tükenmişlik düzeyleri ortalama puanlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(2,500)=4,143$, $p < 0.05$). 25-35 yaş arası katılımcıların ($\bar{x}= 3,8966$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları 36-45 yaş arası katılımcıların ($\bar{x}= 3,5294$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.1.2.Kadınların eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 4. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Eğitim durumu	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
İlköğretim	30	3,4767	1,16787	G.Arası	21,327	3	7,109	4,888	.002*	Lise-Yüksek lisans/Doktora
Lise	73	3,6247	1,18624	G.İçi	725,673	499	1,454			
Üniversite	280	3,7296	1,19429	Toplam	747	502				

Yüksek Lisans/ Doktora	120	4,1483	1,2531
---------------------------	-----	--------	--------

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların tükenmişlik düzeyleri ortalama puanlarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(3,499)= 4,888, p< 0.05$). Eğitim durumu yüksek lisans/ doktora olan katılımcıların ($\bar{x}= 4,1483$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları eğitim durumu lise olan katılımcıların ($\bar{x}= 3,6247$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.3.Kadınların medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 5. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

T Testi Tablosu						
Medeni durum	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Evli	223	3,6305	1,23042	501	-2,787	.006*
Bekâr	280	3,9336	1,19663			

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların medeni durumlarına göre tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(501)=2,787, p< 0.05$). Medeni durumu bekâr olan kadınların ($\bar{x}= 3,9336$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları evli katılımcıların ($\bar{x}=3,6305$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.4. Kadınların aylık ortalama gelirleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 6. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Aylık gelir	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
2000-3000	75	4,176	1,38406	G.Arası	15,341	3	5,114	3,488	.016*	2000-3000 - 5000 ve üzeri
3000-4000	93	3,8753	1,17683	G.İçi	731,658	499	1,466			
4000-5000	105	3,7467	1,12959	Toplam	747	502				
5000 ve üzeri	230	3,6696	1,20005							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların aylık gelir durumları ile tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(3,499)= 3,488, p< 0.05$). 2000-3000 aylık gelire sahip olanların ($\bar{x}= 3,9336$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları geliri 5000 ve üzeri olan katılımcıların ($\bar{x}= 3,6696$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.5. Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 7. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması

Çalışıp çalışmama durumu	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Çalışıyor	377	3,7276	1,17441	501	2,868	.023*
Çalışmıyor	126	4,0135	1,32872			

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(501)=2,868$, $p< 0.05$). Çalışmayan kadınların ($\bar{x}= 4,0135$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları çalışan kadınların ($\bar{x}=3,7276$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.6. Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 8. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin evli kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması

Çocuk sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
Çocuk yok	45	3,5933	1,31173	G.Arası	3,658	3	1,219	.803	.493*	(F(3,219)=.493 $p>0.05$)
1	72	3,7417	1,22529	G.İçi	332,434	219	1,518			
2	81	3,6531	1,19865	Toplam	336,093	222				
3 ve üzeri	25	3,304	1,21088							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları ile sahip oldukları çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($F(3,219)= .493$ $p>0.05$).

Tablo 9. Tükenmişlik kısa versiyonu ölçeğinin bekar kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Çocuk sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
1	10	3,55	1,30064	G.Arası	4,22	2	2,11	1,315	0,308	($F(2,11)=$ 1,315, $p>0,05$)
2	3	3,8333	1,10151	G.İçi	17,652	11	1,605			
3 ve üzeri	1	5,7		Toplam	21,872	13				

* $p<.05$ anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan bekar kadınların tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları ile sahip oldukları çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($F(2,11)= 1,315$, $p>0,05$).

3.2.Kadınların Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 10. Katılımcıların Depresyon Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Depresyon	f	%
Minimal depresyon	219	43,5
Hafif depresyon	115	23
Orta depresyon	129	25,5
Şiddetli depresyon	40	8
Toplam	503	100

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Kadınların depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel verilerin yer aldığı tablo incelendiğinde %43,5'inin minimal depresyon, % 23'ünün hafif depresyon, % 25,5'orta derecede depresyon, % 8'inin şiddetli depresyon belirtileri olduğu görülmektedir.

3.2.1. Kadınların yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 11. Beck Depresyon Ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
25-35	353	14,0567	10,66068	G.Arası	537,016	2	268,508	2,56	.078	(F(2,500)= 2,56, p>0.05
36-45	119	11,8403	9,48503	G.İçi	52441,93	500	104,884			
46-55	31	11,6452	7,79123	Toplam	52978,95	502				

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların depresyon düzeyleri ortalama puanlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (F(2,500)= 2,56, p> 0.05).

3.2.2. Kadınların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 12. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Eğitim durumu	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
İlköğretim	30	10,4333	8,5649	G.Arası	528,481	3	176,16	1,676	.171*	(F(3,499)= 1,676, p>0.05)

Lise	73	13,9178	9,54486	G.İçi	52450,47	499	105,111
Üniversite	280	13	10,3005	Toplam	52978,95	502	
Yüksek Lisans/ Doktora	120	14,6917	10,90894				

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların depresyon düzeyleri ortalama puanlarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($F(3,499)= 1,676, p> 0.05$).

3.2.3. Kadınların medeni durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 13. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

T Testi Tablosu						
Medeni durum	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Evli	223	12,2152	9,93847	501	-2,286	.023*
Bekâr	280	14,3143	10,45632			

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların medeni durumlarına göre depresyon ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(501)= -2,286, p<0.05$). Medeni durumu bekâr olan kadınların ($\bar{x}= 14,3143$) depresyon düzeyleri ortalama puanları evli katılımcıların ($\bar{x}=9,93847$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.2.4. Kadınların aylık ortalama gelirleri ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 14. Beck Depresyon Ölçeğinin kadınların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Aylık gelir	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
2000-3000	75	16,3333	11,98122	G.Arası	1290,878	3	430,293	4,154	.006*	2000-3000 - 4000- 5000
3000-4000	93	14,914	9,71513	G.İçi	51688,07	499	103,583			
4000-5000	105	11,8857	8,92847	Toplam	52978,95	502				
5000 ve üzeri	230	12,487	10,25685							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların aylık gelir durumları ile depresyon ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(3,499)= 4,154$ $p<0.05$). 2000-3000 aylık gelire sahip olanların ($\bar{x}= 16,3333$) tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları geliri 4000-5000 olan katılımcıların ($\bar{x}= 11,8857$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.2.5. Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 15. Beck Depresyon ölçeğinin kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması

T Testi Tablosu						
Çalışıp çalışmama durumu	N	\bar{x}	SS	sd	t	p

Çalışıyor	370	12,6459	9,97268	501	-2,703	.007*
Çalışmıyor	133	15,4361	10,84278			

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre depresyon ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(501) = 2,703$, $p < 0.05$). Çalışmayan kadınların ($\bar{x} = 15,4361$) depresyon düzeyleri ortalama puanları çalışan kadınların ($\bar{x} = 12,6459$) ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.2.6. Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 16. Beck Depresyon ölçeği puanlarının evli kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu

Çocuk sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
Çocuk yok	45	10,0222	11,67260	G.Arası	550,361	3	183,454	1,879	.134*	(F(3,219)=,134, p>0,05)
1	72	13,1667	9,82953	G.İçi	21377,307	219	97,613			
2	81	13,3704	9,69722	Toplam	21927,668	222				
3 ve üzeri	25	9,6800	6,45316							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların depresyon düzeyleri puanları ile sahip oldukları çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($F(3,219)=,134, p>0,05$).

Tablo 17. Beck Depresyon ölçeği puanlarının bekar kadınların sahip oldukları çocuk sayılarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Çocuk sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
1	10	13	7,28774	G.Arası	153,69	2	76,845	1,358	0,297	($F(2,11)=1,358, p>0,05$)
2	3	14,3333	8,5049	G.İçi	622,357	11	56,606			
3 ve üzeri	1	26		Toplam	776,357	13				

* $p<.05$ anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan bekar kadınların depresyon düzeyleri puanları ile sahip oldukları çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($F(2,11)= 1,358, p>0,05$).

3.3. Evli Kadınların Evlilik Yaşamı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 18. Evli Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Evlilik Yaşamı	f	%
10-20 puan	8	1,5
21-30 puan	46	9,2
31-40 puan	101	18
41-50 puan	68	15,6
Toplam	223	44,3

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel verilerin yer aldığı tablo incelendiğinde %1,5'inin 10-20 puan, % 9,2'sinin 21-30 puan, % 18'inin 31-40 puan, % 15,6'sının 41-50 puan aldıkları görülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise evlilik doyumunun düşük olduğuna göstermektedir.

3.3.1. Evli kadınların yaşları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 19. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların yaşlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
25-35	115	37,1739	8,11135	G.Arası	373,286	2	186,643	2,497	.085	(F(2,216)= 2,497, p>0,05)
36-45	84	36,0714	8,96013	G.İçi	16143,04	216	74,736			
46-55	20	32,55	10,20565	Toplam	16516,33	218				

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (F(2,216)= 2,497, p> 0.05).

3.3.2. Evli Kadınların eğitim durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 20. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Eğitim durumu	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
İlköğretim	24	33,0417	7,99173	G.Arası	629,015	3	209,672	2,837	.039*	Üniversite-İlköğretim
Lise	37	34,1351	7,71421	G.İçi	15887,31	215	73,894			
Üniversite	110	37,6273	8,64897	Toplam	16516,33	218				
Yüksek Lisans/ Doktora	48	36,6875	9,3653							

* $p < .05$ anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların eğitim durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(3,215) = 2,837$ $p < 0.05$). Bu farklılığı belirlemek için LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Üniversite mezunu olanların ($\bar{x} = 37,6273$) evlilik yaşamı toplam puanları ilköğretim mezunu olan katılımcıların ($\bar{x} = 33,0417$) toplam puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3.3. Evli Kadınların aylık ortalama gelirleri ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 21. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların aylık gelir durumlarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Aylık gelir	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark

2000-3000	18	28,4444	8,21206	G.Arası	1379,033	3	459,678	6,529	.00	5000 ve üzeri-2000-3000
3000-4000	35	36,0857	6,32163	G.İçi	15137,3	215	70,406			
4000-5000	47	35,8723	6,33698	Toplam	16516,33	218				
5000 ve üzeri	119	37,7731	9,56019							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların eğitim durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(3,215)= 6,529$ $p< 0.05$). Aylık geliri 5000 ve üzeri olan katılımcıların ($\bar{x}= 37,7731$) evlilik yaşamı toplam puanları aylık geliri 2000-3000 olan ($\bar{x}= 28,4444$) toplam puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3.4. Evli Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 22. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre karşılaştırılması

T Testi Tablosu						
Çalışıp çalışmama durumu	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Çalışıyor	150	37,06	8,92717	217	1,843	.067
Çalışmıyor	69	34,7391	8,03238			

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile çalışıp çalışmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($t(217)= 1,843$, $p> 0.05$).

3.3.5. Evli kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Tablo 23. Evlilik yaşamı ölçeği puanlarının evli kadınların çocuk sayılarına göre karşılaştırılması

ANOVA Tablosu										
Çocuk sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
Çocuk yok	44	38,8864	8,61911	G.Arası	395,955	3	131,985	1,76	.156*	(F(3,215)=1,76, p>0,05)
1	69	35,971	7,56534	G.İçi	16120,37	215	74,978			
2	81	35,2222	9,35281	Toplam	16516,33	218				
3 ve üzeri	25	36,4	9,2105							

* p<.05 anlamlı değer

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Araştırmaya katılan evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile sahip oldukları çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (F(3,215)= 1,76, p> 0.05).

3.3.6. Evli kadınların tükenmişlik ölçeği ile beck depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi

Tablo 24. Tükenmişlik ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması

Korelasyon Tablosu		
Ölçekler	Tükenmişlik ölçeği	Depresyon ölçeği
	r	1
Tükenmişlik ölçeği		.776**
	p	0,00

	N	503	503
	r	.776**	1
Depresyon ölçeği	p	0,00	
	N	503	503

*p<.05 ** p<.01

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Tabloda kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon analizi verilmiştir. Sonuçlar korelasyon analizinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($r=.776$, $p< 0.05$). Buna göre kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır denilebilir.

3.3.7. Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeği ile beck depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi

Tablo 25. Evlilik yaşamı ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması

Korelasyon Tablosu			
Ölçekler		Evlilik yaşamı ölçeği	Depresyon ölçeği
	r	1	-.575**
Depresyon ölçeği	p	0	
	N	503	219
	r	-.575**	1
Evlilik yaşamı ölçeği	p	0	
	N	219	219

*p<.05 ** p<.01

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Tabloda evli kadınların evlilik yaşamı ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon analizi verilmiştir. Sonuçlar korelasyon analizinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($r=-.575$, $p< 0.05$). Buna göre kadınların evlilik yaşamı ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır denilebilir.

3.3.8. Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeği ile tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi

Tablo 26. Evlilik yaşamı ölçeği ile depresyon ölçeğinden elde edilen puan arasındaki ilişkinin karşılaştırılması

Korelasyon Tablosu			
Ölçekler		Evlilik yaşamı ölçeği	Tükenmişlik ölçeği
Evlilik yaşamı ölçeği	r	1	-.549**
	p		0
	N	219	219
Tükenmişlik ölçeği	r	-.549**	1
	p	0	
	N	219	503

* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Kaynak: Kökleş, G. (2021). *25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi).

Tabloda evli kadınların evlilik yaşamı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon analizi verilmiştir. Sonuçlar korelasyon analizinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($r=-.549$, $p< 0.05$). Buna göre kadınların evlilik yaşamı ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır denilebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda çalışmanın hipotezleri kapsamında ulaşılan sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalarla mukayese edilip yorumlanmıştır. Çalışma İstanbul ilinde yaşayan 25-55 yaş arası kadınlar ile sınırlıdır. Araştırmada; 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Aynı zamanda bu değişkenlerin yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma, aylık gelirlerine, çalışıp çalışmama durumları ve sahip oldukları çocuk sayılarına göre farklılık gösterip göstermediğine de bakılmıştır.

Hipotez 1: Kadınların yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır: 25-35 yaş arası katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ortalama puanları diğer yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş grubundaki katılımcıların üniversiteden yeni mezun olduğu düşünülürse okuduğu bölüme uygun iş bulamamaları ve henüz evlenmemiş olanların yaşadığı toplumsal baskının bu duruma neden olduğu düşünülebilir. Ayrıca bu yaş grubunun örneklem sayısının diğer yaş gruplarına oranla fazla olması çalışmanın sonucunu etkilediği söylenebilir. Bu çalışmaya benzer şekilde Barutçu ve Serinkan (2008) da yapmış oldukları çalışmada yaş arttıkça tükenmişliğin azaldığını belirtmişlerdir. Bu durum kadınların tükenmişlik düzeylerinin yaşın ilerlemesiyle birlikte azaldığıyla açıklanabilir. Işıksal'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada ise tükenmişlikle yaş arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Hipotez 2: Kadınların eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır: Eğitim durumu yüksek lisans/doktora olan katılımcıların tükenmişlik düzeylerindeki diğer katılımcıların ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim durumu yüksek olan kişilerin işlerinin yüksek sorumluluk gerektirmesi, meslekleriyle ilgili yüksek beklentiler içinde olması ve bu beklentilerin karşılanamaması iş doyumsuzluğuna, iş arayan kişilerde ise karamsarlık ve değersizlik hissi oluşmasına sebebiyet verebilir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun yüksek eğitim düzeyinde olmalarının da sonuca etki ettiği düşünülmektedir. Benzer şekilde Ertuğrul'un (2010) ve Sarıkaya'nın (2007) çalışmaları da yüksek düzeyde eğitime sahip olanlarda tükenmişlik yoğun oranda

saptanmıştır. Karabulut Gül ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmalarda ise eğitim düzeyinin tükenmişliğe neden olmadığı tespit edilmiştir.

Hipotez 3 ve Hipotez 9: Kadınların medeni durumları ile tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır: Evli kadınların depresyon ve tükenmişlik seviyelerinin bekâr kadınlara oranla daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca bakılarak evli kişilerin baş etme becerilerinin bekâr kişilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu evli kadınların hayatı ve sorumluluklarını paylaştığı bir partnerinin olması onların yaşamına ait pozitif etkisiye açıklanabilir. Ayrıca bu duruma bekarlara toplum tarafından uygulanan evlilik baskısının sebep olmuş olduğu düşünülebilir. Maslach ve Jackson (1986) evli olanların kişiler arası ilişki kurabilme kapasitesinin, sorunlarla baş etme ve çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Sarıkaya'nın (2007) yapmış olduğu çalışmada evli kişilerin bekâr kişilere göre daha az tükenme yaşadıkları gözlenmiştir. Torun'un (1995) yapmış olduğu çalışmada da evliliğin sorumluluk duygusunu artırdığını düşündüğünden evli kişilerin daha az tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir. Ardıç ve Polatçı'nın (2008) çalışmaları ile Konuk'un (2019) çalışmasında medeni durumun tükenmişlik ve depresyon üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Hipotez 4 ve Hipotez 10: Kadınların ailelerine ait aylık ortalama gelirleri ile tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır: Kadınların gelir düzeyi belirlenirken, bireysel kazancından ziyade aileye ait toplam gelir düzeyi baz alınmıştır. 2000-3000 aylık gelire sahip olan kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri ortalama puanları, geliri 5000 ve üzeri olan katılımcıların ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışılan işten alınan düşük ücret kişilerde başarısızlık algısına sebep olduğundan kişiyi işinden uzaklaştırır ve tükenmişlik ve depresyon yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca düşük aylık gelire sahip kişilerin temel ihtiyaçlarını karşılamakta dahi zorluk yaşamaları Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre diğer basamaklara yükselmelerine engel olmakta bu durum da kişilerin tükenmişlik ve depresyon yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu sonuçlar, Dökmen (2003)'in çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Hipotez 5 ve Hipotez 11: Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır: Çalışmayan kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri ortalama puanları çalışan kadınların ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmayan kadınların ekonomik olarak özgürlüğünün olmaması ve bir arayıştan sonra kendi beklentilerine uygun iş bulamaması bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Ermiş (2013) ve Erbay'ın (2015) yaptığı araştırmaların sonucuna göre çalışmayan kişilerin depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Hipotez 6 ve Hipotez 12: Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında fark yoktur: Araştırmaya katılan evli ve bekar kadınların sahip olduğu çocuk sayıları ayrı ayrı analiz edilmiş ve tükenmişlik ile depresyon üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Her kadının anne olması gerektiğine ilişkin bir algının varlığı, çocuğu olmayan kadınların toplumsal baskı yaşamalarına bu da tükenmişlik ve depresyona neden olmaktadır. Çocuk sahibi olanlar da ise ekonomik şartlar nedeniyle çocukların bakım ve eğitimlerini karşılamada yaşanan güçlüklerin kişilerin depresyon ve tükenmişlik yaşamalarına sebebiyet verdiği söylenebilir. Benzer şekilde Karabulut Gül ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmalarda da çocuk sayısı ve tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sarıkaya'nın (2007) yapmış olduğu çalışmada ise çocuk sahibi olmayan kişilerde tükenmişlik düzeyi yüksek çıkmıştır.

Hipotez 7: Kadınların yaşları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur: Araştırmaya katılan kadınların depresyon düzeyleri ortalama puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Bu sonuca göre her yaşta kadında depresyon durumu görülmesinde kadına her yaşta uygulanan toplumsal baskının sebep olduğu söylenebilir. Karabulut Gül ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmalar ile Gür'ün (2017) çalışmasında yaşın depresyon üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Bayram'ın (2016) çalışmasında yaş arttıkça depresyonun da arttığı sonucu bulunmuştur.

Hipotez 8: Kadınların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasında fark yoktur: Çalışmaya katılan kadınların depresyon düzeyleri ortalama puanlarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Eğitim düzeyinin düşük ya da yüksek olması kişilerin ruhsal özellikleri, kişilik yapısı ve

olaylara bakış açısı üzerinde etkisi olmadığından böyle bir sonucun çıkmış olduğu düşünülebilir. Karabulut Gül ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmalarda da eğitim düzeyinin depresyona neden olmadığı tespit edilmiştir. Koç'un (2008) yapmış olduğu çalışma da ise eğitim seviyesinin depresyon üzerinde etkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Hipotez 13: Evli kadınların yaşları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur: Araştırmaya katılan evli kadınların yaşları ile evlilik yaşamı ölçeğinden alınan puan arasındaki ilişkiye bakıldığında bir fark görülmemektedir. Bu sonucu göre genç evli çiftler ile orta yaşlı evli çiftlerin evlilik doyumları birbirine benzerdir. Literatür incelendiğinde Çınar (2008)'in yaptığı çalışmalara göre de kişilerin yaşına göre evlilik doyumu puanlarının farklılık göstermediği bulunmuştur.

Hipotez 14: Kadınların eğitim durumları ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır: Üniversite mezunu olan kadınların evlilik yaşamı toplam puanları ilköğretim mezunu olan katılımcıların toplam puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu duruma eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin evlilikle ilgili yardım alma davranışlarının ve evlilikte yaşadığı sorunlarla daha rahat başa çıkmasının sebep olduğu düşünülmektedir. Bu sonuç Anar'ın (2011) yapmış olduğu çalışma ile paralellik göstermektedir. Çınar (2008)'in yaptığı çalışma ile tutarlılık göstermemektedir.

Hipotez 15: Kadınların aylık ortalama gelirleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark vardır: Gelir düzeyi arttıkça çiftler arasındaki doyum da artmaktadır. Bu bulgudan hareketle temel ihtiyaçlarını daha rahat karşılayabilen, maddi anlamda birlikte hareket eden çiftlerin daha mutlu olduğu söylenebilir. Yaşar (2009)'ın araştırmasında, düşük ekonomik düzeye sahip kadınların evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu ve ailenin ekonomik düzeyi arttıkça kadınların evlilik doyum düzeylerinin de giderek arttığını belirlemiştir.

Hipotez 16: Kadınların çalışıp çalışmama durumları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur: Araştırmaya katılan evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile çalışma durumları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Çalışmayan kadınların eşlerinin çalışma koşullarının ve ücretlerinin iyi olması, çalışan kadınların da aile bütçesine sağladığı katkı nedeniyle eşler arasında maddi geçimsizlik olmaması nedeniyle mutlu olmaları ya da evli

kadınların tümünün evlilik yaşamlarında mutsuz olmaları sonucun bu şekilde çıkmasını etkilemiş olabilir. Bu konu ile ilgili literatür bilgisine ulaşamamıştır.

Hipotez 17: Kadınların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilik doyumları arasında fark yoktur: Çalışmaya katılan kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile kadınların kaç çocuğu olduğuna ilişkin değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Çocuğun olan ya da olmayan evli kadınların eşleri ile olan ilişkileri birbirleriyle benzerlik göstermektedir. Çınar (2008)' in yaptığı araştırmaya göre kişilerin evlilik doyumları, çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Pletchaty ve ark. (1996)'nın yaptığı araştırmaya göre ailedeki çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişkili olduğunu; çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun düştüğünü belirtilmişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1- 25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin veriler incelendiğinde %14,51'inin tükenmişlik düzeyinin çok düşük olduğu, % 28,63'ünün tükenmişlik tehlikesi bulunduğu, % 26,84'ünün tükenmişlik yaşadığı, % 19,09'unun tükenmişlik sorunu yaşadığı ve % 10,93'ünün bir an önce alanında uzman kişilerden yardım alması gerektiği düşünülmektedir.

2-25- 55 yaş arası kadınların tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin veriler incelendiğinde %43,5'inin minimal depresyon, % 23'ünün hafif depresyon, % 25,5'orta derecede depresyon, % 8'inin şiddetli depresyon belirtileri olduğu görülmektedir.

3-Evli kadınların evlilik yaşamı ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin veriler incelendiğinde %1,5'inin 10-20 puan, % 9,2'sinin 21-30 puan, % 18'inin 31-40 puan, % 15,6'sının 41-50 puan aldıkları görülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise evlilik doyumunun düşük olduğuna göstermektedir.

4-Katılımcıların yaşları ile evlilik doyumları ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

5-25-35 yaş aralığındaki kadınların diğer yaş gruplarına göre tükenmişlik düzeyleri istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır.

6-Katılımcı kadınların depresyon düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Eğitim durumu lise olan katılımcıların tükenmişlik düzeyleri daha yüksekken, eğitim durumu üniversite olan katılımcıların evlilik doyumları daha yüksektir.

7-Araştırmaya katılan kadınların medeni durumlarına göre tükenmişlik ve depresyon ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Medeni durumu bekâr olan kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri ortalama puanları evli katılımcıların ortalama puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

8-2000-3000TL aralığında gelire sahip olan kadınların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri yüksektir. 5000 ve üzeri gelire sahip kadınların evlilik doyumları yüksek çıkmıştır.

9-Kadınların istihdam durumları göz önünde bulundurulduğunda çalışmayan kadınların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri yüksekken, evlilik doyumunda anlamlı bir fark görülmemektedir.

10-Sahip olunan çocuk sayısı açısından bakıldığında tükenmişlik, depresyon ve evlilik doyum düzeyleri ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

11-Son olarak araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki korelasyona baktığımızda tükenmişlik ölçeği ve depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yani tükenmişlik düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Evlilik yaşamı ölçeği ve depresyon ile tükenmişlik ölçekleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

ÖNERİLER

Tükenmişlik ve depresyon kişilerin hayatının her aşamasında karşılaşılabileceği sorunlardır. Tükenmişliğin tanımlarında “çalışan kişilerde mesleki sorun sebebiyle ortaya çıktığı” söylene de çalışmayan kişilerin de karşılaşılabileceği bir problemdir. Bu araştırma sonucuna göre her yaşta kadının medeni durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, mesleği ne olursa olsun tükenmişlik ve depresyon yaşama olasılığı bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan hareketle aşağıda bazı öneriler sıralanmıştır:

1-Araştırmanın örneklem sayısı artırılarak ve kadınların yaş grupları genişletilerek Türkiye’de yaşayan tüm kadınlara uygulanabilir.

2-Eğitim seviyesinin depresyon, tükenmişlik ve evlilik doyum üzerindeki etkisinden dolayı kadınların eğitim seviyelerinin yükseltilmesine yönelik çalışmalar artırılabilir.

3-Toplumsal cinsiyet rollerine dair kalıpları eşitliğe uygun hale getirebilmek için çalışmalar yapılabilir.

4-Çocuk sahibi olup çalışamayan kadınlara çocuk bakımı konusunda yardımcı olacak kurum sayıları ya da yapılabilecek maddi destek çalışmaları artırılabilir.

5-Sağlıklı toplum sağlıklı çocukların yetişmesi ile mümkündür. Çocuğun mutluluğu ise annenin mutluluğuna bağlıdır. Bu nedenle devlet desteği ile psikolog, psikolojik danışmanlar ve aile danışmaları depresyon ve tükenmişlikle ilgili kadınlara ücretsiz bir destek sağlayabilir.

6-Aile ve iş yaşamı birbirini etkileyen faktörler olduğundan evli ve çalışan kişilere tükenmişlikle ilgili eğitimler verilebilir.

7-Maaş düşüklüğü kişilerin işlerinden soğumasına neden olacağından işverenlerin çalışanlarının motivasyonlarını artıracak bir ücret belirlemesi tükenmişliğin azalmasına yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akçagöz, H. (2017).*Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Akten, S .(2007). "*Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*",(Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Akyürek, M. İ. (2020).*Öğretmenlerde tükenmişlik.dicle üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2020.138>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014), Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tam ölçütleri başvuru elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Aras Z. (2006).*Birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan hemşire ve ebelerin tükenmişlik durumları*.(Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Arıç, S. (2019).*Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Avcı, S. (2013).*Farklı mesleklerde çalışan kadınların yaşam doyumu, iş doyumu, tükenmişlik ve algılanan cinsiyet ayrımcılığı düzeylerinin depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Barutçu, E. ve Serinkan, C. (2008).Günümüzün önemli sorunlarından biri olarak tükenmişlik sendromu ve denizlide yapılan bir araştırma.*Ege Akademik Bakış/Ege Academic Review*. 8(2), 541-561
- Başaran, M. (2019).*Duygusal zeka, iş tatmini ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bilecik İlindeki Belediyelerde Bir Uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Bayram, V. (2016).*Eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Berk, M. (2009).*Evli öğretmenlerin yüklenme tarzları ve evlilik doyum algularının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.

- Bircan, S. (2015). *İstanbul ili, beylikdüzü ilçesi' nde çalışan ve çalışmayan evli kadınlarda depresyonu yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Bozkurt, E. D. (2014). *Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Bulut, S. S. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205-1221.
- Cevahir, Z. C. (2019). *Çalışma hayatının temel özellikleri, sağlık kurumlarında tükenmişlik*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Çakır, H. ve Baş, H. (2018). Cinsiyetler ve cinsiyetlerle özdeşleşen davranışların sosyolojik ve biyolojik açıdan değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. [Erişim tarihi: 15.01.2021]
- Çapri, B. (2013). tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • Educational Sciences: Theory & Practice* - 13(3) • 1393-1418
- Çelebi, F. ve Kayasandık, A. E. (2018). Tükenmişlik ve iş tatmini ilişkisinde ankara-kızılây'daki banka çalışanları örneği. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(4), 84-92
- Çelik, F. H. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). 'Major depresif bozukluk' tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1): 51-66. doi: 03180
- Çetin, B. T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Demir, N. (2009). Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılık ve iş tatmini üzerindeki etkisi. *Öneri Dergisi*, 8(32), 193-202. doi: 10.14783/maruoneri.696194
- Dökmen, Z. Y.(2003). "Çalışma durumları farklı üç grup kadında ruh sağlığı, kontrol odağı inancı ve cinsiyet rolü". *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51)

- Erbay, L. (2015). *Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Ermış, E. (2013). *Kadın sığınma evlerinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtileri: bursa ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Ertek, İ. E., Özkan, S., Candansayar, S. ve İlhan, M. N. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde stres, tükenmişlik ve depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi* 5(1): 10-20
- Ertuğrul, E. (2010). *Üniversite uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşire, ebe, sağlık memuru ve acil tıp teknisyenlerinin tükenmişlik ve depresyon düzeyinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn – out (Tükenmişlik sendromu) *Journal of Social Issues*. Volume 30,1.
- Gezer, E. (2008). *Stres veren yaşam olayları'nın, öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Göktepe, K. (2016). *Tükenmişlik sendromu*, Ankara: Nesil Yayıncılık
- Gören, E. N., Payza, U., Kayalı, A., Karakaya, Z. ve Topal, F. E. (2021). Beck depresyon ölçeği ile tıpta uzmanlık öğrencilerinde depresyon ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 30: 43-49. <https://doi.org/10.34108/eujhs.698372>
- Görgülü, S. (2018). *Çalışan bireylerin tükenmişlikleri üzerine bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Gözüm, S. (2005). *Koruyucu Sağlık hizmetlerinde görev yapan hemşire ve ebelerde iş doyumu, tükenmişlik ve işe devamsızlığı etkileyen faktörlerin araştırılması*. (Doktora Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Güleç, C. (2018). *Psikiyatrinin abc'si*. 4. Baskı, İstanbul: Say Yayınları
- Gündoğdu, S. (2014). Su ürünlerinde çoğunlukla uygulanan çoklu karşılaştırma (post-hoc) testleri. *Journal of Fisheries Sciences.com*, 8(4): 310-316
- Gür, Z.G.K. (2017). *Çalışan ve evli kadınların evlilik uyum düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.

- Güven, T. (2010).*Eşler arası şiddete yönelik nedensellik-sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126.
- Hoşgör, H. ve Gün, İ. (2020). Mobbing ve tükenmişlik arasındaki ilişki: bir meta analiz çalışması. *kırklareli üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi* [online] [Erişim tarihi: 15.01.2021]
- Işık, E. (2003) Depresyon ve bipolar bozukluk. Görsel Sanatlar Matbaası: İstanbul,
- Işıksal, M. (2018).*Tükenmişlik sendromu; işle bütünleşmenin sonucu mudur?* (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- İmert, M. E. (2018).*Dsm-5 kriterine göre majör depresyon tanısı alan hastalarda bağlanma stillerine göre öfkeyi ifade etme tarzlarındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış.*Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. doi: 10.47793/hp.867111
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Karaaslan, G. (2015). *Çalışan kadınlarda tükenmişlik*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Karabulut Gül, Ş. ve ark. (2012). Radyasyon onkolojisi kliniği çalışanlarında depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin değerlendirilmesi.*J Kartal TR*, 23(1), 11-17.
- Karayel, H. & Karayel, S. (2019). Tükenmişlik sendromu.*Araştırma 97, İnsamer*, [online] [Erişim tarihi: 18.07.2020]
- Kaşlı, M. (2009).*Otel işletmelerinde işgörenlerin kişilik özellikleri, lider-üye etkileşimi ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *J Clin Psy*, 10, 6
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri*. (Uzmanlık Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.

- Kaya, I. K. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile algıladıkları yönetici liderlik uygulamalarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Kaya, R. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınlarda depresyon belirtilerinin yaşam kalitesine, uyku kalitesine ve gece yeme bozukluğuna etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Kırılmaz AY, Çelen Ü, Sarp N. (2003). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda tükenmişlik durumu araştırması. *İlköğretim-Online Dergisi* 2(1):2-9.
- Kızılkaya, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Kilerci, S. (2020). *Yoğun bakım sağlık çalışanlarının benlik saygısı, tükenmişlik ve duygusal emek düzeyi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Koç, İ. (2019). *Sağlık çalışanlarında tükenmişlik sendromunun iş doyumu ve depresyonla ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Konuk, N.B. (2019). *Tükenmişlik düzeyi ve depresyon durumunun belirlenmesine yönelik bir araştırma: oyunculuk sektörü örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Köroğlu, E. (2015). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* 5. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Köse, G. (2014). *Örgütsel adalet algısının tükenmişlik üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Lenk, F. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Maslach, C. Ve S. E. Jackson (1986), *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd Ed.), Palo Alto, Ca: Consulting Psychologist Press.
- Nart, H.T. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Özen, S. (2020). *Nedir serisi-1: depresyon*. 14. Baskı, İstanbul:Siyah Beyaz Yayınları

- Özilban, M. A. (2017). *18-49 yaş kadınlarda çalışma durumunun yalnızlık ve depresyon üzerine etkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Özsoylu, S., Akyıldız, B. ve Dursun, A. (2017). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörler. *J Pediatr Emerg Intensive Care Med*,4:104-109. doi: 10.4274/cayd.05925
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, A. (2015). Ruh sağlığı ve bozuklukları gözden geçirilmiş ve yenilenmiş, Ankara: Nobel Tıp Kitapları
- Öztürk, S. (2005). *Kadınlarda görülen depresyon ve sosyokültürel faktörlerin etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Phillips, H. (2018). Tükenmişlik sendromu. 2. Baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Skeja, A. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyi ile iş tatminleri arasındaki ilişki ve bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Sözer, B. Ö. (2017). Duygusal ve fiziksel çöküntü durumu, tükenmişlik. (online) [Erişim tarihi: 15.01.2021]
- Sahin D, Turan FN, Alparlan N, Sahin İ, Faikoğlu R, Görgülü A. (2008). Devlet hastanesinde çalışan sağlık personelinin tükenmişlik düzeyleri. *Nöropsikiyatri Arsivi Dergisi* 45(4):116–121.
- Senturan L, Gülseven Karabacak B. Ecevit Alpar S, Sabuncu N. (2009). Hemodiyaliz ünitelerinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyi. *Maltepe Üniversitesi Hemsirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2(2):33–45.
- Taycan, O., Kutlu, .., Çimen S, ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 7 (2): 100-108.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinde sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tuğrul, M. (2015). *Migren ve depresyon hastalıklarına sahip olan bireylerin bakım verme yükleri depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.

- Toĝa, N. (2016).*Örgütsel adalet algısının tükenmişlik sendromuna etkisi ve bir uygulama.*(Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme.*(Doktora Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Torun, F. (2017). Depresyon: bilişsel davranışçı terapi ışığında kendine yardım kılavuzu. 2. Baskı, İstanbul: Psikonet Yayınları
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Tümkaya, S., Çam, S. ve Çavuşoğlu, İ. (2010).Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonunun türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 18, Sayı 1, 2009, s.387–398
- Orhan, Ü. ve Gürsoy, Y. E. (2014).Banka reklamlarının müşteri tercihlerine etkisi.*Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7 (1), .304-314
- Yetim, U.(2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2007). Tarihsel bakış içinde depresyon.*Türkiye Klinikleri*, 3(37):1-5 [Erişim tarihi: 15.01.2021]
- Yüksel, N. (2010) , Temel psikofarmakoloji. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi

EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket çalışması İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji anabilim dalında yürütülen “25- 55 Yaş Arası Kadınların Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgilidir. Vereceğiniz bilgiler bilimsel amaçla kullanılacak olup kesinlikle gizli tutulacaktır. Soruları dikkatlice okuyup cevaplamanız, şıkları eksiksizce doldurmanız araştırmanın doğruluğu ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmaya göstereceğiniz ilgiden ve ayıracağınız zamandan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Saygılarımızla.

1) Adınız Soyadınız

2) Yaşınız

()25-35 ()36-45 ()46-55

3) Eğitim Düzeyiniz

()İlköğretim ()Lise ()Üniversite ()Yüksek

Lisans/Doktora

4) Çalışıp çalışmama durumunuz

() Çalışıyor () Çalışmıyor

5) Medeni Durumunuz

()Evli ()Bekâr

6) Çocuk Sayınız

()1 ()2 ()3 ve üzeri

7) Ailenizin Ortalama Aylık Geliri

()2000-3000 ()3000-4000 ()4000-5000 ()5000 ve üzeri

TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki bu durumları ne sıklıkla yaşadığınızı size en uygun gelen seçeneği daire içine alarak belirtiniz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

		Daima	Çok sık	Sıkça	Bazen	Nadiren	Neredeyse hiç	Hiç
1	Yorgunluk hissediyorum							
2	İnsanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissediyorum							
3	Umutsuzluk duyuyorum							
4	Kapana kısılmış gibi hissediyorum							
5	Çaresiz hissediyorum							
6	Üzüntülü/kederli hissediyorum							
7	Fiziksel olarak hastalıklı hissediyorum							
8	Değersiz ve başarısız biri gibi hissediyorum							
9	Uyumada zorluk çekiyorum							
10	Bıkkınlık hissediyorum							

EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım ()
Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım
Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım
Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım
Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım
Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir.

Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1)
 - a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
 - b. Kendimi üzgün hissediyorum
 - c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
 - d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

- 2)
 - a. Gelecekte umutsuz değilim
 - b. Gelecek konusunda umutsuzum
 - c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
 - d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek

- 3)
 - a. Kendimi başarısız görmüyorum
 - b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
 - c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
 - d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim
c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
c. Şimdilerde her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d. Artık hiç karar veremiyorum

- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d. Artık hiç çalışmıyorum
- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. Şimdilerde iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok

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

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 25.02.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-06

KARAR NO: 2021-06-26: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180603066 numaralı öğrencisi Gamze KÖKLEŞ 'in "Evli Ve Bekar Kadınların Tükenmişlik Ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 16.11.2020 tarih ve 2020-28 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

