

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

## **KADINLARIN TOPLUMSAL ROLLERİ VE STRES**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan  
**Sevcan ALKAN**

İSTANBUL, 2015

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

## **KADINLARIN TOPLUMSAL ROLLERİ VE STRES**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

**Sevcan ALKAN**

Öğrenci No

130790001

Danışman

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İSTANBUL, 2015

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Kadınların Toplumsal Roller ve Stres**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 16/12/2015

Sevcan ALKAN



T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

10.12.2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790001** numaralı **Sevcan ALKAN**'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Kadınların Toplumsal Roller ve Stres*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 15.09.2015 tarih ve 2015/37 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (30) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

**DANIŞMAN**

Prof.Dr. M.Kerem DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)



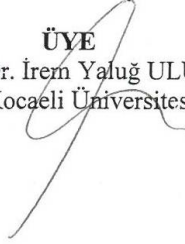
**ÜYE**

Yrd.Doç.Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

Prof.Dr. İrem Yalug ULUBİL  
(Kocaeli Üniversitesi)



**Adı ve Soyadı** : Sevcan ALKAN  
**Danışmanı** : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT  
**Türü ve Tarihi** : Yüksek Lisans, 2015  
**Alanı** : Klinik Psikoloji  
**Anahtar Kelimeler** : Kadın, Toplumsal Rol, Stres, Stresle Başa Çıkma, Depresyon, Kaygı

## ÖZ

### KADINLARIN TOPLUMSAL ROLLERİ VE STRES

Bu araştırma, İstanbul ili Fatih ilçesinde yaşayan; çalışan ve çalışmayan kadınların, kendi yaşamlarında karşılaştıkları stres, bununla beraber oluşan kaygı ve depresyon düzeyleri, sosyo-demografik formla desteklenerek incelenmiştir.

Bu çalışmada, niteliksel araştırma metotları ile hazırlanmış anketler yardımıyla karşılıklı görüşülerek uygulanmıştır. Veriler; Beck Depresyon Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Durumluluk – Sürekli Kaygı Envanteri ve sosyo-demografik form kullanılarak toplanmıştır. Çalışmamızda, 30 çalışan kadın (15 öğretmen ve 15 psikolog ) ve 30 çalışmayan kadın ile yüz yüze görüşülerek yapılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS yardımı ile tablolastırılmıştır.

Çalışmamız, yaşadığımız geleneksel Türk toplumunda kadınlara yüklediğimiz sıfatlar ve sorumlulukların, ataerkil düzenin getirileriyle ortaya çıkan stresin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz veriler, Türkiye’de hala mevcut olan ataerkil yapının devam etmesiyle beraber, çalışan ve çalışmayan kadın ayrımı yapmaksızın, toplumda ki rollerinin ağırlığı, iş yaşamları ve aile yaşamlarının üzerlerine yükledikleri sorumlulukları anlama imkânına sahip olmaktayız.

**Name and Surname** : Sevcan ALKAN  
**Supervisor** : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT  
**Degree and Date** : Master, 2015  
**Major** : Clinical Psychology  
**Key Words** : Woman, Social Role, Stress, Dealing With Stress, Depression, Anxiety

## **ABSTRACT**

### **WOMEN'S SOCIAL ROLES AND STRESS**

In this research, levels of stress and stress related anxiety and depression in the life of working and non-working women who live in Fatih, Istanbul are analyzed.

In this research, face to face interviews are conducted with the help of surveys which are prepared by using qualitative research methods. The data is collected by using Beck Depression Scale (Hisli, 1988), Scale of Overcoming the Stress (Sahin and Durak, 1995), State-Continuous Anxiety Inventory (Oner and Le Compte, 1983) and socio demographic form. In this study, face to face interviews with 30 working women (15 teachers and 15 psychologists) and 30 non-working women are conducted. The results are tabulated with the help of spss.

This study aims to analyze the patriarchal and conventional Turkish society's women's stress level which is revealed because of given responsibilities and roles.

The results of this study enable us to understand that both working and non-working women are in great stress, they have enormous amounts of responsibilities in both professional life and family life because of ongoing patriarchal structure in Turkey.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ .....	i
ABSTRACT .....	ii
TABLolar LİSTESİ .....	iv

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Stres .....	3
1.2. Stresle Başa Çıkma Yolları .....	6
1.3. Sınırlılıklar .....	7

### BÖLÜM II

#### YÖNTEM

2.1. Evren .....	9
2.2. Örneklem .....	9
2.2. Veri Toplama Araçları .....	9
2.3. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	10
2.4. Uygulama .....	11

### BÖLÜM III

#### BULGULAR

SONUÇLAR .....	43
----------------	----

### BÖLÜM IV

#### TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	50
KAYNAKÇA .....	52
EKLER .....	55
Ek-1 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği .....	55
Ek-2 Durumluluk – Sürekli Kaygı Envanteri .....	57
Ek-3 Beck Depresyon Ölçeği .....	59

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No.

<b>Tablo 3.1:</b> Araştırmaya Katılan Kadınların Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=60)	12
<b>Tablo.3.2:</b> Çalışan Kadınların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı.....	13
<b>Tablo.3.3:</b> Çalışan Kadınların Beck Depresyon, Sürekli Kaygı ve Durumluluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı .....	14
<b>Tablo.3.4:</b> Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı .....	15
<b>Tablo.3.5:</b> Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon, Sürekli Kaygı ve Durumluluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı.....	15
<b>Tablo 3.6:</b> Kadınların Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerin Puan Açısından “Bağımsız Örneklem T’ Testi İle Kıyaslanması.....	16
<b>Tablo 3.7:</b> Kadınların Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Bağımsız Örneklem T’ Testi ve “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	18
<b>Tablo 3.8:</b> Çalışan Kadınların Mesleklerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	19
<b>Tablo 3.9:</b> Çalışan Kadınların Mesleklerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması.....	20
<b>Tablo 3.10:</b> Çalışan Kadınların Yaşları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	21
<b>Tablo 3.11:</b> Çalışan Kadınların Yaşları İle Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	22



<b>Tablo 3.12:</b> Çalışmayan Kadınların Yaşları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	23
<b>Tablo 3.13:</b> Çalışmayan Kadınların Yaşları İle Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	24
<b>Tablo 3.14:</b> Kadınların Medeni Durumlarına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	25
<b>Tablo 3.15:</b> Kadınların Medeni Durumlarına Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	26
<b>Tablo 3.16:</b> Kadınların Sahip Olduğu Çocuk Duruma Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H’ Testi İle Kıyaslanması .....	28
<b>Tablo 3.17:</b> Kadınlar Sahip Olduğu Çocuk Duruma Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H’ Testi İle Kıyaslanması .....	30
<b>Tablo 3.18:</b> Çalışan Kadınların Doğum Yerlerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	31
<b>Tablo 3.19:</b> Çalışan Kadınların Doğum yerlerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması.....	33
<b>Tablo 3.20:</b> Çalışmayan Kadınların Doğum Yerlerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	34
<b>Tablo 3.21:</b> Çalışmayan Kadınların Doğum yerlerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	35
<b>Tablo 3.22:</b> Kadınların İlaç Geçmişinin Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	36

<b>Tablo 3.23:</b> Kadınların İlaç Geçmişinin Olup Olmaması Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması.....	38
<b>Tablo 3.24:</b> Çalışan Kadınların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
<b>Tablo 3.25:</b> Çalışan Kadınların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
<b>Tablo 3.26:</b> Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	41
<b>Tablo 3.27:</b> Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	42

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Terzioğlu ve Taşkın göre; insanlar, kadın ya da erkek olarak iki ayrı cinsiyet ile doğup, büyürler. Yetiştirildikleri toplumun, kendi cinsiyetlerine özgü belirlediği roller etrafında kendilerine ait olan rollerini öğrenerek hayatlarını sürdürürler (Terzioğlu ve Taşkın, 2008), sonucuna ulaşmışlardır. Toplumsal roller, doğumla beraber başlayarak hayatımız boyunca devam etmekte olan, süreç içerisinde de gelişen ve değişen bir toplumsal kural gibidir.

Kadınlar, dünyanın her yerinde erkeklerden farklı rollere, tutumlara ve davranışlara sahip olmuşlardır. Bu, kadının kültürel evrim çerçevesinde bile değiştirilememiştir. Farklı kültürlerde, tarihin farklı çağlarında, zamanlarında ve coğrafyalarında kadın ve erkeğe yüklenen toplumsal roller farklıdır. Kottak, yaptığı araştırmaların sonucunda cinsiyete göre farklılıkları, biyolojik olarak yorumlar fakat toplumsal cinsiyet, bir kültürün veya toplumun kadının ve erkeğin sorumlu olduğu tüm özellikleri de kapsadığından, bahseder (Kottak, 2001). Kadın ve erkek sayısal olarak birbirlerine eşit olsalar bile toplumsal alanlarda farklılaşmışlardır. Bu da toplumsal cinsiyeti oluşturmuştur. Kadınlar, toplumsal gerekliliklerden dolayı kişisel alanları olan evlerinde kalmak zorunda bırakılmışlardır. Erkek ise kamu alanını da çalışarak kendini göstermeye, aile sorumluluklarını yerine getirmeyi amaçlamıştır. Toplumun, kadın ve erkeğe yüklediği rollerin sonucu olarak da bu iki cinsiyeti olumsuz olarak etkilemektedir. Bunlar istenilerek değil, toplumun baskıları sonucunda kadın ve erkeğinin omuzlarına yüklenmiştir. Sonuç olarak, bunlar kabullenilmiş roller değil, yapay olarak kadına ve erkeğe verilmiş rol ve sorumluluklardır.

Türkiye’de ise kadın ve erkek geleneksel olarak doğumdan başlayıp, ölüme kadar devam eden süreç içerisinde ataerkil yapı daha çok kullanılmaktadır. Erkekler, her zaman ailenin reisi olarak nitelendirilmiş iken; kadınlar ise bulaşık yıkama, çamaşır yıkama, ütü yapma en önemlisi de anne rolüne büründürülerek, ev içerisinde ki sorumlulukları üstlenmek durumunda kalmışlardır. Örneğin; toplumsal cinsiyetin, erkekler üzerinde ki en önemli rolünün aile geçimini sağlamak ve bakmakken; kadının en önemli rolü ve asıl görevi ise çocuklara bakmak ve ailenin ilişkilerinde ki uyumu sağlamaktır (Moya, Expósito ve Ruiz, 2000).

Uçman'ın (1990) yaptığı bir araştırmada, Türkiye'de çalışan kadınların ruh sağlıkları, çalışan erkeklerin ruh sağlıklarına kıyaslandığında; çalışan kadınların, daha fazla ruh sağlıklarının bozulma riskine katlanmak zorunda kaldıkları sonucuna açıkça ulaşılmıştır. Modern çağın getirileriyle beraber kadınların okur-yazar olmalarında ki artış, ekonomik sorunların ortaya çıkması, kadınların evlerinden çıkıp dış dünyayı tanımalarına sebep olmuştur. Bu gibi etkiler tepkileri de beraberinde getirerek kadınların, toplumsal rollerinde bir kısmında da olsa değişmeye başlamıştır. Bu değişim sonucunda kadınlar, etkili bir biçimde iş yaşamında kendilerini göstermeye ve ilerleyen zamanlarla da kabul ettirmeye başlamışlardır. Doğal olarak da bu durumun, kadınların üzerine ekstra getirileri olmuştur. Çalışmayan kadınların, sadece ev işleri varken; çalışan kadınların ise iş yükünün ardından ev işleriyle de ilgilenmeleri gerekmiş ve bu çalışan kadınların, daha fazla stresle haşır haşır neşir olmalarına sebebiyet vermiştir. Dökmen (1997) göre, kadınların evle ilgili işleri yapmaları ile depresyonun doğru orantıyla arttığını, ev işlerinin yapımın da sadece kadınların sorumlu olması ile birlikte kadınların, devamlı olarak aynı iş ile ilgilenmesi, ruh sağlıklarının kötüye gitmesine neden olduğu bulunmuştur. Çalışan kadınlarda ise bu gündelik sıkıntıları ve stresi (ev işleri, aile içi uyum, annelik) yanında iş yaşamından kaynaklanan (işyerindeki pozisyonları, işin yoğunluğu, rol çatışmaları, alt üst ilişkileri, işte yükselme imkânları, verilecek kararlar gibi) sorunlar ve stresle birleşince, ev kadınlarına oranla çalışan kadınların, stresi daha yoğun yaşamalarına yol açtığı görülmüştür. Bener (1989) kadınların, haftada 40 saat iş yerlerinde çalışmalarının yanında 43 saatte ev işleriyle çalıştıkları görülmüştür. Çalışmayan kadınlarda da bu zamanın 49 saat olduğunu bulmuştur. Ev işlerinde çalışan kadınlar, yalnızca %62'sinin başka insanlardan yardım almaktadır. Bu yardımların da ancak %25'inin eşlerinden geldiği düşünülürse kadınlar ev işleri ve iş yaşamlarında devamlı olarak çalışmaya mahkûm edilmişlerdir.

Bu tür toplulukların ortak özelliği olarak kadınların rolü, çok fonksiyonel ve kapsamlıdır. Bu sebeptendir ki; kadının, çalışma imkânlarını çoğaltmaya ve imkânlarının düzeltilmesine yönelik, yapılan çalışmaların amacına ulaşabilmesi için bunlarla beraber ailedeki bireylerin rolleri yeni baştan tanımlanmalıdır. Yeni şartlara entegrasyon sağlanması, gelişme ve uyumu güçleştiren çağ dışı değer yargılarıyla mücadele edilmesinin yanı sıra, hem kadının hem de erkeğin eğitim hayatında ve toplumsallaşmasında radikal dönüşümlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu eşitlik içerisinde cinsiyetler temel alınarak belirlenen, geleneklere bağlı iş bölümü değil de cinsiyet

ayrımı gözetmeksizin herkesin yeteneği ve özellikleri doğrultusunda iş bölümünde bulunacağı yeni bir yaşam tarzı oluşturulmalıdır. Tüm kadın ve erkeklerin, kişilik özelliklerine göre kendilerini geliştirerek, aile içinde çok daha faydalı olmaları sağlanmalıdır (Özden, 1990).

Günümüz kadınlarının birçok farklı rolleri vardır. Toplumda kendini göstermeye çalışan kadınlarımız, her türlü mahalle baskısı ve aile baskısı ile baş etmeye çalışarak ayakları üzerinde kalmaya, ailesi ve çevre ilişkilerinde ki kendini kanıtlamaya çalışmaları ve bunu için birçok fedakârlık örneği göstermişlerdir. Bu gibi sorunlarla başa çıkmaya çalışırken, kendilerini çok büyük stres altında hissetmişler ve bu, kadınlarımıza ağır bir yükten başka bir şey ifade etmemiştir. Ross ve arkadaşları (1983), yaptığı çalışmalarda görülmüştür ki; çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara oranla daha depresif ve stresli olduklarını, bulmuşlardır.

*Araştırmanın amacı;* Kadınların sosyal hayattaki değişimleri, bu değişimlerin hayatlarına etkileri, bunlarla beraber çalışma hayatlarında aktif rol almaları; diğer taraftan çalışma hayatlarında aktif rol almayan, ailesine daha fazla ilgi gösteren kadınların, toplumda yaşadığı stresi ölçmek amaçlanmıştır.

### **1.1.Stres**

Günümüzün en çok kullanılan kelimelerden biridir, stres. Günlük hayatta başlayıp, bütün alanlarda kullanılan bir sözcük halini almıştır. Herkes stresi, farklı şekillerde tanımlar ve stres tanımı, her kişiye göre değişiklik gösterir. Yapılan araştırmalar sonucunda stres:

1. Sıkıntı, anksiyete, üzüntü ve gerginlik sürelerinin uzun olması
2. İç ve dış faktörlerden dolayı duygusal ve davranışsal olarak oluşan, kişiyi olumsuz etkileyecek olay ve bu olaylar karşısında hissedilen tedirginlik
3. Ruhsal çöküntü ve gergin haller
4. Genelde anlamlı olan durum ve olayların, anlamsızlaşması
5. Bir şey yapmayı istememek
6. Günlük yaşantıda kişinin üzerinde baskı yapan faktörlerin ilişkisi (Şahin 2010).

Stresin, en kapsamlı tanımını ise Folkman ve Lazarus (1980) ortaya koymaktadır. Stres, kişi ve çevre ilişkisinde, bireyin uyum sağlamasını engelleyen ve bulunan kaynakları kolaylaştırmayan veya yok sayan, çevre istekleri olarak yorumlamışlardır.

Stres içsel ve dışsal bazı faktörlerin birleşimiyle kendiliğinden gelişen tepkilerdir. Selye, stresi hem yaşam iksiri hem de kötü bir armağan olarak tarif etmişlerdir. İçten ve dıştan gelen uyarılar, vücudu stresle karşı karşıya bırakır ve vücut buna tepki gösterir, ‘‘kaç veya savaş’’ diyerek savunmaya geçer (Selye 1974). Selye’ye göre hormonlarının salınması ile vücut üç aşamaya girerek tepki gösterir: Alarm, direnç ve tükenme.

Alarm: Vücudumuz, stresle karşılaştığında tedbir olarak alarm aşamasına geçer ve strese bağlı çeşitli hormonların salgılanmasına ve kan basıncında ki farklılaşmalarına sebep olur.

Direnç: Normal durumlarda birey, stresin nereden kaynaklandığını ve olan problemi doğru bir biçimde ele alındığını anlar; ama vücudumuz alarm durumunda oluşan problemi çözmeye çalışırken, vücudun stresten oluşan tepkilerde, buna bağlı olarak biter.

Tükenme: Stresle başa çıkmakta sorun yaşadığımızda, stresin ortaya çıkardığı uyarılar çoğaldığı zaman, vücudumuzun uyum sağlaması zorlanır. Alarm durumunda tepki vermesi veya süreklilik gösteren stres belirleyicileri tekrar oluşur (Selye, 1976).

Stres oluşturan etmenleri Pehlivan, 3 maddeyle sıralamıştır.

1. Kişinin kendisiyle alakalı yaşadığı stres faktörleri
2. Kişinin çalışma dünyasıyla alakalı yaşadığı stres faktörleri
3. Kişinin yaşadığı ortamlarla alakalı meydana gelen stres faktörleri (Pehlivan, 1995).

Stres belirtileri, stresin tanımı gibi görecelik gösterip herkese göre farklılık gösterir. Bunları teker teker sıralamak yerine üç başlık altında inceleniriz. Fiziksel belirtiler, duygusal belirtiler ve zihinsel belirtiler

*Fiziksel Belirtiler:* Mide rahatsızlıkları, kas ve eklem ağrıları, ellerde titreme, çarpıntı, soğuk ya da sıcak basması, baş ağrısı.

*Duygusal Belirtiler:* Duygusal olmak, neşesizleşme, huzursuzluk, sinirlilik, kaygılı olma, gerginlik.

*Zihinsel Belirtiler:* Unutkanlık, sosyal hayattan yoksunlaşma, olumsuzluklar üzerine odaklanmak, yoğunlaşma azlığı.

Stresi her zaman kötü olarak yorumladık. Peki, stres her zaman kötü müdür? Diye sorsak. Hayır, kötü değildir. Stresin iyi olduğu yani pozitif sonuçlar ortaya çıkarttığı da bir gerçektir. Olumlu streste, aslında hoşumuza giden ama neticeleri bakımından bizi zorluklar çıkarttığı durumlardır. Bir ilişkiye başlamak, üniversiteyi kazanmak, belki evlenmek bile olumlu stres için sayabileceğimiz örneklerdendir. Bu yaşadığımız zorluklar sayesinde büyür ve olgunlaşırız. Olumsuz strese de örnek vermek gerekirse ölüm, iş yükü, problemler aile ilişkileri sıralanabilir ( Barut, Özkamalı, Tıngır, 2010 ).

Stres, ilk olarak 17. yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Fizikçi, Thomas Young tarafından formül haline getirilmiştir. 18. ve 19. yüzyıllarda diğer alanlardan kurtulup, ruhsal anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Böylelikle stres sözcüğü ilk olarak fizikte kullanılmış olup, sonrasında diğer bilim alanlarında yoğun olarak kullanılmıştır.

İlk olarak stres ile ilgili bilimsel araştırmayı 1956 yılında Kanadalı bilim insanı, Hans Selye tarafından yapılmıştır. Selye'ye göre, stres verici bir olgu veya durumla karşı karşıya kalan organizma psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkiler gösterir.

Lazarus 1960 da stresi, bireylerin için de bulunduğu ortam ve bu ortamla arasında ki karşılıklı ilişkinin organizma da yarattığı tepki, olarak tanımlamış. 1974 senesinde ise Hause, insanın yapmayı alışkanlık haline getirdiği davranış kalıplarının yetmediği durumlar karşısında oluşan reaksiyon şeklinde, tanımlamıştır. 1976 senesinde Mandler göre, olumsuz faktörlerin oluşturduğu tehlikeli durumlarda ve bu tehlikenin oluşmasında canlının üstlendiği rol, şeklinde tanımlamıştır. Son olarak 1984 senesinde Hann'ın stres tanımı ise bireyin içinde bulunduğu koşulların iyi değil de kötü olarak değerlendirmesinin sonucunda içinde olmak zorunda kaldığı hal, olarak tarif etmektedir.

Akademik araştırmalarda stres, “psikolojik bir kavram” olarak ele alınmasının birkaç sonucu vardır. Bunlardan ilki toplayıcı bir özelliğe sahip olmasıdır. Stres; kaygı, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, benlik tehdidi, engellenme, uyarılma yerine

kullanılmıştır. İkinci sonucu ise stresi, psikolojik durumların fizyolojik belirleyicilerle gösterme imkânı vermesi ve bu ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırmış olmasıdır (Baltaş, 1990).

Toplumsal olarak eski çağlardan bu yana süre gelen ataerkil sistem, kadınların iş hayatına adım atmalarıyla beraber değişime başlamıştır. Tabii bu değişim geleneksel aile yapımıza uygun olmaması, sorunları da beraberinde getirmiştir. Kadınlar, hem dışarıda çalışıp iş yaşamının getirdiği sorumluluklarını yerine getirmeye hem de evlerine geldiklerinde ev hayatının sorumluluklarını yerine getirmektedir. Bu iki kapsamlı çalışma sistemi de kadınlarımızda stresi oluşturmaktan geri kalmamıştır. Geleneksel toplumun getirdiği kadın rolleri, kadınlarımızın iş hayatının yanında ağır bir yük olarak eklenince stres, kadınlarımızın kaçamayacağı bir durum oluşturmuştur. Kıray da (1984) geleneksel rollerin sonsuz spektrumu olduğunu gösterir, özellikle de kadının rolünün farklılaşmış görünmesine rağmen değişmiş olduğudur, diyerek dile getirir. Erdoğan (1999) ise kalabalık, hareketli ve kargaşanın hâkim olduğu bir hayatın yaşandığı metropollerde yaşamını idame etmekte olan kişilerin, iş stresi potansiyelleri çoğalarak artmaktadır, diyerek modern hayatın ve büyük şehirlerde yaşamının zorluklarını dile getirmiştir.

## **1.2. Stresle Başa Çıkma Yolları**

Stres, kişinin kendi başına halledemeyeceği problemler ve güçlüklerle karşılaştığında ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır.

Baş çıkma ise kişinin çözemediği sorunlar karşısında ve zorlukların üstesinden gelmeye çalışmasıdır. Başa çıkma gayretleri, belirlenen stres durumlarında karşılında kullanılan kognitif ve davranışsal stratejiler olup, stresli olaya göre yol değiştirmektedir (Compas, 1987).

Stresle baş etme yollarını 5 ayrı şekilde değerlendirmiştir.

1. Freud'un bilinçdışı savunma mekanizmaları;
2. Erikson' un yaşam dönemlerinde ki; özgüven, öz yeterlik gibi kişisel faktörler,
3. Evrim teorisi ve davranışçı akımı, bunlarla beraber sorunları yok etme çabaları;



4. Cannon, Selye vs. bilim insanlarının öngördüğü, gerek hayvanların gerekse insanların stresle karşılaştığında verdiği, içgüdüsel olarak oluşan bir reaksiyon olması;

5. Canlı, kendisinin fiziksel ve psikolojik olanaklarının zorlanarak bitmesiyle oluşan uyuma dair, devamlı dönüşen ve iyileşen, bilişsel ve davranışsal uğraşlar şeklinde maddelenebilir (Şahin ve Durak, 1995).

Yapılan çalışmalarda, başa çıkma ikiye ayrılarak incelenir. Probleme yönelik başa çıkma ve Duygulara yönelik başa çıkma. Bu başlıklar kişilere, problemlere ve durumlara göre değişiklik gösterir. Bunlar, başa çıkma ölçeklerinin çoğunda da kullanılmaktadır (Endler ve Parker, 1990a).

Bizler, genellikle stresle başa çıkma aşamalarında olumlu yöntemlerini değil de olumsuz yöntemleri daha fazla benimseriz. Örneğin; alkol kullanımı, tütün bağımlılığı, maddeyi kötü kullanma... Bunların kullanımı, aslında vücudumuza daha fazla stres yüklemekten başka bir şey değildir. Bunun yerine bizim için daha yararlı stresle başa çıkma taktikleri edinmeli, vücudumuza karşı daha verimli davranmalıyız. İlk önce problemi tanımalı, sebeplerini araştırmalı, bulunan nedenlere göre organize olup, sonuçlarını değerlendirmeliyiz.

Stresle etkili bir şekilde başa çıkılması gereklidir ama stresle başa çıkma da stres tanımı gibi ortak bir fikir birliği yoktur. Nedeni ise her bireyin, stresle başa çıkma yollarının değişkenlik gösteriyor, olmasıdır. Herkesin zayıf noktalarının değişebilir olması sebebiyle kişi kendi yaşam şartlarına uygun metotları bulmalı, bu metotları da yaşamına uygun hale getirip uygulamalıdır. Kısacası kişi, kendi stres yönetimlerini kendileri bulup geliştirmelilerdir (Güçlü, 2001).

### **1.3.Sınırlılıklar**

Bu araştırma, 2015 yılı içerisinde İstanbul ili Fatih ilçesinde ikamet etmekte olan çalışan ve çalışmayan 60 kadınla sınırlıdır.

Araştırma da elde edilen veriler çalışmayan kadınlar(ev hanımı), öğretmen ve psikologlarla sınırlıdır.

Araştırma da çalışan ve çalışmayan kadınlarla oluşturulan deney grubuna, ruh sağlığını olumsuz etkileyecek şekilde sorular sorulmayarak kısıtlamaya gidilmiştir.

Bu araştırma da kullanılan Beck depresyon leği, stresle başa çıkma tarzları leği ve durumu-sürekli kaygı envanterinin ölçtüğü özelliklerle sınırlandırılmıştır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1.Evren

Araştırmanın evreni, 2015 yılı içerisinde İstanbul ilinde ikamet etmekte olan 22-44 yaşları arasında bulunan, 60 çalışan ve çalışmayan kadınla oluşturulmuştur.

#### 2.2.Örneklem

Araştırmanın örneklemini oluşturulurken rastlantısal yöntem kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan 60 kadının 30'u çalışmayan kadınlardan oluşmuştur. Çalışmayan kadınlar, İstanbul ili Fatih ilçesinde ikamet etmektedir ve rastlantısal olarak seçilmiştir. Çalışan kadınların, 15'i öğretmen olup, İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan Engin Sever Ana Okulundan rastlantısal olarak seçilmiştir. 15 psikolog ise İstanbul ili içerisinde farklı farklı kurumlarda çalışıp, rastlantısal olarak seçilmiştir.

#### 2.2. Veri Toplama Araçları

**Sosyo Demografik Form:** Yaş, meslek, medeni durum, çocuk sayısı, ilaç geçmişi ve doğum yeri.

**Beck Depresyon Ölçeği:** Beck tarafından 1961'de geliştirilmiştir. Ülkemizde ise iki isim geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Bunlar, Teğin (1980) ve Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Beck Depresyon envanterinde başarılı olamama korkusu, suçluluk hissi, huzur ve yorgun olma durumu, iştah eksiklik, uyku problemleri vs. semptomlarını kapsar. 21 madde belirlemiştir. Tüm maddeler kendi içinde depresyona has bir tutum sergileyen, 4 aşamalı bireysel değerlendirmeyi hedefleyen ifadeler içerir ( Hisli, 1988 ).

**Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği:** Folkman ve Lazarus, Başa Çıkma Yolları Ölçeğini geliştirmişlerdir. Dörtlü likert tipinde ölçek olup, ölçeğin 30 maddeden oluşan formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından 1995'te yapılmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, kişilerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik, 30 maddeden ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır.

**Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri:** :1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından oluşturulan; normal ve anormal kişilerin, sürekli ve durumluluk anksiyete seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Dilimize, Öner ve Le Compte 1983 senesinde uyarlamışlardır. Kısaltılmış ifadelerle kullanılan, kendisini değerlendirmeye dayalı envanterdir. Durumluluk kaygı da o esnada kendi ve farkındalıklarıyla alakalı ipuçları verirken; sürekli kaygı da ise son bir haftalık dilimde kendilerinde hissettiklerini ölçmek amaçlanmıştır. Durumluluk ve sürekli kaygı envanteri, yirmişer maddeden oluşur. 1'den 4'e kadar aşamalandırılan Likert tipi envanterdir (Aydemir ve Köroğlu, 2000). Çalışmamda hem durumluluk hem de sürekli kaygı envanterleri kullanılmıştır.

### **2.3. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmam sonucunda elde ettiğim verileri, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) sistemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Çıkan veriler analiz edilirken, tanımlanma da istatistik yöntemine (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) başvurulmuştur.

Beck depresyon ölçeği, sürekli kaygı ölçeği ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeği normal dağılmaktadır. Kantitatif bilgilerin kıyaslanmasında ki gruplarda, Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Durumluluk kaygı ölçeği normal dağılmamaktadır. Ayrıca örneklem sayısı 30'dan küçük örneklerde; nicel olan bilgilerin kıyaslanmasında ise gruplar arasındaki ilişkiyi Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. İki den fazla grupla karşı karşıya kalındığıdaysa, değişkenlerin gruplar arasında ki karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H Testi kullanılarak hesaplanmıştır.

Araştırmamda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında olan ilişkiyi, Spearman korelasyonla denetlenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki bağıntıları, aşağıdaki verilen kıstaslarla değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006).

<i>R</i>	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Çıkan sonuçların %95 güvenilirliği olup, anlamlılığı %5 seviyesinde hesaplanmıştır.

#### **2.4. Uygulama**

Araştırmaya katılan deneklere ölçekler dağıtılmıştır. Tek oturumda doldurulması istenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan deneklere, araştırma ile ilgili kısa bir ön bilgi verilmiştir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Örneklem grubuna uygulanan “Sosyo-Demografik Form” ile elde edilen veriler grubun genel özellikleri frekans ve yüzde dağılımları şeklinde tablolaştırılmıştır.

**Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Kadınların Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı  
(n=60)**

		<i>F</i>	<i>%</i>
<b>Medeni durum</b>	Bekâr	29	48.3
	Evli	31	51.7
<b>Yaş</b>	22 yaş ile 26 yaş arası	17	28.3
	27 yaş ile 31 yaş arası	18	30.0
	32 yaş ile 36 yaş arası	15	25.0
	37 yaş ve üzeri	10	16.7
<b>Meslek</b>	Öğretmen	15	25.0
	Psikolog	15	25.0
	Ev hanımı	30	50.0
<b>Çocuk durumu</b>	Çocuğu yok	35	58.3
	Bir çocuğu var	6	10.0
	İki çocuğu var	14	23.3
	Üç çocuğu var	5	8.5
<b>Doğum yeri</b>	İstanbul	35	58.3
	İzmir	6	10.0
	Ankara	5	8.3
	Samsun	4	6.7
	Kastamonu	6	10.0
	Adana	4	6.7
<b>İlaç geçmişi</b>	Var	9	15.0
	Yok	51	85.0

Araştırmanın içinde sosyo-demografik formu ve anketi cevaplayan 60 kadının 31'i (%51,7) evli olduğu ve 29'u (%48,3) bekâr olduğu görülmüştür.

Kadınların yaş ortalaması  $30.91 \pm 5.25$  (min.22 yaşında, max.44 yaşında) olduğu görülmüştür.

Kadınların 30'u (%50,0) ev hanımı olduğu, 15'i (%25,0) öğretmen olduğu ve 15'i (%25,0) psikolog olduğu görülmüştür.

Kadınların 35'inin (%58,3) çocuğu olmadığı, 14'ünün (%23,3) iki çocuğu olduğu, 6'sının (%10,0) bir çocuğu olduğu ve 5'inin (%8,5) üç çocuğu olduğu görülmüştür.

Kadınların 35'inin (%58,3) doğum yeri İstanbul olduğu, 6'sının (%10,0) doğum yeri İzmir olduğu, 6'sının (%10,0) doğum yeri Kastamonu olduğu, 5'inin (%8,3) doğum yeri Ankara olduğu, 4'ünün (%6,7) doğum yeri Samsun olduğu ve 4'ünün (%6,7) doğum yeri Adana olduğu görülmüştür.

Kadınların 51'inin (%85,0) ilaç geçmişi bulunmamakta olduğu ve 9'unun (%15,0) ilaç geçmişi bulunmakta olduğu görülmüştür.

**Tablo.3.2: Çalışan Kadınların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı**

	<b>Ort. ve SD.</b>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	23.96±2.41
İyimser yaklaşım alt ölçeği	16.16±2.13
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	18.13±5.25
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	13.10±3.57
Sosyal destek arama alt ölçeği	11.46±2.30

Katılımcıların kendine güvenli yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (23.96±2.41) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çaresiz yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (18.13±5.25) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların iyimser yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (16.16±2.13) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların boyun eğici yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (13.10±3.57) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (11.46±2.30) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından en çok kendine güvenli yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür.**

**Tablo.3.3: Çalışan Kadınların Beck Depresyon, Sürekli Kaygı ve Durumluluk Kaygı Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı**

	<b>Ort. ve SD.</b>
Beck depresyon ölçeği	11.43±8.06
Sürekli kaygı ölçeği	45.30±7.75
Durumluluk kaygı ölçeği	42.50±12.12

Katılımcıların Beck depresyon ölçeğinin ortalaması (11.43±8.06) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların hafif düzeyde depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür.** Katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinin ortalaması (45.30±7.75) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.** Katılımcıların durumluluk kaygı ölçeğinin ortalaması (42.50±12.12) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların durumluluk kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.**



**Tablo.3.4: Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı**

	<b>Ort. ve SD.</b>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	21.20±4.70
İyimser yaklaşım alt ölçeği	15.50±2.83
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	20.10±3.15
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	13.73±2.50
Sosyal destek arama alt ölçeği	12.86±2.38

Katılımcıların kendine güvenli yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (21.20±4.70) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çaresiz yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (20.10±3.15) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların iyimser yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (15.50±2.83) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların boyun eğici yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (13.73±2.50) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (12.86±2.38) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından en çok kendine güvenli yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür.**

**Tablo.3.5: Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon, Sürekli Kaygı ve Durumluluk Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamalarının Gruplara Dağılımı**

	<b>Ort. ve SD.</b>
Beck depresyon ölçeği	16.26±8.63
Sürekli kaygı ölçeği	48.40±4.93
Durumluluk kaygı ölçeği	47.03±7.88

Katılımcıların Beck depresyon ölçeğinin ortalaması (16.26±8.63) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların hafif düzeyde depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür.** Katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinin ortalaması (48.40±4.93) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.**

Katılımcıların durumluluk kaygı ölçeğinin ortalaması (47.03±7.88) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde birinci olarak “kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.6: Kadınların Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerin Puan Açısından “Bağımsız Örneklem T’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	Çalışıyor		30	23.96	2.41		
	Çalışmıyor		30	21.20	4.70	2.86	.006*
	<b>Toplam</b>		60				
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
İyimser yaklaşım alt ölçeği	Çalışıyor		30	16.16	2.13		
	Çalışmıyor		30	15.50	2.83	1.02	.308
	<b>Toplam</b>		60				
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	Çalışıyor		30	18.13	5.25		
	Çalışmıyor		30	20.10	3.15	-1.75	.084
	<b>Toplam</b>		60				
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	Çalışıyor		30	13.10	3.57		
	Çalışmıyor		30	13.73	2.50	-.795	.430
	<b>Toplam</b>		60				
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Sosyal destek arama alt ölçeği	Çalışıyor		30	11.46	2.30		
	Çalışmıyor		30	12.86	2.38	-2.31	.024*
	<b>Toplam</b>		60				

\* $p < 0.05$

Tablo 3.6’de görüldüğü üzere; kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçek puanları için istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanları açısından bir işte çalışmakta olan kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [ $T=2.86$ ,  $p=.006$ ]. **Herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınlara oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). Sosyal destek arama alt ölçeği puanları açısından herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. [ $T=-2.31$ ,  $p=.024$ ]. **Herhangi bir işte çalışmakta olmayan kadınların herhangi bir işte çalışmakta olan kadınlara oranla sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı ile bireylerin Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.7: Kadınların Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Bağımsız Örneklem T’ Testi ve “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	T	P	
Beck depresyon ölçeği	Çalışıyor	30	11.43	8.06			
	Çalışmıyor	30	16.26	8.63	-2.24	.029*	
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Durumluluk kaygı ölçeği	Çalışıyor	30	28.45	853.50			
	Çalışmıyor	30	32.55	976.50	388.50	-0.911	.362
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		N	S.O.	S.T.	T	P	
Sürekli kaygı ölçeği	Çalışıyor	30	45.30	7.75			
	Çalışmıyor	30	48.40	4.93	-1.84	.071	
	<b>Toplam</b>	60					

\*p<0.05

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere; kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında Beck depresyon ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır. (p<0.05). Beck depresyon ölçeği puanları açısından herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [T=-2.24, p=.029]. **Herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmakta olan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. (p>0.05).

Kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. (p>0.05).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “çalışan kadınların meslekleri ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.8: Çalışan Kadınların Mesleklerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği</b>	Öğretmen	15	15.53	233.00			
	Psikolog	15	15.47	232.00	112.00	-.021	.983
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>İyimser yaklaşım alt ölçeği</b>	Öğretmen	15	11.67	175.00			
	Psikolog	15	19.33	290.00	55.00	-2.41	.016*
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Çaresiz yaklaşım alt ölçeği</b>	Öğretmen	15	17.70	265.50			
	Psikolog	15	13.30	199.50	79.50	-1.37	.168
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği</b>	Öğretmen	15	16.73	251.00			
	Psikolog	15	14.27	214.00	94.00	-.773	.440
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Sosyal destek arama alt ölçeği</b>	Öğretmen	15	13.10	196.50			
	Psikolog	15	17.90	268.50	76.50	-1.51	.131
	<b>Toplam</b>	30					

\*p<0.05

Tablo 3.8’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. (p>0.05).

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplandırıldığında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır. ( $p < 0.05$ ). İyimser yaklaşım alt ölçeği puanları açısından psikolog olan kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [ $U=55.00$ ,  $p=.016$ ]. **Psikolog olan kadınların öğretmen olan kadınlara oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar da çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanları olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p > 0.05$ ).

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar da boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanları olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p > 0.05$ ).

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar da sosyal destek arama alt ölçeği puanları olarak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p > 0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “çalışan kadınların meslekleri ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.9: Çalışan Kadınların Mesleklerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Beck depresyon ölçeği	Öğretmen	15	14.77	221.50			
	Psikolog	15	16.23	243.50	101.50	-.458	.647
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Durumluluk kaygı ölçeği	Öğretmen	15	14.30	214.50			
	Psikolog	15	16.70	250.50	94.50	-.747	.455
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sürekli kaygı ölçeği	Öğretmen	15	12.33	185.00			
	Psikolog	15	14.67	280.00	65.00	-1.97	.050
	<b>Toplam</b>	30					

Tablo 3.9’da görüldüğü üzere; çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanı olarak istatistiksel açılarından anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar da durumluluk kaygı ölçeği puanı olarak da istatistiksel açılarından anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların mesleklerine göre gruplar da sürekli kaygı ölçeği puanı olarak da istatistiksel açılarından anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “çalışan kadınların yaşları ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla ilgili anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.10: Çalışan Kadınların Yaşları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.321
	p	.084
<b>İyimser yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.017
	p	.930
<b>Çaresiz yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.195
	p	.302
<b>Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.081
	P	.671
<b>Sosyal destek arama alt ölçeği</b>	r	.024
	P	.900

Tablo 3.10’da görüldüğü üzere; çalışan kadınların yaşları ile kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların yaşları ile iyimser yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların yaşları ile çaresiz yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların yaşları ile boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların yaşları ile sosyal destek arama alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “çalışan kadınların yaşları ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.11: Çalışan Kadınların Yaşları İle Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Depresyon ölçeği</b>	r	-.065
	p	.734
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	r	-.038
	p	.842
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	r	-.450
	p	.013*

\* $p<0.05$

Tablo 3.11’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların yaşları ile depresyon ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların yaşları ile durumluluk kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).



Çalışan kadınların yaşları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan düşük seviyede negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). **Kadınların yaşları arttıkça sürekli kaygı ölçeğinden alınan puan da düşmektedir.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “çalışmayan kadınların yaşları ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.12: Çalışmayan Kadınların Yaşları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği</b>	r	-.136
	p	.474
<b>İyimser yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.054
	p	.776
<b>Çaresiz yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.191
	p	.311
<b>Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği</b>	r	.233
	p	.216
<b>Sosyal destek arama alt ölçeği</b>	r	.266
	p	.156

Tablo 3.12’de görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların yaşları ile kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile iyimser yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile çaresiz yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile sosyal destek arama alt ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “ev kadınların yaşları ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.13: Çalışmayan Kadınların Yaşları İle Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Depresyon ölçeği</b>	r	.158
	p	.405
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	r	.301
	p	.105
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	r	.038
	p	.841

Tablo 3.13’de görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların yaşları ile depresyon ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile durumluluk kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların yaşları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “kadınların medeni durumları ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.14: Kadınların Medeni Durumlarına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	Bekâr	29	34.00	986.00			
	Evli	31	27.23	844.00	348.00	-1.51	.131
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
İyimser yaklaşım alt ölçeği	Bekâr	29	30.21	876.00			
	Evli	31	30.77	954.00	441.00	-.127	.899
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	Bekâr	29	22.52	653.00			
	Evli	31	37.97	1177.00	218.00	-3.43	.001*
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	Bekâr	29	24.33	705.50			
	Evli	31	36.27	1124.50	270.50	-2.66	.008*
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Sosyal destek arama alt ölçeği	Bekâr	29	26.47	767.50			
	Evli	31	34.27	1062.50	332.50	-1.74	.080
	<b>Toplam</b>	60					

Tablo 3.14’de görüldüğü üzere; kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır. ( $p<0.05$ ).

Çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanları açısından evli olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=218,00$ ,  $p=.001$ ]. **Evli olan kadınların bekâr olan kadınlara oranla çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. ( $p<0.05$ ). Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanları açısından evli olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=270,50$ ,  $p=.008$ ]. **Evli olan kadınların bekâr olan kadınlara oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “kadınların medeni durumları ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.15: Kadınların Medeni Durumlarına Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Beck depresyon ölçeği</b>	Bekâr	29	27.62	801.00			
	Evli	31	33.19	1029.00	366.00	-1.23	.216
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	Bekâr	29	29.29	849.50			
	Evli	31	31.63	980.50	414.50	-.519	.604
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	Bekâr	29	27.78	805.50			
	Evli	31	33.05	1024.50	370.50	-1.17	.238
	<b>Toplam</b>	60					

Tablo 3.15’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların medeni durumlarına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı on birinci olarak “kadınların sahip olduğu çocuk durumu ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.16: Kadınların Sahip Olduğu Çocuk Duruma Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	19.75				
	Bir çocuğu var	6	12.83				
	İki çocuğu var	14	17.43	3	1.83	.608	-
	Üç çocuğu var	5	16.40				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>İyimser yaklaşım alt ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	21.94				
	Bir çocuğu var	6	10.58				
	İki çocuğu var	14	16.82	3	4.83	.185	-
	Üç çocuğu var	5	17.30				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Çaresiz yaklaşım alt ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	19.00				
	Bir çocuğu var	6	15.50				
	İki çocuğu var	14	16.11	3	.680	.878	-
	Üç çocuğu var	5	18.10				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	18.56				
	Bir çocuğu var	6	16.00				
	İki çocuğu var	14	16.43	3	.332	.954	-
	Üç çocuğu var	5	17.30				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Sosyal destek arama alt ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	15.31				
	Bir çocuğu var	6	15.75				
	İki çocuğu var	14	17.75	3	.678	.878	-
	Üç çocuğu var	5	19.10				
	<b>Toplam</b>	33					

Tablo 3.16’da görüldüğü üzere; kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı on ikinci olarak “kadınların sahip olduğu çocuk durumu ile Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.17: Kadınlar Sahip Olduğu Çocuk Duruma Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Beck depresyon ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	14.63				
	Bir çocuğu var	6	12.33				
	İki çocuğu var	14	17.18	3	6.15	.105	-
	Üç çocuğu var	5	25.90				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	12.94				
	Bir çocuğu var	6	16.67				
	İki çocuğu var	14	19.57	3	2.43	.487	-
	Üç çocuğu var	5	16.70				
	<b>Toplam</b>	33					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>df</i>	$X^2$	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	Çocuğu yok	8	12.19				
	Bir çocuğu var	6	10.50				
	İki çocuğu var	14	19.57	3	9.57	.023*	4
	Üç çocuğu var	5	25.30				
	<b>Toplam</b>	33					

Tablo 3.17’de görüldüğü üzere; kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumlarına göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların çocuk durumları arasında sürekli kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır [ $k-w=9.57$ ,  $p=.023$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan alakalı olduğunu belirlemek için birbirini tamamlayan kıyaslanması için Mann Whitney



U testi uygulanmıştır. **Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından üç çocuğu olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Üç çocuğu olan kadınların diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “çalışan kadınların doğum yerleri ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.18: Çalışan Kadınların Doğum Yerlerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği</b>	İstanbul	19	13.58	258.00			
	İstanbul dışı	11	18.82	207.00	68.00	-1.61	.106
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>İyimser yaklaşım alt ölçeği</b>	İstanbul	19	13.89	264.00			
	İstanbul dışı	11	18.27	201.00	74.00	-1.33	.183
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Çaresiz yaklaşım alt ölçeği</b>	İstanbul	19	15.13	287.50			
	İstanbul dışı	11	16.14	177.50	97.50	-.303	.762
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği</b>	İstanbul	19	13.34	253.50			
	İstanbul dışı	11	19.23	211.50	63.50	-1.77	.076
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<b>Sosyal destek arama alt ölçeği</b>	İstanbul	19	15.79	300.00			
	İstanbul dışı	11	15.00	165.00	99.00	-.239	.811
	<b>Toplam</b>	30					

Tablo 3.18’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “çalışan kadınların doğum yerleri ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.19: Çalışan Kadınların Doğum yerlerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Beck depresyon ölçeği</b>	İstanbul	19	15.87	301.50			
	İstanbul dışı	11	14.86	163.50	97.50	-.303	.762
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	İstanbul	19	15.05	286.00			
	İstanbul dışı	11	16.27	179.00	96.00	-.366	.714
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	İstanbul	19	17.29	328.50			
	İstanbul dışı	11	12.41	136.50	70.50	-1.46	.142
	<b>Toplam</b>	30					

Tablo 3.19’da görüldüğü üzere; çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “çalışmayan kadınların doğum yerleri ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.20: Çalışmayan Kadınların Doğum Yerlerine Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Kıyaslanması**

Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	İstanbul	16	14.13	226.00			
	İstanbul dışı	14	17.07	239.00	90.00	-.922	.357
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
İyimser yaklaşım alt ölçeği	İstanbul	16	13.22	211.50			
	İstanbul dışı	14	18.11	253.50	75.50	-1.53	.126
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	İstanbul	16	15.16	242.50			
	İstanbul dışı	14	15.89	222.50	106.50	-.230	.818
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	İstanbul	16	14.34	229.50			
	İstanbul dışı	14	16.82	235.50	93.50	-.775	.438
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Sosyal destek arama alt ölçeği	İstanbul	16	13.34	213.50			
	İstanbul dışı	14	17.96	251.50	77.50	-1.45	.146
	<b>Toplam</b>	30					

Tablo 3.20’de görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “çalışmayan kadınların doğum yerleri ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.21: Çalışmayan Kadınların Doğum yerlerine Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Beck depresyon ölçeği</b>	İstanbul	16	14.00	224.00			
	İstanbul dışı	14	17.21	241.00	88.00	-1.00	.317
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	İstanbul	16	13.47	215.50			
	İstanbul dışı	14	17.82	249.50	79.50	-1.35	.174
	<b>Toplam</b>	30					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	İstanbul	16	13.19	211.00			
	İstanbul dışı	14	18.14	254.00	75.00	-1.57	.114
	<b>Toplam</b>	30					

Tablo 3.21’de görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “kadınların ilaç geçmişinin olup olmaması ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.22: Kadınların İlaç Geçmişinin Olup Olmamasına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği	Var		9	28.11	253.00			
	Yok		51	30.92	1577.00	208.00	-.448	.654
	<b>Toplam</b>		60					
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
İyimser yaklaşım alt ölçeği	Var		9	30.67	276.00			
	Yok		51	30.47	1554.00	228.00	-.031	.975
	<b>Toplam</b>		60					
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Çaresiz yaklaşım alt ölçeği	Var		9	33.56	302.00			
	Yok		51	29.96	1528.00	202.00	-.572	.568
	<b>Toplam</b>		60					
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Boyun eğici yaklaşım alt ölçeği	Var		9	31.39	282.50			
	Yok		51	30.34	1547.50	221.50	-.167	.868
	<b>Toplam</b>		60					
Grup			<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	U	<i>Z</i>	<i>P</i>
Sosyal destek arama alt ölçeği	Var		9	25.28	227.50			
	Yok		51	31.42	1602.50	182.50	-.984	.325
	<b>Toplam</b>		60					

Tablo 3.22’de görüldüğü gibi; kadınların ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Kadınların ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “kadınların ilaç geçmişinin olup olmaması ile kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinin puanlarıyla ilişkili anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.23: Kadınların İlaç Geçmişinin Olup Olmaması Göre Grupların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U’ Testi İle Kıyaslanması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Beck depresyon ölçeği	Var	9	49.61	446.50			
	Yok	51	27.13	1383.50	57.50	-3.56	.000*
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Durumluluk kaygı ölçeği	Var	9	40.22	362.00			
	Yok	51	28.78	1468.00	142.00	-1.81	.070
	<b>Toplam</b>	60					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sürekli kaygı ölçeği	Var	9	45.94	413.50			
	Yok	51	27.77	1416.50	90.50	-2.90	.004*
	<b>Toplam</b>	60					

\*p<0.05

Tablo 3.23’de görüldüğü üzere; kadınların ilaç geçmişinin olup olmaması göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Depresyon ölçeği puanları açısından herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=57.50, p=.000]. **İlaç geçmişi olan kadınların ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Çalışmayan kadınların doğum yerlerine göre gruplar arasında durumluluk kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. (p>0.05).

Kadınların ilaç geçmişinin olup olmaması göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=90.50, p=.004]. **İlaç geçmişi olan kadınların ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**



Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak “çalışan kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla ilişkili anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.24: Çalışan Kadınların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

			Depresyon ölçeği	Durumluluk kaygı	Sürekli kaygı
Kendine	güvenli	r	-.066	-.111	-.130
yaklaşım alt ölçeği		p	.730	.559	.492
İyimser	yaklaşım	alt r	-.188	-.218	-.198
ölçeği		p	.320	.247	.293
Çaresiz	yaklaşım	alt r	.090	-.051	-.253
ölçeği		p	.637	.788	.177
Boyun eğici	yaklaşım	alt r	.220	.064	-.200
ölçeği		p	.243	.735	.289
Sosyal destek	arama	alt r	.174	.131	.194
ölçeği		p	.358	.491	.305

Tablo 3.24’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların durumluluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışan kadınların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirminci olarak “çalışan kadınların Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanları ile kadınların durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.25: Çalışan Kadınların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		<b>Depresyon ölçeği</b>
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	r	.311
	p	.094
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	r	.310
	p	.096

Tablo 3.25’de görüldüğü üzere; çalışan kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi birinci olarak “çalışmayan kadınların Beck depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları ile kadınların stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.26: Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon, Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları İle Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

			Depresyon ölçeği	Durumluluk kaygı	Sürekli kaygı
Kendine	güvenli	r	.070	-.119	.265
yaklaşım alt ölçeği		p	.714	.530	.157
İyimser	yaklaşım	alt r	.102	.213	.271
ölçeği		p	.592	.259	.148
Çaresiz	yaklaşım	alt r	.032	.202	.058
ölçeği		p	.868	.285	.761
Boyun eğici	yaklaşım	alt r	-.155	.139	-.238
ölçeği		p	.415	.462	.206
Sosyal destek	arama	alt r	-.239	.095	-.062
ölçeği		p	.203	.618	.746

Tablo 3.26’da görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların durumluluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi ikinci olarak “çalışmayan kadınların Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanları ile bireylerin durumluluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarıyla alakalı anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3.27: Çalışmayan Kadınların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Depresyon ölçeği
<b>Durumluluk kaygı ölçeği</b>	r	.106
	p	.577
<b>Sürekli kaygı ölçeği</b>	r	.373
	p	.042*

Tablo 3.27’de görüldüğü üzere; çalışmayan kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile durumluluk kaygı ve ölçeğinden aldıkları puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p>0.05$ ).

Çalışmayan kadınların depresyon ölçeğinin puanları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı istatistiksel açıdan düşük seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ( $p<0.05$ ). **Kadınların depresyon ölçeğinden alınan puan arttıkça sürekli kaygı ölçeğinden alınan puan da artmaktadır.**

## SONUÇLAR

- Çalışan kadınların, stresle başa çıkma tarzlarından en çok kendine güvenli yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür.
- Çalışan kadınların, hafif düzeyde depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür.
- Çalışan kadınların, sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.
- Çalışmayan kadınların, stresle başa çıkma tarzlarından en çok kendine güvenli yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür.
- Çalışmayan kadınların, hafif düzeyde depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür.
- Çalışmayan kadınların, sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.
- Kadınların, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınlara oranla, kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında sosyal destek arama alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Herhangi bir işte çalışmakta olmayan kadınların herhangi bir işte çalışmakta olan kadınlara oranla, sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında Beck depresyon ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmakta olan kadınlara oranla, depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Çalışan kadınların, mesleklerine göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolog olan kadınların,

öğretmen olan kadınlara oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Çalışan kadınların, yaşları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Kadınların, yaşları arttıkça sürekli kaygı ölçeğinden alınan puan da düşmektedir.
- Kadınların, medeni durumlarına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanı açısından fark bulunmaktadır. Evli olan kadınların, bekâr olan kadınlara oranla çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, medeni durumlarına göre gruplar arasında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Evli olan kadınların, bekâr olan kadınlara oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, çocuk durumları arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından üç çocuğu olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Üç çocuğu olan kadınların, diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlaç geçmişi olan kadınların, ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadınların, ilaç geçmişinin olup olmamasına göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlaç geçmişi olan kadınların, ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla sürekli kaygı seviyelerinin fazla olduğu bulunmuştur.
- Çalışmayan kadınların, depresyon ölçeğinin puanları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı anlamlı ilişkinin var olduğu görülmüştür. Kadınların, depresyon ölçeğinden alınan puan arttıkça, sürekli kaygı ölçeğinden alınan puan da artmaktadır.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınların, toplumsal rolleri ve stresi araştırılmış olup, bu durumlara karşı geliştirdikleri stresi; Beck depresyon ölçeği, stresle başa çıkma tarzı ölçeği, durumluluk-sürekli kaygı envanteri ve sosyo-demografik formla birleştirilerek araştırılmıştır.

Araştırmada, meslekleri öğretmen ve psikolog olan rastgele seçilmiş 30 çalışan ve ev hanımı olan 30 çalışmayan kadına uygulanmıştır.

Bu bölümde çalışan ve çalışmayan kadınların: yaş, meslek, medeni durum, çocuk sayısı, ilaç geçmişi ve doğum yeri değişkenleri ele alınarak bulgular eşliğinde tartışma ve yorumlaması yapılmıştır.

Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki ilişkinin anlaşılmasında stresle başa çıkma tarzları ölçeği için araştırıldığında çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Her iki grubunda kendine güvenli yaklaşıma sahip olduğu görülmüştür.

Çalışan ve çalışmayan kadınların arasındaki ilişkinin anlaşılmasında depresyon belirtilerine bakıldığında her iki grubunda hafif düzeyde depresif belirtiler gösterdikleri görülmüştür.

Çalışan ve çalışmayan kadınların arasındaki durumluluk sürekli kaygılarına bakıldığında her iki grubunda sürekli durum ve kaygı düzeylerinin düşük seviye de oldukları görülmüştür.

Kadınlarımızı, çalışan ve çalışmayan kadın ayrımı yapmaksızın, her iki grubu birbiri içinde düşündüğümüz de stres, depresyon ve kaygı başlıca problem olduğu görülür. Çok büyük fark olmaksızın çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara oranla biraz daha iyi bir ruh haline sahip olduğu görülmüştür. Bunun da sosyal hayata katılımın büyük ölçüde etki ettiğini düşünebiliriz.

Katılımcıların, toplumsal stres faktörleri göz önüne alındığında uygulamaya katılmış olan kadınların, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Herhangi bir işte çalışmakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınlara oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal hayata katılmakta olan kadın, kendini geliştirmekte ve özgüven problemleri yaşamadığı düşünülür. Başka bir araştırmada, çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında stresle başa çıkma puanları kıyaslandığıdaysa anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bunlara rağmen, kendine güvenli yaklaşım ve boyun edici yaklaşım alt boyutlarıyla alakalı ilişki olduğu görülmüştür ( Barut, Özkamalı, Tıngır, 2010). Bu sonuçlara göre; iki araştırma paralellik gösterip birbiriyle uyum göstermiştir.

Çalışmamızda kadınların, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında Beck depresyon ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Bu da herhangi bir işte çalışmamakta olan kadınların herhangi bir işte çalışmakta olan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Kadınlara ilgili olan başka bir araştırmada, benim çalışmamla paralellik göstermiş ve çalışmayan kadınların, çalışan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Bilgin, 1990). Çalışan kadınların çalışma hayatın da aktif olarak rol almaları, ikili ilişkileri, hayata bakışları en önemlisi erkekle eşit haklara sahip olmalarına neden olur. Çalışmayan kadınların tez düze ev hayatı, yeterli sosyal ortamlara katılamama, erkeklerin arkasından kendilerini 2. sıra da yer bulurlar.

Çalışan kadınların, mesleklerine göre gruplar arasında iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikolog olan kadınların, öğretmen olan kadınlara oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikologların kendilerine telkinde bulunmaları, mesleklerinin zorunluluk olarak değil de kendiyile bütünlenmiş gibi görmelerinin iyimserliklerine fayda sağlamıştır. Öğretmenler ise kendilerine yüklenen büyük sorumluluk altında olduklarının farkındalardır. Bunun getirileri ve götürülerini düşününce, iyimserlik onlar için biraz pembe bir hayal gibi kalmaktadır. Benim çalışmamla başka çalışmalar karşılaştırılmış fakat yurt içi kaynaklarında psikolog veya öğretmen meslekleriyle ilgili stresle başa çıkma tarzları ölçeğin de kaynak bulunamamıştır.



Çalışmamızda, yaş ortalamasının 22-44 olduğu görülmüştür. Çalışma hayatında olan kadınların iş, ev ve aile yaşamlarını birlikte devam ettirmeler ile çalışan kadınların yaşları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Küçük yaşta olan kadınlarımızın hayatlarına bir yön verme konusunda ki sıkıntıları, hayatlarına alacakları eş, nereye yaşayacakları gibi sıkıntılar, ilerleyen yaşıyla beraber kadının hayatın da her şeyi rayına oturmasına sebep olacak olaylar gerçekleşmiş. Sıkıntılarda bu amaçları gerçekleştirdikçe azalarak başka konulara kaymıştır. Kadınların yaşları ilerledikçe sürekli kaygı ölçeğinden alınan puan da düşmektedir. Başka bir çalışmada, çalışan kadınların da çalışmayan kadınlara oranla depresyon düzeyleri farklı farklı ele alınmış ve çalışan kadınların iş yükü ve ev işlerinin beraber olmasıyla depresyon düzeyleri yüksek çıkmıştır (Bilgin, 1990). Çalışmayan kadınlarında ileriye doğru yönelik planlarda kendilerini geliştiremeyeceklerini düşündükten dolayı da depresyon düzeyleri yüksek çıktığı görülmüştür. Çalışmamla tam olarak paralellik göstermemiştir.

Kadınların, medeni durumlarına göre gruplar arasında çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanı açısından fark bulunmaktadır. Evli olan kadınların, bekâr olan kadınlara oranla çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli olmanın getirileri, kadınların üstlerine daha fazla sorumluluk olarak geri dönmüştür. Evliliğin sorumluluklarını gören bekâr kadınlar, anne baba yanındaki rahatlık ve birine bağımlı olmadan uzun süredir yaşadığı huzurlu aile ortamından kopmak istememektedirler. Kadınların, medeni durumlarında boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Geleneksel Türk toplumunun getirilerinden biri de evliliğin sürmesidir. Bu nedenle de evli olan kadınların, bekâr olan kadınlara oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evliliği devam ettirmeye çalışan kadın, her aile de olan ataerkil düşünceye teslim olmuştur. Kendi yaşadığı ruhsal sıkıntıları dikkate almayarak, evliliğini devam ettirmeye çalışmışlardır. Başka bir araştırmada, kadınların medeni durumları göze alındığında evli olan çalışan ve çalışmayan kadınların, bekâr olan çalışan ve çalışmayan kadınları oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir ve çalışmalar paralellik göstermiştir (Erdoğan, Ünsar, Necdet, 2009).

Kadınların, çocuk sahibi olma durumları arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Sürekli kaygı ölçeği puanları açısından üç çocuğu olan kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Üç çocuğu olan kadınların, diğer bireylere oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuk sayısının artması ile annenin yükü artarak devam etmiştir. Çalışan ve çalışmayan olarak bakıldığında ise çalışmayan kadınların daha fazla çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Çalışan kadınların ise 1 ya da 2 çocuğa sahip oldukları görülmüştür. Hem çalışma hayatı hem ev hayatı ve çocuklar olarak düşünen çalışan kadınlar, çocuk sahibi olmak konusunda biraz daha az çocuk sahibi olmayı amaçlarlar. Başka bir araştırmayla karşılaştırıldığında durumluluk yönünden bir fark yokken çocuk sayıya arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin arttığı görülmüştür (Ocaktan, Keklik, Meltem 2002). Çocuk sayısının artmasıyla beraber sorumluklar artmıştır. Ayrıca yapılan çalışmada, kadınlarının fazla çocuk istemedikleri de dile getirilmiştir. Nedeni ise bugünkü annelerin çocukları için daha iyi imkânlar hazırlamak istediklerini dile getirmişlerdir.

Kadınların, ilaç geçmişinin olup olmaması göre gruplar arasında depresyon ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlaç geçmişi olan kadınların, ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir araştırmada da ilaç geçmişi olan kadınların, depresyona daha yatkın oldukları saptanmıştır ( Özyurt, Deveci 2011). İlaç geçmişi olan kadınların, daha çok çalışmayan kadınlar olduğu görülmüştür. Çalışan kadınların, ilaç geçmişlerinin daha az olduğu gözlemlenmiştir. Kadınların, ilaç geçmişinin olup olmaması göre gruplar arasında sürekli kaygı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlaç geçmişi olan kadınların, ilaç geçmişi olmayan kadınlara oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadınların, ilaç geçmişleri ele alındığında depresyonla ilgili kaynak bulunmuş fakat sürekli kaygı ölçeğiyle ilgili yurt içi çalışma bulunamamıştır.

Uygulamada çalışan kadınların mı yoksa çalışmayan kadınların mı stresi daha baskın yaşadıkları ifade edilmiştir. Aslında sonuçlara bakıldığında da aralarında çok büyük bir fark bulunamamıştır. Çalışmamda, çalışmayan kadınların, depresyon ölçeğinin puanları ile sürekli kaygı ölçeğinin puanlarıyla alakalı olarak anlamlı ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Çalışan ve çalışmayan kadın olarak ayırım yapmaksızın, bir arada ele alırsak kadınların depresyon ölçeğinden alınan puan arttıkça, sürekli kaygı

ölçeğinden alınan puan da artmakta olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmada da benim çalışmamla paralellik göstermiş olup, çalışmayan ve çalışan kadınlara bakılmaksızın hepsinin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür ( Barut, Özkamalı, Tıngır, 2010).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmamız göstermiştir ki çalışan kadınların; stres, depresyon, kaygı bakımından incelendiğinde çalışmayan kadınlara oranla ruh sağlıkları açısından önemi büyüktür. Çalışan kadınlara, toplum içinde daha fazla önem verildiği görülmüş. Çalışmayan kadınlara ise bu değerin verilmediği görülmüştür. Stresi yaşamaları kaygı düzeylerini arttırmıştır, depresyona girme durumlarını yükseltmiştir. Çalışmayan kadınlara, gerekli şartlar oluşturulmalı yetiştireceklere yeni kuşaklar için büyük önem taşımaktadır. Artık çoğu kadının çalışması, çocuklar için de büyük önem taşıyor. Anneleri çalışmayan çocuklar, annelerinin çalışan çocukları kıskanmakta kendi annelerini yetersiz olarak görmektedirler.

Çalışan kadınların, eşleriyle eşit mesafe de oldukları düşünüldüğünde çalışmayan kadınların, erkeklerden sonra gelen ikinci sınıf insan muamelesi görmesiyle kendilerini verimsiz, yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Bunun nedeni, senelerdir süre gelen ataerkil yapıdır. Tarihsel süreçte, erkek her daim kadından üstündür olarak içselleştirilmiş, erkek egemen toplum yapısı şekillenmiştir. Erkek egemen topluma devam ettiğimiz sürece de toplumsal eşitsizlik devam ederek sürecektir.

Kadın eşitliği, olarak düzeltilmeler yapılmalıdır. Bunlar, toplumsal hayata yansıtılmalıdır. Oysaki kadınlar, hem aile ilişkilerini hem de toplumsal ilişkileri yürütmeye kilit rol oynamaktadır. Bu rolün farkına varmaları ve potansiyellerini kullanmaları için topluma katılmaları gerekmektedir. Kadınlar için yasal düzenlemeler yapılmalı, insan haklarından yararlanabilmeli, toplumsal cinsiyet ayrımcılığından ayrılmalı, topluma katılarak yaşam alanlarını güçlendirilmelidir. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin düzeltilmesinde parlamentodaki kadın oranının artırılması, karar verme mekanizmalarında ve mesleki ve teknik işlerde kadın oranlarının artırılması gerekmektedir.

Kadınların, toplumsal hayata girmesi onların kendilerine daha olumlu bakmalarına, kendilerine güvenmelerine yol açmaktadır. O zaman kadınlara yüklenen rollere daha gerçekçi bakmalarına ve verimliliklerinin artmasına neden olacaktır. Toplumun yarısından fazlasını oluşturan kadınlar; bizlere daha sağlıklı, daha verimli, daha huzurlu bir ortam hazırlayacaktır.

Tabii bunların yanında kadınlar eğitilmeli, sorumlukları paylaşılmalı, aile için de kız ve erkek çocuklarına eşit davranılmalı, kamu kurum ve kuruluşların da sırf kadın oldukları için ikinci plana atılmamaları, erkekler kadar başarılı olabilecekleri düşünülmelidir.

## KAYNAKÇA

- Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*, Hekim Yayın Birliği, Ankara.
- Baltaş, A. Baltaş, Z. (1991). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi Yayınları. 21. Basım, İstanbul.
- Barut, Y., Özkamalı E., Tıngır S. (2010). *Çalışan Kadınlarla Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Yolları*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(14): 123.
- Bener, Ö. (1989). *Kadınların Zaman ve Para Kullanımı*, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Bilgin, M. (1990). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınlara İlişkin Bazı Değişkenlerin Depresyon Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Compas, B.E. (1987). *Coping with stress during childhood and adolescence*, Psychological Bulletin, 101(3): 393-403.
- Dökmen, Z.Y. (1997). *‘Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon arasındaki ilişki’*, Türk Psikoloji Dergisi, 12(39): 39-53.
- Endler, N.S., Parker J.D.A. (1990a). *Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation*. Journal of Personality and social Psychology, 58(5): 844-854.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.
- Erdoğan, T., Üsar, A.S., Necdet S.Ü.T. (2009). *Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma*. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Isparta.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample*, J Health Soc Behav, 21: 219-23.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 108.

- Hisli, N. (1998). *Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma*, Psikoloji Dergisi, 6: 118-126.
- Kalaycı, Ş. (2006). *'SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri.'* Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara.
- Kottak, P. (2001). *Antropoloji: İnsan Çeşitliliğine Bir Bakış*, Ütopya Yayınları, İstanbul.
- Kıray, M.B. (1984). *Büyük Kent ve Değişen Aile*. Türkiye'de Aile Değişimi – Toplumbilimsel İncelemeler. (Der: N. Erder), Türk Sosyal Bilimler Derneği Yayını, Ankara.
- Maya, M., Expósito, F., Ruiz, J. (2000). Close relationships, gender and career salience. *Sex Roles*, 42,(9- 10): 825-846.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A., Meltem, Ç. Ö. L. (2002). *Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, Ankara.
- Öner, L., Le Compte, A. (1983). *Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Özden, Y. (1990). Değişen Bir Toplumda Kadının İstihdam İmkânlarının Geliştirilmesi Konulu Konferans, 7-8 Kasım 1989, İş ve işçi Bulma Kurumu, Ankara.
- Özyurt, B. C., Deveci, A. (2011). *Manisa'da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi.*
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*, Pegem Yayınları, Ankara.
- Ross, C.E., Mirowsky, J., Ulbrich, P. (1983). *Distress and traditional female role: A comparison of Mexicans and Anglos*, *Amerikan Journal of Sociology*, 89(3): 670-682.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*, New York: J.B. Lippencott Comp.

Selye, H. (1976). *The Stres Of Life*, New York: McGrow- Hill.

Şahin, N.H. (1998). '*Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*', Türk Psikoloji Derneği Yayınları, 4. Basım, Ankara.

Şahin, N.H., Durak, A. (1995). '*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması*', Türk Psikoloji Dergisi, 10(34): 56-73

Terzioğlu, F., Taşkın, L. (2008). *Kadının Toplumsal Cinsiyet Rolünün Liderlik Davranışlarına ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları*, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12, (2): 62-67.

Uçman, P. (1990). '*Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar*', Türk Psikoloji Dergisi, 7(24): 58-75.



## EKLER

### Ek-1 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bir sıkıntım olduğunda % 0 % 30 % 70 %100

- 1- Kimsenin bilmesini istemem ( ) ( ) ( ) ( )
2. İyimser olmaya çalışırım ( ) ( ) ( ) ( )
3. Bir mucize olmasını beklerim ( ) ( ) ( ) ( )
4. Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım. ( ) ( ) ( ) ( )
5. Basa gelen çekilir diye düşünürüm ( ) ( ) ( ) ( )
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım. ( ) ( ) ( ) ( )
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( )
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım ( ) ( ) ( ) ( )
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem. ( ) ( ) ( ) ( )
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum ( ) ( ) ( ) ( )
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam ( ) ( ) ( ) ( )
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım ( ) ( ) ( ) ( )
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum. ( ) ( ) ( ) ( )
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım. ( ) ( ) ( ) ( )
15. Problemin çözümü için adak adarım ( ) ( ) ( ) ( )
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum ( ) ( ) ( ) ( )
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım. ( ) ( ) ( ) ( )
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım. ( ) ( ) ( ) ( )

19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım. ( ) ( ) ( ) ( )
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım ( ) ( ) ( ) ( )
21. Mücadeleden vazgeçerim. ( ) ( ) ( ) ( )
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm. ( ) ( ) ( ) ( )
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım. ( ) ( ) ( ) ( )
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim. ( ) ( ) ( ) ( )
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm. ( ) ( ) ( ) ( )
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim. ( ) ( ) ( ) ( )
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm. ( ) ( ) ( ) ( )
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm. ( ) ( ) ( ) ( )
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım. ( ) ( ) ( ) ( )
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır. ( ) ( ) ( ) ( )

## Ek-2 Durumluluk – Sürekli Kaygı Envanteri

### Durumluluk Kaygı Envanteri

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Sürekli Kaygı Envanteri

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

### Ek-3 Beck Depresyon Ölçeği

- (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
(3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
(1) Gelecek hakkında karamsarım.  
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
(1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
(2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
(1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- (0) Kendimden memnunum.  
(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
(2) Kendime çok kızıyorum.  
(3) Kendimden nefret ediyorum.

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
- (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
- (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- (0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
- (1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.
- (2) Şimdi hep sinirliyim.
- (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- (0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
- (1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.
- (2) Şimdi hep sinirliyim.
- (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
- (1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
- (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
- (3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

- (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
- (3) Artık hiç karar veremiyorum.
- (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.
- (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
- (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
- (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- (1) Bir şeyler yapmamak için gayret göstermek gerekiyor.
- (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamama gerekiyor.
- (3) Hiçbir şey yapamıyorum.
- (0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- (1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- (2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- (0) İştahım her zamanki gibi
- (1) İştahım eskisi kadar iyi değil
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Artık hiç iştahım yok.

- (0) Son zamanlarda kilo vermedim.
- (1) İki kilodan fazla kilo verdim.
- (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.
- (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

- (0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
- (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

- (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- (1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim.
- (2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim.
- (3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

- (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
- (1) Cezalandırılabileceğimi seziyorum.
- (2) Cezalandırılmayı bekliyorum.
- (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.



## ÖZGEÇMİŞ

14 Nisan 1989 yılında İstanbul ili Fatih ilçesinde dünyaya geldim. İlköğretime, Fatih ilçesinde bulunan Mehmet Akif Ersoy İlköğretim okulunda başladım. Yaşanılan ailevi problemler sonrasında 2. sınıfa memleketim olan Kastamonu'da devam ettim. 2. sınıftan itibaren Ali Fuat Darendede ilköğretim okulunda ilk ve orta, gene aynı ilde bulunan Orhan Şaik Gökyay Lisesinde lise eğitimimi tamamladıktan sonra Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümüne kaydoldum. Eğitimim sırasında birçok yerde gönüllü staj deneyimlerim oldu. Bu bölümden 2013 senesinde mezun oldum. Akabinde Beykent Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji dalında yükseköğrenimime başladım.

**Sevcan ALKAN**