

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PANDEMİ DÖNEMİNDE EVDEN ÇALIŞMA İLE
YABANCILAŞMA, DEPRESYON VE ANKSİYETE
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Deniz GÜR SOY

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

MAYIS/2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PANDEMİ DÖNEMİNDE EVDEN ÇALIŞMA İLE
YABANCILAŞMA, DEPRESYON VE ANKSİYETE
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Deniz GÜR SOY
(Y2012.480066)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

MAYIS/2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak sunduğum “Pandemi Döneminde Evden Çalışma ile Yabancılaşma, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (17/05/2023)

Deniz GÜRSOY

ÖNSÖZ

Pandemide Evden Çalışma ile Yabancılaşma, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışmam tamamlanmış bulunmaktayım. Yapmış olduğum çalışmayla evden çalışma modelinin psikolojiyle olan ilişkisini açıklanmasına destek olacağını umut etmekteyim.

Tez çalışmamın aşamalarında kendisinin bilgi birikiminde ve tecrübesinden faydalandığım, sorduğum sorulara içtenlikle cevap veren tez danışmanım sayın Prof. Dr. Ahmet Ertan Tezcan hocama ve beni bilgileriyle aydınlatan İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümü hocalarıma,

Tez yazım sürecinde beni destekleyerek motive eden ve sürekli yanımda olan sevgili Elif Hızır' a ve her zaman bana olan sevgilerini gösteren, her daim yanımda olan maddi ve manevi yanımda olduklarını bildiğim benim için çok önemli olan, Salih Gürsoy ve Ulaş Gürsoy' a ve artık aramızda olmayan sevgili annem Biray Gürsoy' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mayıs, 2023

Deniz GÜR SOY

PANDEMİ DÖNEMİNDE EVDEN ÇALIŞMA İLE YABANCILAŞMA, DEPRESYON VE ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Yapılan çalışmada pandemi dönemiyle beraber birçok çalışanın geçmiş olduğu evden çalışma modelinin getirmiş olduğu dezavantajlar incelenmiş, evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada Yabancılaşma ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların 309'u kadın, 91'i erkeklerden oluşmakta olup yüzde 67'si bekar, yüzde 33'ü evlidir. Katılımcıların yüzde 54'ü haftanın en az bir günü evden çalışmaktadır. Katılımcıların yaklaşık yüzde 59' u evlerinde 0-2 kişi ile kalmaktadır. Elde edilen veriler Pearson Korelasyon Analizi, T-Testi ve ANOVA analizleri doğrultusunda incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda doğrultusunda evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasında düşük kuvvette negatif yönlü bir ilişki olduğu; yabancılaşma ile depresyon ve anksiyete arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında kadınların güçsüzlük ve topluma yabancılaşma düzeyleri ile anksiyete düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Medeni duruma göre yapılan karşılaştırmada ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evden çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmada ise evden çalışmayanların yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri anlamlı bir şekilde evden çalışanlara göre daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Evde yaşanan kişi sayısına göre karşılaştırma yapıldığında sadece depresyon ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu, var olan farkın da evinde 0-2 kişi ile 6-8 kişi kalanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda evden çalışma süreci arttıkça yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evden Çalışma, Yabancılaşma, Depresyon, Anksiyete

**INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN ALIENATION,
DEPRESSION, AND ANXIETY WITH HOME-BASED WORK
DURING THE PANDEMIC**

ABSTRACT

In the study, the disadvantages of the remote work model, which many employees experienced during the pandemic period, were examined, and the relationship between remote work and alienation, depression, and anxiety was investigated. The correlational screening model was used in the research. The Alienation Scale, Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Scale, and a demographic information form created by the researcher were used in the study. Of the participants, 309 were female and 91 were male, with 67% being single and 33% being married. Approximately 54% of the participants worked from home at least one day a week. About 59% of the participants lived with 0-2 people in their homes. The data obtained were analyzed using Pearson Correlation Analysis, T-Test, and ANOVA analyses. According to the results of the correlation analysis, a low-strength negative relationship was found between remote work and alienation, depression, and anxiety. Furthermore, a moderate and positive relationship was found between alienation and depression/anxiety. When compared by gender, women showed statistically significantly higher levels of weakness, social alienation, and anxiety. However, no significant differences were found between the marital status groups. When non-remote workers were compared to remote workers, non-remote workers showed significantly higher levels of alienation, depression, and anxiety. In terms of the number of people living at home, a significant difference was found only in the levels of depression and anxiety, with the difference being between those living with 0-2 people and those living with 6-8 people. As a result of the study, it was determined that as the duration of remote work increased, there was a decrease in levels of alienation, depression, and anxiety

Key Words: Home-Based Work, Alienation, Depression, Anxiety

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ.....	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
I. GİRİŞ	1
A. Tezin Konusu	2
B. Tezin Önemi.....	5
C. Sınırlılıklar	5
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
A. Evden Çalışma	7
1. Pandemi Döneminde Evden Çalışma	8
2. Evden Çalışmanın Avantajları.....	9
a. Evden çalışmanın çalışanlara yönelik avantajları	9
b. Evden çalışmanın işverene yönelik avantajları.....	9
3. Evden Çalışmanın Dezavantajları	10
a. Evden çalışmanın çalışanlara yönelik dezavantajları	10
b. Evden çalışmanın işverene yönelik dezavantajları	11

4. Evden Çalışma ve Ruh Sağlığı	11
B. Yabancılaşma	14
1. Yabancılaşmanın boyutları	16
a. Güçsüzlük	16
b. Anlamsızlık	17
c. Kuralsızlık	17
d. İzolasyon	17
e. Kendine Yabancılaşma	17
2. Yabancılaşma ve Psikoloji	18
3. Yabancılaşma ve Ruh Sağlığı	19
4. Evden Çalışma ve Yabancılaşma	21
C. Depresif Bozukluklar	23
1. Majör Depresyon ve Majör Depresyon Tanı Kriterleri	23
2. Depresyon ve Evden Çalışma	25
D. Kaygı	27
1. Kaygı Bozuklukları	27
2. Kaygı ve Evden Çalışma	28
III. GEREÇ ve YÖNTEM	31
A. Araştırmanın Modeli	31
B. Araştırmanın Evreni ve Araştırmanın Örnekleme	31
C. Veri Toplama Araçları	31
1. Demografik Bilgi Formu	31
2. Yabancılaşma Ölçeği	31
3. Beck Depresyon Envanteri	32
4. Beck Anksiyete Envanteri	32
5. Elde Edilen Verilerin Analizi	32

IV. BULGULAR.....	35
A. Katılımcılardan Elde Edilen Verilerin Betimleyici Analizi.....	35
B. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	36
C. Kullanılacak Olan Verilerin Normallik Analizi.....	37
D. İlişki Analizlerinin Sonuçları.....	38
1. Evden Çalışma ve Yabancılaşma Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	38
2. Evden Çalışma ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
3. Evden Çalışma ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
4. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
5. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
E. Fark Analizlerinin Sonuçları.....	41
1. Çalışanların Cinsiyetleri ile Yabancılaşmanın Alt Boyutları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	41
a. Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	41
b. Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	41
c. Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	42
d. Topluma yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	42
e. Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	43
3. Çalışanların Cinsiyetleri ile Anksiyete Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
4. Çalışanların Medeni Durumu ile Yabancılaşma Alt Boyutları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	44
a. Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	44

b.	Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	44
c.	Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	45
d.	Topluma yabancılaşma boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	45
e.	Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	45
6.	Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Anksiyete Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	46
7.	Evden Çalışan Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilerin Yabancılaşma Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	47
a.	Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	47
b.	Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	47
c.	Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi.....	48
d.	Topluma yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	48
e.	Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi	49
9.	Evden Çalışan Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilerin Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması.....	50
10.	Evde Yaşanılan Kişi Sayısının ile Yabancılaşma Boyutları Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi	50
a.	Evde yaşanılan kişi sayısına göre güçsüzlük alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi	50
b.	Evde yaşanılan kişi sayısına göre anlamsızlık alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi	51
c.	Evde yaşanılan kişi sayısına göre kuralsızlık alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi	51
d.	Evde yaşanılan kişi sayısına göre topluma yabancılaşma alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi	51

e. Evde yaşanan kişi sayısına göre kendine yabancılaşma alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi.....	52
11. Evde Yaşanılan Kişi Sayısının ile Depresyon Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi	52
12. Evde Yaşanan Kişi Sayısına Göre Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması	53
V. TARTIŞMA.....	55
A. Evden Çalışma ile Yabancılaşma, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye ve Evden Çalışanlar Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	56
B. Yabancılaşma ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	58
C. Cinsiyet ve Medeni Durum Göre Yapılan Fark Analizlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	60
D. Evde Yaşanılan Kişi Sayısına Göre Yapılan Fark Analizinin Tartışılması	61
VI. SONUÇ ve ÖNERİLER	63
VII. KAYNAKÇA.....	67
EKLER	79
ÖZGEÇMİŞ	1

ÇİZELGELER LİSTESİ

	Sayfalar
Çizelge1.Betimsleyici İstatistik Sonuçları	26
Çizelge2. Ölçeklerin Betimsleyici İstatistikleri	27
Çizelge3. Basıklık ve Çarpıklık Sonuçları.....	28
Çizelge4. Evden Çalışma ve Yabancılaşma Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu	29
Çizelge5. Evden Çalışma ile Depresyon arasındaki Korelasyon Tablosu.....	30
Çizelge6.Evden Çalışma ile Anksiyete Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	30
Çizelge7.Yabancılaşma ve Depresyon arasındaki Korelasyon Tablosu.....	31
Çizelge8. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ve Anksiyete Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	32
Çizelge9.Cinsiyet ve Güçsüzlük Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	33
Çizelge10. Cinsiyet ve Anlamsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	33
Çizelge11 Cinsiyet ve Kuralsızlık Alt Boyutu T testi sonucu.....	33
Çizelge12. Cinsiyet ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu T testi sonucu	34
Çizelge13. Cinsiyet ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu T testi sonucu.....	34
Çizelge14. Cinsiyet ve Depresyon T esti sonucu.....	34
Çizelge15. Cinsiyet ve Anksiyete T esti sonucu.....	35
Çizelge16. Medeni Durum ve Güçsüzlük Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	35
Çizelge17. Medeni Durum ve Anlamsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	36
Çizelge18. Medeni Durum ve Kuralsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	36

Çizelge19. Medeni Durum ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	36
Çizelge20. Medeni Durum ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu.....	37
Çizelge21. Medeni Durum ve Depresyon T Testi Sonucu.....	37
Çizelge22. Medeni Durum ve Anksiyete T Testi Sonucu.....	37
Çizelge23. Güçsüzlük Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması.....	38
Çizelge24. Anlamsızlık Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması.....	38
Çizelge26. Topluma Yabancılaşma Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması.....	39
Çizelge27. Kendine Yabancılaşma Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması.....	40
Çizelge28. Evden Çalışma Durumuna Göre Depresyon Ortalamasının Karşılaştırılması.....	40
Çizelge29. Evden Çalışma Durumuna Göre Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması.....	40
Çizelge30. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Güçsüzlük Alt Boyutu.....	41
Çizelge31. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anlamsızlık Alt Boyutu.....	41
Çizelge32. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Kuralsızlık Alt Boyutu.....	42
Çizelge33. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu.....	42
Çizelge34. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu.....	42
Çizelge35. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Depresyon Anova Analizi Sonucu.....	43
Çizelge36. Evden Yaşanılan Kişi Sayısı ve Depresyon Turkey Post-Hoc Testi.....	43
Çizelge37. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anksiyete Puan Ortalaması Karşılaştırması.....	43
Çizelge38. Evden Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anksiyete Turkey Post-Hoc Testi.....	44

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: Amerika Psikoloji Derneği'nin (American Psychology Association)

ANOVA: Varyans Analizi (Analysis Of Variance)

DSO/WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

ILO: Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labour Organization)

I.GİRİŞ

İnsanlık, tarih sahnesine çıktığı zamandan beri farklı yaşam koşullarından, üretim faaliyetlerinden geçerek günümüze kadar ulaşmıştır. İlk başta göçebe bir hayat süren ve avcı-toplayıcı olan insan, tarım faaliyetine geçerek yerleşik hayata geçmiştir. Bu geçişle beraber insan üreten konumuna gelmiştir. Bu geçişten yüzyıllar sonra meydana gelen sanayi devrimi ile yeni bir dönem açılmış, makineleşme devreye girmiştir (Ören ve Yüksel, 2012) Bu gelişme insan hayatında ve yaşam biçiminde köklü bir değişime neden olmuştur. Yeni meslekler ortaya çıkmış, üretim artmış, seçenekler çoğalmıştır. Köylerden şehirlere göç yaşanmış ve şehirlerin nüfusunda artışlar meydana gelmiştir. Dünyamız bugünkü koşullarına evrilmiştir. Yaşanan bu gelişmelerin olumlu olduğu kadar olumsuz sonuçları da olmuştur. Fabrikalarda uzun saatler boyunca çalışmalar, emeğin sömürülmesi, yaşanan ekonomik krizler bireyin hayatını etkilemiştir. Bireyin emeğine yabancılaştırması, toplumdaki izole olması, sınıfsal ve kültürel dışlanmalar insan ruh sağlığını da olumsuz anlamda etkilemiştir. Çalışma hayatında yaşanan gelişmeler de insan ruh sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olmuştur.

Günümüzde artık bir teknoloji devrimi yaşanmıştır. Teknolojik gelişmeler ile çalışma alanlarımız değişmiş kullandığımız aletler farklılaşmıştır. Teknolojide yaşanan bu gelişmeler ile 1990'lı yıllarda insanların evden çalışacağı gündeme gelmiş ve tartışmaya açılmıştır. Bazı firmalar bu uygulamayı denemeye başlamışlardır (Kıcır, 2019). Evden çalışma ile ilgili yaşanan bu gelişmeler 2020 yılında Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve tüm dünyaya yayılan Covid-19 virüsüyle iyice gündeme gelmiş, evden çalışma bir zorunluluk haline getirilmiştir. Birçok firma virüsten korunmak amacıyla evden çalışmayı zorunlu kılmıştır.

Aralık 2019 yılında ortaya çıkan Covid-19 virüsü kısa bir süre zarfında tüm dünyaya yayılmıştır. Bütün dünyada Covid-19 vakalarının olması ve vaka sayılarında artışla birlikte Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ/WHO) bu durumu pandemi yani küresel salgın olarak tanımlamıştır. Yaşanan bu gelişmeler tüm dünyada olduğu gibi

Türkiye’de de etkisini göstermiştir. Birçok firma gerek yasaklardan gerekse virüsten korunma amaçlı—uzun bir süredir tartışılan bir çalışma modeli olan— evden çalışma modeline geçiş yapmıştır. Günümüzde varlığını devam ettiren Covid-19 virüsü aşılama çalışmalarıyla beraber etkisi kaybetmeye başlamıştır. Yasaklar kalkmış, insanlar günlük hayatlarına geri dönmüştür. Yaşanan bu gelişmelere rağmen birçok firma evden/uzaktan çalışma modelinden vazgeçmemiştir. Bazı firmalar evden çalışma modelini istikrarlı bir şekilde sürdürürken bazı firmalar ise bazı günler iş yerinde bazı günler evden çalışma yani karma bir modele geçiş yapmıştır. Yaşanılan bu gelişmeler doğrultusunda bu yeni çalışma modelinin hayatımızda varlığını sürdüreceği ön görülmektedir (Güler, 2022). Pandemiyle beraber öne çıkan evden çalışma modelinin çalışma hayatını etkileyeceği düşünülmektedir.

Çalışma hayatında yaşanan gelişmeler insanlar üzerinde çeşitli etkileri olabileceği ön görünmektedir. Ofisten çalışma ile kişiler belli bir mesai saati içerisinde olma, ortam değişikliği, işe yerinde çalışanlarla sosyalleşme gibi özellikler varken evden çalışmada esnek çalışma saati, çalışılan ortamın seçimi, bireysel olarak zaman yaratabilme gibi farklı özellikler mevcuttur. Ortaya çıkan farklar iki çalışma sisteminde de hem avantajlar hem de dezavantajlar meydana getirmektedir. Ortaya çıkan dezavantajlar da kişilerin ruh sağlığı olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Evden çalışmanın dezavantajlarına bakıldığında kişiyi sosyallikten uzaklaşmaya, sosyal ilişkilerini zedeleme veya azaltmaya sebep olabilmekte, teknolojik bağımlılığı arttırabilmektedir (Quinlan ve Bohle, 2008). Uzun saatler çalışma ve çalışmanın sonucunu ya da çalışmanın karşılığını görememek kişide yabancılaşmaya sebep olabilmektedir. Evden çalışmanın ortaya konulan dezavantajları doğrultusunda çalışmada “Evden çalışma ile ruh sağlığı problemlerinden olan yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmak hedeflenmiştir.

A. Tezin Konusu

Çalışma alanlarında ve koşullarında yaşanan gelişmeler insan ruh sağlığı etkileyebilmektedir. Çalışma hayatını getirmiş olduğu stres, işe verilen anlam, maddi imkanlar gibi çalışma hayatında bulunan birçok faktör insan sağlığını etkilemektedir (Siegrista ve Marmot, 2004). Pandemiyle birlikte hayatımıza hızlı giriş yapan evden

çalışma modeli de çalışma hayatını değiştirmiştir. Hem evden çalışmanın hem de ofisten çalışmanın kişi üzerinde farklı etkileri vardır.

Evden çalışmanın iş yerinden çalışmaya göre var olan farklılıkları bireyleri farklı etkileyebilmektedir. Evden çalışma ile bireyler iş hayatının getirmiş olduğu sosyallikten uzaklaşma, uzun çalışma saatleri, ev ile iş arasında net bir ayrımının yapılamaması, yöneticilerin ve aile üyelerinin az çalışıyor algısı gibi etmenler sonucunda kişilerde depresyon ve anksiyete düzeylerinde artış meydana gelebilmektedir (Prasad ve ark., 2020; Zoonen ve Sivunen, 2022). Uzun süren çalışma saatleri, çalışan kişileri yaptıkları işi ve işin sonucunu görememesi, gerçekleşen işin fark edilememesi, mesleki açıdan yaşadığı izolasyon gibi etmenler de kişide yabancılaşma duygusuna neden olabilmektedir. Evden çalışma ile bireyler üzerinde meydana gelen yalnızlık, çalışma halinden çıkamama, suni bir tüketim ihtiyacı oluşması, bilgisayar, telefon ve internete olan bağımlılığın artması gibi çeşitli etmenler mevcuttur (Molino ve ark., 2020; Ghislieri ve ark., 2022). Yapılacak olan çalışmayla ortaya çıkan bu etmenler sonucunda insan ruh sağlığında bir inceleme konusu olan yabancılaşma, depresyon ve anksiyete konuları ile evden çalışma arasında bir ilişki var mıdır sorusu araştırılacak, bir ilişki olması halinde ilişkinin yönü ve şiddeti tartışılacaktır. Öte yandan evden çalışma ile iş yerinden çalışma arasında var olan farkların bireylerin yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma neden olacağı tahmin edilmektedir. Bu doğrultuda evden çalışanlar ile evden çalışmayan kişilerin karşılaştırılması yapılacaktır.

Evden çalışma ile meydana gelen bir diğer sorun alanı olan ev-iş dengesinin kaybolması, ev içi rollerde yaşanan zorlanmayla toplum tarafından yüklenilmiş olan cinsiyet rollerinin çatışmalar meydana getirebilmesidir. (Sullivan ve Lewis, 2001; Delanoeije ve ark. 2019). Var olan etmenler doğrultusunda çalışanların yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri cinsiyete ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşma olacağı ön görülmektedir. Evden çalışmayla beraber aynı anda birden fazla kişinin aynı evde olması ev içi çatışmaları arttırabilmekte, özel alanların oluşmasında azalmalara sebep olabilmektedir. Ön görülen nedenlerden kaynaklı olarak evde yaşanan kişi sayısı ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olacağı düşünülmektedir.

Pandemi dönemiyle beraber meydana gelen hayatlarının kontroölünü elinde hissedememe, kendilerini güçsüz hissetme, içinde buldukları topluma ait hissedememe gibi etmenler bireylerde yabancılaşmaya ve beraberinde başta depresif bozuklarla kaygı bozuklukları olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozukluklarına neden olabilir. Yapılan çalışmayla yabancılaşma ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin de incelenmesi amaçlanmıştır.

Yukarıda bahsedilen nedenler doğrultusunda yapılacak olan çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi şekillenmiştir:

H1: Evden çalışma ile yabancılaşma arasında pozitif bir ilişki vardır.

H2: Evden çalışma ile depresyon arasında pozitif bir ilişki vardır.

H3: Evden çalışma ile anksiyete arasında negatif bir ilişki vardır.

H4: Yabancılaşma ile depresyon arasında pozitif bir ilişki vardır.

H5: Yabancılaşma ile anksiyete arasında pozitif bir ilişki vardır.

H6: Çalışanların yabancılaşma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Çalışanların depresyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Çalışanların anksiyete düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H9: Çalışanların yabancılaşma düzeyleri medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H10: Çalışanların depresyon düzeyleri medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H11: Çalışanların anksiyete düzeyleri medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H12: Çalışanların yabancılaşma düzeyleri beraber yaşadığı kişi sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H13: Çalışanların depresyon düzeyleri beraber yaşadığı kişi sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H14: Çalışanların anksiyete düzeyleri beraber yaşadığı kişi sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H15: Evden çalışanlar ile evden çalışmayanların yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H16: Evden çalışanlar ile evden çalışmayanların depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H17: Evden çalışanlar ile evden çalışmayanların anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Yapılacak olan çalışmayla yukarıda bahsedilen hipotezler araştırılacak ve tartışılacaktır.

B. Tezin Önemi

Bu çalışmayla birlikte, evden çalışan bireylerin karşılaşılabileceği ruh sağlığı problemleri konusunda işveren ve işgören üzerinde bir farkındalık yaratmak istenmiş ve çalışan bireylerin çalışma ortamları ile ruh sağlığı problemleri arasındaki ilişkiye dikkat çekmek hedeflenmiştir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanlarının da bu konu üzerinde yapabilecekleri çalışmalara bir kaynak olmak hedeflenmiştir.

Çalışmayla beraber ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda evden çalışmanın insan ruh sağlığıyla nasıl bir ilişkisi olabileceği görülmesi hedeflemiştir. Ortaya çıkan bu ilişkinin bireyleri daha sağlıklı hale getirebilmek için neler yapılabileceği tartışılacaktır. Ortaya çıkabilecek problem alanları incelenecektir.

Literatüre bakıldığında pandemi dönemiyle birlikte evden çalışma ile ilgili yapılan araştırmalarda artış yaşanmıştır ancak evden çalışma ile ruh sağlığı alanını ilgilendiren yabancılaşma, depresyon ve anksiyete kavramları üzerinde yeterli sayıda araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu yüzden bu çalışmanın literatür de var olan eksikliği gidermekte önemli bir adım olacağı düşünülmektedir.

C. Sınırlılıklar

Yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Kolayda örneklem seçimi, katılımcıları ölçekleri içtenlikle doldurduğuna yönelik varsayımı, sektörel ve

sosyoekonomik duruma göre ayrımların yapılmaması çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Yapılan çalışma pandemiyin son dönemlerine denk geliyor olması ilk kapanmanın yaratmış olduğu olumsuzluklara bireylerin alışması gibi sınırlılıklar da mevcuttur.

II.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A. Evden Çalışma

Pandemi dönemiyle birlikte herkesin duymaya başladığı evden çalışma sistemi çeşitli adlandırmalarla birlikte kullanılmakta ve spesifik bir ayrımı yapılamamaktadır (Gümrükçüoğlu, 2020). Evden çalışma, uzaktan çalışma, tele çalışma gibi başka adlarla ve birbirlerinin yerine de kullanılabilir. Genel olarak tanımına bakıldığında ise; İşverene ait olmayan bir ortamda bilgisayar, telefon, tablet gibi bilgi işleme teknolojileri aracılığıyla (BİT) yapılan çalışmalar olarak tanımlanabilmektedir (Kıvanç ve Sığırı, 2021). Yapılan tanım incelendiğinde evden çalışma modeli yeni bir model gibi görünmesine rağmen temelleri daha eskiye dayanmaktadır.

Evden çalışma sisteminin temelleri 1970'lere kadar dayanmaktadır. Evden çalışma sistemi, kendine göre ortaya çıkışı daha öncelere dayanan bir yöntem olan evde çalışma sistemiyle birlikte çalışma hayatına girmiştir. Yaşanan krizler ve istihdamı arttıracığına yönelik düşünceler, ucuz iş gücü doğrultusunda neoliberal politikalarla evde çalışma sistemi gündeme gelmiştir. İlk başlarda daha ucuz iş gücü ve pek bir beceri gerektirmeyen işler için uygulanmaya başlayan evde çalışma sistemi, bilgi iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte belli başlı beceriler gerektiren işlerin de işverene ait olmayan bir çalışma ortamında —evden ya da çalışanın belirlediği bir yerden çalışılmasına— yürütülmesine başlanmıştır (Özcan, 2015, akt. Karakoyun, 2016). Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) 1996 yılında yayınlamış olduğu 177 sayılı Evde Çalışma Sözleşmesine göre; çalışan kişinin işveren ait olmayan bir mekânda (genelde ev ya da çalışan kişinin belirlemiş olduğu başka sistemde), belirli bir maaş karşılığında yapılan bir çalışma sistemi olarak tanımlanmıştır (Dedeoğlu, 2020). Günümüzde gelişen teknolojik gelişmelerle birlikte evde çalışma sistemi gelişmiş, birçok farklı sektörden ve çeşitli görevlerden insanlar evden çalışma sistemine geçmiş ve sadece belli bir konutta değil internete erişimi olan pek çok yerden çalışmalarını yürütebilmektedir.

1. Pandemi Döneminde Evden Çalışma

Teknolojik ilerlemelerle birlikte çalışma ortamlarında değişimler meydana gelmiştir. Birçok iş türü işlerinin yapılabilmesi için işyerlerine ihtiyaç duyulmamaya başlanmıştır. Bunun sonucunda bazı firmalar bir seçenek olarak evden çalışma sistemini çalışanlarına sunmaya başlamıştır. Teknolojide yaşanan bu gelişmelere rağmen firmaların büyük bir kısmı işyerlerinde çalışmayı bir zorunluluk olarak görülmesine karşın Aralık 2019 yılında başlayan ve zamanla tüm dünyaya yayılan Covid-19 virüsü birçok alanda olduğu gibi çalışma hayatında da büyük değişimlere yol açmıştır. Daha önceleri bir seçenek olan evden çalışma sistemi pandeminin hızlandırıcı rolü ile bir zorunluluk, salgına karşı bir önlem haline gelmiştir. Birçok firma ani/zorunlu kararlarla evden çalışmaya geçmiştir. Yaşanan bu zorunlu geçişin çalışanlar üzerinde birçok etkisi olmuştur. Zorunluluklarla beraber tamamen evde kalmak zorunda olan çalışanlar iş-yaşam dengesini kurmakta zorlanmış, kendilerini toplumdaki tamamen izole olmuş hissetmiştir. İzolasyonun getirmiş olduğu sosyal çevreden uzaklaşma, evden çalışan kişileri daha fazla yalnızlığa itmiştir. Bu süreçte yaşanan zorlukların atlatılmasında uygun bir çalışma ortamının olması önemli bir noktayken tek başına yeterli de olamamıştır. Pandemi sürecinde evden çalışmanın getirmiş olduğu zorluklarla başa çıkmada sağlıklı bir çalışma ortamının tek başına yeterli olmadığı görülmüştür. Sosyal desteğin bu süreçte en az sağlıklı bir çalışma ortamı kadar önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Aybas, 2021). Bu doğrultuda yaşanan ve çalışılan ortam, sosyal destek, ev içi roller önem kazanmaktadır. Pandemiyle beraber sadece çalışma hayatı değil eğitim de ev ortamına taşınmıştır.

Pandemi döneminde uzaktan eğitim sistemine geçilmesiyle birlikte çocuk sahibi bireylerin evden çalışma hayatına uyum sağlamaları daha da zorlaşmıştır. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri açısından bakıldığında kadınlara yüklenen sorumluluklar artmış, iş-ev alanı birbirine girmiştir (Akbaş ve Dursun, 2020). Kendilerine ait alan bulmakta zorlanan evli çiftlerde problemler meydana gelmiştir. Ev- iş ayrımı birbirine karışmış bu da aile içinde sorunlara yol açmıştır. Ev-iş ayrımının net yapılamaması sonucunda iş verimliliğinde azalma görülmüş ve ailede stres faktörlerinin daha fazla arttığı gözlemlenmiştir. Çocuk sahibi olan iki ebeveynin de evden çalışıyor olmasıyla birlikte ev içi düzende sorunların meydana geldiği görülmüş, aile üyesi olmakla ev üyesi olmak arasında problemler yaşandığı belirtilmiştir (Feng ve Savani, 2020). Bu sorunlarla beraber aile içi çatışmaların arttığı gözlemlenmiştir. Yaşanan sorunlara

karşın ev-iş dengesi kurulabildiği durumlarda ise aile üyeleriyle birlikte vakit geçirilmesiyle sosyal izolasyonun etkilerinde azalma meydana gelmiştir (Aybas, 2021). Evden çalışmanın iş-yaşam dengesini sağlama noktasında ne kadar etkin olduğuna yönelik ise bir görüş birliği yoktur. Kimi çalışmalarda olumlu bir etki yaratırken kimi çalışmalar da ise olumsuz bir etki yarattığı görülmüştür (Downes ve Koekemoer, 2011). Bu etkilerin oluşmasında evden çalışma sistemin yaratmış olduğu avantajlarla beraber dezavantajlarının olması ve yaşanan sistemle ilgisi olduğu düşünülmektedir.

2. Evden Çalışmanın Avantajları

Evden çalışma sisteminin hem işveren için hem de çalışan için avantajları söz konusudur.

a. Evden çalışmanın çalışanlara yönelik avantajları

Evden çalışma olgusuna bakıldığında çalışan kişilere yönelik farklı avantajları olduğu görülmektedir. Özellikle büyükşehirlerde yaşayan kişilerin iş yerlerine gitmek için trafikte harcanan zamanı ortadan kaldırması, ulaşım harcanan maliyetin ortadan kalkması ve esnek çalışma saatleri ile kişinin verimli olduğunu düşündüğü zamanlarda çalışabilmesi ilk akla gelen avantajlardır. Yine iş yerinde çalışıldığında zorunlu olarak kurulan iletişimlerden uzaklaşma, aile üyeleriyle beraber vakit geçirme süresinde artış, iş yerlerinde vücut sağlığı için uygun olmayan eşyaların kullanılmasından uzaklaşma, kişilerin kendilerine harcadıkları boş zaman aktiviteleri için imkan sağlaması evden çalışmanın diğer avantajlarıdır. Çalışanların serbest çalışma zamanının olması (çalışma saatlerini kendilerine göre ayarlayabilmeleri), çalışma ortamının iş yerine göre daha konforlu olması, istenilen yerde (istenilen şehir, istenilen ülke, istenilen ev...), evden çalışma ile iş yerinde var olan dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak olunması evden çalışmanın çalışanlara göre avantajlarıdır. (Kıcır, 2019; Teo ve Lim, 1998). Bu avantajlar çalışanlara yönelik olmakla beraber iş verenler içinde avantajlar sağlamaktadır.

b. Evden çalışmanın işverene yönelik avantajları

Evden çalışmanın çalışanlara yönelik olduğu kadar işverenler için de avantajları vardır. Evden çalışmayla ofis giderlerinde azalma meydana gelmekte, büyük ofisler yerine daha küçük ofisler tercih edilebilmektedir. Bu durum da ofis kira giderinde

azalmaya sebep olmaktadır. Ulaşım konusunda çalışanlarına servis sağlayan firmaların servis masrafı ortadan kalkmaktadır. Evden çalışma aynı zamanda işe gelememe ya da işe geç kalma sorununu da ortadan kaldırmaktadır (Meşhur, 2007; Özkanan, 2022). Var olan süreçler aynı zamanda farklı dezavantajları da doğurabilmektedir.

3. Evden Çalışmanın Dezavantajları

Evden çalışma sisteminin avantajları olduğu kadar dezavantajları da olduğu bilinmektedir. Özellikle her zaman ulaşılabilir olmanın vermiş olduğu etkiyle günün her saati işveren tarafından iş yapabilir olarak görülmek çalışanlar üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır.

a. Evden çalışmanın çalışanlara yönelik dezavantajları

Literatür de yapılan çalışmalara bakıldığında evden çalışanların belirtmiş olduğu dezavantajlar şu şekildedir; iş-ev ayrımını yapılamamasıyla birlikte iş ve dinlenme saatlerinin birbirine girmesi ve kişinin çalışma örüntüsünden çıkamaması, bu örüntüden çıkamamakla beraber gelen hareketsizlik ve vücut ağrıları, sosyal çevrede çalışan olarak görülmemesi, ev ortamında olmanın sonucunda rollerin birbirine girmesi ve bundan dolayı işin sürekli bölünmesi, iş yerinin sağlamış olduğu sosyal ortamdan uzak kalmak belirtilen dezavantajlardır. Evden çalışmayla birlikte kendi meslek gruplarıyla olan kişilerle oluşan iletişim kopukluğu, ev-iş ayrımının yapılamaması sonucunda meydana gelen aile içi çatışmalar, evden çalışmanın neden olduğu yalnızlık, yapılan çalışmaların yeterince görülmemesi, bilişim teknolojilerinde yaşanan aksaklıklar, aşırı çalışma gibi başka dezavantajlar görülmektedir (Ward ve Shabha, 2001; Meşhur, 2007; Özkanan, 2022). Tek yaşayıp evden çalışan insanlarda bu durum bir izolasyona neden olup kişiyi daha fazla yalnızlığa sürükleyebilmekte ve sosyal becerilerinde azalmalar meydana getirebilmektedir (Clark ve ark., 2006). Pandemi dönemiyle beraber önlem amaçlı hayatımıza giren sosyal mesafe, dışarı çıkma yasaklarıyla evden çalışma birleştiğinde çalışanlarda sosyal kayıp daha fazla artmaktadır. Sosyal yaşamdan kopan kişi daha fazla yalnızlaşır. Bununla beraber sürekli evde olması nedeniyle bitmeyen çalışma hayatı, hastalık kapma korkusu, ev içi rol çatışmalarıyla kişi daha fazla zorluk yaşayabilmektedir (Aybas, 2021). Bütün bunlarla beraber esnek çalışma saatleriyle kişilerin uyku ve yeme düzenlerinde bozulmalar olabilir. Bu durum kişiler üzerinde olumsuz etkilere yol açması

muhtemeldir. Var olan dezavantajlar neoliberal politikalarla birey üzerindeki etkisini daha da fazla arttırabilir.

Evden çalışmanın çalışan kişiler için avantajları olduğu bilinmekle beraber kapitalist sistem ve neoliberal politikalar doğrultusunda bu avantajlar çalışan kişiler için birer dezavantaja dönüşme ihtimali de mevcuttur. Evden çalışmayla kişilerin yol için harcadıkları zamanı kendileri için harcayabilecekleri vurgulanır ancak bu her zaman geçerli olmayabilir. Emeğini satarak maddi kazanç sağlayan çalışan evden çalışmayla her zaman ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu durum “çalışan zaten evde o yüzden müsaittir” düşüncesine meydana gelebilir. Ortaya çıkan bu düşünceyle işveren çalışanına ihtiyaç duyduğu her an ulaşmaya çalışabilir. Böylece çalışan kişi uzun saatler boyunca çalışmaya maruz kalmış olur. Öte yandan evden çalışmayla iş çevresinden de uzaklaştırılan çalışan sendikalaşmaktan da uzaklaştırılmış olur. Ofis ortamının eve taşınmasıyla beraber, çalışan kişi kendini sadece performansı ile görünür kılabilir ve bu durum da çalışanlar üzerinde performans kaygısına neden olabilir (Erdayı, 2021). Evden çalışmanın avantajları var olmakla beraber var olan avantajlar iş verenin/şirketin tutumuna göre çalışan kişiler için dezavantaja da dönebilmektedir.

b. Evden çalışmanın işverene yönelik dezavantajları

Evden çalışmanın işverenlere yönelik dezavantajları da vardır. Özellikle yapılan işi, çalışmayı kontrol etme konusunda evden çalışmak işveren için bir dezavantajdır (Şener, 2021). Ev-iş dengesinin sağlanamaması sonucunda kişide performans düşüklüğü; yalnızlığa, evde kalmaya bağlı olarak sağlık problemleri oluşabilmektedir. Özellikle pandemi dönemiyle birlikte gündelik hayat içindeki stres faktörünün artması çalışanların iş performanslarını etkileyebileceği gibi işe bağlılığını da etkileyebilmektedir (Aybas, 2021). İş denetimi ve çalışan kontrolü için yapılan araştırmalar, mailler de çalışanın verimliliğini düşürebilmektedir. Bunlar dışında internet ve elektrik kesintileri yapılacak işin gecikmesine neden olabilir.

4. Evden Çalışma ve Ruh Sağlığı

Çalışma hayatı ile insan ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur (Ören ve Yüksel, 2012; Eryılmaz ve Mutlu, 2017). Bununla birlikte çalışma hayatında/çalışma ortamında yaşanan değişimler de birey ruh sağlığı

etkilemektedir. Özellikle pandemi gibi insan hayatını topyekûn değiştiren bir süreçte çalışma hayatında meydana gelen değişimler insan ruh sağlığını daha fazla etkilemektedir.

Evden çalışma sistemi uzun yıllardır çalışma hayatının gündeminde olsa da özellikle pandemi süreciyle birlikte herkesin duyduğu ve birçok çalışanın deneyimlediği bir çalışma yöntemi olmuştur. Günümüzde pandemi, etkisini eskisi kadar göstermese de çalışma hayatında evden çalışma sistemi kısmen de olsa devam etmektedir. Hayatımızda varlığını sürdüren bu çalışma sisteminin insan ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileriyle birlikte olumsuz etkileri de olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Pandemi dönemiyle birlikte başta beyaz yakalı çalışanlar olmak üzere farklı çalışma alanlarından insanlar da evden çalışmaya geçmek zorunda kalmıştır. Pandemi dönemi öncesine kıyasla evden çalışma modelin de çalışan kişi sayısında ciddi ölçüde artış meydana gelmiştir (ILO). Evden çalışma sisteminde yaşanan artışla beraber evden çalışma/uzaktan çalışma sistemlerine yönelik yapılan araştırmalarda da artış olmuştur.

Yapılan çalışmalardan birinde akademisyenlerin uzaktan eğitim-öğretime geçmesiyle yeni sisteme uyum sağlamakta zorlandığı, çalışma saatlerinin arttığı bulunmuştur. Bununla beraber evden çalışmaya başlamalarıyla birlikte akademisyenlerin iş stresinde de anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir. Artan iş stresiyle birlikte tükenmişlik, etrafında olup bitenlere karşı daha az duyarlılık arasında ilişki, artan iş stresinin fiziksel ağrılara da sebep olabileceği öne sürülmüştür (Kutlutürk ve Yıkılmaz, 2021). Bu belirtiler uzun vadede bireylerde başka sorunlara neden olabilmektedir.

Akademisyenlerle yapılan başka bir çalışmada akademisyenlerin yoğun çalışması sonucunda çalışma döngüsünden kurtulamama, özel yaşama ayrılan sürede azalma, sosyal yalnızlık gibi etkilerin olduğu bulunmuş ve iş- ev ayırımında zorlanıldığı görülmüştür. Cinsiyet karşılaştırılması yapıldığında ise bu durumun kadınlarda daha yüksek oranda etkilendiği belirlenmiştir (Uysal ve Yılmaz, 2020). Akademisyenler üzerinde yapılan bu çalışmalarda; iş yükünde artış, tükenmişlik, sosyal izolasyon sonucunda gelen yalnızlık, stres düzeyinde artış gibi etkenler başta

depresyon ve anksiyete olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlığın öncülleri olabilmektedir.

Pandemi döneminde öğretmenler üzerinde yapılan araştırmaların birinde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin stres ve anksiyete düzeylerinde artış, genel tükenmişlik ve kaygı halinde de anlamlı bir artış olduğu, profesyonel anlamda kendilerini eksik görme durumu meydana geldiği ve çalışmada online eğitim vermenin yaratmış olduğu zorluklar, üstleri tarafından uygulanan baskılar da bildirilmiştir (Battal ve Koşar, 2021).

İspanya'da yapılan bir diğer araştırmada ise uzaktan eğitim modelinin öğretmenlerde psikosomatik problemlere ve can sıkıntısına yol açtığı belirtilmiştir (Prado-Gasco ve ark.,2020). Yaşanan bu belirtiler de başka ruh sağlığı problemlerine neden olabilmektedir.

Aslan ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada evden çalışma sisteminde bireylerin iş yaşamı ile özel yaşamı arasında bir denge kurulamazsa yaşam doyumunda azalma olabileceğini buldular. Yaşam doyumunda yaşanan azalmanın başta depresif bozukluk olmak üzere diğer ruh sağlığı bozukluklarına neden olabilmektedir.

Özkanan (2022) üniversite çalışanları üzerine bir çalışma gerçekleştirdi. Yapmış olduğu çalışma sonucunda evden çalışma sistemiyle birlikte çalışanların sosyalleşme olanaklarının azaldığı ve bu azalmanın iş hayatları dışında da etkili olduğunu buldu.

Evden çalışma ile ilgili literatürde yapılan başka bir çalışmada; kısa dönemde çalışanlar üzerinde olumlu etkileri olduğu ancak zamanla sosyal izolasyon, rollerde ve çalışma hayatındaki çatışmalarla bu olumlu etkilerin kaybolduğu ve kişilerde depresyon, yabancılaşma gibi etkileri olabileceği vurgulanmıştır (Güler ve Nalbat, 2022). Yapılan çalışmayla evden çalışmanın kısa vadeli ve uzun vadeli farklı etkileri olabileceği görüldü.

Covid-19 pandemi döneminde yapılan bir nitel çalışmada ise evden çalışmanın olumlu etkilerinin de olduğu belirtilmekle beraber olumsuz etkilerinin de olduğu görülmüştür. Özellikle online ortamda kurulan iletişimin zorluğundan bahsedilmiştir. Kötü internet, mikrofon sorunu gibi teknolojik aksaklıklar, iletişim kurmayı zorlaştırmakta bu da kişilerin iletişim kurması için daha fazla çaba harcamasına neden olmaktadır. Bununla birlikte iş ve yaşam dengesinin kurulamaması sonucunda bu

durumun çalışan kişiler üzerinde olumsuz etkileri olabileceği savunulmuştur (Hallen, 2020). Bu doğrultuda evden çalışma sisteminin etkilerinin detaylı bir şekilde incelenmesi önemlidir.

Pandemi döneminde 59 ülkede yapılan bir çalışmada ev ve çalışma alanlarındaki değişiklikler, ev- iş ayrımının yapılamaması, sosyal izolasyon aile içinde yer alan rollerin değişmesi ya da iç içe girmesi gibi başka değişikliklere neden olmasıyla depresyon ve anksiyete arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada iş yükünde ve sorumluluğunda artış ile hafif düzey depresyon belirtileri arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine bu dönem de aile içi çatışmalarda bir artış olduğu ve ev içi istismarda da bir artış olduğu tespit edilmiştir (Arzueta ve ark., 2020).

Evden çalışma ve iş stresiyle ilgili yapılan bir çalışmada evden çalışan kişilerin iş stresi faktörlerinden birçoğuna maruz kalabileceği bunun sonucunda da kişilerde uyku sorunları, depresyon, kaygı ve başka birçok psikolojik sorunların ortaya çıkabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Buomprisco ve ark.,2021). Evden çalışma ile ev-iş dengesinin bozulması, iş stres faktörlerine maruz kalma gibi etmenlerin var olabileceği yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Araştırmalara bakıldığında evden çalışmanın birçok psikolojik soruna neden olabilen sosyal izolasyon, yalnızlık, ev- iş ayrımının yapılamaması, ev içi iletişim sorunları, iş stresinde artış, iş yükünde artış gibi birçok faktöre neden olabildiği görülmüştür.

B. Yabancılaşma

Yabancılaşma kavramının gelişim sürecine bakıldığında bu kavram insanlık tarihin başlangıcına kadar götürülebilir. Kendi güçlülüğünü putlara aktaran insan kendi ürettiği nesnelere geri dönüş beklemeye başlamıştır. Bunun sonucunda kendi yaratmış olduğu nesnenin esiri konumuna gelmiştir. Bu açıdan bakıldığında yabancılaşma kavramı aslında köken olarak dinsel bir gelişime sahiptir (Fromm, 1990). Pagan inanışa sahip olan Plotinos, yabancılaşmayı kişinin kendi benliğinden uzaklaşarak tanrı ile bütünleşmesi olarak kullanmıştır (Özbudun ve ark.,2008, akt. Köse, 2019). Kelime kökenine bakıldığında Latince İngilizceye geçmiştir. Latince “alienatio” olan sözcük İngilizceye “alienation” olarak geçmiştir. Kelime anlamına bakıldığında ise uzaklaşma, benliğinden geçme hali olarak tanımlanabilir.

Yabancılaşma kavramı aynı zamanda Fransızca da ali  n  , İspanyolcada alienado kelimelerine denk gelmektedir ve bu kavram eski çağlarda psikozu adlandırmak için kullanılmıştır (Kiraz, 2011). Günümüzde ise bu kavram farklı anlamlarda ve tanımlamalarda kullanılmaktadır.

Tanım olarak bakıldığında ise farklı tanımlamalar mevcuttur. Yabancılaşma kavramı üzerinde duran birçok kişi kendi yorumu ve teorisiyle yabancılaşmayı belli bir çerçeveye oturtmaya çalışmıştır. Yabancılaşma kavramını felsefi açıdan ilk kullanan isim ise George Wilhelm Friedrich Hegel olmuştur. Yabancılaşma kavramının bugün ki anlamına en yakın şekilde kullanan kişi ise Karl Marx olmuştur (Yalçın ve Dönmez, 2017). Marx'a göre yabancılaşma kapitalist üretim sisteminin bir sonucudur. Marx yabancılaşmayı kişinin dünyayla bağ kurmasını sağlayan emek kavramına yabancılaşma olarak kullanmıştır. Üretim faaliyetlerinin farklı alanlarında bulunan insan mekanik bir süreç içerisinde sadece kendi görevini yerine getirmeye başlamıştır. Bunun sonucunda kişi üretim üzerindeki hakimiyetini kaybetmiştir. Saatlerce  retimi için çalışmış olduğu üründen uzaklaşan kişi aynı zamanda ona ulaşmak için de uzun s reler boyunca çalışmak zorundadır. Bunun sonucunda ürün kişinin sahibi olmaya başlamış olur. Böylece insan kendi emeğine yabancılaşır. Karl Marx' a göre yabancılaşma; işçinin kendini dünya ile bağlayan üretmiş olduğu ürünü görememesi ve bu göremediği ürün için saatlerce çalışması sonucunda robotlaşması, bir ürün haline gelmesidir (Marx, 2013). Karl Marx ile benzer bir tanım yapan Erich Fromm'a göre yabancılaşma; kişinin kendi varoluş özelliklerinin kaybetmesi, bir özne durumundan bir nesne konuma geçmesidir. Marx'tan farklı olarak Fromm yabancılaşmanın hayatın her alanında yer aldığını ve yabancılaşma olgusunun insanlık tarihi boyunca var olduğunu belirtmiştir (Fromm, 1990). Karl Marx'tan farklı olarak Erich Fromm yabancılaşmayı daha geniş bir çerçeveye oturtmuştur.

Karl Marx ile devam eden süreçte yabancılaşma kavramı birçok farklı bilim dallarında araştırılmaya başlanan bir konu haline gelmiştir. Sosyal-Psikolojik açıdan bu kavramı inceleyen ilk isimlerden biri ise Erich Fromm olmuştur. Erich Fromm 'un yabancılaşmaya bakış açısı Karl Marx'a benzemekle birlikte yabancılaşmayı çok daha geniş bir perspektife koymuştur. Fromm'a göre  zg rl ğun getirmiş olduğu yalnızlıktan kaçmak isteyen birey kendi benliğinin dışına çıkararak kendiliğinden uzaklaşmaya başlar. Bunun sonucunda yapay ilişkiler kurar, nesnelere bağlanmaya başlar ve sonucunda da kendini nesneleştirmiş olur (Fromm, 2008). Fromm' un yapmış

olduğu kavramlaştırmayla yabancılaşmayı sosyal-psikolojik bir açıdan ele almıştır. Devamında ise farklı bilim dalları yabancılaşma kavramını incelemeye devam etmiştir.

Psikoloji, sosyoloji, felsefe, hukuk, ekonomi, siyaset, teoloji gibi birçok farklı bilim dalında kullanılmaya başlanan yabancılaşma kavramı bu genişlemelerle birlikte farklı tanımlamalarla açıklanmaya çalışılmıştır (Halaçoğlu, 2008). Bunun sonucunda da yabancılaşma kavramının ölçülebilirliği bir sorun haline gelmiştir. Bu sorunun farkında olan Melvin Seeman geliştirmiş olduğu modelle birlikte bir çözüm üretmeye çalışmıştır. Bunun içinde yabancılaşmayı beş boyuta ayırarak çalışmalarını sürdürmüştür (Seeman, 1983). Seeman'ın ardından gelen kişilerde onun araştırmalarını ileriye taşımışlardır.

1. Yabancılaşmanın boyutları

Seeman yabancılaşmayı güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık, yalıtılmışlık ve kendinden uzaklaşma olarak beş boyuta ayırmıştır.

a. Güçsüzlük

Seeman'ın güçsüzlük kavramı Karl Marx'ın emeğe yabancılaşma olgusundan esinlenmektedir. Üretim faaliyetinde bulunan işçi hangi aşamada ne yapacağı konusunda söz hakkına sahip değildir. Bunun sonucunda üretmiş olduğu ürün üzerinde de bir etki ya da söz sahibi olamaz. Buradan yola çıkarak Seeman bu durumu kişinin yapmış olduğu davranışlarının sonucunun kendi kontrolünün dışında olması olarak tanımlamıştır. Hayatını kendi yönlendiremediği, kontrolün kendinde olmadığını düşünen kişi güçsüz hissetmeye başlar ve bunun sonucunda da yabancılaşır (Seeman, 1959). Seeman'ın kuramından yola çıkarak yabancılaşma kavramını yeniden şekillendiren Dean'de güçsüzlük boyutunu benzer bir şekilde ele almıştır. Dean'e göre güçsüzlüğü, bireyin hayatının herhangi bir alanında almış olduğu karar üzerinde bir etkiye sahip olmadığını düşünmesi sonucu olacağını belirtmiştir (Dean, 1961). Güçsüzlük kavramı depresif bozuklukları ve kaygı bozuklukları gibi başka birçok ruh sağlığı bozukluğuna da sebep olabilmektedir (Ross ve Sastry, 1999). Ortaya çıkan etkiler sonucunda güçsüzlük kavramı yabancılaşmanın alt boyutu olmakla beraber başka birçok ruh sağlığı problemine de neden olabilmektedir.

b. Anlamsızlık

Toplum da ya da kişide meydana gelen inanç karmaşalarıyla birlikte bireyin dayatılan koşullar doğrultusunda kararında yapabileceği değişikliğin sonuç üzerinde bir etkisi olmayacağını düşünmesi ya da dayatılan koşullara farklı bir alternatif üretememesinin sonucunda anlamsızlık boyutu meydana gelebilmektedir (Seeman, 1959). Bu açıdan bakıldığında anlamsızlık boyutu bireyin hayatı için alternatifler geliştirememesi ya da geliştiren alternatiflerin bir etki, fark yaratmaması ile ilgilidir

c. Kuralsızlık

Bu boyutun gelişimi Durkheim'ın geliştirmiş olduğu anomie kavramına dayanmaktadır. Yabancılaşmanın bu boyutunda kişi, belli bir başarı elde etmek ya da istediği şeyi yapabilmek için toplum tarafından olumlu karşılanmayan yollara başvurması olarak görülür (Seeman, 1959). İlerleyen aşamalarda kişi sadece bu yollarla başarı elde edebileceğine inanmaya başlar. Kuralsızlığın en önemli kural olduğunu düşünür.

d. İzolasyon

Yabancılaşmanın bu türünde kişi, içinde bulunduğu toplumun büyük bir kesimi tarafından kabul görülen amaçları kabul etmez. Büyük bir kesim tarafından önemli olarak nitelendirilen şeyler kişi için önemli değildir. Kendi beğenilerinin toplumun büyük bir kesiminden farklı olduğunu düşünür (Seeman, 1959). Popüler kültürden uzaktır. Başka bir deyişle kültür endüstrisinin bir parçası olmaktan kaçınır. Kuralsızlıkta bireysel hedefe ulaşmak için toplumun uygulamış olduğu kuralları yok sayma varken izolasyon da birey, kendini toplumun ortak hedefleriyle bütünleştiremez (Yalçın ve Dönmez, 2017). Toplumun ortak hedefleriyle, toplum tarafından kabul gören genel yargılarla anlaşamayan kişi topluma yabancılaşmış kişidir.

e. Kendine Yabancılaşma

Seeman, kendine yabancılaşma kavramını Erich Fromm'un kendinden kopma kavramını değerlendirerek oluşturmuştur. Kendinden kopma kişinin kendi varoluş özelliklerini yitirmesi, yok sayması olarak tanımlanabilir. Birey olmanın getirmiş olduğu yükü kaldırmakta zorlanan kişi, birey olmaktan vazgeçerek kendinden kopuş yaşar (Fromm, 2008). Seeman'ın kendine yabancılaşma kavramı da buradan yola çıkar. Kendine yabancılaşma, kişinin kendi özelliklerini bir kenara itmesi sonucu

olarak meydana gelir. Seeman'a göre birey yapmış olduğu aktiviteleri sadece maddi kazançlara odaklanarak yapması sonucunda kendine yabancılaşır. Sadece maaş alabilmek için çalışan bir eğitmen, ya da sadece yapmış olmak için yemek yapan biri ya da başkaları tarafından takdir edilmek için istenilen davranışta bulunan kişiler kendine yabancılaşmanın birer örnekleridir. Bu açıdan incelendiğinde Marx'ın yabancılaşma kavramıyla da benzerlik görülmektedir.

Seeman'ın oluşturmuş olduğu alt boyutlar incelendiğinde hem Marx'ın hem de Erich Fromm'un yabancılaşma kavramlarıyla ortak özellikleri vardır. Alt boyutlar kendi aralarında incelendiğinde ise birbirleriyle bir ilişki içinde olduğu hem de birbiriyle bağımlı olmadığı görülmüştür (Simon, 1966). Seeman yapmış olduğu bu çalışmasıyla birçok farklı araştırmacıya örnek olmuştur (örn. Clark, 1959; Dean, 1969; McClosky ve Schaar, 1965; Nettler, 1957; Srole, 1956) ve kendinden sonra farklı araştırmacılar yabancılaşmayı ölçmek için farklı ölçüm yöntemleri geliştirmeye çalışmıştır (Yalçın ve Dönmez, 2017). Böylece farklı bilim alanları yabancılaşmayı ölçmeye çalışmıştır.

2. Yabancılaşma ve Psikoloji

Yabancılaşma kavramına psikoloji kuramları açısından bakıldığında birçok kuramcı yabancılaşmaya değinmiştir. Freud doğrudan yabancılaşma kavramından bahsetmemiş olmakla beraber uygarlığın bir ön koşulu olarak bireyin cinsel ve saldırgan arzularının bastırması gerektiğini savunur. Bunun sonucunda da kişi kendi dürtülerine yabancılaşarak psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlar (Freud, 2011). Yabancılaşmayı daha geniş bir perspektifte ele alan ve yabancılaşma olgusunu içinde yaşanan sistemin bir getirisi olarak gören Erich Fromm yabancılaşmayı hem toplumsal hem de bireysel olarak ele almıştır. Bireylerin yabancılaşabileceği gibi toplumların da yabancılaşabileceğini savunmuştur. Yabancılaşmış kişiyi kendi özgürlüğünden feragat etmiş, edilgen, yalnız olmaktan korkan, eylemlerinin sorumluluğunu alamayan, dünya ile gerçek bağlar kuramayan kişi olarak tanımlar. Bu perspektifte Fromm' göre her nevrotik kişi aynı zamanda yabancılaşmış kişidir. Nevrotikliği kültürden ayrı düşünülmeceğini savunan Fromm, yabancılaşmış bir toplumun da nevrotikliği destekleyeceğini savunur (Fromm, 1990). Kültür ve nevroz arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan Karen Horney de benzer bir görüşe sahiptir. Horney' e göre yabancılaşma kişinin kendi gerçek benliğinden kopmasıdır. Horney'e göre

yabancılaşma nevroz gelişimin bir değişkeni görevini görür ve kişinin benliğinin almış olduğu bir yara olarak görmesiyle beraber geleceğe yönelik eylemliliğini de kaybetmesi olarak tanımlar (Horney, 1990). Varoluşçu psikoterapinin öncü isimlerinden olan Viktor Frankl ‘da yabancılaşma kelimesini kullanmamakla beraber bireyin bir anlam bulamaması ve varoluşsal boşluk sonucunda kişide birçok ruhsal soruna sebep olabileceğini belirtmiştir (Frankl, 2018). Bu açıdan bakıldığında da varoluşçu psikoterapinin ve logoterapinin yabancılaşma kavramı ile olan ilişkisini görebiliriz.

3. Yabancılaşma ve Ruh Sağlığı

Genel olarak yabancılaşma kavramı en basit haliyle; kişinin kendi özelliklerinden, benliğinden uzaklaşması olarak tanımlanabilir. Yabancılaşma kavramının bu kısa tanımı bile ruh sağlığıyla aslında ne kadar ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu kavram eski zamanlarda psikoza tanımlamak için de kullanılmıştır. Literatüre bakıldığında yabancılaşma ve ruh sağlığını ilgilendiren farklı konularda araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalardan biri tükenmişlik sendromu üzerinedir. Yapılan çalışmada tükenmişlik sendromunun üç alt boyutu tespit edilmiş ve bu boyutlarında yabancılaşma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bazı araştırmacılar yabancılaşmanın tükenmişlik sendromunun psikolojik belirtilerinden biri olduğunu savunmuştur (Igodan ve Newscomb). Yapılan çalışmayla bu görüş desteklenmiştir.

Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile özgünlüğün bir alt boyutu olarak ele alınan kendine yabancılaşma kavramı incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşla kendine yabancılaşma arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuş ve kendine yabancılaşmanın psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür (Tangör ve Curun, 2016). Psikolojik iyi oluşu etkileyen birden çok etmen vardır. Araştırma sonucunda yabancılaşmanın da bu etmenlerden biri olduğu görülmüştür.

Üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin yabancılaşma düzeyleri ve yalnızlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda yabancılaşma ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir

ilişki olduğu görülmüştür (Duru, 1995). Kişide yalnızlık arttıkça yabancılaşmada artmaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada Atlı ve arkadaşları (2015) da benzer bulgulara rastlamıştır. Gerçekleştirilen araştırmada yalnızlık düzeyleri ile yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında yalnızlık ve yabancılaşma kavramları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, yabancılaşmanın yalnızlık kavramının %12'sini etkilediği belirlenmiştir.

Yabancılaşma üzerine yapılan bir diğer araştırmada Turan ve Özkan (2020) terör olaylarına tanıklık eden kişilerin yabancılaşma puanlarının yüksek olduğu belirlemişler, yaşanan travmaların etkilerinden birinin de yabancılaşma olduğunu vurgulamışlardır.

Yabancılaşma ve stres üzerine yapılan bir çalışmada ise; yabancılaşma düzeyi ile stres arasında bir ilişki olduğunu savunulmuştur. Yabancılaşmanın stresle baş etmek için kişi tarafından geliştirilebileceğini savunmakla beraber yabancılaşmanın stres durumu için uyarıcı bir rolü olabileceği öne sürülmüştür (Manderscheid, 1981, akt. Elma, 200). Yabancılaşma bazen bir savunma olarak ortaya çıkarken bazen de bir sonuç olarak ortaya çıkabilmektedir.

. Lian (2018) Çin'de yabancılaşma üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yabancılaşma aracı değişken olarak kullanıldığı çalışmada Çin'de temel erdemlerden olan kişiler arası ilişki, vicdanlılık ve zindelik erdemleriyle akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yabancılaşmanın üç değişkene aracılık ettiği görülmüş, yabancılaşma ile sosyal beceriler arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kore'de internet bağımlılığının nedenleri üzerine yapılan bir çalışmada yabancılaşma faktörü üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonucunda yabancılaşma ile internet bağımlılığı arasında ilişki tespit edilmiştir. Yabancılaşmış kişilerin bu durumla baş edebilmek için sağlıksız yöntemlere başvurabileceği vurgulanmış, bu yöntemlerden birinin de aşırı ve uygunsuz internet kullanımı olduğu belirtilmiştir (Sun-Woo ve Ran-Do, 2002). Aşırı internet kullanımı yoluyla kişilerin yabancılaşma ile baş etmeye çalışıldığı görülmüştür.

Yapılan başka bir çalışmada kişinin kendi yaşantısı üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşünmesi ile depresyon ve anksiyete arasında negatif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olma kavramını da Seeman'ın güçsüzlük kavramı ile açıklamıştır (Ross ve Sastry, 1999). Yapılan çalışmayla da Seeman'ın güçsüzlük kavramı desteklenmiştir.

Yapılan çalışmalarda yabancılaştırmanın çeşitli ruh sağlığı sorunlarına neden olabileceği ya da öncüllerinde biri olduğu görüşü hakimdir. Seeman'ın oluşturmuş olduğu alt başlıklar incelendiğinde de birçok ruh sağlığı problemlerine neden olabilen öncüller olabilmektedir.

4. Evden Çalışma ve Yabancılaştırma

Evden çalışmanın dezavantajlarını incelendiğinde sosyal izolasyon, kişinin çalıştığı görülmemesi, rol çatışmaları, iş ile ilgili kontrolünün elinde olmaması, fazla çalıştırılması gibi pek çok faktör olduğu görülmüştür. Yabancılaştırma kavramına bakıldığında ise kişinin kendi benliğinden uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Seeman'ın çalışmaları sonucunda yabancılaştırmanın beş alt boyutu; güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık, izolasyon ve kendine yabancılaştırma oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar incelendiğinde evden çalışmanın yabancılaştırmanın oluşmasına neden olabilecek etkenlerden biri olabileceği tahmin edilebilmektedir. Özellikle pandemi dönemiyle beraber, sosyal izolasyon kavramı daha baskın olmuştur. Arkadaşlarında, ailelerinden ayrı kalan ve sadece online platformlar üzerinden iletişim kurulmak zorunda kalmıştır. Aynı zamanda yeni çalışma şartlarına alışmaya çabalamak, ev içerisinde rollerin iç içe girmesi, rol çatışmaları derken çalışanlar birçok farklı zorlukta baş etmek zorunda kalmıştır. Bu zorluklar sonucunda kişiler kendilerine ve işlerine yabancılaştırmalarına, pandemi nedeniyle kapanmalar kişileri hayatlarıyla ilgili kontrollerin kendinden alındığını düşünmeye itebilmekte bu da kişiler de güçsüzlük hissine neden olabilmektedir. Pandemi sonrasındaki süreçte bu durumun etkileri merak edilmektedir.

Günümüzde pandemi etkisini azaltmış, yasaklar kalkmış olmakla beraber birçok çalışan halen evden çalışmaya devam etmektedir. Evden çalışmayla iş yükü artabilmekte ve kişinin kendine ayırdığı özel zamanda azalmalar meydana gelebilmektedir (çalışılan kuruma bağlı olarak tam tersi yönde de bir gelişme görülebilmektedir). Bunun sonucunda kişilerde kurallara karşı hoşgörüsüzlük, öfke

görülebilmekte ve hayatlarına dahil kontrollerini yitirmiş hissetmelerine sebep olabilir. Bunun sonucunda kişide yabancılaşma gerçekleşebilir. Yabancılaşmayla beraber kişide farklı ruh sağlığı bozuklukları da meydana gelebilir. Evden çalışma ve yabancılaşmayla ilgili çalışmalar incelendiğinde bu konu üzerine çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir.

Mehta (2022) yılında yapmış olduğu çalışmasında pandemi döneminde Hindistan'da evden çalışma uygulamalarıyla ilgili yapılan düzenlemelerin evden çalışma izolasyonu, iş kimliği ve iş güvenliğine yönelik etkisini ve işe yabancılaşmanın değişkenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda evden çalışma uygulamasıyla evden çalışma izolasyonu, iş kimliği kaybı ve iş güvencesizliği arasında anlamlı bir etki olduğu, denkleme işe yabancılaşma dahil edildiğinde ise var olan etkinin daha fazla güçlendiği tespit edilmiştir.

Kanada da yapılan bir çalışmada da pandemi döneminde çalışanların (çoğunlukla kamu da çalışanlara) yabancılaşma durumu ve nedenleri incelenmiştir. Yapmış oldukları işlerde kendi kontrolünün olduğu insanların işe yabancılaşma puanlarının daha az olduğu, dışadönük insanların ise pandemi öncesi döneme kıyasla işe yabancılaşma puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buradan yola çıkarak evden çalışan kişilerin yabancılaşma düzeylerinde kişilik özellikleri ile çalıştıkları kurumun koşullarının etkili olduğu kanaatine varmışlardır (Doberstein ve Charbonneau, 2022). Yapılan çalışmayla sadece kişilik özelliğinin değil aynı zamanda çalışılan kurumun da rolünün önemi görülmüştür.

Kozhina ve Vinokurov (2020) yapmış olduğu çalışmada Rusya'da pandemi döneminde evden çalışan akademisyenler üzerine yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulguda akademisyenlerin evden çalışma süreleri arttıkça işe yabancılaşma puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Araştırmada evden çalışma ile işe yabancılaşma arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda yabancılaşma ile evden çalışma arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Tanımsal açıdan bakıldığında da evden çalışmanın getirmiş olduğu olumsuzluklar ile yabancılaşma arasında bir ilişki olabileceği öngörüsünü doğurmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada yabancılaşma bir değişken olarak ele alınacak ve evden çalışma ile arasındaki ilişki incelenecektir.

C. Depresif Bozukluklar

Depresif bozukluklar halk arasında en fazla görülen ruh sağlığı problemlerinden biridir. Yapılan araştırmalara göre dünyada yaklaşık olarak 280 milyon kişinin depresif bozukluğa sahip olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2021). Depresif bozuklukla ilgili geçmişten günümüze birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların sonunda depresif bozuklukların tedavisinde önemli yollar alınmış, farklı yöntemler geliştirilmiştir. Geliştirilen tanı kriterleri ile depresif bozuklukların teşhisinde ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu çalışmada depresif bozukluk alt tipi olan majör depresyonun tanı ölçütlerine ve majör depresyonla evden çalışma arasında bir ilişki kurulmaya çalışılacaktır.

1. Majör Depresyon ve Majör Depresyon Tanı Kriterleri

Majör depresyon, yoğun bir üzüntü ya da derin üzüntüyle beraber aynı zamanda kaygının da eşlik ettiği, psikomotor becerilerde yavaşlama ile görülen kişide umutsuzluk, kendini değerli hissetmeme, kendini küçük görme, genel olarak bir isteksizlik ve güçsüzlük ile ortaya çıkan bir tablo olarak tanımlanabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Depresyon kavramı incelendiğinde ise karşımıza üç farklı alanda kullanımı ortaya çıktığını görülmektedir. Birinci anlamı daha çok kişi için önemli olan bir şeyin artık var olmaması sonucunda ortaya çıkan yoğun üzüntü ve kederli bir durumdur. Bu durum çevresel koşullardan kaynaklı olarak her bireyde görülebilmektedir. İkinci kullanımın da ise kişi hayatı içinde çökkün bir duygu durum içerisinde olduğu ve depresyonun bir belirti olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Son kullanımına bakıldığında depresyon bir ruh sağlığı bozukluğunu anlatmak için kullanılır. Bu durumda depresyon belli başlı belirtiler gösteren ve zaman zaman kendini yenileyen bir rahatsızlıktır (Klerman, 1989, akt. Türkçapar, 2004). Depresif bozukluklarda hissedilen duygu ile normal üzüntü arasındaki en büyük ayrımın umutsuzluk duygusunun da baskın olarak hissedilmesi olduğu belirtilmiştir (Geçtan, 1997). Depresif bozukluklarda yoğun bir üzüntü duygusuyla beraber bir umutsuzlukta söz konusudur. Başta majör depresyon olmak üzere diğer depresif bozukluklarda da bu durum geçerlidir.

Günümüzde depresif bozukluklar birden fazla türe sahiptir. Bu türlerden biri de majör depresyondur. Dünya çapında kabul gören psikiyatrik tanı sistemlerinden biri

olan DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) majör depresyon için belli kriterler belirlemiştir. DSM-5 'e göre:

“A. Aynı iki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır. Belirtiler:

- 1) Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir.)*
- 2) Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlerle belirlenir).*
- 3) Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. bir ay içinde ağırlığının % 5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)*
- 4) Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.*
- 5) Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).*
- 6) Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).*
- 7) Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşın ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).*
- 8) Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).*
- 9) Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.*

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.” (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013, sf. 93).

2. Depresyon ve Evden Çalışma

Depresif bozuklukların nedenlerine bakıldığında psikososyal alanların var olduğu görülmektedir. Çalışma hayatı da bu alanın önemli bir parçası olarak yer almaktadır. Evden çalışmayla birlikte sosyal hayatımızda birçok farklılıklar yaşanmasına etken olmuştur. Özellikle pandemi dönemiyle birlikte zorunlu evden çalışmaya geçiş çalışanlar üzerinde çeşitli izlere neden olabilmektedir. Evden çalışmanın getirmiş olduğu olumsuzluklar mevcuttur ve bu durum çalışan kişileri etkileyebilmektedir.

Evden çalışmaya geçişle beraber ev-iş arasındaki ayrımın sağlıklı yapılamaması, ev, aile içi çatışmalar, sosyal destekte azalma ve çalışmanın yoğunluğuyla bireyin kendi için ayırdığı zamanın azalması, iş stresinin ve hastalığa yakalanma korkusu gibi etmenler kişilerde depresyon oluşuma sebep olabilmektedir. Burada birçok farklı faktörün etkisinin olduğu da tahmin edilebilmektedir. Öz duyarlılık bu kavramlardan biridir. Öz duyarlılık; zorlu yaşam olaylarında kişinin kendisine göstermiş olduğu anlayışlı tutum ve içinde bulunduğu duyguların, sorunların farkında olup bu sorunlara bir çözüm arayışı içinde olabilmesi olarak tanımlanabilir. Pandemi gibi zorlu bir süreçten geçerken iş yaşantımızdaki zorluklar ve evden çalışmayla yaşanan aile içi çatışmalar bu zorlukların daha da artmasına sebep olabilmektedir. Burada öz duyarlılığı daha düşük olan kişiler bu zorluklarla baş etmekte zorlanabilir, bunun sonucunda kişide depresyona ilerleyen bir süreç gözlemlenebilmesi muhtemeldir. Öz duyarlılık ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada öz duyarlılık ile depresyon arasında olumsuz yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılık arttıkça depresyona yakalanma ihtimalinde bir azalma görülmüştür. (Önel, 2021). Evden çalışma kavramının neden olabileceği diğer olumsuzluklar da depresyona neden olabilir. Bu konuda yapılan çalışmalar da mevcuttur.

Pandemi döneminde İtalya’da yapılan bir çalışmada pandemi döneminde iş yerinde çalışma ile depresyon arasında daha kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada

bunun nedeni olarak hastalığa yakalanma korkusunun olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma da evden çalışan kişilerin iş saatleri dışında teknolojiyle kurmuş oldukları ilişkinin (mesai saatleri dışında yapılan aramalar, atılan e-postalar ve mesajlar) depresyonun yordayıcılarından biri olduğu ifade edilmiş, çalışmada majör depresyon yordayıcıları arasında işte yaşanan duygusal bıkkınlığın evden çalışan kişiler için majör depresyonun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Gerek yapılan çalışma da gerekse literatüre bakıldığında evden çalışan kişilerin günün her saatinin ulaşılabilir olmanın verdiği etkiyle mesai saatinin olmaması depresyon için bir risk faktörü olduğu görülmektedir (Grandi ve ark., 2021).

Evden çalışma ile ilgili yapılan başka bir çalışmada uzun mesai saatlerinin, çalışma saatlerinde yaşanan değişimler gibi etkenlerin uyku bozulmalarına sebep olabileceği vurgulanmış ve uyku bozulmaların da depresyonun açıklayıcılarından biri olduğu belirtilmiştir. Çalışma da cinsiyet farklılıklarına da değinilmiştir. Araştırmaya göre pandemiyle beraber kadınların ev ve iş yükleri daha fazla artmış olduğu görülmüştür. Yaşanan bu durumun da kadınların depresyona yakalanma ihtimallerinin erkeklerden daha yüksek olmasının nedeni olduğu vurgulanmıştır. Evden çalışanlar için depresyonun bir diğer açıklayıcısı ise çalışma ortamı yalnızlığıdır. Evden çalışmayla beraber iş yerinin sosyal ortamından uzak kalan kişi bu zorlu süreçte sosyal desteğinden de uzaklaşmıştır. Depresyonun ön koşullarına bakıldığında ise evden çalışanların yaşadığı odaklanma sorunu ve evde masa başı olmanın yaratmış olduğu hareketsizlik olarak belirtilmiştir (Şentürk ve ark., 2021).

Seyran (2021) yapmış olduğu çalışmasında uzaktan çalışma ve siber zorbalık üstünde durmuştur. Pandemi dönemiyle beraber tamamen online iletişime geçen çalışanların çeşitli siber zorbalıklara uğradıklarından bahsetmiştir. Maruz kalınan bu siber zorbalık, çalışanlar üzerinde başta depresif bozukluklar olmak üzere psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaratabileceği ön görülmektedir.

Evden çalışmayla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışma hayatında yoğunluk, iş ortamının yaratmış olduğu sosyal destekten uzak kalma, hareketsizlik, özel hayat-iş hayatı dengesinde yaşanan zorluk gibi olumsuz etmenler olduğu görülmektedir. Bu olumsuzlukların ruh sağlığı problemlerinin ön hazırlayıcılarından olduğu tahmin edilebilmektedir. Evden çalışma ve depresyonla ilgili yapılan araştırmalarda da benzer bulguların elde edildiği görülmüştür.

D. Kaygı

Kaygı, nedeni belli olmayan, korku ile benzerlik gösteren; kişide heyecan, tedirginlik, endişe gibi duygularla beraber nefes almakta zorlanma, kalp ritminde düzensizlik, aşırı terleme vb. gibi fizyolojik belirtilerle de ortaya çıkan bir duygudur. Korku, bireyin tetikte olmasına sebep olan bir nesneye verilen tepkiyken anksiyete de bu nesne belirgin değildir ya da bu nesne içsel bir nesnedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Kaygıda duygusunda bu duyguyu yaratacak nesne belli olmasada korku gibi kişiyi harekete geçirebilecek bir duygudur.

Kaygı kişide tepki oluşturmaya geçiren bir duygudur. Evrimsel açıdan bakıldığında bu durum insanın ayakta kalabilmesi için önemli bir noktadır. Ayrıca düşük düzeyde yaşanan kaygı, kişinin yapacağı faaliyet için performansında olumlu etkiler de yaratabilmektedir. Ne var ki kaygı düzeyi arttıkça bu durum tersine dönmektedir. Kaygı düzeyi arttıkça işlevsellikte kayıplar meydana gelmeye başlar ve bireyde anksiyetenin fizyolojik tepkileri ortaya çıkmaya başlar. Bu süreçle gelişen kaygı bozuklukları, yaşanan yoğun kaygı ve fizyolojik semptomlar olarak kendini gösterebilir ve bu durum uzun süreli olarak devam edebilmektedir. Bu durumdan kaçınma davranışları ise kişinin sosyal hayatını etkileyerek kişinin işlevselliğinin daha da bozulmasına sebep olabilmektedir. (Türkçapar, 2004; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Yuvauç, 2022). Bazı durumlarda kaygılanmak normal bir durumken kişinin işlevselliği bozulduğunda bir sorun haline gelmeye başlar.

1. Kaygı Bozuklukları

Toplumda yaygın olarak görülen ruhsal bozuklardan biri de anksiyete bozukluklarıdır. DSM-5'te anksiyete bozuklukları;

“Ayrılma Kaygısı Bozukluğu”, “Seçici Mutizm”, “Özgül Fobi”, “Sosyal Fobi”, “Panik Bozukluk”, “Agorafobi”, “Yaygın Kaygı Bozukluğu”, “Maddenin Yol Açtığı Kaybı Bozuklukları”, “Başka Bir Sağlık Koşuluna Bağlı Kaygı Bozuklukları”, “Tanımlanmış Diğer Bir Kaybı Bozukluğu”, “Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu”, olmak üzere on bir alt başlık altında incelenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Kaygı bozukluklarının ortak belirtilerine bakıldığında; herhangi bir tehlike durumu olmadan kişide yaşanan aşırı endişe hali, her an kötü bir olay olabilir düşüncesi, huzursuzluk, kaygının fizyolojik belirtileri (kalp çarpıntısı, aşırı terleme,

nefes almakta zorlanma, sıcaklık artışı vb.) gibi belirtilerdir (Gümüş Avcı, 1995). Bu belirtilerin belli bir süre ile devam etmesi gerekmektedir.

2. Kaygı ve Evden Çalışma

Evden çalışma ve kaygı ile ilgili yapılan çalışmalarda kesin bir tutarlılık görülmemiştir. Bazı çalışmalar da evden çalışmanın kişiyi daha serbest kıldığı, ulaşım ile ilgili sorunlar yaşanmadığı için ve evden çalışmanın diğer avantajlarından da kaynaklı olarak kaygıyı azalttığı yönündedir. Özellikle pandemi döneminde yapılan çalışmalarda evden çalışma hastalığa karşı bir koruma görevi gördüğü için kaygıyı azalttığı yönünde sonuçların olacağı araştırmacı tarafından tahmin edilmektedir. Evden çalışma ve kaygı bozukluklarını oluşturan etmenlere yönelik araştırmalar ,incelendiğinde bu değişkenler arasında negatif bir ilişki olduğuna yönelik bulgular mevcuttur.

Kehllher ve Anderson (2009) yapmış oldukları araştırmada çalışma saatleri azaltılmış çalışanlar, evden çalışanlar ve evden çalışıp çalışma saatleri azaltılmış çalışanlar olarak üç farklı grubu incelemişler ve çalışma saati az olup, evden çalışan bireylerin stres düzeylerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Kanada da evden çalışma üzerine yapılan başka bir çalışmada evden çalışma ile çalışanların psikolojik antlaşmalarının nasıl etkilendiği incelenmiştir (psikolojik antlaşmayla çalışanların çalıştıkları kurumlara ne verebileceğine ve bunun karşısında geri neler alabileceğine yönelik —maddi ve manevi— bir düşünsel antlaşma olarak tanımlanmıştır). Yapılan araştırmada evden çalışmaya başlayan kişilerin ofisin stresli ortamından uzakta kalmasıyla, zaman zaman yaşanan gerilimler olsa bile aynı ortam içerisinde bulunmamanın çalışanları rahatlattığı belirtilmiştir. Kişilerin işe bağlılığının arttığını belirtmekle beraber evden çalışma sorunları çözmediği için ileride daha büyük sorunlar doğurabileceği araştırmacılar tarafından bir uyarı olarak belirtilmiştir (Tietze ve Nadin, 2011). Yapılan çalışmada kısa vadede evden çalışmanın olumlu etkileri olduğu ama uzun vadede nasıl etkileri olacağına yönelik soru işaretleri olacağı vurgulanmıştır

Tokdemir (2022) yapmış olduğu çalışmasında pandemi döneminde evden çalışan yazılımcıların zihinsel iyi oluş halleri ile işe bağlılık düzeylerini araştırmıştır. Çalışma sonucunda evden çalışma sırasında iş yükünün artmasının başta stres olmak

üzerine psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur, bununla beraber uyku düzeni, egzersiz yapabilme zamanı ve yapılacak işler üzerine karar verme alanı olduğunda iş yükünün yordayıcılığının azaldığı vurgulanmıştır.

Lange ve Kayser (2022) Almanya’ da evden çalışan kişiler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda evden çalışma özgürlüğü, iş özgürlüğü ile kendine yetebilme kapasitesi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda kendine yetebilme kapasitesi arttıkça stres ve kaygının azaldığı bu çalışmada tespit edilen diğer bir bulgudur.

Yapılan bir çalışmada evden çalışmanın genel sağlık durumu, stres, aile-iş çatışmaları ve hissedilen ağrıların cinsiyete ve ebeveyn olma sorumluluklarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 658 katılımcı dahil olmuştur. Çalışma sonucunda kadınların stres seviyeleri erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evde kadına yüklenen işlerin de aile içi iletişimi olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Çocuklu aileler de benzer bir durum yaşanmıştır. Çocuk sahibi olan kadınların erkeklere oranla daha yüksek stres seviyesine sahip olduğu bulunmuştur (Graham ve ark., 2021). Yapılan çalışmada cinsiyet farklılığının stres düzeylerinde anlamlı bir fark yarattığı görülmüştür.

III.GEREÇ ve YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmada değişkenler; evden çalışma (bağımsız); yabancılaşıma, depresyon ve anksiyete (bağımlı) değişkenleridir. Yapılan çalışmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Bu model; en az iki değişken olmak üzere yapılacak olan araştırmalarda var olan değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesine dayanır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

B. Araştırmanın Evreni ve Araştırmanın Örnekleme

Çalışmanın evreninin 22-45 yaş aralığında pandemi döneminde çalışmış/ halen çalışmaya devam eden kişilerden oluşturulmuştur. Çalışmanın örnekleme ise; 309 kadın, 91 erkek birey olmakla birlikte toplam 400 kişiden oluşmaktadır. Örnekleme yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Google DOC sisteminde oluşturulan anketler URL aracılığı ile internet üzerinden dağıtılmıştır.

C. Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu

Bu form gerekli olan alan yazısı tarandıktan sonra ve araştırma konularına benzer yapılmış diğer çalışmalar incelendikten sonra çalışmacı tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda çalışmanın hipotezlerini ölçmeye yarayacak veriler elde edilmiştir. Bu formla çalışmaya katılan kişilerin demografik bilgileri de oluşturulmuştur (yaş, cinsiyet gibi).

2. Yabancılaşıma Ölçeği

Çalışmada kullanılan yabancılaşıma ölçeği Melvin Seeman' ın oluşturmuş olduğu yabancılaşıma ölçeği baz alınarak oluşturulmuştur. Tekin tarafından doktora

tezi için geliştirilmiştir (2012). Bu ölçek, yapılan pilot çalışması sonrasında gerçek halini almıştır. Ölçek 24 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için yapılan analizler sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı yüzde 88,4 olduğu görülmüştür. Boyutlar arası yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise her boyut .70 üzerinde olduğu elde edilmiştir. Boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinin sonucunda birbiriyle anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Tekin, 2012).

3. Beck Depresyon Envanteri

Beck depresyon envanteri 21 sorudan oluşmaktadır, her bir soru için 0-3 puan arasındaki değerlere sahip cümlelerden oluşmaktadır. İşaretlenen yanıtlar toplam puanı meydana getirmektedir. Ölçekte en fazla 63 puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için madde katsayısı ve bölme yöntemi kullanılmış olup korelasyon değerleri r: 0.80 ve r: 0.74 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik çalışması için ise MMPI-D testi ile karşılaştırılarak yapılmış olup değerleri diğer ülkelerde yer alan standartları sağlamıştır (Hisli, 1989).

4. Beck Anksiyete Envanteri

Beck anksiyete envanteri 21 sorudan oluşmaktadır. Envanterin içinde ters madde yer almamaktadır. Sorular; Hiç, Hafif Derecede, Orta Derecede, Ciddi Derecede olmak üzere 4'lü likert tipine sahiptir. Cevaplar 0-3 puan arasında puanlara sahiptir ve alınan toplam sonuç anksiyete düzeyini belirlemektedir. En fazla 63 puan alınabilmektedir. Envanterin Türkçeye uyarlanması çalışmasında güvenilirlik katsayısı değeri .93 olarak tespit edilmiştir. Envanterin içinde yer alan sorular ile genel korelasyon arasında ise 45-72 arasında değerlere sahip olduğu görülmüştür (Ulusoy ve ark., 1998).

5. Elde Edilen Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler uygun ölçme araçlarıyla analiz edilmiştir. Veriler önce Microsoft Excel programına aktarılmıştır. Burada veriler kodlara dönüştürülerek IBM SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 21 programına aktarılmış ve analizler bu program aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Hipotezler test edilmeden önce kullanılacak olan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun

için elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması normallik ölçөгüdür ancak sosyal bilimlerde yapılan likert tipi ölçek kullanımı ve büyük bir örnekleme sahip olmanın sonucunda bu aralıkta esnemeler yapılabileceğı bilinmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal bilimler için kullanılan normallik değerinin -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2014, akt. Morgül, 2022). Bu çalışmada kullanılan verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları da bu aralıkta yer aldığından verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiş ve parametrik testler uygulanmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda da araştırmada ikili gurupları karşılaştırmak için t-testi, ikiden fazla grubu karşılaştırmak için Anova (tek yönlü varyans analizi) ve değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini incelemek içinse Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

IV.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın başında ortaya konulmuş olan hipotezler elde edilen veriler aracılığı ile test edilecektir.

A. Katılımcılardan Elde Edilen Verilerin Betimleyici Analizi

Çizelge1. Betimleyici İstatistik Sonuçları

Değişkenler		s	%
Yaş	22-30	243	60,75
	30-35	92	23,0
	35-40	41	10,25
	40-45	24	6,0
Cinsiyet	Kadın	309	77,25
	Erkek	91	22,75
Medeni Durum	Bekar	268	67,0
	Evli	132	33,0
Çocuğunuz Var Mı?	Evet	339	84,75
	Hayır	61	15,25
Evde Kaldığı Kişi Sayısı	0-2	234	58,5
	3-5	156	39
	6-8	10	2,5
Evden Çalıştığı Gün	0	183	45,8
	1	34	8,5

2	34	8,5
3	27	6,8
4	19	4,8
5	82	20,5
6	6	1,5
7	15	3,8

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 60,75 'i 22-30 yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların yüzde 77,25' i kadın, yüzde 22,75'i erkek bireylerden oluşmaktadır. Bu bireylerin yüzde 67'si bekar, yüzde 33'si evlidir. Araştırmaya katılanların yüzde 84,75'inin çocuğu olmadığı, yüzde 15,25' nin ise en az bir çocuğu olduğu görülmüştür. Çalışan kişilerin büyük çoğunluğu 0-2 kişi ile kaldığı görülmüştür. 0-2 kişi ile beraber kalan katılımcılar toplam katılımcıların yüzde 58,5'ünü oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerden haftanın 5 günü evden çalışma oranı ise yüzde 20,5' olarak belirlenmiştir. Çizelge 1 de yer alan tabloda katılımcılarla ilgili betimleyici analiz sonuçları yer almaktadır.

B. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Çizelge 2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Ölçekler	Ort.	Ss.	Min.	Max.
Y. Güçsüzlük	11,66	4,047	4	20
Y. Anlamsızlık	15,12	4,822	5	25
Y. Kuralsızlık	15,02	4,238	5	25
Y. Topluma Yabancılaşma	11,80	4,137	4	20
Y. Kendine Yabancılaşma	19,02	5,772	6	30
Toplam Yabancılaşma	72,62	17,834	24	116
Beck Dep.	14,87	10,716	0	56
Beck Ank.	14,34	11,887	0	60

Aşağıda yer alan Çizelge 2 de araştırmaya katılan katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimleyici istatistikleri (sırasıyla; ortalama, standart sapma, alınan

maximum ve alınan minimum değerler) yer almaktadır. Yabancılaşma ölçeğinin beş boyutu bulunmaktadır bundan dolayı tabloda yabancılaşma ölçeğinde alınan toplam değerlerle birlikte beş boyut üzerinden alınan değerlere de yer verilmiştir.

C. Kullanılacak Olan Verilerin Normallik Analizi

Aşağıda yer alan çizelgelerde ise araştırmada kullanılan ölçeklerin ve hipotezler için kullanılacak olan verilerin standart sapmaları ve normallik ölçümü için bakılan basıklık katsayısı ve çarpıklık kat sayısı yer almaktadır.

Çizelge 3. Basıklık ve Çarpıklık Sonuçları

	Medeni Durum	Cins	Evde Kac kisi ile beraber yasiyor sunuz	Haftamı kac gunu evden calisiy orsunu z	TOP_Ya G	TOP_Ya A	TOP_Ya K	TOP_Ya TY	TOP_Ya KY	TOP_De p	TOP_An ks
N Valid	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Mean	1,33	1,23	2,51	2,03	11,66	15,12	15,02	11,80	19,02	14,87	14,34
Median	1,00	1,00	2,00	1,00	11,00	16,00	15,00	12,00	19,00	13,00	12,00
Std. Deviation	,471	,420	1,216	2,282	4,047	4,822	4,238	4,137	5,772	10,716	11,887
Variance	,222	,176	1,479	5,207	16,375	23,255	17,957	17,111	33,320	114,837	141,293
Skewness	,726	1,305	,852	,636	,139	-,028	-,173	,121	-,087	1,000	,945
Std. Error of Skewness	,122	,122	,122	,122	,122	,122	,122	,122	,122	,122	,122
Kurtosis	-1,481	-,299	,505	-1,096	-,733	-,640	-,386	-,870	-,644	1,069	,687
Std. Error of Kurtosis	,243	,243	,243	,243	,243	,243	,243	,243	,243	,243	,243

Çizelge 3'te görüldüğü üzere analizlerde kullanılacak olan verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağılım özelliklerini sağladığını göstermektedir (George ve Mallery, 2014, akt. Morgül, 2022). Bu aşamadan sonra hipotezler parametrik test yöntemleriyle analiz edilmiştir.

D. İlişki Analizlerinin Sonuçları

1. Evden Çalışma ve Yabancılaşma Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 4. Evden Çalışma ve Yabancılaşma Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Ort.	Ss.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Evden Çalışma	2,03	2,282	—	-,120*	-,180**	-,104*	-,106*	-,164**
2) Güçsüzlük	11,66	4,047	-0,12	—	,660**	,352**	,504**	,665**
3) Anlamsızlık	15,12	4,822	-,180**	,660**	—	,533**	,467**	,609**
4) Kuralsızlık	15,02	4,238	-,104*	,352**	,533**	—	,208**	,344**
5) Topluma Yabancılaşma	11,8	4,137	-,106*	,504**	,467**	,208**	—	,541**
6) Kendine Yabancılaşma	19,02	5,772	-,164**	,665**	,609**	,344**	,541**	—

Not: * <.05; **<.01

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilere göre evden çalışma ile yabancılaşma ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek için korelasyon analizi yapılmış, analiz sonuçları Çizelge 4’te yer almaktadır. Ölçekler normal dağılım göstermiş olduğu için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre; evden çalışma ile güçsüzlük alt boyutu arasında düşük düzey negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = -.120, p<.05$); evden çalışma ile anlamsızlık alt boyutu arasında düşük düzey negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = -.180, p<.01$); evden çalışma ile kuralsızlık alt boyutu arasında düşük düzey negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = -.104, p<.05$); evden çalışma ile topluma yabancılaşma alt boyutu arasında düşük düzey ve negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = -.106, p<.05$); evden çalışma ile kendine yabancılaşma alt boyutu arasında düşük düzey ve negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = -.164, p<.01$) bulunmuştur. Bu sonuç evden çalışma süresi arttıkça yabancılaşma alt boyutlarından elde edilen puanın azalacağı anlamına gelmektedir.

2. Evden Çalışma ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 5. Evden Çalışma ile Depresyon arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Ort.	Ss.	1.	2.
1. Evden Çalışma	2,03	2,282	—	-0,139**
2. Depresyon	14,87	10,726	-0,139**	—

Not: **<.01

Elde edilen veriler sonucunda evden çalışma ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonucu Çizelge 5'te yer almaktadır. Ölçekler normal dağılım göstermiş olduğu için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon çalışması sonucunda evden çalışma ile depresyon arasında negatif yönlü ve düşük kuvvette bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r(400) = -.139, p < .01$). Elde edilen bu sonuç evden çalışılan süre arttıkça depresyon puanında azalma olduğu anlamına gelmektedir.

3. Evden Çalışma ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 6. Evden Çalışma ile Anksiyete Arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Ort.	Ss.	1.	2.
1. Evden Çalışma	2,03	2,282	—	-,126*
2. Anksiyete	14,34	11,887	-,126*	—

Not: * <.05

Ölçeklerden elde edilen sonuçlar doğrultusunda evden çalışma ile anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonucu Çizelge 6'da yer almaktadır. Ölçekler normal dağılım göstermiş olduğu için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda evden çalışma ile anksiyete arasında düşük kuvvette negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r(404) = -.121, p < .05$). Yapılan analiz sonucunda elde edilen veri evden çalışma süresi arttıkça anksiyete puanının azaldığı anlamına gelmektedir.

4. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 7. Yabancılaşma ve Depresyon arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Ort.	Ss.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Depresyon	14,87	10,716	—	0,494**	0,479**	0,21**	0,527**	0,565**

2) Güçsüzlük	19,02	5,772	0,494**	—	0,66**	0,352**	0,504**	0,665**
3) Anlamsızlık	11,66	4,047	0,479**	0,66**	—	0,533**	0,467**	0,609**
4) Kurationsızlık	15,12	4,822	0,21**	0,352**	0,533**	—	0,208**	0,344**
5) Toplumla Yabancılaşma	15,02	4,238	0,527**	0,504**	0,467**	0,208**	—	0,541**
6) Kendine Yabancılaşma	11,80	4,137**	0,565**	0,665**	0,609**	0,344**	0,541**	—

Not: **<.01

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilere göre depresyon ile yabancılaşma ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonucu Çizelge 7’de yer almaktadır. Ölçekler normal dağılım göstermiş olduğu için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre; depresyon ile güçsüzlük alt boyutu arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .494$, $p<.01$); depresyon ile anlamsızlık alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .479$, $p<.01$); depresyon ile kurationsızlık alt boyutu arasında düşük düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .21$, $p<.01$); depresyon ile topluma yabancılaşma alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .527$, $p<.01$); depresyon ile kendine yabancılaşma alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(404) = .565$, $p<.01$) bulunmuştur.

5. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 8. Yabancılaşmanın Alt Boyutları ve Anksiyete Arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Ort.	Ss.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Anksiyete	14,34	11,887	—	0,37**	0,438**	0,22**	0,49**	0,481**
2. Güçsüzlük	11,66	4,047	0,37**	—	0,66**	0,352**	0,504**	0,665**
3. Anlamsızlık	15,12	4,822	0,438**	0,66**	—	0,438**	0,66**	0,609**
4. Kurationsızlık	15,02	4,238	0,22	0,352**	0,533**	—	0,208**	0,344**
5. Toplumla Yabancılaşma	11,80	4,137	0,49**	0,504**	0,467**	0,208**	—	0,541**
6. Kendine Yabancılaşma	19,02	5,772	0,481**	0,665**	0,609**	0,344**	0,541**	—

Not: **<.01

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilere göre anksiyete ile yabancılaşma ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonucu Çizelge 8’da yer almaktadır. Ölçekler normal dağılım göstermiş olduğu için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre; anksiyete ile güçsüzlük alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .37, p<.01$); anksiyete ile anlamsızlık alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .438, p<.01$); anksiyete ile kuralsızlık alt boyutu arasında düşük düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .22, p<.01$); anksiyete ile topluma yabancılaşma alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(400) = .49, p<.01$); anksiyete ile kendine yabancılaşma alt boyutu arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r(404) = .481, p<.01$) olduğu bulunmuştur.

E. Fark Analizlerinin Sonuçları

1. Çalışanların Cinsiyetleri ile Yabancılaşmanın Alt Boyutları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Cinsiyete göre incelendiğinde yabancılaşma alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir.

a. Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 9. Cinsiyet ve Güçsüzlük Alt Boyutu T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	2,97	1,02	398	2,350	,019
Erkek	91	2,69	,95			

Kadınların güçsüzlük alt boyutu ortalaması (Ort.= 2,97; SS= 1,12) erkeklerin güçsüzlük alt boyutu ortalamasından (Ort.= 2,69; SS= ,95) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 2,350; p<.05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 9’ da yer almaktadır.

b. Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 10. Cinsiyet ve Anlamsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
------	---	------	----	----	---	---

Kadın	309	3,07	,99	398	1,722	.86
Erkek	91	2,87	,85			

Kadınların anlamsızlık alt boyutu ortalaması (Ort.= 3,07; SS= ,99) erkeklerin anlamsızlık alt boyutu ortalamasından (Ort.= 2,87; SS= ,85) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = 1,722; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 10' da yer almaktadır.

c. Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 11. Cinsiyet ve Kuralsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	3,00	,84	398	-.111	,912
Erkek	91	3,01	,89			

Kadınların kuralsızlık alt boyut ortalaması (Ort.= 3,00; SS= ,84) erkeklerin kuralsızlık alt boyut ortalamasından (Ort.= 3,01; SS= ,89) daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = -.111; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 11' de yer almaktadır.

d. Topluma yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 12. Cinsiyet ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	3,01	1,04	398	2,056	,040
Erkek	91	2,76	1,00			

Kadınların topluma yabancılaşma alt boyutu ortalaması (Ort.= 3,01; SS= 1,04) erkeklerin topluma yabancılaşma alt boyutu ortalamasından (Ort.= 2,76; SS= 1,00) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t (398) = 2,056; p<.05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 12' de yer almaktadır.

e. Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 13. Cinsiyet ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	3,21	,97	398	1,449	,148
Erkek	91	3,04	,91			

Kadınların kendine yabancılaşma alt boyutu ortalaması (Ort.= 3,21; SS= ,97) erkeklerin kendine yabancılaşma alt boyutu ortalamasından (Ort.= 2,04; SS= ,91) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = 1,449; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 13' de yer almaktadır.

2. Çalışanların Cinsiyetleri ile Depresyon Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çizelge 14. Cinsiyet ve Depresyon T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	,73	,52	398	1,459	,145
Erkek	91	,64	,46			

Kadınların depresyon ortalaması (Ort.= ,73; SS= ,52) erkeklerin depresyon ortalamasından (Ort.= ,64; SS= ,46) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = 1,459; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 14' de yer almaktadır.

3. Çalışanların Cinsiyetleri ile Anksiyete Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çizelge 15. Cinsiyet ve Anksiyete T Testi Sonucu

Cins	N	Ort.	SS	SD	t	p
Kadın	309	,74	,57	398	3,702	,000
Erkek	91	,49	,50			

Kadınların anksiyete ortalaması (Ort.= ,74; SS= ,99) erkeklerin anksiyete ortalamasından (Ort.= ,49; SS= 1,06) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen

bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 3,702; p < .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 15' te yer almaktadır.

4. Çalışanların Medeni Durumu ile Yabancılaşma Alt Boyutları Arasındaki Farkın İncelenmesi

a. Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 16. Medeni Durum ve Güçsüzlük Alt Boyutu T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	2,93	,99	398	,301	,764
Evli	132	2,89	1,06			

Bekarların güçsüzlük alt boyut ortalaması (Ort.= 2,93; SS= ,99) evlilerin güçsüzlük alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,89; SS= 1,06) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(398) = ,301; p > .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 16' da yer almaktadır.

b. Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 17. Medeni Durum ve Anlamsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	3,01	,95	398	-,503	,615
Evli	132	3,06	,99			

Bekarların anlamsızlık alt boyut ortalaması (Ort.= 3,01; SS= ,95) evlilerin anlamsızlık alt boyut ortalamasından (Ort.= 3,06; SS= ,99) daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(398) = -,503; p > .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 17' de yer almaktadır.

c. Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 18. Medeni Durum ve Kuralsızlık Alt Boyutu T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	3,05	,82	398	1,608	,109
Evli	132	2,91	,89			

Bekarların kuralsızlık alt boyut ortalaması (Ort.= 3,05; SS= ,82) evlilerin kuralsızlık alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,91; SS= ,89) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = 1,608; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 18’ de yer almaktadır.

d. Topluma yabancılaşma boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 19. Medeni Durum ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	2,97	1,05	398	,615	,539
Evli	132	2,91	1,00			

Bekarların topluma yabancılaşma alt boyut ortalaması (Ort.= 2,97; SS= 1,05) evlilerin topluma yabancılaşma alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,91; SS= 1,00) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t (398) = ,615; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 19’ da yer almaktadır.

e. Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 20. Medeni Durum ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	3,18	,96	398	,257	,797
Evli	132	3,15	,98			

Bekarların kendine yabancılaşma alt boyut ortalaması (Ort.= 3,18; SS= ,96) evlilerin kendine yabancılaşma alt boyut ortalamasından (Ort.= 3,15; SS= ,98) daha

yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(398) = ,257; p>05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 20’ de yer almaktadır.

5. Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Depresyon Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çizelge 21. Medeni Durum ve Depresyon T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	,73	,51	398	1,446	,149
Evli	132	,66	,51			

Bekarların depresyon ortalaması (Ort.= ,73; SS= ,51) evlilerin depresyon ortalamasından (Ort.= ,66; SS= ,51) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(398) = 1,446; p>05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 21’ de yer almaktadır.

6. Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Anksiyete Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çizelge 22. Medeni Durum ve Anksiyete T Testi Sonucu

Medeni Durum	N	Ort.	SS	SD	t	p
Bekar	268	,71	,56	398	1,246	,213
Evli	132	,63	,57			

Bekarların anksiyete ortalaması (Ort.= ,71; SS= ,56) evlilerin anksiyete ortalamasından (Ort.= ,63; SS= ,57) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t(398) = 1,246; p>05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 22’ de yer almaktadır.

7. Evden Çalışan Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilerin Yabancılaşma Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

a. Güçsüzlük alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 23 Güçsüzlük Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	T	p
Evden Çalışmayan	183	3,05	1,00	398	2,414	,016
Evden Çalışan	217	2,80	1,01			

Evden çalışmayan kişilerin güçsüzlük alt boyut ortalaması (Ort.= 3,05; SS= 1,00) evden çalışanların güçsüzlük alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,80; SS= 1,01) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 2,414; p < .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 23' te yer almaktadır.

b. Anlamsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 24 Anlamsızlık Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	3,23	,93	398	3,918	,000
Evden Çalışan	217	2,85	,97			

Evden çalışmayan kişilerin anlamsızlık alt boyut ortalaması (Ort.= 3,23; SS= ,93) evden çalışanların anlamsızlık alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,85; SS= ,97) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 3,918; p < .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 24' te yer almaktadır

c. Kuralsızlık alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 25. Kuralsızlık Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	3,10	,85	398	2,018	,044
Evden Çalışan	217	2,93	,84			

Evden çalışmayan kişilerin kuralsızlık alt boyut ortalaması (Ort.= 3,10; SS= ,85) evden çalışanların kuralsızlık alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,93; SS= ,84) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t (398) = 2,018; p<.05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 25’ te yer almaktadır

d. Topluma yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 26. Topluma Yabancılaşma Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	3,08	1,01	398	2,395	,017
Evden Çalışan	217	2,84	1,04			

Evden çalışmayan kişilerin topluma yabancılaşma alt boyut ortalaması (Ort.= 3,08; SS= 1,01) evden çalışanların topluma yabancılaşma alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,84; SS= 1,04) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t (398) = 2,395; p<.05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 26’ da yer almaktadır

e. Kendine yabancılaşma alt boyutuna göre oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 27. Kendine Yabancılaşma Alt Boyutuna Göre Evden Çalışan ve Evden Çalışmayan Kişilerin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	3,41	,92	398	4,727	,000
Evden Çalışan	217	2,97	,95			

Evden çalışmayan kişilerin kendine yabancılaşma alt boyut ortalaması (Ort.= 3,41; SS= ,92) evden çalışanların kendine yabancılaşma alt boyut ortalamasından (Ort.= 2,97; SS= ,95) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 4,727; p < .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 27’ de yer almaktadır

8. Evden Çalışan Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilerin Depresyon Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Çizelge 28. Evden Çalışma Durumuna Göre Depresyon Ortalamasının Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	,79	,54	398	2,953	,003
Evden Çalışan	217	,64	,47			

Evden çalışmayan katılımcıların depresyon ortalaması (Ort.= ,79; SS= ,54) evden çalışan katılımcıların depresyon ortalamasından (Ort.= ,64; SS= ,47) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($t(398) = 2,953; p > .05$). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge.28’ de yer almaktadır.

9. Evden Çalışan Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilerin Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması.

Çizelge 29. Evden Çalışma Durumuna Göre Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	SD	t	p
Evden Çalışmayan	183	,77	,60			
Evden Çalışan	217	,61	,52	398	2,883	,004

Evden çalışmayan katılımcıların anksiyete puan ortalaması (Ort.= ,77; SS= ,60) evden çalışan katılımcıların anksiyete puan ortalamasından (Ort.= ,61; SS= ,52) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (t (398) = 2,883; p>05). Yapılan analize ilişkin bulgular Çizelge 29’ da yer almaktadır

10. Evde Yaşanılan Kişi Sayısının ile Yabancılaşma Boyutları Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi

Evde yaşanılan kişi sayısı ile yabancılaşmanın alt boyutları olan güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık, topluma yabancılaşma ve kendine yabancılaşma puanları arasında olan fark incelenmiştir. Yapılmış olan inceleme için ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) analizi kullanılmış olup var olan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Turkey post-hoc testi uygulanmıştır.

a. Evde yaşanılan kişi sayısına göre güçsüzlük alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 30. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Güçsüzlük Alt Boyutu

Evde Kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	2,91	1,03			
3-5	156	2,92	,99	2,397	,095	,910
6-8	10	3,05	,96			

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanılan kişi sayısı ile güçsüzlük alt boyutu ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilmiş olup bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (F (2,397) = ,095, p>.05).

b. Evde yaşanan kişi sayısına göre anlamsızlık alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 31. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anlamsızlık Alt Boyutu

Evde kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	2,95	1,00			
3-5	156	3,12	,92	2,397	1,426	,241
6-8	10	3,16	,78			

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanan kişi sayısı ile anlamsızlık alt boyutu ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilmiş olup bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2,397) = 1,426, p > .05$).

c. Evde yaşanan kişi sayısına göre kuralsızlık alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 32 Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Kuralsızlık Alt Boyutu

Evde kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	2,95	,83			
3-5	156	3,09	,87	2,397	1,461	,233
6-8	10	2,84	,85			

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanan kişi sayısı ile kuralsızlık alt boyutu ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilmiş olup var olan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2,397) = 1,461, p > .05$).

d. Evde yaşanan kişi sayısına göre topluma yabancılaşma alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 33 Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Topluma Yabancılaşma Alt Boyutu

Evde kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	2,89	1,02			
3-5	156	3,00	1,06	2,397	2,406	,092
6-8	10	3,575	,80			

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanan kişi sayısı ile topluma yabancılaşma alt boyutu ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilmiş olup var olan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2,397) = 2,406, p > .05$).

e. Evde yaşanan kişi sayısına göre kendine yabancılaşma alt boyutunda oluşan farkın incelenmesi

Çizelge 34 Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu

Evde kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	3,15	,99			
3-5	156	3,18	,93	2,397	,612	,543
6-8	10	3,48	,75			

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanan kişi sayısı ile kendine yabancılaşma alt boyutu ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilmiş olup oluşan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2,397) = ,612, p > .05$).

11. Evde Yaşanılan Kişi Sayısının ile Depresyon Puan Ortalaması Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışan kişilerin yaşamış oldukları evdeki üye sayısı ile depresyon düzeyleri arasında var olan fark incelenmiştir. Bu araştırma için ANOVA analizi kullanılmış olup farklılaşma anlamlı düzeyde ise hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit edilmesi için de Turkey Post-Hoc testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Çizelge35 ve Çizelge36 üzerinde yer almaktadır.

Çizelge 35. Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Depresyon ANOVA Analizi Sonucu

Evde kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	,68	,48			
3-5	156	,73	,54	2,397	3,940	,020
6-8	10	1,119	,54			

Çizelge 36. Evden Yaşanılan Kişi Sayısı ve Depresyon Turkey Post-Hoc Testi

Evde Kalınan Kişi Sayısı	0-2	3-5	6-8
0-2			**
3-5			
6-8	**		

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanan kişi sayısı ile depresyon ortalaması arasında fark olduğu tespit edilmiş olup bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,397) = 3,940, p < .05$). Hangi gruplar arasında fark olduğu tespit etmek için yapılan Turkey analizine göre evinde 0-2 kişi arasında yaşayanlar (Ort.= ,68; SS= ,48) ile 3-5 (Ort.= ,73; SS= ,54) kişi arasında; 3-5 kişi ile yaşayanlar ve 6-8 kişi arasında yaşayanlar ile anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ancak 0-2 kişi

arasında yaşayanlar ile 6-8 kişi arasında yaşayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

12. Evde Yaşanan Kişi Sayısına Göre Anksiyete Puan Ortalamasının Karşılaştırılması

Çalışan kişilerin evde yaşadıkları kişi sayısının anksiyete puan ortalaması üzerinde anlamlı ölçüde farklılaştırma gerçekleşip gerçekleştirilmediği araştırılmıştır. Bu araştırma için ANOVA analiz, farklılaşma anlamlı düzeyde ise hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit edilmesi için de Turkey Post-Hoc testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Çizelge.37 ve Çizelge.38 üzerinde yer almaktadır.

Çizelge 37.Evde Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anksiyete Puan Ortalaması Karşılaştırması

Evde Kalınan Kişi Sayısı	N	Ort.	SS	SD	F	p
0-2	234	,64	,54			
3-5	156	,72	,60	2,397	4,446	,012
6-8	10	1,15	,54			

Çizelge 38. Evden Yaşanılan Kişi Sayısı ve Anksiyete Turkey Post-Hoc Testi

Evde Kalınan Kişi Sayısı	0-2	3-5	6-8
0-2			**
3-5			
6-8	**		

Yapılan ANOVA analizi sonucunda evde yaşanılan kişi sayısı ile kendine anksiyete puanı arasında fark olduğu tespit edilmiş olup bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,397)} = 4,446$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğu tespit etmek için yapılan Turkey analizine göre 0-2 kişi arasında yaşayanlar (Ort.= ,64; SS= ,54) ile 3-5 (Ort.= ,72; SS= ,60) kişi arasında yaşayanlar ve 3-5 kişi arasında yaşayanlar ile 6-8 (Ort.= 1,15; SS= ,54) kişi arasında yaşayanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiş olup, 0-2 kişi arasında yaşayanlar ile 6-8 arasında kişi yaşayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

V.TARTIŞMA

Yapılan araştırma sonucunda evden çalışma ile yabancılaşmanın alt boyutları, depresyon ve anksiyete arasında zıt yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evden çalışan kişilerin yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeylerinin evden çalışmayan kişilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde daha düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre çalışmanın hipotezlerinden H₁, H₂, H₆ (H₆ Hipotezi kısmen desteklenmektedir), H₇, H₉, H₁₀, H₁₁ ve H₁₂ hipotezlerini desteklemediği tespit edilmiştir. Evden çalışmayla ilgili diğer çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulgularla benzer bulguların var olduğu görülmüştür.

Evden çalışma hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde net bir sonuç olmadığı, evden çalışmanın insan ruh sağlığı üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğunu gösteren çalışmaların ve evden çalışmanın insan ruh sağlığı üzerinde olumsuz yönde etkileri olduğunu gösteren çalışmaların var olduğu görülmektedir (Tietze ve Nadin, 2011; Şentürk ve ark., 2021; Yüceol ve ark., 2021). Yapılan çalışmayla evden çalışma ile insan ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bulguların oluşmasında birden çok faktör etkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yeni bir çalışma sistemine adaptasyon süreçleri, evden çalışmanın olumsuz taraflarının olmasıyla beraber olumlu taraflarının bu olumsuz etkileri azaltması, çalışılan kurumların evden çalışma sisteminde çalışanlarına göstermiş oldukları destek, yaşanan konum, bireylerin mesleki değerleri, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun 22-30 yaş aralığında olması ve bu grubun teknolojik gelişmelere uyumu gibi birçok faktör ön plana çıkabilir. Yapılan çalışmanın pandemi gibi toplumsal bir travma sürecinin sonlarında gerçekleştirilmesinde araştırma ortaya çıkan bulgular üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmanın pandemi döneminin sonlarına doğru gerçekleştirilmiş olmasının da elde edilen bulgular üzerinde etkisi olduğu

düşünülmektedir. Pandemi döneminde önlem ve koruma amaçlı olarak evden çalışılmaya geçilmesi, hastalığa yakalanma korkusu gibi etmenlerin evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasında pozitif bir ilişki çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Yaşanan pandemi sürecinde insanların evde kalmaya ve evden çalışmaya bir adaptasyon geliştirmiş olma ihtimalinin de elde edilen bulguların oluşmasında etki olabileceği düşünülmektedir.

A. Evden Çalışma ile Yabancılaşma, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye ve Evden Çalışanlar Kişiler ile Evden Çalışmayan Kişilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Evden çalışmanın iş yükünde artış, iş-sosyal yaşam arasında denge kurmakta zorlanma, sürekli ulaşılabilir olma gibi olumsuz yönleri vardır, araştırmaya katılan evden çalışan katılımcıların yüzde 62'si çalışma saatlerinin arttığını; evden çalışan katılımcıların yaklaşık olarak yüzde 50'si iş yükünün arttığını belirtmiştir. Bu sonuçlara rağmen evden çalışan katılımcıların yüzde 59'u kendileri için ayırmış oldukları vakitte artış olduğunu da belirtmiştir. Evden çalışan kişiler iş yüklerinde artış olduğunu belirtmekle beraber evden çalışma arttıkça depresyon, anksiyete ve yabancılaşmada azalma meydana gelmiştir. Evden çalışanlar ile evden çalışmayanlar üzerinde yapılan T testi analizinde evden çalışmayan kişilerin yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri evden çalışanlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ortaya çıkan zıt yönlü ilişkiyi desteklemekte olup çalışmada elde edilen bulguların oluşmasında evden çalışmanın avantajlarının dezavantajlarına göre daha baskın olduğu düşünülmektedir. Alan yazısı incelendiğinde de elde edilen bulguları destekleyici çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Evden çalışmayla beraber iş yükünün ve iş stresinin artması, ev-iş dengesinde zorluklar yaşanması gibi olumsuzlukların olmasıyla beraber evden çalışmanın birey özel yaşamına ayırdığı sürenin artmasına olanak sağlaması (spor, sosyal ilişkiler için ayrılan zamanın artması vb.), yeterli uyku, sağlıklı beslenme, gibi olumlu yönlerinin olması bireyin iyi oluş halini olumlu yönde etkilemesine sebep olabileceği tespit edilmiştir (Tokdemir, 2022). Uygun çalışma şartları sağlandığında evden çalışmanın öz yeterlilik üzerinde destekleyici rol üstleneceği, öz yeterliliğin ise stresle zıt yönlü bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Lange ve Kayser, 2022). Bu durumun oluşmasında evden çalışma

sisteminin uygulanma yöntemi, şirket kültürü de önemlidir. Maruz kalınan stres faktörleri de evden çalışmanın iyi oluş halini etkileyebilir

İş yerinde yaşanan stres ortamından uzaklaşmak, ulaşım konusunda yaşanan stresinin azalması gibi etkenler de bireyin iyi oluş durumunu etkilediği görülmektedir (Tietze ve Nadin, 2011). Evden çalışma ile tükenmişlik, sinizm (kişinin sadece kendi çıkarları doğrultusunda davranması), stres gibi faktörler arasında eğrisel ya da doğrusal ilişki ortaya koyamayan çalışmalar da mevcuttur (Elst ve ark., 2017). Benzer konu üzerine yapılan başka bir çalışmada evden çalışmanın birey üzerinde stresi azalttığı, kişinin kendini daha dinç hissettiği belirtilmiştir (Esen ve Bircan, 2022). Pandemi döneminde evden çalışan akademisyenlerin evden çalışma ile iş yaşamı ve aile yaşamı arasındaki dengeyi korumada faydalı olan avantajlarının var olduğu, iş yaşamı ve aile yaşamı arasında kurulan denge ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu yapılan çalışmada tespit edilmiş, çalışmaya katılan akademisyenlerin uzaktan çalışmaya yönelik bundan sonraki süreçte de pozitif tutum benimsedikleri vurgulanmıştır (Yüceol ve ark., 2021). Yoğun süreli uzaktan çalışmanın iş yerinde yaşanan stres faktörlerine karşı bir perde görevi gördüğü savunulan bir tutumdur. Evden çalışma sayesinde kişinin yaşadığı iş stresinde azalma olmakla beraber ev-iş dengesini kurmasında, sosyal hayata dahil olmasında da evden çalışmanın oldukça faydası olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Evden çalışmayla beraber çalışan kişi kendi çalışma ortamını istediği gibi düzenlemesiyle daha yaratıcı ve daha özgür bir çalışma ortamı oluşturma imkanına sahip olan bireyin iş tatmini de yükselecektir. (Fonner ve Roloff, 2010). Evden çalışma modelinin başka bir önemli noktası çalışanın esnek çalışma saatleri yaratabiliyor olmasıdır. Esnek çalışmayla beraber işgören, kendisi için uygun olan saat aralığında iş yükümlülüğünü yerine getirebilmektedir. Bu durum kişinin iş performansını arttırırken kişide mutluluk duygusunu da etkileyebilmektedir (Çiftçi ve Demirer, 2022).

Evden çalışma modelinin iş yaşam dengesinin kurulmasında olumsuz yönde etkileri olduğu yönünde çalışmalar mevcut olmakla beraber evden çalışmanın iş-yaşam dengesi oluşturmada olumlu etkisi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Esen ve Bircan, 2022). Bu noktada çalışılan kurum ve bireysel özelliklerin önemli olduğu düşünülmektedir. Farklı kültürlerle yapılan bir çalışma da iş-yaşam dengesinin kurulmasıyla hissedilen kaygı düzeyleri ve hissedilen depresyon düzeyleri arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Haar ve ark., 2014).

Elde edilen sonuçlarla beraber evden çalışma modelinin insan ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabildiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Özellikle ofisin ev ortamına taşınması ve uzun süren çalışma koşulları insan ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Esnek çalışmayla beraber uyku düzeninde ve yemek düzeninde yaşanan değişimler insan ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Bu etkilerin en aza indirilmesi ya da insan ruh sağlığı üzerinde en az etki bırakılmasına yönelik çeşitli araştırmaların yapılması önemli olduğu düşünölmekte ve şirketlerin de bu yönde adımlar atması gerektiği düşünölmektedir.

B. Yabancılaşma ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Yabancılaşma olgusu Seeman'la beraber psikolojik ve sosyal bir olgu olarak ele alınmaya başlanmıştır (Tekin, 2012). Bu çalışmada da çalışan kişilerin yabancılaşma olgusu ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda yabancılaşmanın bütün boyutları ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ve paralel bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Depresyon ile güçsüzlük, anlamsızlık, topluma yabancılaşma ve kendine yabancılaşma boyutları arasında orta kuvvette ilişki ortaya çıkmış, kuralsızlıkla ise düşük düzey bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Anksiyete ile anlamsızlık, topluma yabancılaşma ve kendine yabancılaşma boyutları arasında orta düzey, güçsüzlük ve kuralsızlık boyutları ile düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yabancılaşma kavramı birçok bilim dalı/disiplinde araştırılan bir kavram olarak görölmektedir. Bu durum yabancılaşma kavramının birçok kavramla ilişkili olduğunu göstermektedir ki gündelik hayat incelendiğinde insan birçok farklı yapıdan aynı anda etkilenebilmektedir. Bu araştırmada da çalışan kişiler de yabancılaşma ile depresyon ve anksiyete kavramları arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yabancılaşma olgusunun farklı ruh sağlığı alanlarıyla ilgili olduğu düşünölmektedir. Özellikle yabancılaşmanın güçsüzlük boyutu ile depresyon arasında bir ilişkinin var olduğu savunulmaktadır. Güçsüzlük boyutu kişinin kendi hayatını etkileyen kararları alamaması ya da alamayacağını duyduğu inanç olarak tanımlanabilir. Bu durum kişide umutsuzluk duygusu başta olmak üzere farklı duygular geliştirmesine sebep olabilir. Bu durumun depresif bozukluklar başta olmak

üzere birçok farklı ruh sağlığı bozukluğuna sebep olabilmektedir (Ross ve Sastry, 1999). Yabancılaşmanın topluma yabancılaşma boyutunda (Seeman'ın izolasyon boyutu) birey kendini toplumun ortak değerlerine ait hissedemez, kendini toplumdaki içinde bulunduğu çevreden soyutlamaya başlar. Soyutlanmayla beraber kişi kendini yalnız hissetmeye başlar, sosyal desteği azalır. Bu durumun da birçok ruh sağlığı bozukluğunu tetikleyebileceği ön görülmektedir (Horney, 1990; Fromm, 1990). Benzer bir durum kendine yabancılaşma boyutunda da görülür. Kendine yabancılaşan kişi, kendi istek ve arzularından ve kendinden uzaklaşmış olur. Bu durum kişinin bir metaya dönmesine sebep olabilir ki bunun sonucunda birçok problem alanı meydana gelebilir (Seeman, 1959). Yapılan çalışmada da bu varsayımları destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgularda yabancılaşma arttıkça depresyon ve anksiyetenin de arttığı görülmüştür. Çalışmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalar da literatürde mevcuttur (Manderscheid, 1981; Tangör ve Curun, 2016).

İş-aile çatışmasının çalışan kişiler üzerinde çeşitli problemler oluşturabilmek, işe yabancılaşma da bu problem alanlarından biridir. Akça (2020) iş-aile çatışması ve yabancılaşma arasındaki nedenselliği inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışma doğrultusunda iş-aile çatışması arttıkça işe yabancılaşmanın arttığını ve iki değişken arasında bir nedensellik mevcut olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgularla beraber stres, kaygı, depresyon, sosyal işlevsizlik gibi belirtiler de dahil edildiğinde aralarındaki ilişkinin ve nedenselliğin güçlendiği görülmüştür.

Bireylerin yapmış oldukları meslekler anlam oluşturmada önemli bir araç olabilmektedir (Frankl, 2018). Aynı zaman da bu durum kişi üzerinde tam tersi etki yaratabilir. Özellikle sosyal becerileri ağırlıklı olarak kullanması gereken meslekler açısından bakıldığında alacağı kararların bir fark yaratmayacağını düşünmesi, bireyin kendinden ve toplumdaki uzaklaşması kişi üzerinde tükenmişlik meydana getirebilmektedir. Tükenmişlikle beraber bu durum kişi üzerinde başta ruh sağlığı bozuklukları olmakla beraber gündelik hayatında birçok problem alanı oluşturabilmektedir. Yabancılaşmanın boyutları incelendiğinde tükenmişlikle anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (Powell, 1994). Tabrizi (2015) yapmış olduğu araştırmasında işe yabancılaşma ile depresif bozukluklar arasında aynı yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yabancılaşma kavramı bireyler üzerinde bir sorun olmakla beraber farklı psikolojik bozukluklarla da ilişkisi olduğu için aynı zamanda halk sağlığı için de bir tehdit olabilmektedir. Yetişkinlik öncesi dönemde ebeveynlerinde yabancılaşma davranışları görülen çocukların yetişkinlik dönemlerinde depresyona yakalanma olasılığını arttırdığı görülmektedir (Verrocchio ve ark., 2019). Bu noktada daha fazla araştırma yürütülmesi, özellikle çalışan bireyler üzerinde yabancılaşmaya sebep olan etmenleri ve çözüm yollarına yönelik çalışmaların yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

C. Cinsiyet ve Medeni Durum Göre Yapılan Fark Analizlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmanın sonucunda kadınların yabancılaşma alt boyutlarından güçsüzlük ile topluma yabancılaşma düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı olacak şekilde erkeklerin güçsüzlük ve topluma yabancılaşma düzeylerinden daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Yabancılaşmanın diğer alt boyutlarından alınan puan ortalamaları ile depresyon envanterinden alınan puan ortalamaları karşılaştırıldığında kadınların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek çıktığı ancak istatistiksel olarak ortaya çıkan farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Medeni duruma göre incelendiğinde ise bekâr olan bireylerin yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri evli olan bireylerden daha yüksek çıktığı ancak ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonucun, toplumsal, bireysel ve kültürel açıdan farklı boyutları ve birden fazla nedeni olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde kadınlar aktif olarak iş hayatın olmakta ve bu oran gittikçe artmaktadır (Önder, 2013). Çalışma hayatında kadının yerinin artış olsa bile cinsiyet temelli eşitsizlikler halen devam etmektedir (Yüceol ve ark., 2022). Çalışma hayatıyla beraber toplumda kadına yüklenen rollerde değişimlerin olmaması ya da az olması kadınları pek çok alanda olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu noktada özellikle almış olunan kararlar üzerinde bireyin bir etkisinin olamayacağı düşüncesi güçsüzlük düşüncesi oluşmasında etkin olabileceği tahmin edilmekte ayrıca belli başlı kalıp rollerin tek bir cinsiyete dayatılmasının getirmiş olduğu topluma karşı gerçekleşen bir yabancılaşmayla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Oluşan durumla beraber ev içi

sorumlulukların kadınlar üzerinde oluşu, iş yerinde yaşanan stres kaynakları, kalıp yargıların dayatılması gibi etkenlerle kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek çıkmasında etkili olduğu araştırmacı tarafından düşünülmektedir. Alan yazısı incelediğinde ise benzer görüşü savunan çalışmalar mevcuttur.

Alanyazısı incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyici sonuçlar çıktığı görülmektedir. Ebeveynlik rolleri fark etmeksizin kadınların yaşamış oldukları stres seviyesi, hissedilen ağrılar ve somatik semptomlar erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Graham ve ark.,2021). Pandemi dönemiyle birlikte özellikle çocuk sahibi olan kadınların hastalık kapma konusunda endişe yaşamaları, herkesin evde olması, ev yükünün daha da fazla artması gibi sebeplerle anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olmasının nedenlerinden biri olabileceği belirtilmiştir (Zeybekoğlu Akbaş ve Dursun, 2020).

Depresyon açısından incelendiğinde ise yapılan çalışma ile literatürde var olan bulgulardan farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Böyle bir sonucunda çıkmasında araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığının, sosyo-ekonomik durumları ve sosyal destek faktörlerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

D. Evde Yaşanılan Kişi Sayısına Göre Yapılan Fark Analizin Tartışılması

Yapılan ANOVA (Tek yönlü varyans analizi) sonucunda evinde 0-2 kişi ile yaşayanlarla 6-8 kişi yaşayanlar karşılaştırıldığında yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın oluşmasında çalışılan ortamın iş performansını etkilemesinde, evde kişi sayısının çok olmasıyla dikkat dağıtıcı unsurun daha fazla olması ve kişi sayısının çokluğuyla bireye ait özel bir alanın oluşmasında sınırlılıkların oluşması, kalabalık bir ev içerisinde hareket alanının sınırlı olması gibi sebeplerin olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bulguların oluşmasına yönelik ortaya çıkan düşünceleri destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Kıcırcı (2019), çevirmenlerle yapmış olduğu bir çalışmada hareket alanının sınırlı olmasının çalışan kişiler üzerinde fizyolojik etkilerin olabileceğini belirtmiştir. Benzer bir sonuç mimarlar üzerinde yapılan bir çalışmada da ortaya çıkmıştır. Çalışmada evde çalışılan ortamın kişi üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur (Yücel ve ark., 2021). Pandemi dönemiyle beraber evden çalışmaya başlanmasıyla ortaya

ıkan bu durumun çalışma psikolojisi üzerinde etkisini araştırmaya yönelik yapılan çalışmada birey ruh sağlığı korumada uygun çalışma ortamının oluşmasının önemli olduğu ancak tek başına yeterli olmadığı da belirtilmiştir (Aybas, 2021).

Evde yaşanılan kişi sayısının fazla olmasıyla ev içi çatışmaların artacağı, evin aynı zamanda ofis olmasıyla beraber ev-iş ayırımının da zorlaşmasıyla stres faktörleri de artacağı düşünülmektedir. Bahsedilen nedenler doğrultusunda evde yaşanılan kişi sayısının artışı ile depresyon ve anksiyete düzeylerinde artış olacağı beklenilmektedir. Çalışma da elde edilen bulgular beklenen sonuçlarla tutarlı olmuştur.

VI.SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Geçmişte yapılan çalışmalar incelendiğinde evden çalışmanın ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğine yönelik çalışmalar olmakla beraber yapılan araştırmada elde edilen sonuçları destekleyen çalışmalar da mevcuttur.

Daha önceki araştırmalar incelendiğinde evden çalışma kavramı üzerinde durulmuş, evden çalışmanın ve çeşitli değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmayla ise evden çalışma kavramı ile psikolojik ve sosyolojik bir kavram olan yabancılaşma ile ruh sağlığı problemlerinden olan depresyon ve anksiyete arasında ilişki kurulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda evden çalışma modeliyle iş yaşantısına devam edecek olan şirketlere ve çalışanlara önerilerde bulunulmuştur.

Evden çalışma modeli pandemi dönemiyle birlikte çalışma hayatında gündeme gelmiş olsa bile günümüzde birçok şirket evden çalışma modeli ile iş yaşantısına devam etmektedir. Bu nedenle araştırma da elde edilen sonuçların önemli olduğu düşünülmektedir. Evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon ve anksiyete arasında zıt yönlü bir ilişkinin bulunmuş olması evden çalışan kişiler için olumlu olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber evden çalışan katılımcıların büyük çoğunluğu çalışma saatlerinde ve iş yüklerinde artış olduğunu belirtmiştir. Bu durum uzun vadede kişiler üzerinde olumsuz etkilere yol açabilme olasılığı mevcuttur.

Yapılan çalışma sonucunda evden çalışma arttıkça yabancılaşma, depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğu görülmüş olmakla beraber evden çalışma ve ruh sağlığı üzerinde halen soru işaretleri mevcuttur. Uzun saatler boyunca çalışma, her an ulaşılabilir olma, uzun saatler boyunca teknoloji kullanımına mecbur olma, sosyallikten uzaklaşma, ofisin eve taşınması, gerçekleştirilen emeğin karşılığının

alınamaması gibi evden çalışmanın olumsuz etkilerinin uzun vadede çalışan ruh sağlığı üzerinde etkilerinin nasıl olacağı soru işaretidir. İnsan ruh sağlığını doğrudan etkileyen uyku düzeni gerçekleştirilen fazla çalışma süreleriyle bozulabilir ve bu durum bireyin ruh sağlığı için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Evden çalışmayla çalışanların beslenme alışkanlıklarında ve düzenlerinde değişimler olabilir. Çalışanlar fazla iş yükü doğrultusunda öğünlerini atlayabilir, şirketle evden çalışılıyor diye yemek ücretlerinin azaltabilir. Bu durum kişinin beslenme düzenini olumsuz olarak etkileyebilir ve bunun sonucunda kişinin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı tehlikeye girebilir. Günümüzde artan teknoloji kullanımı ve artan teknoloji bağımlılığı mevcuttur (Bozkurt ve ark., 2016). Evden çalışmayla beraber çalışanların uzun saatler boyunca bilgisayar, telefon gibi teknolojik araçlara maruz kalması teknoloji bağımlılığını arttırabilir. Evden çalışmayla beraber bireylerin daha hareketsiz bir yaşam tarzına sebep olabilir ve bu durum da uzun vadede bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Öte yandan ortam değişikliği ve fiziksel aktivite içinde bulunma özellikle depresyon ve anksiyete tedavisinde de kullanılan yöntemlerdendir.

Depresif bozukluklar ya da kaygı bozuklukları önemli halk sağlığı problemleri olarak da tanımlanmaktadır. Bu nedenden dolayı çalışan kişilerin ruh sağlıklarını korumak ve gelişecek olan ruh sağlığı problemlerine karşı önleyici/koruyucu tedbirler almak hükümetler ve şirketler için oluşabilecek problemleri önlemek konusunda önemli bir adım olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda:

- 1) Çalışanlara yüklenen fazla iş yükünün azaltılması,
- 2) Çalışanlara uygulanan uzun süreli çalışma saatlerinin azaltılması,
- 3) Dijital dengenin sağlanabilmesi için çalışanlara mesai saatleri dışında e-posta gibi dijital haberleşme araçlarına bakılması için zorlanılmaması,
- 4) Şirketlerin çalışanlarına fiziksel aktivitede bulunması için destek olması,
- 5) Birey için hayati olan beslenme düzeni ve alışkanlığının dengelenmesi için şirketlerin çalışanlarına destek sağlamları (yemek saatlerinin ayarlanması, maddi destek),
- 6) Çalışan kişilerin evden çalışmaya uyum sürecini kolaylaştırmak için desteklenmesi,
- 7) Evden çalışmaya uygun olmayan çalışanlar için alternatif yöntemlerinin bulunması,

8) Uzaktan/evden çalışmaya uygun bir örgüt kültürünün gelişmesi çalışan kişilerinin ruh sağlıklarını korunması için önemli olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda bahsedilen önlemler dışında evden çalışmanın olumsuz tarafları göz önüne alınarak var olan olumsuzlukları azaltmaya yönelik adımlar atılması evden çalışma modelini daha da iyileştirerek çalışanlardan daha fazla olumlu dönüt gelmesiyle sonuçlanabileceği düşünülmektedir.

Gelecekte evden çalışma modeline yönelik yapılan çalışmalarda sektöre yönelik ayırım yapılarak araştırılması, araştırmaya kişilik özellikleri, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenler katılarak yeni araştırmalar yapılması ve evden çalışma modelinin çalışan kişilere ve şirketlere yönelik uzun vadeli etkilerini araştıran çalışmaların oluşturulması ve nedensellik araştırmaları yapılması önerilmekte/tavsiye edilmektedir.

VII.KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, (2013). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı**. Çev. E. Köroğlu, Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- ALKAN- MEŞHUR, H. F. (2007). **Geleceğin Çalışma Biçimi Tele Çalışmaya İlişkin Yaklaşımlar**. Mustafa Akgül, Ethem Derman, Ufuk Çağlayan Attila Özgüt (Eds.). *IX. Akademik Bilişim Konferansı* (s. 265-272).
- ASLAN, M., KARAKUŞ UYSAL, Ş., OĞUZHAN, Y.S., (2021). **Çalışma, İş Yaşam Dengesi, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Teorik Perspektiften İncelenmesi**. Crisanto E. Avila (Ed.), *5. International Paris Conference On Social Sciences* (s. 26-34).
- AYBAS, M. (2021). Covid-19'un Çalışma Psikolojisi Üzerindeki Etkileri. A. H. Çelik (Ed), **Covid-19 Sürecinde Türkiye'de Sosyal Politika** Ankara, Orion Yayıncılık. 243-258.
- ÇİFTÇİ, G. E., ve DEMİRER, M. C. (2022). **COVID-19 Pandemi Sürecinde Esnek Çalışma Uygulamalarının Mutluluk ve Performansa Etkisi**. Umut Avcı, Çağrı İzci, Utku Demirci, Serhat Türken (Eds), *8. Örgütsel Davranış Kongresi* (s. 301-310).
- FRANKL, V. E. (2018). **İnsanın Anlam Arayışı**. Budak, S. (çev.). Okyanus Yayıncılık. (Orijinal Basım 1946).
- FRANKL, V. E. (2018). **Duyulmayan Anla Çılgılığı**, S. (çev.). Totem Yayınları. (Orijinal Basım 1978)
- FREUD, S. (2011). **Uygarlığın Huzursuzluğu**. Barışcan, H. (çev.) Metis Yayınları. (Orijinal Basım 1948).

- FROMM, E. (1990). **Sağlıklı Toplum**. Salman, Y., Tanrısever, Z. (çev.). Payel Yayınları. (Orijinal basım 1955).
- FROMM, E. (2008). **Özgürlükten Kaçış**. Yeğin Ş. (çev.). Payel Yayınları. (Orijinal Basım 1942).
- GEÇTAN, E. (1997). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**. İstanbul, Remzi Kitapevi.
- GÜMRÜKÇÜOĞLU, Y. B. (2020). **Covid-19 Pandemi Döneminde Home-Office Uygulamasına İlişkin Türk ve Alman Hukuku'nda Mukayeseli Bir Değerlendirme**. *Koronavirüs Döneminde Güncel Hukuki Meseleler Sempozyumu*, İbn Haldun Üniversitesi Yayınları.
- GÜRBÜZ, S., ve Şahin, F. (2018). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- HORNEY, K. (1990). **Ruhsal Çatışmalarımız**. Budak, S. (çev.). Öteki Yayınevi. (Orijinal Basım 1945).
- KIVANÇ, S., ve SİĞRİ, Ü. (2021). **Pandemi Döneminde Uzaktan Çalışmada Beyaz Yakalılarının Performans Denetim Süreçleri Üzerine Nitel Bir Araştırma**. Umut Avcı, Çağrı İzci, Utku Demirci, Serhat Türken (Eds), 8. *Örgütsel Davranış Kongresi* (s. 100-114). <https://hdl.handle.net/20.500.12809/9771>
- MARX, K. (2013). **1844 El Yazmaları**. İstanbul, Birikim Yayınları.
- ÖZTÜRK, M. O., ULUŞAHİN, N. A. (2016). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara, Nobel Tıp Kitapevleri, 261-355.
- ROSS, C. E., ve SASTRY, J. (1999). **The Sense Of Personal Control**. Carol S. Aneshensel ve Jo C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health*, Springer Science+Business Media, 369-394.
- SEYRAN, F. (2021). **Covid-19 ve Siber Zorbalık: Uzaktan Çalışma Üzerine Bir Değerlendirme**. Hülya Bingöl (Ed.) 2. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve İnovasyon Kongresi* (s. 6-23).
- YÜCEL, G., ÜNDER, B., ADEM, R., ve AKSU, C. (2021). **COVID-19 Salgını ve Evden Çalışma: Uzaktan Mimari Tasarım Üretim Deneyimi**. Tuğba Arslan

ve Ayşe Tavukçuoğlu (Eds.), 5. *Ulusal Yapı Kongresi ve Sergisi Yapı Sektöründe Çok Yönlü Kalkınma Eğitim, Araştırma, Uygulama* (s. 1-14).

Makaleler

AKÇA, M. (2020). “İş-Aile Çatışması, Yabancılaşma Ve Psikolojik Belirtiler: Lojistik İşletmesi Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 18, sayı 2, ss.228-244.

ALZUETA, E., PERRIN, P., BAKER, F. C., CAFFARRA, S., RAMOS-USUGA, D., YUKSEL, D., ve ARANGO-LASPRILLA, J. C. (2020). “How The COVID-19 Pandemic Has Changed Our Lives: A Study Of Psychological Correlates Across 59 Countries”, **Journal of Clinical Psychology**, cilt 77, sayı 3, ss.556-570.

ATLİ, A., KELDAL, G., ve SONAR, O. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki”, **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 12, sayı 29, ss.149-160.

BATTAL, B., ve KOŞAR, D. (2021). COVID-19 “Dönemi Acil Uzaktan Eğitim Faaliyetlerinin Öğretmenlerde Yarattığı Psikolojik Güçlükler”, **Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi**, cilt 11, sayı 3, ss.1366-1384.

BOZKURT, H., ŞAHİN, S., ZOROĞLU, S. (2016). “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”, **Çağdaş Tıp Dergisi**, cilt 6, sayı 3, ss.235-247.

BUOMPRISCO, G., RICCI, S., PERRI, R., ve SIO, S. D. (2021). “Health And Telework: New Challenges After COVID-19 Pandemic”, **European Journal of Environment and Public Health**, cilt 5, sayı 2, ss.2-5.

CLINTON, M., TOTTERDELL, P., WOOD, S. (2006). “A Grounded Theory Of Portfolio Working: Experiencing The Smallest Of Small Businesses”, **International Small Business Journal**, cilt 24, sayı 2, ss.179-203.

DEAN, D. G. (1961). “Alienation: Its Meaning And Measurement”, **American Sociological Review**, cilt 26, sayı 5, ss.758.

DELANOEIJE, J., VERBRUGGEN, M., GERMEYS, L. (2019). “Boundary Role Transitions: A Day-To-Day Approach To Explain The Effects Of Home-Based

- Telework On Work-To-Home Conflict And Home-To-Work Conflict”, **Human Relations**, cilt 72, sayı 2, ss.1-26.
- DOBERSTEIN, C., ve CHARBONNEAU, É. (2022). “Alienation İn Pandemic-Induced Telework In The Public Sector”, **Public Personnel Management**, cilt 51, sayı 4, ss.1-25.
- DOWNES, C., KOEKEMOER, E. (2011). “Work-Life Balance Policies: Challenges And Benefits Associated With Implementing Flexitime”, **SA Journal of Human Resource Management**, cilt 9, sayı 1, ss.1-13.
- ELST, T.V., VERHOOGEN, R., SERCU, M., VAN DEN BROECK, A., BAILLIEN, E., GODDERIS, L. (2017). “Not Extent Of Telecommuting, But Job Characteristics As Proximal Predictors Of Work-Related Well-Being”, **Wolters Kluwer**, cilt 59 sayı 10, ss.180-186/7.
- ERDAYI, A.U. (2021). “İş Yeri Dışında Bir Esnek Çalışma Modeli Olarak Ev Eksenli Tele Çalışma: Beklentiler ve Sorunlu Alanlar”, **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 22, sayı 41, ss.1211-1246.
- ERYILMAZ, A., ve MUTLU, T. (2017). “Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı Perspektifinden Kariyer Gelişimi ve Ruh Sağlığı”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 9, sayı 2, ss.227-249.
- ESEN, D., ve BİRCAN, Ö. (2022). “Ar-GE Çalışanlarının Bakış Açısıyla Evden Çalışma”, **Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 2, sayı 1, ss.113-132.
- FENG, Z., ve SAVANI, K. (2020). “COVID-19 Created A Gender Gap İn Perceived Work Productivity And Job Satisfaction: İmplications For Dual-Career Parents Working From Home”, **Gender in Management**, cilt 35, sayı 7/8, ss.719-736.
- FONNER, K. L., ve ROLOFF, M. E. (2010). “Why Teleworkers Are More Satisfied With Their Jobs Than Are Office-Based Workers: When Less Contact Is Beneficial”, **Journal of Applied Communication Research**, cilt 38, sayı 4, ss.336-361.
- GHISLIERI, C., DOLCE, V., SANSEVERINO, D., WODOCIAG, S., VONTHRON, A., VAYRE, É., GIUNCHI, M., MOLINO, M. (2022). “Might Insecurity And Use Of ICT Enhance Internet Addiction And Exhaust People? A Study İn Two

- European Countries During Emergency Remote Working”, **Computers in Human Behavior**, cilt 126, ss.1-10.
- GRAHAM, M., WEALE, V., LAMBERT, K. A., KINSMAN, N., STUCKEY, R., ve OAKMAN, J. (2021). “Working At Home The Impacts Of Covid 19 On Health, Family-Work-Life Conflict, Gender, And Parental Responsibilities”, **Wolters Kluwer Public Health Emergency Collection**, cilt 63, sayı 11, ss.938-943.
- GRANDI, A., SIST, L., MARTONI, M., ve COLOMBO, L. (2021). “Mental Health Outcomes İn Northern Italianworkers During The COVID-19 Outbreak: The Role Of Demands And Resourcesin Predicting Depression”, **Sustainability**, cilt 13, sayı 20, ss.1-18.
- GÜLER, M., NALBAT, F. (2022). “Evden Çalışma” Uygulamasının Çalışanlar Üzerinde Yaratabileceği Sorunlar ve Çözüm Önerileri”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, cilt 11, sayı 1, ss.530-549
- HİSLİ, N. (1989). “Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliliği”, **Psikoloji Dergisi**, cilt 7, sayı 23, ss.3-13.
- IGODAN, O C. ve NEWCOMB, L H. (1986). “Are You Experiencing Burnout?”, **Journal of Extension**, cilt 24, sayı 1, ss.4-7.
- KARAKOYUN, F. (2016). “Home Ofis -Evden Çalışma- Yöntemi ve Vergi”, **Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi**, cilt 12, sayı 29, ss.141-162.
- KARAMUSTAFALIOĞLU, O., YUMRUKÇAL, H. (2011). “Depresyon Ve Anksiyete Bozuklukları”, **Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni**, cilt 45, sayı 2, ss.65-74.
- KELLIHER, C., ve ANDERSON, D. (2009). “Doing More With Less? Flexible Working Practices And The İntensification Of Work”, **Human Relations**, cilt 63, sayı1, ss.83-106.
- KICIR, B. (2019). “Evden Çalışma: Özgürlük Mü Esaret Mi?”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 21, sayı 1, ss.173-196.

- KIRICI, E., ÖZKOÇ, A. G. (2016). “Turist Rehberlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İşe Yabancılaşma Eğilimlerine Etkisi”, **Seyahat ve Otel İşletmecileri Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.20-32.
- KİRAZ, S. (2011). “Yabancılaşmanın Kökeni Üstüne”, **Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 12, ss.147-169.
- KİRAZ, S. (2015). “Kitle, Kültür, Bunalım ve Yabancılaşma” **Mavi Atlas**, sayı 5, ss.126-147.
- KOZHINA, A. A., VINOKUROV, L. V. (2020). “Work Alienation During COVID-19: Main Factors And Conditions (An Example Of University Professors)”, **Psychology in Russia: State of the Art**, cilt 13, sayı 4, ss.106-118.
- KUTLUTÜRK, S., YIKILMAZ, İ. (2021).” COVID-19 Pandemisi Uzaktan Çalışma Sürecinde Akademisyenlerin İş Stresi, Tükenmişlik Algısı, Fiziksel Aktivite ve Kas İskelet Sistemi Ağrılarının İncelenmesi”, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt 8, sayı 2, ss.397-313.
- LANGE, M., KAYSER, I. (2022). “The Role Of Self-Efficacy, Work-Related Autonomy And Work-Family Conflict On Employee’s Stress Level During Home-Based Remote Work In Germany”, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 19, sayı 9, ss.1-16.
- LIAN, L. (2018). “Alienation As Mediator And Moderator Of The Relationship Between Virtues And Smartphone Addiction Among Chinese University Students”, **International Journal of Mental Health and Addiction**, cilt 16, ss.1208-1218.
- HAARA, J. M., RUSSO, M., SUÑC, A., OLLIER-MALATERRED, A. (2014). “Outcomes Of Work–Life Balance On Job Satisfaction, Life Satisfaction And Mental Health: A Study Across Seven Cultures”, **Journal of Vocational Behavior**, cilt 85, sayı 3, ss.361-373.
- MEHTA, P. (2022). “Work Alienation As A Mediator Between Work From Home-Related Isolation, Loss Of Task Identity And Job Insecurity Amid The COVID-19 Pandemic”, **International Journal of Workplace Health Management**, cilt 15, sayı 3, ss.287-306.

- MOLINO, M., INGUSCI, E., SIGNORE, F., MANUTI, A., GIANCASPRO, M.L., RUSSO, V., ZITO, M., CORTESE, C.G. (2020). “Wellbeing Costs Of Technology Use During Covid-19 Remote Working: An Investigation Using The Italian Translation Of The Technostress Creators Scale”, **Sustainability**, cilt 12, sayı 15, ss.1-20.
- ÖNDER, N. (2013). “Türkiye’de Kadın İşgücünün Görünümü”, **Çalışma Dünyası Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss.35-61.
- ÖREN, K., YÜKSEL, H. (2012). “Geçmişten Günümüze Çalışma Hayatı”, **Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss.34-59.
- ÖZKANAN, A. (2022). “COVID-19 pandemisi ve Çalışmaya Etkisi: Dönüşümlü (Uzaktan-Evden) Çalışmayı Sevdik Mi?”, **İşletme Araştırmaları Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.353-369.
- POWELL, W. E. (1994). “The Relationship Between Feelings Of Alienation And Burnout İn Social Work”, **Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services**, cilt 75, sayı 4, ss.229-235.
- PRADO-GASCÓ, V., GÓMEZ-DOMÍNGUEZ, M. T., SOTO-RUBIO, A., DÍAZ-RODRÍGUEZ, L., NAVARRO MATEU, D. (2020). “Stay At Home And Teach: A Comparative Study Of Psychosocial Risks Between Spain And Mexico During The Pandemic”, **Frontiers in Psychology**, cilt 11, ss.1-12.
- PRASAD, KDV., WAIDYA, R.W., MANGIPUDI, M.R. (2020). “Effect Of Occupational Stress And Remote Working On Psychological Well-Being Of Employees: An Empirical Analysis During Covid-19 Pandemic Concerning Information Technology Industry İn Hyderabad”, **Indian Journal of Commerce and Management Studies**, cilt 11, sayı 2, ss.1-13
- QUINLAN, M., BOHLE, P. (2008). “Under Pressure, Out Of Control, Or Home Alone? Reviewing Research And Policy Debates On The Occupational Health And Safety Effects Of Outsourcing And Home-Based Work”, **International Journal of Health Services**, cilt 38, sayı 3, ss.489–523
- SEEMAN, M. (1959). “On The Meaning Of Alienation”, **American Sociological Review**, cilt 24, sayı 6, ss.783-791.

- SEEMAN, M. (1983). "Alienation Motifs In Contemporary Theorizing: The Hidden Continuity Of The Classic", **American Sociological Association**, cilt 46, sayı 3, ss.171-184.
- SIEGRIST, J., MARMOT, M. (2014). "Health Inequalities And The Psychosocial Environment—Two Scientific Challenges", **Social Science & Medicine**, cilt 58, sayı 8, ss.1463-1473.
- SIMMONS, J. L. (1966). "Some İnterrelations Among Alienation Measures", **Social Forces**, cilt 44, sayı 3, ss.370-372.
- SULLIVAN, C., LEWIS, S. (2001). "Home-Based Telework, Gender, And The Synchronization Of Work And Family: Perspectives Of Teleworkers And Their Co-Residents", **Gender, Work and Organization**, cilt 8, sayı 2, ss.123-145.
- SUN-WOO, K., RAN-DO, K. (2002). "A Study Of Internet Addiction: Status, Causes, And Remedies- Focusing On The Alienation Factor- ", **International Journal of Human Ecology**, cilt 3, sayı 1, ss.1-19.
- ŞENTÜRK, E., SAĞALTICI, E., GENİS, B., TOKER, Ö. G. (2021). "Predictors Of Depression, Anxiety And Stress Among Remote Workers During The COVID-19 Pandemic", **WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation**, cilt 70, sayı 1, ss.41-51.
- TABRİZİİ A. M. (2015). "Sociological Study Of The Joint Effect Of Work Alienation And Job Satisfaction On Workers Depression In Industrial And Service Sectors Of The City Of Tehran", **International Journal of Social Sciences**, cilt 5, sayı 4, ss.1-16.
- TANGÖR, B. B., CURUN, F. (2016). "Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss.1-13.
- TEO, T.S.H. AND LIM, V.K.G. (1998), "Factorial Dimensions And Differential Effects Of Gender On Perceptions Of Teleworking", **Women in Management Review**, cilt 13, sayı 7, ss.253-263
- TIETZE, S., NADIN, S. (2011). "The Psychological Contract And The Transition From", **Human Resource Management Journal**, cilt 21, sayı 3, ss.318–334.

- TOKDEMİR, G. (2022). “Software Professionals During The COVID-19 Pandemic In Turkey: Factors Affecting Their Mental Well-Being And Work Engagement In The Home-Based Work Setting”, **The Journal of Systems & Software**, cilt 188, ss.1-15.
- TURAN, N., ÖZKAN, B. (2020). “Terör Saldırıları Sonrası Yabancılaşma Duygusu Yaşayan Bireylerin Yaşantıları: Fenomenolojik Çalışma”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 12, ss.100-117.
- TÜRKÇAPAR, H. (2004). “Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri”, **Klinik Psikiyatri**, cilt 7, sayı 4, ss.12-16.
- ULUSOY, M., HİSLİ, N. H., ERKMEN, H. (1998). “Turkish Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties”, **Journal of Cognitive Psychotherapy**, cilt, 12 sayı 2, ss.163-172.
- UYSAL, N., YILMAZ, M. Ç. (2020). “Akademisyenlerde İş Yaşam Dengesi ve Uzaktan Çalışmaya İlişkin” **Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi**, cilt 4, sayı 2, ss.26-37.
- VERROCCHIO, M.C., MARCHETT, D., CARROZZINO, D., COMPARE, A. ve FULCHERI, M. (2019). “Depression And Quality Of Life In Adults Perceiving Exposure To Parental Alienation Behaviors”, **Health and Quality of Life Outcomes**, cilt 17, sayı 14, ss.1-9.
- WANG, B., LIU, Y., QIAN, J., PARKER, S. K. (2020). “Achieving Effective Remote Working During The Covid-19 Pandemic: A Work Design Perspective”, **Applied Psychology: An International Review**, cilt 70, sayı 1, ss.16-59.
- WARD, N., SHABHA, G. (2001). “Teleworking: An Assessment Of Socio-Psychological Factors”, **Facilities**, cilt 19, sayı 1/2, ss.61-71.
- YALÇIN, Ö., DÖNMEZ, A. (2017). “Sosyal Psikolojik Açıdan Yabancılaşma: Dean’in Yabancılaşma Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması”, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 8, sayı 2, ss.150-175.
- YİĞİT, B. (2021). “Pandemi Döneminde Uzaktan ve Evden Çalışma”, **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 8, sayı 4, ss.313-319.

- YÜCEOL, N., URFA, A. M., SARP, P., BİNİCİ C. M. (2021). “The Impact Of Work-Life Balance On Mental Well-Being Of Remote Working Generation Y Academicians Due To The COVID-19 Pandemic In Turkey”, **Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, cilt 43, sayı 2, ss.266-284.
- YÜCEOL, N., KAKI, S., ÇEKÇİ, I. (2022). “COVID-19 Pandemisinin Türkiye’de Kadınların Çalışma Hayatına Katılımı ve İş-Yaşam Dengesine Etkilerinin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Bağlamında İncelenmesi”, **Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi**, cilt 6, sayı 1, ss.45-64.
- ZEYBEKLİOĞLU AKBAŞ, Ö., DURSUN, C. (2020). “Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi Sürecinde Özel Alanına Kamusal Alanı Sığdıran Çalışan Anneler”, **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 7, sayı 5, ss.78-94.
- ZOONEN, W.V., SIUVEN, A.E. (2022). “The Impact Of Remote Work And Mediated Communication Frequency On Isolation And Psychological Distress”, **European Journal Of Work And Organizational Psychology**, cilt 31, sayı 4, ss.610-621.

Tezler

- ASLAN, A. (2022). “COVID-19 Pandemisinin Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ve Anksiyete Düzeyiyle İlişkisi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beykent Üniversitesi.
- AVCI, M. G. (1995). Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege üniversitesi.
- AYDEMİR, H. (2022). COVID-19 Salgını Sırasında Hemşirelerde Depresyon, Anksiyete ve Tükenmişlik Düzeylerinin 5 Faktör Kişilik Özellikleri ile İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gelişim Üniversitesi.
- DURU, E. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.

- ELMA, C. (2003). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İşe Yabancılaşması (Ankara ili örneği) (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- HALAÇOĞLU, B. “Üniversitelerdeki Akademik Personelin Mesleki Yabancılaşma Düzeylerinin Çok Boyutlu İncelenmesi: İstanbul İli Örneği”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi.
- KÖSE, L. (2019). Marx ve Fromm’ un Yabancılaşma ve Sevgi Kavramları Bağlamında İnsan-Robot İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıldız Teknik Üniversitesi.
- MORGÜL, Ş. (2022). Genç Yetişkinlerde Anksiyete Düzeyi ve Duyguları İfade Etmenin Somatizasyon ile İlişkisinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gedik Üniversitesi.
- ÖZYURT, C. (1998). Erich Fromm' un İnsan ve Toplum Anlayışı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale Üniversitesi.
- ŞENEL, S. (2021). COVID-19 Salgını Sürecinde Yaygınlaşan Uzaktan Çalışma Modelinin Performansa Etkisinde COVID-19’a Yakalanma Korkusunun Ara Değişken Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstinye Üniversitesi.
- TEKİN, Ö. F. (2012). Yabancılaşma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Antalya Kemer’deki Beş Yıldızlı Otel İşletmeleri Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Akdeniz Üniversitesi.
- YUVAUÇ, B. (2022). Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi.

Diğer Kaynaklar

- Dedeoğlu, S. (2020). “Evden İçeri Bir Dünya: Türkiye’de Ev-Eksenli Çalışanlar”, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO), https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-ankara/documents/publication/wcms_774337. (Erişim Tarihi:15 Aralık 2022.)

World Health Organization. (2020). “Depression”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. (Erişim Tarihi: 6 Ocak 2023.)

Uluslararası alışma Örgütü. (2020). “COVID-19 Ortamında ve Sonrasında Uzaktan alışma Uygulama Kılavuzu”. Cenevre, ILO Publications, https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-ankara/documents/publication/wcms_759299.pdf (Erişim Tarihi: 20 Mart 2022.)

EKLER

- Ek 1) Demografik Bilgi Formu
- Ek 2) Yabancılaşma Ölçeği
- EK 3) Beck Depresyon Envanteri
- Ek 4) Beck Anksiyete Ölçeği
- Ek 5) Etik Kurul Onay Belgesi

Ek 1) Demografik Bilgi Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı, Bu araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Gürsoy tarafından yürütülmektedir. Tez danışmanı Prof. Dr. Ahmet Ertan Tezcan'dır. Araştırmanın amacı, pandemi döneminde evden çalışma ile yabancılaşma, depresyon, anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemektir

Araştırılan konu nedeniyle katılımcıların 23-45 yaş aralığında olmaları, pandemi dönemi itibarıyla çalışmış/çalışıyor olması gerekmektedir. Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Çalışmada yöneltilen soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu sebeple soruları dikkatlice okuyup içtenlikle yanıtlamanız araştırma sonuçlarının güvenilirliği için önem taşımaktadır.

Çalışmanın katılımcılarda herhangi bir olumsuz etki yaratması öngörülmemektedir. Yürütülen çalışmada sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecek ve araştırmanın verileri yalnızca bilimsel çalışma kapsamında kullanılacaktır. Cevaplar araştırmacı tarafından toplu bir şekilde analiz edilip raporlanacaktır. Hiçbir kişi veya kurumla bilgileriniz paylaşılmayacaktır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Dilediğiniz zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz anketleri doldurmayı yarıda kesebilirsiniz. Çalışma karşılığında herhangi bir maddi ödül verilmeyecek olup araştırmacının kendisinin de bu çalışmadan herhangi bir maddi çıkarı bulunmamaktadır. Bu çalışma yüksek lisans eğitiminin bir koşulu olan bir araştırma yürütüp, raporlandırarak tez çalışması hazırlanması gerektiği için yapılmaktadır. Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyunuz ve her soruyu size en yakın cevabı vererek yanıtlayınız.

Gerekli zamanı ve dikkati ayırıp çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Demografik bilgi formu

* Gerekli

Yaşınız *

- 23-30
 31-35
 36-40
 41-45

Cinsiyetiniz *

- Kadın
 Erkek
 Diğer:

Medeni Durumunuz *

- Evli
 Bekar

Çocuğunuz var mı? *

- Var
 Yok

Evde kaç kişi ile yaşıyorsunuz? *

- Tek
 1
 2
 3
 4

Diğer:

Haftanın kaç günü evden çalışıyorsunuz? *

- 0
 1
 2
 3
 4
 5

Diğer:

Haftanın kaç günü işten çalışıyorsunuz? *

- 0
 1
 2
 3
 4
 5

Diğer:

Covid geçirdiniz mi? *

- Evet
 Hayır

Evden çalışıyorsanız aşağıdaki soruları cevaplayınız.

Evden çalışıyorsanız kendinize ait bir odada mı çalışıyorsunuz?

- Kendime ait bir odam yok
 Kendime ait bir oda da çalışıyorum

Evden Çalışma ile çalışma saatinizin arttığını düşünüyor musunuz?

- Evet
 Hayır

Evden Çalışmaya ile iş yükünüzün arttığını düşünüyor musunuz?

Evet

Hayır

Evden Çalışma ile sadece kendiniz için ayırdığınız zamanın arttığını düşünüyor musunuz?

Evet

Hayır

Ek 2) Yabancılaşma Ölçeği

YABANCILAŞMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda, insanların kendilerini ve kişilik özelliklerini anlatmak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi okuyarak, size ne kadar uyduğunu, uygun rakamın üzerine çarpı (X) ile işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
* Aşağıdaki sorular için yan tarafta bulunan sütundan kendinize en uygun olan <u>bir kutuya</u> (X) işareti koyunuz						
G1	Yapacağım işlerin içeriği benim dışındaki kişiler tarafından belirleniyor.	1	2	3	4	5
G2	Yaptığım işlerin kıymetsiz bir parçası haline geldiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
G3	İşlerimle ilgili ortaya çıkan sorunlarla mücadele etme gücümü yitirdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
G4	Yaptığım işlerde kontrolün tam olarak bende olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
A1	İşletmede gerçekleşen olayların birçoğuna anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5
A2	Uygulanan kuralların gerçekten anlamlı olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
A3	İş hayatında dürüst olup olmamak başarılı olmak açısından herhangi bir anlam ifade etmiyor.	1	2	3	4	5
A4	İşletmede yapılanların doğru veya yanlış olduğuna tam olarak karar veremiyorum.	1	2	3	4	5
A5	İşletmede ortaya konulan doğruları anlamlı bulmuyorum.	1	2	3	4	5
K1	Önemli amaçlara ulaşabilmek için gerekirse kurallar gözardı edilebilir.	1	2	3	4	5
K2	Gerektiğinde kurallara uymayabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
K3	İşler görüldükten sonra kurallara uyulup uyulmadığı çok önemli değildir.	1	2	3	4	5
K4	İşletmede bulunan birçok kuralın beni kısıtladığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
K5	Başarılı olabilmek için bazen kuralların dışına çıkılması gerektiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
TY1	Çevremdeki insanlara kendimi yabancı gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
TY2	Kendimi çevremdeki insan topluluğunun bir parçası olarak göremiyorum.	1	2	3	4	5
TY3	Çevremdeki insanların yanında kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
TY4	Çevremdeki insanların çok önem verdiği şeylerin benim için o kadar da önemli olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
KY1	Yaptığım işin, bana hayata kendimi kanıtama fırsatı vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
KY2	Yaptığım işin beni ifade etmediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
KY3	Yaptığım iş ile yaşam tarzımın uyummadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
KY4	Daha iyi yaşamak için çalışan değil de sadece çalışmak için yaşayan birine dönüştüğümü düşünüyorum.	1	2	3	4	5
KY5	Hayattan beklentilerimin sürekli değiştiğini fark ediyorum.	1	2	3	4	5
KY6	Gelecekte beklediğim ile içinde bulunduğum koşulların uyummadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3) Beck Depresyon Envanteri

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

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

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
	b. Kendimi üzgün hissediyorum
	c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
	d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim
	b. Gelecek konusunda umutsuzum
	c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
	d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum
	b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
	c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
	d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
	b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
	c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
	d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
	b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
	c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
	d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
	b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim
	c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum
	d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
	b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
	c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
	d. Kendimden nefret ediyorum

8)	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
	b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
	c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
	d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9)	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
	b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
	c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
	d. Eğer bir fırsatımı bulursam kendimi öldürürüm
10)	a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
	b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
	c. Şimdilerde her an ağlıyorum
	d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11)	a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
	b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
	c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
	d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12)	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
	b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
	c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
	d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
	b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
	c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
	d. Artık hiç karar veremiyorum
14)	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum
	b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum
	c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum
	d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
	b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
	c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
	d. Artık hiç çalışmıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
	b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
	c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
	d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
	b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
	c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
	d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a. İştahım eskisinden pek farklı değil
	b. İştahım eskisi kadar iyi değil
	c. Şimdilerde iştahım epey kötü
	d. Artık hiç iştahım yok
19)	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
	b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
	c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
	d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20)	a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
	b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
	c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
	d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21)	a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
	b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
	c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
	d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin, bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki ölçekten yararlanarak, maddenin yanındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Sizi ne kadar rahatsız etti?

	Hiç	Hafif Derecede	Orta Derecede	Ciddi Derecede
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma.	0	1	2	3
2. Sıcak / ateş basmaları.	0	1	2	3
3. Bacaklarda halsizlik, titreme.	0	1	2	3
4. Gevşeyememe.	0	1	2	3
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu.	0	1	2	3
6. Baş dönmesi veya sersemlik.	0	1	2	3
7. Kalp çarpıntısı.	0	1	2	3
8. Dengeyi kaybetme duygusu.	0	1	2	3
9. Dehşete kapılma.	0	1	2	3
10. Sinirlilik.	0	1	2	3
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu.	0	1	2	3
12. Ellerde titreme.	0	1	2	3
13. Titreklik.	0	1	2	3
14. Kontrolü kaybetme korkusu.	0	1	2	3
15. Nefes almada güçlük.	0	1	2	3

16. Ölüm korkusu.	0	1	2	3
17. Korkuya kapılma	0	1	2	3
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi.	0	1	2	3
19. Baygınlık.	0	1	2	3
20. Yüzün kızarması.	0	1	2	3
21. Terleme (sıcağa bağlı olman).	0	1	2	3

Ek 5) Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.06.2022-54086



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

Sayı : E-88083623-020-54086
Konu : Etik Onayı Hk.

21.06.2022

Sayın DENİZ GÜRİSOY

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 09.06.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, görevli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSM48V00T2 Pln Kodu : 94922

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

Adres : Beşyol Mah. İktisat Cad. No:38 Saksaklıy , 34295 Kâğıthane/İSTANBUL

Tel: 444 1 428

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

E-posta Adresi : uz.yazisleri@iaun.hal01.kap.tr

Bilgi için : Hakan DEMİR

Uzman : Yan İşleri Uzmanı



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı: Deniz Gürsoy

Eğitim Bilgileri

Yüksek Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi/ Klinik Psikoloji-2023

Üniversite: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık-2019

Lise: Özdemir Sabancı Emirgan Anadolu Lisesi-2015

Yayın

Gürsoy, D., Tezcan, A.E. (2022). “Evden Çalışma ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **13. Uluslararası Sosyal Beşerî ve Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiri Tam Metin Kitabı, İstanbul**, Güven Plus Grup A.Ş Yayınları