



## Çalışan Kadınların Toplumsal Cinsiyet Algılarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme İlişkisinin İncelenmesi

Mertcan BUDAK\*<sup>a</sup>, İhsan Çağatay ULUS<sup>b</sup>

### Makale Bilgisi

DOI:

Makale Geçmişi:

Geliş :29.09.2024

Düzeltilme :10.12.2024

Kabul :20.12.2024

Keywords:

Çalışan kadınlar,  
Psikolojik sağlamlık,  
Stresle başa çıkma,  
Toplumsal cinsiyet algısı.

Makale Türü:

Araştırma Makalesi

### Öz

Bu çalışma aktif olarak herhangi bir işte çalışan kadınların geçmişten günümüze kültürel aktarımla yoğurulmuş toplumsal cinsiyet algılarının hangi düzeyde olduğunu, günlük yaşamlarında karşılarına çıkan problem durumlarının üstesinden gelebilmekte ne kadar başarılı olabildiklerini ve yaşadıkları stres durumlarını yönetebilme düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmalar toplumsal cinsiyet kavramının kadınlar üzerinde etkili bir unsur olduğunu göstermektedir. Araştırmaya rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak 18-60 yaş arasında çalışan 481 gönüllü kadın katılmıştır. Katılımcı bilgileri "Demografik Bilgi Formu" aracılığıyla, cinsiyet algıları "Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği" ile psikolojik sağlamlık düzeyleri "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile ve başa çıkma yöntemleri ise "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde "Korelasyon Analizi", "Regresyon Analizi" ve "Anova testi" yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde toplumsal cinsiyet algısı ile stresle başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda toplumsal cinsiyet ve stresle başa çıkma değişkeni incelendiğinde toplumsal cinsiyet algısının stresle başa çıkma üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Toplumsal cinsiyet algısı psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ancak stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi %3.8 olarak hesaplanmıştır. Çalışma sonucunda edinilen bulgular literatür ışığında tartışılıp öneriler sunulmuştur.

## Examining the Relationship between Working Women's Gender Perceptions, Psychological Resilience Levels and Coping with Stress

### Article Information

DOI:

Article History:

Received :29.09.2024

Revised :10.12.2024

Accepted :20.12.2024

Keywords:

Coping with stress,  
Gender perception,  
Psychological resilience,

### Abstract

This study examined the gender perceptions of women actively working in any job, their success in overcoming daily problems, and their level of managing the stressful situations they experience. Studies show that the concept of gender is an effective factor for women. Using random sampling, 481 volunteer women aged 18-60 participated in the study. Participant information was collected through the "Demographic Information Form," gender perceptions were collected with the "Gender Perception Scale," psychological resilience levels were collected with the "Brief Psychological Resilience Scale," and coping methods were collected with the "Stress Coping Scale." Correlation Analysis, "Regression Analysis" and "Anova Test" methods were used to analyze the data. When the relationships

\*İlgili Yazar: mertcanbudak75@gmail.com

<sup>a</sup> Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye, <https://orcid.org/0009-0001-3605-0646>

<sup>b</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye, <http://orcid.org/0000-0002-9610-4562>

Working women.

Article Type:  
Research Article

between the variables were examined, a negative and low-level significant relationship was found between gender perception and coping with stress. As a result of the study, when the variable of gender and dealing with stress was examined, it was seen that gender perception affected coping with stress. Gender perception did not significantly predict psychological resilience, but the impact of dealing with stress on psychological resilience was calculated as 3.8%. The study's findings were discussed in light of the literature, and recommendations were presented.

## Giriş

Bireyleri belirli kavramlarla tanımlamak için yaş, cinsiyet, toplumdaki konumları gibi faktörlere dayalı olarak sınıflandırmalar yapılmaktadır. Cinsiyet; biyolojik, davranışsal tutumlar ve kültürel normlar açısından kadın ve erkek arasındaki farklılıkları tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Akkaş, 2019). Bu kavramın sınıflandırılması, kadın ve erkeklerin toplumsal yapıda, iş hayatında, kültürel ve sosyal yaşantılarında konumlarının şekillenmesiyle ayrımcılığı da beraberinde getirmektedir. Gelenekler, inanç sistemleri, kadın-erkek iş bölümü ve emeğinin ücretlendirilmesinde kültürel yapıdan kaynaklanan faktörler önem taşımaktadır (Karakaya, 2018). Kadınlar farklı dönemlerde ve farklı koşullarda iş hayatında yer edinmişlerdir. Sanayi Devrimi ile birlikte kadınların iş hayatındaki konumu önem kazanmaya başlamıştır. Böylece kadınların iş hayatındaki rolünün önem kazanması cinsiyet algısının toplumsal yapı üzerinde etkisini artırmış, kadınların iş yaşamında karşılaştıkları sorunları ve cinsiyetler arası farklı uygulamaları da beraberinde getirmiştir (Yılmaz, 2019). Bu farklılıkları oluşturan temel unsur ise toplumsal cinsiyet kavramıdır. Toplumsal cinsiyet kavramını ele aldığımızda toplumsal cinsiyet kavramı içinde yaşanan toplumun bireyin cinsiyetine bağlı olarak bireyden bazı davranışlar sergilemesini beklemesi olarak tanımlanabilir. Bu kavram sonradan öğrenildiği gibi değişime de açıktır. İki cinsiyet arasında biyolojik bir farklılıktan ziyade toplum tarafından yüklenen farklılıkları ifade eder (Saraç, 2013). Toplumsal cinsiyet düşüncesi incelendiğinde evlilikte yemek yapmak, ütü yapmak gibi ev işlerinin öncelikle kadın tarafından üstlenilmesi gerektiği düşünülmektedir (Vatandaş, 2007). Bu işler kadınların yapması gerektiği görevler olarak görülmektedir (Kırışık, 2019).

Psikolojik sağlamlık, kişinin travmatik yaşantılara uyum sağlaması ve hedeflerine ulaşabilme yetisi olarak adlandırılır (Ungar, 2008). Bir başka tanıma göre psikolojik sağlamlık stresli bir durumla karşılaşıldığında, bu durumun olumsuz etkilerinden minimum düzeyde etkilenerek psikolojik rahatsızlıkların oluşma riskini azaltan ve iyilik halinin korunmasını sağlayan bir direnç geliştirme yeteneğidir (Kurt, 2011). Bireyler içinde buldukları iş ve sosyal ortamlarında yaşadıkları zorlukları daha kısa sürede ve en az olumsuz yaşantıyla atlatabilmeleri için psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Psikolojik dayanıklılık düzeyi çocukluk zamanlarında farkına varmadan artabildiği gibi daha sonraki yaşantılarıyla da artırılabilir. Göksel Oflaz (2017)'ın yaptığı çalışmaya göre bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olma düzeyini çocukken kendisine informal yollarla aktarılan toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel arası duyarlılığa sahip olma ve bireylerin sahip oldukları risk faktörleri sahip olduklarını psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği ve bu değişken değerlerinin arttığı bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de düştüğü görülmektedir. Bu çalışmadan hareketle bireylerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen faktörlerin yalnızca çocukluk dönemindeki toplumsal ve kültürel faktörlerle sınırlı olmadığını aynı zamanda yaşam boyunca karşılaşılan stres faktörlerinin de bu dayanıklılığı şekillendirdiğini göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin, kültürel değerlerin ve risk faktörlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığı, bu unsurların arttığı bireylerde ise dayanıklılığın düşme eğiliminde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, çevresel etmenlere ve yaşadıkları sosyal destek sistemlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Aile içindeki ilişkiler, bireylerin kendilerini güvende hissetmeleri ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Cüceloğlu (1994)'na göre, stres fiziksel ve sosyal çevredeki zorlu koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların üzerinde yapılan bir çabadır. Stres bireyin uyumsuz olduğu ortamda harcadığı aşırı çabadır. İnsanlar yaşadıkları stresle başa çıkmak ve bunu azaltmak için çeşitli yöntemler uygulamaktadır. Bu noktada stresle başa çıkma stratejileri devreye girmektedir. Bu stratejilerden biri, bireyin aile desteğini hissetmesinden geçmektedir. Ailenin stresle başa çıkma yöntemleri, bireyin günlük yaşam zorluklarıyla mücadelesinde önemli bir rol oynar. Ailenin kültürel yapısı, eğitimi ve beklentilerindeki farklılıklar, birey üzerinde stres yaratabilir. Ancak kontrol edilebilen stresli durumlar, birey tarafından daha az tehdit edici olarak algılanabilmektedir ve bu tür stres

faktörleriyle başa çıkmak daha kolay olabilmektedir (Rowshan, 1998; akt. Yıldız ve Dirik, 2019). Bireyler stresle başa çıkmak için de bazı yöntemler kullanma arayışına girerler. Stresle başa çıkma yöntemleri stresin sebep olduğu fiziksel ve psikolojik etkileri azaltmayı hedefleyen tepkileri kontrol altına alma amaçlıdır. Stresle baş etme yöntemleri bireyin, çevrenin ve stres kaynaklarının etkisi altındadır. Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Savcı ve Aysan, 2014).

Psikolojik sağlık literatürde, bireysel, çevresel ve ailesel risk ve koruyucu faktörler şeklinde sınıflandırılmıştır. Koruyucu ve risk faktörleri, stresli durumlarla başa çıkma sürecinde bireyin uyum kabiliyetini kolaylaştırır. Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini azaltarak bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak daha sağlıklı olmalarına yardımcı olur (Özer, 2016). Önder (2013) risk faktörlerinden bahsederken ekonomik kriz dönemlerinde kadın istihdamının arttığını, kadınların çalışma hayatında çeşitli zorluklarla karşılaştığını ve bu zorluklar arasında sosyal güvencesizlik, düşük ücretler, erkek egemen düşüncenin hâkim olduğu kültürel yapı, toplumsal cinsiyet rolleri ve düşük eğitim düzeyi gibi unsurların çalışma hayatına olumsuz etkileri olduğu belirtmektedir. Yüksel (2013)'in 19-73 yaş arasındaki 248 evli kadın üzerinde yaptığı bir çalışmada, kadınların stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili sonuçlar dikkat çekmektedir. Araştırmaya göre, kadınlar stresle başa çıkarken sosyal destek arama, boyun eğici, iyimser ya da çaresizlik gibi yaklaşımları tercih etmektedir. Bu yaklaşımları benimseyen kadınlar genellikle geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimsemektedir. Ayrıca stresle başa çıkmada problem odaklı ve kendine güvenli bir tutum benimseyen kadınlarda ise daha eşitlikçi cinsiyet rolü tutumları gözlenmiştir. Benzer şekilde, Savcı ve Aysan (2014), kadınların stresle başa çıkma yöntemlerini incelerken, toplumsal cinsiyetin kadınların stres algısını ve başa çıkma stratejilerini nasıl belirlediğini ortaya koymuşlardır. Kadınların toplumsal cinsiyet rollerine dayalı davranışlarının stresle başa çıkma şekillerini etkileyen bir diğer önemli faktörün de kadınların çocukluk çağında geçirdiği travmalar olduğunu belirtmektedir. Altun (2019) yaptığı çalışmada, toplumsal cinsiyet rolleri ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma, daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri benimseyen kadınlarda çocukluk çağı travmalarının daha az görüldüğünü göstermiştir. Bu bulgu, Bronfenbrenner'in ekolojik sistem teorisine dayanan araştırmalarla da desteklenmektedir. Bronfenbrenner, bireylerin gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden birinin çevresel etmenler olduğunu vurgulamıştır. Özellikle, daha eşitlikçi bir toplumsal çevrede yetişen bireylerin daha düşük travma ve stres düzeylerine sahip olma eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir (Eslek ve Irmak Yılmaz, 2018). Ayrıca, Lerner ve arkadaşları (2000) kadınların çocukluk dönemindeki deneyimlerinin, yetişkinlikteki psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, toplumsal cinsiyetin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve travma deneyimlerini şekillendiren önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın amacı aktif olarak herhangi bir işte çalışan kadınların geçmişten günümüze kültürel aktarımla yoğurulmuş toplumsal cinsiyet algılarının hangi düzeyde olduğu, günlük yaşamlarında karşılarına çıkan problem durumlarının üstesinden gelebilmekte ne kadar başarılı olabildikleri ve yaşadıkları stres durumlarını yönetebilme düzeylerini incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algıları, psikolojik sağlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin yönünü ortaya koymaktır.

### **Problem Durumu**

Çalışan kadınlar, iş ve özel hayatlarındaki pek çok zorlukla başa çıkarken toplumsal cinsiyet algıları, psikolojik sağlıkları ve stresle baş etme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Günümüzde, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve cinsiyet temelli ayrımcılığın hala mevcut olduğu iş ortamlarında kadınların karşılaştığı psikolojik zorluklar ve bu zorluklarla baş etme stratejileri önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının, onların psikolojik sağlık düzeyleri ve stresle baş etme becerileri üzerindeki etkilerini anlamak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Ancak mevcut literatürde toplumsal cinsiyet algısının çalışan kadınların psikolojik sağlıkları ve stresle baş etme yöntemleriyle nasıl bir ilişki kurduğuna dair kapsamlı bir inceleme bulunmamaktadır. Bu durum, çalışan kadınların daha sağlıklı bir iş yaşamı sürdürebilmeleri için geliştirilecek müdahale ve destek programlarının etkinliğini sınırlamaktadır. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlık ve stresle baş etme arasındaki ilişkiyi incelemek, kadınların stresle baş etme yeteneklerini artıracak stratejiler geliştirmek önemli bir araştırma problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırma problemine ilişkin açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda problem durumu ve alt problemler şu şekilde sıralanmaktadır:

Çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleriyle anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

- Toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Toplumsal cinsiyet algısı ile stresle baş etme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Toplumsal cinsiyet algısı demografik (yaş, medeni hal, ebeveyn olma ve eğitim durumu) değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Psikolojik sağlamlık düzeyleri demografik değişkenlere (medeni hal ve yaş) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Stresle Baş Etme yöntemleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Stresle Baş Etme yöntemleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

## Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

### Araştırma Modeli

Betimsel bir çalışma olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi incelenmektedir. Değişkenler arasındaki etkiyi ve ilişkinin düzeyini incelemek amaçlanmaktadır (Fraenkel vd., 2022, s. 325). Bu bağlamda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi değişkenlerinin birbiriyle ilişkileri ele alınmıştır. Bu modelinin tercih edilme amacı, kadınların psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeylerinin artmasıyla birlikte toplumsal cinsiyet algılarındaki değişimi ele almaktır. Araştırma öncesinde Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 30.01.2023 tarihli 2023-SBB-0895 protokol no.lu resmi izin alınmıştır.

### Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Bu çalışmada çalışma grubu rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü, evrenin bir bölümünün rastgele bir şekilde seçilmesini içerir (Kılıç, 2013). Araştırma, tüm Türkiye’de ki çalışan kadınları evren olarak ele alırken örneklemini ise 18-60 yaş arasındaki çalışan 481 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grubunun 18-60 yaş aralığı olarak belirlenmesinin nedeni sigortalı çalışma hayatına başlama yaşının 18 de başlaması emeklilik yaşının ise 60 yaşında son bulmasıdır (Ayvaz Kızılgöz, 2012).

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal Değerler (N=481)

Demografik Değişkenler	Kategori	f	(%)
Yaş	18-34	315	65.5
	35-44	89	18.5
	45-60	77	16.0
Medeni Hal	Evli	223	46.4
	Bekar	258	53.6
Ebeveyn Olma	Evet	195	40.5
	Hayır	286	59.5
Eğitim Durumu	Okuryazar	6	1.2
	İlköğretim	4	0.8
	Lise (Ortaöğretim)	37	7.7
	Lisans	372	77.3
	Yüksek lisans ve üstü	62	12.9

Tablo 1’de katılımcıların yaş, medeni hal, ebeveyn olma ve eğitim durumlarına ilişkin değerlere yer verilmiştir. Katılımcıların 315 (%65,5)’i 18-34 yaş, 89’u (%18,5) 35-44 yaş, 77 (%16)’si 45-60 yaş aralığındadır. Medeni hal açısından incelendiğinde 223 (%46,4) evli ve 258 (%53,6) bekar katılımcıya ulaşılmıştır. Bununla birlikte okuryazar 6 (%1,2), ilköğretim mezunu 4 (% 0,8), lise mezunu 37 (%7,7), lisans mezunu 372 (%77,3) ve yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyinde 62 (%12,9) katılımcı bulunmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

*Kişisel Bilgi Formu:* Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda; yaş, medeni durum, eğitim durumu ve ebeveyn olma durumu ile ilgili başlıklar yer almaktadır.

*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:* Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla 2008 yılında Smith ve ark. (2008) tarafından tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise 2015 yılında Tayfun Doğan tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçme aracı, beşli likert tipi olup 6 sorudan oluşan, kişilerin kendileri hakkında işaretlemeler yaptığı bir araçtır. Ölçekte yer alan ve ters şekilde kodlanmış ifadelerin değerlendirilmesi sonucunda yüksek puanlar bireyin psikolojik olarak daha sağlam olduğunu gösterir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde güvenilirlik ile geçerlilik analizleri, iç tutarlık yöntemiyle elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik değeri .84 olarak hesaplanmıştır.

*Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği:* Altınova ve Duyan (2013) tarafından geliştirilen bu ölçek 25 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipinde geliştirilmiştir Ölçekte en düşük 25 en yüksek 125 puan alınabilmektedir. Ölçek puanı arttıkça toplumsal cinsiyet algısı pozitif yönde artış göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik değeri .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik değeri .92 olarak hesaplanmıştır.

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği:* Ölçek, Türküm (2002) tarafından 5'li likert tipinde 23 madde olarak geliştirmiştir. Stresle Baş Çıkma ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde, bu ölçeğe ek olarak dört farklı ölçüm aracından yararlanılmıştır. Bu araçlar: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ) ve Problem Çözme Envanteri (PÇE)'dir. Böylece ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanarak güvenilirlik değeri .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmaya; ölçek sahiplerinden uygulama izni ve Bartsin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni alınarak başlanmıştır. Ardından ölçekler çevrimiçi anket haline getirilerek Google formlar üzerinden çevrim içi veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Her bir katılımcı, araştırmanın amacı, yönerge ve gönüllülük hakkında bilgilendirilmiştir. 02 Ocak 2024 ile 8 Mart 2024 tarihleri arasında Google Form üzerinden veri toplama süreci gerçekleşmiş ve toplamda 482 katılımcı sayısına ulaşmıştır. Böylece süreç sonlandırılmıştır. Bu çalışmada rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Kadınların çalışma hayatında daha fazla yer almalarıyla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri algıları değişim göstermektedir. Kadınların ilk öğrenmelerinden içinde buldukları zamana kadar edindikleri toplumsal cinsiyet algıları sonucunda toplumun onlara sunduğu yaşam şartlarını kabullenme düzeyleri ile bunlarla psikolojik olarak başa çıkma düzeylerinin incelenmesi ve bu gibi stres yaratan durumlar karşısında stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmaktadır. Araştırmanın analiz sürecinde SPSS 22.0 yazılımı kullanılmıştır. Analizden önce, verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada normallik değerlendirmesi çarpıklık ve basıklık katsayılarının incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan testler sonucunda çarpıklık değeri -0.195, basıklık değeri ise 1.087 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi durumunda parametrik testler, normal dağılım göstermemesi halinde ise parametrik olmayan testler tercih edilmelidir (Büyüköztürk, 2011; Can, 2014). Verilerin analizinde değişkenlerin normal dağılması ve değişkenlerin karşılaştırılması durumu için T-Testi, değişkenlerin birbiri ile olan ilişki düzeyini ortaya koymak adına Korelasyon Analizi, yordama düzeyini görebilmek için Regresyon Analizi, yaş ve eğitim durumları gibi daha fazla kategoriye sahip değişkenleri için Anova Testi yöntemleri kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Bu bölümde öncelikle betimsel analizler gerçekleştirilmiştir ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Toplumsal cinsiyetin psikolojik sağlık düzeyi ile stresle baş etme ilişkisine yönelik ilişkisel tarama modeline ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bununla birlikte değişkenlerin birbirine olan etkisini incelemek amacıyla Regresyon analizinden faydalanılmıştır.

**Tablo 2.** Toplumsal Cinsiyet Algısının Medeni Hal ve Ebeveyn Olma Açısından T-Testi ile İncelenmesine İlişkin Değerler

Demografik Değişkenler	Kategori	N	$\bar{X}$	SS	t	df	$\eta^2$	P
Medeni Hal	Evli	223	98.7	14.5	-5.08	479	0.051	0.000**
	Bekar	258	105.0	14.2				
Ebeveyn Olma	Evet	195	98.9	15.2	-4.29	479	0.037	0.000**
	Hayır	286	104.0	13.9				

(\*) :  $p < .05$ 

Katılımcıların toplumsal cinsiyet algılarının medeni hal açısından karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan Bağımsız Örneklem T-Test sonucuna göre bekârların ( $Ort.=105, SS=14,2$ ) toplumsal cinsiyet algısı düzeyleri ( $Ort.=98,7, SS=14,5$ ) evlilerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [ $t(479)=-5.08, p<0.05$ ]. Ebeveyn olma durumuna göre toplumsal cinsiyet algısı düzeylerinin karşılaştırılması için uygulanan Bağımsız Örneklem T-Test sonucunda ebeveyn olmayan bireylerin ( $Ort.=104, SS=14,2$ ) toplumsal cinsiyet algısı düzeyleri ebeveyn olanlara göre ( $Ort.=98,9, SS=15,2$ ) daha yüksek bulunmuştur [ $t(479)=-4,29, p<.05$ ]. Etki büyüklükleri incelendiğinde medeni halin toplumsal cinsiyet algısını orta düzeyde, ebeveyn olma durumunun toplumsal cinsiyet algısını orta düzeyde etkilediği görülmektedir.

**Tablo 3.** Toplumsal Cinsiyet Algısının Yaş ve Eğitim Durumları Açısından Anova ile İncelenmesine İlişkin Değerler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	N	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	df	$\eta^2$	F	P
Yaş	25-34	315	104	13.0	G. Arası Grup içi	2 479	0.058	14.94	0.00**
	35-44	89	101	14.0	G. Arası Grup içi	2 479			
	45-60	77	94	15.0	G. Arası Grup içi	2 479			
Eğitim Durumu	Okuryazar	6	70	2.7	G. Arası Grup içi	2 479	0.113	15.20	0.00*
	İlköğretim	4	96	4.0	G. Arası Grup içi	2 479			
	Lise	37	91	15.0	G. Arası Grup içi	2 479			
	Lisans	372	103	14.0	G. Arası Grup içi	2 479			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	62	104	11.0	G. Arası Grup içi	2 479			

Toplumsal Cinsiyet Algısının Yaş Açısından ANOVA ile İncelenmesine İlişkin edinilen sonucuna göre 18-34 ve 35-44 yaş aralığındaki ( $Ort.=101, SS=14$ ) bireylerin toplumsal cinsiyet algısının 45-60 yaş aralığından ( $Ort.=94, SS=15$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [ $F=14.9, p<0.01$ ]. Etki büyüklüğü incelendiğinde ise yaşın toplumsal cinsiyet algısına etkisinin orta düzeyde, eğitim durumunun toplumsal cinsiyet algısına etkisi ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Toplumsal cinsiyet algısının eğitim düzeyleri açısından karşılaştırılması için okuryazar, ilköğretim, lise, lisans ile yüksek lisans ve üzeri olmak üzere beş grup belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı incelemek amacıyla ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılaşmanın kaynaklandığı grubu belirlemek amacıyla POST-HOC testinden faydalanılmıştır. Gruplardaki sayı farkının fazla olması göz önünde bulundurularak post hoc testlerinden LSD testi ile analize devam edilmiştir.

Edinilen sonuçlara göre gruplar arası toplumsal cinsiyet düzeyinin farklılaştığı görülmüştür [ $F=15,2, p<0.01$ ]. Okuryazar ( $Ort.=70, SS=2,7$ ) olan bireylerin toplumsal cinsiyet algıları; ilköğretim ( $Ort.=96, SS=4$ ) mezunu

bireylerden, lise ( $Ort.=91$ ,  $SS=15$ ) mezunu bireylerden, lisans ( $Ort.=103$ ,  $SS=14$ ) mezunu bireylerden ve yüksek lisans ve üzeri ( $Ort.=104$ ,  $SS=11$ ) eğitim düzeylerine sahip bireylerden daha azdır. İlköğretim ( $Ort.=96$ ,  $SS=4$ ) mezunu bireylerin toplumsal cinsiyet algıları sırasıyla okuryazar ( $Ort.=70$ ,  $SS=2,7$ ) ve olan bireylerden, lise ( $Ort.=91$ ,  $SS=15$ ) mezunu bireylerden daha fazladır. Lise ( $Ort.=91$ ,  $SS=15$ ) mezunu bireylerin toplumsal cinsiyet algıları, okuryazar ( $Ort.=70$ ,  $SS=2,7$ ) olan bireylerden daha fazladır. Lisans ( $Ort.=103$ ,  $SS=14$ ) mezunu bireylerin toplumsal cinsiyet algıları, okuryazar ( $Ort.=70$ ,  $SS=2,7$ ) olan bireylerden, ilköğretim ( $Ort.=96$ ,  $SS=4$ ) mezunu bireylerden ve lise ( $Ort.=91$ ,  $SS=15$ ) mezunu bireylerden daha fazladır. Yüksek lisans ve üzeri ( $Ort.=104$ ,  $SS=11$ ) eğitim düzeylerine sahip bireylerin toplumsal cinsiyet algıları; okuryazar ( $Ort.=70$ ,  $SS=2,7$ ) olan bireylerden; ilköğretim ( $Ort.=96$ ,  $SS=4$ ) mezunu bireylerden, lise ( $Ort.=91$ ,  $SS=15$ ) mezunu bireylerden ve lisans ( $Ort.=103$ ,  $SS=14$ ) mezunu bireylerden daha fazladır.

**Tablo 4.** Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Hal Açısından T-Testi ile İncelenmesine İlişkin Değerler

Demografik Değişken	Kategori	N	$\bar{X}$	SS	t	df	$\eta^2$	P
Medeni Hal	Evli	223	20.50	3.87	2.68	481	0.014	0.007
	Bekar	258	19.40	4.61				

(\*):  $p < .05$

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin medeni hal açısından karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan Bağımsız Örneklem T-Test sonucuna göre evlilerin psikolojik sağlık düzeyleri ( $Ort.=20,5$ ,  $SS=3,87$ ) bekarlardan ( $Ort.=19,4$ ,  $SS=4,61$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur [ $t(479)=2.68$ ,  $p<0.05$ ]. Medeni halin psikolojik sağlamlığına etki düzeyinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Eğitim Durumu Açısından Anova ile İncelenmesi

Demografik Değişken	Kategori	N	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	df	$\eta^2$	F	P
Eğitim Durumu	Okuryazar	6	25.0	5.4	G. Arası	4	0.001	5.37	0.00*
					Grup içi	477			
	İlköğretim	4	19.7	7.5	G. Arası	4			
					Grup içi	477			
	Lise	37	16.6	5.6	G. Arası	4			
					Grup içi	477			
	Lisans	372	15.9	5.2	G. Arası	4			
					Grup içi	477			
	Yüksek Lisans ve Üstü	62	17.2	5.3	G. Arası	4			
					Grup içi	477			

Not: \*.  $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Gruplar arası farklılaşmayı belirlemek amacıyla Anova testinden yararlanılmıştır. Edinilen sonuçlara göre gruplar arası stresle başa çıkma düzeyinin farklılaştığı görülmüştür [ $F=5.37$ ,  $p<0.05$ ]. Bu sebeple farklılaşmanın kaynağını bulabilmek amacıyla post hoc testlerinden LSD testi ile analize devam edilmiştir. Okuryazar ( $Ort.=25$ ,  $SS=5,4$ ) olan bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri; lise ( $Ort.=16,6$ ,  $SS=5,6$ ) mezunu bireylerden, lisans ( $Ort.=15,9$ ,  $SS=5,2$ ) mezunu bireylerden ve yüksek lisans ve üzeri ( $Ort.=17,2$ ,  $SS=5,3$ ) mezunu bireylerden daha yüksektir. Ancak okuryazar olan bireyler ile ilköğretim mezunu bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [ $F=5.37$ ;  $p>0.05$ ]. Eğitim durumunun stresle başa çıkma düzeyine olan etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu hesaplanmıştır.

**Tablo 6.** Değişkenlerin Birbiriyle İlişisini Gösteren Korelasyon Tablosu

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5
1.Toplumsal Cinsiyet Algısı	102.30	14.750	1	-0.251**	-0.011	-0.355	-0.139
2.Psikolojik Sağlamlık	56.07	11.220	-0.251**	1	0.630**	0.759**	0.621**

3.Stresle Başa Çıkma	22.15	5.349	-0.011	0.630**	1	0.355**	-.032
----------------------	-------	-------	--------	---------	---	---------	-------

(\*):  $p < .05$ , (\*\*):  $p < .01$

Toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulardan hareketle toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [ $p > 0.05$ ]. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin artması ya da azalması ile toplumsal cinsiyet algısı arasında bir ilişkiden söz edilememektedir. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet algısı ile stresle başa çıkma ( $r = -.251$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Tablo 7.** Toplumsal Cinsiyet Algısının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	t	P
Psikolojik Sağlamlık	17.760	1.370			12.880	0.000
Toplumsal Cinsiyet Algısı	0.022	0.013	0.074	<sup>a</sup> 0.005	1.620	0.106

(\*):  $p < .05$ , (\*\*):  $p < .01$

Toplumsal cinsiyet algısının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ancak toplumsal cinsiyet algısının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > 0.05$ ). Bu bulgu, toplumsal cinsiyet algısının, psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet algısının bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını belirleyen faktörler arasında önemli bir rol oynamadığını düşündürülebilir. Ancak, bu sonuç, yalnızca bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan bir analizle sınırlıdır ve farklı kültürel veya toplumsal bağlamlarda veya başka psikolojik faktörlerin dahil edilmesiyle daha farklı bulgular elde edilebilir. Ayrıca, bireysel ve çevresel etmenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini daha derinlemesine incelemek, bu konudaki anlayışımızı genişletebilir. Gelecek araştırmalarında, toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer potansiyel değişkenlerin göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

**Tablo 8.** Stresle Başa Çıkma Düzeyinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	t	P
Psikolojik Sağlamlık	24.15	0.986			24.49	0.000**
Stresle Başa Çıkma	-0.075	0.017	-0.194	<sup>a</sup> 0.038	-4.32	0.000**

(\*):  $p < .05$ , (\*\*):  $p < .01$

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre stresle başa çıkma düzeyi psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamaktadır ( $F(1,479) = 18,70$   $p < .01$ ,  $R^2 = .03$ ). Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde elde edilen bulgulara göre  $R = -.194$ ,  $R^2 = .038$  olarak bulunmuştur. Buna göre stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordama gücü %0.38'dir.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda toplumsal cinsiyet algısının stresle başa çıkma üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Bu çalışmada katılımcıların toplumsal cinsiyet algısı düzeyi Altınova ve Duyan (2013)'in Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği'nin psikometrik özellikleri bağlamında ele alınmıştır. Bu ölçekte soruların ayırım yapabilme yetkinliği ve soru-genel skor ilişkileri açısından toplumsal cinsiyet algısı düzeyleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olup olmadığı incelenmektedir. Toplumsal cinsiyet algısı ile stresle başa çıkma düzeylerinin alt boyutları incelendiğinde problem odaklı ve sosyal destek boyutlarındaki azalmanın toplumsal cinsiyet algısını artırıcı etkisi olduğu dikkat çekmektedir. Toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık



arasındaki ilişki incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Toplumsal cinsiyet algısı ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde Yüksel (2013)'in edindiği bulgular mevcut çalışma ile paralellik göstermekten toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında Yazıcı Çelebi (2021)'nin edindiği bulgular mevcut çalışma ile paralellik göstermemektedir. Peyer ve arkadaşları (2022), cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve stres düzeylerini incelemiştir. Edinilen bulgulardan hareketle kadınların erkeklerden daha fazla stres yaşadığı görülmektedir. Ayrıca erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucu dikkat çekmektedir. Kadınların daha fazla stres yaşamasının nedenlerinden biri çalışma ortamlarında çoğunlukla cinsiyetlerinden dolayı ayrımcılığa maruz kalmaları olabilmektedir. Buna bağlı olarak kadınlar stresli ve sıkışmış hissetmektedirler (Tokbaeva ve Achtenhagen, 2021). Aqşam ve arkadaşları (2023) kadın hemşireler ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmada yoğun stres düzeyine sahip olduklarını ifade etmektedir. Araştırma, çalışma ortamının kadınların stres seviyesini etkilediğini ve stresle baş edebilmek için destekleyici kaynaklara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmada çalışma hayatındaki kadınların toplumsal cinsiyet algıları üzerinde medeni hal ve ebeveynlik durumlarının etkisini incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bekar bireylerin ve ebeveyn olmayan bireylerin toplumsal cinsiyet algısı düzeylerinin, evli ve ebeveyn olan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkan bu sonuç Yüksel (2013)'in yaptığı çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Buna göre kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri adlı çalışmada da belirtilen durum desteklenmektedir. Bu sonuçlar, toplumsal cinsiyet algılarının yaşam tarzı seçimleriyle ve belki de bu seçimlerden kaynaklanan deneyimlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Bekarların daha yüksek toplumsal cinsiyet algı düzeylerine sahip olması, bireysel bağımsızlık ve sosyal çevrelerdeki çeşitlilik gibi faktörlerden kaynaklanıyor olma ihtimali bulunmaktadır. Evli bireylerin hayatları, çoğunlukla aile içi sorumluluklar ve rollerle ilişkili olduğundan bu durum onların toplumsal cinsiyet algılarını sınırlı bir çerçevede şekillendirebilir. Bekâr bireyler ise farklı sosyal çevrelerde daha fazla çeşitli deneyimler yaşayabilir ve bu da onların toplumsal cinsiyet konularına daha eleştirel ve açık fikirli yaklaşımlarını sağlayabilir. Evli bireylerin bekar bireylerle benzer toplumsal cinsiyet algısına sahip olduğu görülmektedir ancak bekar bireylerin evli olanlara göre toplumsal cinsiyet algılarının daha pozitif olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz vd., 2022). Literatürde, bireylerin yaşam tarzı ve sosyal etkileşimlerinin toplumsal cinsiyet algılarına olan etkilerini inceleyen çalışmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Örneğin Bingöl (2014), toplumsal cinsiyet algılarının çeşitli sosyal dinamiklerden nasıl etkilendiğini vurgulamış, bireylerin farklı sosyal rolleri deneyimleme oranı arttıkça toplumsal cinsiyet konularında daha şekillendirici bakış açıları geliştirebildiklerini belirtmiştir. Evli bireylerin de toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına sahip olduğu ancak bu algıların çoğunlukla kendi aile yapıları ve rollerine dayalı olarak şekillendiği görülmektedir. Bu durum, bireylerin özellikle geleneksel cinsiyet rolleri çerçevesinde hareket etmeleri nedeniyle algılarının daha dar bir perspektife sahip olabileceğine işaret etmektedir. Buna karşın toplumsal farkındalığın artmasına katkıda bulunabilecek sosyal politikalar ve eğitim programları, evli bireylerin de toplumsal cinsiyet algılarının olumlu etkilenmesine katkı sağlayacaktır (Vatandaş, 2007).

Ebeveyn olmayan bireylerin toplumsal cinsiyet algısı düzeylerinin ebeveyn olanlara göre daha yüksek olması bulgusu da dikkate değerdir. Bu, ebeveynliğin getirdiği geleneksel cinsiyet rolleri ve stereotiplerin bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği anlamına gelebilir. Ebeveyn olmayan bireyler, bu tür roller ve beklentilerle daha az yüzleşmek zorunda kalabilir. Bu da onların toplumsal cinsiyet konularına karşı daha esnek ve kapsayıcı tutumlar geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Gerçekleştirilen çalışma toplumsal cinsiyet algılarının yalnızca bireysel özelliklerle değil aynı zamanda bireylerin medeni ve ebeveynlik durumları gibi toplumsal faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Edinilen bulgular Günay ve Bener (2011)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Çalışan kadınların daha fazla çocukluk çağı travması geçirdiği, çalışmayan kadınların ise daha fazla eşitlikçi cinsiyet rollerini benimsedikleri belirlenmiştir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kadınların çocukluk döneminde yaşadıkları travmaların onların toplumsal cinsiyet rollerini ve iş yaşamındaki tutumlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle Patricia Hill Collins (2000)'in kadınların yaşadıkları travmaların toplumsal yapılarla etkileşim içinde şekillendiğine ve bu travmaların bireylerin kimlik gelişiminde belirleyici rol oynadığına dikkat çekilmektedir. Çocukluk dönemi travmalarının, özellikle cinsiyetçi baskılar ve aile içindeki eşitsizlik nedeniyle kadınların kendilerini toplumsal düzeyde nasıl konumlandırdıklarını etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Çalışan kadınların bu tür travmaları, bazen daha fazla iş stresine ve toplumsal beklentilerle başa çıkmaya yönelik psikolojik yüklerin artmasına yol açabilmektedir. Öte yandan çalışmayan kadınların daha eşitlikçi cinsiyet rollerini benimsemesi

konusu da dikkat çeken bir diğer araştırma bulgusudur. Çalışmayan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının daha geleneksel olmasına rağmen modern toplumlarda bu rollerin değişime uğrayarak daha eşitlikçi bir yapıya bürünebileceği öne sürülmektedir. Bu kadınlar, aile içindeki rollerine dayalı toplumsal cinsiyet normlarına daha az tabi olduklarından, bazen daha özgür ve eşitlikçi ilişkiler kurmaya yatkın olabilmektedirler (Kızıldağ ve Cin, 2018). Zeyneloğlu (2008)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada da kadınların toplumsal cinsiyet rollerine daha eşitlikçi bir tutum sergiledikleri belirtilmektedir. Çelebi (2019)'nin yaptığı çalışmanın sonucunda kadınların psikolojik sağlamlık düzeyi ile dışadönüklük düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca katılımcıların nevroitiklik düzeyi azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı belirlenmiştir (Yazıcı Çelebi, 2021).

Elde edilen bulgular, yaş dönemleri ve eğitim durumlarına göre toplumsal cinsiyet algısı arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen gruplar arası farklılaşmada yaş ve eğitim durumlarının bireylerin toplumsal cinsiyet algısında belirleyici faktör olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar ile yapılan diğer çalışmalarda sonuçlar birbiriyle uyumlu olup toplumsal cinsiyet algısının sadece bireysel tutumlar veya inançlarla değil aynı zamanda sosyodemografik faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir. Yaş farklılıklarının toplumsal cinsiyet algısındaki etkisi, bireylerin yaşam tecrübelerinin toplumsal cinsiyet rollerindeki değişiklikleri nasıl algıladıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Eğitim durumunun toplumsal cinsiyet algısı üzerindeki etkisinin anlamlı olması, eğitimin bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitliği hakkındaki görüşlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu çalışma yaş ve eğitim seviyesinin bireylerin toplumsal cinsiyet algısını anlamlı bir şekilde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda kadınların yaş, evlilik durumu, ailedeki birey sayısı gibi değişkenler ışığında psikolojik sağlamlık düzeylerinin değişkenlik gösterdiğini ve onları etkilediğini göstermektedir (Tavukçu ve Şahin, 2021). Toplumsal cinsiyet algısının yaş açısından Anova Testi analizi incelendiğinde özellikle 18-34 ve 35-44 yaş aralığındaki kadınların toplumsal cinsiyet algısında 45-60 yaş aralığında bulunan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonucu toplumsal cinsiyet algısının kuşaklar arasında farklılaştığını göstermektedir. Bu durum, belki de genç nesillerin toplumsal cinsiyete dair daha esnek ve kapsayıcı bakış açılarına sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Son yıllarda toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyet normları hızla değişiklik göstermektedir. Bu değişimler özellikle genç nesiller tarafından daha hızlı benimsenmektedir. Bu bulgular, toplumsal cinsiyet algısının yalnızca bireysel farklılıklardan kaynaklanmadığını aynı zamanda kuşaklar arası farklılıklardan da etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet algısı ve psikolojik sağlamlık değişkenleri incelendiğinde toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu sonuç psikolojik sağlamlığın, toplumsal cinsiyet algısından bağımsız olarak bireylerin sahip olduğu diğer kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve yaşadıkları sosyal desteğin bir sonucu olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet algısının bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde dolaylı yollardan etkili olabileceği ve bu etkinin psikolojik sağlamlıkla sınırlı olmadığı da akılda tutulmalıdır. Toplumsal cinsiyete ilişkin bir diğer çalışma da ayrımcılığa maruz kalan kadın yöneticilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgilidir. Bu araştırmaya göre, çalışma hayatındaki kadınların dayanıklılık düzeylerinin deneyim süresi ile birlikte artış gösterme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada kadınların cinsiyet açısından maruz kaldıkları ayrımcılığa karşı başlangıçta görmezden gelme, yok sayma gibi stratejileri benimsedikleri görülmektedir. Ancak yine deneyim ile birlikte destek arama ve desteği yayma gibi daha sağlıklı baş etme stratejilerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Goyal vd. 2021)

Bu araştırmanın sonuçları, gelecekteki çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve toplumsal cinsiyet algısı arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi için bir temel oluşturmaktadır. Böylece, bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması ve bu ilişkinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin daha iyi belirlenmesi sağlanabilir. Toplumsal cinsiyet algısı, stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık değişkenleri incelendiğinde toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle, stresle başa çıkma yeteneği ve toplumsal cinsiyet algısı arasındaki negatif ilişki, bu iki değişken arasındaki dinamiklerin daha detaylı incelenmesini gerektirmektedir. Bulgulara göre, toplumsal cinsiyet algısının stresle başa çıkma stratejileri üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Özellikle de problem odaklı stratejilerde ve sosyal destek arayışında bu durum daha belirgindir. Ayrıca stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki değişken arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu fakat stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı ölçüde etkilemediği görülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, stresle baş etme kapasitesinden çok daha fazlasını içeren karmaşık bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bulgular ışığında, gelecek çalışmalarda psikolojik sağlık üzerinde etkisi olabilecek diğer faktörlerin incelenmesi önem taşımaktadır. Ayrıca çeşitli demografik ve kültürel bağlamlarda benzer çalışmaların yapılması, konu hakkında daha derinlemesine anlayış kazanılmasına yardımcı olacaktır. Değişkenlerin birbirine olan etkisi incelendiğinde stresle başa çıkma düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, stresle başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını veya etkilediğini göstermektedir. Edinilen bulgulardan hareketle çalışan kadınların toplumsal cinsiyet algılarının olumsuz etkilenmemesi adına toplumsal kalıp yargılarından sıyrılabilmeleri için bazı kelime gruplarının adlandırılmalarına dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Yapılan yeni adlandırmalar toplumun dikkatini üzerine çekerek toplumsal cinsiyet algılarının oluşmasına engel teşkil edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, ailelere yönelik verilecek eğitimlerin de bu dönüşüme destek olabileceği düşünülmektedir. Çocukların erken yaşlardan itibaren aldıkları eğitimin cinsiyetle ilişkili olan kalıp yargılarını kırmada hayati bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Böyle bir yaklaşımın bireylerin kendi hakkındaki olumlu algılarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırarak sorunlar karşısında daha etkili çözüm yolları bulmalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet kalıplarında sergilenen eşitlikçi yapı, gelecek nesillerin toplumsal cinsiyet kalıplarına bakış açılarını da geliştirici bir etkiye sahiptir.

### Öneriler

Çalışan kadınların iş hayatlarındaki stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi hem bireysel hem de kurumsal düzeyde fayda sağlayabilir. Bu bağlamda aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir:

1. **Toplumsal Cinsiyet Algısının Yeniden Yapılandırılması:** Çalışan kadınların psikolojik sağlamlıklarını artırmak ve stresle baş etme becerilerini güçlendirmek için iş yerlerinde toplumsal cinsiyet eşitliği ile ilgili farkındalığın güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda kadın ve erkek çalışanlar için farkındalık eğitim programları düzenlenerek toplumsal cinsiyet algılarının daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir perspektifle yeniden yapılandırılması sağlanabilir.
2. **Stresle Baş Etme Stratejileri ve Psikolojik Sağlık Programları:** Çalışan kadınların stresle baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik psikolojik sağlık ve stres yönetimi eğitimleri düzenlenebilir. Bu eğitimlerde bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik psiko eğitim çalışmalarına yer verilebilir.
3. **Çok Boyutlu Araştırma Tasarımları:** Gelecek araştırmalar, toplumsal cinsiyet algısının ve psikolojik sağlamlığın etkileşimini daha geniş bir perspektiften incelemek için daha karmaşık ve çok boyutlu araştırma tasarımlarını benimsemelidir. Özellikle sosyokültürel faktörlerin psikolojik sağlık ve stresle baş etme üzerindeki etkilerini de göz önünde bulunduran çalışmaların yapılması önerilmektedir.
4. **İş Yerlerinde Destekleyici Ortamların Oluşturulması:** Çalışan kadınların stresle baş etme becerilerini artırmak için çalışma ortamlarında psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerinin güçlendirilmesi önemlidir. Ayrıca stresli durumlara başa çıkabilen dayanıklı bireylerin ve toplulukların oluşturulması için destek gruplarının oluşturulması fayda sağlayabilir.

### Referanslar

- Altınova, H. H. & Duyan, V. (2013). Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 9-22.
- Akkaş, İ. (2019). Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Kavramları Çerçevesinde Ortaya Çıkan Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı. *Ekev Akademi Dergisi*, 97-118.
- Altun, N. (2019). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rollerine göre çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Turkey.

- Aqtam, I., Ayed, A., Toqan, D., Salameh, B., Abd Elhay, E. S., Zaben, K. & Mohammad Shouli, M. (2023). The relationship between stress and resilience of nurses in intensive care units during the COVID-19 pandemic. *Inquiry*, 60, doi: 10.1177/00469580231179876.
- Ayvaz Kızılgöl, Ö. (2012). Kadınların İşgücüne Katılımının Belirleyicileri: Ekonometrik Bir Analiz, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 13(1): 88-101.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal Cinsiyet Olgusu ve Türkiye’de Kadınlık. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(1): 108-114.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı - Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eslek, D. & Yılmaz Irmak, T. (2018). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde göçmen çocuklar ve oyunları üzerine bir derleme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (3), 347-362.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to design and evaluate research in education* (11th Ed.). McGraw-Hill.
- Goyal, R., Kakabadse, N., Kakabadse, A. & Talbot, D. (2021). Female board directors’ resilience against gender discrimination. *Gender, Work & Organization*. 30(1), 197-222. doi:10.1111/gwao.12669
- Günay, G. & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153 (153), 157-171. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21488/230340>
- Hill Collins, P. (2009). *Black Feminist Thought. Knowledge, Consciousness, And The Politics Of Empowerment* (2nd edition). Routledge Taylor & Francis Group (Routledge classics).
- Karakaya, H. (2018). Toplumsal cinsiyet algısı, din ve kadın. *Journal of Analytic Divinity*, 2(2), 36-62.
- Kırıışık, H. (2019). *İnformal yaşlı bakımında kadın emeğinin toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Turkey.
- Kızıldağ, F., & Cin, F. M. (2018). Evli Kadınlarda Çalışmanın Toplumsal Cinsiyet Algılarına Ve Aile İşlevselliklerine Etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 241–251.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumunu düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Turkey.
- Lerner, R. M., Fisher, C. B., & Weinberg, R. A. “Toward a science for and of the people: Promoting civil society through the application of developmental science. *Child Development*, 71(1), 11-20, 2000.
- Oflas, S. G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplumsal cinsiyet rollerine, kültürlerarası duyarlılığa ve risk faktörlerine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, Turkey.
- Önder, Nurcan (2013). Türkiye’de kadın işgücünün görünümü. *Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Çalışma Dünyası Dergisi*, 1(1), 35-61.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Peyer, K. L., Hathaway, E. D., & Doyle, K. (2022). Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 72(2), 598–605. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>
- Saraç, S. (2013). Toplumsal cinsiyet ve kadın. L. Gültekin, G. Güneş, C. Ertung, & A. Şimşek içinde, *Toplumsal Cinsiyet ve Yanılsamaları* (s. 27-31). Ankara, Atılım Üniversitesi Yayınları.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. United States: Pearson Education.

- Tavukçu, E. & Şahin N. (2021). Türkiye’de göçün kadın yaşamına olan etkilerinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 75-88.
- Tokbaeva, D. D. & Achtenhagen, D. L. (2021). Career resilience of female professionals in the male-dominated IT industry in Sweden: Toward a process perspective. *Gender, Work & Organization*, 30, 223-262. doi:10.1111/gwao.12671
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-33.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218-235.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları*. 35, 29-56.
- Yazıcı Çelebi, G. (2021). Kadınların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 9(1), 132-146.
- Yılmaz, C. (2019). *Toplumsal cinsiyet algısının kadınların çalışma yaşamı üzerindeki etkileri: Artvin örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Turkey.
- Yılmaz, Y., Gürkan, S., Akdeniz, E. T. & Tınaz, A. (2022). Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerinin ve algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(3), 1021-1032.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Turkey.
- Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankara’da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Turkey.