

0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUK SAHİBİ OLMANIN KADINLARIN İŞ-YAŞAM DENGESİNE ETKİSİ: ARDAHAN ÖRNEĞİ

Özge BİLGİN KILIÇⁱ 

Öz

Günümüzde kadınların iş hayatında aktif olarak yer almaları bazı zorlukları da beraberinde getirmiştir. Bu zorlukların hem ev hem de iş yerinden kaynaklanması ile birlikte, kadınların en çok zorlandığı dönem anne olmasıyla başlamakta ve çocuğu belli bir özgün yeterlilik seviyesine gelene dek sürmektedir. Bu çalışmanın amacı, 0-6 yaş arası dönemde insan hayatında “Altın Yıllar” olarak bilinen çocukların bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimin en hızlı, kritik ve bakıma muhtaç oldukları zamanda kadınların iş-yaşam dengesini 6 ana tema altında incelemektir. Bu amaçla, Ardahan ilinde kamuda çeşitli unvanlarda çalışan 14 kadın ile yarı yapılandırılmış açık uçlu soruları içeren görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, çocuk bakımında kreş veya bakıcı desteği alan kadınlar iş hayatının stresinden daha çok ev işlerindeki sorumluluklarının ve bakıma muhtaç çocuğun olması kadınlar üzerinde stres yaratması durumunda kendilerini yetersiz, mutsuz, yorgun, ucu kapalı bir labirentte kalmış gibi annelik ile çalışma hayatının arasında sıkıştıklarından dolayı hayatlarının her alanına bu duyguların sirayet ettiğini; kendilerine, eşlerine ve sosyal çevrelerine zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir. Büyük ebeveynlerinden destek alan kadınların iş-yaşam dengesini daha rahat sağladığı gözlenmiştir. Ebeveyn desteği alan kadınlar işyerlerinde verimli olduklarını, kendilerine zaman ayırma, eş ve sosyal çevresi ile vakit geçirme imkânlarının olduğunu ortaya koymuşlardır. Çocuk bakımında bütün katılımcılarda anneliğe dair “iyi bir anne miyim?” gibi sorgulamalarının olduğu, çocuklarında bağlanma temelli olumsuz duygu ve davranışların varlığının kendilerini suçlu olarak görmelerine sebep olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler anne, iş yaşam dengesi, erken çocukluk, aile desteği, çalışan kadınlar

THE IMPACT OF MOTHERHOOD IN THE 0-6 AGE GROUP ON WOMEN'S WORK-LIFE BALANCE: A STUDY IN ARDAHAN

Abstract

The contemporary active participation of women in the workforce brings certain challenges, originating from both home and workplace responsibilities. Particularly, the most challenging period for women starts with motherhood and continues until their child reaches a certain level of independence. This study aims to examine the work-life balance of women during the formative 0-6 years of a child's life, often referred to as the “Golden Years,” a time of rapid physical, mental, and social development. Conducted in Ardahan, Turkey, the study involved semi-structured interviews with 14 women working in various public sector roles. It revealed that women receiving childcare support, such as from nurseries or caregivers, experience more stress from household responsibilities and child care than from work. Those supported by grandparents found a better work-life balance, feeling more productive at work and able to allocate time for themselves, spouses, and social circles. The study also noted common concerns among mothers about their adequacy and the impact of attachment-based issues in their children on their sense of guilt.

Keywords motherhood, work-life balance, early childhood, family support, professional women

JEL Codes J13, J16, M12

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı Araştırma Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu'nun 23. 02. 2023 tarih ve 61351342/Şubat-2023-04 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Finansal Destek ve Çıkar Beyanı Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

ⁱ Bağımsız araştırmacı. Ardahan İl Sağlık Müdürlüğü, Ardahan-TÜRKİYE. ORCID: 0009-0002-9740-3430. E-posta: ozge.bilginkilic@st.uskudar.edu.tr

GİRİŞ

Kadınların İkinci Dünya Savaşı sonrasında tarım ve el sanatları dışındaki iş alanlarında etkinlikleri, sanayileşme süreciyle hız kazanmıştır (Güder, 2019). Sanayileşme, ekonomik, sosyal ve bilimsel alanlarda önemli gelişmelere ve toplumsal ile bireysel değişimlere yol açmıştır. Bu dönemde, teknolojik ve ekonomik gelişmeler, Türkiye'deki geleneksel aile yapılarından iş gücü piyasasına kadar geniş bir alanda değişimlere sebep olmuştur. Kadınlar, iş hayatında daha aktif roller üstlenmeye başlamıştır (Babahanoğlu, 2020, s. 530).

Eğitim düzeyinin artmasıyla kadınların iş hayatının çeşitli alanlarına katılımı artmıştır. Özellikle 1980'lerden itibaren girişimcilik, yönetim, bankacılık, sigortacılık, turizm ve reklamcılık gibi erkek egemen alanlarda kadın istihdamı artmıştır (Güder, 2019). Kadınların iş hayatına katılımı, ekonomik katkılar sağlamış, ancak aynı zamanda ev ve işteki sorumluluklarını artırmıştır (Koçtürk Bahat, 2021). İş ve yaşamın, farklı roller gerektiren ve birbirini etkileyen iki alt sistem olduğu, bu sistemler arasındaki sınırların net olmamasının iş-yaşam dengesini bozduğu, kadınların işte ve evde artan sayıda rolü doldurmaya çalışırken uyumsuzluk yaşadığı, bu durumun "rol çatışması" olarak adlandırıldığı belirtilmektedir. İş ve ev hayatını başarılı bir şekilde dengeleyen bireylerin, bireysel yaşam kalitelerinin arttığı, ruh sağlıklarının olumlu şekilde etkilendiği, evliliklerine mutluluk olarak yansıdığı, toplumsal gelişmelere fayda sağlayarak verimliliği ve motivasyon seviyesini artırdığı, işten ayrılmaları azalttığı belirtilmiştir (Apaydın, 2011).

Aile ve cinsiyet eşitliğinin garanti altına alınmadığı, sosyal adalet ilkelerinin uygulanmadığı toplumlarda kadınların, ev işleri ve çocuk bakımı gibi sorumlulukları üstlenirken erkeklere göre daha fazla yoruldukları belirtilmiştir (Ökten, 2020, ss. 817-820). Kadınlar aile içinde ve iş hayatında istedikleri gibi veya beklenen seviyeye ulaşmak için yoğun çaba harcarken, bu durum kadınların üzerinde büyük bir baskı oluşturmakta ve ev ile iş arasında kötüleşen denge, aile ve kişilerarası sorunlara yol açmaktadır. Denge sağlanamadığında evlilik uyumu, çocukların davranışlarında ve zihinsel gelişimlerinde sorunlar ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2014, ss. 188-189).

Kadınların ev içinde yaşadıkları gerginlik ve çevrelerinden destek alamamaları iş-yaşam çatışmasıyla ilgili önemli faktörlerdir. Rol çatışmaları, zihinsel ve fiziksel zorluklar, rol belirsizliği, iş kalitesi baskıları ve ağır iş yükleri iş-yaşam dengesi stresinin kaynakları olarak sayılmaktadır (Topgül, 2016, ss. 217-231).

İş-aile yaşam dengesinin olmaması veya azalması durumunda kadınlarda meydana gelen stresin sonuçları üç ana kategoride incelenebilir:

- (1) Davranışsal sonuçlar: İş ve yaşam arasındaki dengesizlik, kişisel üretkenliğin azalmasına ve davranış bozukluklarına neden olabilir. Bu bozukluklar arasında öfke nöbetleri, aşırı yeme ve konuşma eksikliği bulunur.
- (2) Psikolojik sonuçlar: İş-aile yaşam dengesiyle ilişkili artan stres, duygusal boşluk ve depresyona yol açabilir.
- (3) Fiziksel sonuçlar: İş-aile yaşam dengesizliği fiziksel sağlık sorunlarına sebep olabilir; nabız artışı, ülser, yüksek kolesterol, kronik bel ağrısı, astım, egzama gibi hastalıklar ortaya çıkabilir (Güder, 2019).

Durualp, Kaytez ve Girgin (2017, ss. 129-138) tarafından yapılan çalışmada anne-bebek bağlanmasını etkileyen olumlu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır: Planlı ve arzu edilen gebelikler, doğum sonrası anne ve bebeğin bir arada olması, ilk 30 dakika kanguru bakımının sağlanması, doğum sonrası emzirmenin başlatılması, bebeğin sağlıklı olması, bebek bakımı ve

yeni rollere uyum, annenin kendi annesiyle olan bağlanma ilişkisi, ailenin yeterli sosyo-ekonomik güce sahip olması, annenin problem çözme becerileri, sosyal çevre, eş ve aile desteği ve evlilik memnuniyeti. Bu faktörlerin anne-bebek arasındaki bağlanma sürecine olumlu etkileri vurgulanmaktadır.

Erken yaşam döneminde gelişen bağlanma niteliği, çocuğun ileri yaşamında önemli etkilere sahiptir. Çocuklukta davranış kalıplarını, ruh sağlığını ve sosyal duygusal gelişimi etkiler; ergenlikte akran ilişkilerine ve yetişkinlikte evlilik ve iş ilişkilerine yansır (Evirgen ve Gözün Kahraman, 2018, ss. 2450-2454).

Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, akranlarına göre daha yüksek sosyal becerilere ve olumlu duygulara sahiptir, yetişkinlerle iyi uyum sağlarlar. Buna karşılık, güvensiz bağlanan çocuklar genellikle sınırlı, huzursuz, saldırgan ve uyumsuz davranışlar sergileme eğilimindedir (Soysal ve diğerleri, 2005, ss. 88-90).

Artan sayıda çalışan annelere destek olarak, Türkiye'de devlet, annelere doğum öncesi ve sonrası için belirli haklar tanımıştır. 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu ve 4857 sayılı İş Kanunu kapsamında hem memur hem de işçi statüsündeki annelere toplamda 16 haftalık analık izni sağlanır. Bu süreye çoğul gebelik durumunda ekstra izin eklenir. Memur annelere istek üzerine doğum sonrası ek izinler ve süt izinleri tanınırken, işçi annelere de belirli sürelerde ücretsiz izin imkanları sunulur. Bu izinlerin kullanımı ve süresi konusunda annelerin tercihleri dikkate alınır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, insan hayatında “Altın Yıllar” olarak bilinen çocukların bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimin en hızlı, kritik ve bakıma muhtaç oldukları 0-6 yaş grubundaki çocuklara sahip olmanın kadınların çalışma hayatlarına, eş ve sosyal çevreleriyle zaman geçirmelerindeki etkilerini, çocuk bakımına dair deneyimlerini, önerilerini ve annenin çalışmasının çocuk üzerindeki etkilerinin anneye yansımalarını, açık uçlu sorular ile incelemektir. Araştırma Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu'nun 23.02.2023 tarih ve 61351342/Şubat-2023-04 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Kadınların iş-yaşam dengelerini kurabilmeleri için çocuk bakımı önemli bir etkidir. Literatürde genel bakış açıları ile kadınların iş-yaşam dengesi üzerine çalışmaların olduğu görülmüş olup annelik duygusunun en yoğun yaşandığı, çocuğun anneye bağımlı olduğu 0-6 yaş grubunun bu dengedeki etkileri üzerine az sayıda nitel çalışmanın olması bu çalışmanın gerçekleştirilmesini gereklilik haline getirmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma Ardahan ilinde ikamet eden çalışan kadınların iş-yaşam dengesine 0-6 yaş grubu çocukların etkilerini gösteren nitel bir araştırmadır. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu ve genel bilgi formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan açık uçlu sorular şunlardır:

- (1) İş-Yaşam dengesini nasıl kuruyorsunuz? Bu dengeyi kurmaya çalışırken en çok hangi alanda zorluk yaşamaktasınız?

- (2) Çocuk bakımında kimlerden veya nerelerden destek almaktasınız? Bu destek sağlayanın iş-yaşam dengenize etkileri nelerdir? Bu alandaki devlet desteklerini yeterli buluyor musunuz, önerileriniz var mı?
- (3) 0-6 yaş grubu çocuğa sahip olmanın eş ile vakit geçirme üzerindeki etkileri nelerdir?
- (4) 0-6 yaş grubu çocuğa sahip olmak iş yerinizdeki veriminizi nasıl etkilemektedir?
- (5) Çalışma hayatınız0-6 yaş grubu çocuğunuzu ne şekilde etkilemektedir? Bu etkilerin size yansımaları nasıldır?
- (6) Ev işlerinde aile içinde rol paylaşımınız var mı?

Bu sorularla 0-6 yaş grubu çocukların annelerinin iş-yaşam dengesi üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Veri Toplama ve Verilerin Analizi

Bu çalışma katılımcıları, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen, 01.11.2022-30.01.2023 tarihleri arasında Ardahan merkezde kamu sektöründe çeşitli unvanlarda görev yapan, 0-6 yaş grubu çocuğa sahip 14 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür. Amaçlı örnekleme yönteminin kullanılmasının sebebi, zengin bilgiler içerebilecek durumların ayrıntılı olarak araştırılmasına olanak tanınmasıdır (Baltacı, 2019, ss. 1-15).

Araştırmadaki yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analizde, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenmekte ve yorumlanmaktadır. Veriler araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenebileceği gibi, görüşme ve gözlem süreçlerinde kullanılan sorular ya da boyutlar dikkate alınarak sunulabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 238).

Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu ve genel bilgi formundan yararlanılmıştır (Tablo 1). Verilerin analizlerinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Genel Bilgiler

Katılımcı	Unvanı	Yaşı	Eğitim Düzeyi	Çocuk Sayısı	Çocuk Yaşı			Çocuk Bakımında Destek Alınan Kişi
					1.	2.	3.	
K1	Tıbbi Sekreter	32	Ön lisans	1	2			Babaanne
K2	Temizlik Personeli	43	Lise	3	10	8	4	Babaanne
K3	PTT Servis Görevlisi	38	Lise	2	14	3		Babaanne
K4	Hemşire	42	Lisans	2	22	4		Babaanne
K5	Ebe	28	Lisans	1	1			Babaanne
K6	Öğretmen	29	Lisans	2	4	2		Anneanne
K7	Tıbbi Sekreter	30	Ön lisans	1	2			Bakıcı
K8	Hizmetli	45	Lise	2	23	3		Bakıcı
K9	Hemşire	34	Lisans	1	3			Kreş
K10	Ebe	36	Lisans	2	8	3		Kreş
K11	Hemşire	35	Lisans	2	10	2		Kreş
K12	Psikolog	33	Lisans	1	6			Bakıcı ve Kreş
K13	Veri Hazırlama Memuru	33	Ön lisans	2	1	4		Anneanne ve Kreş
K14	Acil Tıp Teknisyeni	37	Ön lisans	3	10	6	3	Bakıcı

Araştırma katılımcılarından üçünün lise mezunu, dördünün ön lisans mezunu ve yedisinin lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarının 28 ile 45 arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Çocuk sayıları da çoğunlukla iki çocuk olmak üzere bir ila üç arasında değişkenlik göstermektedir. Çocuk bakımında katılımcıların yedisi anneanne veya

babaanneden destek alırken, üç katılımcı bakıcıdan, bir katılımcı kreş ve bakıcı, bir katılımcı ise anneanne ve kreşten destek almıştır.

BULGULAR

İş-Yaşam Çatışması

Araştırmanın sorularından olan “İş-Yaşam dengesini nasıl kuruyorsunuz? Bu dengeyi kurmaya çalışırken en çok hangi alanda zorluk yaşamaktasınız?” sorusuna ilişkin katılımcıların görüşleri şu şekilde olmuştur:

K6: Çalışan kadın olmak her anlamda zor. Fakat bence iş hayatından çok ev işleri ve çocuk bakımı daha zor. Annemle beraber yaşıyoruz. Annem olmazsa denge kurmak bir yana bedenem ayakta, ruhen çökmüş olurum. Öğretmenim. Akşama kadar ayakta ders anlatıyorum. Üstelik öğretmenlik okuldan çıktığımda bitmiyor. Evde sınav hazırla, sınav kâğıtlarını oku, derken ne kendime ne çocuğa ne eve vaktim kalırdı. Hem çalışmak hem ev işleri üstüne bir de küçük çocuğun olması gerçekten çok yorucu. Annem sağ olsun ev işlerini yapar. Ben hafta içi hiç çamaşır, bulaşık, yemek derdiyle uğraşmam. Yoksa gün boyu akşama ne yemek yapsam, acaba çamaşırı serdim mi, hele çocuğum acaba ne oldu ne yaptı derdim yok. O yüzden şu an hayatımda bir denge var. Daha mutluyum. Ben annemle yaşamayı şuna benzetiyorum: Ben bir yere acil yetişmesi gereken bir arabayım. Tam giderken lastiğim patlıyor. O sırada yoldan geçen bir çekici beni sırtlayarak gideceğim yere beni götürüyor. İşte ben o arabayım annem de yoldan geçen çekici; beni sırtlamış ve götürüyor.

K13: İki küçük çocuğum var. Benim en çok zorlandığım alan, çocuk bakımı. Hatta hayatımda her şey birbirine girmiş gibi hissediyorum. Ne kendime ne eşime ne çocuğuma ne de ev işlerine yetebiliyorum. İşte yoğun olursam eve yorgun gidiyorum. O zaman da beni bekleyen ev işlerim, çocuklarım, eşime yetemiyorum. Hem bedenem hem zihnen çok yorgunum. Kendimle baş başa kalmaya bazen ekmek kadar ihtiyacım oluyor. Hatta bazen tuvalette uzun kalmak istiyorum. Azcık kendimi dinleyeyim diye. Ama onda bile büyük kızım gelip kapıya vuruyor, “anne bir şey sormam gerek” diyor. Çocukların küçük olması ve yaşlarının yakın olması bence başlı başına bir alan. Çalışan kadınlar ikiye ayrılmalı: 0-6 yaş çocuğu olan ve diğerleri diye. Ne çocukla çalışılıyor ne de çalışmadan oluyor.

K14: Ev işleri beni çok yoruyor. İş yerinde sorun olsa bile ev işleri ve çocuklarımla olan düşüncelerimin yanında aman diyerek kulak arkasına atabiliyorum. Fakat beni yoran manevi olarak atamadığım bir şey var. O da çocuklarımı ihmal ediyorum düşüncesi. Onlar gelecekte bana, “anne sen bize hiç bakmadın, sen hep yoktun” diyecekler. Bu düşünce her gün aklımda ve beni çok mutsuz ediyor. Hayat performansımı düşürüyor.

K5: Kayınvalidemle yaşıyorum. Çocuğa bakıyor. Aklım kalmıyor. Hatta benden daha iyi bakıyor. Evde hiçbir iş yapmıyorum. Yemek, çamaşır, ev işlerini hiç bana bırakmaz Eşim askeri personel. Sınır ötesinde görevli. Ben de ondan uzak olmak konusunda zorlanıyorum ama kayınvalidem çok destek oluyor. Hatta iş yerinde bir sorun yaşasam bana psikolojik olarak bile destek olur. Çocukla bile daha çok ilgilenir. Benimle duygusal manada ilgilenir. Ben de bu süreci kolay atlattım. Şükür onun sayesinde bir denge var hayatımda. Mutluyum. Hatta etrafımdaki arkadaşlarıma baktığımda aranan, hayal edilen bir hayatı sahibim. Oh ne rahat kayınvalide ile hayat!

Yapılan görüşmelerde katılımcıların zamanlarının büyük bir kısmını iş yerinde geçirdikleri, ev işleri ve çocuklarına kalan vaktin oldukça kısıtlı ve yetersiz olduğu, bu kısıtlı zamanın iş ve yaşam arasında bir dengesizliğe yol açtığı görülmüştür. Katılımcılardan K5 ile K6, ev işleri ve çocuk bakımında ebeveynlerinden destek aldıkları için gün boyu ev işlerini ve çocuklarının bakımını düşünmediklerinden zihnen, bedenem güçlü olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan K13, hayatında her şeyin birbirine karıştığını, hiçbir şeye yetemediğini söylemiş ve bu karışıklığın içerisinde en çok kendisi ile baş başa kalmaya ihtiyacının olduğunu fakat yaşları birbirine yakın iki küçük çocuk ile bunun mümkün olmadığını ifade ederek çalışma hayatı ile ev hayatı arasında sıkışıp kaldığını ifade etmiştir. K14 ise ev işlerinde çok yorulduğunu, çocuklarının yanında olamayışını, büyüdüklerinde ‘anne sen hep yoktun’ demelerinden endişe duyduğunu ve bu endişenin kendisini sürekli mutsuz hissettirdiğini ifade etmiştir. Ebeveyn desteği alan katılımcıların iş ve yaşamları arasında bir dengenin bulunduğu, kreş veya bakıcı desteği alan katılımcıların ise zaman yetiştiremedikleri,

sürekli zihinlerinde ev işleri ve çocuk bakımı ile ilgili düşüncelerinin olduğu bir süre sonra bu düşüncelerin ruhsal ve bedensel olarak tükenmişliğe yol açtığı görülmüştür.

İş Verimliliği

Araştırmanın sorularından olan “0-6 yaş grubu çocuğa sahip olmak iş yerinizdeki veriminizi nasıl etkilemektedir?” sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar şu şekildedir:

K11: Çocuğu kreşe götürüyorum. Sabahları uyanmak istemiyor. Bu da benim için kronik bir stres oluşturdu. Artık akşam yatmadan sabah nasıl kaldıracacağımı düşünüyorum. İşe her gün mutlaka geç kalıyorum. Güne 1-0 yenik başlıyorum. Sabahları öfkeli oluyorum. Kime kızdığım bile belli değil; kendime mi, çocuğa mı, mesai saatine mi? Öfkemi yansıtmamak için iş yerindeki arkadaşlarımla konuşmuyorum bir süre. Saat ilerleyince biraz toparlanmış oluyorum. Böyle bir stres, öfke ile çokta verimli olamıyorum açıkçası.

K9: evde kayınvalidemle yaşıyorum bir de üç buçuk yaşında kızım var. Kayınvalidem hasta ve yaşlı olduğu için çocuğa da bakamıyor. Kreşe gönderiyorum. Hem küçük bir çocuk. Onun bakımı, kreş süreci her sabah uykudan uyandırmak, soğukta dışarı çıkartmak. Kreşte sürekli hasta oluyor. İşten izin almak zorunda kalmam, bazen alamamam, evde hasta ve yaşlı bireyin olması beni ruhen çökertti. Bu halde nasıl verimli olabilirim? Yarı aklım ev işlerinde, yarı kızımda, yarı kayınvalidemde, yarı işlerimde. Bazen bu da yaşamak mı diyorum. Dikkat eksikliği, depresyon, kaygı bozukluğu gibi sorunlarım var hatta tedavi görüyorum ilaç kullanmaktayım.

K4: İki kızım var. Biri büyük, üniversitede, şehir dışında. Bir kadının en zorlandığı dönem bence çocukların okul öncesi dönemi. Çünkü sana ihtiyacı var. Savunmasız. Aklın onda kalıyor. Birinci kızımda öyleydim. Ama küçüğümde kayınvalidemle kayınpederim emekli oldular ve bizim yanımıza taşındılar. Şu an çok rahatım. Çocuk bakımında onlar destek oluyorlar. Ev işlerinde kayınvalidem destek oluyor hafta içi. Bu sayede hem kendime hem eşime çocuğuma vaktim kalıyor. Kafam rahat olunca işte bir şey düşünmüyorum işime odaklanıyorum.

K1: Kayınvalidemle beraber yaşıyoruz. Anne-kız ilişkimiz var. Ne ben ona saygıda kusur ederim ne de o benim sınırlarımı zorlar. Çocuğuma bakar, ev işlerimi yapar, hafta içi hazır kurulu sofraya giderim. İş verimliliğimi düşürecek bir sorunum yok şükür. O olmasaydı çocuğumda sürekli aklım kalacaktı, akşama ne yemek yapayım düşüncesi, belki stresten uykusuz, yorgun gelecektim. Öyle bir durumum yok. Kayınvalidem benim için konfor alanı oluşturuyor. O yüzden işte de işimle ilgileniyorum.

Katılımcılardan K4 ile K1’de olduğu gibi ebeveyn desteği alan katılımcılar ev işlerine ve çocuklarının bakımına yönelik kaygılarının olmaması, motivasyonlarının olumsuz yönde etkilenmemesinin sonucu olarak işlerine odaklandıklarından işlerinde verimli olduklarını düşünmekte. Bakıcı ve kreş desteği alan katılımcılardan K9, kreşe giden kızının iklim koşullarından dolayı sürekli hasta olduğunu ve kurumu ile izin konusunda çatışmalarının olduğunu belirterek ev işleri ve çocuk bakımının yanı sıra evde hasta olan yaşlı kayın validesinin sorumlulukları arasında ruhen bir çöküntü yaşadığını, psikolojik tedavi gördüğünü ifade etmiştir. K11 ve diğer katılımcıların ifadelerinden sabahları çocukları uyandırmanın, kreşe bırakmanın bir stres faktörü olduğu ve katılımcıların güne negatif bir enerji ile başlamalarına sebep olmasının dikkat eksikliğine yol açtığından işlerine odaklanamadıkları için kendilerini iş yerinde yeterli düzeyde verimli hissetmedikleri gözlemlenmiştir.

Çocuk Bakımı ve Destek Önerileri

Araştırmanın sorularından olan “Çocuk bakımında kimlerden veya nerelerden destek almaktasınız? Bu destek sağlayanın iş-yaşam dengenize etkileri nelerdir? Bu alandaki devlet desteklerini yeterli buluyor musunuz, öneriniz var mı?” sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar şu şekildedir:

K12: Bakıcıdan ve kreşten destek aldım. Bakıcıya bırakıp işe gelmek benim için çok zor oluyordu. Sürekli bir koşuşturma... O kadar çok zayıflamıştım ki hem bedenen yoruluyorsun hem zihninde bin türlü düşünce ile yaşıyorsun. Sürekli ona yetmeye çalışıyorum iş, ev, iş hep arka planda kalıyor. Aklımda sürekli “acaba bakıcıda istismara uğrar mı” korkusu... Sürekli eve götürünce vücudunu kontrol ediyordum, acaba bir şey yaptılar mı? Bunun bir annede ne derece kaygı, stres yarattığını

yaşamayan biri anlamaz. Bence kreşe başladığında uyum sürecinde aşırı zorluklar yaşadık. Şu an alıştı ama şimdi de sürekli hastalanıyor. İşten izin almak, bazen alamamak bende yoğun kaygı, stres, yorgunluk, yetersizlik hissi yaşıyor. Okula başlayınca biraz daha rahatlamış olacağımı düşünüyorum. Bu konuda kesinlikle destekler yetersiz kalmakta. İlk altı ay anne sütü çok kıymetli. Bu bilimsel olarak kanıtlandı. Kesinlikle ilk altı ay analık izni verilmeli. Bence mesai saatleri çok uzun. Pandemi döneminde gördük; saat 10.00’da gelinip 16.00’da gidildi. Pek de değişen bir şey olmadı. Kesinlikle okul öncesi çocuğu olan kadınlara çocuk okula başlayana kadar esnek mesai getirilmeli.

K13: Birine annem bakıyor. Bir buçuk yaşında, diğeri kreşe gidiyor. Annem ile evlerimiz karşılıklı. Annem baktığı için annemin özel hayatına daha çok el atmak zorunda hissediyorum kendimi. Bir şey alacağı zaman, doktora gideceği zaman her ihtiyacında en başta ben gitmeliyim. Çünkü çocuğa bakıyor. Annem hastalansa sanki benim yüzümden hastalanmış gibi hissediyorum. Çocuğu bırakıyorum yoruluyor, hasta oluyor gibi ama çocuğum konusunda içim rahat, emin ellerde diye. Kreşe giden kızım da aklım kalıyor. Acaba kızıyorlar mı, acaba kendini ifade edebiliyor mu? Bu da beni psikolojik olarak dibe çekiyor. Sabahları çocuklar uyumak istiyorlar. Onları uyandırmak, hele soğuk havalarda gerçekten anlatılacak gibi değil. Sürekli kreşte hasta. Dört gün gitse iki gün hasta. Hasta bir çocuğu bırakıp işe gelmek çok zor. Bence kadınlar çocukları okula başladıktan sonra çalışsın. Arkadaşlarda görüyorum, kadın olmak zor ama okula gidince daha rahatlar. Küçük olmaları ayrı bir zorluk. Kesinlikle analık izni en az altı ay olmalı, süt izinleri ilk iki yılı kapsamalı, ücretsiz izin ilk altı yıl olmalı. Ya ben maaş dahi istemiyorum ama öyle bir hakkın yok. Ya istifa edeceksin ya geleceksin. Bugün bağlanma ile kişilik yapılarını anlatıyorlar. E, o zaman annesi çalışan çocuklar bu ülkenin fertleri değil mi? Bugün benim çocuğum ama yarın bu ülkenin doktoru, öğretmeni, esnafı olacak. Bence gereken önem verilmiyor; ama hata ediliyor.

K8: Çocuklar büyünce bence çalışmakta sorun yok ama küçükken ömürden ömür gidiyor. Bakıcımız var, evine bırakıyorum. Ardahan soğuk bir yer. Bazen eksi 30 derece oluyor o soğukta çocuğu sıcak yataktan, uykudan uyandırmak bence hem anneye hem çocuğa yapılan psikolojik bir şiddet. Bazen kendimi aşırı suçlu hissediyorum. Keşke hiç çalışmasaydım, bu çocuk da bu soğukta evden çıkmasaydı diyorum. Öyle bir günde insan kendini nasıl hisseder, gerçekten psikolojik olarak çok yıpratıcı. Diğer oğlumda daha kısıtlıydı imkânlar. Kırk gündü izin. Şimdi daha iyi. Yine de bence yetersiz. Çocuklar anneli babalı yetim gibi oradan oraya bırakılıyor. Anne sütü ilk altı ay çok önemli ama biz iki ay çocukla kalabiliyoruz. Bu sürenin ilk altı ay olması gerek. Ücretsiz izin süresi ilk altı yıl olmalı, yarım gün yarım ücret politikası da çok iyi bir düşünceydi fakat yasalaşmadı hala.

K3: Büyük olanın pek benim çalışmam ve bana bir yükü yok ama küçük olunca kim bakarsa baksın anneyi zorluyor. Kayınvalidem bakıyor, şükür gözüm arkada değil. Başına bir şey gelir mi, acaba kızdı mı, dövdü mü derdim yok, sabahları uyanmak zorunda değil, soğuk havalarda evden çıkmıyor, kendi evimizde ortamı değişmiyor kendi oyuncakları, kendi yatağı ama yine de anne ilgisi başka. Kayınvalidem hep der ki çocuğu başkası yağa, bala sarsın o yine annesinin kuru elini ister. Gideceğim saati belirlemiş, o saat gelince kapıyı gözlüyormuş, yani şu kapıyı gözlüyor sözü için oturup saatlerce ağlayabilirim. Kesinlikle süt izin süreleri uzatılmalı, analık izni ilk altı aya çıkarılmalı. Hem ülke nüfusu azalıyor deniliyor, nasıl çocuk yapsın insanlar bakıcı olmayınca, kurum kreşi bu şehirde yok. Niye 150 kişi çalışan şartı varmış? 150 kişilik kurum devlete hizmet ediliyor da 50 kişilik kurum hizmet etmiyor mu? Hem bence büyük şehirde alternatif daha çok. Asıl küçük yerler daha fazla desteklenmeli.

0-6 yaş dönemi çocuklarının kendilerini ifade etme becerileri yeterince gelişmediğinden katılımcılardan bakıcı ve kreş tarafından destek alan annelerin çocukları hakkında “kendisini savunabiliyor mu, istismara uğradı mı, kızdılar mı...” gibi düşüncelerle günlerini geçirdikleri, özellikle kış aylarında sabahları soğuk havada çocuğu dışarı çıkarmanın kendilerini suçlu hissetmelerine, işe geç ve gergin olarak gitmelerine sebep olduğu ve kreşe giden çocukların sık sık hastalandığı, kurumda izin problemi yaşadıkları için psikolojik olarak yıprandıkları görülmektedir.

Ebeveynlerinden destek alan annelerin çocuğun güvenliği açısından rahat oldukları, çocuğun kendi evinde oyuncakları ile oynamasının, sabah uyandırmamanın bir mutluluk sağladığı tespit edilmiştir. Bazı katılımcıların bakım veren anneye karşı daha fazla sorumluluk hissettikleri “annem hastalansa benim yüzümden hastalandı” diye kendilerini ev, iş, çocuk ve anneleri arasında sıkışmış, çaresizlik içinde hissettikleri görülmüştür. Sosyal politikaların tüm katılımcılar tarafından yetersiz bulunduğu görülmüş ve desteklerin artırılması konusunda öneriler alınmıştır.

Çalışmanın Çocuklardaki Etkilerinin Annelere Yansımaları

Araştırmanın sorularından olan “Çalışma hayatınız 0-6 yaş grubu çocuğunuzu ne şekilde etkilemektedir? Bu etkilerin sizin hayatınıza yansımaları nelerdir?” sorularına verilen cevaplar şu şekildedir:

K10: Bence karşılıklı olarak olumsuz etkileniyoruz. Tamam, çocuğuma maddi olarak bazı imkânları daha rahat sunuyorum fakat üç yaşındaki bir çocuğun en önemli ihtiyacı annesiyle beraber olmak, güvende yaşamak. Kreşe gidiyor, bazen bakıyorum gergin, sürekli ağlıyor. E anlatamıyor ki hani acaba bir şey mi olmuş, öğretmenine soruyorum, “bir şey olmadı” diyor. Bilemiyorsun ki acaba sıkılıyor mu, acaba beni mi özlüyor, evde mi kalmak istiyor, kısa vadede gönderiyorum iyi gibi ama uykudan uyanması, giderken üşmesi onda neler yaratıyor acaba? Sürekli “acaba çalışmakla hata mı yapıyorum” diye kendimi sorguluyorum.

K6: Benim annem bakıyor. Evden çıkmıyor, o konuda çok rahatız ama ben bir öğretmenim. Bir sınıfa girince yarım saatte hangi çocuk sevgi görmüş, hangi çocuk ilgisiz kalmış anlarsınız. Birgün veli ziyaretine gitmişim. Eve biraz geç geldim. İki yaşındaki oğlum hiç yüzüme bakmıyor, almak istiyorum beni itiyor, annem “sen geç kaldın, sana tepkili” dedi ve o gece bana hiç gelmedi. O an dedim ki yani kaç yaşında olursa olsun çocukların sezgisel güçleri yetişkinlerin zekasından daha kuvvetli. Bence annenin kapıdan çıkması o gün onda bir kaygı yaratıyor. Çünkü çocukların zaman kavramları dört yaş itibari ile oluşuyor. İşte gitti, gelecek gibi zamansal kavramları ancak o zaman anlıyorlar. Aksi takdirde çocuk sürekli ayrılık kaygısı taşıdığı bilimsel olarak söyleniyor. Bu kaygı ilerleyen zamanlarda ne olarak karşımıza çıkacak ben de bilemiyorum şu an.

K9: Annenin kaygısı bile çocuğun huzursuz olmasını etkiliyor. Yani gitmek istemediği, ağladığı gün bakıcıya, kreşe bırakılıp gelinen bir çocuk ne hisseder? Bence bilinçaltılarını çok etkiliyor, hırçınlık, vurma, ağlama krizleri, yemek yememe gibi belirtileri şimdi gördüklerimiz. Bunun ilerleyen ergenlik dönemlerinde çok acılarını göreceğimizi düşünüyorum.

Katılımcılardan K10, çalışmanın bir taraftan maddi yönünün bir rahatlık olduğunu söylerken, bir yandan üç yaşındaki bir çocuğun en büyük ihtiyacının anne sevgisi ve güven duygusu olduğunu belirterek çocuğunun yaşadıklarını anlamlandırmada eksik kaldığından “acaba çalışarak yanlış mı yapıyorum” düşüncesi ile kendisini yargıladığını ifade etmiştir.

Diğer katılımcılar, çocuklarının davranışlarında yemek yememe, hırçınlık, anneye tepkili olma, sürekli ağlama krizleri gibi farklı davranışların olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu davranışların sebebi olarak anneleri ile büyümemenin, annelerinden ayrılırken yaşadıkları kaygıdan kaynaklandığını düşündükleri ve ilerleyen zamanlarda bu ayrılık kaygısının çocuklarında başka şekillerde önlerine çıkmasından korktuklarını ifade etmişlerdir. Çocuklar bakıcıdan, kreşten veya büyük ebeveynlerinden bakım almış olsa dahi, anneleriyle olmak istedikleri için bu durumu annelerin kendilerini yetersiz, suçlu olarak hissetmelerine ve onları ağladıkları halde zorla bırakıp gitmenin psikolojik olarak şiddet niteliğinde değerlendirmelerine sebep olduğu görülmüştür.

Eş ile Vakit Geçirme

Araştırmanın sorularından olan “0-6 yaş grubu çocuğa sahip olmanın eş ile vakit geçirme üzerindeki etkileri nelerdir?” sorusuna verilen cevaplar şu şekildedir:

K7: Eşimle vakit geçirme, hani baş başa falan bir yere gitme, yemeğe çıkma gibi durumumuz söz konusu olmuyor. Çocuğumuz küçük, gurbetteyiz, kimseyi tanımıyoruz, nereye gitsek onunla gidiyoruz zaten. O da bizi görmüyor, özlüyor. Eşim de bu konuda çok anlayışlı. Anne-babalık fedakârlık istiyor. Çocuğumuz büyüyene kadar bu süreç biraz eş anlamında geri planda kalmak zorunda. Bazen erken uyuyor. O vakit eşimle oturup bir çay içebiliyoruz. O da bize yetiyor.

K2: Kayınvalidemle beraber yaşıyoruz. Çocuklara da o bakıyor. Çocuklar da seviyorlar; bir sıkıntı olmuyor. Eşimle beraber hafta sonu çıkıp gezmeye gidiyoruz. Bazen akşamları yemeğe gittiğimiz oluyor. Bizi engelleyecek bir şey yok. Çocuklar emniyette; evdeler. Bu konuda çok rahatız.

K3: Kayınvalidemle yaşıyorum. Bu konuda biraz sıkıntı yaşıyoruz, mahremiyet açısından. Eşimle istediğim gibi konuşamam. Biraz gelenekçi bir aile yapımız var. Bir yere gitmek istesek kayınvalidem

de gelmek istiyor ama çocuk bakımı ve ev işlerinde bana çok yardımcı olduğu için bu konuda beni rahatsız etmiyor. Alıştık artık.

K14: Üç çocuğu kimseye bırakamıyoruz. Hep beraber de her zaman gidemiyoruz. Gidince de pek bir şey anlamıyoruz. Ancak çocuklar uyursa birlikte bir çay içip hâl hatır soruyoruz birbirimize. O da çok nadir. Genellikle onlar uyduğunda bizde de hal kalmamış oluyor. Biz de uyuyoruz. Hatta ben küçüğü uyuturken uykuya kalıyorum. Eşim, “kalk, yatağa geç” diyor. Bazen çocuklar okulda olduklarında öğlen arası yemeğe gittiğimiz oluyor. Ama can sağlığı olsun. “Onlara yetelim” diyoruz. İnsan anne-baba olunca romantik anları pek aramıyor.

K4: İstedığımız zaman yemeğe gideriz, şehir dışına büyük kızımı ziyarete gideriz. Kayınvalidemler evde. Bu konuda hiç endişemiz yok. Çok büyük bir rahatlık onların olması.

Katılımcılardan ebeveyn desteği alan K2 ve K4 eşleriyle rahat vakit geçirdiklerini, çocuklarını ebeveynlerine bırakıp baş başa yemeğe, gezmeye gittiklerini, bazen il dışına çıktıklarını ifade ederken K3 ise geleneksel bir aile yapısına sahip olduğunu, eşi ile vakit geçiremediğini fakat kayınvalidesinin ev işlerinde ve çocuk bakımında kendisine yardım ettiğinden eşi ile baş başa zaman geçirememekten şikayetçi olmadığını belirtmiştir. Kreş ve bakıcıdan destek alan katılımcıların çocuklarını emanet edecek kimseleri olmadığından baş başa zaman geçirme, sinemaya, gezmeye gitme gibi aktivitelerde bulunmadıkları ancak çocukları uyuduktan sonra evlerinde çay, kahve içerek sohbet ettikleri görülmüştür.

Ev İşlerinde Yardımlaşma

Araştırmanın sorularından olan “Ev işlerinde aile içinde rol paylaşımınız var mı?” sorusuna verilen cevaplar şu şekildedir:

K8: Ev işlerini genellikle tek başıma yaparım. Çok zorlanıyorum. Eşim destek olsa daha iyi olur ama ne çocuğa ne ev işine el atar. Mecbur çocuğuma olan zamandan ev işlerine alıyorum.

K12: Eşim birçok konuda destek olur. İlk zamanlar ben söyleyince eşim yapardı ama şimdi kendi yapıyor. Önceden hep kendimi sahneye atıyordum; eşime güvenmiyordum ama baktım bunun altından kalkamıyorum, geri çekildim. Çekilince aslında onun da yaptığını fark ettim ve rahatladım. O yemek yapıyorsa ben de çocuğumla ilgileniyorum.

K10: Genelde tek başıma yaparım eşim yardım etmez. Ben de bana yardım edecek bütün elektronik aletleri aldım. Robot süpürge gayet iyi iş görüyor.

K5: Her işimi kayınvalidem götürür; bana bırakmaz. Ben ona yardım ederim, o bana değil.

K13: İki küçük çocukla yardım etmek zorunda artık. Ben her yere yetemem ama genelde o çocuklara bakar, oynatır, ben yemek, temizlik işlerini yapıyorum.

K7: Eşim yardım eder. Her konuda beraber yaparız yemeği, temizliği, çocuk bakımını.

K6: Annem yardım eder. Annem olmasa eşim de yapar. Mecbur; çünkü ben tek başıma yapamam. Çocuk küçük olmasa belki yaparım ama hem çocuğun bakımı hem ev yürümez.

Katılımcılardan K8 eşinin çocuk bakımı ve ev işlerinde yardım etmediğini, ev işlerini yetiştirmek için çocuğunun zamanından aldığını ifade ederken, K12 ise bir süre kendisinin tek başına yapmaya çalıştığını eşine alan açmadığını; fakat bu sorumluluğun üstesinden gelemediğini fark edip eşi ile iş bölüşümü yapmasıyla kendisinin bir nebze rahatladığını ifade etmiştir. Katılımcılardan K10, tek başına yaptığı için ev işlerine yardımcı olacak elektronik aletlere ağırlık verdiğini ifade etmiştir. Bazı katılımcıların ise ebeveynlerinden destek aldıkları görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Meslek hayatı ve anneliğin birleşimi, anneler için yeni bir sosyal kimlik geliştirir. Geleneksel annelik rolleri ile modern iş rolleri arasındaki gerilim alanında kadınlar, toplumun annelik ideolojisine uyum sağlamaya ve erkekler için tasarlanmış bir çalışma hayatının taleplerini karşılamaya çalışmaktadır (Akyol, 2018).

İş-yaşam dengesini kurarken en çok hangi alanda zorluk yaşadıklarını tespit etmeye çalıştığımız alanda kadınların iş hayatının zorluklarından bahsetmeksizin verdikleri ilk cevap ev işlerinde yetersiz kaldıkları ve 0-6 yaş çocuklarının bakımında yaşadıkları zorluklar olduğu görülmüştür.

Çekirdek ailelerde annelerin çocukları başta olmak üzere eşlerine ve diğer sosyal yaşamlarına zaman ayıramamaları nedeniyle ciddi sorunlarla karşılaştıkları düşünülmektedir (Yakşı, 2022). Bu çalışmada elde ettiğimiz bulgularda da çekirdek ailede yaşayan kadınların gün boyu akşam evde kendilerinin yapması gereken ev işlerini düşündükleri, küçük çocuğun bakıcıya veya kreşe bırakarak gelmenin kendilerinde yüksek bir yetersizlik hissi oluşturduğu, güne mutsuz, bazen öfkeli, bazen kaygılı başlamalarına, çocuğu evden çıkarmanın, bakıcıya kreşe bırakıp gelmenin mesai saatleri açısından zorluk yaşamalarına ve çocukların kreşte sürekli hasta olmasının iş yerinde izin konusunda problemler yaşamalarına sebep olduğu ve gün “boyu ben iyi bir anne değilim, çocuğumu bıraktım, sabah çok soğuktu” gibi düşüncelerle yaşadıkları, kendilerine, eşlerine ve sosyal yaşamlarına zaman ayıramadıklarını bunun yoğun stres sebebi olarak dikkat eksikliğine ve işyerinde verimsizliğe yol açtığı görülürken ebeveynlerden destek alan kişilerin çocuklarının güvende olduğunu bilmenin kendilerine mutluluk verdiği, eşlerine ve kendilerine daha çok zaman ayırdıkları ev ve çocuk bakımında güvenli bir destek almanın işlerine verimlilik olarak yansıdığı ve iş-yaşam dengelerinde daha başarılı oldukları görülmüştür.

Ebeveynlerin kadınlara verdiği destek kadınlar için kariyer ve aile arasında denge kurmak için çok önemlidir (Topgül, 2016, ss. 225-227). Ebeveynlerinden destek alan kadınlar yaşamlarında bir dengenin olduğunu, ev işlerini sürekli düşünmediklerini, kendilerini mutlu hissettiklerini, eş ve sosyal yaşamlarına zaman ayırdıklarını ve çocuk bakımında özellikle çocuklarının güvende olduğunu bilmeleri Ardahan ilinin iklim koşullarında çocuklarının evde olmasının kendilerine mutluluk ve vicdan rahatlığı sağladığı ve bu rahatlığın iş hayatlarına verimlilik olarak yansıdığı ifade etmiştir.

Annelerin çalışmasının çocuklardaki etkilerinin anneye yansımalarını tespit etmeye çalıştığımız alanda kreş, bakıcı veya ebeveyn desteği alan katılımcıların ortak düşüncesinin küçük yaşta ve ayırt etme kabiliyeti gelişmemiş çocukların annelerinin çalışmasını zihinlerinde anlamlandıramadıkları ve bunu bir kaygıya dönüştürdükleri, bazılarının yemek yeme problemi, bazılarının öfke, hırçınlık gibi tepkilerle dönüt yaptığını belirttikleri ve ilerleyen zamanlarda daha çok sorunla karşılaşma korkusuna bağlı olarak daha çok kaygı duydukları, annelik duygularında eksiklik hissettikleri, sürekli olarak yetersiz kalmanın bazı psikolojik sorunlara döndüğü görülmüştür.

Çocuk bakımı konusunda katılımcıların önerilerini tespit etmeye çalıştığımız alanda katılımcılar; doğum sonrası iki ay olan analık iznin en az altı ay olması, iki yıl olan ücretsiz izin hakkının en az altı yıl olması, esnek mesai saati uygulamasının olması, kurum kreşlerindeki 150 kişilik çalışan sayısının düşürülmesi, her kuruma imkân tanınması, yarım gün, yarım ücret uygulamasının yasalaşması, babaanne/anneanne bakımının teşvik edilmesi gibi önerilerde bulunmuşlardır.

KAYNAKÇA

- AÇEV. (2016). *Faaliyet Raporu*. <https://www.acev.org/yasamin-mucizevi-yillari-erken-cocukluk-donemi/>
- Akyol, A. (2018). *Anneliğin Kadın Çalışanlar Üzerine Etkileri: Yorumsamacı Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Apaydın, Ç. (2011). Öğretim Üyelerinin İşe Bağımlılık Düzeyi ile İş-Yaşam Dengesi ve İş Aile Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki. *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Babahanoğlu, R. (2020). Çalışan Annelerin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6(2), 518-530.
- Baltacı, A. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-15.
- Durualp, E., Kaytez, N. ve Girgin, B. A. (2017). Evlilik doyumu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18, 129-138.
- Evirgen G. N. ve Gözün Kahraman, Ö. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarında bağlanma ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2446-2454.
- Güder, S. (2019). *Türkiye’de Çalışan Kadın ve İş Yaşam Dengesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hotun Şahin, N. (2014). İş-Aile Çatışması ve Kadın Yaşamı Üzerine Etkileri. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 16(63),188-194
- Koçtürk Bahat, Ö. (2021). İş Yaşamında Kadın Olmak: Kadın Yöneticilerin “Cam Tavan Sendromuna” İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ökten, B. (2020). 10-14 Yaş Arası Çocukların Çalışan Çalışmayan Anneye Bakışı (İstanbul Örneği). *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(49), 817-836.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Topgül, S. (2016). İş ve Aile Yaşamı Dengesi(zliği)nin Kadın Çalışanlar Üzerindeki Etkileri. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 23(1), 217-231.
- Yakşi, H. (2022). Çocuk Sahibi Çalışan Kadınların İş-Yaşam Dengesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

