



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SEYAHAT İŞLETMECİLİĞİ VE TURİZM REHBERLİĞİ
ANABİLİM DALI**

**KRİZ DÖNEMLERİNDE TURİST REHBERLERİNİN
DUYGUDURUM VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ: COVID-19 PANDEMİ SÜRECİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYTEN CEREN GÖÇ

Tez Danışmanı

DOÇ. DR. SİNAN GÖKDEMİR

ÇANAKKALE – 2023



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SEYAHAT İŞLETMECİLİĞİ VE TURİZM REHBERLİĞİ
ANABİLİM DALI

**KRİZ DÖNEMLERİNDE TURİST REHBERLERİNİN DUYGUDURUM VE
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ:
COVID-19 PANDEMİ SÜRECİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYTEN CEREN GÖÇ

Tez Danışmanı
DOÇ. DR. SİNAN GÖKDEMİR

ÇANAKKALE – 2023



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Ayten Ceren GÖÇ tarafından Doç. Dr. Sinan GÖKDEMİR yönetiminde hazırlanan ve .././20.. tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Kriz Dönemlerinde Turist Rehberlerinin Duygudurum ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi: Covid-19 Pandemi Süreci**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS** olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. İsim SOYİSMİ
(Danışman)

Doç. Dr. İsim SOYİSMİ

Dr. Öğr. Üyesi İsim SOYİSMİ

.....

.....

.....

Tez No :

Tez Savunma Tarihi : .././20..

.....
İSİM SOYİSMİ

Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)

Ayten Ceren GÖÇ

.././20..

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen, güler yüzü ve sabrı ile her durumda yoluma ışık tutan, saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Sinan GÖKDEMİR'e, akademik hayatımın temellerini oluşturarak süreç boyunca en büyük şansım ve destekilerimden biri olan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Hasibe YAZIT'a sonsuz teőekkürlerimi borç bilirim. Ayrıca akademik hayatım süresince üzerimde emeği bulunan Çanakkale Onsekiz Mart niversitesi'nde görev yapmakta olan hocalarıma teőekkürlerimi sunarım.

Üzerimde sonsuz emeği bulunan, her şartta ve koşulda en büyük destekçim, her sıkıntıyı benimle birlikte göğüsleyen, maddi manevi hem annelik hem babalık yapan en değerlim canım annem Sema Ayşe GÖÇ'e ve inanç kaynağım canım abim Serkan YAŐAR'a, son olarak ise hayatımın her evresinde bana destek olan arkadaşlarıma sonsuz teőekkürlerimi sunarım.”

Ayten Ceren GÖÇ
anakkale, Ocak 2023

ÖZET

KRİZ DÖNEMLERİNDE TURİST REHBERLERİNİN DUYGUDURUM VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ: COVID-19 PANDEMİ SÜRECİ

Ayten Ceren GÖÇ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Sinan GÖKDEMİR

26/10/2022, 92

Covid-19'un tüm dünyada hem ekonomik hem de duygusal yönden birçok soruna yol açan büyük bir kriz halini kısa sürede aldığından söz edilebilmektedir. Bu doğrultuda süreç içerisinde turist rehberlerinin duygudurum ve depresyon düzeylerinin nasıl etkilendiği araştırmanın temel konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacını Covid-19 Pandemi süreci içerisinde meslekten uzak kalan rehberlerin depresyon ve duygu durumlarında pozitif veya negatif eğilimi incelemek, kriz yönetiminde rehberlerin olumsuz durumlarının en aza indirgenmesine ve giderilmesine yönelik çözüm önerilerinde bulunmak ve Covid-19 krizi sürecinde turist rehberlerinin yaşadıkları depresyon ve duygu durumunun sosyal medya bağımlılıklarını arttırıp arttırmadığını tespit etmektir. Yapılan araştırmanın önemi; turist rehberlerinin meslek icrası sırasında karşılaştıkları kriz sürecine yönelik duygu durum ve depresyon düzeylerindeki değişikliklerin tespit edilerek literatüre katkı sunması ayrıca diğer bir önemi ise kriz süreci içerisinde duygu durum ve depresyon düzeylerindeki değişimin turist rehberlerinde sosyal medya kullanımına etki edip etmediğinin ortaya konmasıdır. Çalışmada 399 turist rehberi üzerinde Beck depresyon envanteri ve pozitif - negatif duygu durumu ölçeği uygulanmış ve veriler analizlerle desteklenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda turist rehberlerinin kriz süreci olarak Covid-19 süreci içerisinde meslekten uzak kalmaları ile bağlantılı olarak duygu durumlarının ve depresyon düzeylerinin olumsuz

olarak etkilendiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak olumsuz etkilenen duygu durum ve depresyon düzeyleri ile doğru orantıda turist rehberlerinin süreç içerisinde internet kullanım sıklıklarında da bir artış olduğu öne çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: turist rehberi, pandemi, duygudurum, depresyon.



ABSTRACT

DETERMINING THE EMOTION AND DEPRESSION LEVELS OF TOURIST GUIDES IN CRISIS PERIODS: THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

Ayten Ceren GÖÇ

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master of Science Thesis in Tourism Science

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Sinan GÖKDEMİR

26/10/2022, 92

It can be said that Covid-19 has become a major crisis in a short time, causing many problems both economically and emotionally all over the world. The main subject of the research is to determine, how the mood and depression levels of tourist guides are affected during the process.

The aim of the research is to examine the positive or negative trend in depression and mood of the guides who stayed away from the profession during the Covid-19 Pandemic process, to offer solutions for minimizing and eliminating the negative situations of the guides in crisis management and It is to determine whether the depression and mood experienced by tourist guides during the Covid-19 crisis increase their social media addictions. The importance of the research; It contributes to the literature by determining the changes in mood and depression levels related to the crisis process that tourist guides encounter during their professional practice. In addition, another important point is to reveal whether the change in mood and depression levels during the crisis affects the use of social media in tourist guides. In the study, Beck depression inventory and positive-negative mood scale were applied to 399 tourist guides. In line with the findings, it was determined that the mood and depression levels of the tourist guides were negatively affected in connection with the stay away from the profession during the Covid-19 process as the crisis process. In addition, it has come to the fore that there has been an increase in

the frequency of internet use of tourist guides in the process, in direct proportion to the negatively affected mood and depression levels.

Keywords: tourist guide, pandemic, mood, depression.



İÇİNDEKİLER

<u>JÜRİ ONAY SAYFASI</u>	i
<u>ETİK BEYAN</u>	ii
<u>TEŞEKKÜR</u>	iii
<u>ÖZET</u>	iv
<u>ABSTRACT</u>	vi
<u>İÇİNDEKİLER</u>	viii
<u>TABLolar DİZİNİ</u>	xi
<u>ŞEKİLLER DİZİNİ</u>	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

TURİST REHBERLİĞİ VE KRİZ

<u>1.1 Turist Rehberliği ve Önemi</u>	4
<u>1.1.1 Turist Rehberinde Bulunması Gereken Bilgi, Beceri ve Özellikler</u>	5
<u>1.1.2 Turist Rehberinde Bulunması Gereken Özellikler</u>	10
<u>1.1.3 Turist Rehberliği Mesleğinin Avantaj ve Dezavantajları</u>	12
<u>1.1.4 Turist Rehberlerinin Çalışma Yaşamı</u>	15
<u>1.2 Kriz</u>	18
<u>1.2.1 Kriz Tanımı ve Krizin Özellikleri</u>	18
<u>1.2.2 Kriz Süreçleri</u>	20
<u>1.2.3 Turizm Sektöründe Kriz</u>	22
<u>1.2.4 Turizm Sektöründe Yaşanan Krizler ve Krizlerin Özellikleri</u>	23
<u>1.2.5 Küresel Bir Kriz Koronavirüs (Covid-19)</u>	28
<u>1.2.6 Turist Rehberleri Açısından Koronavirüs (Covid19) Krizi</u>	29

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGU DURUM, DEPRESYON VE ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

<u>2.1 Duygu Durum Tanımı</u>	33
<u>2.1.1 Pozitif ve Negatif Duygulanım Tanımı</u>	34
<u>2.1.2 Duygu Durum Kuramları</u>	35
<u>2.1.3 Duygu Durum Manipülasyonları</u>	37
<u>2.1.4 Duygu Durum Bozuklukları</u>	39
<u>2.2 Depresyon</u>	39
<u>2.2.1 Depresyon Tanımı</u>	39
<u>2.2.2 Depresyon Nedenleri</u>	42
<u>2.2.3 Depresyon Belirtileri</u>	44
<u>2.2.5 Depresyon Kuramları</u>	56
<u>2.3 Çalışmada Kullanılan Değişkenler İle İlgili Araştırmalar</u>	61

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

<u>3.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi</u>	64
<u>3.2 Araştırmanın Soruları ve Hipotezler</u>	65
<u>3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi</u>	66
<u>3.4 Veri Toplama Araç ve Teknikleri</u>	67
<u>3.4.1 Beck Depresyon Ölçeği</u>	67
<u>3.4.2 Duygu Durum Ölçeği</u>	68
<u>3.5 Verilerin Analizi</u>	68

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

<u>4.1 Betimsel Analizler</u>	69
<u>4.2 Güvenilirlik Analizleri</u>	71
<u>4.3 Basıklık ve Çarpıklık</u>	72
<u>4.4 Açıklayıcı Faktör Analizi</u>	73

4.5 Hipotezlere İlişkin Fark Testleri 80

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

KAYNAKÇA 93

EKLER CVII

EK 1. ANKET CVII

ÖZGEÇMİŞ CXIV



TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Turist rehberlerinde bulunması gereken beceriler	6
Tablo 2	Turist rehberlerinin çalışma yaşamını etkileyen olumsuzluklar	16
Tablo 3	Ölçek puanının betimsel istatistikleri	68
Tablo 4	Demografik değişkenlere göre dağılım	68
Tablo 5	Beck depresyon ölçeği cronbach's alpha değeri	71
Tablo 6	Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeği cronbach's alpha değeri	71
Tablo 7	Basıklık ve çarpıklık değerleri ile güvenilirlik katsayısı	71
Tablo 8	Beck depresyon ölçeğinin kmo ve bartlett değerleri	74
Tablo 9	Beck depresyon AFA sonuçları	74
Tablo 10	Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğinin kmo ve bartlett değerleri	76
Tablo 11	Pozitif ve negatif duygu durumu AFA sonuçları	78
Tablo 12	Katılımcıların cinsiyet bakımından t testi sonuçları	80
Tablo 13	Katılımcıların yaş bakımından t testi sonuçları	81
Tablo 14	Katılımcıların medeni durum bakımından t testi sonuçları	82
Tablo 15	Katılımcıların rehberlik yapılan lisan bakımından t testi sonuçları	82
Tablo 16	Katılımcıların çalışma süresi bakımından t testi sonuçları	84
Tablo 17	Katılımcıların eğitim durumu bakımından t testi sonuçları	84
Tablo 18	Katılımcıların sosyal medya için kullanılan araç bakımından t testi sonuçları ...	85
Tablo 19	Hipotez sonuçları	86

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
<u>Şekil 1</u>	<u>Wei - Ji Karakterleri</u>	18
<u>Şekil 2</u>	<u>Krizlerin Çıkış Süreçleri</u>	24
<u>Şekil 3</u>	<u>Beck Depresyon Scree Plot</u>	74
<u>Şekil 4</u>	<u>Pozitif-Negatif Duygu Scree Plot</u>	78



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Tarih boyunca insanlar ve toplumlar açlık, savaşlar ve kıtlıkların yol açtığı doğal afetler nedeniyle salgın hastalıklardan etkilenmiştir. Salgınlar insanları korkutarak paniğe neden olmuştur. Panikle insanlar evlerini terk ederek farklı yerlere göç etmiştir. Bu göç sonucunda salgın hastalıklar daha geniş coğrafi alanlara yayılmıştır. Sonuç olarak salgın hastalıklar doğumların azalmasına, demografik yapının değişmesine, ekonomik bunalımlara, kıtlığa ve olumsuz bir döngünün oluşmasına neden olmuştur (Yıldız, 2011: 97).

Günümüzde turizm hemen hemen tüm ülkeler için en önemli ekonomik sektörlerden biridir (United Nations World Tourism Organisation [UNWTO], 2020) Olağanüstü olaylar dışında sürekli büyüme eğiliminde olan turizm hareketleri, Dünya’da birçok ülkenin öncelikli geçim kaynakları içerisinde bulunmaktadır. Turizm faaliyetlerinin sürekliliğinin sağlanması her zaman mümkün olmamaktadır. Makro ve mikro ortamda yaşanan savaşlar, terör olayları, salgın hastalıklar ve doğal afetler gibi olumsuz olaylar turizmi kaçınılmaz olarak olumsuz etkilemektedir. Çünkü salgınlar etki alanı olarak daha geniş bir kitleyi etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation [WHO] tarafından "pandemi" olarak adlandırılan Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 [SARS-Cov-2]) salgınının olumsuz etkilerinden turizm sektörü olumsuz yönde etkilenmektedir (Yıldız, 2011: 97).

Yüzyıllar boyunca insanoğlu değişik salgınlarla mücadele etmiştir. On dokuzuncu ve yirminci yıllarda büyük ölümlere sebep olan ve Rus Gribi olarak bilinen 1889-1890 salgınında hastalık ilk olarak Saint Petersburg'da tespit edilmiştir. Hastalık, en yıkıcı etkiyi Amerika Birleşik Devletleri'nde yapmış olup, bu hastalıktan ölümler 12 Ocak 1890'da zirveye ulaşmıştır. 1. Dünya Savaşı döneminde yapılan asker sevkiyatları nedeni ile çok kısa bir sürede yayılan İnfluenza (İspanyol Gribi) I. Dünya savaşının bitmesine neden olduğu da söylenmektedir (Parıldar, 2020).

İspanyol Gribi Dünya nüfusunun önemli bir bölümünü yok etmiştir. Ölüm oranı daha önceki salgınlara kıyasla daha az olsa da 21. Yüzyılda Akut Solunum Yolu Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome [SARS]) Çin’de, Orta Doğu Solunum Yolu Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome [MERS]) Suudi Arabistan’da ilk olarak görülmüştür. Yine yakın tarihimiz görülen Domuz Gribi, ilk Meksika’da başlayıp dünyaya yayılmıştır. Pandemilerin genel belirtileri ateş, ishal, yorgunluk, kas ağrısı ve öksürme şeklinde görülmektedir. Bakteriler ve virüsler insandan insana temas, öksürme hapşırma, kan, su ve hava yoluyla bulaştığı için aslında bireylerin değil toplumun sorunu haline gelmiştir. Bu nedenle virüs ve bakterilerin yayılma hızı eskisinden daha hızlı ve tehlikelidir (Parıldar, 2020).

Kırılgan olan turizm sektörünün doğasına ek olarak, Covid-19 gibi insan sağlığını doğrudan etkileyen viral bir salgın ile yüz yüze kalan ülkeler, ulusal ve uluslararası seyahatleri kısıtlamak durumunda kalmışlardır. Bu durum insanları, özel isteklerini bir kenara bırakıp, öncelik olarak hayatta kalma mücadelesi vermeye zorlamıştır. Dünya daha önce hiç karşılaşmadığı ve dolayısıyla turizm dünyasının da karşılaşmadığı bir sorunu çözme ihtiyacı ile karşı karşıyadır. Covid-19 salgınının ne kadar süreceği konusundaki belirsizlik, gelecekle ilgili planlarını gerçekleştirme oranını tahmin edilmez kılmaktadır. Mevcut belirsizlik durumunda, ulusal hükümetler ve turizm şirketleri, küresel turizm endüstrisini minimum kayıpla ayakta tutmak için çeşitli yollar geliştirmeye çalışmaktadır. Ülkenin turizm sektörü ayakta kalmaya çalışırken, sosyal mesafe kurallarının uygulanması, maske takılması, hızlı virüs testi yapılması ve aşı yapılması yurt içi seyahatin teşvik edilmesi ve yurtdışı seyahatlerin kısıtlanması gibi birçok yaklaşımla, pandeminin yıkıcı etkilerini azaltmaya çalışılmaktadır (Türker, 2020).

Başta ulaşım, turizm ve ticaret sektörleri olmak üzere salgının gelişmekte olan tüm ekonomilerinde ana hizmet sektörlerindeki düşüş (talep etkisi), tüm ekonomilerde giderek derinleşmekte ve hızla yayılmaktadır. Ancak üretim geciktiği için talep arz şoklarına neden olmaya başlayacaktır. Ayrıca ani finansal değişimler ve reel ekonomiler, ekonominin arz ve talep değişkenleri ile daralmasına neden olmaktadır (Aydoğuş, 2020).

Ulaşım, restoranlar, oteller, eğlence, spor ve kültürel etkinlikler gibi hizmet sektörleri ve özellikle hava taşımacılığı, salgının en fazla etkilediği sektörler içerisinde yer

almaktadır. Covid-19 sonrası dünyada birçok ülke ve sektörde iş modellerinin değişmesi kaçınılmazdır. Bu bağlamda Dünya Turizm Örgütü (World Tourism Organization [UNWTO]) tarafından yirmi birinci yüzyılda en öne çıkan sektörlerinden biri olarak kabul gören turizm, en çok yara alan sektörlerden biridir (Bahar ve İlal, 2020).

Türkiye; kültürel ve doğal varlıkları, benzersiz tarihi değerleri, geçmişten gelen anıtları ve kültürel deneyimi ile dünya turizminde büyük avantaja sahip bir ülkedir. Coğrafi ve kültürel avantajlar sayesinde Türkiye'de hemen hemen her tür turizm faaliyeti uygulanabilmektedir (Çuhadar vd., 2020). Var olan bu güzellikler ve ülkemizde turizm sektörünün yanı sıra Dünya'yı da etkisi altına alan Covid-19 salgını her alanda değişim ve dönüşümleri beraberinde getirmiştir.

Turizm ihtiyaçlarının hassas ve değişen doğası gereği, insanların tehlike anında kolayca unutabilecekleri faaliyetlerden biri olduğu bilinmektedir. İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana ekonominin önemli bir parçası olan belirsizlik, birçok turizm ülkesinin yanı sıra Türkiye için de ciddi sonuçlar doğurmuştur. (Yenişehiroğlu ve Salha, 2019).

Covid-19 pandemisi ile birlikte ülkemiz dahil olmak üzere Türkiye ve tüm dünyada çeşitli önlemler alınmıştır. Karantina süreci, şehirler arası kısıtlamalar, toplu sehayat önlemleri turizm faaliyetlerinin gerçekleşmesine engel olmuştur. Turist rehberlerinin doğası gereği dinamik bir yapıya sahip olması ile birlikte alınan önlemler doğrultusunda iş güdemeyecek olmaları, meslekten uzak kalmaları çeşitli ekonomik ve psikolojik olumsuzlukların var olmasına neden olmuştur. Bu doğrultuda yola çıkılan bu araştırmanın konusunu kriz süreci içerisinde turist rehberlerinin duygu durum ve depresyon düzeylerinde gerçekleşen olumsuzluğu tespit etmek bunula birlikte internet kullanımlarında yaşanan değişikliği ortaya çıkartabilmektir.

TURİST REHBERLİĞİ VE KRİZ

Turist rehberleri, turun başarılı bir şekilde tamamlanması ve turist memnuniyetinin yüksek seviyede tutulması açısından büyük öneme sahiptir. Bu doğrultuda bu bölümde turist rehberliği tanımı, önemi, rehberde bulunması gereken bilgi, beceri, özellikler, rehberlerin iş hayatı ve mesleğin avantaj ve dezavantajları açıklanmaya çalışılmıştır.

1.1 Turist Rehberliği ve Önemi

Tur rehberleri veya seyahat acentaları tarafından oluşturulan tur programlarını belgelerinde yer alan dillerde yöneterek tur rehberleri, ülke menfaatlerini dikkate alarak destinasyonların kültürel ve doğal mirası hakkında doğru ve güvenilir bilgiler sağlar. Turist rehberleri turistlere bilgi aktarmasının yanında yeterli donanıma sahip olması ile gruba liderlik ederek turun yürütülmesine öncülük etmektedir (Güzel, 2007).

Güzel (2007), yaptığı çalışmada turist rehberi ile tura çıkan turistlerin tur öncesi ve sonrası Türkiye algılarını inceleyerek turistlerinin algılarında değişiklik olduğu sonucuna ulaşmıştır. Turist rehberi ile tur deneyimleyen turistlerin algıları, Türkiye'nin tarihi, kültürü, aile yapısı, ülke güvenliği ve insan hakları gibi konularda olumlu anlamda değiştiği tespit edilmiştir (Dahles, 2002: 794).

Turist rehberleri, turizm sektöründe turistlerle birebir iletişim halinde olarak ülke imajını pozitif doğrultuda etkilemesi ve turistler üzerinde önceden eğer oluşturulmuş ise olumsuz imajın giderilerek turistlerin önyargılardan arınmasında aktif olarak yer alması yönü ile turizm sektöründe önemli bir bileşendir. Gelişmiş dünya ülkelerinde giderek artan turizm rekabetine uyum sağlamak için turist rehberlerine daha fazla önem verilmelidir (Yazıcıoğlu vd., 2008: 18). Turist rehberleri, kanunlar nezdinde ve yönetmeliğe uygun olarak mesleğin icrasını yapma hakkını bakanlık tarafından verilen belge ile elde etmiş kişilerdir (Turist Rehberliği Meslek Kanunu, TRMK, 2012). Dünya Turist Rehberleri Federasyonu turist rehberlerini; turizm faaliyetine katılan ziyaretçilerin seçtikleri dillerde hizmet veren, onlara önderlik yapan, hizmet verdiği bölgenin doğal ve kültürel miraslarını tercüme ederek aktaran ve mesleği icra ettiği ülkenin yönetimi tarafından meslekte kabul görmüş yeterli donanıma sahip kişiler olarak tanımlamaktadır (World Federation of Tourist

Guide Associations, 2019). Önemi giderek artan turist rehberlerinin bir takım beceri ve özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler aşağıdaki başlıkta detaylandırılacaktır.

1.1.1 Turist Rehberinde Bulunması Gereken Bilgi, Beceri ve Özellikler

Turizm sektöründeki tüm paydaşlar ile birebir iletişim halinde olan turist rehberlerinin, turizm sektörü başta olmak üzere diğer sektör çalışanlarından farklı birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Ayrıca tur deneyimi boyunca turist memnuniyetinin sağlanabilmesi adına en önemli faktörü turist rehberinin bilgi, beceri ve yetkinlikleri oluşturmaktadır (Wang vd., 2000: 178).

Belirli bir işe yatkınlığı içeren ve işin gerektiği gibi başarılı sonuçlanmasına olanak sağlayan uygulamalar beceri olarak nitelendirilmektedir. Turist rehberleri mesleğin icrasında çeşitli becerilere sahip olmakla yükümlüdür. Bunlar; karar verme, yorumlama, espri yapabilme, dışa dönük olma, sorularla baş edebilme ve liderlik ve benzeri becerilerdir (Wang vd., 2000: 178). Turist rehberi karar verme becerisine sahip olması ile tur yönetimi boyunca aldığı kararlar sayesinde turun başarılı sonuçlanmasında etkin rol oynamaktadır. Tur öncesi gerekli hazırlıkların yapılması, tur sırasında grubun güvenliği, olası aksiliklere karşı doğru kararlara zamanında ulaşabilmesi turist rehberinin karar verme becerisi ile ilgilidir. Tur memnuniyetinin arttırılabilmesi adına turist rehberinin tur süresi boyunca anlatımlarını destekleyici materyaller (harita, sembol, grafik, resim) kullanması bilgi aktarımı sırasında etkili olmaktadır. Ayrıca bilgi aktarımı sırasında turistlerin dikkatlerini çekebilmek adına rehberin gerekli durumlarda esprili tutum sergilemesi gerekmektedir. Memnuniyet arttırmak ve ilgi çekebilmek adına turist rehberi tarafından sergilenmesi gereken tutumlar rehberin yorumlama ve espri yapabilme becerisi ile sağlanmaktadır (Güzel, 2007). Bunlarla bağlantılı olarak turist rehberinde bulunması gerekli görülen diğer beceriler Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Turist rehberlerinde bulunması gereken beceriler

Beceriler	
Anlatım Becerisi	İlgi Toplayan Sorular Sorma Becerisi
Karar Verme Becerisi	Organizasyon Yapabilme Becerisi
Yorumlama ve Espri Yapabilme Becerisi	Misafirperverlik Becerisi
İletişim Becerisi	Koordinasyon Sağlama Becerisi
Sorularla Başa Çıkabilme Becerisi	Kendini Yenileme Becerisi
Dışadönük Olma Becerisi	Zorluklarla Baş Edebilme Becerisi
Liderlik Becerisi	

Kaynak: Tetik, N. (2006). *Türkiye’de Profesyonel Turist Rehberliği ve Müşterilerin Turist Rehberlerinden Beklentilerinin Analizi (Kuşadası Örneği)*, 52-67.

Turist rehberinde çeşitli beceriler bulunmasının yanında mesleğe münhasır yetkinliklere de olması gerekmektedir. Belirli bir iş alanında etkin ve üstün performans sergilemek anlamına gelmekte olan yetkinlik turist rehberlerinde mevcut olması gereken önemli özelliklerden birisini oluşturmaktadır. Turist rehberinin sahip olması gereken yetkinlikler ise yönetim, bilgi, genel kültür, iletişim ve problem çözme yetkinlikleri olarak sınıflandırılmaktadır.

- Yönetim Yetkinlikleri: TDK yönetim kavramını “iş yönetme, idare etme ve çekip çevirme” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Yönetim işin üstesinden gelinebilmesi adına gerçekleştirilen planlama, organizasyon, kontrol yönetme ve denetim gibi faaliyetleri içermektedir. Turist rehberi tur öncesi, sırası ve sonrasında birçok yönetim fonksiyonu gerçekleştirmek durumundadır. Grup yönetimi, zaman yönetimi, paydaşlar ile iletişimin doğru sağlanabilmesi adına arabuluculuk yönetimi turist rehberinin gerçekleştirmekle yükümlü olduğu yönetim fonksiyonlarıdır. Turist rehberleri verdikleri hizmet süresi çerçevesinde turist memnuniyetini sağlamak adına planlama, organizasyon, zaman yönetimi, kontrol gibi yönetim fonksiyonlarının yanında duygu yönetimi, ikna kabiliyeti, karar

verme, denetim, koordinasyon ve çeviklik benzeri yükümlülükleri yerine getirmekle yükümlüdür (Şahin vd., 2018: 261).

- **Bilgi Yetkinleri:** Turist rehberliği mesleği temelinde bilgiyi barındıran sürekli öğrenme ve tecrübe edinmenin devamlılığını içeren bir iş koludur. Meslek mensupları zaman içerisinde devamlı olarak kendisini yenilemelidir. Turist rehberlerinin tur faaliyetini gerçekleştirebilmesi adına tarih, arkeoloji, kültür, sanat, mimari, gastronomi, coğrafya ve benzeri birçok alanda bilgi sahibi olması gerekmektedir. Ayrıca tur faaliyeti esnasında oluşabilecek bir acil duruma karşı turist rehberinin ilk yardım bilgisine sahip olması gerekmektedir. Yabancı turist grupları ile gerçekleştirilen turlarda ayrıca ülkenin doğru bir şekilde tanıtılması, turistlerin memnuniyetinin sağlanabilmesi adına turist rehberinin iyi derecede yabancı dil bilgisine sahip olması gerekmektedir (Şahin vd., 2018).
- **Genel Kültür Yetkinlikleri:** Turist rehberinin tur faaliyetlerini gerçekleştirmesine yönelik yeterli bilgi yetkinliklerine sahip olmasının yanında faaliyet bölgesinin sosyal yapısını, dil-din yapısını, siyasi yapısını, eğitim seviyesini, ekonomisini ve örf-adetlerini bilmesi gerekmektedir. Anlatım gerçekleştirdiği bölgenin genel kültür etmenlerine hakim olmasının yanında faaliyeti yürüttüğü turist grubunun kültürel yapısına da hakim olması gerekmektedir (Şahin vd., 2018).
- **İletişim Yetkinleri:** İletişim yetkinliklerine sahip olmak turist rehberinin mesleği icrası için en önemli özelliklerden birisidir. Turist rehberi meslek icrasında hem sözlü hem de sözsüz iletişim yetisini kullanmaktadır. Sözlü iletişim yetisinde turist rehberinin ses ahengi, diksiyonu, konuşma ve yazma becerilerini kapsamaktadır. Sözsüz iletişim ise turist rehberinin giyim kuşamını, jest ve mimikleri kapsamaktadır (Kabakulak, 2019: 20).

Problem Çözme Yetkinlikleri: Turist rehberliği meslek gereklilikleri dolayısı ile birebir insan ilişkilerinin ön planda olduğu bir iş koludur. Turizm paydaşları, turistler veya turist rehberleri arasında iletişim eksikliğinden kaynaklanan problemler çıkabilmektedir. Turist rehberlerinin bu doğrultuda problem çözme yetkinliğine sahip olması ve soğukkanlılık ile sorunların üstesinden gelebilmesi gerekmektedir (Yıldız, 2016: 4086).

Bir turist rehberinde mevcut olması gereken niteliklerden birisini bilgi oluşturmaktadır ve rehberin çeşitli konularda yeterli yetkinliğe olmasını gerektirmektedir. Rehber, eğitim, kültür, bilgi ve davranış gibi konularda donanımlı ve bilgili olmalıdır (Tetik, 2006: 52).

İlkyardım Bilgisi

Profesyonel tıp ekibi gelene kadar küçük ölçekli acil bakımın sağlanmasına ilk yardım denir. Rehberler söz konusu olduğunda, ilk yardım eğitiminin birincil amacı, tıbbi yardım karşısında sakin kalmak için kılavuzlar hazırlamaktır. Ayrıca profesyonel yardım gelene kadar hastayı ve diğer yolcuları güvence altına almak ve diğer olası tehlikelerden korumak, hızlı ve yerinde kararlar almak esastır. Rehber grubun tüm üyeleri sorumlu olduğu için tur sırasında herhangi bir kaza durumunda ilk yardımı bilmelidir (Güzel, 2013: 30).

Yabancı Dil Bilgisi

Rehber sadece kendi ülkesinde turizm faaliyetlerine katılanlara değil değil, farklı ülkelerden gelerek turizm faaliyetinde bulunan turistlere de rehberlik eder. Özellikle rehberin anadilini çok iyi konuşabilmesi ve hakim olduğu dil ve/veya diller hakkında yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir (Ünal, 2015: 55).

Rehber, turistlerin ziyaret etmek, görmek ve öğrenmek istedikleri yerleri turistlerin tercih ettiği bir dilde anlatan kişidir. Bu nedenle rehberin yabancı dilleri iyi bilmesi, turistlerle iletişim kurması ve onlara ihtiyaç duydukları bilgileri sağlaması çok önemlidir.

Türkiye'de profesyonel turist rehberi olmanın şartlarından biri de yeterli yabancı dil bilgisine sahip olmaktır (Tetik, 2006: 53).

Genel Kültür Bilgisi

Bir turist rehberi sadece anlatılacak bölgeyi bilmekle kalmamalı, ekonomiden siyasete, bilimden sanata tüm konularda yeterli bilgiye sahip olmalıdır. Turistler, ülkenin sosyo-ekonomik özelliklerinin yanı sıra bölgenin turistik ve tarihi özellikleri hakkında da bilgi sahibi olmak istediklerinden, rehberler genel kültür bilgilerini de zenginleştirmelidir (Tetik, 2006: 53).

Diğer Kültürler Hakkında Bilgi

Turizm sektöründe kültürlerarası iletişim ve anlayışa duyulan ihtiyaç nedeniyle sektörün dinamiklerinden biri olan turist rehberlerinden farklı kültürler hakkında da bilgiye sahip olmaları beklenmektedir. Farklı kültürlerden insanlarla olan ilişkilerde, insanlar arasında ayırım yapılmamalıdır. Diğer kültürlerden insanları tam olarak anlamak, liderin kendi tutum ve değerlerini görmezden gelmek ve onları tutum ve değerlerine dahil etmekle mümkün olabilir. Aynı zamanda turist rehberleri yerel kültür ile kendi turist grubunun kültürü arasında aracılık etmeli ve kültürleri birleştirebilmelidir (Tetik, 2006: 53).

Yöre Hakkında Bilgi

Bir turist rehberinin en önemli görevlerinden biri de turistik bölgeyi tanıtmak ve ziyaret edilen yerler hakkında turistleri bilgilendirmektir. Bir geziyi eğlenceli kılmak, iyi yetişmiş bir rehberin bölge hakkında bilgi vererek bölgeye hayat vermesine bağlıdır (Tetik, 2012: 235).

Bunu başarmak için rehber, sunulan turizm bölgesini tüm yönleriyle bilmeli ve anlamalıdır. Bu nedenle rehber, rehberin sunduğu turistik bölgenin çeşitli tarihleri, coğrafyası ve kültürü hakkında geniş bir bilgi düzeyine sahip olmalı ve bu bilgileri güncel tutmalıdır. Çoğu gezgin turist rehberlere birer eğitimci gözüyle bakar ve kendilerine

sorulan tüm sorulara mantıklı cevaplar almanın yanı sıra ziyaret ettikleri yer ve yöreye dair bilgi sahibi olmayı isterler (Güzel, 2013: 29).

1.1.2 Turist Rehberinde Bulunması Gereken Özellikler

Turist rehberliği mesleğinde başarı, seyahat acenteleri ve turistlerin bakış açılarından değerlendirildiğinde farklılık gösterebilmektedir. Bazı turist ve acenteler başarılı bir şekilde şarkı söyleyip fıkra anlatabilen eğlenceli rehberler bulurken, bazı turist ve acenteler ise bilgilerine göre rehberlere puan verir. Bazı liderler dışadönük kişilikleriyle, bazıları açıklama yeteneğiyle, bazıları ise problem çözme avantajıyla başarılı olur. Bunların her biri rehberlik mesleğinde başarılı çalışmanın bir yoludur (Tangüler, 2002).

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından açılan kurslara katılmanız veya Turizm Rehberliği Anabilim Dalı'nda lisans/ön lisans derecesi alınmalı ve 75. Yabancı Dil Yeterlik Sınavı'na (YDS) girilmesi koşuluyla turist rehberi olunabilir. Yasal hükümlerin uygulanmasına ek olarak, insanlar belirli bilgi, beceri ve donanıma ihtiyaç duyarlar. Meslekte başarılı olabilmesi adına bir turist rehberinde bulunması gereken özellikler ve nitelikler şu şekilde sıralanabilir: Dil Bilgisi: Turist rehberi olmanın gerekliliklerinden biri en az bir yabancı dili iyi derecede bilmektir. Turist rehberinin anlatılan tarihi olay, yer, müze, doğa veya kültür hakkında bilgi aktarabilmesi için en az bir yabancı dili iyi derecede bilmesi gerekir. Tur rehberi ülkenin tanıtımını yapar ve bilgileri turistlere iletir. Bu nedenle rehber, ülke, bölge tarihi eserler ve değerler hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmalıdır. Rehber sadece ziyaret edilen ülke hakkında kapsamlı bilgi ile yetinmeyerek aynı zamanda ziyaretçilerin kültürleri hakkında da bilgi sahibi olmalıdır (Reisinger ve Waryszak, 1994: 30).

Turist rehberleri, aşırı seyahat durumlarında ilk yardımın nasıl sağlanacağına da farkında olmalıdır. Hastayı korumalı ve yardım gelene kadar diğer turistleri sakin tutmalıdır (Pond, 1993: 253).

Her turun arka planında bir dosyalama görevi vardır. Bunlara açıklamalar, haritalar, toplantı ve onay belgeleri, yolcu bilgileri, muhasebe belgeleri ve daha fazlası dahildir. Turist rehberleri de bu tür işlerle uğraşmak zorundadır. Yazı ve kaydı kontrol etmek, rezervasyonları onaylamak, rota boyunca şoförle işbirliği yapmak, seyahatin durumu

hakkında acenteye sürekli bilgi vermek tur rehberinin görevlerinden biridir. Bu görevleri yerine getirmek için; planlama, zamanın verimli kullanımı ve ayrıntılara dikkat gerektirir. Bu nedenle her turist rehberi organizasyon becerisine sahip olmalıdır. Kişilik özellikleri: Turist rehberleri dışa dönük, arkadaş canlısı, sakin ve samimi olmalıdır (Tangüler, 2002).

Turist rehberi istek ve ihtiyaçlara karşı duyarlı olmalı, aynı zamanda da farklı bakış açılarını anlamalıdır. Herkese eşit düzeyde davranmalıdır. Farklı milliyetler, dinler, cinsiyetler ve ırklar olduğunun bilincinde olmalı, sarf ettiği sözlerin veya sergilediği hareketlerin kendileri tarafından farklı algılanabileceğini ve bunun sonucunda turistlerin gücenebileceğini düşünebilmelidirler (Pond, 1993).

Turist rehberleri gruplandırılmış topluluğu idare eder. Turistlere kendisini kabul ettirmeli, onları sevdirmeli ve sorunlarını çözmelidirler. Bu nedenle rehberde bulunması gereken bir diğer nitelik ise liderliktir. Liderlik; İnsanları belirli bir amaç veya hedefler için bir araya getirme, bu amaca ulaşmaya ikna etme ve böylece onları etkileme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Usal ve Kuşluvan, 2006: 306).

Cohen'e (1985) göre, bir tur rehberinin liderlik rolü üç unsurdan oluşur:

- (a) oryantasyon;
- (b) erişimi kolaylaştırmak, elde etmek
- (c) kontrol.

Bir topluluğa veya bir araç sürücüsüne liderlik etmek, daha önce gitmedikleri bir yörede en güvenilir ve doğru yolu bulmak turist rehberinin başrollerindedir. Öte yandan, kolay erişim ve giriş izni ile, bir kişinin normalde bireysel olarak kabul edilmediği yerleri, grubun ziyaret etmesi ve görmesi için gerekli izinlerle göstermek mümkündür. Turist rehberleri, turistleri potansiyel tehlikelere veya olumsuz şeylere karşı uyarmalı ve başıboş insanları gruptan hızla çıkarabilmelidir (Cohen, 1985).

Bazen bir seyahatin aciliyet durumu, şirket parasını kullanmanızı veya bir programı değiştirmenizi gerektirebilir. Turist liderler bu gibi durumlarda demokratik davranmak yerine grup adına kararlar alırlar. Bu nedenle bir turist rehberi, kararlarını hızlı alabilecek kadar kendinden emin olmalı ve kendine güvenmelidir. Bu kararları alırken meslek etiğine uygunsuz davranmaktan da kaçınmalıdırlar (Tangüler, 2002: 16).

Görünüş: Temiz, düzenli, tertipli, giyimine özen gösteren, giyimine özen gösteren kişiler aynı davranışı işlerine de yansıtırlar. Turist rehberi görünümüne, giyimine ve temizliğine dikkat etmelidir. Grup üyelerinin rehber hakkındaki görüşleri, onların dış görüşlerine dayalı olabilir. Kadınlar gereksiz ve aşırı makyajdan kaçınmalıdır. Grubun dikkatini dağıtmamaya hazırlanırken bununla birlikte şık ve rahat giyinmelidirler (Cross, 1991).

Rehberin getireceği kıyafetler, turun özelliklerine ve gezinin süresine uygun olmalıdır. Mevsime ve otelin doğasına uygun giyilmesi gerekir. Bu giysilerin mümkün olduğu kadar ütüsü kolay bozulmayan giysiler olmasına dikkat edilmelidir (Çimrin, 1995).

1.1.3 Turist Rehberliği Mesleğinin Avantaj ve Dezavantajları

Tüm meslek grubunun icrasında kendine has kolaylıklar ve zorluklar bulunmaktadır. Bunlar mesleğin avantaj ve dezavantajları olarak adlandırılabilir. Turist rehberliği mesleğinin de birtakım avantaj ve dezavantajları vardır. Bu başlık altında turist rehberliği mesleğinin avantaj ve dezavantajları açıklanmaya çalışılmıştır.

1.1.3.1 Mesleğin Avantajları

Turist rehberliği mesleği tercih edilmesinde ve eylemli olarak devam ettirilmesinde motivasyon unsuru olarak mesleğin birtakım avantajları ön plana çıkmaktadır. Bu avantajların başında turist rehberliği mesleğinin maddi getirisi bulunmaktadır. Turist rehberleri bakanlık tarafından her yıl güncellenen taban fiyatlar üzerinden turist rehberliği hizmeti vermektedirler. Turist rehberlerinin tur ücretlerine ek olarak bazı ek gelirler de elde edebilmektedirler. Bazı turlardan rehberler satışlardan aldıkları komisyonlar sayesinde gelirlerini ikiye katlayabilmektedirler (Çolakoğlu vd., 2010: 139).

Turist rehberliği mesleğinde öne çıkan bir diğer avantaj ise özgür çalışma olanağıdır. Beyaz yaka çalışanları veya herhangi bir masa başı işte çalışanlar ile kıyaslandığında turist rehberliği meslek doğası gereği daha özgür bir yapıdadır. Turist rehberleri farklı coğrafyaları rehberlik belgelerinde yer alan bölgeler çerçevesinde gezdirebilmekte ve turistlere farklı kültürleri deneyimletebilmektedirler. Farklı coğrafyaları

gezmesinin yanı sıra turist rehberliği sorumluluk almayı gerektiren ve turistlerin eğlenmesi ile öğrenmesine katkı sağlayan bir meslektir (Tetik, 2006: 66). Sık seyahatler ve yeni insanlar ile tanışma olanağı ile de kültürler arası etkileşimde önemli rol oynamaktadır.

Turist rehberleri, ülkenin tanıtım elçisi, ülkenin ve seyahat acentesinin temsilcisi, seyahat grubuna kültürel, sosyal, tarihi ve turizm varlıkları hakkında bilgi veren ve gruba liderlik eden kişidir. Ayrıca turist rehberliği mesleği dinamik ve çeşitli bir meslek olmasına rağmen bu meslek için elde edilmesi gereken bazı belgeler/faaliyetler bulunmaktadır. Bunlardan en öne çıkanları, yapılacak gezi(ler) , geçerli bir dil sınavının sonuçları ve faaliyet gösterecekleri bölgede ilgili meslek odasına üye olma zorunluluğu olarak sıralanabilir. Ayrıca bir diğer önemli uzmanlık alanı da turist kalabalığına hangi turların öncülük edeceğine karar vermektir. Turist rehberlerinin yetkinlik alanlarının genellikle düzenlenen gezilere göre farklılaştığı söylenebilir.

Bunlar (Çeşmeci, 2018: 161): araba turları (tekne, otobüs vb.) ve kültür, inanç, eko, gastronomi ve kişisel (Very Important Person [VIP] vb.), Kongre, özel olarak karşımıza çıksa da uzmanlaşma (bisiklet, yürüyüş, macera vb.) seyahat, turist rehberinin mesleki rolleri (Öter, Sarıbaş, 2018: 110) arabulucu, lider, danışman, temsil, yönetici rolü, kültürel temsilci rolüdür Arabulucu rolü aracılık ve terfi rolü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Mesleğin gününbirlik çalışma anlayışına göre günlük turlarda sabah başlayıp akşam biten tur olsa da rehberlerin zaman ve mekana göre dağılımı haftalık veya 10 günlük turlar için değişiklik göstermektedir. Bu gezilerin idari önemi de ortaya çıkıyor. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak turist rehberlerinin ülke turizminde özel bir yere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca turizm endüstrisinin birçok farklı sektörü turizmi beslemekte ve turizm ürünlerinin hedefi olabilmektedir.

Öte yandan üniversitelerde turist rehberliği meslek programları bulunmaktadır. Bu nedenle uygulayıcılar ve turist rehberleri birlikte iletişim kurar. Bu bağlamda özellikle turist rehberleri için rehber adayları konusunda bu mesleği icra eden kişilerin fikirlerinin ve meslek seçme nedenlerinin belirlenmesi önemlidir.

1.1.3.2 Mesleğin Dezavantajları

Her mesleğe mahsus avantajlar bulunmasının yanında dezavantajlar da söz konusudur. Meslekteki çeşitli dezavantajlar sebebi ile turist rehberlerinin eylemsizliğe geçebilmesi ve turist rehberliği meslek adaylarının üniversitelerden mezun olduktan sonra farklı meslek dallarına geçiş yapması söz konusu olabilmektedir. Turist rehberliği mesleğinin dezavantajlarının başında ise mevsimsellik gelmektedir. Yüksek sezon olarak nitelendirilen yaz sezonu içerisinde rehber talebi artmakta ve düşük sezon olarak adlandırılan kış sezonunda ise rehber talebi düşmektedir. Bu nedenden dolayı rehberler kısa sezon içerisinde kış sezonunu da kapsayacak yıllık birikimler yapmak durumunda kalabilmektedirler (İnce, 2019: 350). Bu durum rehberlerin kazanımlarında gelir düzensizliklerine neden olabilmekte ve güvence konusunda sorun yaratabilmektedir.

Turist rehberliği mesleğinde çalışma saatlerinin düzensiz oluşu mesleğin tercihinde ve icrasında dezavantaj oluşturmaktadır. Uygulanan tur programı çerçevesinde turist rehberinin günlük çalışma süresi 15-16 saati bulabilmektedir (Tetik, 2006). Meslekte mesai kavramının olmaması, uzun ve düzensiz çalışma saatleri sonucu turist rehberliği mesleğinin tercih edilmesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bununla beraber turist rehberleri meslek icrası boyunca zihinsel çaba sarf ettiği kadar fiziksel güçte sarf etmektedir. Uzun yürüme parkurları, antik kentlerde zor parkurlarda yürümek ve bunun sonucu riskli durumlarla karşı karşıya kalmak mesleğin olumsuz yönlerindedir. Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın kadın ve erkek rehberlerde ilerleyen yaşın getirdiği fiziksel çökkünlük hareketlerinin kısıtlanmasına sebep olarak meslekten uzaklaşmalarına sebebiyet verebilmektedir (Çolakoğlu vd., 2010). Ayrıca tur programı boyunca 15-16 saati bulan çalışma süresinin yanında turist rehberlerinin 24 saat tetikle olması gerekebilmektedir. Bunun nedeni olası bir acil durumda, rehberin saate bakmaksızın, gece dahil misafirlerin acil problemlerini çözmesi zorunluluğudur. Meslek devamlılığını ve tercihini olumsuz etkileyen bu durumun sebebi ise turist rehberliği mesleğinin olumsuz çalışma şartlarıdır. Süregelen bu nedenlerden en çok etkilenenler ise kadın turist rehberleridir (Güdü Demirbulat, 2014: 26). Güzel ve Köroğlu (2015: 150) gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda turist rehberlerinin evlilik müessesini tercih etmeyerek bekar kalmaya daha yatkın olduklarını, boşanma ve ihanet oranlarının mesleği tercih eden ailelerde sık görüldüğünü bunun sonucunda ise kadınların mesleği tercih etmemelerine neden olduğunu

belirtmişlerdir. Ayrıca mesleğin aile yaşantısını olumsuz etkilemesinin sebeplerinden birisi ise turist rehberlerinin tatil günlerinde çalışma zorunluluğunun bulunmasıdır. Dini bayramlar, resmi tatiller, yaz sezonu gibi dönemlerin özellikle aktif çalışma gerektirmesi yoğun çalışmayı beraberinde getirmektedir. Turist rehberlerinin aileleri ile geçirmeyi tercih ettikleri zamanlarda çalışmak zorunda kalmaları uyumsuzluk yaşamalarına neden olabilmektedir (Çolakoğlu vd., 2010).

Turizm sektörü doğası gereği dış faktörlerden etkilenen bir formdadır. Bununla bağlantılı olarak turist rehberliği mesleği de doğal afetler, ülkelerin politik durumları, ekonomik krizler ve salgın hastalıklar gibi birçok dış faktörden etkilenmektedir. Dış faktörler turizm faaliyetlerinin aksamasına neden olmakta bu durum da turist rehberinin çalışma hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Tetik, 2006).

Turist rehberliği meslek dinamiklerinden birisi de rehberin kendini sürekli yenilemesi ve güncel tutması mecburiyetidir. Meslek mensubu turist rehberinin devamlı olarak bilgi kapasitesini artırması ve sürekli yeni gelişmeleri takip etmesi gerekmektedir (İnce, 2019). Bu durum turist rehberlerini yorabilmektedir. Ayrıca rehberlerin, çoğu zaman aynı bilgileri art arda tekrar etmesi bıkkınlık durumlarını arttırabilmekte ve öncelikle mesleki soğumaya sonrasında ise tükenmişliğe sebebiyet verebilmektedir. Tükenmişliğe yol açarak meslek tercihini ve devamlılığını olumsuz yönde etkileyen bir diğer unsur ise turist rehberinin stres yükünün fazla olmasıdır. Turist rehberinin iş yaşamında stresli olmasının nedenlerinden birisi de, tur öncesi, sırası ve sonrasında tüm organizasyona hakim olması ayrıca bu organizasyonda gerçekleşebilecek aksaklıklara karşı çözüm odaklı olması zorunluluğu ile çok sık karşı karşıya kalması durumudur (Tetik, 2006). Tüm bu dezavantajların yanında turist rehberlerinin sosyal güvenceye emeklilik problemleri de mesleğin olumsuz yönleri arasında yer sayılabilir (Çolakoğlu vd., 2010).

1.1.4 Turist Rehberlerinin Çalışma Yaşamı

Turizm sektörü dahil olmak üzere tüm sektörlerde çalışma yaşamının kalitesi işin devamlılığı açısından önem teşkil etmektedir. Çalışma yaşamının kalitesi, beklentilerin karşılanması ve psikolojik doyumun sağlanması ile meslek mensubunun hayattan aldığı hazda tatmine ulaşmasını sağlamaktadır. Alan yazında bireylerin çalışma yaşam kalitelerinin etmen unsurlarına yönelik “Çalışma Yaşamı Kalitesi Modeli” öne sürülmüştür

(Sirgy vd., 2001: 241). Çalışma yaşamı kalitesi modelinde etmen unsur olarak sekiz kategori yer almaktadır. Bunlar; adil ücretlendirme, sürekli gelişim ve iyileştirme, yasallık, sosyal birlik, güvenli ve sağlıklı çalışma koşulları, özel yaşam alanı, işin sosyal boyutu, beceri geliştirme olarak ortaya konulmuştur. Gürge (2018) yılında gerçekleştirdiği araştırmada çalışma yaşam kalitesi modelini ve bu modeli oluşturan etmenleri turist rehberliği mesleği ile ilişkilendirmiştir. Turist rehberliği mesleğinde yaşam kalitesi belirleyici etmenleri olarak ücretlendirme, beceri, esneklik, özel hayat, yasallık ve bütünleşmeyi elde edilmiştir. Araştırmada öne çıkan sonuçlardan birisi ise mesleğin mevsimsellik özelliği olması ile turist rehberlerinin sürekli istihdam olanaklarının bulunmamasıdır.

Turist rehberliği mesleğinde uzun çalışma saatleri, mevsimsellik nedeni ile istihdam düzensizliklerinin varlığı, artan sorumluluklar ile oluşan iş stresi, aile hayatının olumsuzlukları vb. sebepler ile nispeten çalışma yaşamı kalitesini düşüren dezavantajlar barındırmaktadır (Yazıcıoğlu vd., 2008). Yarcın (2007: 33) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada turist rehberlerinin büyük çoğunluğunun acentaya bağlı çalışmayarak serbest şekilde mesleklerini icra ettiklerini ve bunun sebebi olarak ise sosyal güvence olmaksızın çalışmalarının bir sorun teşkil ettiğine değinmiştir. Turist rehberlerinin dünya genelinde çalışma yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen durumlar Tablo 2’de gösterilmiştir;

Tablo 2.

Turist rehberlerinin çalışma yaşamını etkileyen olumsuzluklar

Ülkeler	Yasadışı Rehberlik Faaliyeti	Düşük Ücret ve Ödemenin Gecikmesi	Yabancı Tur Liderinin Rehberlik Yapması	Sosyal Güvenlik Sorunu	Turda Alışverişin Zorunlu Tutulması	Rehber Enflasyonu	Koordinasyon Eksikliği	Eğitim Yetersizliği
Türkiye	×	×	×	×			×	×
Ermenistan	×	×	×					
Brezilya	×	×	×	×	×			
Kanada	×	×	×	×				

Tablo 2'nin devamı

Güney Kıbrıs	×	×		×				
Çek Cum.	×	×	×			×		
Estonya		×	×			×	×	×
Gürcistan		×		×			×	×
Yunanistan	×	×	×		×			
Hindistan	×	×	×	×	×	×	×	×
Endonezya	×	×	×	×	×	×	×	×
İran	×	×	×	×	×	×	×	×
Japonya	×	×	×	×	×	×	×	×
Malezya	×	×	×				×	×
Hollanda			×					
Norveç		×		×				
Peru	×	×	×	×	×	×	×	×
Romanya			×				×	×
Rusya		×		×			×	×
Sırbistan	×	×	×	×	×		×	×
Singapur	×	×		×			×	×
Güney Afrika	×	×	×			×	×	×
İsveç	×	×	×	×		×		
Amerika		×		×			×	×
Sri Lanka	×	×	×					
İngiltere			×					
Bhutan Krallığı			×					×
Hırvatistan			×					
Makao	×	×		×				

Kaynak: Güzel, Ö. F., Türker, A. ve Şahin, İ. (2014). *Profesyonel Turist Rehberlerinin Algıladıkları Mesleki Engelleri Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 2, 173-190.*

Tabloya bakıldığında Türkiye ile benzer olarak Hindistan, Malezya, Endonezya, Amerika, Singapur, Sırbistan, Rusya, Peru, Japonya, Romanya, Güney Afrika, Bhutan Krallığı ve İran gibi ülkelerde turist rehberlerinin eğitimlerinin yetersiz görüldüğü öne çıkmaktadır. Bir diğer öne çıkan sorun ise Hollanda, Romanya, İngiltere, Bhutan Krallığı ve Hırvatistan dışında tabloda yer alan ülkelerin hepsinde düşük ücret ve ödemelerin gecikmesi sorun olarak öne çıkmaktadır. Yasadışı rehberlik faaliyeti, yabancı tur liderlerinin rehberlik yapması ve koordinasyon eksikliği tablo içerisinde yer alan ülkelere sıklıkla öne çıkan sorunlar arasında yer almıştır.

1.2 Kriz

Planlanmamış bir durum sonucu ortaya çıkan durum, olay veya olaylar dizisi olan krizler olumlu ve olumsuz etkiler içermesi ile tüm sektörler için önem arz etmektedir. Bu doğrultuda kriz ve krizlerin türleri aşağıda detaylandırılmaktadır.

1.2.1 Kriz Tanımı ve Krizin Özellikleri

Kriz sözcüğü köken olarak incelendiğinde Yunanca *'krisis'* kelimesinden Türkçe'ye geçmiştir. Krisis kelimesi Yunanca'da ayrılmak veya karar almak anlamlarında kullanılmaktadır. Uluslararası sözlükte kriz kelimesi “daha kötü veya daha iyi arasındaki dönüm noktası” olarak tanımlanmaktadır (OED, 2021). Türk Dil Kurumuna göre ise kriz kelimesi “çöküntü”, “bir şeyin çok kıt bulunması”, “bir şeye duyulan ani ve aşırı istek” ve “bir kimsenin yaşamında görülen ruhsal bunalım” şeklinde kullanım alanlarına yönelik ayrı ayrı tanımlanmıştır (TDK, 2021). Çince'de kriz hem olumlu hem de olumsuz anlam içeren “Wei-Ji” sembolleri ile ifade edilmekte ve bu semboller “fırsat ve tehdit” kelimelerini içermektedir (Ulmer vd., 2007: 4). Fırsatlar ve tehditler dizesini içerisinde barındıran Wei Ji simgesi Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Wei - Ji Karakterleri

Kaynak: Aydemir, E. (2005). *Uluslararası Krizlerde Kriz İletişimi ve Uygulaması*, *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 6 (10), 204-231.

Alanyazına göre krizin tanımlanması sosyal bilimler, iktisat, tıp, işletme, hukuk, siyaset, ekonomi, teknoloji ve psikoloji gibi disiplinlerin araştırma konusu olarak yer almakta ve krizin tanımlanması farklılaşmaktadır. İktisat bilimine göre kriz,

ekonomik yapının olağan dışı cereyan eden bir olgu sonucu eskisi gibi devam etmemesi ve değişikliğe gidilmesi gereken süreç şeklinde belirtilmektedir. Tıp bilimine göre kriz, aniden beliren tehlike sonucu hastalığın dönüşüm noktası olarak nitelendirilmektedir. Ekonomi bilimine göre ise makro düzeyde devleti mikro düzeyde ise işletmeleri olumsuz yönde etkileyen öngörülemeyen olguların ortaya çıkışı olarak tanımlanmaktadır (Aktan ve Şen 2001: 1225). Sosyal bilimler alanında kriz terimi 1960'lı yıllar itibari ile alan yazın yer almaya başlanmıştır. Sosyal bilimler alan yazınında genel olarak kriz terimi ani bir şekilde rutinin olağan dışı olarak sarsılması ve bu sarsılmaya karşı mevcut durum karşısında çözüm olanaklarının yeterli olmaması ile meydana gelen gerilim halidir şeklinde tanımlanmaktadır (Demir ve Acar, 1998: 80). Sosyal bilimler alanında kabul gören en yaygın kriz tanımlandırılmalarından biri ise, olağandışı şekilde beklenmedik olumsuz durum karşısında çözüm yollarının yetersiz kalması sonucu ortaya çıkan gerilimdir. Bu doğrultuda kriz önceden tahmin edilmesi güç olan olumsuzluklara karşı acil çözüm gerektirilmesi gerekli zorlayıcı durum olarak tanımlanabilir.

Dinçer (2004: 270) ise çalışmasında krizi, beklenilmeyen, aniden cereyan eden, önleme ve uyum düzeneklerini etkisiz hale getiren, değerleri, amaçları ve iş görebilme durumlarını tehdit eden ayrıca hemen cevap verilmesi gerekli olan durum şeklinde tanımlamaktadır. Sistemsel bir yaklaşım olarak ele alındığında kriz Glaesser (2005: 2) tarafından mevcut durumun kısmen veya tam anlamı ile tehlikeye atan ilerleyen süreçte yok oluşa sebebiyet verebilecek olan önemli değişkenlerin varlığı sonucu ortaya çıkan kritik değişiklikler bütünü şeklinde tanımlamaktadır.

Beklenmeyen, aniden gelişen ve çözümlerin yetersiz kalabildiği durum olan krizin diğer benzer durumlardan ayırt edilebilmesi ve doğru olarak anlaşabilmesi adına bazı özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir. Her sıkıntılı durumun kriz olarak değerlendirilmemesi adına bu özellikler (Seçilmiş ve Sarı, 2010: 502);

- Kriz tahmin edilemez, öngörülemez,
- Beklenmedik ve ani durumlarda gelişmektedir,
- Kesin bir çözümü yoktur ve tekrar edebilme durumu vardır,
- Acil ve ciddi müdahale gerektirmektedir,
- Korku, endişe ve paniğe yol açmaktadır,

- Kriz grupları, kurumları, yönetimi vb. ilişkili yapıları önemli ölçüde etkilemektedir,
- Tahmini çözüm mekanizmaları krize karşı yetersiz kalmaktadır,
- Kriz anında bilgi ve zaman kavramı yetersiz kalabilmektedir.

1.2.2 Kriz Süreçleri

Kriz süreci; kriz öncesi dönem, kriz dönemi ve kriz sonrası dönem olmak üzere üç temel evreden oluşmaktadır. Krizler bazı durumlarda aniden ortaya çıkabilmekte iken bazı durumlarda ise gelişerek ortaya çıkabilmektedir. Sel, yangın, terör, doğal afetler ve çoğu salgın hastalıklar aniden meydana gelerek beklenmedik bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunun dışında kalan krizlerde ise kriz durumunun ortaya çıkışında sinyaller öngörülebilmektedir. Kriz öncesi dönem içerisinde olası bir kriz tahmin edilmeye çalışılmalı ve krizin yaşanmasını önlemeye yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir. Kriz döneminde ise yaşanan krizin öğrenilmesi, uyum sağlanması ve krizin en az hasarla atlatılabilmesi adına çözüm faaliyetleri gerçekleştirilmelidir. Son olarak kriz sonrası dönemde ise, krizin etkileri saptanmalı ve yeni düzene uyum sağlanmalıdır (Zerenler, 2003: 34).

1.2.2.1 Kriz Öncesi Dönem

Kriz öncesi dönem, krizin kuluçka dönemi olarak nitelendirmektedir. Süreç içerisinde ilk aşamada krizin belirtileri görülmeye başlamaktadır. İlk işaretler bu evrede görülmekte ve krizin cereyan edeceğine dair ipuçları ortaya çıkmaktadır. İşaretlerin fark edilmesi kriz dönemi gerçekleşmeden önce gerekli tedbirlerin alınabilmesine yönelik faaliyetlerde bulunabilmesinde etkili olabilmektedir. Krizin etkisinin azaltılmasına katkı sağlayabilecek ipuçlarının fark edilememesi ise kriz döneminin zorlayıcı etkiler doğurabilmesine neden olabilmektedir. Fark edilemeyen ipuçları stres ve paniğe yol açabilmektedir (Santana, 2004: 310).

Kriz öncesi dönem kendi içerisinde üç ayrı aşamaya ayrılmaktadır. Bu aşamalar krize karşı körlük, eylemsizlik veya harekete geçememe aşaması ve hatalı eylemlerdir. Krize karşı körlük, krizin ne olduğuna yönelik tahminlerin yapılması ve olası tehditlerin saptanması gereken aşamayı kapsamaktadır. Eylemsizlik veya harekete geçememe olarak

nitelendirilen aşama ise hareketsizliği içermektedir. Bu evrede krizin başlamasına yönelik ipuçları fark edilmemesine rağmen herhangi bir önlem alınmaması olarak değerlendirilmektedir. Son olarak hatalı eylem aşamasında ise krizin zorlayıcı etkilerinin başlaması için son safhaya gelindiğini ifade etmektedir. Bu aşama içerisinde krizin etkileri hissedilmeye başlamaktadır. Ancak bu dönemde krize karşı yanlış veya değişime uygun olamayan alışılmış çözüm yolları uygulanmaktadır (Weitzel ve Jonsson, 1989: 102).

1.2.2.2 Kriz Dönemi

Kriz dönemi, kriz öncesi dönemde ipuçlarının fark edilememesi ve gerekli önlemlerin alınmaması sonucu krizin ortaya çıktığı süreçtir. Kriz öncesi zamanın iyi değerlendirilememesi, yetersiz veya yanlış önlemler alınması, eyleme geçilememesi ve belirtilerin görülememesi gibi bir dizi hatalı tutum sergilenmesi ile başlayan kriz dönemi panik ve stresli bir süreci içermektedir (Weitzel ve Jonsson, 1989). Bu durum büyük oranda kriz öncesi dönemden sonra meydana gelse de doğal afet gibi bazı durumlarda krize yönelik ipuçları gözlemlenmeden aniden gerçekleşebilmektedir. Bu süreç akut aşama olarak nitelendirilebilmektedir. Kriz sonucu bireylerde bedensel ve zihinsel yorgunluklar baş gösterebilmektedir.

Kriz dönemi içerisinde hasarları en aza indirmek adına çözüm kararlarının hızlıca alınması gerekmektedir. Kriz döneminin en önemli özelliklerinden birisi ise merkezileşmedir. Otoritenin kullanılması ve hızlı kararların alınabilmesi adına hiyerarşinin kabul edilmesi gerekmektedir (Fink, 1989: 20).

1.2.2.3 Kriz Sonrası Dönem

Kriz sonrası dönem, çöküş ya da çözülme dönemi olarak değerlendirilmektedir. Sürecin son aşamasını oluşturan bu dönemde kriz sona ermiş olmasına rağmen etkileri hissedilmeye devam etmektedir. Bu aşamada en önemli husus ise krizin hasarlarının her yönü ile doğru tespit edilebilmesi ve konu üzerine yeniden yapılanma sürecinin planlanarak doğru stratejilerin faaliyete geçirilmesidir (Pira ve Sohodal, 2004: 53).

Kriz sonrası dönemde doğru çözümler yapılması ile yeniden oluşum gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Kriz öncesi dönemde ve kriz döneminde olumsuz

etkilerin azalması veya yok olmasına yönelik gerçekleştirilen çözüm odaklı eylemlerin hangi derecede reaksiyon alındığı kriz sonrası dönemde net olarak gözükmemektedir. Ancak bazı durumlarda kriz öncesi, sırası ve sonrasında gerçekleştirilen çözüm faaliyetleri yeterli olmayabilmektedir. Bu durum çözümsüzlük evresine yol açmaktadır (Göral, 2014: 420). Krizler genel olarak öncesi, anı ve sonrası olmak üzere akış içeren süreç dizisini kapsamaktadır. Fakat doğal afet durumlarında gerçekleşen krizlerde, kriz süreci bir akış içerisinde ilerlemek yerine direkt kriz anı veya kriz sonrası dönem yaşanabilmektedir (Tutar, 2004: 51).

1.2.3 Turizm Sektöründe Kriz

İçinde bulunduğu sistemi ve sistemin bileşenlerini tehdit etmesi ile krizler her sektörde etkili olduğu üzere turizm sektöründe oldukça etkilidir ve sektörü olumsuz yönde etkilemektedir. Turizm sektörü ülkeye döviz getirisi yüksek olması ile ülke ekonomisi için önemi büyük olan alanlardan birisidir. Turizm sektörü doğası gereği yerel, bölgesel ve küresel krizlerden olumsuz olarak kontrol edilebilecek ve kontrol edilemeyecek düzeylerde en çok etkilenen alanlardan birisini oluşturmaktadır (Durgun ve Gövdere, 2011: 143). Pasifik Asya Seyahat Birliği tarafından 1991 yılında turizm krizi, insan ve ya doğal afetler kaynaklı felaketler ile turizm sektörünün bütünü olumsuz olarak etkilenmesi durumu şeklinde tanımlanmıştır (Henderson, 1999: 178). Bir diğer tanıma göre ise turizmde kriz, turizm faaliyetlerinin devamlılığına engel teşkil eden turistlerin olumsuz düşüncelere sahip olmasına neden olarak turizm hareketine katılmalarına mani olabilen olaylar dizisidir (Kiper vd., 2020: 531). Yaşanılan krizler turizm endüstrisi içerisinde türlerine göre farklı şiddetlerde hissedilebilmektedir. Yaşanılan krizlerin şiddetini ölçmek adına ise talebin değişim etkisi ve krizin süregeldiği coğrafya üzerindeki etkisi incelenmektedir (Pizam, 1999: 34).

Turizmde doğal afetler, salgın hastalıklar, toplumsal değişimler, ulusal veya uluslararası savaşlar ve terör sorunları kontrol edilemeyen krizleri oluştururken, ekonomik krizler, siyasal gelişmeler, çevresel ve bölgesel problemler kontrol edilebilir krizleri oluşturmaktadır (Albeni ve Ongun, 2005: 98). Talebin esnek ve hassas olduğu turizm endüstrisinde ekonomik gelirlerinin büyük çoğunluğu bu sektöre dayalı olan ülkeler, krizin olumsuz etkilerini ağır olarak hissedebilmektedir (Göçen vd., 2011: 497). Turizm endüstrisinde krizlerin yoğun olumsuz etkileri sırasıyla şu şekildedir (Yılmaz, 2004: 74);

- Turizm sektöründe bulunan tüm paydaşların taleplerinde düşüş yaşanmaktadır.
- Paydaşların kar marjlarında düşüş görülmekte ve bu düşüşe bağlı olarak faaliyet durdurulması yaşanmaktadır.
- Kriz sonucu ile istihdam sorunu oluşmaktadır.
- Sektörde gerçekleşen yatırımlarda azalma görülmektedir.
- Sektörde haksız rekabet ortaya çıkmaktadır.
- Destinasyonun güvenlik algısını zedelemektedir.
- Ulusal ve uluslararası düzeyde turizm gelirine yönelik Pazar payında düşüş yaşanmaktadır.

Turizm sektöründe yaşanan krizlerin olumsuz etkileri sadece sektörel açıdan dezavantaj yaratmakla birlikte turizm hareketini durdurabilmekte ve ülke ekonomisini bir başka krize sürükleyebilmektedir. Özellikleri açısından turizm krizleri incelendiğinde krizlerin birincil ve ikincil nedenleri olabilmektedir. Ayrıca krizler belirli birikimler sonucu ortaya çıkabilmekte ve tekrarlanabilmektedir (Göçen vd., 2011).

Genel olarak panik, korku, endişe, sıkıntı ve benzeri olumsuz duygular içeren kriz olgusu turist hareketlerini kısıtlamakta bununla beraber artan negatif durumlar dolayısı ile turizm hareketini engelleyebilmektedir. Turizm faaliyetine katılan turistler açısından doğal afet, sağlık, terör olayları, salgın hastalıklar ve birçok alanda güvenlik endişesinin var olmaması gerekmektedir. Bu nedenle turistlerin güvenlik algısını engelleyen krizlerin neler olduğunun bilinmesi ve bu doğrultuda gerekli planlamaların yapılarak önlemlerin alınması gerekmektedir (Sönmez, 1998: 441).

1.2.4 Turizm Sektöründe Yaşanan Krizler ve Krizlerin Özellikleri

Turizm endüstrisi doğası gereği kırılğan bir yapıya sahiptir. Turizm bu yapıysından dolayı içsel ve dışsal faktörler ile en ufak bir sorun karşısında dahil büyük krizler ile karşı karşıya kalabilmektedir. Krizlerin hasarlarının en aza indirgenebilmesi adına krizin nedenlerinin bilinmesi önemlidir. Krizlerin nedenlerine yönelik ortaya çıkış boyutları üç ayrı boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar Şekil 2’de gösterilmektedir.

Herhangi bir sinyal vermeden ‘**aniden**’ ortaya çıkan kriz

Belirli sinyaller vererek ‘**yavaş yavaş beliren**’ kriz

Uzun süre devam eden ‘**sürekli**’ kriz

Şekil 2. Krizlerin Çıkış Süreçleri

Kaynak: Okumuş, F. (2010). *İşletmelerde Kriz Yönetimi ve Krizlerin İşletmeler Üzerine Olası Etkileri. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 17 (1-2), 203-212.*

Üç boyutta yer alan nedenler arasında ilki olan sinyal göstermeden ortaya çıkan krizler doğal afetler sonucu gerçekleşmektedir. İkincisi yavaş yavaş beliren krizler ise ekonomik ve politik nedenler ile gerçekleşen krizlerdir. Son olarak üçüncü neden sürekli krizler ise doğru planlamalar gerçekleştirilememesi sonucu yıkıcı etkilerin devam ettiği krizlerdir (Okumuş, 2010: 205).

1.2.4.1 Ekonomik Krizler

Ekonomik kriz “bir mal veya hizmetin üretim faktörü ya da döviz piyasasındaki fiyat ve/veya miktarda kabul edilebilir bir değişme sınırının ötesinde gerçekleşen şiddetli dalgalanmalar” şeklinde tanımlanmaktadır (Kibritçioglu, 2001: 1). Ekonomik krizler farklı şekiller ile ortaya çıkabilmektedir. İşsizlik oranında artış görülmesi, spekülasyon hareketleri, borsada gerileme, ücretlerde azalma, paranın değer kaybı, üretimde daralma ve benzeri faktörler ekonomik krizlerin örneklerindedir (Aktan ve Şen, 2001: 4).

Turizm geliştirmekte olan ülkeler başta olmak üzere çoğu ülkede ekonomik getirisi ile ön plana çıkan sektörler arasında yer almaktadır. Turizm ülkelerde istihdama, gelir düzeyine, iç ve dış borçların yükünün azalmasına, ödemeler dengesine ve bağlantılı sektörlerin refah düzeylerinin artışına katkı sağlamaktadır (Marcouiller vd., 2004: 1044). Turizm sektörü konfor, boş zaman değerlendirme, kültür ve benzeri ihtiyaçlara hitap etmemesi yönü ile zorunlu ihtiyaçlar arasında görülememektedir. Bu da ekonomik krizlerin neden olması ile seyahate ayrılan gelirlerin düşmesine yol açmakta ve turizm talebini

olumsuz yönde etkilemektedir. Gelirleri azalan ve ekonomik krizlerden etkilenen potansiyel turistler gelirleri tekrar artana kadar turizm aktivitesine katılma planlarını erteleyebilmektedirler (Durgun ve Gövdere, 2011).

Küresel olarak turizm endüstrisinin karşı karşıya kaldığı ekonomik olarak ilk ciddi kriz 2008-2009 yıllarında gerçekleşmiştir. Dünya genelinde 15 ay devam eden ekonomik krizde Mart 2009 yılında uluslararası turist sayısında %12 azalma yaşanması ile doruk noktaya ulaşmıştır. Bu kriz iç ve dış turizmde azalma yaşanmasında ve seyahat alışkanlıklarında değişime neden olmuştur (UNWTO, 2010). Durgun ve Gövdere (2011) yılında gerçekleştirdikleri çalışmada 2008 krizinin Antalya turizm sektöründe yarattığı etkileri araştırmışlardır. Çalışma sonucunda turizme yönelik pazar payının, satışların, yatırımların, kar marjlarının ve istihdamın azalırken borçların arttığına dair bulgulara değinmişlerdir.

1.2.4.2 Savaş ve Terör

Sosyal bilimler alanında terör ve terörizm kavramları üzerine net bir tanımda mutabık kalınamamıştır. Terör ile ilgili birbirlerinden farklı gerçekleştirilen tanımlamalarda ortak olan ise şiddet, savaş yönelimi varlığı, korku yaratma amacı güdülmesi, acımasızca ve insanlık dışı eylemleri içermesi tüm bunların yanında reklamın temel unsur olmasıdır (Özerkmen, 2004: 261). Sönmez (1998) terörü, önceden plan ve programı yapılmış masum ve korunmasız insanlar hedef alınarak gerçekleştirilen reklam amacı güden şiddet olaylarının bütünü şeklinde tanımlamıştır.

Terör ve terörizm faaliyetleri gerçekleştirildikleri ülkelere genel olarak ciddi zararlar vermektedir. Deneyimlendiği ülkenin güvenlik algısını da olumsuz yönde etkilemesiyle terör faaliyetleri turizm hareketlerini engelleyebilme yetisine sahiptir. 1970'li yıllar itibari ile başlayarak 1990'lı yıllarda etkisini giderek arttıran terör eylemleri turizm sektörünü olumsuz etkileyebildiği açık hedef haline getirmiştir (Sönmez ve Graefe, 1998: 112). Turizmin açık hedef haline gelmesine sebebiyet vererek terör faaliyetlerinin turistlere ve turistik destinasyonlara zarar vermeye odaklanması noktasında terörizm ve turizm ilişkisi bilincine varmak oldukça önemlidir (Çakmak, 2018: 46). Turistlerin ve turistik destinasyonların terörizme yönelik hedef olmasının nedenleri ise şu şekilde sıralanmaktadır (Özcan, 2016: 163).

- Terör eylemleri turizm hareketlerini olumsuz yönde etkilemektedir.
- Turistler yerel halka nazaran daha kolay hedef olabilmektedir. Bunun nedeni ise yerel halkın teröristlerin varlığını ayırt edebiliyor olmasıdır.
- Terör faaliyetleri seyahatlerin engellenmesini amaçlamasından dolayı yabancı turistler daha çok risk altındadır.
- Turistler topluma açık yerlerde dolaşmaları ve kalabalık olmaları ile terör eylemleri için açık hedef halinde bulunmaktadır.

Terör eylemlerinin yol açtığı krizler, turizm başta olmak üzere diğer birçok sektör bileşenini olumsuz yönde etkilemesi ile ekonomik krize yol açabilmektedir. Tüm dünyayı negatif yönde etkileyen ve turizm hareketine engel olan önemli terör eylemleri arasında, 11 Eylül 2001 saldırısı, 2003 Irak savaşı, 2004 Madrid, 2005 Bombay ve 2006 Londra terör saldırıları yer almaktadır (Manap Davras ve Aktel, 2018, 29). Terörizm ve turizm ile ilişkili ilk örnek ise 1972'de Münih Olimpiyat oyunlarında İsraili oyunculara Filistin saldırısı ile gerçekleşmiştir. 800 milyon izleyicinin tanık olduğu terör faaliyetinde 11 kişi hayatını kaybetmiştir (Baker, 2004: 62). Bunun dışında turizmde önemli etkileri bulunan 1980 terör eylemleri ve 1991 Körfez Savaşı'nda uluslararası ziyaretlerde önemli ölçüde düşüş gerçekleşmiştir. Turizm gelişiminde gerileme gerçekleşmiş ve insanlar seyahatlere katılmaktan kaçınmışlardır (Sönmez vd., 1999: 13).

Ziyaret edilecek destinasyonlardaki güvenlik algısının olumsuz algılanması turistlerin turizm faaliyetine katılmalarına engel olmaktadır. Gelirlerin düşüşü ve turizm hareketinin sağlanamaması ülke genelinde yapılan yatırımlarda da düşüşe neden olmaktadır (Pizam, 2002: 2). Dolayısı ile özellikle ekonomisi turizme dayalı olan destinasyonlar başta olmak üzere ülkelerin terörizm ile başa çıkmak üzere kriz yönetimi stratejileri geliştirmeleri gerekmektedir (Sönmez vd., 1999).

1.2.4.3 Doğal Afet

İnsanların kontrolü dışarısında gerçekleşen, önlenemeyen ve büyük krizlere neden olabilen deprem, sel, heyelan, volkanik patlama, hortum, toprak kayması gibi olayların tümü doğal afet olarak nitelenmektedir. Doğal afetler ani bir şekilde gerçekleşmesi ile meydana geldiği yerlerde büyük hasarlara yol açmaktadır (Mistilis ve Sheldon, 2005: 4). Doğal afetlerden kaynaklı yaşanan krizleri diğer krizlerden ayırıcı en mühim fark bu tür

krizlerin belirtilerinin olmaması ve öngörülememesidir. Bu nedenden dolayı krizleri önlemeye yönelik planlamalar ve mekanizmalar yetersiz kalabilmektedir (Tutar, 2004: 28).

Turizm endüstrisi doğal afetlerden kaynaklanan krizlerden olumsuz yönde etkilenmektedir. Yaşanan kriz sonrasında bölgede alt yapı ve üst yapı sorunları meydana gelebilmektedir. Ayrıca turistlerin can güvenliği tehlikesi söz konusu olabilmektedir. Bu durum kısa, orta ve uzun vadeli ekonomik krizlere sebebiyet verebilmektedir (Küçükaltan, 2012: 27).

Doğal afetler içerisinde turizm faaliyetini önemli ölçüde olumsuz yönde etkileyen krizlerden birisi 21 Eylül 1999'da Tayvan'da yaşanan 7.3 büyüklüğünde depremdir. Yaşanılan doğal afet sonucu çok sayıda can ve mal kaybı gerçekleşmesinin yanında ülkenin turizmi sarsılmıştır. Taylan'ın turizm destinasyonlarında bulunan çok sayıda tesis zarar görmüştür. Kriz sonucu ise turist taleplerinde ciddi oranlarda düşüş meydana gelmiştir (Huang ve Min, 2002: 146). Bunun yanı sıra, 2004 yılında Hint Okyanusunda gerçekleşen tsunaminin turizm endüstrisine olumsuz yönde ağır etkileri olmuştur. Tsunami sonucu Tayland uluslararası turist sayılarında %67,2'lik ciddi bir düşüş söz konusu olmuştur. Ziyaretçi sayısının azalmasının yanında 500 ayrı turizm işletmesi yıkılmıştır (Kuo vd., 2008: 917). Bir başka doğal afetlerden kaynaklanan krizlere 2017 yılında gerçekleşen Irma ve Maria kasırgaları örnek olarak gösterilebilmektedir. Meydana gelen doğal afet sonrasında turist sayılarında ciddi oranda azalma meydana gelmiş ve turizm gelirleri düşmüştür.

1.2.4.4 Salgın Hastalıklar

Kriz türlerinden biri olarak salgın, bulaşıcı bir hastalığın tüm dünya veya bir bölge içerisinde kısa sürede yayılması ile normalden fazla kişide aynı vakanın görülmesi sonucu insanların, hayvanların ve bitkilerin hastalanması şeklinde tanımlanabilmektedir. Salgınların belirli bir bölge içerisinde sınırlı kalması epidemik salgın, kıtalar arası yayılım göstermesi ise pandemik salgın olarak adlandırılmaktadır. Pandemik salgın kelime kökü Yunanca 'pan: tüm, hepsi' ve 'demos: insan' kelimelerinin birleşimi ile termolojide yer almaktadır (Parıldar, 2020: 19).

Salgın hastalıklar insanlara farklı yollar ile bulaşabilmektedir. Kimi zaman insandan insana, kimi zaman ise hayvandan, bitkiden veya cansız bir varlıktan insana

nüfuz edebilmektedir (Ural, 1972: 64). Salgın hastalıklardan kaynaklanan krizlerde toplumlarda korku, kaygı, panik, ölüm artışları ve benzeri olumsuz durumlar söz konusu olabilmekte ve hepsinin sonucu olarak ekonomik kriz meydana gelebilmektedir. İnsanları, canlıları ve ekonomiyi etkilemesi ile salgın hastalıklar turizm endüstrisini de olumsuz etkilemektedir. Turizm endüstrisinde başlıca etkili olmuş salgın krizleri arasında, Şap hastalığı, SARS virüsü, Domuz Gribi (H1N1), Kuş Gribi (H5N1), Zika virüsü, Ebola salgını ve günümüzde hala etkilerinin devam ettiği Koronavirüs (Covid-19) yer almaktadır.

1.2.5 Küresel Bir Kriz Koronavirüs (Covid-19)

Koronavirüsler (CoV), Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi ciddi hastalıklara sebebiyet veren geniş bir virüs familyasındandır. Yeni Tip Koronavirüsler (Covid-19) 2019 yılına kadar insanlar üzerinde saptanamamıştır. İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılının Aralık ayının sonunda tespit edilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). İlk olarak virüs, Vuhan kentinde bulunan deniz ürünleri ve hayvan pazarında ortaya çıkarak çoğalmaya başlamış daha sonrasında kentin bağlı olduğu Hubei eyaletin hızlıca yayılım göstermiş ve bunun sonucunda ise kısa bir zaman zarfında tüm Çin Halk Cumhuriyeti'nde etkili olmuştur. Çin'den sonra ilk olarak 13 Ocak 2020 yılında Tayland'da virüsün varlığı tespit edilmiştir. Tayland'dan sonra başta Avrupa ve Amerika olmak üzere virüs, hızla yayılmaya devam ederek tüm dünya genelini etkisi altına almıştır (Lu vd., 2020: 401). 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) virüsü Küresel Salgın (Pandemi) olarak nitelendirmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Virüs ağız, burun, kornea gibi kanallar aracılığı ile, öksürme veya hapşırma vb. durumlar sonucu solunum yolundan insan bedenine yerleşmektedir. Covid-19 virüsünün halk arasında en yaygın belirtileri, koku ve tat kaybı, ateş, kuru öksürük, nefes darlığı, eklem arıları ve baş ağrısıdır. Bunun dışında hastalarda yaygın olamamak kaydıyla el ve ayak parmaklarında renk değişimi, ciltte kızarıklık veya göz kapaklarında iltihaplanma gibi çeşitli diğer semptomlarda görülebilmektedir (World Health Organization, 2020). Virüse temaslı olarak hastalığa maruz kalmış her beş kişiden birisi semptomları ağır bir şekilde geçirmektedir. Özellikle kronik hastalıkları (akciğer hastalıkları, şeker hastalığı, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon hastalığı) bulunan kişiler semptomları ağır geçirdikleri için daha fazla risk altındadırlar (Budak ve Korkmaz, 2020: 65).

Virüslerden kaynaklanan pandemilere karşı savaşmanın en etkili yöntemi vuku bulan virüse yönelik geliştirilen aşılardır. Aşılar bağışıklık sisteminin uyarılarak virüse karşı antikor geliştirilmesini sağlayan insana enjekte edilen virüsün zayıflatılmış hali veya alt birim bir moleküldür (Şahin ve Demir, 2020: 69). Dünya’da Covid-19 virüsüne yönelik ülkelerin kendilerinin geliştirdikleri ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından onaylanan aşılar uygulanmaktadır. Türkiye’de ilk aşılama yüksek risk grubunda bulunan sağlık çalışanlarına 14 Ocak 2021 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Daha sonrasında ise aşılama Sağlık Bakanlığının belirtmiş olduğu risk kategorisindeki öncelik sıralamasına göre devam etmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı: 2020).

1.2.6 Turist Rehberleri Açısından Koronavirüs (Covid19) Krizi

Turizm sektörü kırılğan bir yapıya sahip olması yönü ile çevresel, sosyal, siyasi ve ekonomik etmenlerden olumlu ya da olumsuz olarak çok çabuk etkilenebilmektedir. Krizlere karşı hassas bir yapısı olması sektörde olumsuzluklar doğurmaktadır. Turizm sektörü kriz türlerinden birisi olan salgın hastalık kaynaklı gerçekleşen krizlerde olumsuz olarak en çok etkilenen sektörlerin başında gelmektedir. Salgın hastalıklar sektör içerisinde doğrudan veya dolaylı olarak faaliyet gösteren paydaşlar üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilmektedir. 2019 yılı Aralık ayında ilk kez tespit edilen Covid-19 virüsü ve bu virüsün yüksek yayılım hızının bulunması ayrıca ciddi bir hastalıkta olması ile ülkeler stratejik eylem planları oluşturmuştur. Olağan üstü tedbirlerin alındığı eylem planları içerisinde ülkeler arası geçişlerin kısıtlanması, seyahat kısıtlamaları ve karantina tedbirleri yer almaktadır. Bu eylemlerin temel sebebi ise Covid-19 virüsünün olumsuz etkilerinin en aza indirilmesidir (Duran ve Acar, 2020: 55). Bu bağlamda, gerçekleştirilen stratejik eylem planları arasında turizm tarihinde ilk kez, dünya genelinde yer alan turizm destinasyonlarının %100’ü (217 turizm destinasyonun 156’sı tamamen 61’i kısmen) tamamen veya kısmen ziyarete kapatılmıştır. Gerçekleştirilen seyahat kısıtlamaları sonucu olarak Dünya Turizm Örgütü’nün sunduğu rapora göre, Covid-19 virüsünün etkilerinin minimize edilmesine yönelik gerçekleştirilen kısıtlamalar neticesinde uluslararası seyahatlerde 2020 yılının ilk sekiz ayı değerlendirilmiş ve bir önceki yılın aynı dönemine göre %74’lük bir düşüş yaşandığı belirtilmiştir (UNWTO, 2021). Özellikle bu düşüş Akdeniz ve Avrupa’da bulunan destinasyonlar başta olmak üzere Orta ve Kuzey Amerika destinasyonlarında yüksek oranlarda hissedilmiştir (Yılmaz, 2020: 42).

Turizm sektöründe yer alarak faaliyette bulunan otel işletmeleri, yiyecek içecek işletmeleri, seyahat acentaları, tur operatörleri ve turist rehberleri Covid-19 pandemisinden kaynaklı olarak ciddi zararlar görmüş olan kesimlerin arasında yer almaktadır. Covid-19 krizinin hasarlarının minimize edilmesine yönelik kısıtlamalar çerçevesinde turistlerin otel ve seyahat rezervasyonları iptal edilmiş veya ertelenmiştir (Karadeniz vd., 2020: 3116).

Salgında en çok etkilenen meslek mensuplarından olan turist rehberleri, sektörde turistlerle birebir iletişim halinde olması, yakın temas anlatım yapmaları ve program süresinde turistlere eşlik etmeleri ile virüsün yayılımını engellemek üzere alınan önlem olan sosyal mesafe korunması konusunda tehlike altında kalabilmektedir (Türker ve Karaca, 2002: 14). Düzgün ve Kurt (2020: 31) “Covid-19 salgını turist rehberleri üzerine etkileri: Ankara turist rehberleri odası örneği” isimli çalışmalarında sektörün önemli paydaşlarından birisi olan turist rehberlerinin Covid-19 krizi karşısında nasıl etkilendiğine değinmişlerdir. Araştırmada öne çıkan en temel sonuç ise turist rehberlerinin ciddi seviyelerde ekonomik kayıplar yaşadıkları bulgusudur. Ayrıca araştırma içerisinde öne çıkan bir diğer bulguda ise turist rehberlerinin güvenlik sorunlarının bulunduğuna değinmişlerdir. Bu aşamada güvenlik sorunları olarak turist rehberlerinin kalabalık gruplar ile etkileşimde olmasından dolayı virüs bulaşını artırma riskine karşı savunmasız kaldıkları belirtilmiştir.

Krize karşı rehberlerin mağduriyetleri giderilmesi adına Kültür ve Turizm Bakanlığı 20 Nisan 2020 tarihinde çalışma kartı sahibi aktif olarak mesleği icra eden turist rehberlerine destek kredi paketini açıklamıştır. Ancak rehberlerin turlara az sayıda çıkmaları veya hiç çıkamamaları buna karşılık artan maliyetleri ve giderleri doğrultusunda gerçekleştirilen bu iyileştirme faaliyetleri rehberler tarafından yeterli görülmemektedir. Turist rehberlerinin Covid-19 krizi ile yaşadıkları sorunlar çerçevesinde yüksek risk grubunda olmaları, ekonomik problemler yaşamaları ve bunların yol açtığı psikolojik yıpranmalar mesleği icra eden mensupların alternatif ve sektör dışı işlere yönelmesine yol açmaktadır (Düzgün ve Kurt, 2020: 44).

Düzgün ve Kurt (2020), Covid-19 salgın hastalığının profesyonel turist rehberleri üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla ANRO’ya üye 16 eylemli turist rehberi ile görüşme yapmış ve araştırma sonucuna göre turist rehberlerinin ciddi ekonomik sıkıntılar yaşadıkları, kendilerine sunulan maddi destekten çok az faydalanabildikleri, çalışma

ortamlarında tüm önlemler alınmasına rağmen kendilerini güvensiz hissettikleri, gelecek planlaması olarak ise farklı alanlara yöneldikleri ortaya çıkmıştır.

The Times of India dergisinin 28 Mayıs 2020 tarihli haber manşetinde turist rehberlerinin geleceğe umutsuz baktığı ve yardım paketi istedikleri dile getirilmiştir. Haberin detayında ise, Covid-19 salgının birçok ticareti ve birçok mesleği olumsuz etkilediği, zengin mirasın kültür elçileri turist rehberlerinin de bundan çok fazla etkilendiği, aralarında kadınların da bulunduğu kayıtlı 330 turist rehberinin kasvetli bir dönem geçirdiği özellikle de hükümetin son zamanlarda kilitlenme nedeniyle iş kaybının ardından ücretsiz pay sağlamak amacıyla vasıfsız işçiler listesine turist rehberlerini dahil etmesi rehberler için bir hayal kırıklığı yarattığı ifade edilmiştir. Rehber derneği sekreteri Rishi Raj Singh, doktorlar, avukatlar, mimarlar ve yeminli muhasebeciler gibi yetenekli profesyonellerle eşit muamele görmek istediklerini ve aynı zamanda yardım paketi istediklerini belirtmiştir. Öte yandan Covid-19 salgının turizm sezonuna ciddi bir darbe vurduğu, yapılan tanıtımların ve reklamların boşa gittiği tur operatörlerince açıklanmıştır. (<https://search.proquest.com/publication/29265?accountid=15958>, 05.04.2021).

Lanka Business 14 Nisan 2020 tarihli haberine göre, Sri Lanka, COVID-19'un turizm sektörüne etkisi nedeniyle, tüm tur rehberleri için 2021 yılı rehber lisans ücretinin yıllık yenilenmesinden feragat edecektir. Bir yardım önlemi olarak, dört kategorinin - Ulusal, Şoför, Bölge ve Saha Rehberleri - rehber lisansları için yıllık ücret 2021 yılı için muaf tutulacaktır. Bu, yalnızca lisanslarını en az 2019 yılına kadar yenileyen rehberler için geçerlidir. Bir yıldan fazla bir süredir lisanslarını yenilemeyen rehberler, önceki yıl ücretlerini ödeyerek yardım tedbirinden yararlanabilirler. Bu yardım tedbirini daha fazla uzatma kararı 2021'de gözden geçirilecektir şeklinde özetlenmiştir (Odina, 2021).

Pandemi döneminde yaşanan vakaların sonucu olarak turist rehberliği mesleğinin değişme ve gelişmeler yaşanmış, aynı zamanda turist hareketi ve davranışlarında, tur paketi satın alma kararlarında da bir dizi değişikliklere neden olmuştur. Türker ve Karaca (2020), yeni tip koronavirüs sonrası turist rehberliği mesleği üzerinde yaşanacak olası değişimleri turist rehberleri gözüyle incelemek amacıyla 109 profesyonel turist rehberine ulaşmıştır. Hijyen, bireysel seyahat, küçük gruplar, aktif yönetim kodlarının ön plana çıktığı çalışmada pandemi sürecinde rehberlerin çalışmadıkları için ciddi ekonomik sıkıntılar yaşadığını bu nedenle mesleği terk etme düşüncesinde olanların sayıca fazla

olması, finansal destek beklentileri içinde oldukları, maddi destek arayışlarının bulunduğu, sosyal güvence sorunlarının bulunduğu gibi birçok bulgu elde edilmiştir.



İKİNCİ BÖLÜM

DUYGU DURUM, DEPRESYON VE ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Duygudurum insanların hissettiği duygu yoğunluğudur. Bu doğrultuda insan doğasının temeli olan duygudurumun anlaşılabilmesi adına tanımı, kuramları ve duygudurum bozuklukları aşağıda detaylandırılmıştır.

2.1 Duygu Durum Tanımı

Duygu, kısa ve uzun olarak çevresel olguların veya kasıtlı davranışların bireylerde bir yansıması olarak tanımlanmaktadır. Duygular davranışların temelinde yatan sebebi oluşturan hissi tutumlar olarak da değerlendirilmektedir (Barsade ve Gibson, 2007: 59). Araştırmacılardan bazıları duyguyu biliş sistemi ürünü olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise duyguyu bireylerde algılama süreci sonrasında gelişen fizyolojik değişiklikler olarak tanımlamaktadır (Er vd., 2008: 13). Türk Dil Kurumu (TDK) duygu kavramını “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” şeklinde tanımlamıştır (TDK, 2021).

Şaşkınlık, öfke, korku, üzüntü, tiksinti ve mutluluk şeklinde altı tema altında toplanan çeşitli duygular bireylerin davranışları vasıtası ile dışavurum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu duygular bireyin doğduğu andan itibaren sergilediği temel duyguları oluşturmakta ve doğuştan süregelen bu altı duygu evrensel duygu temalarını oluşturmaktadır. Evrensel altı duygunun dışında kalan tüm duygular yaşamın akışı içerisinde birey tarafından sonradan öğrenilen duygulardır (Coşkun ve Gültepe, 2013: 81). Genellikle bireylerde kısa süre hissedilme olgusuna sahip olan duygular zaman içerisinde daha kalıcı hale gelerek duygu duruma dönüşmektedir. Bireylerin uzun süreli hissettikleri duygular duygu durum olarak isimlendirilmektedir (Barsade ve Gibson, 2007).

Duygular ile ilgili tarihteki bilimsel nitelik taşıyan ilk çalışma Darwin (1872-1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Darwin duyguların dışa vurulmasına özellikle değinerek duyguların bireylerdeki yüz ifadelerine yansımalarını çalışmalarına konu edinmiştir (Ekman ve Davidson, 1994). Duygular birbirlerine bağlantılı bir sistem ağı oluşturmaktadır. Yıllardır süregelen çalışmalar doğrultusunda duyguları anlamaya yönelik iki boyutlu model oluşturulmuştur. Bu doğrultuda belirli bir duygunun model

sınıflandırılması içerisinde yer alması gerekmektedir. Pozitif Aktivasyon ve Negatif Aktivasyon adı verilen iki model içerisinde olumlu veya olumsuz duyguların ayrımı gerçekleştirilmektedir (Watson ve Tellegen, 1985: 219).

2.1.1 Pozitif ve Negatif Duygulanım Tanımı

Bireyde doğuştan var olan ve deneyimler sonucu elde edilmiş harekete geçirici etkileri bulunan hisler duyguları oluşturmaktadır (Doğan ve Özdevecioğlu, 2005: 185). Bireyler tarafından özellikle kısa süre hissedilen duyguların birey üzerinde kalıcılığı sonucu duygular duygu duruma dönüşmektedir.

Duygu durum beş belirleyici faktör tarafından etkilenmektedir. Birinci belirleyici faktör bireylerin kişilik özellikleridir. Örneğin dışadönük bir kişilik özelliğine sahip olan birey daha olumlu bir duygu durumu içerisindeydir. İkinci belirleyici faktör sosyal çevreyi etkileyebilme yetisidir. Üçüncü belirleyici faktör ise sosyalleşme halidir. Bireyin sosyal hayatta diğer insanlar ile daha sık etkileşim halinde olması pozitif duygulanımın artmasına neden olmaktadır. Dördüncü faktör merkezi amaç olan hislerdir. Örneğin bireyin diğer insanlar tarafından takdir görmesi bireyin duygu durumunun olumlu yöne eğilim gösterebilmesine neden olmaktadır. Beşinci ve son faktör ise iklim ve hafta günlerine göre anlık duygulanımlardır (Bronner, 2007: 21). Örneğin duygu durum havadan, havadaki iyon dağılımından ışık dağılımına kadar birçok olgudan olumlu veya olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Baron vd., 1992: 30).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda olumlu duygulanımların insan beyninin sağ yarım küresi, olumsuz duygulanımların ise sol yarım küresi ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda duyguların kategorileştirilmesi önemlidir (Gençöz, 2000: 23). Duygu durumlar genel olarak pozitif – negatif aktivasyon diğer bir adı ile pozitif – negatif duygulanım şeklinde kategorize edilerek bireyin hissettiği olumlu veya olumsuz ruh hallerini betimlemektedir (Barsade ve Gibson, 2007). Pozitif duygulanım bireyin hayattan zevk almasına etki eden, neşe, mutluluk, heyecan gibi duyguları barındırmaktadır. Negatif duygulanım ise mutsuzluk temelli öfke, tedirginlik, huzursuzluk gibi duyguları barındırır (Tuğrul, 1999: 17).

Pozitif duygulanımları yüksek olan bireylerin bilişsel işlevlerinin arttığı, bireylerin anlama ve öğrenme düzeylerinin yükseldiği ayrıca insanlar ile kişisel ilişkilerinin de

kuvvetlendiği görülmektedir. Pozitif duygu düzeylerinin yüksek olduğu bireylerin daha mutlu oldukları ortaya çıkmaktadır. İş yaşamı, evlilik hayatı, ikili ilişkiler ve sosyal çevrelerinde de başarı sağlama oranları daha yüksek olan bireylerin sorunlarla başa çıkabilme düzeyleri daha yüksektir (Collins ve Gunner, 1990: 412). Pozitif duygulanımların sosyal konularda aktif rol alan bireyler üzerinde daha etkili görülmektedir. Sosyal yardımlaşma faaliyetleri, kan bağı vb. konularda bireylerin gerçekleştirdikleri eylemler pozitif duygulanımları arttırmaktadır (Bronner, 2007).

Bireylerde olumsuz duyguların devamlılığın söz konusu olması sonucu psikolojik ve fiziksel hasarlara yol açan duygu devamlılığı negatif duygulanım olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2007: 49). Negatif duygulanıma sahip olan bireylerin mutsuzluk düzeyleri artmakta ve bu durum bireylerde düşük performansa neden olmaktadır. Bireylerin yoğun olarak stresli, gergin, karamsar ve uyumsuz oldukları belirlenmiştir (Can vd., 2011: 170). Negatif duygulanımları yüksek olan bireyler algılama zorlukları çekeebilmekte, sorunlarla başa çıkmakta güçlükler yaşamakta ve ikili ilişkilerde dahil olmak üzere sosyal çevrelerinde problemler ile karşı karşıya gelebilmektedir. Ayrıca negatif duygulanımların yüksek olması bireylerde depresyon ve anksiyete görülme riskini arttırmaktadır (Dua, 1993: 546).

2.1.2 Duygu Durum Kuramları

Duyguların işleyiş sürecinin anlaşılabilmesi doğrultusunda birçok farklı kuram geliştirilmiştir. Birbirlerinden farklı çıkış noktaları bulunan bu kuramlar; Genişletme ve İnşa Etme Kuramı, Bilişsel Ayarlama Modeli, Girdi Olarak Duygudurum Modeli ve Faydacı Durumsallık kuramı olarak belirtilebilir.

2.1.2.1 Genişletme ve İnşa Etme Kuramı

Genişletme ve inşa etme kuramı pozitif duygu duruma sahip bireylerin dikkatinin arttığını savunurken negatif duygu duruma sahip bireylerin ise dikkatinin azaldığını savunmaktadır (Fredrickson, 2001: 173).

Kurama göre pozitif duygulanıma sahip olan bireylerin çevrelerini daha geniş bir perspektiften görebilmelerine dikkatlerinin daha açık olması etki etmektedir. Pozitif

duygulanıma sahip olan bireylerin dikkatlerinin açık olmasından dolayı bilgi akışlarının da hızlandığı öne sürülmektedir. Kuramda pozitif duygulanım sahibi bireylerin veriyi hızlı işlemeye sahip olduğu iddia edilmektedir (Bar, 2009: 459). Diğer bir yönden ise negatif duygu durumun bireylerin dikkatlerinde daralmaya sebep olduğu ve düşük performansa neden olduğu belirtilmiştir. Kurama göre bu durum bireyin analitik düşünmesine neden olmaktadır (Pham, 2007: 163).

2.1.2.2 Bilişsel Ayarlama Modeli

Bilişsel ayarlama modeli kuramında negatif duygu duruma sahip bireylerin analitik bilgiyi işleme durumları aktivite olduğu ve negatif duygulanımdaki bireylerin yaratıcılık düzeylerinin daha fazla artma eğiminde bulunulabileceği savunulmaktadır (Sinclair, 1988: 44). Negatif duygu durumun çözümlenmesi esnasında harcanılan çaba bilgi işlenmesi ve geliştirilmesi esnasında daha faydalı olabilmektedir. Bireylerin negatif duygulanıma sahip olması sorunların çözümüne yönelik bireyleri harekete geçirme esnasında cesaret vermektedir. Olumsuz bir durum içerisinde birey negatif duygulanım sergilemesi ile bulunduğu durumu değiştirme isteği duymaktadır (Martin ve Tesser, 2014).

Bilişsel ayarlama modeli kuramı pozitif duygu durumun bilgiyi yüzeysel edinmeye sebebiyet verdiğini iddia etmektedir (Sinclair ve Mark, 1995: 431). Bireyleri analitik düşünmekten yoksun eden pozitif duygulanım olumsuz bir durum karşısında herhangi bir problem olmadığını ve olumsuz durumun ortadan giderilmesi için çaba sarf edilmesine gerek olmadığını organizmaya bildirmekte bunun sonucu olarak bireyin bu durumu tehditkar olarak hissetmemesine sebep olarak kendilerini güvende görmesine sebep olmaktadır (Schwarz, 2002).

2.1.2.3 Girdi Olarak Duygu Durum Modeli

Girdi olarak duygudurum modeli kuramı bilişsel ayarlama modeli kuramı ile benzerlik göstermektedir. İki kuramda da pozitif duygulanıma sahip olma neticesinde bireylerin çevrelerindeki olumsuzlukları bir problem görmemesinden bahsedilmektedir. Negatif duygulanım durumunda ise bireylerin olumsuzlukları gördüğünden ve bu

sorunların çözümlenmesi gerektiği bilincine sahip olduğuna değinilmektedir. İki kuram arasında en temel fark ise bu noktada yer almaktadır. Girdi olarak duygudurum modelinde negatif duygudurum sonucunda bireyin her zaman olumsuzlukları görmesi ve çözümlenmesi söz konusu değildir (Hirt vd., 1996: 258).

Girdi olarak duygudurum modeli kuramında bir diğer öne çıkan durum ise bireylerin pozitif duygulanım sergilemesi sonucu yaratıcılıklarının arttığı iddiasıdır. Kurama göre bireylerde yaratıcılık durumunu etkileyen birden fazla neden bulunabilmektedir. Bireylerin işlerini sevmeleri, kendi başarı durumları beğenmeleri gibi nedenler yaratıcılığı olumlu yönde arttırmaktadır. Pozitif duygu duruma sahip bireylerin işlerini sevmeleri ve kendi başarı durumları beğenmeleri ile yaratıcılıkları artmakta ayrıca verilen görevlerde daha başarılı olmaktadır (Hirt vd., 1996). Buna karşılık negatif duygu duruma sahip bireylerin pozitif duygu duruma sahip bireylere göre duygulanımların farklılıkları etkisi ile verilen görevlerde daha başarısız olabilmektedir (Martin vd., 1993: 322).

2.1.2.4 Faydacı Durumsallık Kuramı

Faydacı durumsallık kuramına göre pozitif duygu duruma sahip bireyler içerisinde buldukları olumlu duygulanımları korumaya ve devam ettirmeye çalışmaktadır. Negatif duygu duruma sahip bireyler ise olumsuz duygulanımlardan kurtulmak için çaba sarf eder ve değişime yönelik eylemlerde bulunur (Coşkun ve Gültepe, 2013). Pozitif veya negatif duygu durumda olan bireylerin hangi duygulanım içerisinde olduğu fark etmeksizin faydacı davranışlar sergilemeleri söz konusudur. Ayrıca kuram pozitif duygu duruma sahip bireylerin daha esnek olduklarını öngörmektedir (Hirt vd., 2008).

2.1.3 Duygu Durum Manipülasyonları

Bireylerin belirli bir duygu duruma getirilebilmesine yönelik çeşitli manipülasyonlar uygulanmaktadır. Bunun temel nedeni duygu çalışmalarında bireyler üzerinde ilişkisel boyutlardan değil deneysel çalışmalardan yararlanılmasının daha etkili olmasıdır. Özellikle araştırmalarda kullanılan bu manipülasyon yöntemlerinin her birinin

farklı avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Bu manipülasyonların bir tanesinde bireylerin geçmişte yaşadıkları olayları hatırlamaları ve daha sonrasında bunları sözlü olarak veya yazılı olarak anlatmaları istenmektedir. Bu manipülasyon yöntemi araştırmalarda anı manipülasyonu olarak adlandırılmaktadır (De Dreu vd., 2008). Bir diğer manipülasyon yöntemi olarak çalışmalarda yer alan kurgu manipülasyonunda bireylere duygusal açıdan yoğun bir hikaye okutularak bireyin kendisinin okutulan hikaye içerisindeki karakter olarak hayal etmeleri istenir. Araştırmalarda kas yörüngeleri manipülasyonları olarak yer alan bir diğer manipülasyonda bireylerin takındıkları yüz ifadeleri dikkate alınmaktadır (Levenson vd., 1990). Son olarak uygulanan manipülasyon ise katılımcıların duyu organlarının uyarılması ile gerçekleştirilen duyu organları manipülasyonudur. Bu manipülasyon yöntemi kullanılırken farklı duyu organlarının uyarılması söz konusudur. Görsel uyarılma bireylere duygusal içerikli fotoğraflar gösterilmesi ya da kısa film parçaları izletilmesi sonucu gerçekleştirilir. İşitsel uyarılmada ise bireylere duygusal yoğunluğu yüksek müzikler dinletilir. Koku duyusunun uyarılması sonucu gerçekleştirilen yöntemde ise bireylere farklı kokuların çağrışımsal bellekte gerçekleştirdiği uyarılar dikkate alınmaktadır (Startup ve Davey, 2001: Hirt vd., 2008).

Araştırmalarda uygulanan manipülasyonların genelinde bireylerin hemen hemen aynı duygu duruma sahip olmaları kullanılan içeriklerle sağlanmaktadır. Bireylerin aynı duygu duruma sahip olmaları araştırmalarda avantaj sağlamaktadır. Araştırmalarda kullanılan manipülasyonların yarattığı dezavantaj ise bireylerin gerçek duygularının birebir açığa çıkmasının sağlanamamasıdır. Bu dezavantajın ortadan kaldırılmasına yönelik bir diğer manipülasyon yöntemi olarak bireylere armağan verme yöntemi sureti ile uygulanan bireyleri gerçek yaşam içine sokma uygulamaları gerçekleştirilmektedir (Isen vd., 1987: 1129). Ancak bu uygulama çalışmalarda etik dışı değerlendirilmektedir. Etik sakıncalara neden olan bu manipülasyonun en önemli sakıncası ise bireyleri gerçek dışı olumsuz bir bilgi veya duruma maruz bırakmaktır. Örneğin araştırma doğrultusunda bireylere sevdiklerinin öldüklerine dair bilgiler verilerek bu doğrultuda bireylerin ikna edilmesi değerlere uygun düşmemektedir (Levenson vd., 1990).

2.1.4 Duygu Durum Bozuklukları

Duygu durum bozuklukları (DDB) ruhsal rahatsızlıklar arasında en sık rastlanan, bireylerin hayatlarını kısıtlayan ve sosyal ilişkilerinin bozulmasına olanak veren bir hastalıktır. Duygu durum bireyin hissettiği duygunun düzenli hal alarak devamlı olarak bireyde duygulanım haline gelmesidir. Duygu durum bozukluğu ise bu halin döngüsel sıkıntılar ile dışavurum gerçekleştirilmesi halidir. Duygu durum bozukluklarının bireylerde uzun süre vuku bulması sonucu bireylerin yaşam kalitesinin düşmesi ve huylarının değişmesi söz konusu olabilmektedir (Uğur, 2008: 81).

Duygu durum bozukluklarının varlığından söz edilebilmesi için bireyin gün içerisinde yaşadığı ani duygu iniş çıkış dalgalanmalarının, iş ve sosyal yaşamı negatif yönde etkileyebilecek düzeyde olması gerekmektedir. Bireylerin yaşadıkları duygu durum bozuklukları üç gruba ayrılmaktadır. İlk olarak bireylerin uzun süreli aşırı coşkunluk hali ile duygu durum bozukluğu yaşaması mani olarak adlandırılmaktadır. Diğer bir duygu durum bozukluğu ise aşırı üzümlük hali ile ortaya çıkan depresyondur. Son olarak üçüncü duygu durum bozukluğu ise hem coşkunluk hem de aşırı üzümlük halinin her ikisinin deneyimlenmesi sonucu ortaya çıkan bipolar diğer adı ile iki uçlu duygu durum bozukluğudur (Medicana, 2021).

2.2 Depresyon

Bir duygudurum bozukluğu olarak depresyon kişilerin hayatlarını olumsuz etkilemesi ile önem arz etmektedir. Bu doğrultuda aşağıda depresyonun tanımı, kuramları, nedenleri ve türleri ile ilgili bilgiler detaylandırılmıştır.

2.2.1 Depresyon Tanımı

İlgili alanyazın içerisinde depresyona ait birçok farklı tanım bulunmaktadır. Kelime kökenine bakıldığında “depression” kelimesi Latince’den Türkçe’ye “ruhsal çöküntü”, “çökkünlük” olarak geçmiştir (Köknel, 1998: 134). Depresyondan “melankoli” adı ile tarihte ilk olarak Hippocrates M.Ö 4. Yy’da bahsedilmiştir. Hippocrates melankolinin yani depresyonun doğüstü güçler nedeni ile değil de doğal nedenlerle bireylerde gerçekleşen bir rahatsızlık olduğuna inanmıştır. Ayrıca belirtilerin beyinden geldiğine ve ağlama,

üzüntü, huzursuzluk şeklinde bireyde dışavurum gerçekleştirdiğine değinmiştir (Aydın, 2004: 373).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) depresyonu üzüntü halinin kronikleşmesi, ilgi kaybı ve kişide isteksizlik durumunun karakterize olması şeklinde tanımlamaktadır (WTO, 2021). Depresyon, bireylerin gündelik hayatlarını olumsuz yönde etkileyerek aksamalara sebep olmakla birlikte bireylerin duygusal ve davranışsal becerilerine de olumsuz yönde tesir etmektedir. Kısaca bireylerin özel ilişkilerine, sosyal hayatlarına ve mesleki işlevselliğine zarar veren şiddeti ise bireyler arası farklılık gösteren duygu durum rahatsızlığıdır (Doğan, 2001: 62). Depresyon duygu durum bozukluklarının toplumda en yaygın görülen türü olma özelliğini de taşımaktadır (Morrison ve Gore, 2010: 122).

Depresyon durumunun hakim olduğu bireylerin çevresindeki kişi ve olaylara karşı ilgisizlik durumu söz konusudur. Bireylerin mesleki faaliyetlerine karşı ve yaşamın doğal akışı içerisinde gerçekleştirdiği eylemlere yönelik isteksizlik hali ve kendilerini değersiz hissetme pozisyonları da vardır. Bireyde kendini değersiz hissetme düşüncesinin yanında süregelen bir başarısızlık korkusu, yaşamdan keyif alamama hissiyatı hatta yaşamlarına son verme düşüncesi de mevcut olabilmektedir. Fiziksel olarak tükenmişlik durumunun hakim olduğu bireyin karar verme mekanizmaları da yavaşlamaktadır. Bunun yanında birey kilo kaybı, uyku sorunları ve fiziksel birtakım rahatsızlıklar da yaşayabilmektedir (Morris, 2002). Bireylerin yaşadığı elem ve üzüntü duygularının yoğunluğu neticesinde erişilen çeşitli rahatsızlıklar bireyin hayatının bütününe olumsuz yönde etkilemektedir. Hissedilen duygular insanı diğer canlılardan ayıran en net özelliklerdendir ve baskın olan olumsuz duyguların sınırlandırılması bireyin yaşam kalitesi için önemlidir (Alper vd., 1997: 112).

Depresyon genel kullanımda üç farklı şekilde değerlendirilmektedir. İlk kullanım olarak bireyin yaşamının belirli bir bölümünde yaşadığı herhangi bir kayıp durumuna karşı kederli olma durumu şeklindedir. İkinci kullanım olarak bireylerde devam eden hüznü ve mutsuz ruh halinin süre gelmesi durumunun var olmasıdır. Üçüncü ve son kullanım alanı olarak depresyon, bireyde kronikleşmiş duygu durum bozukluğu şeklindedir (Türkçapar, 2004: 12).

Bireyler depresyon durumu ile karşı karşıya kalmanın yanı sıra gündelik hayatları içerisinde de olumsuz ruh halleri yaşayabilmektedir. Depresyon ve gündelik yaşam

içerisinde anlık olumsuz ruh hali yaşanmasının başlıca ayrımı baskı halin devamlılığının olmasından süregelmektedir. Birey gündelik hayatta hissettiği hüznü ve mutsuz halini hayatın doğal akışında gerçekleşen gelişmelere yönelik kaybetmektedir. Bu durumda depresyonun varlığı söz konusu değildir. Ancak bireyde gerçekleşen moral bozuklukları yaşanan doğal akıştaki gelişmelere bağlı olarak da değişmiyorsa ve umutsuzluk hali bireyde devam ediyorsa depresyondan bahsetmek mümkündür. Depresyon bireyde kalıcı veya geçici olarak yeti kaybına da sebep olmaktadır. Dünyada yeti kaybına sebep olan hastalıklar arasında dördüncü sırada yer alması ile depresyon bireyin günlük hayatında gerçekleştirdiği aktivitelerini sürdürmez duruma getirmektedir (TPD, 2021). Öyle ki ileri düzeyde depresyon ile karşı karşıya kalan bireyin yaşamlarına son verme eğilimleri oluşmakta ve intihar eğilimi artmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırma sonucunda intihar eden kişilerin eylemi gerçekleştirme sebebi olarak depresyon üçüncü sırada yer almaktadır (Lewinshon vd., 1993: 117).

Dünya üzerinde en yaygın psikiyatrik rahatsızlık olarak depresyon en çok 20-50 yaş aralığında bireylerde görülmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha yaygın şekilde görülen depresyona çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde de bireylerin maruz kalabilme durumları söz konusudur. Depresyon psikolojinin temelinde “soğuk algınlığı” denebilecek kadar yaygın bir rahatsızlıktır. Gerçekleştirilen çalışmalar içerisinde Türkiye’de en yaygın hastalıklar içerisinde ilk ona giren depresyon listenin dördüncü sırasında bulunmaktadır (Kılıç, 1998: 16).

Depresyon alanında öncü çalışmalara sahip olan Beck (1963: 324) depresyonun 2000 seneden beri süregelmesine rağmen net anlamda açıklanamadığına inanmaktadır. Bu doğrultuda Beck depresyonu üç faktörün birleşimi içerisinde incelemiştir. Olumsuz üçlü içerisinde olan birey ilk aşamada dünyaya, hayata, kendine ve kendi geleceğine karşı karamsar düşünceler beslemektedir. İkinci aşamada ise birey beslediği bu düşünceleri yok sayamamaktadır. Son aşamada ise birey bilgileri değerlendiremez hale gelirken kendi yaşamı içerisinde sistemli yanlışlıklara düşmektedir. Beck’in çalışmalarını destekler nitelikte olan Seligman vd (1978: 49) gerçekleştirdiği araştırmada Beck’in depresyonu üç faktörlü tanımlamasına ek olarak bireyin öğrenilmiş çaresizlik durumunun da depresyon tanımlaması içerisinde yer alması gerektiğine değinmişlerdir. Buna sebep olarak ise öğrenilmiş çaresizliğin depresyona yönelik birey üzerinde itici bir güç yarattığına ve çaresizliğin süregelen bir umutsuzluğa sebep olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar

tarafından bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği tecrübeler neticesinde gelecek yaşamının öğrenilmiş çaresizlik durumu ile bağlantısı olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni olarak ise bireyin yaşamı içerisinde başarısızlıklarını geçmişteki başarısızlıkları ile perçinlediği buna karşılık başarılarını kendisi ile ilişkilendirmeyerek çevresel faktörlerle ilişkilendirmesi belirtilmiştir (Seligman vd., 1978: 49).

Kısaca tanımlamada depresyon bireyler üzerinde olumsuz etki yaratan bireyin kişisel ilişkilerinden mesleki başarısına kadar olumsuzluklar meydana getiren elem, keder, sıkıntı ve üzüntü ruh hallerinin egemen olduğu bireyi umutsuzluğa sürükleyen bir psikiyatrik rahatsızlıktır. Ruhsal rahatsızlıklar arasında en yaygın olarak yer alan depresyon önemsenmemesi ve göz ardı edilmemesi gereken bir duygu durum bozukluğudur. Çünkü depresyona maruz kalan birey hastalığın ilerleyen safhalarında hayatında yaşadığı olumsuzluklara ek olarak intihar eğilimi içerisinde olabilmekte, bireyde birtakım fiziksel hastalıklar cereyan edebilmekte ve yeti kaybı ile karşı karşıya kalabilmektedir.

2.2.2 Depresyon Nedenleri

Ruhsal rahatsızlıklar içerisinde en sık rastlanan depresyon dünya üzerinde her dört bireyden birinin yaşamının belirli bir döneminde görülmekte ve bireyin yaşamında olumsuz etkilere neden olmaktadır (Köroğlu, 2006: 93). Bireylerin kişisel ilişkilerinde, sosyal ve mesleki hayatlarında başarı elde edebilmek adına psikolojik durumlarının sağlıklı olması gerekmektedir. Stres, üzüntü, elem, keder ve benzeri hislerin bireyler açısından sürekli tekrür ederek devamlılığını koruması durumu bireyleri depresyona sürükleyerek psikolojik durumlarının bozulmasına yol açmaktadır (Turan ve Poyraz, 2015: 136).

Öztürk ve Uluşahin (2008: 205) bireylerin hayatlarında depresyona neden olan biyolojik nedenlere ek olarak bireylerin yaşadığı ekonomik sıkıntıların, mesleki problemlerin, toplumsal krizlerden doğan sıkıntıların ve sosyal etkilerin de depresyona yol açtığını belirtmişlerdir. Depresyonun ortaya çıkmasında tek bir etmenden ziyade belirli risk faktörü taşıyan etmenlerin birbirlerini tetiklemesi sonucu süregelen bir duygulanımdan bahsetmek mümkündür. Genetik yatkınlık, bağımlılık, yaşam içerisinde süregelen sıkıntı, stres, üzüntü durumlarının birbirlerini etkilemesi sonucu depresyon ortaya çıkabilmektedir (Ünal ve Özcan, 2000: 46).

Türkiye Psikiyatri Derneği depresyon nedenlerini açıkça ifade eden kesinleşmiş herhangi bir neden bulunmadığını belirtmiştir. Buna karşın bireyi depresyona maruz bırakabilecek risk faktörlerinin varlığına değinmiştir. Depresyona yol açan başlıca risk faktörleri şu şekilde özetlemiştir (TPD, 2021).

- Bireyin erken yaşta aile üyelerinin kaybına maruz kalması
- Cinsiyet faktörünün etkisi (kadınlarda erken yaşlarda daha sık karşılaşılması)
- Toplumsal sorunlar, küresel kriz durumu
- Evlilik faktörü etkisi (bireylerin mutsuz evlilik içerisinde bulunması, ekonomik sıkıntı ve boşanma hali)
- Ailevi faktörler (aile içerisinde huzursuzluk ve süre gelen mutsuzluk durumu)
- Stres halinin devamlılığı
- İşsizlik ve / veya iş verimliliğinin azalması hali
- Düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar
- Çeşitli bağımlılıkların var olma durumu
- Bedensel hastalıklar, tıbbi birtakım ilaçların yan etkileri
- Daha önce depresyon geçirmiş olma
- Yaşam içerisinde art arda olumsuz durumlara maruz kalma hali

Beck (1979) depresyona neden olan etmenleri üç temel bileşene ayırmıştır. İlk olarak bireyin kendisine karşı olumsuz bakış açısının varlığına değinmiştir. Birey tükenmişlik ve yenilmişlik hissiyatını barındırırken diğer insanlar tarafından kabul göremediğini, sevilmediğini düşünerek kendisini ret durumunu yaşamaktadır. İkinci olarak bireyin deneyimlere karşı olumsuz bakış açısının varlığına değinmiştir. Birey çevresindekilerle iletişime geçmeyi reddetmekte ve bunu çaresizliğinin, yenilmişliğinin bir göstergesi olarak kabul etmektedir. Üçüncü ve son bileşende ise birey geleceğe karşı olumsuz bir bakış açısı içerisinde. Birey geleceğe karşı umutsuz hissetmekte ve gelecekte kendinin yoksun olduğunu düşünmektedir.

Zaman içerisinde gerçekleştirilen çalışmalar doğrultusunda bireyde var olan bazı karakter özelliklerinin depresyon görülme sıklığını arttırdığına değinilmiştir. Bireyde aşırı sorumluluk duygusunun varoluşu, herkesi memnun etmeye çalışma, mükemmeliyetçilik,

çekingen olma durumu, özgüven eksikliği, sürekli onaylanmaya ve takdir görmeye çabalama, kuşkuçuluk, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve benzeri karakterizeleşmiş kişilik özelliklerine sahip bireyler olumsuz duygulanımlar karşısında daha sık depresyona maruz kalabilmektedir (Tan, 2008; 76).

Depresyon bireylerin çevresel etmenlerden kaynaklanan ruhsal durumlarının bozulmasıyla vuku bulan, beyinde kimyasal iletimlerde etkili olan maddelerde dengesizlikten kaynaklanan bir ruhsal çökkünlük halidir. Olumsuz ruh halinin depresyon ile doğrudan ilişkisi vardır. Depresyonun spesifik bir nedenden kaynaklanmasından ziyade belirli risk faktörlerinin birbirleri ile etkileşimi sonucu oluşmasından bahsetmek mümkündür. Bireyin mental ve fiziksel sağlığının korunabilmesi adına depresyonun yol açabileceği risk faktörlerine karşı duyarlı olması ve uygun tedavi sağlanması adına belirtilerin saptanması gerekmektedir (Ünal ve Özcan, 2000).

2.2.3 Depresyon Belirtileri

Depresyon bireylerin hayatlarını olumsuz etkileyen ve ayrıca toplumsal olumsuzluklara yol açan ruhsal bir rahatsızlıktır. Bireylerin yaşamları içerisinde maruz kaldıkları sorunlara karşı gösterdikleri olumsuz ruh hali olağandır. Ancak olumsuz ruh halinin devamlılığı depresif belirtilerin habercisi olmaktadır (Çeler vd., 2015). Depresyon geçiren bireylerde umutsuzluk ve mutsuzluk ruh hali hakimdir. Depresyon belirtileri bireylerde gün içerisinde bir veya birden fazla kez baş gösterebilmektedir. Başlıca belirtiler arasında sebepsiz ağlama, konsantrasyon eksikliği, kararsızlık, öfke atakları, sinirlilik hissi, iştahta azalma veya artma, sırt veya baş ağrılarında artma, düşüncede yavaşlama, zevk ve istek kayıpları, uykusuzluk veya yoğun uyku hali yer almaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018: 232).

Depresyon belirtilerini T.C. Sağlık bakanlığı iki gruba ayırmaktadır. Birinci gruptaki belirtiler arasında zevk kaybı, ilgide azalma, üzüntü, mutsuzluk ve umutsuzluk hisleri yer almaktadır. İkinci grupta ise yorgunluk hissi, uykusuzluk veya aşırı uyku hali, iştahta dengesizlik durumu ve intihar düşüncesi yer almaktadır (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2021). İlgili alan yazınında ise birçok çalışma depresyon belirtilerini; ruhsal, düşünsel, davranışsal ve fiziksel olarak ele almaktadır (Güleç, 1991: 4).

2.2.3.1 Ruhsal Belirtiler

Depresyon bireylerde en yaygın olarak ruhsal belirtiler ile ortaya çıkmaktadır. Bireylerde baskınlık kuran mutsuzluk hissi beraberinde özgüvende azalma, çaresizlik, umutsuzluk hissini de doğurmaktadır. Benlik saygısında azalma olan bireyde odaklanamama, yorgunluk, sinirlilik hali, isteksizlik, zevk kaybı ve ölüm korkusu varlığı semptomları da söz konusudur. Bu gibi belirtilerin dışında bireylerde sebepsiz ağlama, öfke patlamaları, gelecek kaygısı ve intihar düşüncesi de oluşmaktadır (Beck, 1974).

Ruhsal belirtiler içerisinde bireylerin iştah durumlarında da dengesizlikler meydana gelmektedir. Bireyde aşırı yemek yeme hali veya iştah kaybı söz konusudur. Hastalığın düzeyinin belirlenmesi açısından da bireyde meydana gelen ani kilo alımları veya ani kilo kayıpları önemlidir (Gezer ve Yenel 2009: 9).

Depresyon içerisindeki bireylerin genel olarak bilinçleri açıktır. Depresyon durumundaki bireylerde bilinç bozuklukları veya bulanıklıkları çok sık görülmemektedir. Buna karşılık algıda güçlük çekmeleri, anlamada zorlanmaları ve konsantrasyon eksikliği yaşamaları depresyon rahatsızlığı olan bireylerin yaşadıkları semptomlar arasındadır (Güleç, 1991).

2.2.3.2 Düşünel Belirtiler

Depresyonun düşünel belirtileri olarak en temel karşılaşılan durum bireyde meydana gelen dikkat dağınıklığıdır. Bununla beraber düşünel belirtilerde birey ruhsal belirtilere yakın semptomlar göstermektedir. Bireyde cereyan eden sinirlilik durumu, intihar düşüncesi, gelecek beklentisini yitirmesi hali ve unutkanlık ruhsal belirtiler ile benzerlik gösteren semptomlardır. Buna ek olarak düşünel belirtiler içerisinde bireyde panik atak durumları da görülmektedir (Tharckery ve Harris, 2002).

Depresyon içerisinde bireyde genel hatları ile geçmiş pişmanlık ve geleceğe dair umutsuzluk düşünceleri hakimiyet göstermektedir. Çaresizlik ve umutsuzluk düşüncelerinin egemen olduğu bireylerde kendilerini suçlama durumları görülebilmektedir. Kendilerini suçlama durumunda olan bireyler cezalandırılma düşüncesine sahiptir ve bu durumu hak ettiklerini varsayabilmektedirler (Yazıcı, 1995).

2.2.3.3 Davranışsal Belirtiler

Depresyon durumunda bireylerde görülen davranışsal belirtiler arasında en sık karşılaşılan durum bireyin sosyal çevresinden uzaklaşması ve yalnızlaşma isteğidir. Birey çevresinden kendisini soyutlayarak insanlarla aktivitelere katılma isteğini yitirir ve buna karşılık kendi içerisine kapanma eğilimi gösterir. Diğer bir belirti olarak bireyde yasaklı ve zararlı maddeler kullanıma eğilim oluşmaktadır.

Ruhsal ve düşünsel belirtiler içerisinde kendisini gösteren intihar düşüncesi semptomunun bireyde eylem durumuna geçmesi halinde semptom davranışsal belirtiler içerisinde de değerlendirilir. Bu semptomlara ek olarak birey kişisel hijyenine dikkat etmeme durumu gösterebilmektedir. Geleceğe yönelik plan kuramama ve eyleme geçememe durumu yaşayan birey güçsüzlük hissiyatına sahiptir (Tharckery ve Harris, 2002).

2.2.3.4 Bedensel Belirtiler

Bedensel belirtiler içerisinde en sık birey uyku problemleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Üç aşama görülen uyku problemleri ilk aşamada bireyde aşırı uyku hali ile kendini gösterirken, ikinci aşamada uyku esnasında sürekli kesinti yaşanması ve erken kalkma durumu ile ortaya çıkmaktadır. Son aşamada ise birey uyuyamama, uykuya başlamada zorlanma hali ile karşılaşmaktadır (Beck, 1974). Bedensel belirti olarak bireyin yaşadığı bir diğer semptom yorgunluk ve baş ağrısıdır. Bunun yanında bireyde bedensel belirti olarak cinsel isteksizlik de görülmektedir (Köroğlu, 2006).

İlerleyen ve tedavi edilmeyen depresyon durumlarında bireyde daha ağır semptomlarda görülebilmektedir. Bireyler genellikle bu semptomlarının depresyondan kaynaklı olduğunun farkına varamamaktadır (Öztürk, 1995). Depresyon içerisindeki bireylerde halsizlik ve çabuk yorulma görülmektedir. Yaşanılan depresyon çeşidine göre birey aşırı iştah artışı veya iştah kapanması sorunları yaşamaktadır. Yaşanılan bu sorunun sonucu olarak ise bireyde kabızlık problemi ve sindirim sisteminde bozuklar görülebilmektedir. Aynı durum bireylerin yaşadıkları uyku düzensizliklerinde de geçerlidir. Depresyonun çeşidine göre aşırı uyku hali veya uyuyamamak sorunları

farklılaşmaktadır. Ayrıca bireylerde en sık rastlanılan bedensel belirtilerden birisi ise bireylerin baş ağrısı şikayetleri ile karşılaşması durumudur (Yazıcı, 1995).

2.2.4 Depresyon Çeşitleri

Depresyon her yaşta ve her meslekten bireylerin hayatlarında meydana gelebilen ve bireylerin hayatlarını negatif yönde etkileyen bir hastalıktır. Depresyon üzüntülü duygu durumunun devamlılığının söz konusu olması ile bireylerin uzun vadede depresif ruh hali içerisinde seyretmesidir. Aşırı coşkunluk olan mani, üzüntü halinin süregelmesi sonucu ortaya çıkan depresyon ve iki ruh halinin aynı anda gözükmesi ile teşhislendirilen bipolar duygudurum bozukluklarından süregelen rahatsızlıklardır. Bir duygu durum bozukluğu çeşidi olan depresyonun ayrıca vuku bulma süresi ve tekrarı gibi değişkenlerden ötürü alt türleri ve çeşitleri bulunmaktadır (Gezer, 2009).

Depresyon ve diğer duygudurum rahatsızlıkları gibi tüm psikolojik rahatsızlıkların bireylerde fiziksel ve ruhsal belirtileri olmaktadır. Bireyler depresyon sebebi ile birtakım fiziksel şikayetler yaşamalarına karşın depresyon tanısının konulması sırasında sorunlar yaşanmaktadır. Bunun en önemli nedeni ise bireylerin hekime o an içerisinde bulunduğu psikolojik durumdan çok somatik yani bedensel şikayetlerinden bahsetmesidir. Depresyonun teşhisinde zorlukların yaşanması, tedavi sürecinin uzun ve maliyetli olabilmesi ile bireylerin mesleklerinden ayrı kalmalarına bunun sonucunda ise bireylerin iş performansının düşmesine neden olabilmektedir. Nitekim İngiltere’de 1990 yıllarında gerçekleştirilmiş bir çalışmada çalışanların işe devamsızlık sebeplerinin %17’sini bireylerin ruhsal rahatsızlıklar ve depresyon sonucu yaşadığı tespit edilmiştir (Akalin vd., 2002).

2.2.4.1 Majör Depresyon

Depresyon çeşitlerinden biri olan majör depresyon en az iki hafta süregelen depresif ruh halinin varlığının söz konusu olduğu durumlarda ya da ilgi ve zevk kayıplarından herhangi birinin birey tarafından deneyimlenmesi ile teşhislendirilen bir rahatsızlık türüdür. Majör depresyonun tanılandırılabilmesi için en önemli faktörlerden

birisi de bireyin diğer depresyon çeşitlerinden en az dördünü taşımasıdır (Aydemir vd., 2009).

Majör depresyon rahatsızlığı bireylerin günlük hayatlarında olumsuzluklara yol açabilmektedir. Bireylerin yeme içme alışkanlıklarının değişmesine olanak sağlamakta ve yeme içme bozuklukları oluşturmaktadır. Ayrıca majör depresyon bireylerde uyku düzensizlikleri de yaratabilmektedir. Günlük yaşamda bireyin yaşamsal fonksiyonlarında aksamalara sebep olması ile sosyal ilişkilerini zedeleyebilen majör depresyon kalitesiz sosyal ilişkiler ve verimsiz günlük aktivitelerden dolayı bireyin mesleki yaşamlarını da olumsuz etkilemektedir (Soysal ve Uzbay, 2006).

Majör depresif bozukluk hemen hemen her yaş aralığında ve her çalışma alanında yer alan bireylerde görülebilmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda kadınların erkeklere oranla majör depresyona maruz kalma oranları iki kat daha fazladır. Majör depresyon en fazla, sosyal yaşamda çok aktif olamayan daha çok içine kapanık, yakın kişisel ilişkilere sahip olamayan ve boşanmış bireylerde görülmektedir (Ertan, 2008). Depresyon çeşitleri arasında en çok araştırılan majör depresyonda bireylerin düşüncelerinin yavaşlamaları, yaşamlarına karşı bakış açılarının negatifleşmesi ve umutsuzluk düzeylerinin artması söz konusudur. Ayrıca bireylerin sosyo ekonomik durumları ve majör depresyon arasında bir bağlantı yapılan çalışmalarda tespit edilememiştir (Aydemir vd., 2009).

2.2.4.2 Melankolik Depresyon

Depresyon hastalığının alt tipi olarak melankolik depresyon en sık karşılaşılan depresyon çeşitlerinden birisidir. İstatistiki olarak depresif popülasyonların %25 ila %30'unu oluşturmaktadır (Musil vd., 2018). Bir duygu durum bozukluğu olan bu hastalık toplumda erkeklere oranla kadınlarda daha sık görülmektedir. Melankolik depresyon tedavi edilmediği durumlarda bireyleri yaşadıkları semptomlardan ötürü ruhsal çöküntüye ve hastalığın ilerleyen aşamalarında ritim bozukluklarına maruz bırakabilmektedir (Aydemir, 2007).

Melankolik depresyonun en belirgin belirtilerinden birisi bireylerin yüzlerinde genel olarak bir durgunluk halinin süregelmesidir. Birey bu dönem içerisinde çevresindeki olaylara tepkisiz bir tutum içerisinde bürünmektedir. Bunun yanında sabahları daha kötü

hissetme, erken uyanma, iştahsızlık, suçluluk hissi ve belirgin bir iştah kaybı bireylerin yaşadıkları yaygın belirtilerdendir (Musil vd., 2018). Bireyler hastalık dolayısı ile yaşamdan zevk alamama sorunu ile karşılaşmaktadır. Hayatın süregelen akışı içerisinde normal durumlarda hoşlarına gidebilecek olay ve olgulara dahil durgunluk hali içerisinde reaksiyon göstermeksizin tepkisiz kalabilmektedirler. Bireyler arasında yaygın görülen bu belirtilerden en az üçünün bulunması durumunda melankolik depresyon tanısı verilebilmektedir. Bu tanının temel belirleyici faktörü ise psiko-motor bozukluklarının bireylerde var olması durumudur (Aydemir, 2007).

2.2.4.3 Post-Partum Depresyon

Post-partum depresyonu halk arasında doğum sonrası depresyon olarak bilinmektedir. Kadınlarda doğumdan sonraki süreçte çeşitli psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Bu rahatsızlıklar arasında en sık depresyon çeşitlerinden birisi olan post-partum depresyon bu süreçte en yaygın rastlanılan hastalıktır. Post-partum depresyon doğum gerçekleştiren kadınlarda ilk dört hafta içerisinde belirtilerini göstermektedir. Tedavi edilmemesi halinde bu depresyon çeşidi uzun yıllar bireyin hayatını etkisi altında alabilmekte veya psikoza dönüşebilmektedir (Yüksel, 2001).

Post-partum depresyonu yaşayan doğum sonrası kadınlarda en yaygın belirtiler başlıca bireyin kendini mutsuz hissetmesi ve karamsarlaşarak içine kapanmasıdır. Birey derin bir umutsuzluğa kapılarak devamlı endişe hali içerisinde. Kendini yalnız hisseden birey giyiminden bakımına kadar kendine özen göstermez duruma gelebilmektedir. Ayrıca diğer depresyon çeşitlerine benzer olarak uyku bozuklukları, cinsel isteksizlik ve aşırı iştah artışı veya azalışı bireylerde görülebilen semptomlardandır (Beck, 2001). Bu belirtiler doğum gerçekleştirmeyen kadınlarda görülen depresyon belirtileri ile benzerlik göstermektedir. Post-partum depresyonu diğer depresyon çeşitlerinden ayıran en temel belirtiler arasında doğum kadının kendi ve bebeğe zarar verebilme düşüncesinin bulunmasıdır. İntihara bağlı ölümlerin ise %20'sinin doğum sonrası annenin yaşadığı bu depresyon sonrası görüldüğü belirlenmiştir (Gereklioğlu vd., 2007). Süreç içerisinde depresyona maruz olan birey bebeği yük olarak görmekte ve annenin ebeveynlik rolü zedelenmektedir. Bireyin gösterdiği semptomlar aile hayatı içerisinde çatışmalara neden olmasının yanında bireyin sosyal hayatını ve mesleki hayatını da olumsuz yönde etkilemektedir (Gülseren, 1999).

2.2.4.4 Atipik Depresyon

Depresyon çeşitlerinden biri olan atipik depresyon ilk olarak 1959 yılında West ve Dally tarafından kavramlaştırılmıştır (Parker vd., 2002). Genel belirleyici semptomları diğer depresyon çeşitlerinde görülen semptomlarla benzerlik göstermektedir. Atipik depresyonun en temel belirleyici unsuru diğer depresyon çeşitlerindeki semptomlardan farklı olarak bireylerde olumlu olaylar karşısında pozitif duygulanım sergilenmesidir. Örneğin depresyon döneminde birey zevk ve mutluluk hissetme konusunda sıkıntılar yaşayabilmektedir. Hayatın olağan akışı içerisinde yaşanan olumlu olaylara karşı ilgisiz kalabilmekte ve olumlu duygulanım sergileyememektedir. Buna karşılık bireyler atipik depresyonda olaylara geçici olarak pozitif duygu durum sergilemektedir. Bireylerin sevdikleri birini gördüklerinde, övgü aldıklarında, arkadaşları ile iyi vakit geçirdikleri anlarda, terfi yaşamalarında ve benzeri durumlarda yaşadıkları olumlu duygulanım dalgalanmaları depresyon ve atipik depresyon arasındaki en belirgin farktır (Aydemir, 2004). Depresyon çeşitleri ve atipik depresyon semptomları arasındaki en temel farkı oluşturan bu duygu durumunda yaşanan pozitif tepkisellik atipik depresyonun teşhisinde zorluklar yaşanmasında ve ayrıca bireyin depresyonda olduğunun bilincine geç verabilmesine neden olabilmektedir (Wanders ve Jonge, 2015).

Atipik depresyonda bireylerin yaşadıkları olumlu tepkisellik dışında teşhisinin netleştirilebilmesi adına anlık olumlu duygulanımın yanında en az iki farklı semptomun varlığının da tespiti gerekmektedir. Yaşanılan semptomlar arasında en sık rastlanılanlardan birisi atipik depresyonda bireyin iştahının artması ve kilo alımının söz konusu olmasıdır. Bireyin yaşadığı depresyon süreci içerisinde iştahı açılmakta buna bağlı olarak ise çok ve sık yemek yemesinden dolayı kilosu artmaktadır. Diğer belirgin semptomlar arasında uyku artışı yer almaktadır. Birey atipik depresyon içerisinde iken daha fazla uyumaktadır buna karşılık ise uykusunu alamadığı hissine sahip olabilmektedir (Aydemir, 2004). Atipik depresyon geçiren bireylerde retardasyon hissi oluşabilmektedir. Retardasyon hissi bireyin genel olarak ağırlık hissetmesi durumudur. Bu durumlarda bireyler kollarında ve bacaklarında ağırlık hissine sahip olabilmektedirler (Benazzi, 1999). Belirgin semptomlar arasında yer alan diğer temel belirti ise bireylerin reddedilme durumlarına karşı duyarlılık yaşamasıdır (Aydemir, 2004)

2.2.4.5 Distimi Depresyon

Distimi depresyon bireylerde depresif durumun yineleyici olma halidir. Distimi depresyon alan yazınında kronik depresyon adı ile de yer alabilmektedir (Yazıcı, 2004). Depresyon çeşitleri arasında distimi depresyonu ayıran en belirleyici unsur çok uzun vadeli olumsuz bir duygulanımın varlığının söz konusu olmasıdır. Distimi depresyon genellikle erken erişkin yaşlarda başlamakla beraber yıllarca sürebilmektedir. Bazı bireylerde ise süresiz şekilde devam edebilmektedir (Aydemir, 2007).

Distimi depresyon içerisinde bireyler depresif ruh hali hakimiyeti altında olmalarına rağmen günlük yaşamın temel ihtiyaçları karşısında eyleme geçebilmekte gereksinimlerini karşılayabilmektedirler. Bireylerde diğer depresyon çeşitlerinde de sıklıkla görülmekte olan hüznün, keder, umutsuzluk, keyifsizlik, kendini eleştirme, suçlama, değersiz hissetme, düşük benlik duygusu hakimdir (Yazıcı, 2004). Distimi depresyon ve kişilik bozuklukları arasında yapılan araştırmalar sonucu anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Distimi depresyon içerisindeki bireylerin kişilik bozukluklarına dair yapılan klinik incelemelerde depresyondaki bireylerin kişilik bozukluklarına dair düzeyleri yüksek oranda tespit edilmiştir (Ülkeröğlü vd., 1999).

Distimi depresyon içerisindeki bireyler kendilerini günlerce bazen ise haftalarca iyi duygulanımda hissettiklerini belirtebilmektedir. Pozitif ruh hali içerisinde oldukları süreler dışında kalan zamanlarda ise yaşamlarını devam ettirebilmek adına her eylemim ekstra çaba gerektirdiğini, zevk almakta sorun yaşadıklarını, yorgun ve depresif duygulanım içerisinde olduklarını belirtmektedirler (Yazıcı, 2004).

2.2.4.6 Mevsimsel Depresyon

Mevsimsel değişimlerin yeryüzündeki tüm canlılar üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Uzun yıllardır mevsimsel değişimlerin etkileri üzerine gerçekleştirilen çalışmalar ilk olarak hayvanlar üzerinde gerçekleştirilmiş daha sonrasında ise insanlar üzerindeki etkiler araştırmalara dahil edilmiştir. 30-40 yılı aşkın süredir gerçekleştirilen çalışmalar sonucu mevsimsel değişimlerin hem hayvanlar hem de insanlar üzerinde çeşitli değişimlere sebep olduğu konusunda genel bir fikir birliğine varılmıştır (Young vd., 2003). Psikolojik ve fiziksel yönleri ile canlıları etkileyen mevsim değişikliklerinin bireylerin

duygu durumları üzerinde etkileri bulunmaktadır. Mevsimsel geçişlerin ve değişimlerin yol açtığı duygu durum etkilerinden biri ise mevsimsel depresyondur. Ekim-Kasım ayları ile başlayarak Şubat-Mart aylarına kadar devam eden güneş ışınlarının azalması sonucu bireyler üzerinde etki gösteren ruhsal bir rahatsızlıktır (Ekinci vd., 2005). Mevsimsel depresyon diğer bir ifade ile “kış depresyonu” olarak da adlandırılmaktadır. Oransal olarak yapılan araştırmalarda diğer depresyon çeşitlerinde olduğu gibi mevsimsel depresyonda da bireyler arasında kadınlar erkeklere kıyasla daha sık karşı karşıya kalabilmektedir (Miller, 2005).

Mevsimsel depresyonun nedenleri arasında kış mevsiminde azalan gün ışınları, biyolojik ritmin yıl içerisinde farklılıklar göstermesi, mutluluğa sebebiyet veren serotonin hormonu ve karanlıkta aktivite olarak uyusukluğa neden olan melatonin hormonlarının mevsimsel koşullara göre azalıp artması öne sürülmektedir (Rohan, 2009). Mevsimsel depresyonun bir diğer nedeni olarak ise Nelson ve Demas'ın (1996) yaptıkları çalışmada ortaya koydukları lenf bezlerinin büyüklükleri gösterilmektedir. Yıl içerisinde mevsim değişikliklerine göre bireylerde lenf bezlerinde büyüme ve küçülme yaşanabilmektedir. Özellikle Temmuz-Ağustos aylarında lenf bezleri bireyleri koruyabilecek sağlıklı boyutlara ulaşarak gün ışığının azaldığı Ekim aylarına kadar üst düzeylerde kalmaktadır. Azalan gün ışınlarının etkisi ile küçülen lenf bezleri ise bireylerin bağışıklık sistemlerini etkileyerek mevsimsel depresyona sebebiyet verebilmektedir.

Mevsimsel depresyonda diğer depresyon çeşitlerinde de görülmekte olan benzer semptomlar bulunmaktadır. Uyku düzensizlikleri, uyku süresinde artış, iştah düzensizlikleri ve buna bağlı olarak artan karbonhidrat tüketimi sonucu kilo alımları, enerji kaybı ve isteksizlik bireylerde gözlemlenen temel semptomlar arasındadır (Miller, 2005). Bu gibi semptomların yanında tükenmişlik hissiyatında artışlar, cinsel isteksizlik, sosyalleşmeme ve iş yaşamında sorunlar yaşama mevsimsel depresyonun diğer semptomları arasında yer almaktadır (Rohan, 2009).

2.2.4.7 Uyum Bozukluğuna Bağlı Depresyon

Bireylerin yaşadıkları duygu durum rahatsızlıkları arasında yer alan uyum bozukluğuna bağlı depresyonun tanı sınıflandırılması adına kesinleştirilmiş net bir profili bulunmamaktadır (Özgüven ve Tuncer, 1997). Uyum bozukluğuna bağlı gerçekleşen

depresyon bireylerde davranışsal veya psikolojik olarak kendini gösteren psikososyal stresörler sonucu gerçekleşen bir rahatsızlıktır. Uyum bozukluğuna bağlı depresyon bireylerin çeşitli stresörler sayesinde tetiklenerek stres etkenlerine ve onların devam eden etkilerine uyum sürecini içermektedir. Uyum bozukluğuna bağlı depresyona neden olan stresörler genellikle günlük yaşam içerisinde sık rastlanılan olay ve olgulardan oluşmaktadır. Strese karşı eğilimli olan bireylerin tek bir olay yaşaması sevdiği kişiden ayrılması, iş, çevre veya şehir değişikliği, ekonomik sıkıntı içerisinde bulunması bireyde stresörleri tetiklemektedir. Strese karşı eğilimli kişilerin stresör faktörleri tek bir olayın tetiklemesi dışında süregelen ve tekrarlar nitelikte olan stres faktörlerinden de tetiklenmektedir. Okula gitmek, evlenmek, mesleki hedeflere ulaşamamak, emeklilik, evlilik, anne veya baba olmak stresörleri tetikleyen devamlı tekrar edebilme özelliği olan stres faktörlerindedir (Newcorn vd., 2000).

Depresyon çeşitleri arasında uyum bozukluğuna bağlı depresyon görülme sıklığı %7 ila %35 arasında değişmektedir. Diğer depresyon çeşitlerinde de görüldüğü gibi kadınlarda erkeklere oranla daha sık rastlanılmaktadır. Hastalık safhası içerisinde bireyin adaptasyon süreci gerçekleşmesi doğrultusunda semptom ve şikayetler azalmakta bu doğrultuda bireyin depresyonu aşabilme süreci söz konusu olmaktadır (Uğur, 2008). Uyum bozukluğuna bağlı depresyonda uykusuzluk, intihara meyilli olma, şiddet eğilimi, aşırı alkol tüketimi, sosyalleşmekten sakınma gibi semptomlar bireylerde yaygın olarak görülebilmektedir (Bolu vd., 2012).

2.2.4.8 Yas Durumuna Bağlı Depresyon

Yas durumu hayatın akışı içerisinde doğal olan birey tarafından sevilen birinin ölümü nedeni ile yaşadığı kayıp sonucu deneyimlenen tepkidir. Yas durumu ölen kişinin birey tarafından ne kadar sevildiği, kişiler arasındaki bağın düzeyi ve ölüm biçimi gibi değişkenlere göre farklılıklar göstermektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2021). Birey yas durumu içerisinde dört farklı evreden geçmektedir. İlk evre birkaç saat veya birkaç hafta gibi bir zaman aralığında gerçekleşmektedir. Birey bu evrede ölümün varlığını kabul edememektedir. Kabullenemeyen ölümün şokunu yaşayan birey donukluk, tepkisizlik ve şaşkınlık yaşayabilmektedir. İkinci evre içerisinde birey ölümün varlığını yavaş yavaş kabullenmeye başlayarak acı hissetmeye başlamaktadır. Ağlama sürecinin de bu evrede

başlaması ile birey, kaybına karşı özlem duygusunu hissetmeye başlamakta bunun sonucunda ise üzüntülü bir duygu duruma geçiş yapmaktadır. Bu evre haftalarca devam etmekle beraber bireyde öfke, huzursuzluk, korku, dikkat dağınıklığı vb. belirtiler görülebilmektedir. Üçüncü evrede birey kaybının geri gelemeyeceği bilincine varmaktadır. Bu evrede birey ümitsizlik ve çaresizlik hissetmektedir. Son olarak dördüncü evrede ise birey aylar süren süreç sonucu kaybının tüm yönleri ve sonuçlarını kabullenmektedir. Bu evrede bireyin hissettiği aşırı üzüntü ve özlem duyguları azalmaya başlamaktadır ve birey eski düzenine geri dönerek yaşamını yeniden düzenlemeye çalışmaktadır (Bildik, 2013).

Yas süreci içerisinde bireylerde bedensel, duygusal, ruhsal, bilişsel ve davranışsal semptomlar görülebilmektedir. Bu semptomlardan birçoğu diğer depresyon çeşitlerinde görülmekte olan semptomlarla benzerlik göstermektedir (Zara, 2011). Bedensel olarak baş ağrısı, çarpıntı, yorgunluk, halsizlik, iştahsızlık veya iştah artışı, uyku düzensizlikleri, yutkunma zorluğu ve kusma gibi belirtiler görülebilmektedir. Bireylerde duygusal olarak üzüntü, ağlama, isteksizlik, zevk alamama, umutsuzluk, çaresizlik ve hissizlik duygularına rastlanmaktadır. Ruhsal olarak birey ölen kaybının hayalini görmekte ve ölümü sorgulamaktadır. Bilişsel olarak ise kendini suçlayan birey kendine karşı kızgınlık yaşamakta ve ölüm anını tekrar tekrar düşünerek hatırlamaktadır. Ayrıca bilişsel olarak bireylerde bellek sorunları ve dikkatsizlikte görülebilmektedir. Son olarak davranışsal semptomlarda bireylerde insanlardan uzaklaşma, aşırılık hali, zamanın çoğunu mezarda geçirme veya hiç gidememe, alkol ve ilaç kullanımına eğilim görülebilmektedir (TPD, 2021).

2.2.4.9 Diğer Depresyonlar

Birey üzerinde ruhsal, bedensel ve fizyolojik değişikliklere neden olan depresyonun birçok farklı türü bulunmaktadır. Depresyon türleri depresyon içerisindeki bireyin yaşadığı semptomlar içerisinde spesifik belirtilerin öne çıkması, tekrarlama sayıları, devam süreleri ile ayrıştırılmaktadır. Ayrıca türleri birbirinden ayıran önemli değişkenlerden birisi depresyonun bireylerin yaşamının ve işlevselliğinin üzerindeki olumsuz etkilerinin boyutlarıdır (Köroğlu, 2006). Depresyon tanısının alt türlerini melankolik, post partum, distimi, mevsimsel, uyum bozukluğuna bağlı ve yas durumuna bağlı depresyon oluşturmaktadır. Ayrıca diğer depresyon çeşitleri olarak bu türler dışında manik depresif

bozukluk, reaktif, yaş dönümü, maskeli, çocuk ve ergen depresyonu yer almaktadır. Bunlar (Gezer, 2009);

- Manik Depresif Bozukluk (Bipolar) : En az dört depresif belirtinin minimum iki hafta süregelmesi ile tanılandırılabilen manik depresif bozukluk bireylerin duygu durumları üzerinde taşkınlıklara neden olmaktadır. Bireylerin olumlu ve olumsuz duygu durumları aynı zamanlar içerisinde deneyimlemesi ile gerçekleşen bu depresyon türünde birey iki uç duygu durum halini aynı zamanlar içerisinde deneyimleyebilmektedir. Yaygın belirtileri arasında bireylerde aşırılaşmış özgüven, cinsel istek artışı, uykusuzluk, öfke patlamaları, gerçek dışı fikirler ve yüksek sesle konuşma görülebilmektedir.
- Reaktif Depresyon: Yaşam içerisinde bireyin deneyimlediği olumsuz olaylar sonucu meydana gelen ve en yaygın görülen depresyon türlerinden birisi olan reaktif depresyon iki üç ayı aşkın süre devam edebilmektedir. Belirgin özelliklerinden birisi bireylerde hezeyan, umutsuzluk, kilo kaybı ve kendini suçlama gibi bireylerde görülen semptomlara sebebiyet vermemesidir. Reaktif depresyon içerisinde belirginleşen semptomlar ise uykusuzluk, geceleri artan kaygı ve sabahları uyanmada güçlüklerdir.
- Yaş Dönümü Depresyonu: Özellikle bireylerde ilerleyen yaşlarda görülen yaşlılığa bağlı artan değişkenler sonucu ortaya çıkan bir depresyon türüdür. Bireylerin yaşlılık dönemlerinde biriken problemler, artan hastalıklar ve kullanılan ilaçlar depresyonun görülme sıklığını arttırmaktadır. Kadınlarda yaygın görülmekte olan yaş durumu depresyonunun hormonal değişkenler ve menopoz dönemi ile ilişkilendirilmesi söz konusudur. Yaş dönümü depresyonunda en önemli semptom bireylerde aşırı kaygılı halin söz konusu olmasıdır. Kendine acıma ve acındırma halinin artması ile bireylerde intihar düşünceleri ve girişimleri sıklıkla görülebilmektedir. Yaş dönümü depresyonunda diğer semptomlar arasında uyku düzensizlikleri, bulantı, sıkıntı görülmektedir.

- Maskeli Depresyon: Duygu durum düzeylerini ortaya koyabilecek spesifik nedenlerin görülmediği maskeli depresyonda klasik depresyon belirtileri ikinci planda kalmaktadır. Karakter bozuklukları, seksüel ve davranışsal bozukluklar, alkol problemleri veya beslenme düzensizliklerinin ön planda yer aldığı bir depresyon çeşididir. Maskeli depresyonun en temel özelliği bireylerin hastalık bilincine sahip olmaması sonucu bir savunma mekanizması olarak yüzlerine yerleştirilen bir gülümsemenin varlığının söz konusu olmasıdır (Gezer, 2009).
- Bebek, Çocuk ve Ergen Depresyonu: Bebeklerde depresyon durumu çok sık görülmemekle beraber bebek ve bakıcısı arasında bağın zedelenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bebek ve ona bakan kişinin ortak uyumu sağlayamaması veya belirli bir nedenden ötürü ayrı kalmaları sonucu ortaya çıkmaktadır. Belirtileri arasında bebeğin tepkisiz olması, iştahsızlığı, ilgisizliği ve içe dönmesi söz konusu olabilmektedir. Ayrıca bebeklerin büyümelerinde yavaşlama ve gelişimlerinin azalması da görülebilmektedir. Çocuk depresyonu ise oldukça değişken olgulara dayanmaktadır. Aşırı hareketlilik hali, hırçınlık, çevreye ve kendine zarar verme çocuk depresyonlarında oldukça yaygın görülen semptomlar arasında yer almaktadır. Çocukluk depresyonun en yaygın nedenlerinden biriside ebeveynlerinden birinin depresyon geçmişinin olması, aileden veya yakınlarından birinin ölümü, davranış veya öğrenme güçlüğünün varlığının söz konusu olmasıdır. Çocukluk depresyonunun varlığına sebebiyet veren değişkenler ergen depresyonunun varlığının nedenlerini de oluşturmaktadır. Ergenlik depresyonunun çocukluk depresyonundan ayrıca en temel özelliği ise intihar etme eğiliminin varlığıdır (Köroğlu, 2004).

2.2.5 Depresyon Kuramları

İlgili alanyazın içerisinde depresyonun açıklanabilmesi ve anlaşılabilmesi adına kuramlar ileri sürülmüştür. İlgili kuramlar aşağıda detaylandırılmaktadır.

2.2.5.1 Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud ve Karl Abraham tarafından geliştirilen psikanalitik kuramın dayandığı teoriye göre bireylerin yaşadıkları sevdiği nesnenin kayıpları sonucu deneyimledikleri benlik yoksunlaşması, öz değerinde azalma ve boşluk hissi depresyona neden olmaktadır. Nesne kaybı kavramı ilk olarak birey tarafından sevilen kişinin ölümü olarak kullanılmış olsa da bu kavram daha sonrasında genişletilerek birey tarafından sevilen canlı-cansız tüm nesnelere için kullanılmaya başlanmıştır (Tuzcuoğlu, 1995). Sigmund Freud depresif durumu melankoli (depresyon) ve yas olarak iki farklı grupta tanımlamaktadır. Freud, normal yas süreci ile depresyon arasında bir karşılaştırma gerçekleştirmiştir. Yas süreci bireyin sevdiği bir nesnenin kaybı ve hayatından çıkması sonucu deneyimlediği bir evredir. Yas süreci evresi içerisinde bireyde inkar, depresyon, öfke sorunları ve uyum problemleri görülebilmektedir. Yas süreci içerisinde birey sürecin evrimleşmesi sonucu kaybı ile bağlantısını koparabilmekte veya kayıp durumunu kabullenemeyerek kaybın kendi içerisinde varlığını sürdürebilmektedir (Corey, 2008). Freud'a göre melankoli yani depresyon ise eleştirel süper ego ile ortaya çıkmaktadır. Süper egoda duyulan öfke egoya dönüşmektedir. Bunun sonucu olarak ise melankolik bireylerin sevilen nesneye karşı olan duygularının aslında kendilerine yönelik hissettikleri şikayet durumları olduğu savunulmaktadır (Öneş, 1994).

Depresyon tanısı konulan birey psikanalitik kuram çerçevesinde değerlendirildiğinde bireyin depresif semptomlarında tetikleyici rol oynayan olay veya olgunun nitelik ve anlam bakımından değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireylerin bilinç düzeyleri ve bilinç dışı çatışmaları özellikle çocukluk dönemine ait psikolojik alt yapısı incelenmesi sonucu bireyin varolan davranışsal kökeni çözümlenmektedir (Tuzcuoğlu, 1995). Bunun en önemli nedeni ise psikanalizde bireyin bilinç dışı çatışmalarının bilincine vararak enerjisinin bilinçli olarak ego güçlendirmeye yöneltmesini sağlamaktır (Öneş, 1994).

2.2.5.2 Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram içerisinde bireyin sergilediği uyumlu davranışlar sağlıklı uyumsuz davranışlar ise sağlıksız olarak değerlendirilmektedir. Davranış kuramına göre

bireylerde görülen uyumsuz davranışlar ve bu uyumsuz davranışlar sonucu gelişen problemler depresyon olarak değerlendirilmektedir (Mudock, 2016).

Kuramın geliştiricileri olan Abramson, Seligman ve Teasdale depresyon öğrenilmiş çaresizlik şeklinde değerlendirmiştir. Birey çocukluğu itibari ile yaşadığı olumsuzluklara karşı kaçış tutumu içerisinde bulunmaktadır (Costin ve Draguns, 1989). Davranışçı kuramda bireyin kişilik özelliklerinden çok sergilediği tutum ve davranışlar önemlidir. Bu kuram içerisinde bireyin uyumsuz davranışı azaltılması veya yok edilmesi üzerinde durulmaktadır. Uyumlu davranışların öğrenilmesi ve sergilenmesi sonucu depresyon durumunun azalacağı ve ortadan kalkabileceği savunulmaktadır (Murdock, 2016).

2.2.5.3 Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram psikoterapide daha çok felsefi bir yaklaşım olarak yer almaktadır. Kuramın kaynağını varoluşu inceleyen çalışmalar oluşturmaktadır. Varoluş içerisinde iki genel yaklaşımdan bahsedilmektedir. İlk yaklaşım Avrupa yaklaşımı olarak adlandırılan bireyin yaşadığı trajik olayların üzerine odaklanan yaklaşımdır. Bir diğer yaklaşım ise bireylerin potansiyeline odaklanan yaklaşımdır (Cooper, 2003). Varoluş için insanı temel alan özgürlük, ölüm, anlamsızlık ve izolasyon olarak dört temel unsurdan söz edilmektedir. Varoluş felsefesinin temeli ise bu unsurlara dayanmaktadır. Kuramın amacı bireylerin özgürleşerek olumsuz semptomlardan kurtulmasına dayalıdır (Murdock, 2016).

Varoluşçu kuram bireyleri yaşamlarına karşı sorumlulukları üstlenmekte zorlanan ve özgürlüğüne uyum sağlayamayan bir tutumda değerlendirmektedir. Varoluşçu kurama göre depresyon içerisindeki birey kendi duygu ve düşüncelerinden fazla çevresindeki insanların duygu ve düşüncelerine göre hareket etmekte onarın istekleri doğrultusunda hareket etmektedir. Varoluşçu kuram içerisinde sağlıklı olmanın yolu ise otantiklik olarak değerlendirilmektedir. Otantiklik terimi kuram içerisinde var oluş temeline karşı kararlı ve cesaretli tutum sergilemek olarak değerlendirilmektedir (Copeer, 2003).

2.2.5.4 Kişilerarası Kuram

Kişilerarası kuram depresyonun temelde bireylerin kişiler arası sergiledikleri iletişim, sosyal bağlantı ve etkileşim sonucu ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Bu kuram içerisinde bireylerin asosyal tutumları, diğer insanlar ile iletişim problemleri yaşamaları depresyona neden olan etmenler olarak görülmektedir. Bireylerin ilişkisel sorunları, yaşam içerisinde karşılaştıkları travmatik durumlar ise depresyonu tetiklemektedir. Kurama göre bireyin depresyondan uzaklaşabilmesinin en etkili yolu ise bireyin sosyal etkileşiminin artırılabilmesidir (Murdock, 2016).

2.2.5.5 Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramın kurucusu olan Beck kuramı 1960'lı yılların başında öne sürmüştür. Beck kurama göre depresyonu açıklamada dört temel unsurun varlığına değinmiştir. Beck kuram ışığında depresyonun fiziksel bulgularının açıklanabileceğini belirtmiştir (Beck, 1987). Bu unsurlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar, bilişsel hatalar (hatalı bilgi işleme)' dir. (Fennel, 1989).

- Bilişsel Üçlü: Bilişsel üçlü içerisinde birey kendini ve dünyayı olumsuz algılamaktadır. Bununla birlikte birey geleceğe karşı umutsuz bir tutum içerisinde yer almaktadır. Birey kendini değersiz olarak nitelendirmekte, fiziksel ve ruhsal olarak çökkünlük hali ile baş ederken kendisini geçmişte tecrübe ettiği olumsuzluklara karşı sorumlu görmektedir. Bireye göre geçmiş tecrübeleri başta olmak üzere yaşama karşı tüm olay ve olgularda olumsuz ve umutsuzdur (Beck, 1995). Bilişsel üçlü modeli üç parçada değerlendirilmektedir. İlk olarak bireyin sadece kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerinin varlığı söz konusuysen, ikincil olarak bireyin kendisine karşı olumsuz düşüncelerden kaynaklı bir şekilde kendisini kusurlu ve eksik görmesi söz konusudur. Birey ilk iki parçada kendisini eleştirme eğiliminde aşırıya kaçabilmekte ve bunun sonucu olarak kişinin çevresi ile olan ilişkileri olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Beck, 1987). Son parça ise bireyin gelecek ile ilgili düşüncelerini içermektedir. Birey geleceğe karşı umutsuz düşüncelerinin yanı sıra sıkıntılı hallerin ve karşı karşıya kaldığı zorlukların

sonsuzu kadar sürececeğini düşünmektedir. Birey hayata karşı görevlerinde başarısızlıkla sonuçlanabileceğini varsaymaktadır (Fennel, 1989).

- Bilişsel Şemalar: Beck'in kurucusu olduğu kuramın ikinci önemli kısmını bilişsel şemalar oluşturmaktadır. Şema kavramı olumlu etkenlerin bireyin kendisine yönelik zarar verici ve negatif tutumları sürdürdüğünü açıklamaya yönelik kullanılmaktadır (Fennel, 1989). Şemalar bireylerin deneyimlemelerini ayırtmakta ve kodlamaktadır. Olumsuz durumları tecrübe eden bireyin şeması duyarlılık kazanmakta ve depresif ruh halini harekete geçirmektedir (Twaddle ve Scoot, 1991).
- Bilişsel Hatalar: Bireylerin olayları değerlendirme evrelerinde alışkanlık haline getirdikleri hatalı sebep bulma eğiliminde bulunmaları kuramın üçüncü önemli kısmı olan bilişsel hataları oluşturmaktadır. Birey tarafından özümsemekle alışkanlık haline getirilmiş altı temel sistematik düşünme hataları bulunmaktadır (Beck, 1974). Bu hatalı düşüncelerden ilki keyfi çıkarsamadır. Birey bu düşünce temelinde olgunun desteklenmediği durumlara karşı kişi olumsuz sonuçlar çıkarmaktadır. Bu sonuçlar birey tarafından zihin okuma ve tahmin yöntemleri ile öne sürülmektedir. Örnek olarak bir arkadaşının doğum günü için gönderdiği tebrik kartı birey tarafından unutulduğunun veya geçirildiğinin yönünde algılanmaktadır. Keyfi çıkarsamanın iki yolu bulunmaktadır. Bu yollardan ilki zihin okumadır. Birey çevresindeki insanların kendisine yönelik olumsuz fikirleri hakkında tahminlerde bulunmakta ve buna karşı negatif girişimlere başvurmaktadır. Diğer bir keyfi çıkarsama yolu ise olumsuz tahmindir. Bu düşünce temelinde birey devamlı olarak başına kötü bir durum geleceğini benimsemektedir. İkinci bilişsel hata olan seçici soyutlamada birey olay ve olgulardaki olumsuz detaylara odaklanmakta ve bunun sonucunda daha önemli olabilen olumlu detayları yok saymaktadır (Beck vd., 1979). Üçüncü olarak aşırı genelleme bilişsel bir hata olarak yer almaktadır. Birey bu düşünce temelinde tek bir olumsuzluk ile hareketle tüm olay ve olguları olumsuz olarak değerlendirerek gelişigüzel sonuçlara varmaktadır. Bilişsel hataların dördüncüsü ise büyütme ve küçültmedir. Birey olayları değerlendirirken önem sırasına göre değil başarısızlık ve hatalara göre değerlendirmektedir. Gün değerlendirilmesi genel itibari ile başarılı olmasına

rağmen birey tek bir hatayı dahil başarılarının önüne geçirerek günün başarısız sonuçlandığı değerlendirmesine ulaşmaktadır (Beck, 1987). Bir diğer bilişsel hata olan beşinci sırada yer alan kişiselleştirme düşüncesinin temelinde birey olumsuzluk ile kişisel bir ilişkisi olmamasına rağmen olayı kendisi ile ilgili görme eğilimindedir. Son olarak bilişsel düşünce hatası olarak mutlakiyetçilik, ikili düşünme yer almaktadır. Hep ya da hiç düşüncesi olarak kalıplanmış ifade mutlakiyetçilik olarak değerlendirilmektedir. Birey bu düşünce yapısı içerisinde uç kutuplarda bulunan zıtlıklar çerçevesinde düşünmektedir. Örneğin en başarılı değilsem en başarısızımdır, eğer tek bir hata yaparsam kaybederim, eğer etrafımdaki insanlar beni sevmezlerse ben değersiz biriyim, benimle aynı fikirde olamayanlar benim kaybetmemi istiyorlar şeklinde düşüncelere hakim olmaktadır (Beck, 1976).

2.3 Çalışmada Kullanılan Değişkenler İle İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde Covid-19 ile turizm arasındaki ilişkiyi ve bunun sektörde faaliyet gösteren konaklama, yeme-içme, seyahat - ulaşım işletmelerine etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Özaltın Türker, 2020; Gössling vd. 2020; Bağcı vd., 2020; İbiş, 2020; Akça, 2020; Tanrıku, 2020; Atay, 2020; Aydın ve Doğan, 2020; Eryılmaz, 2020; Şen, 2020; Özçoban, 2020).

Covid-19'un turizm endüstrisine yönelik negatif bir etkisi olduğu dikkat çekmektedir. İbiş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Covid-19'un seyahat sektörü üzerindeki etkisinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç üzerinde şirket yöneticileriyle görüşülerek sahip olunan bilgilere göre, seyahat kısıtlamaları ve karantina önlemleri nedeniyle turizm şirketlerinin gelir kaynaklarının azaldığı, sabit gelirin devam ettiği ve bunu yapmaları gerektiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda kriz zamanlarında kurumsal maliyetlerin azaltılması, sabit maliyetlerin ertelenmesi, farklı tüketici gruplarına yönelik ürün tanıtım uygulamalarının yürütülmesi gibi fikirler ortaya atılmıştır.

Öte yandan Eryılmaz (2020), Covid-19 döneminde konaklama işletmesinin iyi bir iletişim kanalına sahip olması gerektiğini belirterek, ülkesel ve ülkelerarası otellerin web sitelerindeki Covid-19 bilgilerini analiz etmiştir. Uluslararası konaklama işletmelerinin

örnekleme dahil olduğu ve yurt içi konaklama işletmelerinin çoğunun Covid-19 ile ilgili hijyen, iptaller ve ilgili hizmetleri içeren faaliyetler yürüttüğü sonucuna varılmıştır.

Şen (2020) tarafından Covid-19 salgınının yiyecek içecek sektörü üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yiyecek içecek şirketlerinin 23 yöneticisi üzerinde yapılan bir çalışmada, şirketlerin Çoğu zaman kapasitedeki ani düşüşle mücadele etmek için hiçbir önlem alınmadı, ancak kısa vadede bu salgını önlemek için gerekli önlemler alındı. Bu çalışma bulgularının yorumlanması doğrultusunda yiyecek içecek sektörünün salgın hastalıklar gibi belirli durumlara karşı duyarlı olabilmesi için potansiyel risk ve bütçelemeye yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Özaltın Türker (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Covid-19 sonrası turizm davranışını, dünya turizmine ve Türkiye'ye etkisini, salgın sonrası turizm talebini ve iş hayatında nasıl kullanıldığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu bağlamda turizm eğitimi araştırmacıları tarafından sağlanan bilgilerden hareketle genel turizm anlayışının bireysel turizmden geleceği, her şey dahil programların popüler olmayacağı, turizm beklentilerinin güven ve temizlik odaklı olacağı sonucuna varılmıştır.

Salgının insanlarda yarattığı stres ve kaygı nedeniyle Nazneen ve ark. (2020), hijyen ve güvenlik nedeniyle turistlerin seyahat planlarını değiştirdiğini ve gelecek yıl için tatil planlarını azalttığını belirtmiştir. Turistler tatile çıkarken kalabalıklardan kaçınarak doğal noktalara gidebilir ve daha az kalabalık yerlere özel olarak seyahat edebilirler (Wang & Ackerman, 2019). Bu sorunun insanların bilinmeyen şeylerden kaçınmasına neden olduğu ve turizmde yabancıları temsil edebileceğine inanılmaktadır (daha az yurtdışına seyahat, yabancı yiyeceklerden kaçınma vb.) (Kock vd., 2019). Zhang vd. (2005), 2003 SARS salgınına takiben Çinli turistlerin, bir tur grubu ile seyahat ederken ayrı yemek yemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Halk sağlığını etkileyen krizler, turistlerin yemek yeme davranışını doğrudan değiştirebilmektedir.

Duygu durum ve depresyon hakkında literatürde çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Doğan, 2001, Arkar, 2010, Er vd., 2008, Pınar ve Tel, 2012, Köroğlu, 2006). Depresyon ve duygu durum bozukluklarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi bilinmesine rağmen olası bir kriz sürecinde depresyon ve duygu durum değişikliklerinin bağımlılığa etkisi üzerine çalışmaya rastlanmamıştır. 2020 yılının Mart ayında başlayan Covid19 pandemisi ile en ağır etkilenen sektörlerden birisi turizm sektörüdür. Turizm sektörünün önemli bir bölümünü oluşturan turist rehberlerinin kriz sürecinde duygu durum ve depresyon düzeyleri, sosyal medya kullanımları buna bağlı oluşan bağımlılık düzeyleri literatürde daha önce çalışılmamış bir konudur. Bu çalışmanın mevcut durum analizi yapabilmesi ve gelecekte yaşanılabilecek olası krizlerde profesyoneller tarafından duygu durum kontrolü ve eğitimi, araştırmanın farklı zamanlarda tekrarlanması gibi konularda alınabilecek önlemler alanında öneriler getirmesi planlanmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dünya ekonomisine yön vermekte sektörlerden biri olan turizmin odak noktası insandır. Turizm sektörünün temelini ise insan psikolojisi oluşturmaktadır (Tunçsiper ve Yılmaz, 2009). Bu doğrultuda da Pearce ve Striringer turizmin psikolojik bir fenomen olduğunu dile getirmiştir (1991). Ülkelerin ekonomisi ve istihdam yaratıcılığı yönü ile önem arz eden turizm sektörünün aktif rol oynayıcı dinamiklerden birisi olan turist rehberlerinin sağlıklı bir turizm aktivitesi gerçekleştirebilmek adına psikoloji bilimi ile yakından ilgilenmesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü’nün Covid19 virüsünü global salgın ilan etmesi itibari ile kriz yaşanması sonucu turizm sektörünün derinden etkilenmesi ve dolayısı ile rehberlerin meslekten uzak kalması söz konusu olmuştur. Pandemi süreci içerisinde meslekten uzak kalan rehberlerin kriz sürecinde depresyon ve duygu durumlarında pozitif veya negatif eğilimi incelemek, kriz yönetiminde rehberlerin olumsuz durumların en aza indirgenmesine ve giderilmesine yönelik çözüm önerilerinde bulunmak; olumlu durumlarının verimini arttırmak amaçlanmaktadır. Çalışmanın bir diğer amacı ise Covid19 krizi sürecinde turist rehberlerinin yaşadıkları depresyon ve duygu durumunun sosyal medya bağımlılıklarını arttırıp arttırmadığını tespit etmek bu konuda gerekli çözüm önerilerinde bulunmaktır.

Alan yazında depresyon ve duygu durum kavramları hakkında çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının duygu durum bozuklukları ve depresyon ile ilişkilendirildiği bilinmektedir (Seabrook vd., 2016). Alan yazında yer alan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin bozuk duygu durum ve depresyon hali sonuçlarına erişilmiştir. Sağlıksız ruhsal durum ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Dinç, 2010). Epidemiyolojik araştırmalarda sosyal medyayı bağımlılık seviyesinde kullanan bireylerin en az %50’sinde eşlik eden psikolojik rahatsızlıkların olduğu tespit edilmiştir. En fazla karşılaşılan sorunlar %38 oranla madde kullanımı iken sonrasında sırası ile %33 duygu durum bozukluğu, %25 depresyon, %10 anksiyetedir (Arısoy, 2009; Wang vd., 2013). Turist rehberlerinde Covid19 küresel krizinin

depresyon ve duygu durum bozukluklarını arttırdığı varsayımı ile sosyal medya bağımlılık düzeyinin belirlenmesi yönü ile literatüre katkı sunmak amaçlanmaktadır.

3.2. Araştırmanın Soruları ve Hipotezler

Yapılan araştırma kapsamında turist rehberlerinin duygu durum ve depresyon düzeyi incelenmiştir. Araştırma doğrultusunda çalışmanın soruları aşağıda sıralanmıştır;

- Profesyonel turist rehberlerinin depresyon ve duygu durumlarının Covid19 pandemisi ile bir ilişkisi var mıdır?
- Profesyonel turist rehberlerinin Covid19 pandemisinde depresyon ve duygu durumlarına bağlı olarak negatif durumlar oluştu mu?
- Covid19 pandemisinde profesyonel turist rehberlerinin sosyo-demografik özelliklerinin depresyon, duygu durum düzeylerinde farklılıklar var mı?
- Turist rehberlerinin Covid19 pandemisinde depresyon ve duygu durumlarına bağlı olarak sosyal medya kullanımı arttı mı?

Araştırma soruları kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıda şöyle verilmektedir;

- **H₁** : Turist rehberlerinde cinsiyete göre Beck depresyon , pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H₂** : Turist rehberlerinde yaşa göre Beck depresyon puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H₃** : Turist rehberlerinde yaşa göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H₄** : Turist rehberlerinde yaşa göre Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H₅** : Turist rehberlerinde medeni duruma göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H₆** : Turist rehberlerinde lisan durumuna göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.

- **H7** : Turist rehberlerinde lisan durumuna göre Beck depresyonu ve Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H8** : Turist rehberlerinde çalışma düzeylerine göre Beck depresyon açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H9** : Turist rehberlerinde çalışma düzeylerine göre pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H10** : Turist rehberlerinde eğitim durumuna göre Beck depresyonu açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H11** : Turist rehberlerinde eğitim durumuna göre Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H12** : Turist rehberlerinde eğitim durumuna göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H13** : Turist rehberlerinin internete girme süresine göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H14** : Turist rehberlerinin internete girme süresine göre Beck depresyonu ve Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.
- **H15** : Turist rehberlerinin sosyal medya için kullandıkları araçlara göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmaya yönelik olan amaç doğrultusunda araştırma evrenini Turist Rehberleri Birliğine bağlı olan ve eylemli turist rehberleri oluşturmaktadır. Türkiye Turist Rehberleri Birliği 2022 verilerine göre Türkiye genelinde toplam 12.272 rehber bulunmaktadır. Ancak 12.272 rehberin 9.396 tanesi eylemli hizmet vermektedirler. Bu bağlamda turist rehberlerinin duygu durum ve depresyon düzeylerini belirlemek için mesleği hali hazırda eylemli olarak icra eden 9.396 rehber çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kolayda örnekleme tekniği ile örneklem sayısı 399 eylemli turist rehberi

olarak belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmanın sınırlılığını ise kadın katılımcıların genelinin turist rehberliği veri tabanında iletişim bilgilerini paylaşmaması ve ayrıca zaman, mekan, maddi unsurlar oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında iletişim kurulan 399 eylemli turist rehberlerinden veri toplamak amacı ile anket formu hazırlanmıştır. Araştırma anketi üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmada sırasıyla birinci bölümde turist rehberlerine; Beck Depresyon Ölçeği, ikinci bölümde Duygu Durum Ölçeği takip eden kısımda ise turist rehberlerinin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yöneltilmiştir. Yapılan anket formu toplamda 41 adet ifade ve 14 adet sosyo-demografik ifadeden oluşmaktadır.

3.4.1 Beck Depresyon Ölçeği

Araştırmanın ilk bölümünde Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek depresyon tanısı koymaktan ziyade depresyon sürecinde karşılaşılan somatik, motivasyonel, bilişsel ve duygusal belirtileri ölçmek amacı ile Beck tarafından (1961) yılında Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) olarak geliştirilmiştir. Hisli (1988) tarafından Beck Depresyon Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçek 0-3 arası puanlamalardan oluşan maddeler içermektedir. Ölçek içerisinde olası durumda alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçekte en yüksek puan alınımı veya puanın yükseğe yakın olması depresyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Depresyonun varlığından söz edilebilmesi için minimum puan 17 olarak tespit edilmiştir. Puanlama 0-9 arası puan depresyonu yok olarak kabul ederken, 9-17 puan hafif derece depresyon, 17-29 arası orta derecede depresyon, 30 puan ve üzeri ise şiddetli depresyon düzeyi kabul edilmektedir (Uğurlu, 2017).

3.4.2 Duygu Durum Ölçeği

Araştırmanın ikinci bölümünde Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır. Diğer bir adı ile Pozitif - Negatif Duygulanım Ölçeği Watson, Tellegen ve Clark tarafından (1988) öne sürülmüştür. Güçlü, Heyecanlı, Hevesli, Uyanık, Gururlu, Aktif, İlhamlı, Kararlı, Dikkatli ve İlgili olmak üzere birbirinden farklı 10 duygulanım durumu pozitif (olumlu) duygulanımları (PD); Mutsuz, Sıkıntılı, Suçlu, Düşmanca, Ürkmüş, Asabi, Sinirli, Utanmış, Korkmuş ve Tedirgin olarak da yine birbirinden farklı 10 duygulanım durumu ise negatif (olumsuz) duygulanımları (ND) ölçmektedir. Geliştirilen ölçekte Pozitif Duygulanım ölçek güvenilirliği 0,88 ve Negatif Duygulanımın ölçek güvenilirliğinin 0,87 olduğu Watson ve diğerleri (1988) tarafından saptanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma amacı doğrultusunda sosyal bilimler alanında geliştirilmiş olan paket program kullanılmıştır. Araştırmaya dair elde edilen bulgularla sırası ile güvenilirlik analizi, basıklık-çarpıklık analizi, faktör analizi, t-testi, korelasyon, çok değişkenli regresyon ve ANOVA analizleri uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bu bölümü amaç kapsamında gerçekleştirilen analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda elde edilen veriler ise tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

4.1 Betimsel Analizler

Yapılan araştırmada betimsel istatistiklerden Beck Depresyonu, Pozitif ve Negatif Duygu ölçeğinin örneklem sayısı minimum – maksimum ve ortalama değerleri, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3’de verilmektedir.

Tablo 3.

Ölçek puanının betimsel istatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon	399	,00	2,14	,754	,418	,230	-,269
Pozitif Duygu	399	1,00	5,00	3,11	,911	-,251	-,601
Negatif Duygu	399	1,40	5,00	3,38	,845	,103	-,839

Analiz sonucuna göre Beck depresyon ortalaması ,754, pozitif duygu ortalaması 3,11, negatif duygu ortalaması 3,38 olarak elde edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik verilerine ilişkin bilgiler Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4.

Demografik değişkenlere göre dağılım

		N	%	
Cinsiyet	Kadın	85	21,2	
	Erkek	314	78,8	
Yaş	23-35	205	51,6	
	36-45	136	34,1	
	46-60	47	11,8	
	60-77	10	2,5	
Medeni durum	Bekar	244	61,2	
	Evli	155	38,8	
Rehberlik yapılan lisan	İngilizce	268	67,2	
	Almanca	34	8,5	
	Arapça	17	4,3	
	Felemenkçe	13	3,3	
	İspanyolca	20	5	
	Çince	9	2,3	
	Fransızca	14	3,4	
	Rusça	24	6	
	Çalışma süresi	0-3 yıl	87	21,8
		4-5 yıl	79	19,8
6-9 yıl		77	19,3	
10 yıl ve üzeri		156	39,1	
Eğitim düzeyi	Önlisans	12	3	
	Lise	63	15,8	
	Lisans	254	63,7	
	Lisansüstü	70	17,5	
Sosyal medya için ayrılan günlük süre	0-30 dakika	29	7,3	
	31 dakika-1 saat	48	12	

Tablo 4'ün devamı

	1,5 saat-2 saat	145	36,3
	2,5 saat-4 saat	177	44,4
Sosyal medya kullanım süresi	2-3 yıl	15	3,8
	4-5 yıl	23	5,7
	6 yıl ve üzeri	361	90,5

Araştırmaya katılan kişilerin 85'i kadın, 314'ü erkek, 205'i 23-35, 136'sı 36-45, 47'si 46-60, 10'u 60-77 yaş aralığında, 244'ü bekar, 155'i evli, rehberlik yapılan lisan bakımından 268'si İngilizce, 34'ü Almanca, 17'si Arapça, 13'ü Felemenkçe, 20'si İspanyolca, 9'u Çince, 14'ü Fransızca, 24'ü Rusça, çalışma süresi bakımından; 0-3 yıl 87 kişi, 4-5 yıl 79 kişi, 6-9 yıl 77 kişi, 10 yıl ve üzeri 156 kişi, eğitim düzeyi bakımından; Önlisans 12 kişi, Lise 63 12 kişi, Lisans 254 12 kişi, Lisansüstü 70 kişi, İnternete giriş sıklığı bakımından Her gün 375 kişi, Haftada 3-4 kere 14 kişi, haftada 1-2 kere 6 kişi, Ayda 1 kere 4 kişi, Sosyal medya için ayrılan günlük süre bakımından 0-30 dakika 29 kişi, 31 dakika-1 saat 48 kişi, 1,5 saat-2 saat 2,5 saat 145 kişi, 2,5 saat-4 saat 177 kişi, Sosyal medya kullanım süresi bakımından; 2-3 yıl 15 kişi, 4-5 yıl 23 kişi, 6 yıl ve üzeri 361 kişi şeklinde belirlenmiştir.

4.2. Güvenilirlik Analizleri

Cronbach's alfa katsayısı araştırmaya yönelik gerçekleştirilen ölçek güvenilirliğinin derecesini belirtmektedir. Katsayı 0 ile 1 içerisinde olmalıdır. Alfa (α) katsayısına dayanarak ölçeğin güvenilirlik düzeyi aşağıdaki gibi yorumlanmaktadır (Nunnally, 1967: 248).

- $.00 \geq \alpha < .40$ ise ölçek güvenilir değildir,
- $.40 \geq \alpha < .60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür,
- $.60 \geq \alpha < .80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir,
- $.80 \geq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Çalışmada % 95 güven aralığında analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada kullanılan Beck Depresyon ($\alpha=,895$), Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği ($\alpha=,780$) için α katsayı değerlerinin güvenilir düzeyde yer aldığı görülmüştür. Tablo 5.'te Beck Depresyon Ölçeği Cronbach's Alpha Değeri ve Tablo 6.'da Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği'ne ait Cronbach değerleri gösterilmektedir.

Tablo 5.

Beck depresyon ölçeği cronbach's alpha değeri

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	21

Tablo 6.

Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeği cronbach's alpha değeri

Cronbach's Alpha	N of Items
,780	20

4.3. Basıklık ve Çarpıklık

Araştırmanın veri analizleri SPSS 22.0 ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçek puanları hesaplanarak puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi doğrultusunda basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında yer alması normal dağılım için yeterli olduğu görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997).

Tablo 7.

Basıklık ve çarpıklık değerleri ile güvenilirlik katsayısı

	N	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon	511	,230	-,269
Pozitif Duygu	511	-,251	-,601
Negatif Duygu	511	,103	-,839

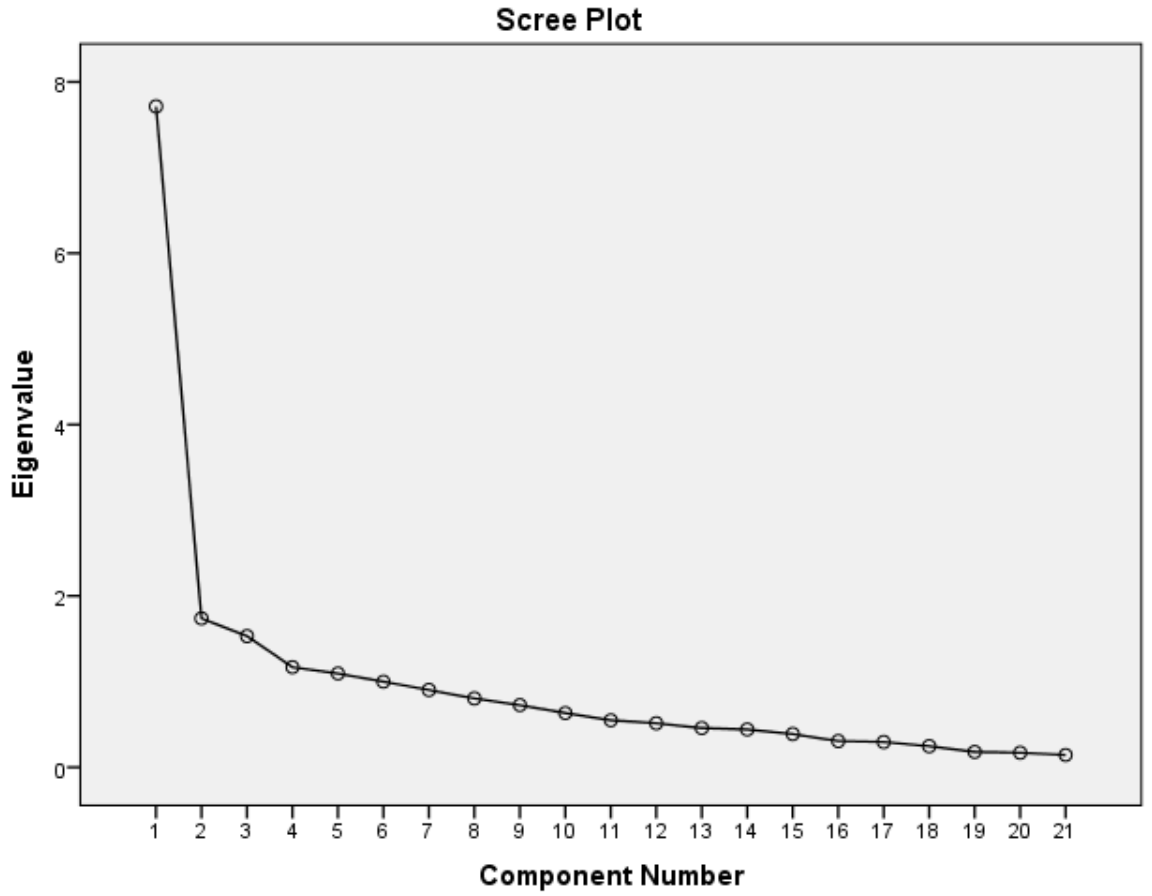
Elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde her bir puanın katsayılarının -3 ile +3 arasında olduğu görülmektedir. İncelenen değerler doğrultusunda puanların normal dağılım gösterdiğinden söz edilebilmektedir. Araştırmada parametrik test teknikleri kullanılmasının temel nedenini ise puanların normal dağılım göstermesidir. Ölçek puanının demografik verilere göre farklılık gösterebilme durumunun analiz edilmesine yönelik t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. T-testi, 2 gruplu demografik değişkenlerin analizinde kullanılırken ANOVA testi k ($k > 2$) gruplu değişkenlerin analizinde kullanılmıştır.

4.4. Açıklayıcı Faktör Analizi

Açıklayıcı faktör analizinde, birden fazla sayıdaki değişken, belirli aralıktaki gruplara ayırarak bağımsız biçimde daha az aralıkta ve anlamlı yeni değişkenleri bulmamıza yardımcı olan bir analiz çeşididir. AFA analizi gerçekleştirilmeden önce ölçeklerde bulunan maddelerin Cronbach Alpha değerleri incelenmiş 0,80'den yüksek olduğu belirlenmiştir, bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu belirtmektedir (Karagöz, 2017: 445). Bu doğrultuda beck depresyon ölçeğinin ifadelerinde madde-test korelasyonları hesaplanarak, korelasyon sayısı 0,50'nin altında kalan ifadeler araştırmaya dahil edilmemiştir. Örneklemin yeterliliği için Kaiser Meyer-Olkin (KMO) testi gerçekleştirilerek KMO değerlerinin 0,50'den yukarıda olması beklenmektedir (Karagöz, 2017: 402-404). AFA için gerçekleştirilmesi öngörülen bir diğer test ise Bartlett testidir. Bartlett testinin anlamlılık seviyesinin 0,000 çıkması ($p \leq 0,05$ için), verilerin faktör analizi için uygun bir şekilde kullanılabileceğini ifade etmektedir (Akkoyunlu, Yılmaz Soylu ve

Çağlar, 2010: 13). KMO testinin puanının 0,50 ve üzerinde olması ve Bartlett küresellik testi puanının anlamlı olması gerekmektedir (Jeong, 2004: 70).

Ağırlık yapısı belirlenmesine yönelik özdeğer dağılımını içeren Scree Plot grafiği incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucu varyans değerlerinin ölçekte yer alan faktör değerlerinin en yüksek ve düşük olduğu göstergeler Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3

Beck Depresyon Scree Plot

Beck depresyon ölçeğinin KMO değeri ağırlık faktör analizinde 0,839 şeklinde belirlenmiştir. Bu sebeple örneklem büyüklüğü faktör analizi için uygun bulunmuştur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X_2 değeri 654,594 olarak hesaplanmış ve anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu doğrultuda normal dağılım koşulunun sağlandığı tespit

edilmiştir. KMO ve Bartlett testi sonuçlarına göre verilerin araştırmanın analizi ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 8.

Beck depresyon ölçeğinin kmo ve bartlett değerleri

KMO		0,839
Bartlett Testi	X ²	654,594
	Sd	210
	P	0,000

Ölçeğin 3 faktörlü yapıda olduğu gözlemlenmiştir. 3 faktörlü yapıdaki soruların dağılımını belirlemek amacıyla faktör sayısını 1 olarak analiz etmek için varimax döndürme işlemi ile analiz gerçekleştirilmiş bu doğrultuda soruların dağılımı ve faktör yükleri Tablo 9 'da verilmiştir.

Tablo 9.

Beck depresyon AFA sonuçları

İfadeler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Ortak Varyans Yükleri	
7-	,762			,747	
3-	,750			,815	

Tablo 9'un devamı

5-	,729			,738	Öz değer: 5,471
13-	,720			,757	
14-	,707			,705	
21-	,681			,713	
12-	,680			,715	
1-	,661			,866	
9-	,653			,843	
4-	,650			,860	
16-	,593			,844	
15-	,524			,752	
18-		,706		,764	
11-		,607		,757	
19-			,639	,820	
					Varyans: %22,454 Öz değer: 3,894
6-			,567	,832	Kişisel Başarı
2-			,508	,726	
					Varyans: %42,134 Öz değer: 4,225
Açıklanan toplam varyans: % 78,045; Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: ,945; Barlett'in Küresellik Testi: χ^2 5516,778s.d.:66, $p < .001$ Varimax rotasyonlu temel bileşenler analizi. Cronbach Alfa Katsayısı= ,959					

Beck Depresyon ölçeğinde yer alan ifadelere uygulanan AFA'da öz değeri 1'in üzerinde olan faktörlere ve maddelerin faktör yüklerinin 0,40'tan büyük olmasına dikkat

edilerek analize dahil edilmiştir. Yapılan analizde “10” kodlu ifadenin faktör yükü binişik olması sebebiyle analizde analizden çıkartılmıştır. “20” kodlu ifadenin faktör yükü 0,40’nin altında olması nedeniyle analizden çıkartılmıştır. **Faktör 1** boyutu 16 ifadeden oluşmakta ve açıklanan varyansın %15,591’ini oluşturduğu görülmektedir. Faktör 1 boyutu “**Dönem Depresyonu**” olarak isimlendirilmiştir. **Faktör 2** boyutu 3 ifadeden oluşmakta ve açıklanan varyansın %22,454’ini oluşturmaktadır. **Faktör 2** boyutuna “**Kişisel Memnuniyet**” olarak adlandırılmıştır. **Faktör 3** boyutu 2 ifadeden oluşmakta ve açıklanan varyansın %42,134 ünü oluşturmaktadır. **Faktör 3** boyutu “**Kişisel Başarı**” olarak adlandırılmıştır. AFA sonuçları doğrultusunda belirlenen toplam varyans %80,179 olduğu görülmektedir.

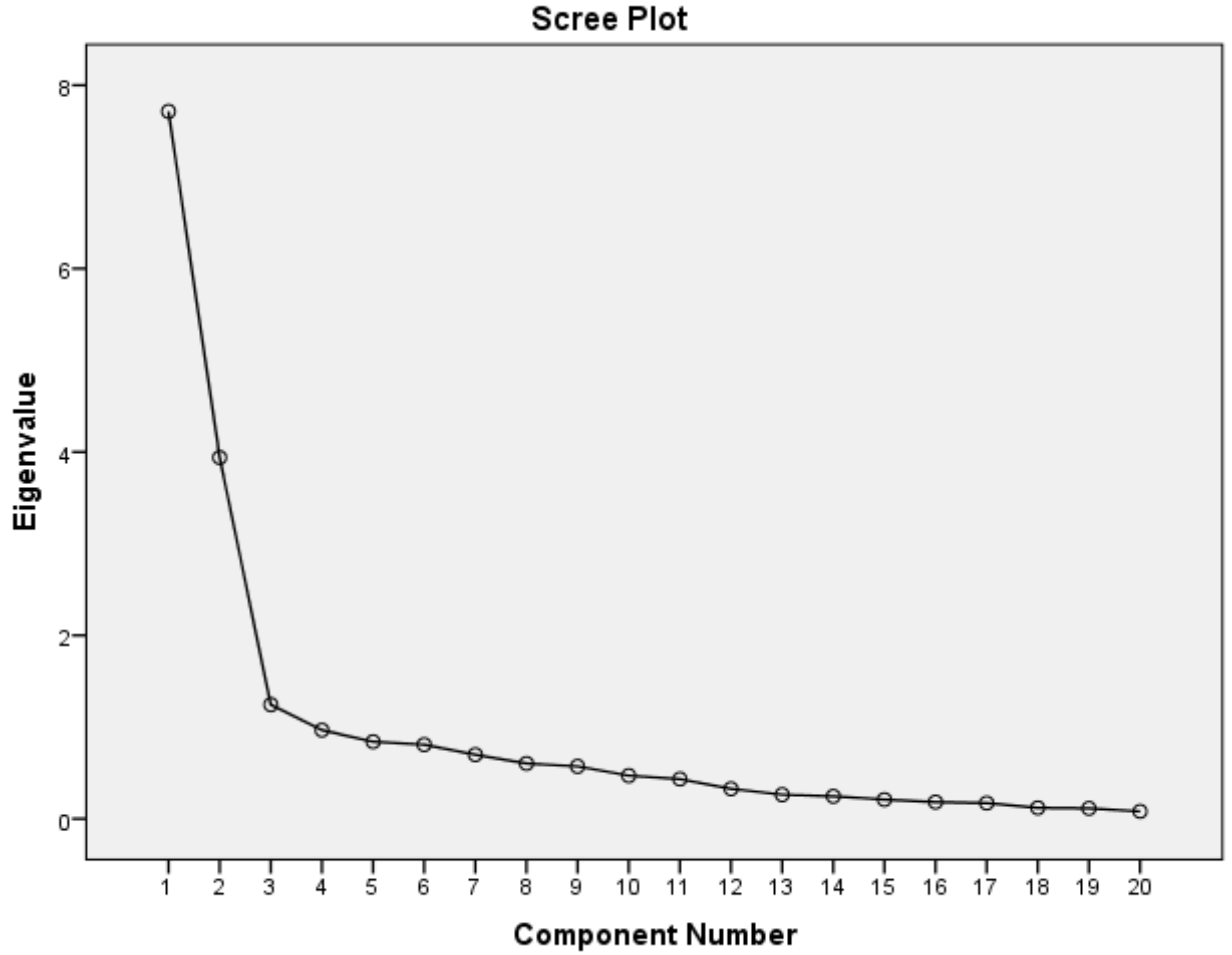
Ağırlık faktör analizinde KMO değeri 0.825 şeklinde belirlenmiştir. Bu sebep doğrultusunda örneklem büyüklüğü faktör analizine uygun bulunmuştur (KMO> 0,500). Bartlett testi çerçevesinde X2 değeri 939,398 olarak belirlenmiş ve bu doğrultuda anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Böylece normal dağılım koşulu sağlanmış olur. KMO ve Bartlett testi sonuçları değerlendirildiğinde verilerin araştırmanın analizi ile ilgili olduğu anlaşılmıştır. Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğinin kmo ve bartlett değerleri Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10.

Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğinin kmo ve bartlett değerleri

KMO		0,825
Bartlett Testi	X ²	939,398
	Sd	190
	P	0,000

Ağırlık yapısı belirlenmesine yönelik özdeğer dağılımını içeren Scree Plot grafiği incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucu varyans değerlerinin ölçekte yer alan faktör değerlerinin en yüksek ve düşük olduğu göstergeler Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4

Pozitif-Negatif Duygu Scree Plot

Ölçeğin 2 faktörlü yapıda olduğu gözlemlenmiştir. 2 faktörlü yapıda soruların faktörlere dağılımının belirlenmesi için faktör sayısı 1 olarak varimax döndürme işlemi ile analiz işlemi yapılmış ve soruların dağılımı ve faktör yükleri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Pozitif ve negatif duygu durumu AFA sonuçları

İfadeler	Faktör 1	Faktör 2	Ortak Varyans Yükleri	
[İlgili]	,802		,725	Dönemsel Olumlu Duygu Varyans: %35,209 Öz değer: 4,601
[Heyecanlı]	,702		,835	
[Güçlü]	737		,768	
Hevesli	748		,796	
Gururlu	740		,754	
Uyanık (dikkati açık)	623		,709	
İlhamlı	776		,723	
Kararlı	,759		,761	
Dikkatli	,706		,842	
Aktif	827		,858	
Sıkıntılı		652	,890	Dönemsel Olumsuz Duygu Varyans: %42,173 Öz değer: 5,542
Mutsuz		687	,836	
[Suçlu]		,734	,716	
[Ürkmüş]		,729	,764	
[Düşmanca]		,665	,797	
Asabi		,767	,835	
Utanmış		680	,706	
Sinirli		799	,715	
Tedirgin		744	,826	
Korkmuş		875	,728	
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: ,894; Barlett'in Küresellik Testi: X ² =2002,185; s.d.:10, p<.001				

Pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğinde bulunan ifadelere uygulanmış AFA’da öz değeri 1’in üzerinde olan faktörlere ve maddelerin faktör yüklerinin 0,40’tan büyük olmasına dikkat edilerek analize dahil edilmiştir. **Faktör 1** boyutu 10 ifadeden oluşmaktadır. Açıklanan varyansın %35,209’unu oluşturmaktadır. **Faktör 1** boyutuna “**Dönemsel Olumlu Duygu**” olarak isimlendirilmiştir. **Faktör 2** boyutu 10 ifadeden oluşmaktadır. Açıklanan varyansın %42,173’ünü oluşturmakta ve “**Dönemsel Olumsuz Duygu**” olarak isimlendirilmiştir. AFA sonucunda açıklanan toplam varyans %77,382 olarak tespit edilmiştir.

4.5. Hipotezlere İlişkin Fark Testleri

T-Testinin ortalamalar arasındaki farkların test edilmesidir. T testi ile ortalamalar karşılaştırılmakta ve aradaki farkın rastlantısal ya da istatistiksel olarak anlamlı olduğuna karar verilmektedir. Test istatistiği için uygun kritik değerin belirlenmesi: T- test için bu değer %5 (0.05) anlamlılık düzeyi için 1.96’dır. %1 anlamlılık düzeyinde ise 2.57’dir. T testleri özellikle örneklemin çok fazla büyük olmadığı, örneklemin alındığı ana kütlemin standart sapmasının bilinmediği ve ana kütlemin parametrelerinin hipotez testinde kullanılmadığı durumlarda tercih edilmektedir. T-testleri sadece iki grup arasındaki farklılıkların incelenmesi için uygundur.

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) normal dağılımlı, parametrik koşullar sağlayan bir seride üç veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farkın incelenmesinde kullanılmaktadır. ANOVA tek başına üç veya daha fazla grubun aritmetik ortalamalarını kümülatif olarak karşılaştırır; bu karşılaştırmalardan en az birisi anlamlı olduğunda ANOVA sonucu da anlamlı bulunmaktadır. Bu durumda hipotezler: “H0: Grup ortalamaları arasında fark yoktur.” Ve “H1: En az iki grup ortalaması arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Şeklinde kurulmaktadır.

ANOVA testi, karşılaştırma yapılan gruplar (üç veya daha fazla grup) arasında farkın olup olmadığını gösterirken eğer fark varsa bu farkın hangi gruptan kaynaklandığı konusunda herhangi bir bilgi vermemektedir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı SPSS programında One Way ANOVA testi menüsünde yer alan çok sayıda istatistik (Post-Hoc) Testleri menüsünden uygun olanın seçimi ile bulunabilir. Bağımsız gruplar t-testinde

belirtildiği gibi karşılaştırılan grupların varyansları ve eşit olmaması durumlarında kullanılan Post Hoc test istatistikleri birbirinden farklıdır. Varyansların homojenliği t-testinde olduğu gibi **Levene** testi ile yapılır. ‘Grupların varyanslarının eşitliği’ ya da ‘homojenliği’ koşulunun gerçekleşmediği durumlarda ANOVA sonucu hakkında doğru karara ulaşabilmek için güçlü (robust) testlere göre karar vermek gerekmektedir.

Sosyal bilimlerde, Post Hoc seçeneği altında yer alan ve çoklu karşılaştırmalara imkan tanıyan testlerden varyansların homojen olduğu durumlarda en yaygın olarak kullanılanları Scheffe ve Tukey testleridir. Tukey testi karşılaştırılan grup sayısı fazla olduğunda tercih edilirken Scheffe testi grupların örnek sayıları birbirine eşit olmadığında tercih edilmektedir. Grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda ANOVA testinin yapılması uygun değildir. Bu gibi durumlarda Welch ve Brown-Forsythe testleri uygulanabilir. Grup varyansları homojen olmadığı durumlarda “Equal Variance Not Assumed” kışından en yaygın olarak kullanılan test Tamhane’s T2 testidir.

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun cinsiyet açısından farklılık gösterebilme durumu belirlenebilmesi adına yapılan t testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Katılımcıların cinsiyet bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	T	p
Beck Depresyon	Kadın	85	,809	,408	1,359	0,641
	Erkek	314	,739	,420		
Pozitif Duygu	Kadın	347	3,19	,872	,872	0,374
	Erkek	164	3,09	,922		
Negatif Duygu	Kadın	347	3,13	,849	-3,033	0,919
	Erkek	164	3,44	,833		

Analiz sonuçlarına göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanının cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun yaş açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo'13 de verilmiştir.

Tablo 13.

Katılımcıların yaş bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	F	p
Beck Depresyon	23-35	205	,816	,381	3,441	0,009
	36-45	136	,683	,419		
	46-60	47	,745	,516		
	60-77	10	,461	,431		
Pozitif Duygu	23-35	205	3,23	,869	2,374	0,052
	36-45	136	3,00	,962		
	46-60	47	3,02	,915		
	60-77	10	2,61	,750		
Negatif Duygu	23-35	205	3,28	,792	2,608	,035
	36-45	136	3,50	,890		
	46-60	47	3,32	,904		
	60-77	10	3,88	,700		

Analiz sonuçlarına istinaden Beck depresyon puanı yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlar baz alındığında 23-35 yaş aralığındaki bireylerin puanı diğer yaş aralıklarına göre daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre negatif duygu puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlar baz alındığında 60-77 yaş aralığındaki bireylerin puanı diğer yaş aralıklarına göre daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre pozitif duygu puanının yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun medeni durum açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14.

Katılımcıların medeni durum bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	t	p
Beck Depresyon	Bekar	244	,807	,416	3,191	0,631
	Evli	155	,671	,409		
Pozitif Duygu	Bekar	244	3,20	,868	2,584	0,115
	Evli	155	2,96	,959		
Negatif Duygu	Bekar	244	3,31	,824	-1,888	0,414
	Evli	155	3,48	,870		

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun medeni durum açısından farklılık gösterebilme durumunun analiz edilmesi doğrultusunda yapılan t testi sonucu tablolaştırılarak verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanının medeni durum açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun rehberlik yaptığı lisan açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15.

Katılımcıların rehberlik yapılan lisan bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	F	P
Beck Depresyon	İngilizce	268	,743	,386	,852	0,545
	Almanca	34	,731	,561		
	Arapça	17	,834	,439		
	Felemenkçe	13	,670	,486		
	İspanyolca	20	,695	,440		
	Çince	9	,825	,471		
	Fransızca	14	,741	,501		
	Rusça	24	,922	,401		
Pozitif Duygu	İngilizce	268	3,13	,932	,561	0,787
	Almanca	34	3,05	,950		
	Arapça	17	3,20	,803		
	Felemenkçe	13	3,42	,933		
	İspanyolca	20	3,13	1,005		
	Çince	9	3,03	,946		
	Fransızca	14	2,80	,911		
	Rusça	24	2,99	,568		
Negatif Duygu	İngilizce	268	3,43	,818	2,619	,012
	Almanca	34	3,40	,866		
	Arapça	17	3,22	,772		
	Felemenkçe	13	3,56	,846		
	İspanyolca	20	3,38	,947		
	Çince	9	3,27	,690		
	Fransızca	14	3,42	1,074		
	Rusça	24	2,70	,777		

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun rehberlik yapılan lisan açısından farklılık gösterebilme durumu analiz edilmesi doğrultusunda yapılan Anova testi sonucu tablolaştırılarak verilmiştir.

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde negatif duygu puanı rehberlik yapılan lisan açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlara göre İngilizce dilinin puanı diğer lisanlara göre daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre Beck depresyon, pozitif duygu puanının rehberlik yapılan lisan durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun yaş açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16.

Katılımcıların çalışma süresi bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	F	P
Beck Depresyon	0-3 yıl	87	,748	,385	5,119	0,002
	4-5 yıl	79	,878	,320		
	6-9 yıl	77	,808	,392		
	10 yıl ve üzeri	156	,668	,472		
Pozitif Duygu	0-3 yıl	87	3,12	,924	2,186	0,089
	4-5 yıl	79	3,27	,836		
	6-9 yıl	77	3,21	,834		
	10 yıl ve üzeri	156	2,98	,965		
Negatif Duygu	0-3 yıl	87	3,39	,894	,754	,521
	4-5 yıl	79	3,38	,768		
	6-9 yıl	77	3,25	,756		
	10 yıl ve üzeri	156	3,43	,896		

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun çalışma süresi açısından farklılık gösterebilme durumu analiz edilmesi amacı ile yapılan Anova testi sonucu tablolaştırılarak verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Beck depresyon puanı çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Ortalama puanlara göre çalışma süresi 4-5 yıl olanlara göre daha yüksektir.

Analiz sonuçları açısından pozitif duygu ve negatif duygu puanının çalışma süresi açısından istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun yaş açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.

Katılımcıların eğitim durumu bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	F	p
Beck Depresyon	Önlisans	12	,944	,482	5,783	0,001
	Lise	63	,777	,374		
	Lisans	254	,788	,408		
	Lisansüstü	70	,578	,438		
Pozitif Duygu	Önlisans	12	3,20	,905	6,236	0,000
	Lise	63	3,28	,845		
	Lisans	254	3,18	,917		
	Lisansüstü	70	2,70	,848		
Negatif Duygu	Önlisans	12	3,05	1,006	1,094	0,351
	Lise	63	3,36	,830		
	Lisans	254	3,36	,832		
	Lisansüstü	70	3,49	,873		

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun eğitim açısından farklılık gösterebilme durumu analiz edilmesi doğrultusunda gerçekleştirilen Anova testi sonucu tablolaştırılarak verilmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Beck depresyon puanı eğitim açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlara göre ön lisanstan mezun olanların puanı diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre pozitif duygu puanı eğitim durumuna açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlara baz alındığında liseden mezun olanların puanı diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun sosyal medya için kullanılan araç bakımından açısından farklılık gösterebilme durumu saptanması doğrultusunda yapılan Anova testi sonuçları tablolaştırılarak Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.

Katılımcıların sosyal medya için kullanılan araç bakımından t testi sonuçları

		n	Ort.	ss	t	P
Beck Depresyon	Mobil Cihazlar	393	,757	,417	1,032	0,916
	Bilgisayar	6	,579	,454		
Pozitif Duygu	Mobil Cihazlar	393	3,12	,909	1,306	0,964
	Bilgisayar	6	2,63	,993		
Negatif Duygu	Mobil Cihazlar	393	3,37	,840	-1,715	0,394
	Bilgisayar	6	3,96	1,040		

Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygunun sosyal medya için kullanılan araç açısından farklılık gösterebilme durumunu analiz edebilmek amacı ile yapılan t testi sonucu tablolaştırılarak verilmiştir.

Analiz sonuçlarına baz alındığında Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanının sosyal medya için kullanılan araç açısından istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Yapılan araştırma sonucunda oluşturulan hipotez sonuçları doğrultusunda hipotezlerin desteklenip desteklenmediğine yönelik veriler Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 19.

Hipotez sonuçları

HİPOTEZLER		KABUL / RED
H₁	Turist rehberlerinde cinsiyete göre Beck depresyon , pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₂	Turist rehberlerinde yaşa göre Beck depresyon puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₃	Turist rehberlerinde yaşa göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₄	Turist rehberlerinde yaşa göre Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₅	Turist rehberlerinde medeni duruma göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₆	Turist rehberlerinde lisan durumuna göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₇	Turist rehberlerinde lisan durumuna göre Beck depresyonu ve Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₈	Turist rehberlerinin çalışma düzeylerine göre Beck depresyon açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₉	Turist rehberlerinin çalışma düzeylerine göre pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₁₀	Turist rehberlerinin eğitim duruma göre Beck depresyonu açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₁₁	Turist rehberlerinin eğitim duruma göre Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₁₂	Turist rehberlerinin eğitim duruma göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₁₃	Turist rehberlerinin internete girme süresine göre Negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENDİ
H₁₄	Turist rehberlerinin internete girme süresine göre Beck depresyonu ve Pozitif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ
H₁₅	Turist rehberlerinin sosyal medya için kullandıkları araçlara göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanı açısından anlamlı bir farklılık vardır.	DESTEKLENMEDİ

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ekonomik katkıları açısından oldukça büyük bir öneme sahip olan turizm sektörü, dünyada herhangi bir ülke veya bölgedeki yaşanan krizlere karşı oldukça savunmasız bir yapıya sahiptir. Turizmdeki talep genişletilebilir bir yapı barındırdığı için güvenlik sorunlarına, ekonomik krizlere ve sağlık sorunlarına karşı oldukça hassas bir tablo çizmektedir. Turizm hizmetinin depolanması söz konusu değildir, bu sebepten dolayı fiziksel mallar gibi saklanamaz. Bugün rezervasyonu gerçekleşmeyen oda, koltuk, masa ve hizmetler ilerleyen süreçlerde rezerve edilerek tolare edilemez. Geçmişteki birkaç örnek dışında (örneğin 2008'de gerçekleşen ekonomi krizi) krizler bölgesel sonuçlar doğurmuş ve global turizm hareketlerini sınırlı ölçüde etkileyecek bir düzeye ulaşmıştır. Etkisi ve hızı göz önüne alındığında, global turizm sektörünün daha önce Covid-19 gibi bir krizle karşı karşıya kaldığından söz etmek zordur.

Covid-19 ve diğer salgınlar arasında öne çıkan en önemli fark virüsün yayılım hızı ile yaygınlığı, bulaşma sürecinin ve tedavisinin net olmaması, ayrıca zorunlu seyahat kısıtlamaları nedeni ile turizmi doğrudan ve ani olarak etkilemesidir. Çin'de ortaya çıkması ile birlikte, dünyadaki çoğu seyahatin sınırlar kapanmadan ertelendiği veya iptal edildiği durumlar söz konusu olmuştur. Bu gibi kısa vadeli etkilerin yanı sıra Covid-19' tarihin en büyük ekonomik krizini tetikleyebilecek olması, etkilerin süresinin saptanamaması ve salgının gücü konusunda başka belirsizliklere de neden olmaktadır.

Covid-19 salgınından etkilenen sektörlerin başında hizmet sektörü gelmektedir. Turizmin temelindeki yapıtaşlarından birini oluşturan turist rehberleri de turizm hizmetinin aksaması ile ekonomik ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmiştir. Bu araştırmada turist rehberlerinin bir kriz dönemi olan Covid-19 sürecinde duygu durum ve depresyon düzeylerini belirlemek ayrıca bu duruma ek olarak turist rehberlerinin duygu durum ve depresyon düzeylerinin sosyal medya kullanımına etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katkı sağlayan turist rehberlerinin %21'i kadın, 79'unu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Turist rehberlerinin 51'i 23-35 yaş aralığında büyük bir çoğunluğu oluştururken en az sayıda katılımcı grubu ise, %3 ile 60-77 yaş aralığındadır. Bunun sebebi olarak turist rehberliği mesleğinin dinamik olması ve aktif faaliyet gerektirmesi olarak gösterilebilir. Sahada aktif faaliyet gösteren yaş grubunun daha çok

genç rehberlerden oluştuğu görülmektedir. Turist rehberlerinin sürekli seyahat halinde olması gibi çalışma şartlarının zorluğu göz önüne alındığında beklenen bir farkla katılımcıların çoğunluğunu %61'i bekar rehberlerden oluşturmaktadır. Rehberlik yapılan lisan bakımından %67'si İngilizce oluştururken sırası ile; %9'u Almanca, %6'sı Rusça, %5'i İspanyolca, %4'ü Arapça, %4'ü Fransızca, %3'ü Felemenkçe, %2'si Çince lisana sahip rehberler araştırmaya katılmıştır. Turist rehberliği mesleğinde aktif çalışma süresi baz alındığında en yüksek oranda 10 yıl ve üzeri %39 turist rehberlerinin çalışma yaşamında yer aldığı görülmüştür. Turist rehberleri eğitim düzeyi bakımından incelendiğinde ise lisans mezuniyetine sahip olan katılımcıların %64 ile çoğunluğu oluşturduğu öne çıkmaktadır. Demografik özelliklerin yanı sıra turist rehberlerinin sosyal medya için ayrılan günlük süre bakımından değerlendirildiğinde oransal olarak en az kullanım 0-30 dakika %7, en fazla kullanımın ise 2,5 -4 saat %44 olduğu sonuçları tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanının cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Beck depresyon puanı yaşa göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre 23-35 yaş aralığındaki bireylerin puanı diğer yaş aralıklarına göre daha yüksektir. Bunun temel nedeninin olarak ise katılımcıların çoğunun ve buna ek olarak aktif sahada yer almak sureti ile mesleği icra eden turist rehberlerinin 23-35 yaş aralığında yer alması gösterilebilir. Araştırma bulgularından hareketle sahadan uzaklaşan turist rehberlerinin psikolojik olarak olumsuz etkilendiği söz konusudur.

Negatif duygu puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre 60-77 yaş aralığındaki bireylerin puanı diğer yaş aralıklarına göre daha yüksektir. Pozitif duygu puanının yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Beck depresyon, pozitif duygu ve negatif duygu puanının medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Negatif duygu puanı rehberlik yapılan lisana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre İngilizce dilinin puanı diğer lisanlara göre daha yüksektir. Beck depresyon, pozitif duygu puanının rehberlik yapılan lisan durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Beck depresyon puanı çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre çalışma süresi 4-5 yıl olanlara göre daha yüksektir.

Pozitif duygu ve negatif duygu puanının çalışma süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak kriz dönemine yönelik gerçekleştirilen bu çalışmanın yaş durumuna bağlı olarak değişikliklerden ziyade olası krizlerde sahada aktif yer alan turist rehberlerinin meslekten uzak kalması ile birlikte eşit oranda etkilenmesinden söz edilebilmektedir. Beck depresyon puanı eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre ön lisanstan mezun olanların puanı diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksektir.

Pozitif duygu puanı eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Eğitim durumu üzerinde elde edilen bulgulardan yola çıkarak ise turist rehberlerinde eğitim düzeyinin artmasına bağlantılı olarak rehberlerin duygu durumlarında pozitif eğilimin daha fazla olduğu öne çıkmaktadır. Negatif duygu puanının eğitim süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Negatif duygu puanı internete girme süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Beck depresyon ve pozitif duygu puanının internete girme süresi durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Eğitim durumunun azlığında negatif duygu eğiliminin fazla olması ile birlikte internet kullanımı artış göstermektedir. Olumsuz duygulanımlarda ve depresyon varlığında turist rehberlerinin meslekten uzak kalması ile birlikte internet kullanımları da artmaktadır.

Genel olarak bulgular ele alındığında turist rehberlerinin kriz dönemi olarak Covid-19 pandemisi içerisinde pandemiye yönelik kısıtlamalar, turizm faaliyetlerinin durması, karantina süreçleri ve benzeri olumsuzluklar neticesinde meslekten uzak kalmasına bağlantılı olarak duygudurum ve depresyon düzeyleri olumsuz etkilenmiştir. Uzun süre etkisini gösteren kısıtlamalar doğrultusunda ekonomik olarak olumsuz etkilenen rehberlerin bu duygulanımları negatif yönde seyretmiştir. Olumsuz duygulanımlar sonucunda turist rehberlerinin internet kullanım oranları ise genel itibari ile artış göstermektedir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar çerçevesinde birtakım öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle bakanlık, birlik ve odalar, kriz döneminde rehberlerin depresyondan uzak kalmaları için çözüm geliştirecek bir çalışma grubu oluşturmalıdır. Örneğin kriz döneminde daha yoğun kullanılmak üzere sosyal medya üzerinde hesaplar oluşturulup, çevirim içi tur yapabilmek için bir eğitimi verilebilir. Bu eğitimi alan rehberler isterler ise bu mecralardan tur rehberliği hizmeti verebilirler. Böylelikle kriz döneminden kaynaklı depresyon ve negatif duygu duruma kapılmamalarının önüne geçilir. Rehberler ise bu konuda hem birlik ve odaların ortaya koymuş oldukları eğitimlere katılıp kendilerini geliştirebilir, hem de bireysel anlamda bu konuda farkındalık sağladıktan sonra kriz dönemine yönelik depresyona kapılmamaya yönelik planlar yapabilirler.

Ayrıca turist rehberi yetiştiren eğitim kurumları henüz öğrencilik aşamasında turist rehberi adaylarına kriz yönetimi, duygu durum ve depresyon ile ilgili dersler vererek kişilerde öz farkındalığın geliştirilmesini sağlayabilirler. Böylelikle mesleğe başlayan bireyler öz farkındalığı konusunda daha bilinçli olabilirler.

Son olarak bu çalışmada kriz döneminde duygu durum ve depresyon açısından turist rehberlerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Ancak sonraki çalışmada kriz harici süreçte ve iş yoğunluğunun düşük olduğu kış aylarında turist rehberlerinin duygu durum ve depresyon düzeyleri araştırılabilir. Ayrıca sosyal medya değişkeni de eklenerek bu çalışma tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L., Seligman, M. ve Teasdale, J. (1978). Learned help lessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.
- Akalın, S., İ., Cimili, C. ve Kuzhan, E. (2002). Depresyon, Pratisyen Hekimler ve Depresyon Eğitimi. *Türk Tabipler Birliği*, 11 (2), 58-62.
- Aktan, C. C. ve Şen, H. (2001). Ekonomik Kriz: Nedenler ve Çözüm Önerileri. *Yeni Türkiye, Ekonomik Kriz Dergisi Özel Sayısı*, 41, 1225-1230.
- Akkoyunlu, B.; Soylu Yılmaz, M. ve Çağlar M. (2010). Üniversite Öğrencileri İçin ‘Sayısal Yetkinlik Ölçeği Geliştirme Çalışması’. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 10-19.
- Albeni, M. ve Ongun, U. (2005). Antalya Turizminin Türk Turizmi İçerisindeki Yeri ve Krizlerin Antalya Turizmi Üzerindeki Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 93-112.
- Alper, Y., Bayraktar, E. ve Karaçam, Ö. (1997). *Herkes için psikiyatri*. İstanbul: Era Yayıncılık.
- Aydemir, Ö. (2004). Atipik Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7 (2), 49-53.
- Aydemir, Ö. (2007). Depresyon Alt Tipleri Varlığı Üzerine. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimi Dergisi*, 3 (29), 19-23.
- Aydemir, Ö., Ergün, H., Soygür, H., Kesebir, S. ve Tulunay, C. (2009). Majör Depresif Bozuklukta Yaşam Kalitesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (3), 205-212.
- Aydın, H. (2004). *Depresyon Nedir*, Mayo Clinic Depresyon, Ankara: Güneş Kitapevi.
- Aydoğuş, O. (2020, Temmuz). Salgın ve Ekonomik Kriz. *İktisat ve Toplum Dergisi*(114), 11-17.
- Baker, D. M. (2014). The Effects of Terrorism on the Travel and Tourism Industry. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 2 (1), 58-67.

- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209-234.
- Bar, M. (2009). A Cognitive Neuroscience Hypothesis of Mood and Depression. *Trends in Cognitive Science*, 13, 456-463.
- Baron, R. A., Rea, M. S. ve Daniels, S. G. (1992). Effects of Indoor Lighting (İlluminance and Spectral Distribution) on the Performance of Cognitive Tasks and İnterpersonal Behaviors: The Potential Mediating Role of Positive Affect. *Motivation and Emotion*, 16, 1-33.
- Barsade, S. G. ve Gibson, D. E. (2007). Why does affect matter in organizations?. *Academy of Management Perspectives*, 36-59.
- Beck, A. (1987). Cognitive Therapy of Depression. *The Guilford Press New York*, 74-83.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression: Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9 (4), 324-333.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression. A Treatment Manual*, Guildord Press, NY.
- Beck, A.T. (1974). Assesment of Depression: the Depression. *Journal of Psychotherapy*.138, (12), 1562- 1567.
- Beck, C. T. (2001). Predictors of Post-partum Depression. *Nursing Research*, 50, 275-285.
- Bektaş, Ş. Ç., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2013). Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ve Kişisel Sağlık Davranışları ile Depresif Belirtileri Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (1), 127-141.
- Benazzi, F. (1999). Prevalence and Clinical Features of Atypical Depression in Depressed Outpatients: A 467-Case Study. *Psychiatry Research*, 86 (3), 259-265.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52 (4), 223-229.
- Bolu, A., Doruk, A., Ak, M., Özdemir, B. ve Özgen, F. (2012). Uyum Bozukluğu Olgularında İntihar Davranışı. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25 (1), 58-62.

- Bronner, F. E. (2007). In the Mood for Advertising. *International Journal of Advertising*, 26 (3), 1-23.
- Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği, *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, 1, 62-79.
- Can, Y., Çoban, Ü. ve Soyer, F. (2011). Negatif Duygusallığın Stres Üzerindeki Etkisi: Faal Futbol Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 165-174.
- Collins, W. A., ve Gunnar, M. R. (1990). Social and Personality Development. *Annual Review of Psychology*, 41, 387-416.
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*, London: Sage.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Tuncay Ergene), Ankara: Mentis Yayınları.
- Costin, F. ve Draguns, J. G. (1989). *Abnormal Psychology, Patterns, Issues, Interventions*. NewYork: John Wiley and Sons Inc.
- Coşkun, H. ve Gültepe, B. (2013). Duygudurum ve Bazı Davranışlarımız: Yeni Bulgular Işığında Bir Değerlendirme. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (2), 81-100.
- Çakmak, T. F. (2018). Turizm Endüstrisinde Kriz Yönetimi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayımlanmış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeler, A., Kara, İ. H., Baltacı, D., ve Çeler, H. (2015). Tıp Fakültesi'ndeki Araştırma Görevlilerinde Depresyon Düzeyinin İş Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7 (3), 125-133.
- Çolakoğlu, O. E., Epik, F. ve Efendi, E. (2010). *Tur Yönetimi ve Turist Rehberliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dahles, H. (2002). The Politics of Tour Guiding Image Management in Indonesia. *Annals of Tourism Research* 29 (5), 783-800.
- Davras, Manap, G. ve Aktel, M. (2018). 2015-2016 Krizinin Türkiye Turizmine Yansımaları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9 (21), 27-38.

- De Dreu, C. K. W., Baas, M. ve Nijstad, B. A. (2008). Hedonic Tone and Activation Level in the Mood-Creativity Link: Toward a Dual Pathway to Creativity Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (5), 739-756.
- Demir, Ö. ve Acar, M. (1998). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. 2. Baskı. Ankara: Vadi Yayınları.
- Dinçer, Ö. (2004). *Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası*. İstanbul: Beta Basım.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda Bilişsel Terapi Yaklaşımı: Temel Boyutlar ve Açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M., (2005). Pozitif ve Negatif Duygusallığın Çalışanların Performansları Üzerindeki Etkisi, *SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9 (18), 165-190.
- Dua, J. K. (1993). The Role of Negative Affect and Positive Affect in Stress, Depression, Self-Esteem, Assertiveness, Type A Behaviors, Psychological Health, and Physical Health. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119 (4), 515-552.
- Duran, M. S. ve Acar, M. (2020). Bir Virüsün Dünyaya Etkileri: Covid-19 Pandemisinin Makroekonomik Etkileri. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 54-67.
- Durgun, A. ve Gövdere, B. (2011). 2008 Küresel Krizin Antalya Konaklama İşletmelerine Etkileri Üzerine Bir Analiz. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 143-144.
- Ekinci, M., Okanlı, A. ve Gözüağca, D. (2005). Mevsimsel Depresyonlar ve Başetme Yolları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8 (1), 109-112.
- Ekman, P. ve Davindson R.J. (1994). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.
- Er, N., Ergün, H., Hoşrik, E. ve Şerif, M. (2008). Duygudurum Değişimlerinin Otobiyografik Bellek Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 1-13.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Rahatsızlıklar Dizisi*, 62, 25-30.
- Fink, S. (1989). *Crisis Management: Planning for the Inevitable*. Newyork: Anacom Press.

- Fredrickson, B. L., (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: the Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Gereklioğlu, Ç., Poçan, A. G. ve Başhan, İ. (2007). Annelerin Doğum Sonrası Psikiyatrik Sorunları. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst*, 17 (2), 275-285.
- Gezer, E. (2009). Stres Veren Yaşam Olaylarının Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gezer, E. ve Yenel, F. (2009). Stres Veren Yaşam Olaylarının Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (4), 1-13.
- Glaesser, D. (2005). *Turizm Sektöründe Kriz Yönetimi*. İstanbul: Set-Systems Tercümanlık ve Yayıncılık.
- Goleman, D., (2007). *Duygusal Zekâ (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel)*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göçen, S., Yirik, Ş. ve Yılmaz, Y. (2011). Türkiye’de Krizler ve Krizlerin Turizm Sektörüne Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16 (2), 493-509.
- Göral, R. (2014). *Turizm İşletmelerinde Stratejik Yönetim*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güdü Demirbulat, Ö. (2014). Profesyonel Turist Rehberliği Mesleğinin Aile Yaşantısı Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir İnceleme. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 3 (2), 21-41.
- Güleç, C. (1991). *Depresyon: Çağdaş Tedavi Yaklaşımları*. Ankara.
- Gülseren, L. (1999). Doğum Sonrası Depresyon: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10 (1), 58-67.

- Gürge, M. (2018). Turist Rehberlerinin Yaşam Kalitesinin Türkiye’de Rehberlik Mesleğinin Çalışma Koşulları Açısından Değerlendirilmesi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Güzel, Ö. F. (2007). Türkiye İmajının Geliştirilmesinde Profesyonel Turist Rehberlerinin Rolü Alman Turistler Üzerine Bir Araştırma. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Güzel, Ö. ve Köroğlu, Ö. (2015). Turist Rehberlerinin Mesleklerine Yönelik Pozitif ve Negatif Yönlü Algılarının İçerik Analizi Yöntemiyle Belirlenmesi. *C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16 (1), 155-174.
- Henderson, J. C. (1999). Managing the Asian Financial Crisis: Tourist Attractions in Singapore. *Journal of Travel Research*, 38 (2), 177-181.
- Hirt, E. R., Devers, E. E. ve McCrea, S. M. (2008). I Want to Be Creative: Exploring the Role of Hedonic Contingency Theory in the Positive Mood-Cognitive Flexibility Link. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 214-230.
- Hirt, E. R., Melton, R. J., McDonald, H. E. ve Harackiewicz, J. M. (1996). Processing Goals, Task Interest and the Mood – Performance Relationship: A Mediation Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 245-261.
- Huang, J. H. ve Min, J. C. (2002). Earthquake Devastation and Recovery in Tourism: The Taiwan Case. *Tourism Management*, 23 (2), 145-154.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. ve Nowicki, G. P. (1987). Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- İnci, G. A. (2019). *Turlarda Yaşanabilecek Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Kavramdan Uygulamaya Turist Rehberliği Mesleği*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kabakulak, A. (2019). Turizm Rehberliği Öğrencilerinin İletişim Becerileri Üzerine Bir Araştırma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği. *Turist Rehberliği Dergisi*, 2 (1), 18-30.
- Karadeniz, E., Beyaz, F. S., Ünlübudak, S. N. ve Kayhan, H. (2020). Covid-19 Salgının Turizm Sektörüne Etkilerinin ve Uygulanan Stratejilerin Değerlendirilmesi: Otel Yöneticileri Üzerinde Bir Araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (4), 3116-3136.

- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS Uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*. İstanbul: NobelYayıncılık.
- Kılıç, C. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili*. Ankara: Eksen Tanıtım Ltd.
- Kibritçioğlu, A. (2001). Türkiye’de Ekonomik Krizler ve Hükümetler 1969-2001. *Yeni Türkiye Dergisi Ekonomik Kriz Özel Sayısı*, 27, 1-17.
- Kiper, V. O., Saraç, Ö., Çolak, O. ve Batman, O. (2020). Covid-19 Salgınıyla Oluşan Krizlerin Turizm Faaliyetleri Üzerindeki Etkilerinin Turizm Akademisyenleri Tarafından Belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (43), 527-551.
- Köknel, Ö. (1998). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Koroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: 2. Baskı. Hekimler Yayın Birliği.
- Kuo, H. I., Chen, C. C., Tseng, W. C., Ju, L. F. ve Huang, B. W. (2008). Assessing Impacts of SARS and Avian Flu on International Tourism Demand to Asia. *Tourism Management*, 29 (5), 917-928.
- Küçükaltan, D. (2012). *Terörizm Hedefindeki Sektör: Turizm (Kronolojik Bir Yaklaşım)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Levenson, R. W., Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1990). Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity. *Psychophysiology*, 27, 363-383.
- Lewinshon, P.M., Rohde, P., Seeley, JR., ve Fischer, S. A. (1993). Age-Cohort Changes İn The Lifetime Occurrence Of Depression And Other Mental Disorders. *J Abnorm Psychol* (102), 110–120.
- Lu, H., Stratton, C. W. ve Tang, Y. W. (2020). Outbreak of Pneumonia of Unknown Etiology in Wuhan, China: The Mystery and the Miracle. *Journal of Medical Virology*, 92 (4), 401-402.
- Madden, P. A. Heath, A. C., Rosenthal, N. E. ve Martin, N. G. (1996). Seasonal Changes in Mood and Behavior: The Role Genetic Factors. *Archives of General Psychiatry*, 53, 47-55.

- Marcouiller, D. W., Kim, K. K. ve Deller, S. C. (2004). Natural Amenities, Tourism and Income Distribution, *Annals of Tourism Research*, 31 (4), 1031-1050.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (2014). Striving and Feeling. Interactions Among Goals, Affect, and Self – Regulation. *Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers. Unites States pf America*.
- Martin, L. L., Ward, D. W., Achee, J. W. ve Wyer, R. S. (1993). Mood as Input: People have to Interpret the Motivational Implications of their Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 317-326.
- Miller, A. (2005). Epidemiology, Etiology and Natural Treatment of Seasonal Affective Disorder. *Alternative Medicine Review*, 10 (1), 5-13.
- Mistilis, N. ve Sheldon, P. J. (2005). *Knowledge Management for Tourism Crises and Disaster*. Kingston: University of West Indies.
- Morris, C.G. (2002), *Psikolojiyi Anlamak*. (Ayvaşık, H.B ve Sayıl, M.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morrison, C. M., Gore, H, (2010), The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, *Psychopathology*, 43, 121-126.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Musil, R., Seemüller, F., Meyer, S., Spellmann, I., Adli, M., Bauer, M., Kronmüller, K. T., Brieger, P., Laux, G., Bender, W., Heuser, I., Fisher, R., Geabel, W., Schennach, R., Möller, H. J. ve Riedel, M. (2018). Subtypes of Depression and Their Overlap in a Naturalistic Inpatient Sample of Major Depressive Disorder. *Int J Methods Psychiatr Res.*, 27 (1), 1-16.
- Nelson, R. J. ve Demas, G. E. (1996). Seasonal Changes in Immune Function. *The Quarterly Review of Biology*. 71 (4), 511-548.
- Newcorn, J. H., Strain, J. J.ve Mezzich, J. E. (2000). Adjustment Disorders: in Sadock, B.J. ve Sadock, V. A. (editors.). *Comprehensive Textbook of Psychiatry. Seventh ed.* Philadelphia: Williams Wilkins.

- Okumuş, F. (2010). İşletmelerde Kriz Yönetimi ve Krizlerin İşletmeler Üzerine Olası Etkileri. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17 (1-2), 203-212.
- Öneş, A. (1994). *Sigmund Freud Psikanaliz Üzerine*. İstanbul: Say Yayınları.
- Özcan, C. C. (2016). *Turizm Ekonomi Politikası*. İstanbul: Paradigma Akademi.
- Özerkmen, N. (2004). Terör, Terörizm ve Radikal İslamcı Terör. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 247-265.
- Özgüven, H. D. ve Türker, E. T. (1997). Uyum Bozukluğu. *Kriz Dergisi*, 5 (2), 87-94.
- Öztürk, O. (1995). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın birliği. 6.Baskı.
- Parıldar H., (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları, Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi 2020;30(Ek sayı):19-26
- Parıldar, H. (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 19-26.
- Parker, G., Roy, K., Mitchell, P., Wilhelm, K., Malhi, G. ve Hadzi Pavlovic, D. (2002). Atypical Depression: A Reappraisal. *Am J Psychiatry*, 159, 1470-1479.
- Pearce, P. L., Stringer, P. F. (1991). Psychology and Tourism. *Annals of Tourism Research*, 18, 136-154.
- Pham, M. T. (2007). Emotion and rationality: A critical review and interpretation of empirical evidence. *Review of General Psychology*, 11 (2), 155-178.
- Pira, A. ve Sohodol, Ç. (2004). *Kriz Yönetimi: Halkla İlişkiler Açısından Bir Değerlendirme*. 1. Baskı. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Pizam, A. (1999). A Comprehensive Approach to Classifying Acts of Crime and Violence at Tourism Destinations. *Journal of Travel Research*. 38 (1), 5-12.
- Pizam, A. (2002). Tourism and Terrorism. *International Journal of Hospitality Management*, 21 (1), 1-3.
- Schwarz, N. (2002). *Situated Cognition and the Wisdom of Feelings: Cognitive Tuning*. New York: Guilford Press.
- Sinclair, C. R. (1988). Mood, Caregorization Breadth, and Performance Appraisal: The Effects of Order of Information Acquisition and Affective State on Halo, Accuracy,

- Information Retrieval, and Evaluations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 42, 22-46.
- Sinclair, C. R. ve Mark, M. M. (1995). The Effects of Mood State on Judgmental Accuracy: Processing Strategy as a Mechanism. *Cognition and Emotion*, 9, 417-438.
- Sirgy, M. J., Efraty, D., Siegel, P. ve Lee, D. (2001). A New Measure of Quality of Work Life (QWL) Based on Need Satisfaction and Spillover Theories. *Social Indicators Research*, 55, 241-302.
- Soysal, A. Ş. ve Uzday, I. T. (2006). Beyin Ödüllendirme Sistemi Majör Depresyon Tedavisinde Yeni Bir Hedef Olabilir Mi?. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44 (1), 3-13.
- Sönmez, S. F. (1998). Tourism, Terrorism and Political Instability. *Annals of Tourism Research*, 25 (2), 416-456.
- Sönmez, S. F. ve Graefe, A. R. (1998). Influence of Terrorism Risk on Foreign Tourism Decisions. *Annals of Tourism Research*, 25 (1), 112-144.
- Sönmez, S. F., Apostolopoulos, Y. Ve Tarlow, P. (1999). Tourism in Crisis: Managing the Effects of Terrorism. *Journal of Travel Research*, 38 (1), 13-18.
- Startup, H. M. ve Davey, G. C. L. (2001). Mood as Input and Catastrophic Worrying. *Journal of Abnormal Psychology*, 110 (1), 83-96.
- Şahin, S., Tezcan, A. E. ve Bekçi, M. (2018). Yerli Turistlerin Türkiye, İstanbul, Turizm ve Turist Rehberi ile İlgili Meteforları. *Turizm Akademik Dergisi*, 01, 251-264.
- Tan, O. (2008). *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tharckery, E., ve Harris, M. (2002). *The Gale Encyclopedia of Mental Disorders*. Detroit:Gale.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Tunçsiper, B. ve Yılmaz, G. Ö. (2009). Yerel Ekonomik Kalkınma Süresinde Turizm Sektörünün Etkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24, 53-64.
- Turan, Ş. ve Poyraz, C. A. (2015). Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek için Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 133-140.
- Tutar, H. (2004). *Kriz ve Stres Yönetimi*. 1. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Tutar, H. (2004). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 275.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7 (4), 12-16.
- Türker, A. ve Karaca, K. Ç. (2020). Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası Turizm ve Turist Rehberliği. *Turist Rehberliği Nitel Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 1-19.
- Türker, G. Ö. (2020, Haziran 30). Covid-19 salgını turizm sektörünü nasıl etkiler? Turizm akademisyenleri perspektifinden bir değerlendirme. *International Journal of SocialSciencesandEducationResearch (IJSSER)*, 6(2), 207- 224. doi:<https://doi.org/10.24289/ijsser.760790>
- Twaddle, V. ve Scoot, J. (1991). *Depression Adult Clinical Problems*. London and New York. Ed. Widny Dryden ve Robert Rentoul.
- Uğur, M. (2008). Duygudurum Bozuklukları. *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu Dizisi*, 59-84.
- UNWTO. (2020, Mart 26). *InternationalTourismArrivalsCould Fall By 20-30% In 2020*. World TourismOrganization, 1-2.
- Odina, X. (2021). Issues Of Ensuring The Safety Of Tourists In The Development Of Tourism (On The Example Of The Coronavirus Pandemic). *Academicia Globe: Inderscience Research*, 2(7), 1-4.
- Ural, R. (1972). *Bulaşıcı Hastalıklar*. İstanbul: Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Yayınları.
- Ülkeröğlu, F., Tezcan, A. E., Kuloğlu, M., Çulha, F., Karabulut, C., Ay, M. ve Doğan, İ. (1999). Distimi – Çifte Depresyon – Majör Depresyon Tanılı Hastaların Kişilik Yapıları Açısından Karşılaştırılması, *Düşünen Adam Dergisi*, 12 (3), 14-21.

- Ünal, S. ve Özcan, E. (2000). Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı ve Koruyucu Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (1), 41-47.
- Wanders, R. B. K. ve Jonge, P. (2015). Data-Driven Atypical Profiles of Depressive Symptoms: Identification and Validation in a Large Cohort. *Journal of Affective Disorders*, 180, 36-43.
- Wang, K. C., Hiesh, A. T. ve Huan, T. C. (2000). Critical Service Features in Group Package Tour: An Exploratory Research. *Tourism Management*, 21 (2), 177-189.
- Watson, D. ve Tellegen, A. (1985). "Toward a consensual structure of mood". *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Weitzel, W. ve Jonsson, E. (1989). Decline in Organizations: A Literature Interature Integration and Extension. *Administrative Science Quarterly*, 34 (1), 91-109.
- Yazıcı, O. (1995). *Duygu Durum Bozuklukları*. İstanbul: İstanbul Türk Kütüphanesi Basımevi.
- Yazıcı, O. (2004). Distimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 54-62.
- Yazıcıoğlu, İ., Tokmak, C., Uzun, S. (2008). Turist Rehberlerinin Rehberlik Mesleğine Bakışı. *Bilim ve Eğitim Düşünce Dergisi*, 8 (2), 1-19.
- Yıldız, S. B. (2016). Turizm Rehberliği Bölümü Öğrencilerinin İletişim ve Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13 (3), 4084-4099.
- Yıldız, Z. (2011). Turizm sektörünün gelişimi ve istihdam üzerindeki etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 3(5).
- Yılmaz, M. (2020). 20 Nisan 2020 Tarihi İtibariyle Covid-19 Virüsünün Dünyadaki Coğrafi (Kıtalara ve Ülkelere Göre) Dağılımı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (4), 17-44.
- Yılmaz, Ö. D. (2004). Turizm İşletmelerinin Kriz Yönetimi ve Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Krizlere İlişkin Yaklaşımlarına Yönelik Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Young, M., A., Blodgett, C. ve Reardon, A. (2003). Measuring Seasonality: Psychometric Properties of the Seasonal Pattern Assessment Questionnaire and the Inventory for Seasonal Variation, *Psychiatry Research*, 117 (1), 75-83.

Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi 2.Baskı.

Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci, *Yaşadıkça: Psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları*, 73-79.

İnternet Kaynakları

MEDICANA, Medicana Sağlık Grubu Hastaneleri, <https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/12635/duygudurum-bozuklugu>, (Erişim Tarihi: 31.06.2021).

OED. Oxford English Dictionary, https://public.oed.com/search/crisis/?post_type=any, (Erişim Tarihi: 05.09.2021).

T. C. SAĞLIK BAKANLIĞI. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, <https://www.saglik.gov.tr>, (Erişim Tarihi: 25.08.2021).

T. C. SAĞLIK BEKANLIĞI. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66337/genel-bilgiler-epidemioloji-ve-tani.html>, (Erişim Tarihi: 05.11.2021).

TPD. Türk Psikiyatri Derneği, <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon>, (Erişim Tarihi: 18.07.2021).

TPD. Türk Psikiyatri Derneği, <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>, (Erişim Tarihi: 22.09.2021).

TPD. Türk Psikiyatri Derneği, <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/19/yas-sureci>, (Erişim Tarihi: 27.07.2021).

TDK, Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 01.07.2021).

TDK. Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 08.09.2021).

TRMK. 6326 Turist Rehberliği Meslek Kanunu 22 Haziran 2012, <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/06/20120622-2.htm>, (Erişim Tarihi; 25.08.21).

UNWTO. World Tourism Organization, World Tourism Barometer, <https://www.e-unwto.org/doi/abs/10.18111/wtobarometereng.2020.18.1.2>, (Erişim Tarihi: 10.07.2021).

WHO. World Health Organization, <https://www.who.int/health-topics/depression> | "tab=tab_1, (Erişim Tarihi: 15.10.2021).

WHO. World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>, (Erişim Tarihi: 01.11.2021).

WFTGA. World Federation of Tourist Guide Associations, <http://www.wftga.org/tourist-guiding/what-tourist-guide>, (Erişim Tarihi: 10.09.2021).



EKLER

EK 1. ANKET

1- BECK DEPRESYON ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, Covid19 süreci içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2-

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.

2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

5-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6-

0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.

2. Cezalandırılmayı bekliyorum.

3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7-

0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

8-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.

2. Kendimi öldürmek isterdim.

3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10-

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.

2. Çoğu zaman ağlıyorum.

3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11-

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.

2. Şimdi hep sinirliyim.

3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12-

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.

2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.

3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13-

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

3. Artık hiç karar veremiyorum.

14-

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.

2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.

3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.

2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.

2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.

2. Yaptığım her şey beni yoruyor.

3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-

0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20-

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

21-

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

2- POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükleri içermektedir. Kendinizi COVID19 PANDEMİ döneminde nasıl hissettiğinizi düşünerek her maddeyi cevaplayınız. Uygun maddeyi her maddenin yanında ayrılan yere (x işareti ile) işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyor	Katılmıyor um	Kararsızım	Katılıyor m	Kesinlikle Katılıyor m
1.	İlgili					
2.	Sıkıntılı					
3.	Heyecanlı					
4.	Mutsuz					
5.	Güçlü					
6.	Suçlu					
7.	Ürkmüş					
8.	Düşmanca					
9.	Hevesli					
10.	Gururlu					
11.	Asabi					
12.	Uyanık (Dikkati Açık)					
13.	Utanmış					
14.	İlhamlı					
15.	Sinirli					
16.	Kararlı					
17.	Dikkatli					
18.	Tedirgin					
19.	Aktif					
20.	Korkmuş					

3- DEMOGRAFİK ÖLÇEK

1. Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın

2. Yaşınız?

3. Medeni durum () Evli () Bekar

4. Rehberlik yaptığınız lisan?

5. Çalışma süreniz ? () 0-3 yıl () 3-5 yıl () 5-9 yıl () 10 yıl ve üzeri

6. Eğitim düzeyi? () Önlisans ve Lise () Lisans () Lisansüstü

7. Akıllı telefona sahip olma? () Var () Yok

8. Sosyal medya için en sık kullandığınız araç? () Mobil Cihazlar () Bilgisayar

9. Sosyal medyaya ayrılan günlük süre?

0-30 dk 30dk-1 saat 1-2 saat 2-4 saat 4 saatten fazla

10. Ne kadar süredir sosyal medya sitelerini kullanıyorsunuz?

0-1 yıl 2-3 yıl 4-5 yıl 6 yıl ve üzeri

11. En Çok Hangi Sosyal Medya Sitesini Kullanıyorsunuz?

Facebook İnstagram Twitter Youtube Pinterest Tripadvisor
Getyourguide

Tourbylocals Withlocals Diğer

12. Sosyal medyayı kullanmadaki amacınız nedir? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

İletişim kurma (Mesajlaşma, sohbet)

Sosyalleşme (Gruplara katılma, üye olma vb.)

Paylaşımında bulunma (Yer bildirim, fotoğraf, müzik, yazı, video vb.)

Tanınma ve iş alma

Eğlence (müzik dinleme, oyun oynama vb.)

Takip etme, takip edilme

Kendimi mesleki açıdan geliştirme ve bilgiye erişme

Diğer (Lütfen belirtiniz:.....)

13. Covid19 Pandemi sürecinde sosyal medya kullanım sıklığınız arttı mı ?

Evet Hayır

