

**T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI ve EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ
BASAMAKLARINDA ALGILADIKLARI STRES VE
AİLE STRESÖRLERİ İLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nurşah DOĞAN BULUT

İstanbul, 2020

**T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI ve EĞİTİMİ ANA BİLİM
DALI**

**EVLİ BİREYLERİN AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ
BASAMAKLARINDA ALGILADIKLARI STRES VE
AİLE STRESÖRLERİ İLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nurşah DOĞAN BULUT

Danışman: Prof. Dr. Aşkın ASAN

Eş Tez Danışmanı: Prof. Dr. Necmettin DOĞAN

İstanbul, 2020

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans programı öğrencisi Nurşah DOĞAN BULUT.'un “Evli Bireylerin Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres Ve Aile Stresörleri İle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulu **23.06.2020** tarih ve **2020-510/02** sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

UNVANI, ADI SOYADI

ÜNİVERSİTE

TEZ DANIŞMANI

: **Prof. Dr. Aşkın ASAN**

İstanbul Ticaret Üniversitesi

JÜRİ ÜYESİ

: **Doç. Dr. Hanifi PARLAR**

İstanbul Ticaret Üniversitesi

JÜRİ ÜYESİ

: **Doç. Dr. Durmuş ÜMMET**

Marmara Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmada farklı aile yaşam dönemlerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 197'si kadın (%51,6), 185'i erkek (%48,4) olmak üzere toplamda 382 kişi oluşturmuştur.

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak korelasyonel modele uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırma elde edilen veriler; aritmetik ortalama ($\bar{X}$), Frekans (f), Yüzde (%), Standart sapma (S.S.), Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U testi, Spearman korelasyon testi yardımıyla çözümlenerek yorumlanmıştır.

Araştırmada, kişisel özellikler, stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları, aile yaşam döngüsü ve stres faktörü, algılanan stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre farklılaşma durumları (cinsiyet, aile tipi, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) analiz edildiğinde, katılımcıların evlilikte algılanan stres durumları ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasında kimi boyutlarda çok güçlü ilişkiler görülmesi, algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsüne göre farklılıklar göstermesi, evlilikte algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre kimi alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile, aile yaşam döngüsü, evlilikte stres, aile stresörleri

ABSTRACT

This research is conducted to examine the relation between the perceived stress of the individuals who are going through different phases of their lives and their personal coping states. To obtain the data, The Personal Information Form, Perceived Stress Scale (ASQ) and Family Stress Coping Methods Scale are used. The data is collected from the 382 individuals with 197 female (51.6 %) and 185 male (48.4%) participants. The research is designed based on a correlational survey model as quantitative method. The data obtained is interpreted by the use of arithmetic mean, Frequency (f), Percentage (%), Standard Deviation (S.S), Kruskal Wallis Test, Mann Whitney U test, Spearman Correlation Rest.

In this research, the personal differences; the stress and the coping states with the family stressors; family life phase and stress factors; and finally the levels of the perceived stress and coping methods with family stressors based on the individual differences are analyzed. According to the results, there is a significantly strong correlation between some of the subscales of the levels of perceived stress in marriage and the coping methods with the family stressors. Also, it reveals a difference between the perceived stress and the coping methods of stress based on the individuals' own family life phases. Finally, statistically significant differences are spotted in some of the subscales of the perceived stress in a marriage and the coping methods of the stress based on the individual differences.

Key Words: Family, family life phases, stress in marriage, family stressors.

ÖNSÖZ

Araştırmanın yürütülme ve sonuçlanma aşamasında desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Aşkın ASAN'a,

Bu çalışmanın ortaya çıkış sürecinde bana yol gösteren, destek ve katkıları benim için çok değerli olan saygıdeğer hocam Sayın Doç. Dr. Hanifi PARLAR'a,

İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Bölümü'nde, eğitimime katkıda bulunan tüm hocalarıma ve destekleriyle daima yanımda olan değerli hocam Sayın Lütfü ÇAKIR'a,

Sevgisini, ilgisini ve desteğini esirgemeyip, her daim yanımda hissettiğim, huzur ortamını sağlayan sevgili eşim Hayati BULUT'a,

Çalışmalarımı her daim destekleyen duası, bilgisi ve tecrübelerini benimle canı gönülden paylaşan kıymetli büyüğüm Tülay YİĞİT'e ve kıymetli küçüğüm Gazzeli Hasan'a,

Eğitim ve öğretim hayatım boyunca desteklerini eksik etmeyen, maddi ve manevi olarak yaptıkları fedakârlıklarla bugünlere gelmemde en büyük katkı sahibi olan kıymetli aileme,

Son olarak hep yanımda olan dostlarıma ve anketleri cevaplayan tüm katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	II
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ	IX
KISALTMALAR	XI
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1.Amaç ve Önemi	2
1.2. Varsayım	4
1.3. Sınırlılıklar	4
BÖLÜM 2	5
İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
2.1. Aile Tanımı	5
2.1.1. Yapısal Açıdan Aile	6
2.1.2. İşlevsel Açıdan Aile	7
2.2. Aile Yaşam Döngüsü	9
2.2.1. Yeni Evli Çift	11
2.2.2. Çocuksuz Aile	11
2.2.3. Çocuklu Aile (İlk Çocuk, doğum 30 ay)	12
2.2.4. Okul Çağı Öncesi Aile (İlk Çocuk, 30 ay-6 yaş)	12
2.2.5. Okul Çağı Ailesi (İlk Çocuk, 6-12 yaş)	13
2.2.6. Ergen Çocuklu Aile (İlk Çocuk, 13-20 yaş).....	13
2.2.7. Genç Erişkin Çocuklu Aile	14
2.2.8. Orta Yaşta Ana-Babalar (Boş yuvadan emekliliğe kadar)	14
2.2.9. Yaşlı ve Yalnız Ana-Babalar	15
2.3. Evlilikte Stres.....	15
2.4. Aile Stresörleri	16
2.5. Stresle Baş Etme Yöntemleri	19
2.6. Yapılan Araştırmalar.....	20

BÖLÜM: 3	24
YÖNTEM.....	24
3.1 Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	24
3.3 Veri Toplama Aracı	25
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	25
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	25
3.3.3. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	26
3.4 Verilerin Analizi	27
BÖLÜM 4	31
BULGULAR	31
4.1. Kişisel Özelliklere İlişkin Bulgular	31
4.2. Katılımcıların Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki.....	36
4.3. Aile Yaşam Döngüsü ve Stres Faktörü.....	41
4.4. Algılanan Stres Düzeyi ile Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Kişisel Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Çözümlemeler	53
4.4.1. Cinsiyete Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	53
4.4.2. Aile Tipine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	55
4.4.3. Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	57
4.4.4. Çalışma Durumlarına Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	60
4.4.5. Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	63
4.4.6. Yaşa Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması..	65
4.4.7. Evlilik Yaşına Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması	70
4.4.8. Çocukların Yaşı ile Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki.....	73

BÖLÜM 5	77
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	77
KAYNAKÇA	87
6. EKLER	94



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel Bilgiler Formu Kişisel Alt Özellikler ...	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 2. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Ölçeği Maddelerin Alt Ölçeklere Dağılımı	27
Tablo 3. Veri Toplama Araçlarının İç-tutarlık Hesaplamaları	27
Tablo 4. Algılanan Stres Ölçeği ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Normallik Dağılımı	28
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	31
Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	31
Tablo 7. Katılımcıların Evlilik Yaşlarına Göre Dağılımı	32
Tablo 8. Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	32
Tablo 9. Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımı.....	32
Tablo 10. Katılımcıların Aile Tiplerine Göre Dağılımı.....	33
Tablo 11. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı.....	33
Tablo 12. Katılımcıların Birinci Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı	33
Tablo 13. Katılımcıların İkinci Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 14. Katılımcıların Üçüncü Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı.....	34
Tablo 15. Katılımcıların Dördüncü Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 16. Katılımcıların Aile Yaşam Döngülerine Göre Dağılımı	35
Tablo 17. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri	36
Tablo 18. Katılımcıların Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri	37
Tablo 19. Katılımcıların Algıladıkları Stres Düzeyi ile Aile İçi Stresörlerle Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Spearman Korelasyon Değerleri	39
Tablo 20. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Ettikleri Puan Ortalamaları	42
Tablo 21. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Algıladıkları Strese İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	43
Tablo 22. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Konusunda Elde Ettikleri Puan Ortalamaları	45

Tablo 23. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	47
Tablo 24. Cinsiyetlerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları.....	54
Tablo 25. Aile Tipine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları	56
Tablo 26. Eğitim Düzeylerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	57
Tablo 27. Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	61
Tablo 28. Gelir Düzeylerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	63
Tablo 29. Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	65
Tablo 30. Evlilik Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	70
Tablo 31. Çocuklarının Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Spearman Korelasyon Testi Bulguları	73

KISALTMALAR

AYD : Aile Yaşam Döngüsü

Akt. : Aktaran

ASÖ : Algılanan Stres Ölçeği

S.S. : Standart Sapma

S : Sayfa



BÖLÜM 1

Bu bölümde araştırmanın önemi, amacı, araştırma soruları, varsayım ve sınırlılıkları ele alınmıştır.

GİRİŞ

Uzun insanlık tarihini incelediğimizde insanlığın tüm zamanlarda pek çok sorunla karşı karşıya kaldıklarını ve bu sorunların, yaşadıkları zamanın şartlarına göre üstesinden gelmeye çalıştıklarını görürüz.

Evlilik ve aile de bu tarihsel süreç içinde uzunca geçmişi olan toplumsal birimdir. Her kültür olayı gibi zamanla değişen, yeni şekiller alabilen kadın ve erkeğin bir araya gelerek oluşturduğu toplumun en küçük birimidir. İnsanın müdahil olduğu her yapı gibi evlilik de zamanla sekteye uğrayabilir. Aksayan, yolunda gitmeyen, düzeltilmesi gereken problemler ortaya çıkabilir. Tüm zahmetine karşın evlilik kurumu, devam etmesi toplum sağlığı açısından önemli olan çağın gereklilikleri ile değişebileceği kabul edilen toplum birimidir (Özuğurlu, 2006).

Evlilik ve aile hayatı dinamik bir yapıya sahiptir. Sürekli değişip dönüşür, farklı süreçlerden geçer. Bu farklı süreçleri “aile yaşam döngüsü” kavramıyla açıklayabiliriz.

Bireysel yaşam evrelerinde görülen değişimler, bir sistem olan ailede de görülür. İnsan; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişim dönemlerinden geçiyorsa evlilik de kendi içinde gelişimsel bir süreci barındırmaktadır (Yıldız, 2009). Yeni evli çiftin bebeklerinin doğumuyla aile yaşamına geçişi görülmektedir. Yeni üyenin katılımıyla gelişen, genişleyen ve değişen aile, yeni sorumluluklara yelken açmaktadır. Önce sadece eşler arası ilişkiyi yönetmeleri gerekirken, şimdi hem anne-babalığı hem de ebeveyn-çocuk ilişkisini yönetmeleri gerekmektedir. Bu dönem, krizin en yoğun yaşanabileceği dönemdir. Eşler bağlarını sağlam kurarak bu döneme girerlerse, krizin olumsuz etkilerini atlatarak diğer evreye sağlıklı bir şekilde geçiş yapabilirler. Çocukların büyümesiyle aileleri sırasıyla okul öncesi, okul çağı, ergenlik çağı, genç erişkinlik çağı, boş yuva (emeklilik öncesi), yaşlılık ve bazen yalnızlık beklemektedir. Aile sistemi, üyelerinin kişisel özelliklerine göre farklı ilişkiler ağını ve etkileşim kalıplarını içermektedir. Tüm bunlar ailenin kendine has dokusunu oluşturmaktadır. Onu diğer ailelerden farklı kılan bu kendine has dokusudur. Bunun yanında sürekli gelişen ve değişen iç ve dış dünyayla

denge halinde olması, çeşitli talep ve gereksinimlerini karşılayarak yeni durumlara uyum sağlayabilmesi, çatışma çözümünün önemli etkenlerindendir.

Evlilikte çatışma yaratan sebepler içerisinde; ekonomik problemler, aile-iş ayrımı yapamama, farklı değer inanç ve kültürlerin bir araya gelmesi, eşlerin rekabetçi yaklaşımları, hoşgörü barındırmayan tutumları, güvensizlik, iletişim problemleri, eşlerin birbirlerine ilgi göstermemesi, duyguları doğru ifade edememe ve problem çözme kapasitesinin yetersizliği gibi unsurlar sayılabilir.

Aile yaşam döngüsünün bilinmesi ve önemslenmesi durumunda yaşanabilecek problemler öngörülerek gerekli tedbirler alınabilir. Aile yaşam döngüsünde her dönem bir basamaktır ve krizleri farklıdır. Yeni döneme geçişler duygusal boyutta, iletişim boyutunda, günlük yaşam boyutunda sancılı ve stresli olabilir (Gladding, 2015 s.19), Sağlıklı aileler bu süreçleri sağlıklı yöneterek bir sonraki döneme geçiş yaparlar. Çatışmanın ve problemin kaçınılmaz olduğu bu evrelerde, sorunun doğru bir şekilde yönetilmesinin ailenin geleceği için önemli olduğu söylenebilir.

“Türkiye Aile Değerleri Araştırması” na göre birey ve toplum hayatında ailenin insani değerlerin ve kültürün devamlılığını sağlamakta öncü ve belirleyici rolü olduğunu, temel bir referans ve güven merkezi olarak kabul edildiğini söyleyebiliriz. Araştırma sonucuna baktığımızda maddi ve manevi sorunların paylaşılacağı ilk yerin aile olduğunu söyleyenlerin oranı ve ailesinin iyiliği için her türlü sıkıntıya katlanabileceğini belirtenlerin oranı çok yüksek çıkmıştır (T.C. Başbakanlık, 2010). Bu sonuçlara göre toplumumuz için ailenin ne kadar önemli olduğunu söylemek mümkündür.

İnsan, yaşamın tabiatı gereği, çeşitli güçlüklerle karşılaşabilir. Önemli olan güçlüklerin olması değil, onların üstesinden gelinebilmesidir. Problemleri; hayatı anlamlandıran, insanı güdüleyen faktörler olarak adlandırabiliriz. Eskin’e (2018) göre, zorlukları olmayan bir yaşamı düşündüğümüzde, kişiyi motive edecek, onu yaşama telaşesinde diri tutacak hiçbir şey yoktur.

1.1.Amaç ve Önemi

Aile, durağan bir sistem değildir. Üyeleriyle birlikte devamlı değişir ve gelişir. Basamaklar veya dönemler olarak görülen bu değişim her dönemde farklı krizler içerir.

Aile oluşumu, evlilik birlikteliği ile başlar, bu açıdan evlilik stresörlerinin çalışmada incelenmesi, yaşam döngüsü krizlerinin belirlenmesine önemli bir katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın amacı; farklı aile yaşam evrelerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi nedir?
2. Katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma düzeyleri nedir?
3. Katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stres ile bununla başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?
4. Algılanan stres faktörü evliliğin hangi döngüsünde daha yoğun yaşanmaktadır.
5. Katılımcıların stresle başa çıkma durumları aile yaşam döngülerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Katılımcıların stresle baş etme durumları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmakta mıdır?
7. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri gelir durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
12. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri evlilik yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

13. Katılımcıların algıladıkları stresin düzeyi ve stresle başa çıkma durumları ile çocuklarının yaşları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?

1.2. Varsayım

- Araştırmaya katılan evli bireylerin " Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ", "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve "Kişisel Bilgiler Formu”nda yer alan sorulara samimi ve içten yanıtlar verdiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve Aile Yaşam Döngüsü basamaklarında algılanan stresi belirlemede yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.3. Sınırlılıklar

- Bu araştırma, 2019 yılıyla, Şubat-Mart aylarıyla, İstanbul iliyle, evli bireylerle sınırlı olup çalışmaya katılan örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları Kişisel Bilgiler Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiki yöntemlerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2

İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde yerli ve yabancı kaynaklar taranarak araştırma konusu ile ilgili literatür oluşturulmuştur.

2.1. Aile Tanımı

Aile, insanlığın en temel ve en eski sosyal kurumu olarak kabul görmüş (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2013, s. 29), bütün toplumlar tarafından vazgeçilmez olarak onanmış ve müşterek kıymet olarak kabullenilmiştir (Çiftçi ve Biçici, 2005, s. 13).

Toplumun en küçük yapı taşı olarak kabul gören aile, insanın hayatı süresince gereksinimlerini giderecek doğal bir ortam olması hasebiyle mühim bir vazifeyi üstlenmektedir. Şahısların, karakteristik yapısı ve tutumları aile içerisinde şekillenir ve toplum standartlarına uyumlu bir fert olarak olgunlaşması yine aile çevresinde olmaktadır.

Aile olgusu, tarih içinde toplumdan topluma farklı anlamlar taşısa da, evrensel sayılabilecek bazı gelişimsel hadiselerin yaşandığı, birbirlerine kuvvetli bağlarla ve sadakatle, uzun seneler bağlı kalan toplumsal bir birimdir. Bu durum aileye “kalıcılık” misyonu yüklemektedir (Gülerce, 1996). Bu misyon, onu toplumsal diğer kurumlardan farklı yapar ve üyeler, aile içinde aidiyet hissi yaşar.

Aile, biyolojik veya psikolojik ilişkileri kuvvetli, aralarında tarihi, hissi ve iktisadi bir bağlılık olan ve kendini aynı hanenin üyeleri olarak hisseden fertlerin bir araya getirdiği topluluktur (Gladding, 2015).

Tüm toplumlarda benzerlik gösteren ailenin işlevleri şunlardır; üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, dini eğitim vermek, boş zaman etkinlikleri gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini koruyup kollaması, karşılıklı sevgi ortamının oluşturulması ve cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi (Özgüven, 2001; Akt. Gül, 2004, s. 9-15).

“Aile, sadece bireylerin bir araya gelmesinden oluşan bir yapı değildir. Aile parçalarının bir araya gelmesinden daha büyük bir bütündür” (Özabacı ve Erkan, 2017)

“İnsan soyunun düzenlilik içinde devamı ve toplum hayatının sürekliliği için önemi açık olan aile kurumunun, sağlıklı olarak kurulabilmesi ve yürüyebilmesinde tıbbi, psikolojik, sosyo-kültürel ve hukuki birçok koşulun bir araya gelmesi ve bunlara uyulması bir gerekliliktir” (Çiftçi ve Biçici, 2005, s. 14).

2.1.1. Yapısal Açıdan Aile

2.1.1.1. Geniş Aile

Geniş aile, büyükanne, büyükbaba ile onların çocukları ve torunlarının bir arada bulunduğu bir yapıdır. “Aynı çatı altında oturan veya birbirine bağlı küçük evler topluluğunda yaşayan birçok özel veya “çekirdek” ailelerden kurulmuş zümredir” (Ülken, 1969, s. 6-7). Geniş aile birden çok neslin bir arada yaşadığı, müşterek mülkiyet ilkesine dayalı bir birimdir (Kasapoğlu, 1990; Akt. Dönmezer, 2009, s. 16).

Geleneksel geniş ailenin başlıca özelliklerinden birisi, hiyerarşik yapıda olmasıdır. Ailenin en büyük üyesi genellikle erkektir, bazı durumlarda kadın da olabilir. Aile adına ailenin işlerini yönetir. Ailenin mallarını kullanım yetkisi ve her türlü sorumluluk aile reisine aittir. (Maciver ve Page, 1965: 250; Akt. Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2013, s. 37). Söz sahibi ve karar mercidir.

Geniş ailede geleneksel toplum düzeninden gelen bir tutum olarak, aile fertleri arasında tartışmasız bir dayanışma söz konusudur. Bireyin toplumsal yaşam ile ilgili sorumlulukları aile fertleri arasında dağıtıldığı için bireysel sorumlulukları daha azken, aile içi kurallara uyma konusunda sorumlulukları artmakta ve özgürlüğü kısıtlanmaktadır (Özgüven, 2001).

2.1.1.2. Çekirdek Aile

Anne baba ve henüz evlenmemiş çocuklardan oluşan bir birimdir. Çekirdek aile geleneksel aileye göre daha özgür seçimlerle bir araya gelen eşler tarafından, ailelerinden bağımsız bir yerde ve akrabalık ilişkilerinden büyük oranda izole edilmiş olarak kurulur. Hareketli bir iş gücüne sahiptir ve genellikle statü, kişisel yetenek ve becerilerle elde edilir. Endüstrileşmiş toplumlarda bu aile tipi daha çok görülür. Ayrıca, farklılaşma ve uzmanlaşmanın geliştiği endüstri toplumlarında ailenin, eğitim, üretim, sosyal güvenlik gibi işlevlerini başka kurumlar yürütmektedir.

Ailenin; yalnız üreme, çocukların bakımı ve sosyalleşmesi, fertlerinin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gibi işlevleri olduğu ileri sürülmektedir (Kandiyoti, 1984). Son dönemlere baktığımızda çocukların bakımının da başka kurumlara devredildiği görülebilir.

“Endüstrileşme toprağa bağlı üretimden ve kırsal alandan uzaklaşma eğilimini arttırmış, ülkenin sanayileşmiş bölgelerinde toplanan insanlar hızlı bir kentleşmeye neden olmuştur. Bu kentsel yaşam biçimi ve kent kültürü aile yapısını da etkilemiştir” (Özgüven, 2001).

Sanayi toplumunda, geleneksel aileden farklı olarak, daha çok üretime ve geniş işbirliğine dayanan endüstri için gerekli insan tipine ihtiyaç duyulmuştur. Bunun sonucunda insan tipinde nitelik yönünden farklılaşmalar olmuş ve iş talebinde belli yaş sınırlamaları ortaya çıkmıştır. Kentleşmenin bir ürünü olarak anne-baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile, kırsal kesimden ve geniş aileden ayrılarak endüstri merkezlerine yerleşmiş, çoğunluğu genç ve çalışan insanlardan oluşmuştur (Gül, 2004).

2.1.2. İşlevsel Açıdan Aile

2.1.2.1. Sağlıklı Aile

Sağlıklı aile, işlevlerini yerine getirebilen, üyelerinin aile içi iletişimden memnun kaldığı, psikolojik açıdan rahat hissedilen, çatışmanın yaşandığı ama yönetilebildiği, stresle baş edilebilen ve başarılı bir şekilde birbirlerine uyum sağlayan bireylerin oluşturduğu ailelerdir. Sorunlarla karşılaşılsa da, aile üyeleri nasıl baş edebileceğini bilmekte, çabucak toparlanabilmekte, görev ve sorumluklarını yerine getirmektedirler (Nazlı, 2003, s. 16-29; Akt. Dönmezer, 2009).

“Evliliği yanan bir ateşe benzetebiliriz. Ateşin devamlı yanması için sürekli beslenmesi gerekir, tıpkı bunun gibi, evliliğin sağlıklı yürüyebilmesi için de daima beslenmesi, yatırım yapılması icap eder. Söz konusu yatırım ancak kişinin, kadın erkek psikolojisi, eşler arası iletişim, çocuk ve ergen psikolojisi vs. gibi konularda bilgi sahibi olarak kendini geliştirmesiyle gerçekleşebilir. Evlilik kendine ait sosyal ve psikolojik sınırları olan bir kurumdur. Bu sınırlar iyi öğrenildiği zaman, evlilik de iyi yürür. Bu nedenle bireylerin

evlilik psikolojisinden haberdar olmaları, hayat boyu sürececek sağlıklı birliktelikler için önemli bir etken olacaktır” (Tarhan, 2013)

Sağlıklı ailenin; temel ihtiyaçların karşılanması, duyguları paylaşma, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve alaka, işbirliği ve uyum, şakalaşma, problem çözme becerisi, felsefî bakış açısı, takdir etme, iletişim, birlikte vakit geçirme, maneviyat, stresle baş edebilme becerileri gibi işlevleri bulunmaktadır (Özabacı ve Erkan, 2017).

Sağlıklı ailede bireyler, sorumluluğunun bilincindedir. Aile üyelerinin her birinin farklı yükümlülükleri vardır ve herkes haklarını, özgürlüklerinin sınırlarını, görev ve yetkinliklerini bilir ve ona göre hareket ederler. Roller belirlidir ancak esnek, gerektiğinde değişiklik söz konusu olabilir. Bu tür rol değişimleri, diğer aile üyelerince yüksünmeden kabul edilir (Dönmezer, 2009).

2.1.2.2. Sağlıksız Aile

Aile işlevlerinin birkaç tanesinin aksaması durumunda sağlıksız ailelerin oluşması kaçınılmazdır. Sağlıklı olmayan ailelerde, duygular bastırılır, üyeler risk almaktan kaçınır. Kişiler rahat ve özgür olmak yerine, katı ve mekaniktirler (Becvar ve Becvar, 2006; Akt. Şen, 2015).

Sağlıksız ailelerde bireylerden biri ya da bir kaç mutsuz, ekseriyetle çatışmalı bir ortam, düzensizlik ve iletişimsizlik, etkileşimde fiziksel ya da psikolojik sorunlar görülebilir. Sağlıksız aile üyeleri ya aşırı biçimde iç içe geçmiş ya da birbirlerinden çok kopukturlar. Ailede roller belirgin değildir, iletişim yeterli değildir. Aile bağları sevgi temeline dayalı değildir. Koşullu sevgi vardır. Çocuk yetiştirme sorunudur (Dönmezer, 2009).

Sağlıksız aile ortamlarında büyüyen çocuklar normal bir gelişme gösteremezler. Kendileri de yetişkin bir birey olduklarında, çocukları için aynı ortamı oluştururlar. Çocuklarının da kendileri gibi yetişmelerini sağlarlar. Ama onlara normal gelen bu durum, aslında sağlıklı değildir. Bu durum devam ettikçe sağlıksız ailenin kendine özgü kuralları oluşur ve sonrasında sağlıksız topluma özgü kültür değerlerinin oluşması kaçınılmazdır (Cüceloğlu, 1995; Akt. Dönmezer, 2009).

2.2. Aile Yaşam Döngüsü

Aile yaşam döngüsü kavramı ailenin zaman içinde gelişimi ve değişimini ifade etmektedir. Bu sistem bireyin yaşam sürecinin tüm evrelerini içerir (Gladding, 1998; Akt. Nazlı, 2001).

Ailede birbirini takip eden, süreç boyunca türlü sapmaların muhtemel olduğu; bilgi, büyüme, gerileme ve dağılma döngüsü bulunmaktadır (Barker ve Chang, 2013).

Aile hayatı, ferdin kendi yaşantısında olduğu gibi farklı dönemleri içermektedir. Bu farklı dönemler “aile yaşam döngüsü” ya da “ailenin gelişimsel aşamaları” kavramlarıyla tanımlanmaktadır (İşmen Gazioğlu ve Yavuzer, 2004).

Ailenin gelişimsel evreleri çok az uzman tarafından incelenmiştir. Ailenin gelişimsel aşamaları ve gidişatının evvelden öngörülebilmesi demek, temel süreçleri içerisinde birlikte hareket ederek gelişen bireylerin duygusal problemlerini anlayabilmek demektir. Aile yaşam döngüsü, farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. En genel sınıflandırmayı Mc Goldrick ve Carter yapmıştır. Aile yaşam döngüsünü; “bağlı olmayan genç yetişkin”, “yeni evli çift”, “küçük çocuklu aile”, “ergenlik döneminde çocuğu olan aile”, “çocukları evden ayrılan aile”, “yaşlı ve yalnız anne babalar” olmak üzere 6 evrede incelemiştir. Uzmanlar bu evreleri geçerken problem yaşayan, yeni evreye uyum sağlayamayan ailelerin işlev bozukluğu olduğunu, belli bir dönemdeki gelişimsel görevleri başaramayan ailelerin çoğunlukla uzun süreli aile problemleriyle karşı karşıya kalma riski taşıdıklarını belirtmiştir. Aşılamayan bu problemler ailenin karşısına çıkmayı sürdürecektir (Lange ve Hart, 1983; Akt. İşmen Gazioğlu ve Yavuzer, 2004).

Ailenin gelişimsel aşamaları ile fonksiyonları arasında sıkı bir bağ olduğu ileri sürülmektedir. Nitekim her aile evlenme ile başlar, çocukların doğması ve büyümesi ile genişler, çocukların evden ayrılmasıyla küçülür, eşlerden birinin yahut her ikisinin vefatıyla sona ermektedir. Yetişkin her aile bireyi kendi yuvasını kurmak üzere, ailesinin yanından ayrılır ve toplumun yeni üyeleri olan çocuklarını yetiştirirler. Böylelikle o çocukların da kendi ailesini kurmasıyla devam eden bir döngü oluşmaktadır (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2013).

Çoğunlukla her birey aile içinde doğar, büyür, ilk yaşamsal deneyimlerini aile içerisinde kazanır, ilk mensubu olduğu grup aile üyeleridir. Carter ve McGoldrick, bireylerin yaşam döngüsünün gelişmesi ve şekillenmesinin, aile yaşam döngüsü içerisinde olduğunu belirtmektedir. Bireylerin sorunlarının, şimdiki davranışları ve gelecekteki davranışlarının büyük oranda aile geçmişlerinde saklı olduğunu, bu sebeple fertlerin kimlik oluşumu, gelişmesi ve toplumsal sisteme olumlu ve olumsuz etkilerini aile yaşam döngüsü içerisinde ele almak gerektiğini ileri sürmektedir (Şen, Evlilik Öncesi Çift Eğitimi, 2015).

“Evlilik öncesi eğitimlerin müfredatında aile yaşam döngüsü konusu olması; yeni kurulan ailelerin yaşam doyumu ve sürekliliğini sağlamak için koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılmasını olanaklı kılar. Aile yaşamının yoğun sürecinde aile üyelerinin ve ailenin yıpranmaması için ailelerin ortak olarak yaşadığı birçok sorunun daha yaşanmadan önlenmesi çok önemli bir kazanımdır” (Yılmaz, 2009; Akt. Şen, 2015).

Aile yaşam döngüsünün anlaşılmasıyla, ailenin gelişiminde ortaya çıkan görevler, olası kriz durumları ve sağlıksız gözükten durumlar iyileştirilebilir ve aileyi güçlendirmeye yönelik çalışmalar oluşturulabilir (Çamur-Duyan, 2006; Akt. Şen, 2015).

Aile yaşam döngüsünü R. Gerson (1995), farklı aşamaları içeren üç temel döneme ayırmış; 1.Çiftin Oluşumu 2. Genişleme 3. Küçülme. Her bir dönemin kendine ait krizi; görevi, dengede durma çabası, gelişimsel sorumluluğu vardır (Gladding, 2015).

Aile işlevlerinin, aile yaşam döngüsüne bakılarak değerlendirilmesi, aktif ve sağlıklı bir yaklaşımın oluşmasına destek sağlayabilir. Toplumumuza uygun yaşam döngüsü basamakları bilinerek, bu evrelerin aile fonksiyonlarına tesirine bakılabilir. Fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan aile tarifi yapılmadan önce yaşam döngüsündeki aşamaları göz önüne almak doğru tarif yapılması açısından yarar sağlayabilir. Aile danışmanlığı sürecinde, bu bakış açısı ve değerlendirme, hem danışanlara hem de danışmanlara üzerinde çalışabilecekleri ve geliştirebilecekleri daha kapsamlı bir ortam sunabilir (Yiğit, 2019).

2.2.1. Yeni Evli Çift

Evlilik ile birlikte kurulan ve ortalama iki yıl süren evredir. İlişkiler açısından uyumlu olunan ve doyum elde etme düzeyinin yüksek olduğu yıllardır. Uyumlu bir bütünlüğü elde etme gayreti içerisinde olan eşler arasındaki ilişkiler “sosyal”, “psikolojik”, “ekonomik”, “cinsel”, “kültürel”, “entelektüel” boyutlardadır (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2016, s. 197).

Bu süreçte çiftlerden uyumlu bir şekilde, evlilikteki rol ve sorumluluklarının neler olduğunu anlamaları ve gerçekleştirmeleri beklenmektedir. Eşlerin evliliğe karşılıklı iletişim, empati, etkin dinleme ile güçlü bir başlangıç ile başlamaları onların hem bu evreyi hem de bundan sonraki evreleri daha sağlıklı ve fonksiyonel gerçekleştirmelerini sağlayacaktır. Bu döngüde eşler tüm aile hayatı boyunca yaşanacak ilişkilerin zeminini oluştururlar ve birlikte aile yaşantısı ile ilgili kararlarda ortak seçim yapmaya çalışırlar (Çamur Duyan, 2003; Akt. Keleş, 2019).

Evliliğin ilk yılları, eşlerin birbirine, evliliğin getirdiği diğer rollere, ebeveynlerin eşlere yükledikleri rollere, iş ve arkadaş çevrelerinin yüklediği rollere alışma evresidir. Eşlerin birbirini daha yakından tanıdığı, fikirlerini öğrendiği ve alıştığı dönemdir. Çiftler bu döneme ne kadar güçlü bir başlangıç ve karşılıklı anlaşma ile başlarsa, karşılıklı empati yaparak birbirini anlama yoluna giderse, diğer döngülere evrilme oranı nispeten daha sağlıklı olacaktır (Çayboylu, 2002).

2.2.2. Çocuksuz Aile

Çiftler kendi kararlarıyla çocuk yapmamıştır, ertelemiştir ya da biyolojik olarak mümkün olmadığı için çocukları yoktur. Çocuklarının olmasını istediği halde olmayan aileler için üzücü bir durum olsa da, stres unsuru diğer döngülere göre daha azdır (Bulut Ateş, 2014).

Aileler, rol ve sorumluluklarının farklılaştığı bir dizi sıralı gelişimsel dönemlerden geçerken, çocuk sahibi olamayan ailelerin, aile gelişiminin çocuksuz aile döngüsünde takılı kaldıkları söylenebilir (İlerisoy, 2012).

2.2.3. Çocuklu Aile (İlk Çocuk, doğum 30 ay)

Bu evrede karı-koca rollerinin yanı sıra anne, baba statüleri ve bu statülerin gerektirdiği roller yer almaktadır. Eşler anne-baba rolünü özümseme gayreti içerisinde. Bu evre genellikle evliliğin ilk 2-5 yılları arasında yer almakta ve çocuğun ilk 30 aylık dönemini kapsamaktadır. Bir veya iki çocuğun olduğu bu evrede, çocuğu sağlıklı yetiştirmek ailenin en önemli görevleri arasındadır (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2016).

İlk çocuğun doğumuyla birlikte, eşler yeni bir döneme uyum sağlama sürecine girer. Kendileri, eşleri ve aileye yeni katılan bireyler arasında dengeyi sağlaması gerekmektedir. Bu dönem çift için aile kavramlarıyla ilgili her türlü sürecin yeniden düzenlenmesi anlamına gelmektedir. Eşler kendi aileleri, işleri, arkadaşları, sosyal yaşantılarıyla ilgili sınırlarını yeniden çizmeli, önceliği bebeğin ihtiyaçlarına vermelidir. Çift bir yandan yeni hayatlarının getirdiği sorumluluğa alışmaya çalışırken diğer taraftan ebeveyn olmanın gerektirdiği sorumluluklara uyum sağlamalıdır (Wilkinson, 1998; Akt. Şen, 2015).

“Ebeveyn olmak, yaşamın en belirgin aşamalarından biridir. Çocuk olduktan sonra yaşam asla eskisi gibi olmaz. İlk çocuğun doğması karı-kocanın ana-baba rollerini üstlenmesiyle hızla gelişir. Ailede rollerin yeniden belirlenmesi yolu ile ailenin yaşam tarzı değişebilir. Başarılı ana-baba olmanın ilk temel koşulu, dengeli ilişkiler kurabilen birer eş olmaktır. Kadın ve erkeğin hayatında çok önemli kabul edilen olaylardan birisi evlilik ise, en az onun kadar önemli olan diğer bir olay da çocuk sahibi olmaktır” (Çamur-Duyan, 2000; Akt. Çayboylu, 2002).

2.2.4. Okul Çağı Öncesi Aile (İlk Çocuk, 30 ay-6 yaş)

Bu evre 30 aylıktan başlayarak 6 yaşına kadar devam eden süreçtir. Okul çağı öncesi çocuğunun ilgi, sevgi ve gereksinimlerinin karşılanması ailenin esas görevidir. Topluma kazandırılan yeni üyenin toplumsallaşmasının en yoğun olduğu süreçtir. Çocuğun hüviyet ve şahsiyet gelişiminde gerçekleşen problemler gelecekte önemli sorunlar doğurabilir. Anne ve baba statülerinin gerektirdiği en önemli görev “sağlıklı” çocuk yetiştirmektir (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2016).

Okul çağı öncesi dönemde çocuk, anlatılanlardan ziyade gördüklerini örnek alır ve öğrenir. Bu dönemin eğitiminde ebeveynlerin örnek olması çok önemlidir. Anne-baba ve çocuk arasında en önemli iletişim sevgi unsurudur. “Sevgiden uzak olarak büyütülen çocuk, susuz bırakılan bir bitkiye benzetilebilir. ”Sevgi ve şevkat faktörünün eksikliği çocuğun gelişimine olumsuz tesir edebilir. “Sevgi ihtiyacı karşılanmayan bir çocuğun, eksikliğini hiçbir şekilde karşılamak mümkün değildir.” Sevginin hissedildiği aile ortamlarında bireyler arasında karşılıklı güven, anlayış, saygı zemini oluşur (Oktay, 2006). Çocuğun sağlıklı bir birey olmasının yanı sıra sağlıklı toplumların oluşmasının da temelleri böylelikle atılmış olur.

2.2.5. Okul Çağı Ailesi (İlk Çocuk, 6-12 yaş)

Bu evrede aile yeni, iyi teşkilatlanmış, önemli bir sistem olan okulla tanışır. Okul, çocuğa farklı, yeni düşünce ve değerlerle tanışma imkânı sunar. Bu yeni değerler aileyi ve çocuğu etkileyebilir, eski ölçüler değişebilir. Okula giden çocuk bir başka sistemin de doğrudan içindedir. Çocuğun okulla kurduğu bu ilişkide, ailelerin önceden kurmuş olduğu denge etkilenebilir ve aileler dışarda kalabilir (İşmen Gazioğlu ve Yavuzer, 2004).

Anne-baba, kız kardeş, erkek kardeş statülerinin bulunduğu bu evre yedi yıl kadar sürmektedir. “Okul başarısı için çocuğu cesaretlendirme”, “Okula giden çocuğu bulunan ailelerle uyum sağlama” ailenin bu evredeki ayırt edici özellikleri arasında yer almaktadır. Çocuk aile ortamından farklı bir çevreye açıldığı için, ailenin çocuk üzerindeki duyarlılığı daha da artmıştır (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2016).

Günümüz toplumunda aile, çocuğun kendisini yetiştirip iyi, ahlaklı ve eğitimli bir fert olmasını arzu etmektedir. Ailenin çocuklarından beklentisi; kendi ayakları üzerinde durabilen bilgi ve kabiliyete sahip, ailesine, vatanına, milletine, inancına ve değerlerine sahip çıkan bireyler olmasıdır. Bütün bunlar şüphesiz iyi bir eğitimle gerçekleşecektir (T.C. Başbakanlık, 2010).

2.2.6. Ergen Çocuklu Aile (İlk Çocuk, 13-20 yaş)

Bu dönem ebeveyn-çocuk arasında ciddi farklılıkların olduğu, çocukların yavaş yavaş bağımsızlaştığı, aile içindeki sınırların esnediği bir evredir (Baker, 1986; Akt. İşmen Gazioğlu ve Yavuzer, 2004).

Ergenlik çağı, evvelki çocukluk evresinin bedensel ve ruhsal özellikleri, bilgi, tecrübe birikimi ile insan yaşamının gelecek erişkinlik ve olgunluk evrelerini etkiler. Ergenlik çağı, bedensel değişme ve gelişmenin yaşanmasıyla başlar, ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişmeyle devam eder (Köknel, 2006)

Aile yaşam döngüsünün en faal ve ilginç dönemlerinden birisidir. Bazı aileler bu evreye alışmakta zorlanabilir. Çünkü bu evrede aileler sınırları oluşturmaları, ilişkileri belirlemeli ve gerektiğinde ailenin diğer üyelerinin sorumluluğunu alabilmelidir. Bu aşamada ebeveyn ile çocuklar arasında çatışmalar yaşanabilir. Bu uyuşmazlıkların yaşanmasının en büyük sebebi ebeveynlerin çocuklarından, çocukların da ebeveynlerinden ne istediklerini bilememelerinden kaynaklanır. Bağımsızlığını ilan etmek isteyen, ergen çocuğun saldırgan ve aşırı talepkâr davranışları zorluğun diğer nedenlerindendir (Nazlı, 2001).

“Ergenlik dönemiyle birlikte ebeveynlerde çocukları gibi bağımsızlık sürecine girerler. Kendileri ve kendilerine ait içsel ve dışsal unsurların farkına varmaya çalışırlar” (Özabacı ve Erkan, 2017).

2.2.7. Genç Erişkin Çocuklu Aile

Aileler genç erişkinin, üniversite, askerlik, evlilik, iş gibi sorumluluklarıyla karşı karşıyadır. Çocukların evden ayrılmaları yeni bir yaşam krizi olabilir. Çift için yeni bir uyum sürecini başlatabilir (Şen, Evlilik Öncesi Çift Eğitimi, 2015). Genç erişkin döneminde ebeveynler, çocukları ile olan bağlarını koruyarak, onların birey olmalarını sağlamalı, kendi hayatlarını kurmalarını desteklemelidir (Özabacı ve Erkan, 2017).

Ayrıca bu evrede çiftler kayınvalide, kayınbaba, büyükanne, büyükbaba rollerine bürünebilirler. Yine bu evre, çiftlerin kendi anne ve babalarını kaybettikleri dönemler olabilir (Fenell ve Weinhold, 1989; Akt. Nazlı, 2001).

2.2.8. Orta Yaşta Ana-Babalar (Boş yuvadan emekliliğe kadar)

Bütün çocukların evden ayrılmasıyla çiftin baş başa kaldığı, evliliğin 20. ve 25. yılları arasında ortaya çıkan bu süreç emeklilik döngüsü olarak da adlandırılabilir. Büyükanne-büyükbaba rolü ve torunlarla ilişkiler bu sürecin mühim hususiyetlerindendir. Yapılan bazı araştırmalarda, bu evrenin eşler için ikinci bir

bahar olduğu ve evlilik doyumunun yüksek yaşandığı dönem olduğu tespit edilmiştir. Çünkü bu zamana kadar birçok sıkıntıya, soruna beraber göğüs geren çiftler, baş başa kaldığı bu döngüde birbirlerine daha sıkı sarılmakta ve daha fazla vakit geçirmektedir. Bazı aileler için de bu dönem, sıkıntının devamı niteliğinde olabilir (Elizabeth W. Markson, 2001; Akt. Selman, 2017).

Bu evre yuvanın boş kalması demektir ve emeklilik dönemini kapsamaktadır. Büyükanne, büyükbaba statüleri devam etmektedir. Yaklaşık on beş yıl kadar devam eder. Çiftler bu dönemde evlilik ilişkilerini yeniden düzenlemek ve soy bağlarını devam ettirmek aile bireylerinin temel uğraş alanını teşkil eder (Özdemir, Torlak, ve Vatandaş, 2013).

2.2.9. Yaşlı ve Yalnız Ana-Babalar

Son çocuğın da evden ayrıldığı, eşlerin yaşlılık döneminde olduğu döngüdür. Ebeveynler artık çocukları üzerinde yoğunlaşmazlar, evliliklerini daha fazla düşünürler ve enerjilerini bu yönde harcarlar. Eşler ilişkilerinden daha fazla şey beklerler. Yaşları ilerleyen çiftleri daha ziyade sağlık sorunları beklemektedir (Çayboylu, 2002).

Aile yaşam döngüsünün son dönemlerinde çiftler, bazen yaşamlarını tek eş olarak devam edebilirler, bazen de evliliğın ilk yıllarındaki gibi iki kişı kalırlar. Bu evrede hem kadının hem de erkeğın özellikle görev ve fonksiyonlarına ilişkin kimi değışiklikler meydana gelmiştir. Uzun bir dönem çocuklarıyla birlikte yaşayan, onların gelişimsel ihtiyaçlarına göre dönem dönem değışiklikler yapan, iş hayatı ve sosyal yaşantısı olan ve çiftler bu dönemde üst üste değışimler yaşayabilir. Mühim olan; çiftlerin, ailenin ve de bir anlamda yaşamın son dönemine girmesi ile meydana gelen değışiklikler ve sorunlar ile baş edebilecek güce ve hazırlığa sahip olması ve aileleri tarafından desteklenmesidir (Çamur-Duyan, 2000; Akt. Çayboylu, 2002).

2.3. Evlilikte Stres

Aile hayatı zaman zaman stresin tesiriyle değışime uğrar. Stresin olumsuz etkileri en çok “iletişim”, “uyum”, “birlikte hareket etme” gibi evliliğın çatısı denilebilecek alanlarda gözlenir. Stres altında eşlerin, iletişimlerine zarar gelmemesi için son derece itinalı olmaları gerekir. Eşler, stresli olduğu zamanlarda sonradan pişman olacakları davranışlar sergileyebilirler, bu da ilişkiye uzun dönemde zarar verebilir.

Aile bireyleri birbirine ne kadar enerji ve zaman ayırırsa, aralarında nispeten sevgi, güç ve güven ortaya çıkacak ve aile sağlıklı bir şekilde varlığını devam ettirecektir. Bu döngü sağlanamadığında, yani enerji ve zamanın engellendiği durumlarda aile stresi oluşur. Düzenli işlemeyen dönemlere bakıldığında, aile bireylerinin başarısız ve tatminsiz olduğu gözlenmektedir. Aile yaşam döngüsünün tüm basamakları, özgün gelişimsel işlevler çerçevesinde bir dengededir. Bir basamaktan diğerine intikal edildiğinde, yeni gelişimsel vazifelere uyum sağlanabilmesi ya da problemlerin yaşanması, yeni bir dengenin kurulması anlamına gelir. Dolayısıyla her yaşam döngüsünün denge kurmaya yönelik değişim dinamizmi, bir önceki döngünün dengesini tehdit eder niteliktedir (İl, 2005; Akt. Şen, 2015).

“Aile sistemi açık bir sistemdir. Bilgiler aile sisteminde dönüt hizmetini yapar ve sistemde bir etkileşim ya da yeniden düzenlemenin gerekli olup olmadığı hakkında bilgi verir. Diğer bir ifadeyle, açık bir sistem olan aile, yeni bilgilere tepki olarak periyodik bir şekilde yeniden düzenlenir. Sistem içinde bu bilgiler genelde stres olarak yaşanır. Değişim gereklidir ve talep edilir. Stres, stratejilerde yeniden bir düzenlemeye neden olur ve böylece ailenin güncel şartlarına daha iyi uyum sağlanmış olur. Bu tür düzenlemeler sistemin uyumu olarak algılanır” (Nazlı, 2001).

Stres aile yaşam döngüsünün önemli bir parçasıdır. Bütün aileler, stresi deneyimler ve stresle baş etmenin yollarını ararlar (Segrin ve Flora, 2005; Akt. Yavuz, 2015). Günümüz evlilikleri stres faktöründen daha çok etkilenmeye başlamışlardır. Bunun en büyük sebeplerinden biri Dyer (1983)’e göre kültürel değişimdir. Stres hangi sebeple olursa olsun, evlilikte ilişkileri zorlaştırır ve duygusal problemlerin artmasına yol açar (Ardıç, 2010; Akt. Yavuz, 2015). Aile içinde stres bulaşıcıdır. Aile bireylerinin aralarında uzlaşması ve ortak hareket etmeleri stres ile başa çıkmada kilit bir görevdir (Soderman, 1983; Akt. Yavuz, 2015).

2.4. Aile Stresörleri

Ailenin yaşam dönemlerinde karşılaşılabileceği stres yaratıcı faktörler beklenen ve beklenmeyen olaylar olarak iki başlık altında toplanmıştır. Beklenen stres yaratıcı yaşam olayları; “Evliliğe uyum sağlamak”, “Ebeveyn olmanın evliliğe etkileri”,

“Yetişkin çocukların evden ayrılmalarına uyum sağlamak”, “Çiftlerin yaşlılığa alışması”. Beklenmedik stres yaratan yaşam olayları, önceden kestirilemeyen zamanla oluşabilecek problem durumlarını içerir; *“Evlilik problemleri; çiftin evlilikten aldığı doyumun değişmesi, karı koca ilişkisindeki olumsuzluklar, anlaşmazlıklar, eleştiri veya suçlama gibi olumsuz iletişim patenlerinin/ kalıplarının yarattığı sorunlar, tartışmadan kaçınma, çatışma çözümleyememe gibi iletişim problemleri, iletişimde olumsuz mesajların yer alması, eşin davranışlarını olumsuz olarak yorumlama”, “Ayrılıklar (Askere gitme, hapse girme, iş durumu gibi sebeplerle aileden ayrı kalma, anlaşmazlık sebebiyle ayrı yaşama, boşanma)”* (Segrin, 2004; Akt. Şen, 2015).

Aile, bazı şartların gerektirdiği bazı değişiklikleri kendi içerisinde gerçekleştirme ve ihtiyaçlar için *“etkileşimsel yeterliliği”* olan birimdir. Ailenin her zaman her konuda yeterli ve mükemmel olmasını beklemek doğru olmaz. Ailenin de birey gibi, bütün olarak daha güçlü, kendine/ üyelerine yetebilen yanları ve zamanları olduğu gibi, yetersiz hissettiği yanları ve zamanlarının olması muhtemeldir (Gülerce, 1996).

Ailenin kendi yaşam döngüsünün getirdiği değişim talepleri, içerden yahut dışardan gelen her türlü stresörler, ailenin kendisi için koyduğu amaç ve istikbal beklentileri dönüşüm değişkenleridir. Ailenin yaşına, yaşam döngüsüne ilişkin birtakım gelişimsel olaylar aile sistemini belli bir yöne çekebilirler. Aileler baskı altında ve kriz zamanlarında kendilerine özgü çözümlemeleriyle yeni yapılanmalara doğru hareket ederler (Gülerce, 1996). Ailenin krizden çıkma düşüncesiyle aldığı yeni yapılanma kararları, ailenin geleceğini genelde olumsuz etkileyebilir. Zorunlu olmadıkça bu dönemde ciddi kararlar alınmaması önerilir.

Bireyler arası anlaşmazlıkların altında genellikle iletişim bozuklukları vardır. İletişim sağlıklı olmadıkça anlaşmazlık ve uyuşmazlıklar kaçınılmazdır. Bireyler bir arada yaşadıkları süre boyunca, ne kadar iyi niyetli ve anlayışlı olursa olsunlar, aralarında sürtüşmelerin, çatışmaların çıkması olağandır. Yakın ilişki kuran iki birey arasında çatışma çıkabilir, bu doğaldır. Normal olmayan, çatışma yüzünden ilişkinin bozulmasıdır (Özgit, 1991; Akt. Şen, 2009).

Aile yaşam döngüsü süresince eşler bir yığın problemle karşılaşmakta ve bunların çözümü ile uğraşmaktadırlar. Problemlerin çözümünde sıkıntı yaşayanlar için aile hayatı bir eziyete dönüşmekte ve çözilemeyen problemler arttıkça etkisi yıkıcı hale gelebilmektedir. Bununla birlikte, aile içi iletişimi iyi kurmuş, sorunların çözümünde birbirlerine destek olan, çocuklara yol gösterici olan aileler daha huzurlu aile ortamı oluşturmakta ve toplum için daha sağlıklı bireyler yetiştirmektedirler (Selman, 2017),

İnsanlık tarihi kadar eski bir kurum olan aile, önceki dönemlere nazaran günümüzde daha fazla oranla tehditle, tehlikeyle ve problemlerle karşı karşıyadır. Bu tehditlerin büyük bir kısmı aile kurumuna olan ihtiyacın veya ihtiyaç algısının değişmesinden, bir kısmı da aile kurumunun değer ve öneminin kabul edilmesine rağmen varlığının sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyen etmenlerden kaynaklanmaktadır. Ailenin karşı karşıya kaldığı problemler, ülkeden ülkeye yoğunluk farkı olsa da, sonuçta benzer niteliktedir. Toplumsal bir kurum olarak ailenin zayıflamasının birçok nedenleri bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi; aile kurumunun anlamının daralması, kentleşme, kadın ve erkeğin birbirine bağımlılığının azalması, eğitim ve kariyer, cinsel özgürlük söylemi, üreme teknolojilerinde gelişme, evlilik karşıtı ideolojilerin yayılması gibi. Bir organizma olarak aileyi zayıflatan tehditler ise sürdürülebilirlik (organizmanın yaşaması) merkezlidir. Burada durum biraz daha farklıdır. Kişiler ailenin gerekliliğine inanmakta, aile kurmak için bir araya gelmekte, fakat sürdürülebilirlikte problemlerle karşılaşmaktadır (Demir, 2013).

Ailede yaşanan problem alanlarını şu şekilde özetleyebiliriz (Canel, 2011; Akt. Özşenel, 2017).

- Çiftlerin problem çözme becerisinde yaşadıkları sıkıntılar,
- Kişilerin evlilikten gerçekçi olmayan beklentileri,
- Aile fertlerinin beklentileri ile rol dağılımları arasındaki dengesizlik,
- Cinsiyet farklılığından kaynaklanan sorunlar,
- Ekonomik sıkıntılar,
- İletişim sorunları,
- Eşler arasındaki doyum,
- Yakın akrabalarla yaşanan sıkıntılar,

- Çocukların yetiştirilmesine yönelik uyuşmazlıklar,
- Kültürel, ekonomik, bilişsel ve psikolojik farklılıklar,
- Eşlerin birbirlerine kaliteli ve yeterli zaman ayıramamaları,
- Psikolojik problemlerin neden olduğu uyumsuzluk,
- Alkol, uyuşturucu, kumar alışkanlığı gibi kötü alışkanlıklar,
- Eşlerin çocuk sahibi olamaması, vb. özel durumlara ilişkin problemler.

2.5. Stresle Baş Etme Yöntemleri

İnsanlar gündelik yaşamlarında farklı tip zorluk ve mücadelelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bireylerin ne tip zorluklarla karşılaştıklarından ziyade, problemlerle ne ölçüde baş edebildiği önem kazanmaktadır. Zorlukları, insanı hayata hazırlayan, güdüleyen, anlam kazandıran faktörler olarak düşünebiliriz. Zahmetin olmadığı bir yaşam düşündüğümüzde, kişiyi motive edecek, diri tutacak hiçbir unsurun olmadığını pekâlâ anlarız. Burada stresle baş etme zorluklarıyla ne şekilde baş edildiğidir. Birey karşısına çıkan problemlerle etkin ve etkili bir şekilde mücadele edebiliyorsa sorun yok demektir. Ancak birey bu sorunlarla baş etme noktasında yetersiz kalıyorsa ve yetemiyorsa problem var demektir. Bu gibi durumlarda bireyin ruhsal uyum yeteneği ve kapasitesinde ciddi bir azalma görülecektir. Bu problemler psikolojik rahatsızlıklara kadar gidebilir (Eskin, 2018).

“Bir olayın stresli olarak ifade edilip edilmemesi, olayın içeriğine ve kişinin bu olayla nasıl baş ettiği ile ilgilidir” (Kocabaşoğlu, 2005; Akt. Yavuz, 2015). “Stres ile başa çıkma; kişinin gücünün üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak uyarılma halini ve bunu oluşturan etkileri azaltmak veya ortadan kaldırmak için fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal çabalar” (Folkman ve Lazarus, 1985; Akt.Yavuz, 2015).

Aile birliğinde ortaya çıkan problemin çözüm yeri yine aile birliği olmalıdır. Çiftler sağlıklı iletişim ile problemin kaynağını bulabilir ve her iki tarafın da sorunlara yapıcı yaklaşımıyla stres unsuru ortadan kalkabilir. Burada önem arz eden aile birliğinin devamı için, gösterilen çaba ve katlanılan özveridir. Problemlili unsuru ortadan kaldırmak için gösterilecek gayretler ve tekrar tekrar yapılacak farklı çözüm denemeleri mutlaka olumlu netice verecektir (Çiftçi ve Biçici, 2005).

Ailede yaşanan problemlerle baş etmede en etkin yol, ailenin kendine, üyelerine, gücüne, işlevselliğine güvenmesi ve inanmasıdır. Evlilik yaşamını içine alan ailede ortaya çıkan stres durumlarını, çatışmaların nedenlerini daha iyi anlayabilmek ve sorunların üstesinden gelebilmek için ailenin işlevlerini iyi bilmek gerekmektedir. Etkili aile işlevleri göz önüne alındığında ailenin problemleriyle baş edebilme, karşılaştıkları problemin üstesinden gelebilme kapasitesini ifade etmektedir. Aile içinde problem çözmenin evreleri şu şekildedir (Yıldız, 2009).

- Problemi belirlemek,
- Uygun kişiyle iletişime geçmek,
- Alternatif çözümler üretebilmek için uygun yapının oluşturulması,
- Alternatiflerden birinde karar kılmak,
- Seçilen alternatif doğrultusunda harekete geçmek,
- Başarıya ulaşıldığında sonucu izlemek
- Problem çözme sürecinin etkililiğini değerlendirmek.

Bir sorunu çözmek için önce kaynakları bulmak, sonra da problem kaynaklarını ortadan kaldıracak faaliyetlerde bulunmak gerekir. Bu tıpkı sağlık sorunları yaşayan birinin önce hastalığını teşhis edip, sonrasında tedavi yöntemlerini aramaya benzer. Bu nedenle aileyi zayıflatan, sürdürebilirliğini olumsuz etkileyen faktörler üzerinde yoğunlaşılması gerekmektedir (Demir, 2013).

2.6. Yapılan Araştırmalar

Graham ve Conoley (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, aile içinde strese neden olan konular ile bunların evlilik kalitesine olan etkisi incelenmiştir. Çalışma, stres-adaptasyon teorisi temelinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, eşlerinin olumsuz tavırları karşısında yapıcı davranan eşlerin bulunduğu ailelerde yaşanan stres düzeyi düşük gözlenirken, evlilik kalitesinin de görece daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada sorunlu evliliğe sahip olduğu düşünülen çiftlerin evliliklerindeki ilişki kalitesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yanı sıra, evlilik stresi konusunda daha iyi uyum gösteren çiftlerin, ilişkilerinde yaşadıkları sorunları daha iyi çözümleyebildikleri, sorunlarla başa çıkma becerilerini daha iyi kullanabildikleri, yapılan çalışma sonuçlarında gözlenmiştir.

Araştırmacılar çalışmada ulaşılan sonuçlar bağlamında, evlilikte yaşanan strese ilişkin çiftlerin ne kadar çok başa çıkma stratejisi sergilerse, evliliklerini daha dayanıklı hale getirebilecekleri, bu şekilde uzun soluklu bir ilişkiyi devam ettirebilecekleri görüşünde olduklarını ifade etmişlerdir.

Bir diğer çalışmada Sanford (2003), evli bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlar ile birbirleriyle olan iletişim tarzları arasındaki ilişkiyi, bunların birbirini etkileme düzeylerini incelemiştir. Çalışmada eşlerin kullandığı hangi iletişim biçiminin daha fazla çatışmaya yol açtığı konusu detaylı bir biçimde incelenmiştir. Evli bireyler çeşitli zorluk seviyelerindeki testlere tabi tutulmuşlar ve sonuç olarak, evli çiftlerin kendi aralarında geliştirdikleri iletişim kalıplarını her türlü stres düzeyinde aynen devam ettirme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Evliliklerinde yaşadıkları sorunların düzeyi yüksek olan bireylerin, evlilik doyumlarının da düşük olduğu gözlenmiştir. Aynı şekilde bu çiftlerin olumsuz iletişim kalıplarını daha sık kullandıkları gözlenmiştir. Araştırmacıya göre iletişimdeki güçlük ile yaşanan sorunlara karşı çözüm önerilerinin yetersiz oluşu çiftlerin evlilik doyumlarını olumsuz etkilemekte ve bu da ilgili diğer sorunların yaşanmasına yol açmaktadır.

Eşleri depresyon tedavisi gören bireylerin sorunlarla başa çıkma stratejilerini inceleyen Spangenberg ve Theron (1999), anksiyete, evlilik uyumsuzluğu, depresyon ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmada her iki eşin de anksiyete yaşadığı durumlarda depresyon görülme sıklığının arttığı, yanı sıra bu şekildeki eşlerin evlilik uyumlarının düştüğü, evliliklerinde daha sık uyumsuzluklar yaşadıkları gözlenmiştir. Çalışmada ulaşılan bir başka bulguya göre, kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullanma durumuyla anksiyete yaşama arasında güçlü ilişkiler gözlenirken, böyle durumlarda evlilik uyumunun ise düştüğü gözlenmiştir.

243 çiftin katıldığı, Hong Kong'ta yürütülen bir araştırmada çalışan bireylerden oluşan ailelerin aile içi rol çatışmaları ve psikolojik sağlık durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada ulaşılan bulgular incelendiğinde, eşlerin yaşadıkları sorunlar karşısında birbirlerine destek olma, stresle ve ilgili sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanmada katkı sunmaları ve birlikte çalışmaları, evlilikte yaşanan sorunların azaltılmasında veya çözümünde etkili olabildiği görülmektedir.

Katılımcıların iş kaynaklı aşırı stres yaşadıkları durumlarda aile içi çatışmaların sıklığının ve şiddetinin arttığı gözlenmiştir. Bulgulara göre aile içinde iş kaynaklı yaşanan stresin ve çatışmanın aynı zamanda iş doyumunu da olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Diğer taraftan iş doyumunun düşmesi ile evlilik doyumu arasında bir ilişki gözlenmemiştir (Aryee, Luk, Leung ve Lo, 1999).

Lev-Wiesel (1998) tarafından yürütülen çalışmada, evli bireylerin eşlerinin sorunlarla mücadele etme becerilerini nasıl algıladıkları ve bu algının evlilikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada eşlerin yaşadıkları yaşam şartlarının zorluk derecesinin artmasıyla stresle başa çıkma becerilerinin nasıl kullanıldığı ve evliliklerinde ne düzeyde etkiye sahip olduğu konusunda diğer eşin algısının incelenmesi amaçlanmıştır. Ulaşılan bulgulara göre, kocalarının stres ve ilgili sorunlarla başa çıkma stratejilerini yeterli gören kadınların evliliklerinden yaşadıkları doyumun daha yüksek olduğu, evlilik kalitelerinin daha iyi düzeyde olduğu gözlenmiştir. Erkekler açısından eşlerinin sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanma durumları ile evlilik doyumları ve evliliğin niteliği konusundaki görüşleri arasında benzer bir ilişki gözlenmemiştir. Araştırmacıya göre, evliliklerde erkeklerin sorun çözme konusunda daha aktif ve becerikli olması beklenirken, kadınlara yönelik, erkekler kadar beklenti duyulmamasının bu sonuçlara yol açmış olabileceği değerlendirilebilir. Araştırmada ulaşılan bu bulgulara göre, kocalarının stresle ve sorunlarla başa çıkma becerilerini yüksek düzeyde algılayan kadınlar kendilerini daha güvende hissetmekte, o nedenle evliliğe ilişkin bakışlarının da olumlu olduğu ve evlilik doyumlarının arttığı söylenebilir. Araştırmaya katılan kadınlar, erkeklerin sorunları çözerken kendilerinden destek alma gereksinimi içerisinde olduklarını düşündükleri, bunun da evliliğin beklenen bir özelliği olduğunu kabul ettikleri, böylece evlilik ilişkilerinin olumlu anlamda geliştiğini düşündüklerini araştırmacıya hissettirmişlerdir.

Erkek ve kadınların stresle başa çıkma durumları arasındaki farklılıkları inceleyen bir başka araştırmada Bouchard, ve diğerlerine (1998) göre, erkekler stresle başa çıkma konusunda inkar konusuna daha fazla yönelirken, kadınlar ise aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, hem uzaklaşma hem de kaçınma davranışlarını erkeklere göre daha çok sergiledikleri çalışmada gözlenmiştir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer bulguya göre, sorun temelli başa çıkma stratejilerinin evliliklerde işe koşulması evlilik uyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Sonuçlara göre, kimi durumlarda erkeklerin kullandıkları sorunlarla başa çıkma stratejileri kimi zaman da kadınların kullandıkları stratejiler evliliğin kalitesi ve evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkide bulunabilmektedir.

Bouchard (1998), tarafından yürütülen bir çalışmada strese neden olan olaylar ile stresle başa çıkma becerilerinin evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ulaşılan bulgulara, stresle başa çıkma stratejilerinin kullanım durumunun erkek ve kadınların evlilik doyumları üzerinde oldukça etkili olduğunu göstermiştir. Yanı sıra stresle başa çıkma ve sorunları çözme konusunda cinsiyet farkı gözlenmiş, kadın ve erkeklerin farklı stratejileri kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Erkekler evlilikte yaşanan sorunlar karşısında inkar etmeyi kadınlar ise daha çok sorundan kaçınmayı ve eşe karşı mesafe koymayı tercih etmektedirler.

Ptacek ve Dodge (1995), tarafından yürütülen bir çalışmada, evli bireylerin sorunlarla başa çıkma stratejilerinin birbirine benzeme durumunun artmasıyla birlikte, evlilik doyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir. Davranış kalıplarının benzer olmasının olumlu bir etki bıraktığı düşünülebilir. Araştırmacı, bireyler stresle mücadele ederken, eşlerinin de benzer yollarla sorunları çözmeye çalıştıklarını gözlemlediklerinde eşlerine karşı olumlu duygularının güçlendiği, bunun da evlilik ilişkisinin niteliğini artırdığı görüşüne ulaşmıştır.

Hatipoğlu (1993), tarafından yürütülen çalışmada, evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumu üzerindeki etkileri bireysel özellikler bağlamında incelenmiştir. Erkekler için ailede yaşanan çatışmaların çok oluşu temel bir sorun iken, kadınlar açısından evlilikte yaşanan sorunlar ve eşin eğitim düzeyi de evlilik doyumunu oldukça etkileyen bir faktördür.

Yıldırım (1992), evlilik uyumu üzerine yaptığı çalışmada, erken yaşta yapılan evliliklerin evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebildiği ve bireylerin evlilik yapma biçimleri, ev işlerinin eşler arasındaki paylaşımı, cinsel birliktelikteki uyum, akraba evlilikleri, aileden ve sosyal çevreden alınan destekler eşlerin birbirlerine uyumunu ve aile içi sorunların çözümünü etkileyebildiği gözlenmiştir.

BÖLÜM: 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın yöntemi kapsamında model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizinin nasıl ve ne şekilde yapıldığı anlatılmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Karasar (2009, s.77), tarama modelini "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içerisinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez." şeklinde açıklamaktadır. Gürbüz ve Şahin (2015), tarama modelini "kişilerin belli konulardaki tutum, inanç, görüş, davranış, beklenti ve özelliklerini anketler yardımı ile tespit etmeyi amaçlayan araştırmalara tarama araştırmaları denmektedir." şeklinde açıklamaktadırlar.

İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu çalışmada, demografik özelliklerin katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ile ilişkisi araştırılmıştır. İlişkisel modelle yapılmış araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamak ve sonuçları tahmin etmeye çalışırlar. İki ya da daha fazla değişken veya puanlar arasındaki ilişki derecesini ölçmek ve istatistiksel olarak test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Seçkisiz örnekleme yöntemi (Random sampling), evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak yapılmasına işaret etmektedir. Birçok araştırma için 30'dan büyük ve 500'den küçük olan örneklem büyüklükleri uygundur (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

Çalışma evreninden seçkisiz seçim yöntemiyle belirlenen kişilere uygulanan veri toplama araçlarından, geçerli olanlar dikkate alındığında araştırmanın örneklemini 197'si kadın (%51,6), 185'i erkek (%48,4) olmak üzere toplamda 382 kişi oluşturmuştur.

Veri toplama araçları katılımcılara Şubat 2019-Mart 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır. Uygulamalardan elde edilen veriler elektronik ortamda SPSS 25 istatistiksel çözümleme programında kayıt altına alınmıştır. Kaydedilen verilerin çözümlemesine ilişkin detaylı bilgiler verilerin analizi başlığı altında verilmiştir.

3.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır: Kişisel bilgiler formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacının alanyazın incelemesi ve uzman görüşü almasıyla oluşturduğu Kişisel bilgiler formu araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerini, yaşlarını, öğrenim durumlarını, evlilik yaşlarını, mesleklerini, aile tiplerini, çocuklarının yaşlarını, gelir durumlarını ve aile yaşam döngülerini belirlemeye dönük olarak kullanılmıştır.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Araştırma veri toplama amacıyla kullanılan ikinci ölçek Algılanan stres ölçeğidir. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Eskin, Harlak, Demirkıran, ve Dereboy, (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır.

On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada üç formun da güvenirlik ve geçerliği sınanmaktadır. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4'ün puanları ise 0 ile 16 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Sonuçlar, ASÖ'nin üç formunun yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İç tutarlık katsayıları; ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için 0.66 olarak bulunmuştur. Bu değerler diğer çalışmalarda elde edilenlerle benzerdir. Baltaş, Atakuman ve Duman (1998), ASÖ-14 için iç tutarlık katsayısını 0.84, ASÖ-10 için 0.84 olarak bulmuştur. ASÖ-4 için bulunan güvenilirlik katsayısı düşük gibi görülebilir ancak madde sayısı az olduğunda Cronbach alfa değerlerinin istatistiksel olarak düşme eğilimi gösterdiği gözönüne alındığında 0,66 yeterli kabul edilebilir. Benzer şekilde, ASÖ-14, ASÖ 10 ve ASÖ-4 için elde edilen test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları da yeterli düzeydedir. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları, ASÖ'nin stres algısını zaman boyutunda sabit olarak ölçtüğünü göstermektedir.

Faktör yapısını araştırmak için yapılan açımlayıcı faktör çözümlemeleri, hem ASÖ-14 hem de ASÖ-10 maddelerinin Yetersiz Özyeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık Algısı olarak adlandırılan iki faktör altında toplandığını göstermiştir. Ölçeğin boyutlarına ilişkin madde dağılımları şu şekildedir:

Yetersiz Özyeterlik Algısı maddeleri: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13

Stres/Rahatsızlık Algısı maddeleri: 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14

3.3.3. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçme aracı Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğidir. Ölçek, katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları stres durumlarıyla başa çıkarken kullandıkları yöntemleri belirlemeye dönüktür. Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017), tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeği 15 boyutta yer alan 45 madde içermektedir. Ölçek altılı Likert tipinde derecelendirilmiş, 1= *Asla yapmam*, 2= *Neredeyse hiç yapmam*, 3= *Nadiren yaparım*, 4= *Ara sıra yaparım*, 5= *Sık sık yaparım* ve 6= *Neredeyse her zaman yaparım* seçeneklerini barındıran bir ölçektir.

Ölçeğin Puanlama Yönergesi şu şekildedir: Ölçeğin 15 boyutu ve 45 maddesi bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin değerlendirmesinde toplam puan elde edilmemekte puanlar alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her bir boyuta ait toplam puan, kendisine ait maddenin toplanması ve madde

sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Boyutlara ait maddelerin dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir:

Tablo 2. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Ölçeği Maddelerin Alt Ölçeklere Dağılımı

Görev paylaşımı (1,2,3)	Programları yenileme (4,5,6)	Planlama (7,8,9)	Eşler arası iletişim (10,11,12)	Aile-iş ayrımı (13,14,15)
İş-Aile ayrımı (16,17,18)	Becerilerini geliştirme (19,20,21)	Bilişsel yapılandırma (22,23,24)	Davranış değiştirme (25,26,27)	Sosyal destek arama (28,29,30)
Rahatlama egzersizleri (31,32,33)	Fiziksel egzersizler (34,35,36)	Birlik-beraberlik (37,38,39)	Eşler arası ilgi (40,41,42)	Bütçeyi ayarlama (43,44,45)

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler üzerinde istatistiksel çözümleme işlemleri yapmadan önce veri seti düzenlenmiştir. Bu bağlamda Algılanan stres ölçeğindeki kimi maddeler tersten kodlanmış, bu haliyle katılımcıların elde etmiş oldukları puanlar hesaplanmıştır. Aynı şekilde katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar da alt ölçeklerin madde sayısına bölünerek standardize edilmiş puanları hesaplanmıştır.

Nihai uygulama öncesi ölçeklerin iç tutarlık katsayıları hesaplanarak güvenilirlik sinaması yapılmıştır. Güvenirlik testi sonucunda alt ölçeklere ait Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayıları Tablo 3’deki gibi bulunmuştur:

Tablo 3. Veri Toplama Araçlarının İç-tutarlık Hesaplamaları

	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha
<i>Algılanan Stres Ölçeği</i>	14	
Yetersiz Öz-yeterlik algısı	7	,605
Stres/rahatsızlık algısı	7	
<i>Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği</i>	45	
Görev paylaşımı	3	,903
Programları yenileme	3	
Planlama	3	
Eşler arası iletişim	3	

Tablo 3. Devam

Aile-iş ayrımı	3
İş-aile ayrımı	3
Becerilerini geliştirme	3
Bilişsel yapılandırma	3
Davranış değiştirme	3
Sosyal destek arama	3
Rahatlama egzersizleri	3
Fiziksel egzersizler	3
Birlik-beraberlik	3
Eşler arası ilgi	3
Bütçeyi ayarlama	3

Yapılan iç tutarlılık hesaplamaları, veri toplama araçlarının bu çalışma için güvenilir sonuçlar vereceğini göstermektedir. O nedenle bu araçlardan elde edilen veriler üzerinde ileri testler yapılmasına karar verilmiştir.

Veriler üzerindeki kayıt ve dönüştürme işlemlerinden sonra ölçekler üzerinde normallik dağılım analizleri yürütülmüştür. Bu amaçla öncelikle Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle ölçeklerin normallik dağılımları sınanmış ve ulaşılan bulgular Tablo 4'te verilmiştir:

Tablo 4. Algılanan Stres Ölçeği ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Normallik Dağılımı

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Algılanan Stres Ölçeği						
Yetersiz Özyeterlik Algısı	,058	382	,003	,980	382	,000
Stres Rahatsızlık Algısı	,053	382	,011	,993	382	,070
Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği						
Görev Paylaşımı	,105	382	,000	,981	382	,000
Programları Yenileme	,092	382	,000	,977	382	,000
Planlama	,183	382	,000	,837	382	,000

Tablo 4. Algılanan Stres Ölçeği ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Normallik Dağılımı

Eşler Arası İletişim	,196	382	,000	,828	382	,000
Aile İş Ayrımı	,188	382	,000	,827	382	,000
İş Aile Ayrımı	,192	382	,000	,832	382	,000
Becerilerini Geliştirme	,092	382	,000	,960	382	,000
Bilişsel Yapılandırma	,126	382	,000	,946	382	,000

Davranış Değişirme	,089	382	,000	,963	382	,000
Sosyal_Destek_Arama	,109	382	,000	,945	382	,000
Rahatlama_Egzersizleri	,095	382	,000	,982	382	,000
Fiziksel_Egzersizler	,094	382	,000	,974	382	,000
Birlik_Beraberlik	,152	382	,000	,919	382	,000
Eşler_Arası_İlgi	,171	382	,000	,876	382	,000
Bütçeyi_Ayarlama	,152	382	,000	,888	382	,000

Tablo 4 incelendiğinde araştırmada kullanılan iki ölçeğin bütün olarak normallik dağılımlarını sağlamadığı gözlenmiştir. Ölçeklerden elde edilen değerlerin normallik dağılımlarının ,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde olması gerekmektedir. Diğer bir deyişle, ölçek maddelerinden elde edilen puanların dağılımlarının %5 düzeyinden daha fazla farklılık göstermemesi beklenir. Her ne kadar Shapiro-Wilk testlerinden Stres/Rahatsızlık Algısı alt ölçeğinden elde edilen puanların dağılımları normallik değerlerini yakalamış görünseler de ölçek bütünleri dikkate alındığında normallik dağılımlarının genel olarak sağlanamadığı söylenebilir.

Yanı sıra ölçek maddeleri üzerinde basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek, değerlerin +2 ile -2 arasında dizilip dizilmediğine bakılmıştır. İncelemeler sonunda her iki ölçekte de kimi maddelerin normal dağılım göstermesine rağmen, maddelerin büyük çoğunluğunun normallik dağılımını sağlayamaması nedeniyle bütün olarak normal dağılım göstermemesine neden olduğu gözlenmiştir.

Elde edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelendiğinde ölçeklerin bir alt ölçek hariç kalan diğer tüm alt ölçeklerinde beklenen değerlerin gözlenen değerlerin altında olduğu gözlenmiştir. Diğer taraftan plot analizleri incelendiğinde şekillerdeki dağılımın genel olarak regresyon çizgisinin üzerinde ve altında dizilim gösterdikleri gözlenmektedir. Tüm bu değerlendirmeler ışığında katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarının genel olarak normal dağılım göstermediği ve ölçekler arasındaki çözümlemelerde non-parametrik testler yapılmasının uygun olacağı değerlendirilmiştir. Bu konuda ikili küme karşılaştırmalarında Mann Whitney U, ikiden çok küme karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. İkiden çok küme karşılaştırmalarında anlamlı

farklılıklar gözlenmesi durumunda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testleri yürütülmüştür.

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde ölçek maddelerinin normallik dağılımlarının sağlamaması nedeniyle ölçeklerden elde edilen puanlar üzerinde Spearman korelasyon analizleri yapılmıştır. Testler sonucunda aralarında ilişki gözlenen değişkenlere ait plot grafikleri oluşturulmuştur.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS 25.0 istatistiksel çözümleme tekniğiyle çözümlenmiş ve üç başlık altında gruplanmıştır: Kişisel özelliklere ilişkin bulgular, ölçeklere ilişkin temel bulgular, ölçek-kişisel özellikler değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.

4.1. Kişisel Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu kısımda araştırmaya katılan öğretmenlere ait demografik özellikler sıklık tablolarıyla verilmiştir. Katılımcılara ait sayıların cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim durumlarına, evlilik yaşlarına, mesleklerine, aile tiplerine, çocuklarının yaşlarına, gelir durumlarına ve aile yaşam döngülerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

<i>Cinsiyet</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Kadın	197	51,6	51,6	51,6
Erkek	185	48,4	48,4	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılanların yaklaşık yarısının (%51,6) kadınlardan, diğer yarısının da (%48,4) erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Yaş</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
20-30 arası	78	20,4	20,4	20,4
31-40 arası	120	31,4	31,4	51,8
41-50 arası	115	30,1	30,1	81,9
51 yaş ve üzeri	69	18,1	18,1	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 6'ya göre katılımcıların yaşları 31-40 arası (%31,4) ile 41-50 arası (%30,1) gruplarında kümelenmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Evlilik Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Evlilik Yaşı</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
18-24 arası	149	39,0	39,0	39,0
25-29 arası	163	42,7	42,7	81,7
30-34 arası	49	12,8	12,8	94,5
35-45 arası	17	4,5	4,5	99,0
46 ve üzeri	4	1,0	1,0	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların, %42,7'sinin 25-29 yaşları arası, %39'unun 18-24 yaşları arası evlendiği görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Okuryazar	2	,5	,5	,5
İlkokul	39	10,2	10,2	10,7
Ortaokul	43	11,3	11,3	22,0
Lise	107	28,0	28,0	50,0
Üniversite	143	37,4	37,4	87,4
Toplam	382	100,0	100,0	

Eğitim durumlarına göre katılımcıların yaklaşık onda dördü (%37,4) üniversite mezunu iken, %28'i lise mezunudur. Eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların oranı da artmaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımı

<i>Meslek</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Çalışıyor	292	76,4	76,4	76,4
Çalışmıyor	18	4,7	4,7	81,2
Ev hanımı	54	14,1	14,1	95,3
Emekli	18	4,7	4,7	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılanların yaklaşık dörtte üçü (%76,4) bir işte çalıştığını söylerken, ev hanımlarının oranı %14,1'dir.

Tablo 10. Katılımcıların Aile Tiplerine Göre Dağılımı

<i>Aile Tipi</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Çekirdek aile	334	87,4	87,4	87,4
Geniş aile	48	12,6	12,6	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Araştırmaya katılanların %87,4'ü anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile tipine sahiptir. Geniş aile tipindekilerin oranı %12,6'dır.

Tablo 11. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı

<i>Gelir Düzeyi</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Düşük	34	8,9	8,9	8,9
Orta	321	84,0	84,0	92,9
Yüksek	27	7,1	7,1	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 11'e göre araştırmaya katılanların %84'ü orta gelir grubunda iken, %8,9'u düşük, %7,1'i de yüksek gelir grubunda olduğunu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Birinci Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Birinci Çocuğun Yaşı</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Çocuk yok	125	32,7	32,7	32,7
1-5 yaş arası	54	14,1	14,1	46,9
6-10 yaş arası	44	11,5	11,5	58,4
11-15 yaş arası	31	8,1	8,1	66,5
16-20 yaş arası	34	8,9	8,9	75,4
21 yaş ve üzeri	94	24,6	24,6	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 12. incelendiğinde katılımcıların %32,7'sinin çocuğu yokken, araştırmaya katılanların %24,6'sının ilk çocukları 21 ve üzeri yaş grubundadır.

Tablo 13. Katılımcıların İkinci Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>İkinci Çocuğun Yaşı</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
İkinci çocuk yok	204	53,4	53,4	53,4
1-5 yaş arası	38	9,9	9,9	63,4
6-10 yaş arası	21	5,5	5,5	68,8
11-15 yaş arası	29	7,6	7,6	76,4
16-20 yaş arası	48	12,6	12,6	89,0
21 yaş ve üzeri	42	11,0	11,0	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 13'e göre araştırmaya katılanların %12,4'ünün ikinci çocuklarının yaşları 16-20 arasında kümelenmektedir. Katılımcıların %53,4'ünün ikinci çocuğu bulunmamaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Üçüncü Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Üçüncü Çocuğun Yaşı</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Üçüncü çocuk yok	328	85,9	85,9	85,9
1-5 yaş arası	8	2,1	2,1	88,0
6-10 yaş arası	9	2,4	2,4	90,3
11-15 yaş arası	10	2,6	2,6	92,9
16-20 yaş arası	12	3,1	3,1	96,1
21 yaş ve üzeri	15	3,9	3,9	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların %85,9'unun üçüncü çocukları yoktur. Üçüncü çocuk sahibi olan katılımcıların oranları birbirine yakındır.

Tablo 15. Katılımcıların Dördüncü Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Dördüncü Çocuğun Yaşı</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
Dördüncü çocuk yok	370	96,9	96,9	96,9
1-5 yaş arası	4	1,0	1,0	97,9
6-10 yaş arası	3	,8	,8	98,7
11-15 yaş arası	1	,3	,3	99,0
16-20 yaş arası	1	,3	,3	99,2
21 yaş ve üzeri	3	,8	,8	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	

Tablo 15 incelendiğinde araştırmaya katılanların %96,9'unun dördüncü çocukları yoktur.

Tablo 16. Katılımcıların Aile Yaşam Döngülerine Göre Dağılımı

<i>Aile Yaşam Döngüsü</i>	<i>Frekans (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Geçerli Yüzde (%)</i>	<i>Kümülatif Yüzde (%)</i>
<i>Yeni evli</i>	46	12,0	12,0	12,0
<i>Çocuksuz aile</i>	28	7,3	7,3	19,4
<i>Çocuklu aile</i> (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	13,1	13,1	32,5
<i>Okul çağı öncesi çocuğu olan aile</i> (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	11,3	11,3	43,7
<i>Okul çağı çocuğu olan aile</i> (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	11,8	11,8	55,5
<i>Ergen çocuklu aile</i> (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	16,5	16,5	72,0
<i>Genç erişkin çocuklu aile</i>	75	19,6	19,6	91,6
<i>Orta yaşta ana-babalar</i> (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	2,9	2,9	94,5
<i>Yaşlı ve yalnız ana-babalar</i>	21	5,5	5,5	100,0
Total	382	100,0	100,0	

Tablo 16'ya göre araştırmaya katılanların aile yaşam döngülerinin farklı gruplarda kümelandıkları gözlenmiştir. Katılımcılar arasında en büyük grubu (%19,6) genç erişkin çocukları olan aileler oluşturmaktadır. Oran olarak onları ergen çocuklu aileler (%16,5) ve yeni evliler (%12) takip etmektedir.

4.2. Katılımcıların Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi nedir?

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma düzeyleri nedir?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stres ile bununla başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?

Araştırmanın ilk üç sorusu katılımcıların evlilik yaşamlarında algıladıkları stres düzeyini ve bu stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye dönüktür. Bu soruların yanıtını bulmak için öncelikle ölçekler üzerinde normallik dağılım testleri yapılmış ve ölçeklerden katılımcıların elde ettikleri puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir. Devamında ilk sırada katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stresin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla katılımcıların Algılanan stres ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmıştır. Katılımcıların Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları, minimum ve maksimum puanlar, puan dağılımlarının standart sapmaları ile her bir alt ölçekteki madde sayısı Tablo 17'de gösterilmiştir:

Tablo 17. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

Madde Sayısı	Öz-yeterlik Alanı	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	S.S.
7	Yetersiz Özyeterlik Algısı	,00	27,00	10,61	6,09
7	Stres Rahatsızlık Algısı	,00	28,00	13,98	5,41
14	Algılanan Stres Toplam	7,00	49,00	24,58	7,15

Tablo 17'ye göre, araştırmaya katılan kişilerin Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde Yetersiz Özyeterlik Algısı

($\bar{X}$ =10,61, SS=6,09), Stres/Rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten ($\bar{X}$ =13,98, SS=5,41) puan ortalaması elde etmişlerdir.

Algılanan stres ölçeğinin puan ölçütlerine göre yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Buna göre bulgular, katılımcıların Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden düşüğe yakın puanlar elde ettiklerini, diğer bir deyişle katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stresin düşük olduğunu göstermektedir.

Devamında ikinci sırada katılımcıların aile içindeki stresörlerle başa çıkma yöntemlerini kullanma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla katılımcıların Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmıştır. Yanı sıra her bir alt ölçeğin puan ortalaması madde sayısına bölünerek standardize edilmiş puanlar hesaplanarak, ilgili ölçeğin altına eklenmiştir. Katılımcıların Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları, puan dağılımlarının standart sapmaları, minimum ve maksimum puanlar ile her bir alt ölçekteki madde sayısı Tablo 18’de gösterilmiştir:

Tablo 18. Katılımcıların Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

<i>Madde Sayısı</i>	<i>Öz-yeterlik Alanı</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>S.S.</i>
3	Görev Paylaşımı	1,00	6,00	3,53	,84
3	Programları Yenileme	1,00	6,00	3,53	,84
3	Planlama	1,67	6,00	5,20	,83
3	Eşler Arası İletişim	1,00	6,00	5,14	,97
3	Aile İş Ayrımı	1,67	6,00	5,24	,86
3	İş Aile Ayrımı	1,00	6,00	5,10	1,00
3	Becerilerini Geliştirme	1,00	6,00	4,57	,95
3	Bilişsel Yapılandırma	1,67	6,00	4,83	,84
3	Davranış Değiştirme	1,00	6,00	4,56	,87
3	Sosyal Destek Arama	1,00	6,00	2,56	1,15
3	Rahatlama Egzersizleri	1,00	6,00	3,69	1,01
3	Fiziksel Egzersizler	1,00	6,00	3,41	1,17

Tablo 18. Devam

3	Birlik Beraberlik	1,00	6,00	4,91	,88
3	Eşler Arası İlgı	2,00	6,00	5,09	,90
3	Bütçeyi Ayarlama	1,67	6,00	5,06	,90

Tablo 18'e göre, araştırmaya katılanların Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları standardize puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=5,24$, $SS=,86$) *aile iş ayrımı* adlı alt ölçekten, en düşük puan ortalamasını da ($\bar{X}=2,56$, $SS=1,15$) *sosyal destek arama* adlı alt ölçekten elde ettikleri görülmektedir.

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinden elde edilen puanları incelenirken; ölçeğin değerlendirmesinde toplam puan elde edilmemekte puanlar alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. O nedenle puan ortalamalarına ilişkin değerlendirmelerde her bir alt ölçekte puanların 6'ya yaklaşması katılımcının aile içi stresörlerle başa çıkma yöntemlerinden faydalanma derecesinin yüksekliğinin arttığını, 1'e yaklaşması aile içi stresörlerle başa çıkma yöntemlerini kullanma derecesinin düştüğünü göstermektedir. Diğer bir deyişle 1'den 6'ya kadar doğru yükselen puanlar stresörlerle baş etme gücünü göstermektedir.

Buna göre katılımcıların aile içi stresörlerle baş etmede eşler_arası_iletişim, aile_iş_ayrımı, iş_aile_ayrımı, becerilerini_geliştirme, bilişsel_yapılandırma, davranış_değiştirme, birlik_beraberlik, eşler_arası_ilgi ve bütçeyi_ayarlama konularında yüksek baş etme düzeyi gösterirken; görev_paylaşımı, programları_yenileme, rahatlama_egzersizleri ve fiziksel_egzersizler konularında stresörlerle orta düzeyde baş ettikleri; sosyal destek arama konusunda ise stresörlerle baş etme düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Ölçeklere ilişkin elde edilen temel bulguların ardından katılımcıların evlilikte algıladıkları stres durumları ile bu stresörlerle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere, normallik dağılımlarının gözlenememesi nedeniyle non-parametrik testlerden Spearman korelasyon testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 19'da verilmiştir:

Tablo 19. Katılımcıların Algıladıkları Stres Düzeyi ile Aile İçi Stresörlerle Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye

Yönelik Spearman Korelasyon Değerleri

(N=382)

	Korelasyon	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam	Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değiştirme	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlgi
Yetersiz Özyeterlik Algısı	r	1																
	p	.																
Stres Rahatsızlık Algısı	r	-,249**	1															
	p	0	.															
Algılanan Stres Toplam	r	,643**	,537**	1														
	p	0	0	.														
Görev Paylaşımı	r	-0,003	0	0,004	1													
	p	0,474	0,499	0,466	.													
Programları Yenileme	r	-0,064	,102*	0,032	,155**	1												
	p	0,106	0,023	0,268	0,001	.												
Planlama	r	-0,023	-0,077	-0,078	0,066	,094*	1											
	p	0,33	0,067	0,063	0,101	0,033	.											
Eşler Arası İletişim	r	-0,029	-,181**	-,174**	,175**	0,015	,436**	1										
	p	0,288	0	0	0	0,387	0	.										
Aile İş Ayrımı	r	-0,022	-,231**	-,171**	-0,016	,104*	,427**	,462**	1									
	p	0,332	0	0	0,38	0,021	0	0	.									
İş Aile Ayrımı	r	-0,024	-,188**	-,163**	-,122**	0,032	,321**	,324**	,679**	1								
	p	0,317	0	0,001	0,009	0,269	0	0	0	.								
Becerilerini Geliştirme	r	-,088*	-0,061	-,112*	0,067	,124**	,354**	,316**	,317**	,221**	1							
	p	0,043	0,117	0,014	0,096	0,008	0	0	0	0	.							
Bilişsel Yapılandırma	r	-0,044	-,177**	-,146**	,089*	,098*	,447**	,407**	,398**	,342**	,540**	1						
	p	0,196	0	0,002	0,041	0,028	0	0	0	0	0	.						
Davranış Değiştirme	r	-0,026	-,163**	-,136**	0,078	,118*	,353**	,322**	,342**	,262**	,515**	,591**	1					
	p	0,306	0,001	0,004	0,065	0,01	0	0	0	0	0	0	.					

	Korelasyon	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam	Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değiştirme	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlgi
Sosyal Destek Arama	r	,085*	,234**	,238**	,159**	,128**	-,158**	-,233**	-,353**	-,323**	-0,008	-,143**	-0,072	1				
	p	0,049	0	0	0,001	0,006	0,001	0	0	0	0,435	0,003	0,079	.				
Rahatlama Egzersizleri	r	0	-,133**	-,087*	,109*	,137**	,157**	,165**	,168**	,102*	,380**	,287**	,290**	,093*	1			
	p	0,499	0,005	0,044	0,017	0,004	0,001	0,001	0,001	0,023	0	0	0	0,035	.			
Fiziksel Egzersizler	r	-,115*	-0,072	-,141**	,127**	,158**	,104*	,136**	,121**	,127**	,296**	,228**	,224**	0,036	,500**	1		
	p	0,013	0,079	0,003	0,007	0,001	0,022	0,004	0,009	0,006	0	0	0	0,243	0	.		
Birlik Beraberlik	r	-0,022	-,098*	-,095*	,151**	0,077	,407**	,447**	,344**	,270**	,462**	,443**	,442**	-,116*	,237**	,257**	1	
	p	0,338	0,028	0,032	0,002	0,067	0	0	0	0	0	0	0	0,012	0	0	.	
Eşler Arası İlgi	r	-0,083	-,136**	-,162**	0,025	0,006	,375**	,453**	,418**	,305**	,363**	,437**	,371**	-,263**	,177**	,139**	,589**	1
	p	0,053	0,004	0,001	0,31	0,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,003	0	.
Bütçeyi Ayarlama	r	-0,083	-0,026	-,101*	0,081	0,028	,382**	,316**	,283**	,259**	,335**	,344**	,278**	-,128**	,173**	,137**	,337**	,334**
	p	0,053	0,308	0,024	0,057	0,293	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0	0,004	0	0
*p<.05		**p<,01																

Tablo 19 incelendiğinde Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin sosyal destek arama ($r=,085$, $p<,05$) arasında pozitif yönde, becerilerini geliştirme ($r=,088$, $p<,05$) ve fiziksel egzersizler ($r=,144$, $p<,05$) boyutları arasında negatif yönlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

Diğer taraftan Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin programları yenileme ($r=,102$, $p<,05$) ve sosyal destek arama ($r=,234$, $p<,01$) boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler ile eşler arası iletişim ($r=,181$, $p<,01$), aile iş ayrımı ($r=,231$, $p<,01$), iş aile ayrımı ($r=,188$), bilişsel yapılandırma ($r=,177$, $p<,01$), davranış değiştirme ($r=,163$, $p<,01$), rahatlama egzersizleri ($r=,133$, $p<,01$), birlik beraberlik ($r=,098$, $p<,05$) ve eşler arası ilgi ($r=,136$, $p<,01$) arasında negatif yönlü güçlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

Bulgulara dayalı olarak katılımcıların yetersiz özyeterlik algıları güçlendikçe becerileri geliştirme ve fiziksel egzersiz yöntemlerini kullanma düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Diğer taraftan stres ve rahatsızlık algısının artmasıyla birlikte; katılımcıların eşler arası iletişimlerinin, aile iş ve iş aile ayrımı yapma durumlarının, bilişsel yapılandırma yöntemlerini kullanma düzeylerinin, davranış değiştirme yöntemlerini kullanma durumlarının, rahatlama egzersizlerine başvurma durumlarının, birlik ve beraberlik yöntemlerini kullanma durumlarının ve eşler arası ilgi gösterme yöntemlerine başvurma durumlarının zayıfladığı görülmektedir. Bulgulara dayalı olarak özetle, katılımcıların algıladıkları stresin düzeyi arttıkça aile içindeki stresörlerle baş etme düzeylerinin düştüğü, diğer bir ifadeyle katılımcıların aile içinde strese gelemedikleri söylenebilir.

4.3. Aile Yaşam Döngüsü ve Stres Faktörü

Araştırma sorusu 4: Stres faktörü evliliğin hangi döngüsünde daha yoğun yaşanmaktadır.

Araştırma sorusu 5: Katılımcıların stresle başa çıkma durumları aile yaşam döngülerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada yanıtı aranan dördüncü sorusu evlilikte yaşanan stres durumunu aile yaşam döngüsünün hangi evresinde daha yoğun olduğunu belirlemeye dönük iken,

beşinci soru katılımcıların aile yaşam döngülerine göre stresörlerle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmaya dönüktür.

Bu amaçla öncelikle 9 aile yaşam döngüsü x 2 algılanan stres düzeyi istatistiksel çözümleme sonucunda, yaşam döngüsü evrelerine göre algılanan stres düzeyi farkı gözlenmiştir. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 20’de verilmiştir:

Tablo 20. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Ettikleri Puan Ortalamaları

Aile Yaşam Döngüsü		Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam
Yeni evli	$\bar{X}$	11,27	13,26	24,53
	S.S.	6,38	5,20	6,29
	N	46	46	46
Çocuksuz aile	$\bar{X}$	10,24	13,29	23,52
	S.S.	6,33	5,38	7,36
	N	28	28	28
Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	$\bar{X}$	9,43	14,05	23,48
	S.S.	6,10	5,79	7,67
	N	50	50	50
Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	$\bar{X}$	11,97	13,12	25,08
	S.S.	6,31	4,24	7,50
	N	43	43	43
Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	$\bar{X}$	11,67	15,16	26,84
	S.S.	5,82	5,72	7,83
	N	45	45	45
Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	$\bar{X}$	9,54	13,12	22,66
	S.S.	6,54	5,32	7,10
	N	63	63	63
Genç erişkin çocuklu aile	$\bar{X}$	10,85	14,57	25,42
	S.S.	5,85	5,38	6,33
	N	75	75	75
Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	$\bar{X}$	8,91	16,51	25,43
	S.S.	3,80	6,03	5,38
	N	11	11	11
Yaşlı ve yalnız ana-babalar	$\bar{X}$	10,62	14,61	25,23
	S.S.	5,32	6,30	8,05
	N	21	21	21
Total	$\bar{X}$	10,61	13,98	24,58
	S.S.	6,09	5,41	7,15
	N	382	382	382

Tablo 20'ye göre, araştırmaya katılan kişilerin aile yaşam döngülerine göre Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını yetersiz özyeterlik algısı adlı alt ölçekten okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30ay-6 yaş) ($\bar{X}$ =11,97, SS=6,31), elde ederken stres/rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar) ($\bar{X}$ =16,51, SS=6,03) elde etmişlerdir. Bulgular incelendiğinde okul çağı öncesi çocukları olan kişilerin özyeterlik algılarının diğer yaşam döngüsündekilere göre daha düşük olduğu, bu gruptakilerin kendilerini daha fazla yetersiz hissettikleri söylenebilir. Orta yaştaki kişilerin stres düzeylerinin ise diğer aile yaşam döngüsündekilere göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Katılımcıların algıladıkları stres durumlarının aile yaşam döngülerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 21'de verilmiştir:

Tablo 21. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Algıladıkları Strese İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

(N=382)

	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Yetersiz_Özyeterlik_Algısı	Yeni evli	46	201,76	8,548	8	0,382
	Çocuksuz aile	28	185,05			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	168,37			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	214,31			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	212,07			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	173,75			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	196,57			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	164,45			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	191,19			
Stres_Rahatsızlık_Algısı	Yeni evli	46	177,51	10,487	8	0,233
	Çocuksuz aile	28	175,16			

	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	Asymp . Sig.
Algısı	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	193,42			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	172,71			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	216,09			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	171,79			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	206,97			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	235,91			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	205,76			
Algılanan_ Stres_Toplam	Yeni evli	46	192,2	13,782	8	0,088
	Çocuksuz aile	28	172,57			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	172,23			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	208,53			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	225,33			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	160,43			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	201,77			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	213,41			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	198,79			

Yapılan analiz sonucunda araştırmaya katılan kişilerin algılanan stres ölçeğine ilişkin görüşlerinin aile yaşam döngülerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı söylenebilir. Diğer bir ifade ile aile yaşam döngüsü, kişilerin evlilikte yaşanan strese ilişkin algı düzeyleri üzerinde farklılık yaratacak düzeyde etkili değildir. Bu bulgunun ileri araştırmalarla desteklenmesi yerinde olacaktır.

Bu amaçla ikinci olarak 9 aile yaşam döngüsü x 15 stresörlerle başa çıkma yöntemi istatistiksel çözümleme sonucunda, aile yaşam döngüsü evrelerine göre stresörlerle baş etme yöntemlerinde fark gözlenmiştir. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 22’de verilmiştir:

Tablo 22. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Konusunda Elde Ettikleri**Puan Ortalamaları**

Aile Yaşam Döngüsü		Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değiştirme	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlgi	Bütçeyi Ayarlama
Yeni evli	$\bar{X}$	3,6449	3,5366	4,942	5,1739	5,1887	5,0701	4,4493	4,688	4,4806	2,6884	3,7566	3,6188	5,0507	5,3986	5,1159
	S.S.	0,75491	0,79152	1,00935	0,8826	0,8866	0,907	0,80498	0,75526	0,81115	1,1231	0,88848	1,13726	0,70961	0,66153	0,85841
	N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Çocuksuz aile	$\bar{X}$	3,4762	3,2971	5,369	5,5476	5,539	5,4087	4,8571	5,0708	4,6348	2,369	3,7976	3,4881	5,1071	5,4762	4,9762
	S.S.	0,80854	0,83761	0,50787	0,6299	0,5184	0,685	0,80343	0,78787	0,80161	0,9443	1,01568	1,04027	0,67922	0,56239	0,84097
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	$\bar{X}$	3,58	3,5083	5,1099	4,9267	5,1681	5,1181	4,5134	4,6198	4,5193	2,4771	3,6298	3,4849	4,7371	5,0105	4,8746
	S.S.	0,9278	0,87545	0,98517	1,2109	1,0214	1,0203	0,87341	0,90139	0,93267	1,0605	1,10328	1,17601	1,06854	1,07898	1,04758
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	$\bar{X}$	3,7442	3,6198	5,1564	4,9723	4,9302	4,8997	4,4264	4,6434	4,4609	2,7342	3,569	3,4397	4,969	4,9092	4,9612
	S.S.	1,04105	0,80188	0,69496	0,9304	0,8343	1,0216	0,77434	0,82742	0,94242	1,1741	1,03313	1,26165	0,86622	0,92429	0,86437
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Okul çağı çocuğu olan ailei (ilk çocuk, 6-12 yaş)	$\bar{X}$	3,4654	3,4734	5,2639	5,2296	5,3344	4,9457	4,7259	4,9454	4,632	2,5608	3,6667	3,4408	5,0074	5,2667	4,9576
	S.S.	0,76641	0,79247	0,72041	0,89	0,7616	1,0837	0,83874	0,83252	0,78055	1,0553	1,05409	1,30033	0,93606	0,80277	0,92448
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Ergen çocuklu	$\bar{X}$	3,4291	3,5176	5,221	5,3355	5,263	5,048	4,6653	4,9968	4,7707	2,3745	3,8807	3,6448	5,018	5,0121	4,9549

Aile Yaşam Döngüsü		Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değiştirme	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlgi	Bütçeyi Ayarlama
aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	S.S.	0,74334	0,76679	0,93262	0,8481	0,9649	1,2316	1,12488	0,93599	0,896	1,1908	0,93691	1,14817	0,88112	0,95976	1,00564
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
Genç erişkin çocuklu aile	$\bar{X}$	3,4058	3,6112	5,2311	5,054	5,3698	5,2494	4,5668	4,9111	4,4726	2,5778	3,5664	3,2311	4,7819	4,9963	5,2444
	S.S.	0,78213	0,88908	0,74328	0,9528	0,743	0,9036	0,98986	0,72355	0,91482	1,1885	0,95954	1,13499	0,88968	0,87279	0,79096
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar	$\bar{X}$	3,5021	3,5443	5,1751	4,5576	5,1443	4,9376	4,5075	4,8607	4,5795	3,0954	3,6986	3,3255	4,6894	4,9784	5,1052
	S.S.	0,58218	1,06083	1,0454	1,3735	1,0879	0,891	1,40853	0,84301	0,69938	1,0661	0,65745	0,85823	0,98042	0,96054	1,0329
	N	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Yaşlı ve yalnız ana-babalar	$\bar{X}$	3,6508	3,5034	5,5079	5,127	5,1314	5,1006	4,3492	4,6966	4,4286	2,6276	3,619	2,4684	4,7302	4,7778	5,5079
	S.S.	1,07226	1,07397	0,51228	1,046	0,7631	0,8762	1,16655	0,91175	0,88282	1,5504	1,4464	0,79177	0,73499	0,98507	0,50132
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Total	$\bar{X}$	3,5277	3,5272	5,1979	5,1356	5,2431	5,0968	4,5725	4,8326	4,5589	2,5623	3,6852	3,4071	4,9133	5,0939	5,0579
	S.S.	0,83844	0,84362	0,82783	0,9674	0,8567	1,0008	0,95141	0,83833	0,87364	1,1497	1,0122	1,16883	0,88068	0,89696	0,90223
	N	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382	382

Tablo 22 incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin aile yaşam döngülerine göre Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Eşler arası iletişim, Aile iş ayrımı, İş aile ayrımı, Becerilerini geliştirme, Bilişsel yapılandırma, Rahatlama egzersizleri, Birlik beraberlik ve Eşler arası ilgi alt ölçeklerinde çocuksuz aileler; Görev Paylaşımı ve Programları Yenileme alt ölçeklerinde Okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30ay-6 yaş); Davranış Değiştirme ve Fiziksel Egzersizler alt ölçeklerinde Ergen çocuklu aileler (ilk çocuk 13-20 yaş); Sosyal destek arama alt ölçeğinde Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar); Planlama ve Bütçeyi Ayarlama alt ölçeğinde ise; Yaşlı ve yalnız anne babalar elde etmişlerdir.

Katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngülerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 23'te verilmiştir:

Tablo 23. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

(N=382)

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Görev Paylaşımı	Yeni evli	46	204,24	9,296	8	0,318
	Çocuksuz aile	28	188,93			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	201,64			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	226,57			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	182,8			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	177,06			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	173,53			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	178,64			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	203,95			

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Programları Yenileme	Yeni evli	46	190,5	3,225	8	0,919
	Çocuksuz aile	28	164,59			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	185,21			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	204,57			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	187,72			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	192,54			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	199,81			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	206,45			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	185,26			
Planlama	Yeni evli	46	161,85	8,194	8	0,415
	Çocuksuz aile	28	200			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	188,56			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	175,56			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	198,12			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	203,18			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	191,47			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	203,77			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	229,21			
Eşler Arası İletişim	Yeni evli	46	192,36	16,445	8	0,036*
	Çocuksuz aile	28	240,41			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	176,51			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	166,47			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	198,73			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	217,67			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	176,41			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	145,59			

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Aile İş Ayrımı	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	195,26	14,702	8	0,065
	Yeni evli	46	182,91			
	Çocuksuz aile	28	221,05			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	190,34			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	142,17			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	201,48			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	201,57			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	206,36			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	192,91			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	169,26			
	Yeni evli	46	183,34	9,175	8	0,328
	Çocuksuz aile	28	221,48			
İş Aile Ayrımı	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	196,28			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	163,87			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	174,94			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	198,72			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	207,87			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	167,86			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	182,31			
	Yeni evli	46	173,73	9,539	8	0,299
	Çocuksuz aile	28	223,32			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	185,92			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	165,87			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	206,9			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	207,44			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	192,1			
Becerilerini Geliştirme						

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Bilişsel Yapılandırma	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	201,86	15,516	8	0,05*
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	165,38			
	Yeni evli	46	168,27			
	Çocuksuz aile	28	222,61			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	165,59			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	165,59			
	Okul çağı çocuğu olan ailei (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	207,81			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	218,32			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	199,35			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	195,91			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	169,9			
	Yeni evli	46	177,98			
	Çocuksuz aile	28	200			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	190,62			
Davranış Değiştirme	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	177,44	6,444	8	0,598
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	199,09			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	217,1			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	184,52			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	198,05			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	169,12			
	Yeni evli	46	204,77			
	Çocuksuz aile	28	175,23			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	185,25			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	212,09			
Sosyal Destek Arama	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	194,59	7,931	8	0,44
	Ergen çocuklu aile (ilk	63	170,94			

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Rahatlama Egzersizleri	çocuk 13-20 yaş)					
	Genç erişkin çocuklu aile	75	191,64			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar	11	244,73			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	183,52			
	Yeni evli	46	204,88	5,951	8	0,653
	Çocuksuz aile	28	210,86			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	190,53			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	178,44			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	186,92			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	209,88			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	176,01			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar	11	191,55			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	175,38			
	Yeni evli	46	212,89	21,15	8	0,007*
	Çocuksuz aile	28	200,39			
Fiziksel Egzersizler	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	202,82			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	192,69			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	192,97			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	214,08			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	172,19			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar	11	188,95			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	102,83			
	Yeni evli	46	207,15	9,216	8	0,324
	Çocuksuz aile	28	212,21			
Birlik Beraberlik	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	174,59			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	197,29			

Alt Ölçek	Aile Yaşam Döngüsü	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Eşler Arası İlg	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	208,83	17,075	8	0,029*
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	202,4			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	175,71			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	159,09			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	161,52			
	Yeni evli	46	224,23			
	Çocuksuz aile	28	234,64			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	190,85			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	166,87			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	211,89			
Bütçeyi Ayarlama	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	183,29	11,595	8	0,17
	Genç erişkin çocuklu aile	75	177,28			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	178,41			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	152,86			
	Yeni evli	46	195,57			
	Çocuksuz aile	28	175,91			
	Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	50	174,45			
	Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	43	176,64			
	Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	45	177,91			
	Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	63	183,25			
	Genç erişkin çocuklu aile	75	213,17			
	Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	11	207,45			
	Yaşlı ve yalnız ana-babalar	21	242,5			

Yapılan analiz sonucunda Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda eşler arası iletişim boyutunun ,05 düzeyinde ($H= 16,445$, $SD=8$, $p=,05$); Bilişsel yapılandırma boyutunun ,05 düzeyinde ($H= 15,516$, $SD=8$, $p=,05$); Fiziksel egzersizler boyutunun ,01 düzeyinde ($H= 21,150$, $SD=8$, $p=,01$); Eşler arası ilgi boyutunun ,05 düzeyinde ($H= 17,075$, $SD=8$, $p=,05$) aile yaşam döngüsüne dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

4.4. Algılanan Stres Düzeyi ile Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Kişisel Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarına Yönelik Çözümlemeler

Araştırmanın altıncı, yedinci, sekizinci, dokuzuncu ve onuncu soruları katılımcıların algılanan stres düzeyi ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin onların cinsiyetleri, aile tipleri, eğitim düzeyleri, çalışma durumları ve gelir düzeyleri gibi kişisel özelliklerinden etkilenme durumunu, diğer bir ifade ile bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki farklılaşmayı betimlemeye dönüktür. Katılımcıların alt ölçeklere ilişkin görüşlerinin kişisel özelliklerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla, katılımcıların araştırmanın ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının standart sapmaları onların; cinsiyetleri, aile tipleri, eğitim düzeyleri, çalışma durumları ve gelir düzeylerine göre hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonunda kişisel özelliklere göre farklılıklar gözlenmiştir. Devamında katılımcıların algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklerine göre farklılaşma durumunu değerlendirmek için ve gözlenen farklılıkların hangi alt değişkenlerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi ile Mann Whitney U testleri yürütülmüştür. Bu çalışmalara ilişkin elde edilen bulgular bağımsız değişkenlere takip eden başlıklarda gruplanmıştır.

4.4.1. Cinsiyete Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 6: Katılımcıların stresle baş etme durumları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik

testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 24’te verilmiştir:

Tablo 24. Cinsiyetlerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

(N=382)

<i>Boyutlar</i>	<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	197	192,01	18121,5	-0,094	0,925
	Erkek	185	190,95			
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	197	208,34	14905	-3,081	0,002
	Erkek	185	173,57			
Görev Paylaşımı	Kadın	197	206,11	15344	-2,691	0,007
	Erkek	185	175,94			
Programları Yenileme	Kadın	197	186,73	17283,5	-0,876	0,381
	Erkek	185	196,58			
Planlama	Kadın	197	192,09	18106	-0,11	0,912
	Erkek	185	190,87			
Eşler Arası İletişim	Kadın	197	188,25	17582,5	-0,608	0,543
	Erkek	185	194,96			
Aile İş Ayrımı	Kadın	197	184,5	16844	-1,311	0,19
	Erkek	185	198,95			
İş Aile Ayrımı	Kadın	197	178,85	15730	-2,376	0,018
	Erkek	185	204,97			
Becerilerini Geliştirme	Kadın	197	204,23	15715	-2,339	0,019
	Erkek	185	177,95			
Bilişsel Yapılandırma	Kadın	197	189,89	17906	-0,296	0,767
	Erkek	185	193,21			
Davranış Değiştirme	Kadın	197	189,75	17878,5	-0,321	0,748
	Erkek	185	193,36			
Sosyal Destek Arama	Kadın	197	217,08	13182,5	-4,708	0
	Erkek	185	164,26			
Rahatlama Egzersizleri	Kadın	197	197,11	17117	-1,031	0,303
	Erkek	185	185,52			
Fiziksel Egzersizler	Kadın	197	186,86	17308,5	-0,852	0,394
	Erkek	185	196,44			
Birlik Beraberlik	Kadın	197	203,66	15827	-2,253	0,024
	Erkek	185	178,55			
Eşler Arası İlgi	Kadın	197	188,02	17537	-0,65	0,515
	Erkek	185	195,21			
Bütçeyi Ayarlama	Kadın	197	196,26	17285,5	-0,883	0,377
	Erkek	185	186,44			

Yapılan analiz sonucunda algılanan stres ölçeği konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun .01 düzeyinde ($U = 14905$, $z=-3,081$, $p<0,002$) cinsiyete dayalı olarak farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Yanı sıra Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin de görev paylaşımı ($U= 15344$, $z=-2,691$, $p<,01$), iş aile ayrımı boyutunda ($U=15730$, $z=-2,376$, $p<,05$), becerilerini geliştirme boyutunda ($U=15715$, $z=-2,339$, $p<,05$), sosyal destek arama boyutunda ($U=13182,5$, $z=-4,708$, $p<,01$) ve birlik beraberlik boyutunda ($U=15827$, $z=-2,253$, $p<,05$) cinsiyete göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı, görev paylaşımı, becerilerini geliştirme, sosyal destek arama, birlik beraberlik konularında gözlenen farklılığın kadın katılımcıların; iş aile ayrımı konusunda ise gözlenen farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Bulgular araştırmaya katılanların evlilikte algıladıkları stresin ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Diğer bir deyişle katılımcıların evlilikte algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemleri cinsiyetlerinden etkilenmektedir.

4.4.2. Aile Tipine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 7: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın yedinci sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin aile tiplerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 25'te verilmiştir:

Tablo 25. Aile Tipine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

Boyutlar	Aile tipi	N	Ortalama	Mann-Whitney U	Z	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Çekirdek aile	334	191,78	7924	-0,129	0,898
	Geniş aile	48	189,58			
Stres Rahatsızlık Algısı	Çekirdek aile	334	189,38	7307,5	-0,992	0,321
	Geniş aile	48	206,26			
Görev Paylaşımı	Çekirdek aile	334	192,33	7738,5	-0,391	0,696
	Geniş aile	48	185,72			
Programları Yenileme	Çekirdek aile	334	190,55	7698	-0,448	0,655
	Geniş aile	48	198,13			
Planlama	Çekirdek aile	334	188	6845,5	-1,67	0,095
	Geniş aile	48	215,89			
Eşler Arası İletişim	Çekirdek aile	334	190,33	7625,5	-0,559	0,576
	Geniş aile	48	199,64			
Aile İş Ayrımı	Çekirdek aile	334	190,76	7768,5	-0,355	0,723
	Geniş aile	48	196,66			
İş Aile Ayrımı	Çekirdek aile	334	192,45	7699	-0,456	0,649
	Geniş aile	48	184,9			
Becerilerini Geliştirme	Çekirdek aile	334	189,27	7272,5	-1,046	0,296
	Geniş aile	48	206,99			
Bilişsel Yapılandırma	Çekirdek aile	334	187,73	6756	-1,775	0,076
	Geniş aile	48	217,75			
Davranış Değiştirme	Çekirdek aile	334	187,28	6607	-1,984	0,047
	Geniş aile	48	220,85			
Sosyal Destek Arama	Çekirdek aile	334	190,55	7699	-0,446	0,655
	Geniş aile	48	198,1			
Rahatlama Egzersizleri	Çekirdek aile	334	190,53	7690,5	-0,458	0,647
	Geniş aile	48	198,28			
Fiziksel Egzersizler	Çekirdek aile	334	196,94	6199	-2,554	0,011
	Geniş aile	48	153,65			
Birlik Beraberlik	Çekirdek aile	334	193,14	7467,5	-0,778	0,437
	Geniş aile	48	180,07			
Eşler Arası İlgı	Çekirdek aile	334	192,83	7571,5	-0,636	0,525
	Geniş aile	48	182,24			
Bütçeyi Ayarlama	Çekirdek aile	334	188,91	7151	-1,229	0,219
	Geniş aile	48	209,52			

Yapılan analiz sonucunda algılanan stres ölçeğinin boyutlarına ilişkin katılımcı görüşlerinin aile tiplerine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Diğer taraftan Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin davranış değiştirme (U= 6607, z=-1,984,

$p<,05$) ve fiziksel egzersizler boyutunda ($U=6199$, $z=-2,554$, $p<,05$) içinde yaşanan aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda davranış değiştirme konusunda gözlenen farklılığın geniş ailede yaşayan katılımcıların; fiziksel egzersizler konusunda ise gözlenen farklılığın çekirdek ailede yaşayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Bulgular, araştırmaya katılanların evlilikte algıladıkları stresin aile tipine göre değişmediğini, bununla birlikte aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin aile tiplerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Diğer bir deyişle katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri aile tiplerinden etkilenmektedir. Farklı koşulların katılımcılarda farklı yöntemleri işe koşmaya yol açıyor denilebilir. Bu konunun ileri araştırmalarla desteklenmesi yerinde olacaktır.

4.4.3. Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 8: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın sekizinci sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 26’da verilmiştir:

Tablo 26. Eğitim Düzeylerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Okuryazar	2	254,75	9,907	5	0,078
	İlkokul	39	202,36			
	Ortaokul	43	178,7			
	Lise	107	170,09			
	Üniversite	143	210,04			
	Lisansüstü	48	184			

Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	p
Stres Rahatsızlık Algısı	Okuryazar	2	200,5	15,812	5	0,007
	İlkokul	39	186,31			
	Ortaokul	43	215,8			
	Lise	107	211,48			
	Üniversite	143	187,34			
	Lisansüstü	48	141,43			
Görev Paylaşımı	Okuryazar	2	135,5	12,762	5	0,026
	İlkokul	39	200,82			
	Ortaokul	43	142,85			
	Lise	107	188,47			
	Üniversite	143	197,51			
	Lisansüstü	48	218,7			
Programları Yenileme	Okuryazar	2	178	5,248	5	0,386
	İlkokul	39	182,33			
	Ortaokul	43	158,01			
	Lise	107	197,98			
	Üniversite	143	197,8			
	Lisansüstü	48	196,29			
Planlama	Okuryazar	2	166,75	1,407	5	0,924
	İlkokul	39	196,38			
	Ortaokul	43	176			
	Lise	107	194,64			
	Üniversite	143	194,69			
	Lisansüstü	48	185,95			
Eşler Arası İletişim	Okuryazar	2	165,25	6,85	5	0,232
	İlkokul	39	199,31			
	Ortaokul	43	169,85			
	Lise	107	177,73			
	Üniversite	143	207,21			
	Lisansüstü	48	189,53			
Aile İş Ayrımı	Okuryazar	2	160,25	0,678	5	0,984
	İlkokul	39	200,46			
	Ortaokul	43	196,49			
	Lise	107	187,87			
	Üniversite	143	191,54			
	Lisansüstü	48	189,02			
İş Aile Ayrımı	Okuryazar	2	194	3,891	5	0,565
	İlkokul	39	215,83			
	Ortaokul	43	191,55			
	Lise	107	197,48			
	Üniversite	143	180,29			
	Lisansüstü	48	191,64			
Becerilerini Geliştirme	Okuryazar	2	127	1,993	5	0,85
	İlkokul	39	190,91			
	Ortaokul	43	178,63			

Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	p
	Lise	107	194,57			
	Üniversite	143	190,02			
	Lisansüstü	48	203,77			
Bilişsel Yapılandırma	Okuryazar	2	167,75	4,516	5	0,478
	İlkokul	39	204,92			
	Ortaokul	43	165,3			
	Lise	107	193,31			
	Üniversite	143	188,74			
	Lisansüstü	48	209,24			
Davranış Değiştirme	Okuryazar	2	190,75	4,891	5	0,429
	İlkokul	39	212,35			
	Ortaokul	43	162,76			
	Lise	107	187,1			
	Üniversite	143	196,48			
	Lisansüstü	48	195,31			
Sosyal Destek Arama	Okuryazar	2	200	4,01	5	0,548
	İlkokul	39	176,17			
	Ortaokul	43	166,94			
	Lise	107	193,73			
	Üniversite	143	196,88			
	Lisansüstü	48	204,61			
Rahatlama Egzersizleri	Okuryazar	2	112,5	8,147	5	0,148
	İlkokul	39	185,27			
	Ortaokul	43	168,55			
	Lise	107	184,08			
	Üniversite	143	195,56			
	Lisansüstü	48	224,84			
Fiziksel Egzersizler	Okuryazar	2	44,5	13,531	5	0,019
	İlkokul	39	152,22			
	Ortaokul	43	175,24			
	Lise	107	187,36			
	Üniversite	143	207,96			
	Lisansüstü	48	204,3			
Birlik Beraberlik	Okuryazar	2	181,5	5,207	5	0,391
	İlkokul	39	173,92			
	Ortaokul	43	177,88			
	Lise	107	189,1			
	Üniversite	143	192,55			
	Lisansüstü	48	220,61			
Eşler Arası İlg	Okuryazar	2	163	1,59	5	0,903
	İlkokul	39	192,91			
	Ortaokul	43	207,73			
	Lise	107	186,14			
	Üniversite	143	192,88			
	Lisansüstü	48	184,83			

Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	p
Bütçeyi Ayarlama	Okuryazar	2	167,25	1,103	5	0,954
	İlkokul	39	205,13			
	Ortaokul	43	193,03			
	Lise	107	190,32			
	Üniversite	143	186,84			
	Lisansüstü	48	196,58			

Yapılan analiz sonucunda evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde ($H= 15,812$, $SD=5$, $p=,01$) eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun .05, düzeyinde ($H= 12,762$, $SD=5$, $p=,05$) ve fiziksel egzersizler boyutunun .05 düzeyinde ($H= 13,531$, $SD=5$, $p=,05$) eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ortaokul mezunu katılımcıların, görev paylaşımı konusunda gözlenen farklılığın lisansüstü mezunlarının, fiziksel egzersizler konusunda görülen farklılığın üniversite mezunları lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulardan hareketle araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin eğitim durumlarına göre kimi boyutlarda istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle, eğitim düzeyinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkisinin olduğu söylenebilir.

4.4.4. Çalışma Durumlarına Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 9: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın dokuzuncu sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin çalışma durumlarına göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik

testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 27’de verilmiştir:

Tablo 27. Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

Boyutlar	Meslek	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Çalışıyor	292	192,63	1,545	3	0,672
	Çalışmıyor	18	178,08			
	Ev hanımı	54	181,94			
	Emekli	18	215,36			
Stres Rahatsızlık Algısı	Çalışıyor	292	182,03	13,746	3	0,003
	Çalışmıyor	18	205,31			
	Ev hanımı	54	241,58			
	Emekli	18	181,06			
Görev Paylaşımı	Çalışıyor	292	194,55	2,724	3	0,436
	Çalışmıyor	18	169,58			
	Ev hanımı	54	193,69			
	Emekli	18	157,31			
Programları Yenileme	Çalışıyor	292	197,77	8,344	3	0,039
	Çalışmıyor	18	123,25			
	Ev hanımı	54	183,31			
	Emekli	18	182,56			
Planlama	Çalışıyor	292	191,19	4,768	3	0,19
	Çalışmıyor	18	235,97			
	Ev hanımı	54	173,82			
	Emekli	18	205,08			
Eşler Arası İletişim	Çalışıyor	292	198,6	8,084	3	0,044
	Çalışmıyor	18	193,53			
	Ev hanımı	54	171,17			
	Emekli	18	135,28			
Aile İş Ayrımı	Çalışıyor	292	197,53	4,212	3	0,24
	Çalışmıyor	18	161,25			
	Ev hanımı	54	176,86			
	Emekli	18	167,78			
İş Aile Ayrımı	Çalışıyor	292	199,78	9,506	3	0,023
	Çalışmıyor	18	134,31			
	Ev hanımı	54	176,51			
	Emekli	18	159,33			
Becerilerini Geliştirme	Çalışıyor	292	186,37	8,429	3	0,038
	Çalışmıyor	18	245,31			
	Ev hanımı	54	212,09			
	Emekli	18	159,17			
Bilişsel Yapılandırma	Çalışıyor	292	194,67	1,848	3	0,605

Boyutlar	Meslek	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
	Çalışmıyor	18	179,92			
	Ev hanımı	54	174,84			
	Emekli	18	201,64			
Davranış Değiştirme	Çalışıyor	292	196,07	2,332	3	0,506
	Çalışmıyor	18	183,81			
	Ev hanımı	54	177,13			
	Emekli	18	168,25			
Sosyal Destek Arama	Çalışıyor	292	189,78	5,987	3	0,112
	Çalışmıyor	18	211,72			
	Ev hanımı	54	210,55			
	Emekli	18	142			
Rahatlama Egzersizleri	Çalışıyor	292	195,2	2,508	3	0,474
	Çalışmıyor	18	189,92			
	Ev hanımı	54	184,01			
	Emekli	18	155,61			
Fiziksel Egzersizler	Çalışıyor	292	198,22	5,183	3	0,159
	Çalışmıyor	18	171,78			
	Ev hanımı	54	163,71			
	Emekli	18	185,58			
Birlik Beraberlik	Çalışıyor	292	191,15	3,234	3	0,357
	Çalışmıyor	18	208,03			
	Ev hanımı	54	201,12			
	Emekli	18	151,81			
Eşler Arası İlgi	Çalışıyor	292	195,51	1,784	3	0,618
	Çalışmıyor	18	176,89			
	Ev hanımı	54	176,98			
	Emekli	18	184,61			
Bütçeyi Ayarlama	Çalışıyor	292	188,35	1,313	3	0,726
	Çalışmıyor	18	213,36			
	Ev hanımı	54	199,62			
	Emekli	18	196,39			

Yapılan analiz sonucunda evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde ($H= 13,746$, $SD=3$, $p=,01$) çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda programları yenileme boyutunun .05 düzeyinde ($H= 8,344$, $SD=3$, $p=,05$), eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde ($H=8,084$, $SD=3$, $p=,05$), iş aile ayrımı boyutunun .05 düzeyinde ($H=9,506$, $SD=3$, $p=,05$) ve becerilerini geliştirme boyutunun .05 düzeyinde ($H=8,429$, $SD=3$, $p=,05$) çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ev hanımı katılımcıların, programları yenileme, eşler arası iletişim, iş aile ayrımı, konusunda görülen farklılığın çalışan katılımcıların, becerilerini geliştirme konusunda görülen farklılığın çalışmayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulardan hareketle araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin çalışma durumlarına göre kimi boyutlarda istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle, çalışma durumunun algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkisinin olduğu söylenebilir.

4.4.5. Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 10: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri gelir durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın onuncu sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin gelir düzeylerine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 28’de verilmiştir:

Tablo 28. Gelir Düzeylerine Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Düşük	34	190,96	1,439	2	0,487
	Orta	321	189,5			
	Yüksek	27	216			
Stres Rahatsızlık Algısı	Düşük	34	231,99	8,887	2	0,012
	Orta	321	190,91			
	Yüksek	27	147,56			
Görev Paylaşımı	Düşük	34	156,31	8,083	2	0,018
	Orta	321	191,44			
	Yüksek	27	236,57			
Programları Yenileme	Düşük	34	167,06	2,768	2	0,251
	Orta	321	192,26			

Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	p
	Yüksek	27	213,28			
	Düşük	34	178,74	0,547	2	0,761
Planlama	Orta	321	193,02			
	Yüksek	27	189,44			
Eşler Arası İletişim	Düşük	34	157,18	6,313	2	0,043
	Orta	321	192,19			
	Yüksek	27	226,57			
Aile İş Ayrımı	Düşük	34	177,63	0,659	2	0,719
	Orta	321	193,19			
	Yüksek	27	188,89			
İş Aile Ayrımı	Düşük	34	194,5	0,408	2	0,815
	Orta	321	192,24			
	Yüksek	27	178,98			
Becerilerini Geliştirme	Düşük	34	159,22	5,665	2	0,059
	Orta	321	191,99			
	Yüksek	27	226,31			
Bilişsel Yapılandırma	Düşük	34	157,62	3,87	2	0,144
	Orta	321	195,74			
	Yüksek	27	183,7			
Davranış Değiştirme	Düşük	34	175,99	0,757	2	0,685
	Orta	321	193,19			
	Yüksek	27	190,98			
Sosyal Destek Arama	Düşük	34	189,16	0,651	2	0,722
	Orta	321	193,09			
	Yüksek	27	175,59			
Rahatlama Egzersizleri	Düşük	34	199,81	3,512	2	0,173
	Orta	321	187,59			
	Yüksek	27	227,56			
Fiziksel Egzersizler	Düşük	34	171,97	5,052	2	0,08
	Orta	321	190,05			
	Yüksek	27	233,35			
Birlik Beraberlik	Düşük	34	157,13	6,129	2	0,047
	Orta	321	192,23			
	Yüksek	27	226,07			
Eşler Arası İlgi	Düşük	34	154,46	4,719	2	0,094
	Orta	321	194,17			
	Yüksek	27	206,43			
Bütçeyi Ayarlama	Düşük	34	121,47	15,642	2	0
	Orta	321	198,96			
	Yüksek	27	191,02			

Yapılan analiz sonucunda evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .05 düzeyinde ($H= 8,887$, $SD=2$, $p=,05$) gelir düzeyine dayalı olarak

farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Diğer taraftan Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun .05 düzeyinde ($H=8,083$, $SD=2$, $p=,05$), eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde ($H=5,052$, $SD=2$, $p=,05$), Fiziksel egzersizler boyutunun .05 düzeyinde ($H=9,506$, $SD=3$, $p=,05$), birlik beraberlik boyutunun .05 düzeyinde ($H=6,129$, $SD=2$, $p=,05$) ve bütçeyi ayarlama boyutunun .01 düzeyinde gelir düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın düşük gelirli katılımcıların; bütçeyi ayarlama konusunda gözlenen farklılığın orta gelir grubundaki katılımcıların; görev paylaşımı, eşler arası iletişim, fiziksel egzersizler ve birlik beraberlik konusunda gözlenen farklılıkların yüksek gelirli katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulardan hareketle araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin gelir düzeylerine göre kimi boyutlarda istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle, gelir düzeyinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkisinin olduğu söylenebilir.

4.4.6. Yaşa Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 11: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın on birinci sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin yaşlarına göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 29’da verilmiştir:

Tablo 29. Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

Boyutlar	Yaş	Sayı	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	20-30 arası	78	200.04	0.637	3	0.89
	31-40 arası	120	190.83			
	41-50 arası	115	189			
	51 yaş ve üzeri	69	187.17			
Stres Rahatsızlık Algısı	20-30 arası	78	170.85	3.532	3	0.32
	31-40 arası	120	194.47			
	41-50 arası	115	198.61			
	51 yaş ve üzeri	69	197.83			
Algılanan Stres Toplam	20-30 arası	78	182.68	0.848	3	0.84
	31-40 arası	120	194.56			
	41-50 arası	115	196.14			
	51 yaş ve üzeri	69	188.41			
Görev Paylaşımı	20-30 arası	78	199.74	6.964	3	0.07
	31-40 arası	120	208.08			
	41-50 arası	115	172.2			
	51 yaş ve üzeri	69	185.52			
Programları Yenileme	20-30 arası	78	187.17	0.276	3	0.97
	31-40 arası	120	190.24			
	41-50 arası	115	195.25			

Boyutlar	Yaş	Sayı	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
	51 yaş ve üzeri	69	192.33			
Planlama	20-30 arası	78	173.45	2.733	3	0.44
	31-40 arası	120	195.88			
	41-50 arası	115	195.9			
	51 yaş ve üzeri	69	196.96			
Eşler Arası İletişim	20-30 arası	78	196.66	2.766	3	0.43
	31-40 arası	120	193.23			
	41-50 arası	115	197.69			
	51 yaş ve üzeri	69	172.34			
Aile İş Ayrımı	20-30 arası	78	173.37	8.031	3	0.05*
	31-40 arası	120	186.04			
	41-50 arası	115	214.25			
	51 yaş ve üzeri	69	183.58			
İş Aile Ayrımı	20-30 arası	78	171.12	10.744	3	0.01**
	31-40 arası	120	186.66			
	41-50 arası	115	217.64			
	51 yaş ve üzeri	69	179.39			
Becerilerini Geliştirme	20-30 arası	78	193.22	1.07	3	0.78
	31-40 arası	120	190.31			
	41-50 arası	115	197.93			
	51 yaş ve üzeri	69	180.91			

Boyutlar	Yaş	Sayı	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
Bilişsel Yapılandırma	20-30 arası	78	166.66	7.721	3	0.05*
	31-40 arası	120	192.53			
	41-50 arası	115	210.66			
	51 yaş ve üzeri	69	185.85			
Davranış Değiştirme	20-30 arası	78	177.71	2.568	3	0.46
	31-40 arası	120	197.3			
	41-50 arası	115	199.61			
	51 yaş ve üzeri	69	183.48			
Sosyal Destek Arama	20-30 arası	78	196.56	2.149	3	0.54
	31-40 arası	120	195.26			
	41-50 arası	115	194.62			
	51 yaş ve üzeri	69	174.05			
Rahatlama Egzersizleri	20-30 arası	78	197.22	4.25	3	0.24
	31-40 arası	120	203.75			
	41-50 arası	115	187			
	51 yaş ve üzeri	69	171.22			
Fiziksel Egzersizler	20-30 arası	78	211.6	8.679	3	0.03*
	31-40 arası	120	194.94			
	41-50 arası	115	193.56			
	51 yaş ve üzeri	69	159.36			
Birlik Beraberlik	20-30 arası	78	202.9	5.993	3	0.11

Boyutlar	Yaş	Sayı	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
	31-40 arası	120	201.84			
	41-50 arası	115	188.65			
	51 yaş ve üzeri	69	165.38			
Eşler Arası İlgisi	20-30 arası	78	213.28	10.2	3	0.02*
	31-40 arası	120	204.17			
	41-50 arası	115	169.5			
	51 yaş ve üzeri	69	181.51			
Bütçeyi Ayarlama	20-30 arası	78	187.19	5.55	3	0.14
	31-40 arası	120	176.46			
	41-50 arası	115	196.88			
	51 yaş ve üzeri	69	213.56			

Tablo 29'daki bulgular incelendiğinde evlilikte algıladıkları stresin katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda aile iş ayrımı boyutunda (H:8.031,SD=3, $p<,05$), iş aile ayrımı boyutunda (H:10.744, SD=3, $p<,01$), bilişsel yapılandırma boyutunda (H:7.721, SD=3, $p<,05$), fiziksel egzersizler boyutunda (H:8.679, SD=3, $p<,05$), eşler arası ilgi boyutunda (H:10.200, SD=3, $p<,05$)yaş gruplarına dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan karşılaştırmalarda aile iş ayrımı, iş aile ayrımı konusunda gözlenen farklılığın 41-50 yaş arasındaki katılımcıların, fiziksel egzersizler ve eşler arası ilgi konusunda gözlenen farklılığın 20-30 yaş arası katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulara dayalı olarak araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stresin yaşlarına göre farklılaşmadığı, stresle başa çıkma yöntemlerinin ise yaşlarına

göre kimi boyutlarda istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle, yaşın algılanan stres düzeyi üzerinde etkisi olmadığı, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda ise etkisinin olduğu söylenebilir.

4.4.7. Evlilik Yaşına Göre Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin Farklılaşması

Araştırma Sorusu 12: Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri evlilik yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu alt kısımda araştırmanın on ikinci sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin evlilik yaşlarına göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 30'da verilmiştir:

Tablo 30. Evlilik Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

Boyutlar	Evlilik Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	18-24 arası	149	185.3	4.22	4	0.38
	25-29 arası	163	189.99			
	30-34 arası	49	220.73			
	35-45 arası	17	179.91			
	46 ve üzeri	4	175.13			
Stres Rahatsızlık Algısı	18-24 arası	149	211.3	10.05	4	0.04*
	25-29 arası	163	183.19			
	30-34 arası	49	158.85			
	35-45 arası	17	193.15			
	46 ve üzeri	4	185.38			
Algılanan Stres Toplam	18-24 arası	149	200.83	2.101	4	0.72
	25-29 arası	163	183.54			
	30-34 arası	49	188.84			
	35-45 arası	17	197.82			
	46 ve üzeri	4	173.88			
Görev Paylaşımı	18-24 arası	149	186.53	4.166	4	0.38
	25-29 arası	163	201.4			

Boyutlar	Evlilik Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
	30-34 arası	49	188.72			
	35-45 arası	17	163.18			
	46 ve üzeri	4	127.63			
Programları Yenileme	18-24 arası	149	191.84	5.189	4	0.27
	25-29 arası	163	199.38			
	30-34 arası	49	171.36			
	35-45 arası	17	192.24			
	46 ve üzeri	4	101.5			
Planlama	18-24 arası	149	194.77	2.725	4	0.61
	25-29 arası	163	187.5			
	30-34 arası	49	203.62			
	35-45 arası	17	182.47			
	46 ve üzeri	4	122.38			
Eşler Arası İletişim	18-24 arası	149	183.41	8.27	4	0.08
	25-29 arası	163	198.04			
	30-34 arası	49	213.08			
	35-45 arası	17	134.18			
	46 ve üzeri	4	205.5			
Aile İş Ayrımı	18-24 arası	149	188.49	1.963	4	0.74
	25-29 arası	163	191.06			
	30-34 arası	49	208.66			
	35-45 arası	17	171.44			
	46 ve üzeri	4	196.38			
İş Aile Ayrımı	18-24 arası	149	191.54	2.395	4	0.66
	25-29 arası	163	185.76			
	30-34 arası	49	211.54			
	35-45 arası	17	194.24			
	46 ve üzeri	4	166.75			
Becerilerini Geliştirme	18-24 arası	149	196.1	3.071	4	0.55
	25-29 arası	163	193.23			
	30-34 arası	49	188.59			
	35-45 arası	17	154.85			
	46 ve üzeri	4	141.25			
Bilişsel Yapılandırma	18-24 arası	149	187.71	3.69	4	0.45
	25-29 arası	163	194.41			
	30-34 arası	49	206.85			
	35-45 arası	17	150.29			
	46 ve üzeri	4	201.13			
Davranış Değiştirme	18-24 arası	149	182.12	3.728	4	0.44
	25-29 arası	163	201.35			
	30-34 arası	49	195.98			
	35-45 arası	17	162.79			
	46 ve üzeri	4	206.5			

Boyutlar	Evlilik Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	p
Sosyal Destek Arama	18-24 arası	149	196.5	0.772	4	0.94
	25-29 arası	163	189.55			
	30-34 arası	49	182.01			
	35-45 arası	17	195.59			
	46 ve üzeri	4	183.88			
Rahatlama Egzersizleri	18-24 arası	149	185.64	4.789	4	0.31
	25-29 arası	163	197.78			
	30-34 arası	49	199.92			
	35-45 arası	17	182.32			
	46 ve üzeri	4	89.88			
Fiziksel Egzersizler	18-24 arası	149	185.55	1.072	4	0.90
	25-29 arası	163	196.89			
	30-34 arası	49	193.88			
	35-45 arası	17	191.15			
	46 ve üzeri	4	165.88			
Birlik Beraberlik	18-24 arası	149	192.23	1.635	4	0.80
	25-29 arası	163	191.9			
	30-34 arası	49	199.71			
	35-45 arası	17	165.06			
	46 ve üzeri	4	159.63			
Eşler Arası İlgi	18-24 arası	149	180.36	7.876	4	0.10
	25-29 arası	163	203.25			
	30-34 arası	49	205.23			
	35-45 arası	17	144.94			
	46 ve üzeri	4	157.5			
Bütçeyi Ayarlama	18-24 arası	149	194.09	3.5	4	0.48
	25-29 arası	163	185.37			
	30-34 arası	49	213.32			
	35-45 arası	17	166.5			
	46 ve üzeri	4	183.88			

Tablo 30'daki bulgular incelendiğinde evlilikte algıladıkları stresin katılımcıların evlilik yaşlarına göre stres rahatsızlık algısı boyutunda ($H:10.050$, $SD=4$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda ise evlilik yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın 18-24 yaş arası katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulara dayalı olarak araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stresin evlilik yaşlarına göre farklılaştığı, stresle başa çıkma yöntemlerinin ise evlilik yaşlarına göre farklılık göstermediği, diğer bir deyişle, evlilik yaşının algılanan stres düzeyi üzerinde etkisi olduğu, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda ise etkisinin olmadığı söylenebilir.

4.4.8. Çocukların Yaşı ile Algılanan Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki

Araştırma Sorusu 13: Katılımcıların algıladıkları stresin düzeyi ve stresle başa çıkma durumları ile çocuklarının yaşları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?

Bu alt kısımda araştırmanın on üçüncü sorusunun yanıtı aranmıştır. Katılımcılar arasında ilk çocuğunun yaşı hesaplanan 257 kişi (125 kişinin çocuğu yok), ikinci çocuğunun yaşı hesaplanan 178 kişi (204 kişinin ikinci çocuğu yok), üçüncü çocuğunun yaşı hesaplanan 54 kişi (328 kişinin üçüncü çocuğu yok) ve dördüncü çocuğunun yaşı hesaplanan 12 kişidir (370 kişinin dördüncü çocuğu yok).

Katılımcıların evlilikte algıladıkları stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü çocuklarının yaşlarıyla ilişkisini incelemek amacıyla, öncelikle katılımcıların alt ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları çocuklarının yaşlarına göre karşılaştırılmış ve devamında çocukların yaşı ile katılımcıların algıladıkları stres ve aile stresörleri arasındaki ilişkiyi çözümlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 31’de verilmiştir:

Tablo 31. Çocuklarının Yaşlarına Göre Katılımcıların Evlilikte Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Spearman Korelasyon Testi Bulguları

Boyutlar		Farklı Sıradaki Çocukların Yaşları			
		1. Çocuğun Yaşı	2. Çocuğun Yaşı	3. Çocuğun Yaşı	4. Çocuğun Yaşı
Yetersiz Özyeterlik Algısı	r	-0.032	-0.042	-0.027	0.015
	p	0.267	0.207	0.299	0.381
Stres Rahatsızlık Algısı	r	0.074	0.064	0.081	-0.02
	p	0.075	0.107	0.057	0.348
Algılanan Stres	r	0.001	-0.012	0.035	-0.009

Boyutlar		Farklı Sıradaki Çocukların Yaşları			
		1. Çocuğun Yaşı	2. Çocuğun Yaşı	3. Çocuğun Yaşı	4. Çocuğun Yaşı
Toplam	p	0.495	0.408	0.247	0.429
Görev Paylaşımı	r	-0.063	.098*	0.079	.126**
	p	0.11	0.028	0.063	0.007
Programları Yenileme	r	0.029	0.015	-0.013	-0.034
	p	0.286	0.384	0.399	0.257
Planlama	r	.165**	.135**	0.064	-.096*
	p	0.001	0.004	0.106	0.03
Eşler Arası İletişim	r	-0.005	0.007	-0.046	-0.007
	p	0.464	0.448	0.186	0.444
Aile İş Ayrımı	r	.156**	.171**	0.048	0.022
	p	0.001	0	0.175	0.335
İş Aile Ayrımı	r	.118*	.102*	0.071	0.006
	p	0.011	0.023	0.083	0.453
Becerilerini Geliştirme	r	.127**	.152**	0	0.039
	p	0.007	0.001	0.499	0.226
Bilişsel Yapılandırma	r	.096*	0.079	-0.052	-0.052
	p	0.03	0.063	0.156	0.157
Davranış Değiştirme	r	0.058	0.071	-0.063	-0.013
	p	0.129	0.084	0.109	0.403
Sosyal Destek Arama	r	-0.082	-.089*	-0.059	0.035
	p	0.055	0.04	0.123	0.25
Rahatlama Egzersizleri	r	0.04	0.009	-0.004	-0.017
	p	0.22	0.431	0.468	0.372
Fiziksel Egzersizler	r	-0.046	-.109*	-0.083	0.005
	p	0.185	0.017	0.052	0.463
Birlik Beraberlik	r	0.011	0.005	-0.057	-0.002
	p	0.415	0.46	0.133	0.484
Eşler Arası İlgi	r	-0.04	-0.029	-0.058	-0.058
	p	0.215	0.289	0.128	0.127
Bütçeyi Ayarlama	r	.142**	.127**	0.061	-0.012
	p	0.003	0.007	0.119	0.408

Çocuklarının yaşlarına göre katılımcıların algıladıkları stres düzeyi ve stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çözümlenmesinde yapılan Spearman korelasyon analizine birinci çocuğu olan 257 kişinin, ikinci çocuğa sahip olan 178 kişinin, üçüncü çocuğa sahip olan 54 kişinin ve dördüncü çocuğa sahip olan 12 kişinin verileri dahil edilmiştir.

Tablo 31 incelendiğinde katılımcıların sahip oldukları birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü çocuklarının yaşları ile algıladıkları stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

Katılımcıların 257'si çocuk sahibidir ve katılımcıların stresle başa çıkma durumları ile birinci çocuklarının yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların planlama ($r=.165$, $p<.01$), aile iş ayrımı ($r=.156$, $p<.01$), iş aile ayrımı ($r=.118$, $p<.01$), becerilerini geliştirme ($r=.127$, $p<.01$), bilişsel yapılandırma ($r=.096$, $p<.05$) ve bütçeyi ayarlama ($r=.142$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir.

Bu bulgulara dayalı olarak katılımcıların ilk çocuklarının yaşları arttıkça sorunlarla başa çıkma ortalamalarının da arttığı, diğer bir ifadeyle çocukları büyüdükçe katılımcıların sorunlarla başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Katılımcılar arasında ikinci çocuğu olanların sayısı 178'dir ve katılımcıların stresle başa çıkma durumları ile ikinci çocuklarının yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların görev paylaşımı ($r=-.098$, $p<.05$), sosyal destek arama ($r=-.089$, $p<.05$), fiziksel egzersizler ($r=-.109$, $p<.05$) arasında negatif yönlü; planlama ($r=.135$, $p<.01$), aile iş ayrımı ($r=.171$, $p<.01$), iş aile ayrımı ($r=.102$, $p<.05$), becerilerini geliştirme ($r=.152$, $p<.01$), bütçeyi ayarlama ($r=.127$, $p<.01$) arasında ise pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgulara dayalı olarak çocukların yaşları arttıkça katılımcıların görev paylaşımı, sosyal destek arama ve fiziksel egzersizler konusunda sorunlarla başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları, planlama, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, becerilerini geliştirme ve bütçeyi ayırma konusundaki başa çıkma stratejilerini ise daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcılar arasında 54'ünün üçüncü çocukları bulunmaktadır ve katılımcıların üçüncü çocuklarının yaşları ile stresi algılama düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların 12'sinin dördüncü çocukları bulunmaktadır. Katılımcıların dördüncü çocuklarının yaşları ile katılımcıların algıladıkları stres arasında herhangi bir ilişki gözlenmezken, stresle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları incelendiğinde görev paylaşımı ($r=.126$, $p<.01$) boyutunda pozitif yönlü,

planlama ($r=-,096$, $p<, 05$) boyutunda ise negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Ulaşılan bulgulara dayalı olarak, katılımcıların dördüncü çocuklarının yaşları arttıkça görev paylaşımı konusundaki başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, planlama konusundaki sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanma durumlarının ise azaldığı söylenebilir.



BÖLÜM 5

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada çözümlenen verilerin değerlendirilmesine, bulgulardan elde edilen sonuçların incelenmesine ve araştırma sürecinin genel görünümüne yer verilmiştir.

Araştırmanın temel amacı; farklı aile yaşam evrelerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu nedenle amaç bölümünde belirtilen sorular ışığında öncelikle değişkenler arasındaki korelasyonlar hesaplanmış, sonra da algılanan stres düzeyi ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsü ile cinsiyet, aile tipi, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre farklılaşma durumları çözümlenmiştir.

Elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda katılımcıların, demografik özellikleri şöyledir; cinsiyet olarak “kadın”, yaş grubu olarak “31-40 yaş arası”, evlilik yaşı olarak “25-29 yaş arası”, öğrenim durumlarına göre “üniversite”, mesleklerine göre “çalışıyor”, aile tiplerine göre “çekirdek aile”, gelir düzeylerine göre “orta gelir düzeyi”, aile yaşam döngülerine göre “Genç erişkin çocuklu aile” gruplarında toplanmaktadır.

Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeklerine ilişkin elde ettikleri değerler incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden Yetersiz Özyeterlik Algısı ($\bar{X}$ =10,61, SS=6,09), Stres/Rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten ($\bar{X}$ =13,98, SS=5,41) puan ortalaması elde etmişlerdir. Katılımcıların Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları standardize puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını aile iş ayrımı adlı alt ölçekten, en düşük puan ortalamasını da sosyal destek arama adlı alt ölçekten elde ettikleri görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinden olan sosyal destek aramanın, işlev olarak diğer stratejilerden daha az işlevsel olduğu yönündedir. Örnek olarak Hobfoll ve diğerlerinin, (1994), Ptacek ve diğerlerinin (1992), çalışmalarında sosyal destek aramanın daha çok kadınlar tarafından ve aile içi stresörlerle başa çıkmada duygu odaklı olarak kullanıldığı belirtilmektedir. Bu yönüyle ele alındığında bu çalışmada ulaşılan sonuçların ilgili alanyazın ile desteklendiği söylenebilir. Bununla birlikte kimi araştırmalarda tersi yönde sonuçlara ulaşıldığı da gözlenmiştir. Örnek olarak Ayyıldız ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında katılımcıların aile içi stresörlerle başa çıkma stratejileri arasında sosyal destek aramanın diğer stratejilere göre daha yüksek ortalamalar elde ettikleri gözlenmiştir. Yanı sıra Yüksel (2013), tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, sosyal destek arama stratejilerinin kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Bu konudaki incelemeler, ilgili alanyazında bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gibi tersi yönde sonuçlara ulaşan çalışmaların da bulunduğunu göstermektedir.

Katılımcıların evlilikte algılanan stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin sosyal destek arama boyutu arasında pozitif yönde, becerilerini geliştirme ve fiziksel egzersizler boyutları arasında negatif yönlü ilişkilerin varlığı söz konusudur. Diğer taraftan Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin programları yenileme ve sosyal destek arama boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler ile eşler arası iletişim, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, bilişsel yapılandırma, davranış değiştirme, rahatlama egzersizleri, birlik beraberlik ve eşler arası ilgi arasında negatif yönlü güçlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

Araştırmada yanıtı aranan bir diğer konu evlilikte yaşanan stres durumunu aile yaşam döngüsünün hangi evresinde daha yoğun olduğunun belirlenmesi ve katılımcıların aile yaşam döngülerine göre stresörlerle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmasıdır.

Sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya katılan kişilerin aile yaşam döngülerine göre Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek ortalamayı yetersiz özyeterlik algısı adlı alt ölçekten Okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30 ay-6 yaş), elde ederken stres/rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar) elde etmişlerdir.

Okul çağı öncesi çocukları olan kişilerin özyeterlik algılarının diğer yaşam döngüsündekilere göre daha düşük olduğu, bu gruptakilerin kendilerini daha fazla yetersiz hissettikleri söylenebilir. Katılımcıların algılanan stres ölçeğine ilişkin görüşlerinin aile yaşam döngülerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı söylenebilir.

Katılımcıların aile yaşam döngülerine göre aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Eşler arası iletişim, Aile iş ayrımı, İş aile ayrımı, Becerilerini geliştirme, Bilişsel yapılandırma, Rahatlama egzersizleri, Birlik beraberlik ve Eşler arası ilgi alt ölçeklerinde çocuksuz aileler; Görev Paylaşımı ve Programları Yenileme alt ölçeklerinde Okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30 ay-6 yaş); Davranış Değiştirme ve Fiziksel Egzersizler alt ölçeklerinde Ergen çocuklu aileler (ilk çocuk 13-20 yaş); Sosyal destek arama alt ölçeğinde Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar); Planlama ve Bütçeyi Ayarlama alt ölçeğinde ise; Yaşlı ve yalnız anne babalar elde etmişlerdir.

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda eşler arası iletişim boyutunun, 05, düzeyinde; Bilişsel yapılandırma boyutunun, 05 düzeyinde; Fiziksel egzersizler boyutunun, 01 düzeyinde; Eşler arası ilgi boyutunun, 05 düzeyinde aile yaşam döngüsüne dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla farklı testler yapılmış ve demografik özelliklerin kiminde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunurken kimilerinde ise anlamlı düzeyde ilişkinin varlığına rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin bağımlı değişkenlere ilişkin durumlarının onların demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı öncelikle cinsiyetlerine göre incelenmiş ve Algılanan stres ölçeği konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun .01 düzeyinde cinsiyete dayalı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin de görev, iş aile ayrımı boyutunda, becerilerini geliştirme boyutunda, sosyal destek arama boyutunda ve birlik beraberlik boyutunda cinsiyete göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı, görev paylaşımı, becerilerini geliştirme, sosyal destek arama, birlik beraberlik konularında gözlenen farklılığın kadın katılımcıların; iş aile ayrımı konusunda ise gözlenen farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Katılımcıların evlilikte algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemleri cinsiyetlerinden etkilenmektedir.

Algılanan stres ölçeğinin boyutlarına ilişkin katılımcı görüşlerinin aile tiplerine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Diğer taraftan aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin davranış değiştirme ve fiziksel egzersizler boyutunda içinde yaşanan aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda davranış değiştirme konusunda gözlenen farklılığın geniş ailede yaşayan katılımcıların; fiziksel egzersizler konusunda ise gözlenen farklılığın çekirdek ailede yaşayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri aile tiplerinden etkilenmektedir.

Katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerinin yaşadıkları aile tipine göre farklılaştığı yönündeki bulguları destekleyen kimi araştırmalara ulaşılmıştır. İncelenen bu çalışmalarda (Güngör, 2007; Pines, 1989), geniş ailenin katılımcıların stresörlerle başa çıkmalarında katılımcılara daha fazla destek sunacak olanaklar tanıdığı, çekirdek ailedeki bireylerin ise çoğu zaman bu destekten mahrum oldukları gözlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları sonucunda geniş ailede yaşayan bireylerin davranış değiştirme konusunda daha avantajlı oldukları gözlenmiştir.

Birçok çalışma geniş ailelerde iş yükünün azalabilmesiyle birlikte kadının ve erkeğin birbirlerine daha fazla zaman ayırabildikleri, o nedenle stresle başa çıkmada gereksinim duydukları duygusal desteği hem birbirlerinden hem geniş ailenin diğer üyelerinden alabildikleri yönünde düşünceler geliştirilmektedir. Özellikle Pines'in (1989) bu konudaki yorumları ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra aile tipiyle birlikte eşlerin çalışıp çalışmaması da aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları üzerinde etkili olabilmektedir.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun .05, düzeyinde ve fiziksel egzersizler boyutunun .05 düzeyinde eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ortaokul mezunu katılımcıların, görev paylaşımı konusunda gözlenen farklılığın lisansüstü mezunlarının, fiziksel egzersizler konusunda görülen farklılığın üniversite mezunları lehine olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Eğitim düzeyinin katılımcıların stres algısı ve aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları üzerinde etkili olduğu yönünde Yüksel (2013) tarafından yürütülen araştırmada ulaşılan bulgular bu çalışmayı destekler niteliktedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte katılımcıların ailedeki stresi algılama biçimleri üzerinde bir miktar farklılık olsa da stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanmada eğitim düzeyleri arasındaki farkın daha yüksek olacağı kabul edilebilir. Her ne kadar eğitim düzeyi bu araştırmada stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak incelenmediyse de, başka çalışmalarda bu yönde yapılan analizler (Drumheller, 2005; Whiffen ve Gotlib, 1989; Zuo ve Tang, 2000) bu düşüncelyi doğrular niteliktedir.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda programları yenileme boyutunun .05, düzeyinde, eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde, iş aile ayrımı boyutunun .05 düzeyinde ve benzerlerini geliştirme boyutunun .05 düzeyinde çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ev hanımı katılımcıların, programları yenileme, eşler arası iletişim, iş aile ayrımı, konusunda görülen farklılığın çalışan katılımcıların, becerilerini geliştirme konusunda görülen farklılığın çalışmayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Çalışma durumu algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Çalışma durumunun stresle başa çıkma stratejilerini kullanma durumu etkilediği yönündeki bulguların tersine ilgili alanyazında çalışma durumunun katılımcıların aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri üzerinde etkili olmadığını gösteren çalışmalara ulaşılmıştır. Bu konuda Waters ve Moore (2002), tarafından yürütülen çalışmada bu yönde sonuçlara ulaşılmıştır.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun, .05 düzeyinde gelir düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Diğer taraftan aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun .05, düzeyinde, eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde, Fiziksel egzersizler boyutunun .05 düzeyinde, birlik beraberlik boyutunun .05 düzeyinde ve bütçeyi ayarlama boyutunun .01 düzeyinde gelir düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın düşük gelirli katılımcıların; bütçeyi ayarlama konusunda gözlenen farklılığın orta gelir grubundaki katılımcıların; görev paylaşımı, eşler arası iletişim, fiziksel egzersizler ve birlik beraberlik konusunda gözlenen farklılıkların yüksek gelirli katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Birçok araştırmada aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumlarının genellikle eğitim durumu ile birlikte ele alındığı, o nedenle katılımcıların gelir düzeyleri yükseldikçe eğitim düzeylerinin de yükseldiği ve aile içi stresörlerle baş etmede daha fazla strateji kullandıkları gözlenmiştir. Bu konuda Brantley ve arkadaşlarının (2002), ayrıca Yılmaz ve Beji'nin (2010), araştırma bulguları örnek olarak gösterilebilir. İlgili araştırmalarda bu sonuçların yanı sıra, katılımcı kadınların gelir düzeylerindeki düşüşün onların duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanmalarına yol açtığı, gelir düzeyinin dışında eğitim düzeyi arttıkça da stresle başa çıkma stratejilerinin ise çeşitlendiği gözlenmiştir.

Evlilikte algıladıkları stresin katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda aile iş ayrımı boyutunda, iş aile ayrımı boyutunda, bilişsel yapılandırma boyutunda, fiziksel egzersizler boyutunda, eşler arası ilgi boyutunda yaş gruplarına dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda aile iş ayrımı, iş aile ayrımı konusunda gözlenen farklılığın 41-50 yaş arasındaki katılımcıların, fiziksel egzersizler ve eşler arası ilgi konusunda gözlenen farklılığın 20-30 yaş arası katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Ulaşılan bulgulara dayalı olarak araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stresin yaşlarına göre farklılaşmadığı, stresle başa çıkma yöntemlerinin ise yaşlarına göre kimi boyutlarda istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle, yaşın algılanan stres düzeyi üzerinde etkisi olmadığı, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda ise etkisinin olduğu söylenebilir.

Evlilikte algıladıkları stresin katılımcıların evlilik yaşlarına göre stres rahatsızlık algısı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda ise evlilik yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılık 18-24 yaş arası katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Ulaşılan bulgulara dayalı olarak araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stresin evlilik yaşlarına göre farklılaştığı, stresle başa çıkma yöntemlerinin ise evlilik yaşlarına göre farklılık göstermediği, diğer bir deyişle, evlilik yaşının algılanan stres düzeyi üzerinde etkisi olduğu, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda ise etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılanların 257'si çocuk sahibidir ve katılımcıların stresle başa çıkma durumları ile birinci çocuklarının yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların planlama, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, becerilerini geliştirme, bilişsel yapılandırma ve bütçeyi ayarlama arasında pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgulara dayalı olarak katılımcıların ilk çocuklarının yaşları arttıkça sorunlarla başa çıkma ortalamalarının da arttığı, diğer bir ifadeyle çocukları büyüdükçe katılımcıların sorunlarla başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Katılımcılar arasında ikinci çocuğu olanların sayısı 178'dir ve katılımcıların stresle başa çıkma durumları ile ikinci çocuklarının yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların görev paylaşımı, sosyal destek arama, fiziksel egzersizler arasında negatif yönlü; planlama, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, becerilerini geliştirme, bütçeyi ayarlama arasında ise pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgulara dayalı olarak çocukların yaşları arttıkça katılımcıların görev paylaşımı, sosyal destek arama ve fiziksel egzersizler konusunda sorunlarla başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları, planlama, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, becerilerini geliştirme ve bütçeyi ayırma konusundaki başa çıkma stratejilerini ise daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcılar arasında 54'ünün üçüncü çocukları bulunmaktadır ve katılımcıların üçüncü çocuklarının yaşları ile stresi algılama düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların 12'sinin dördüncü çocukları bulunmaktadır. Katılımcıların dördüncü çocuklarının yaşları ile katılımcıların algıladıkları stres arasında herhangi bir ilişki gözlenmezken, stresle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları incelendiğinde görev paylaşımı boyutunda pozitif yönlü, planlama boyutunda ise negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Ulaşılan bulgulara dayalı olarak, katılımcıların dördüncü çocuklarının yaşları arttıkça görev paylaşımı konusundaki başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, planlama konusundaki sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanma durumlarının ise azaldığı söylenebilir.

İlgili alanyazında evli bireylerin aile içi stresörlerle başa çıkma durumları bağlamında çocuklarının yaşlarının stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri üzerinde etkili olma durumlarını doğrudan inceleyen araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu yönüyle bu çalışmanın çocukların yaşlarıyla ilgili bulgularının ileri araştırmalara yol göstereceği umulmaktadır.

Çalışmada ulaşılan sonuçlar bir bütün olarak incelendiğinde aile içinde yaşanan stresle başa çıkma için kullanılan stratejilerin birçok değişkenden etkilendiği söylenebilir. Bu konuda Boateng (2017) benzer düşüncededir. Yazara göre evli bireylerin stresle başa çıkmaları konusunun incelenmesinde aslında ailede yer alan tüm bireylerin birlikte değerlendirilmesi, her birinin stresle başa çıkmada ya da stresin algılanma biçimini belirlemede yaptıkları etkinin ortaya çıkarılması daha işlevsel sonuçlar doğurabilecektir. Aile bireyleri bir bütün olarak ele alındığı takdirde kadın olsun erkek olsun eşlerden her birinin sorunların üstesinden daha kolaylıkla gelebileceğini düşünmektedir.

Bu konuda Conger ve diğerlerinin (2000) işbirliği yapma, çözüm yolları üretme, bireysel gereksinimlerin karşılanması, benlik bütünlüğünün korunması gibi becerilerin geliştirilmesiyle aile üyelerinin stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerinin artırılabilirliğini ifade etmesi Boateng'in düşüncelerini desteklemektedir. Bu çalışmadaki bulgular bir bütün olarak ele alındığında, araştırmacının da benzer önerileri getirmesi doğaldır.

Birçok araştırmada aile içi stresle başa çıkmanın ruh sağlığıyla da ilişkili olduğu görülmüştür. Daha az depresif özelliklere sahip olan bireylerin daha fazla stresle başa çıkma stratejisi kullandığı söylenebilir. Yanı sıra erkek ve kadınların stresle başa çıkmada önceledikleri stratejilerin kimi farklılıklar içerebildiği, kadınlar daha fazla dışsal desteğe gereksinim duyarken, erkeklerin eşiyle ilişkiyi güçlendirme yönünde eğilim taşıdıkları yönünde araştırma bulguları da bulunmaktadır (Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Jackman Cram ve diğerleri, 2006; Tamres ve diğerleri, 2002).

Sonuç olarak; katılımcıların evlilikte algılanan stres durumları ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasında kimi boyutlarda çok güçlü ilişkiler görülmesi, algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsüne göre farklılıklar göstermesi, evlilikte algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre kimi alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar çıkmasından hareketle araştırmanın ilgili alanyazın için önemli sayılabilecek doğurgulara sahip olduğu ve yapılacak ilgili araştırmalara yol gösterici olabileceği söylenebilir.

Öneriler:

Evlilik aşamasındaki bireylere, belediyeler veya STK'lar aracılığıyla: aile yaşam döngüsü; aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri; aile yaşam döngüsünde kişilik özelliklerinin evlilikte stresle başa çıkma yöntemlerine etkisi konularında seminerler, eğitimler düzenlenebilir. Bu eğitimler yeni kurulan ailelerin yaşam doyumu ve sürekliliğini sağlamak için gerekli hale gelmiştir.

Üniversitelerde Aile Danışmanlığı Enstitüleri kurularak, bu konudaki akademik çalışmaların desteklenmesi önerilebilir.

Aile yaşam döngüsünün anlaşılmasıyla, ailenin gelişiminde ortaya çıkan sorumluluklar, olası kriz durumları, problemler iyileştirilebilir ve aile kurumunu güçlendirmeye yönelik çalışmalar oluşturulabilir.

Araştırmamızda katılımcıların, algılanan stres ölçeğine ilişkin görüşlerinin aile yaşam döngülerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile aile yaşam döngüsü, kişilerin evlilikte yaşanan strese ilişkin algı düzeyleri üzerinde farklılık yaratacak düzeyde etkili değildir. Bu bulgu ileri araştırmalarla desteklenebilir.

Yine araştırmamızda katılımcıların evlilikte algıladıkları stresin aile tipine göre değişmediğini, bununla birlikte aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin aile tiplerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Diğer bir deyişle katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri aile tiplerinden etkilenmektedir. Farklı koşulların katılımcılarda farklı yöntemleri işe koşmaya yol açıyor denilebilir. Bu konu ileri araştırmalarla desteklenebilir.

Bir başka çalışmada, ailenin hangi yaşam döngüsünde olduğuna bakılarak üyelerinin her birinin (yaş, cinsiyet, ailedeki konumu, eğitim durumu, vb. belirtilerek) stresi algılama ve stresle başa çıkma yöntemleri birlikte değerlendirilebilir. Böyle bir çalışma, alana farklı boyutlarda katkı sağlayabilir.

Her aileye bir uzman danışman atanabilir. Aileler nasıl hasta olduklarında aile hekimlerine başvuruyorsa, yine aile mahremiyetlerini, kendilerine atanan aile danışmanı ile paylaşabilir, destek alabilirler.

Aile Danışmanları ve Aile Terapistleri için farklı aile yaşam dönemlerindeki bireylerin stresle ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemleri konusuna dikkat çekecek bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir.

Bu çalışma evli bireylerle gerçekleştirilmiş olup, bundan sonraki çalışmalar evli çiftler ile yapılabilir.

Bu çalışma İstanbul iliyle sınırlıdır. Türkiye'nin farklı illerinde, Anadolu'da, Doğuda, ya da yurt dışında yaşayan ailelere yönelik çalışma yapılabilir.

Farklı değişkenler açısından değerlendirilebilir. Farklı sosyoekonomik düzeyde ve ortamlarda yapılabilir.

Yaşam döngülerine göre stres faktörü hangi yaşam aralığında daha fazla araştırılabilir.

Aileyi kaldırmak için devlet aileye her türlü desteği sağlamalı.

Aile üyelerine sorumluluk bilinci aşılayacak, beceri kazandırmaya yönelik programlar, eğitimler, TV programları vs. düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Aryee, S. Luk, V. Leung, A. Lo, S. (1999) "Role Stressors, Interrole Conflict, and Well-Being: The Moderating Influence of Spousal Support and Coping Behaviors Among Employed Parents in Hong Kong" *Journal of Vocational Behavior*. 54, pg: 259-278.
- Ayyıldız T., Şener D.K., Kulakçı H. ve Veren F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1-12.
- Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y (1998) Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. *Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference*. Boğaziçi University , İstanbul, July 10-12.
- Barker, P., & Chang, J. (2013). *Basic Family Therapy*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Boateng, W.(2017). Family stress dynamics, domestic violence and their combined impact on perceived health status of women in ghana. *Gender & Behaviour*, 15(1), 8393-8405. Retrieved from: <https://search.proquest.com/docview/1925704241?accountid=12251>
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J., ve Richer, C. 1998. Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology*, 12 (1), 112-131.
- Brantley, P.J., O’Hea, E.L., Jones, G. ve Mehan, D.J. (2002) The influence of income level and ethnicity on coping strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 24, 39-45.
- Bulut Ateş, F. (2014, Temmuz). *TavsiyeEdiyorum.com*. Ocak 05, 2020 tarihinde https://www.tavsiyeediyorum.com/uzmanyazisi_2134.htm adresinden alındı
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Demirel, F., Kılıç, E. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyükşahin, A. & Bilecen, N. (2007). Yakın İlişkilerde Çok boyutlu Başa çıkma Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 129-145
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Conger, K. J., Rueter, M. A. & Conger, R. D. (2000). The role of economic pressure in the lives of parents and their adolescents: The family stress model. In L. J. Crockett & K. Rainer (Eds.), *Negotiating adolescence in times of social change* (pp. 201-223). New York: Cambridge University Press.
- Çayboyulu, İ. (2002). *2001 Yılı Aile Raporu*. Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

- Çiftçi, A., & Biçici, İ. (2005). *Aile Rehberi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Demir, Z. (2013). Türkiye'de ve Dünyada Ailenin Güncel Sorunları. İ. Yıldız içinde, *Uluslararası Aile Konferansı* (s. 244-250). Ankara: SFN Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık.
- Dönmezer, İ. (2009). *Ailede İletişim ve Etkileşim*. Ankara: Hegem Yayınları.
- Drumheller, L. (2005). *Gender Differences in Stress and Coping Styles*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Rasdord Üniversitesi, Rasdord.
- Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017). Aile Stresörleri İle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması (ASBYÖ). *1. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumu (ISCER)*, Antalya, Türkiye.
- Eskin, M. (2018). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Gladding, S. (2015). *Aile Terapisi*. (İ. Keklik, & İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Graham, J.M.; Conoley, C.W. (2006) “*The Role of Marital Attributions in the Relationship Between Life Stressors and Marital Quality*” *Personal Relationships*. Jun, Vol. 13, Issue: 2, p: 231-241.
- Gül, G. (2004). Aile ve Evlilik Kurumu. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu* (s. 9-15). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye'de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Ankara: Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (2. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Hatipoğlu, Z. (1993) *The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Ben-Porat, Y. & Monnier, J. (1994). Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1), 49-82.
- İlerisoy, M. (2012). *Aile Sistemleri Kuramı Çerçevesinde İnfertilite Tedavisi Gören Ailelerde Aile Yaşam Döngüsünün Nitel Yöntemlerle Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İşmen Gazioğlu, A., & Yavuzer, H. (2004). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Jackman-Cram, S., Dobson, K.S. & Martin, R. (2006). Marital problem-solving behavior in depression and marital distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(2), 380–384.
- Kandiyoti, D. (1984). Aile Yapısında Değişme ve Süreklilik: Karşılaştırmalı bir Yaklaşım. N. Erder içinde, *Türkiye'de Ailenin Değişimi Toplumbilimsel İncelemeler*. Ankara: Türk Sosyal Bilimler Derneği.
- Karasar, N. (2009) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Keleş, S. (2019). *Aile Yaşam Döngüsü İçerisinde Evlilik Doyumunun İncelenmesi: İstanbul Örneği*. İstanbul: Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Köknel, Ö. (2006). Ergenlik Dönemi. *Ana-Baba Okulu* (s. 89-100). içinde İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lev-Wiesel, R. (1998). "Spouses' Perceptions of Each Other's Coping Ability With Possible Stressful Life Events and Marital Quality". *Contemporary Family Therapy*, 20 (2), pg: 211-220.
- McGoldrick, M., & Carter, E. (1982). *"Family Life Cycle."*. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Process USA: The Guilford Press*.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Oktay, A. (2006). Okulöncesi Dönemi (3-6 Yaş). *Ana-Baba Okulu* (s. 39-50). içinde İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Okumuş, E. (2005). *Din ve Devlet İlişkisi*. Lotus.
- Özabacı, N., & Erkan, Z. (2017). *Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özdemir, Ş., Torlak, Ö., & Vatandaş, C. (2013). *Aile Yaşam Döngüsü ve Tüketim*. İstanbul: SEKAM.
- Özdemir, Ş., Torlak, Ö., & Vatandaş, C. (2016). Türkiye'de Aile Yaşam Dönemleri ve Özellikleri. *Savrulan Dünyada Aile Sempozyumu (Sorunlar-İmkânlar-Çözümler)* (s. 187-225). içinde İstanbul: SEKAM Yayınları.
- Özgüven, İ. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özşenel, E. (2017). *Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuğu Olan ve Olmayan Ailelerin Evliliklerinde Problem Çözme Becerilerinin ve Evlilik Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Özüğurlu, K. (2006). *Karı-Koca İlişkilerinden Doğan Sorunlar*. H. Yavuzer içinde, *Ana-Baba Okulu* (s. 201-217). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Pines, A. M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, (5), 60-75.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E. ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Ptacek, J. T. ve Dodge, K. L. 1995. Coping Strategies and Relationship Satisfaction In Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21. 1, 76-84.
- Sanford, K. (2003) "Problem Solving Conversation in Marriage: Does it Matter What Topics Couples Discuss?" *Personel Relationships*. March, Vol.10, No.1, pg: 97-112.
- Saygılı, S. (11-15 Temmuz 2012). Evlilik ve Aile Terapisi. *Uluslararası Aile Konferansı* (s. 40-41). Ankara: Uluslararası Sempozyumlar Dizisi.
- Selman, A. (2017). *Dindarlığın Aile Yaşam Döngüsü Süreçlerine Etkisi (Batı Akdeniz Örneği)*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Spangenberg, J. J.; Theron, J. C. 1999. Stres And Coping Strategies In Spouses Of Depressed Patients. *The Journal of Psycholog*, 133. 3, 253-262.
- Şen, B. (2009). *Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik ve "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi"ne İlişkin Bilgi, Görüş ve Değerlendirmeleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Şen, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tamres, L., Janicki, D. & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- T.C. Başbakanlık, A. (2010). *Türkiye'de Aile Değerleri Araştırması*. Ankara.
- Tarhan, N. (2013). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- Ülken, H. (1969). *Sosyoloji Sözlüğü*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Waters, L.E.& Moore, K.A. (2002). Reducing latent deprivation during unemployment: The role of meaningful leisure activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75 (1), 15-32.
- Whiffen, V. E., ve Gotlib, I. H. (1989). Stress and coping in maritally distressed and nondistressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 327-344.
- Yavuz, Y. (2015). *Aile Yaşam Döngüsünün 4. ve 5. Evresindeki Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzları ve Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması*. İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yıldız, A. (2009). *Evlilikte Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları*. H. Yavuzer içinde, Evlilik Okulu (s. 211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, S.D. ve Beji, N.K. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20 (3), 99-108
- Yiğit, T. (2019). *Bireyin Aile Değerlendirme Düzeyi İle Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı
- Zuo, J. ve Tang, S. (2000). *Breadwinner status and gender ideologies of men and women regarding family roles*. *Sociological Perspectives*, 43, 29–43.

6. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



Sayı : 65836846-000
Konu : Etik Onayı

Sayın Nurşah DOĞAN,

İlgi: 20.02.2019 tarihli dilekçeniz.

İlgi yazınız ile "Evli Bireylerin, Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi" isimli çalışmanız için önerdiğiniz ankete Etik Kurul onayı talep edilmektedir.

Adı geçen anket formu, Üniversitemiz Etik Kurulunca incelenmiş, anketinizde etik tanım, değer ve ilkelere aykırı bir düzenleme tespit edilmediği, önerilen anket çalışmasının etik kurallara uygun olduğu ve etik onayının verildiği ifade edilmiştir.

Konuya ilişkin bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mustafa Said YAZICIOĞLU
Dekan



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu anket formu, akademik bir çalışma için hazırlanmıştır. Kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Cevaplar, tamamen bilimsel amaçla kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2.Yaşınız:

☐ 20-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51 ve üstü

3. Eğitim durumunuz:

☐ Okuryazar ☐ ilkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ve Doktora

4. Kaç Yaşında Evlendiniz:

☐ 18-24 ☐ 25-29 ☐ 30-34 ☐ 35-45 ☐ 46 ve üstü

5. Mesleğiniz:

☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Ev Hanımı ☐ Öğrenci ☐ Emekli

6. Ailenizin Tipi:

☐ Çekirdek Aile ☐ Geniş Aile

7. Ailedeki çocukların yaşları:

İlk çocuk yaş: İkinci çocuk yaş: Üçüncü Çocuk yaş: Dört ve üzeri yaş:

8. Ailenizin maddi gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

☐ Düşük gelir düzeyi ☐ Orta gelir düzeyi ☐ Yüksek gelir düzeyi

9. Aile Yaşam Döngüsü:

☐ Yeni Evli

☐ Çocuksuz Aile

☐ Çocuklu Aile (İlk çocuk, doğum -30ay)

☐ Okul Çağı Öncesi Aile (İlk çocuk, 30 Ay -6 Yaş)

☐ Okul Çağı Ailesi (İlk Çocuk, 6-12 Yaş)

☐ Ergen Çocuklu Aile (İlk Çocuk 13-20 Yaş)

☐ Genç Erişkin Çocuklu Aile

☐ Nişanlı Çocuğu Olan Aile

☐ Orta yaşta ana-babalar (Boş yuvadan emekliliğe kadar)

☐ Yaşlı ve Yalnız Ana /Babalar

Ek 3. İzin

Aile Stresörleri İle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Yönerge: Ebeveynlik faaliyetlerinde harcadığınız zaman miktarı, çocuklarınıza ait davranış problemleri, evlilikte ve diğer aile ilişkilerinde yaşadığınız gerginlikler veya aileniz için ayırdığınız zaman ve enerjinin miktarı gibi aile stres faktörlerinden kaynaklanan sebepler, eve ait stresörlerdir. Elbette bunlar, evde strese neden olabilecek aile stres kaynaklarının yalnızca birkaç örneğidir. Lütfen, aşağıdaki ölçekte aile stresinizi azaltmak için yaptığınız şeylerin her birini kişisel olarak ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

Unutmayın; Bunları genel anlamda ne sıklıkla yaptığınızı sormuyoruz, sadece aile stres faktörlerine tepki olarak yaptığınız davranışların sıklığı ile ilgileniyoruz.

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Asla yapmam" ile "6= Neredeyse her zaman yaparım" arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.		Asla yapmam	Neredeyse hiç yapmam	Nadiren yaparım	Ara sıra yaparım	Sık sık yaparım	Neredeyse her zaman yaparım
Yanıt Ölçeği: 1= Asla yapmam 2= Neredeyse hiç yapmam 3= Nadiren yaparım 4= Ara sıra yaparım 5= Sık sık yaparım 6= Neredeyse her zaman yaparım							
Aile stres durumunu azaltmak için;							
1	Ev halkına ait sorumluluklar ile ilgili diğer aile üyelerini görevlendiririm (eş/çocuk vd.).	1	2	3	4	5	6
2	Eşimden veya çocuklarımdan aile sorumlulukları konusunda yardım isterim.	1	2	3	4	5	6
3	Aileme ait görev ve işleri başkalarına devrederim.	1	2	3	4	5	6
4	İş/çalışma programım ile ilgili büyük değişiklikler yaparım.	1	2	3	4	5	6
5	İş/çalışma programım ile ilgili küçük ayarlamalar yaparım.	1	2	3	4	5	6
6	Değişiklikleri ancak iş/çalışma programım çerçevesinde yaparım.	1	2	3	4	5	6
7	Aileme ait görevlere öncelik veririm.	1	2	3	4	5	6
8	Aileme ait sorumluluklarımı önceden planlarım.	1	2	3	4	5	6
9	Aileme ait görevleri göz önünde bulundurarak önceden plan yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10	Aile meseleleri hakkında eşimle açık bir şekilde iletişim kurarım.	1	2	3	4	5	6
11	Bir aile meselemiz hakkında daha fazla bilgi edinebilmek için eşimle konuşurum.	1	2	3	4	5	6
12	Bazı aile sorumluluklarımı kendi başıma halledemediğimde eşimin bilmesini sağlarım.	1	2	3	4	5	6
13	Aile sorunlarını, evde tutmaya gayret gösteririm.	1	2	3	4	5	6
14	Aile hayatımı, iş hayatımdan ayrı tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
15	Aileme ait fiziksel ve duygusal sorunlarımı evde bırakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
16	İş yerindeki problemlerimi, orada tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
17	İşe ait fiziksel ve duygusal sorunlarımı iş yerinde bırakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
18	İş hayatımı, aile hayatımdan ayrı tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Aile sorumluluklarımı daha iyi yerine getirmek için yeni şeyler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
20	Evde daha yeterli olabilmek için yeni yöntemler denerim.	1	2	3	4	5	6
21	Aile sorumlulukları ile baş edebilme becerimi artırmak için bir şeyler yaparım(kurs alırım, kitap okurum vb.).	1	2	3	4	5	6
22	Aile sorunlarımı daha geniş açıdan ele alırım.	1	2	3	4	5	6
23	Aile problemlerine pozitif bir bakış açısı ile yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6
24	Aile problemleri karşısında bir an için geri çekilir ve sorunu tekrar gözden geçiririm.	1	2	3	4	5	6
25	Aile üyelerimin her biriyle farklı şekillerde ilgilenip aile stresini azaltmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
26	Evdeki sorunlarla baş etme yöntemlerinde değişiklikler yaparım.	1	2	3	4	5	6
27	Ailemin stres faktörlerine karşı davranış biçimlerimde değişiklikler yaparım.	1	2	3	4	5	6
28	Aile stresleri hakkında başkalarına açılırım.	1	2	3	4	5	6
29	Ailemle ilgili problemleri başkalarıyla konuşurum.	1	2	3	4	5	6

30	Aileme ait stres faktörleri ile ilgili hissettiklerimi başkalarına anlatırım.	1	2	3	4	5	6
31	Zihnimi birkaç dakikalığına boşaltmak için egzersizler yaparım.	1	2	3	4	5	6
32	Birkaç dakika herkesten uzaklaşarak yalnız kalmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
33	Rahatlatıcı kısa etkinliklerle ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6
34	Düzenli egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
35	Spor yaparım.	1	2	3	4	5	6
36	Fiziksel aktivitelerle meşgul olurum.	1	2	3	4	5	6
37	Ailemle beraber yapacağım etkinliklere daha fazla zaman ayırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
38	Ailemin birlikte zaman geçirmesi için, vakitler planlarım.	1	2	3	4	5	6
39	Aile üyeleri ile kaliteli zaman geçirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
40	Eşime özen gösterdiğime emin olurum.	1	2	3	4	5	6
41	Eşimle kaliteli zaman geçiririm.	1	2	3	4	5	6
42	Eşim için vakit ayırırm.	1	2	3	4	5	6
43	Finansal harcamalarda öncelik sırası yaparım.	1	2	3	4	5	6
44	Mali durumumuzu geliştirmek için bazı harcamalardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
45	Ailemin finansal durumunu geliştirmek için çaba gösteririm.	1	2	3	4	5	6

Türkçe Kaynak:

Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017, Kasım). Aile Stresörleri İle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması (ASBYÖ). *1. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumu (ISCEER)*, Antalya, Türkiye.

Orijinal Kaynak:

Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J., & Baltes, B. B.(2014). Strategies for coping with work stressors and family stressors: Scale development and validation. *Journal of Business and Psychology*, 29(4), 617-638.

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: 15 boyut ve 45 madde. Ölçeğin değerlendirmesinde toplam puan elde edilmemekte puanlar alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her bir boyuta ait toplam puan, kendisine ait maddenin toplanması ve madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Boyutlara ait maddeler:

Görev paylaşımı (1,2,3)	Programları yenileme (4,5,6)	Planlama (7,8,9)	Eşler arası iletişim (10,11,12)	Aile-iş ayrımı (13,14,15)
İş-aile ayrımı (16,17,18)	Becerilerini geliştirme (19,20,21)	Bilişsel yapılandırma (22,23,24)	Davranış değiştirme (25,26,27)	Sosyal destek arama (28,29,30)
Rahatlama egzersizleri (31,32,33)	Fiziksel egzersizler (34,35,36)	Birlik-beraberlik (37,38,39)	Eşler arası ilgi (40,41,42)	Bütçeyi ayarlama (43,44,45)

Ölçeğin bulunan ters maddeler: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

***Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

****Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

İletişim adresi: haticepinarozdemir@gmail.com

30.03.2020

Fwd: Algılanan Stres Ölçeği Hk.

Fwd: Algılanan Stres Ölçeği Hk.

Nurşah Doğan Bulut [nursahdogan@gmail.com]

Gönderildi: 30 Mart 2020 Pazartesi 14:07

Kime: Nursah Dogan

----- Forwarded message -----

Gönderen: **MEHMET ESKİ** <meskin@adu.edu.tr>

Date: 12 Şub 2019 Sal, 23:06

Subject: Re: Algılanan Stres Ölçeği Hk.

To: Nurşah Doğan <nursahdogan@gmail.com>

Kullanabilirsiniz, başarılar

12 Şub 2019 Sal, saat 21:14 tarihinde Nurşah Doğan <nursahdogan@gmail.com> şunu yazdı:

Sayın Mehmet Hocam Merhaba,

İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisiyim aynı zamanda Ticaret Üniversitesi çalışanıyım.

Yüksek Lisans tezim için araştırma yaparken, "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması" makalenize denk geldim.

İzniniz olursa "Algılanan Stres Ölçeği" ni Yüksek Lisans tezimde kullanabilmem mümkün mü Hocam?

Saygılarımla,
Nurşah DOĞAN

--

Mehmet Eskin, professor of psychology
Adnan Menderes University, Faculty of Medicine
Department of Psychiatry
Aydın, Turkey

<https://mail.iticu.edu.tr/owa/?ae=Item&t=IPM.Note&id=RgAAAABqNgG29NA%2bQr3LHvAL%2bNzIBwDU9S6BsWGhS6o%2fffyd6FXSAAAAAAH...> 1/1