**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 yaptığın 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. 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;***  | **Asla yapmam** | **Neredeyse hiç yapmam** | **Nadiren yaparım** | **Ara sıra yaparım** | **Sık sık yaparım** | **Neredeyse her zaman** **yaparım** |
| **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 sorumluluklarını daha iyi yerine getirmek için yeni şeyler öğrenmeye çalışırım.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |   |
| **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 ayırırım.  | 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 (ISCER),* 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 ayır 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