Aile Stresörleri İle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Halil EKŞİ[1]

Pınar ÖZDEMİR-KEMAHLI[2]

Kemal ABDULLAYEV[3]

Özet

Bu çalışma, Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J., ve Baltes, B.B. (2014) tarafından, evli bireylerin aile içerisindeki stres faktörlerine karşı kullandıkları başa çıkma yöntemlerini ölçmek için geliştirilen "Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği"nin, Türkçe'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik ve geçerlik değerleri kapsamlı bir şekilde sunulmaktadır. Faktörlerin geçerliğini belirlemek amacıyla uygulanacak olan doğrulayıcı faktör analizi için 400 katılımcıya ulaşılmıştır. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin orijinal hali olan on beş faktörlü yapısı (görev paylaşımı, programları yenileme, planlama, eşler arası iletişim, aile-iş ayrımı, iş-aile ayrımı, beceriler geliştirme, bilişsel yapılandırma, davranış değiştirme, sosyal destek arama, rahatlama egzersizleri, fiziksel egzersizler, birlik-beraberlik, eşler arası ilgi, bütçeyi ayarlama) doğrulanmıştır. Yapılan güvenirlik analizleri neticesinde, her bir faktör için iç tutarlılık katsayıları .726-.931 arasında, test-tekrar test korelasyon değerleri .532- .916 arasında hesaplanmıştır. Bununla birlikte Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeğinden (İAÇÖ), yararlanılarak ölçüt bağımlı geçerliği hesaplanmıştır. Bunun için ayrıca 50 katılımcıya daha ulaşılmıştır. Ölçeklerin faktörlerle ilişkili alt boyutlarının ölçüt bağımlı geçerlilik korelasyon katsayılarının -.454 ila .560 arasında değiştiği anlaşılmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, uyarlaması yapılan çalışmanın Türkçe'de kullanılması için yeterli geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: *Aile stresörleri, stresle başa çıkma yöntemleri, ölçek uyarlama, güvenirlik, geçerlik.*

[1] Prof.Dr. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, h.eksi70@gmail.com

[2] Arş. Gör.Marmara Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, sorumlu yazar: haticepinarozdemir@gmail.com

[3] Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, RPD Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi. kabdullagil@gmail.com

Validity and Reliability Study of Family Stressors Coping Strategies Scale

Abstract

This study is a study by Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J., ve Baltes, B.B. (2014) to adapt the "Family Stressors Coping Strategies Scale" to Turkish, aiming to reveal the coping strategies that married individuals use against the stress factors in the family. In this study, the reliability and validity values of the scale are presented in a comprehensive way. 400 participants have been reached for confirmatory factor analysis to determine the validity of the factors. In the result of the analyzes made, fifteen factorial structure (sharing the workload, Rearranging Schedule, planning, interpersonal communication, family-work segmentation, work-family segmentation, working to improve skills, cognitive restructuring, changing behaviors, social support search, relaxation exercises, physical exercises, spending time with family, care between spouses, organizing of budget) has been verified. As a result of the reliability analyzes, internal consistency coefficients for each factor were calculated between .726 and .931, test-retest correlation values were calculated between .532-.916. Criterion-related validity was calculated by using the Family Environment Scale (FES), Ways of Coping Inventory (WOC) and the Work-Family Life Conflict Scale (WFCS). It has also reached 50 participants. The Criterion-related validity correlation coefficients of the subscales related to the factors of the scales were found to change between -.454 and .560. The findings obtained as a result of the analyzes made within the scope of this study show that the adaptation study has sufficient validity and reliability values for use in Turkish.

Key Words*: Family stressors, stress coping methods, scale adaptation, reliability, validity.*

Giriş

Stres, günümüz dünyasının kaçınılmaz bir parçasıdır. Organizmanın fiziki ve ruhsal sınırlarının zorlanması, iyi olma haline yönelik tehdit hissetmesi ve mevcut kaynaklarının aşılması sonucu ortaya çıkabilecek durum olarak tanımlanmıştır (Zukri ve Noor, 2010). Bu tanımla bağlantılı üç boyut ele alınmıştır. İlki stres yaratan durumun varlığına sebep olacak stres kaynakları/stresörler'dir. İkincisi stres durumunda ortaya çıkacak olan psikolojik ve fizyolojik tepkilerdir. Üçüncüsü ise geliştirilen bilişsel ve davranışsal yollarla stres kaynaklarını değerlendirme yani başa çıkma şeklidir (Hansen ve Sullivan, 2003). Stres kaynaklarına göz atıldığında stres yaratan faktörlerin insan ilişkilerinden, iş şartlarından, fiziksel çevreden ve kişinin yorumlama biçiminden olmak üzere dört unsurda gruplandığı görülmüştür (Deniz-Yöndem, 2011). Bu dört unsurun en yoğun şekilde birleştiği ve kişinin hayatını etkilediği yer ise aile kurumudur.

Evlilikle başlayan aile olma süreci kişinin yaşamını dramatik bir şekilde değiştirmektedir. Evlilik ilişkisi, ebeveyn rolleri, aile içi görev ve sorumluluklar, aile bütçesinin düzenlenmesi, çevreyle kurulan yeni aile bağları (Devries ve Wilkerson, 2003), iş ve aile yaşamı arasında kurulması gereken denge gibi birçok faktör evlenen bireyin yaşamına yerleşen bazı stres faktörlerindendir (Bulgurcu-Gürel, 2016). Evlilikle ilgili başlayan bu yeni süreç ailenin büyümesiyle daha da zor bir hal almaktadır. Çocukların bakımı, ihtiyaçları, eğitimi gibi konularla strese sebep olabilecek faktörlerin sayısı çoğalmaktadır. Aile sistemi açısından ele alındığında bazı evli bireyler bu yeni duruma daha çabuk alışabiliyorken bazıları uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Çekiç, Akbaş ve Hamamcı, 2015). Stres tanımıyla bağlantılı ikincisi boyut ise stres durumunda ortaya çıkacak olan psikolojik ve fizyolojik tepkilerdir. Bu tepkiler aslında stres kaynağının yarattığı sonuçlarıdır. 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 eve ait stresörlerinin, öfke, depresyon, aile içi çatışma, mutsuzluk gibi duygusal problemlere sebep olabileceği gibi; psikolojik ve fiziksel hastalıklar yaratabileceği düşünüldüğünde, bu durumun başta çocuklar olmak üzere tüm aile üyelerini olumsuz olarak etkileyeceği görülmüştür (Kirby, 2005; Sonnentag ve Braun,(2013). Bugüne kadar yapılan araştırmalarda stresin olumsuz etkilerinin hem bireysel hem de sosyal çevreye verdiği zararları ortaya koymuştur. Stres düzeyleri yüksek anne babalarda depresif semptomlar, sağlık problemleri, çocuklarında duygusal ve davranış sorunları, evlilik uyumunda bozulmalar ve çocuk istismarı gibi istenmeyen davranışlar görülebilmektedir (Özmen ve Özmen, 2012). Strese yol açan durumların yarattığı sonuçlar son derece rahatsız edicidir ve kişiyi bu durumdan kurtulmaya yönelik bir şeyler yapmaya güdüler. Böylece stresin bağlantılı olduğu üçüncü boyut olan başa çıkma kavramı ile karşılaşılmaktadır (Rotondo ve Kincaid, 2008).

Başa çıkma kavramı, stresli olarak değerlendirilen olaylarla mücadele etmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanabilir. İnsanlar, zorlanma sonucu yaşamlarında hissettikleri dengesizliği azaltmak için başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Başa çıkma, stres yaratan durumlar ile stres düzeyinin ortaya çıkardığı sonuçlar arasındaki ilişkinin denge unsuru olduğu için önemlidir (Lazarus ve Folkman 1984). Aile araştırması çalışmalarına uygulanan iki yaygın genel başa çıkma stratejisi problem odaklı başa çıkma ve duygusal odaklı başa çıkma yöntemidir. Her bir basa çıkma yaklaşımı da daha sonra davranışsal ve bilişsel olarak ele alınmıştır. Problem odaklı davranışsal başa çıkma yöntemleri, stres kaynaklarını belirleme, seçim yapma ve stres kaynaklarını ortadan kaldırma gibi eyleme yönelik iken, problem odaklı bilişsel başa çıkma ise durumu zihinsel olarak yeniden yapılandırma, problemi tanımlama olarak belirlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma olumsuz durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik süreklilik gösteren çabalardır (Baltes ve Heydens-Gahir 2003). Duygusal odaklı davranışsal başa çıkma, stresli bir durumla ilişkili duygusal sıkıntıyı azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yönelik sosyal destek arama, alternatif rahatlama yöntemleri kullanma gibi girişimlerde bulunma gibi davranışlar tanımlanmışken; duygu odaklı bilişsel başa çıkmada ise olumlu duyguları ifade etme, duygularını bastırma, kaçınma, basite indirgeme, sorunun bir bölümü ile ilgilenme, pozitif düşünme olarak belirlenmiştir (Connor-Smith, ve Flachsbart, 2007).Duygusal odaklı ve sorun odaklı başa çıkma davranışlarının etkililiği ile ilgili bulgular biraz karışıktır. Bunların her biri sonuçlarla farklı ilişkilere sahip olabilir ancak bilinen odur ki çoğu insan stresi bertaraf etmek için her iki tip baş çıkma durumunu da kullanır (Bazana, ve Dodd, 2013). Yapılan çalışmalarda, belirli başa çıkma stratejilerinin aile üzerindeki sonuçları incelenmiş, ebeveynin stresle baş edebilmesini ebeveynin yeterliliklerinden biri olduğu kabul görmüştür. Ayrıca Aile stresörleri ile başa çıkmada daha çok aile ve iş yaşamı arasındaki çatışmalara odaklanılmıştır (Allen, Herst, Bruck, ve Sutton, 2000; Behson, 2002).Bu bulgular, genel başa çıkma stratejilerinin aile alanı stresörleriyle başa çıkarmada etkililiğinin değerlendirilmesinin önemini göstermektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçek, aile alanları için özel olarak geliştirilmiş ölçeklerden ziyade, genel stresle başa çıkma literatürü ele alınarak incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı, aile alanındaki stres yaratıcıları yönetmek için kullanılan başa çıkma stratejilerinin kapsamlı bir listesini geliştirmek için tümevarımcı bir yaklaşımla ele almak ve aileden aileye değişebilen başaçıkma biçimlerini çok boyutlu bir başa çıkma ölçeği aracılığıyla nicel olarak geliştirip doğrulamaktır (Clark vd., 2014).

Ülkemizde bireylerin yaşamlarındaki stres durumlarıyla başa çıkma yöntemlerini ölçen birden çok ölçme aracı bulunmaktadır (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005; Özbay ve Şahin, 1997; Şahin ve Durak, 1985; Türküm, 2002). Ancak aile faktörlerine yönelik geliştirilmiş ve uyarlanmış ölçekler çoğunlukla problemli çocukları olan ebeveynlerin stres durumlarına odaklanılarak yapılmıştır (Kaner, 2001; Mert, Hallıoğlu ve Çamdeviren, 2008; Turan ve Başbakkal, 2006) . Bunun dışında genel ebeveyn stresini ölçmeye yönelik yapılan çalışmaların sayısı az olmakla birlikte sadece stres düzeyini belirlemeye yöneliktir (Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Çekiç vd., 2015; Özmen ve Özmen, 2012). Bu

anlamda evli bireylerin aile stresörleriyle başa çıkma yöntemlerine yönelik uyarlanan bu ölçeğin literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemli görülmüştür. Bu nedenle araştırmada amaç, Clark vd. (2014) tarafından geliştirilen, evli bireylerin aile stres faktörlerine karşı kullandıkları yöntemlerin ne olduğunu ve ne düzeyde olduğunu ortaya çıkaran Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak ve ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmaktır.

Yöntem

Örneklem Grubu

Aile Stresörleriyle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak amacıyla yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması için İstanbul'da yaşayan 245 kadın, 155 erkek olmak üzere toplam 400 gönüllü evli bireyle çalışılmıştır. Yapılan ön incelemelerde bazı bireylerin cevapları sağlıklı bulunmamış ve 28 bireyin cevapları analiz dışında tutulmuştur. Ayrıca ölçeğin ölçüt geçerliği için 50 farklı kişiye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılanların %61,3'ünün kadın %38,8'ini erkek olduğu, katılımcıların çoğunlukla 26-35 yaş aralığında oldukları (%45,3), 36-45 yaş aralığında olanın ise ikinci sırada (%24,) olduğu görülmüştür. 46 ve daha büyük yaşta olan katılımcılar %8 ile en az katılan bireyler olmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin çoğunlukla üniversite mezunu (%56) oldukları bulunmuştur. İlkokul (%5) ve ortaokul mezunu (%8) olan bireylerin oranı ise oldukça düşüktür.

Veri Toplama Araçları

Ölçeğin uyum geçerliği; Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeği (İAÇÖ) kullanılmıştır.

Aile ortamı ölçeği (AOÖ). Araştırmada Fowler (1980) tarafından geliştirilen ve Usluer (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Aile Ortamı Ölçeği" kullanılmıştır. 4'lü Likert tipinde hazırlanmış olan bu ölçek, birlik-beraberlik ve denetim boyutlarını içeren 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ortalama korelasyonlar 30'un üzerinde, alpha değerleri de .74 üzerinde bulunmuştur. İki boyuttan oluşan bu ölçeğin ayrı ayrı alpha değerleri birlik-beraberlik alt ölçeği için .82, organizasyon kontrol alt ölçeği için de .74'tür. Bir ila üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test korelasyon değerleri .61 ila .73 arasında bulunmuştur. Yapı geçerliği için faktör analiz ve hipotez sınaması teknikleri kullanılmıştır. İki boyutlu faktör analizi, Türkçe ölçeğin İngilizcesinden bir miktar farklılık gösteren iki faktörü ortaya çıkarmıştır. Buna göre 26 maddenin 16'sı faktör I'de *birlik-beraberlik;* 10 maddesi ise faktör II'de *kontrol* olarak anlamlandırılmıştır. Her iki faktör, Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ) puanları varyansının %33,4'üni açıklar nitelikte bulunmuştur (Usluer, 1989).

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ). Araştırma Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Ölçek, (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama) beş ayrı alt ölçekten oluşan 30 madde yer almaktadır. Puanlar 0-3 arasında değişen dörtlü likert tipi bir ölçektir. Alt ölçek (kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz

yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama) puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayılarının .45-.80 arasında değiştiği bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995).

İş-aile yaşam çatışması ölçeği (İAÇÖ). Araştırma grubunun iş ve aile alanlarındaki çatışma düzeyini ölçmeyi amaçlayan Netenmeyer, Boles ve McMurrian (1996) tarafından geliştirilen iş-aile yaşam çatışması ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, iş yaşamından kaynaklanan iş-aile çatışması ve aile yaşamından kaynaklanan aile-iş çatışması düzeylerini ölçmeyi amaçlayan iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek Türkçe'ye Efeoğlu (2007) tarafından çevrilmiştir. Her iki ölçek de çatışma durumunu belirlemeye yönelik beş maddelik yargı cümlelerinden oluşmaktadır. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri konusunda Netenmeyer ve diğerleri (1996) iş yaşamı kaynaklı iş-aile çatışması ve aile yaşamı kaynaklı aile-iş çatışması ölçekleri için alfa değerlerini sırasıyla .88 ve .89 olarak tespit etmişlerdir.

Dil Geçerliği

ASBYÖ'nin dil geçerliğini belirlemek için yapılan işlemler:

Bu araştırma 245 kadın, 155 erkek olmak üzere toplam 400 katılımcı ile yürütülmüştür. Clark, vd., (2014) geliştirdiği Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ) orijinal halinde bulunan maddeler araştırmacı, üç akademisyen ve bir psikolojik danışman ve iki ingilizce öğretmeni tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler bir araya getirilerek ortak yönleri belirlenmiş ve farklılık gösteren ifadelerle ilgili görüşler alınarak tek bir cümle haline getirilmiştir. Altı uzman tarafından yapılan çeviriler anlaşılırlık, kelime seçimleri ve kültürlüğe uygunluğu dikkate alınarak değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Ölçek bu haliyle yine ana dilleri Türkçe olan fakat ilk çeviri işlemine katılmayan iki uzman tarafından orijinal dile çevrilmiştir. Hem Türkçe'ye hem de İngilizce'ye çevrilmiş olan iki form yine değerlendirilmeye tabi tutulmuştur ve çevirilere etki etmeyecek şekilde birkaç değişiklikten sonra son hali verilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrildiği ilk formun anlaşılırlığını test etmek için pilot çalışmaya ihtiyaç duyulmuş ve bu sebeple on kişiye uygulanmıştır. ASBYÖ'nde dil geçerliği aşamasında ölçekteki bazı maddeler ile ilgili düzenleme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Pilot çalışma aşamasında "ailenin Birlik-beraberliğini sağlamak için 'aile saati/vakti' programı yaparım" maddesindeki *aile saati* kavramının katılımcılar tarafından anlaşılmadığı ve bu sebeple maddenin ayırt ediciliği olmadığı anlaşılmıştır. Bu sebeple madde "ailemin birlik-beraberliğini sağlamak için program yaparım" şeklinde revize edilmiştir. Alınan geri bildirimler doğrultusunda ölçeğe son şekli verilmiştir. Veri toplama aracı olarak Aile Stresörleriyle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği (ASBYÖ) ile birlikte katılımcıların demografik bilgilerini almayı amaçlayan bir görüşme formu da uygulanmıştır.

İşlem

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması surecinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. ASBYÖ'nin yapı geçerliğini kontrol etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach's Alfa katsayılarına bakılmış, ölçüt geçerliği için Aile Ortamı Ölçeği

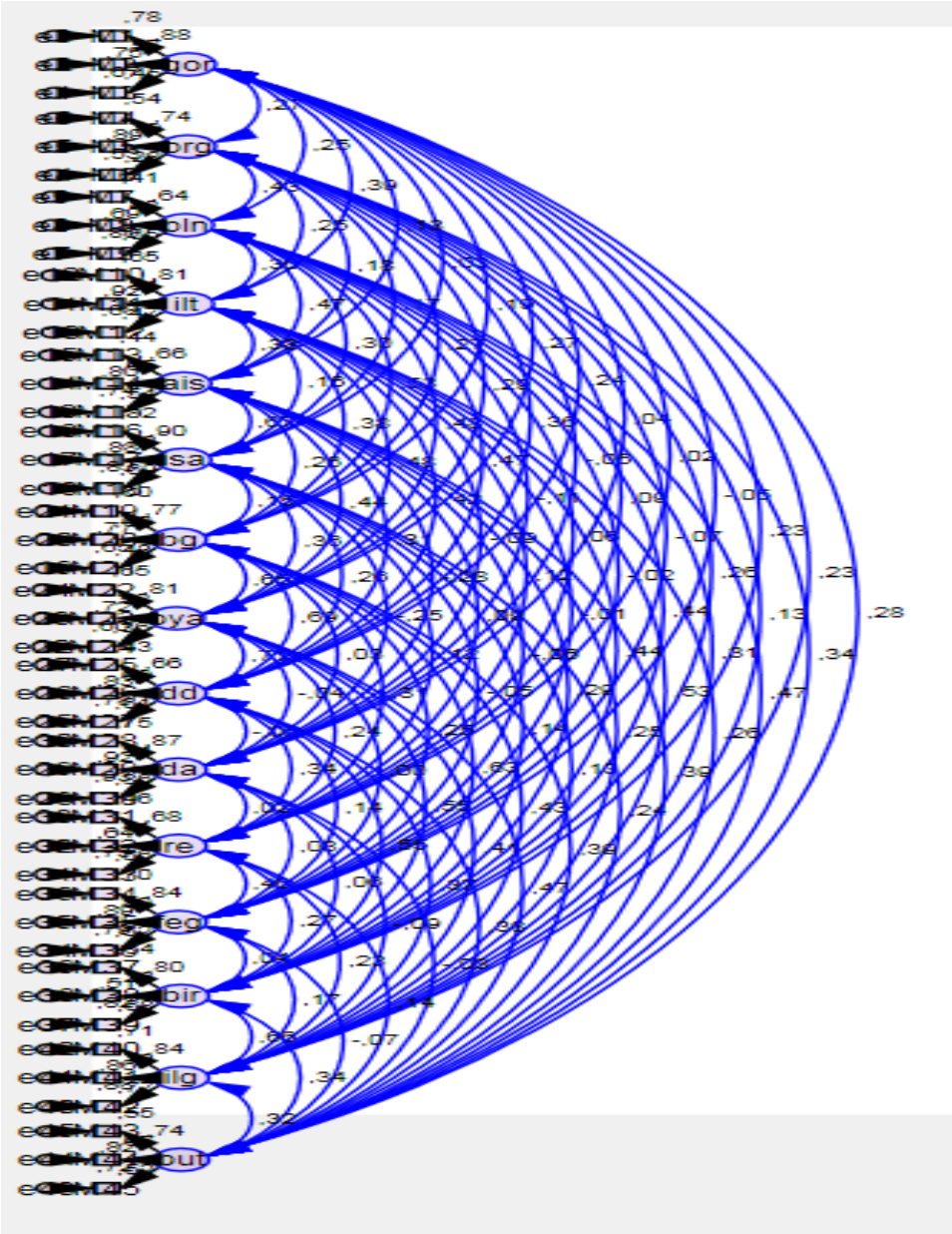
ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeği kullanılmıştır. Kapsam geçerliği için uzmanların fikirleri dikkate alınmış ve tutarlılığı/kararlılığı için de test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen istatistiksel verileri analiz etmek için SPSS for Windows 22.0, Mplus ve AMOS paket programlarından yararlanılmıştır.

Bulgular

Geçerlilik Çalışması

Yapı geçerliği.

Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi gizil değişkenler ile ilgili kuramların test edilmesine dayanan bir analizdir. Kuramsal yapının ya da modelin doğrulanması anlamında kullanılır ve çoğunlukla ölçek uyumu ve geçerlik çalışmalarında kullanılır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bu ölçeğin orijinal halinin Türkçe'ye uyarlamasında DFA'nın kullanılması orijinal yapıyı doğrulaması açısından önemlidir. Ölçeğin 15 alt boyuttan oluşan hali DFA ile test edilmiş ve Türkçe'ye uygun olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre; 45 madde, 15 alt boyuttan (görev paylaşımı, programları yenileme, planlama, eşler arası iletişim, aile-iş ayrımı, iş-aile ayrımı, becerilerini geliştirme, bilişsel yapılandırma, davranış değiştirme, sosyal destek arama, rahatlama egzersizleri, fiziksel egzersizler, birlik-beraberlik, eşler arası ilgi, bütçeyi ayarlama) oluşan ölçeğin her boyutunda 3 madde bulunmaktadır. Ölçeğin değerlendirmesinde toplam puan elde edilmemekte puanlar her bir alt boyut için ayır ayrı hesaplanmaktadır. Ölçek altılı likert biçiminde olan puanlama sistemine sahiptir. Alt boyutların maddelerine ait puanlar toplanarak boyutların madde sayısına bölünmesiyle her bir alt boyutun puanı ortaya çıkarılmaktadır. DFA ile ölçek madde ve alt boyutları test edilmiş ve elde edilen path diyagramı Şekil 1'de belirtilmiştir.



Şekil 1. Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Path Diyagramı

Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin 15 alt boyutlu ve 45 maddeli yapısı DFA ile analize tabi tutulmuş ve kabul edilebilir uyum indeksleri elde edilmiştir (X2/sd=1.799, p<.001, RMSEA=.045, SRMR=.048, CFI=.926, TLI=.913, GFI=.852, NFI=.850, IFI=.927). Çokluk, vd. (2016) uygun gördükleri değerler ve çalışmanın uyum indeksleri aşağıdaki tabloda listelenmektedir.

Tablo 1. Standart Uyum İyilik Ölçütleriyle Araştırma Verilerinin Kıyaslanması

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri
c2/df	0≤c2≤2df	2df≤c2≤5df	1,799
P değeri	0.05≤p≤1	0.01≤p≤0.05	0.000

RMSEA	0≤RMSEA≤0.05	0.05≤RMSEA≤0.08	0.045
SRMR	0≤SRMR≤0.05	0.05≤SRMR≤0.08	0.048
TLI	0,90≤GFI≤1	0,95≤GFI≤1	0.913
IFI	0.90<RFI<1.00	0.85< RFI <0.90	0.927
CFI	0.97≤CFI≤1.00	0.95≤CFI≤0.97	0.926
NFI	0.95≤NFI≤1.00	0.90≤NFI≤0.95	0.910
GFI	0,90≤GFI≤1	0,95≤GFI≤1	0.932

Ölçüt geçerliği.

Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeği (AİCÖ), Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğiyle beraber 50 katılımcıya uygulanmıştır. Geçerlik çalışmasında üç ölçeğin kullanılmasının sebebi uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının çok çeşitli olması ve tek bir ölçekte bulunmamasıdır. Ayrıca diğer ölçeklerde her biri kendi içerisinde hesaplanan puanlara sahiptir. Sonuç olarak Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin alt boyutlarını en fazla kapsayan üç ölçek seçilip, benzer yapıyı ölçen maddelerden oluşan alt boyutlar arasındaki ölçüt bağımlı geçerlilik korelasyon katsayıları incelenmiş aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2. Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin, İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeği, Aile Ortamı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki Ölçüt Bağımlı Geçerlik Korelasyon Katsayıları

	n=50	**İAÇÖ**		**AOÖ**		**SBTÖ**	
		Aile-iş çatışması	İş-aile çatışması	Birlik-beraberlik	Kontrol-denetim	Kendine güvenli yaklaşım	Sosyal destek
ASBYÖ	Görev paylaşımı	,023	,052	,560**	,573**	,349*	,288
	Programları yenileme	-,273	-,245	,478**	,273	,353*	,245
	Planlama	-,174	-,157	,394*	,426**	,342*	,029
	Eşlerarası iletişim	,102	,132	,540**	,168	,333*	,364*
	Aile-iş ayrımı	-,454**	-,383*	,381*	,074	,369*	,157
	İş-aile ayrımı	-,387*	-,425**	,386*	,227	,396*	,279
	Becerilerini geliştirme	,072	,049	,141	,128	,029	-,037
	Bilişsel yapılandırma	,084	,035	,229	,301*	,466**	,325*
	Davranış değiştirme	-,133	-,104	,267	,254	,542**	,354*
	Sosyal destek arama	,045	,013	,307*	,301*	,325*	,560**

Rahatlama egzersizleri	,012	,029	,387*	,038	,496**	,303*
Fiziksel egzersizler	,124	,045	,235	,007	,072	-,143
Birlik-beraberlik	-,143	-,172	,536**	,354*	,231	,247
Eşler arası ilgi	,081	,103	,449**	,300	,367*	,350*
Bütçeyi ayarlama	,015	,127	,359*	,467**	,251	,125

***p≤0,001 ,**p≤0,01 , *p≤0,05

Analiz neticelerine bakıldığında, Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ), Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin (SBTÖ) ilişkili alt boyutlarıyla pozitif İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ) alt boyutlarıyla negatif anlamlı ilişkiye sahiptir. .560**, .478**, .426**, .540**, -.454**, -.425**, .466**, .542**, .460**, .496**, .536**, .449**, .467**; p<.01).

Güvenirlik Çalışması

Cronbach's Alpha (α) güvenirlik katsayısı.

Ölçek güvenirliğini hesaplamak için Cronbach's Alpha (α) güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. Ölçeğin tümü ve alt boyutları için bulunan sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3. Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ) Faktörlerinin Cronbach's Alpha (α) Güvenirlik Katsayı Tablosu

Faktörler	Cronbach's Alpha Değeri
1. Görev paylaşımı	.753
2. Programları yenileme	.748
3. Planlama	.816
4. Eşler arası iletişim	.780
5. Aile-iş ayrımı	.905
6. İş-aile ayrımı	.759
7. Becerilerini geliştirme	.753
8. Bilişsel yapılandırma	.789
9. Davranış değiştirme	.931
10. Sosyal destek arama	.726
11. Rahatlama egzersizleri	.876
12. Fiziksel egzersizler	.726
13. Birlik-beraberlik	.892
14. Eşlerarası ilgi	.789
15. Bütçeyi ayarlama	.877

Tablo incelendiğinde, Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ) her bir alt boyutu için bulunan Cronbach's alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla .753, .748, .816 , .780 , .905,

.759, .753, .789, .931, .726, .876, .726, .892, .789 ve .877 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler ele alındığında bütün değerlerin (>.70) üzerinde bir değere sahip oldukları görülmektedir.

Test tekrar test güvenirlik katsayısı.

Ölçek kararlılığını hesaplamak için test tekrar test güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. Ölçeğin tüm alt boyutları için bulunan sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4. Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ) Faktörlerinin Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayı Tablosu

Faktörler	Güvenirlik katsayıları
1. Görev paylaşımı	.801**
2. Programları yenileme	.870**
3. Planlama	.736**
4. Eşler arası iletişim	.884**
5. Aile-iş ayrımı	.618**
6. İş-aile ayrımı	.871**
7. Becerilerini geliştirme	.916**
8. Bilişsel yapılandırma	.799**
9. Davranış değiştirme	.861**
10. Sosyal destek arama	.869**
11. Rahatlama egzersizleri	.886**
12. Fiziksel egzersizler	.862**
13. Birlik-beraberlik	.901**
14. Eşlerarası ilgi	.809**
15. Bütçeyi ayarlama	.532**

***p≤0,001 ,**p≤0,01 , *p≤0,05

Tablo incelendiğinde, Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (ASBYÖ) her bir alt boyutu için bulunan test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .801, .870, .736, .884, .618, .871, .916, .709, .861, .869, .886, .862, .901, .809 ve .532 olarak bulunmuştur. Görüldüğü üzere bir ay arayla uygulanan Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği puanları arasında korelasyon değerleri yüksektir (p≤.01).

Bu değerler dikkate alındığında uyarlaması yapılan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin araştırmanın amacına ulaşmayı sağlayacak bir yapıya ve tutarlığa sahip olduğu anlaşılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar, ölçeğin geçerliği açısından tekrarlanabilir ve güvenirliği açısından genellenebilir olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, Clark vd., (2014) tarafından, evli bireylerin aile içerisindeki stres faktörlerine karşı kullandıkları başa çıkma yöntemlerini ölçmek için geliştirilen Aile Stresörleri İle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeğinin'nin Türkçe 'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu çalışma kapsamında Aile Stresörleri İle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin (ASBYÖ) faktör yapısı DFA ile ele alınmış ve analizler neticesinde ASBYÖ'nün on beş faktörlü yapısının doğruluğu sağlanmış, Çoukluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016) ile Tabachnick ve Fidell'in (2007) kabul edilebilir uyum indeksleri olarak uygun gördükleri değerleri de sağladığı istatistiksel olarak elde edilmiştir (X2/sd=1.799, p<.001, RMSEA=.045, SRMR=.048, CFI=.926, TLI=.913, GFI=.852, NFI=.850, IFI=.927). Bu çalışmada ölçeğin kapsamlı bir şekilde yapılan güvenirlik ve geçerlik değerleri detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Yapılan güvenirlik analizleri neticesinde, her bir faktör için iç tutarlılık katsayıları .726-.931 arasında, test-tekrar test korelasyon değerleri .532-.916 arasında hesaplanmıştır. Bununla birlikte Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği(SBTÖ) ve İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeğinden (İAÇÖ) yararlanılarak ölçüt bağımlı geçerliği hesaplanmıştır. Bunun için ayrıca 50 katılımcıya daha ulaşılmıştır. Ölçeklerin faktörlerle ilişkili alt boyutlarının ölçüt bağımlı geçerlilik korelasyon katsayılarının -.454 ila .560 arasında değiştiği bulunmuştur. Yine ASBYÖ'nin AOÖ ve SBTÖ ile yapılan ölçüt geçerlik analizlerinde her iki ölçek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanırken İAÇÖ ile negatif bir ilişki bulunmuştur.

Bu analizler neticesinde Türkçe 'ye uyarlanan ASBYÖ'nin önemli bir ölçme aracı olacağı düşünülmektedir. Literatürde stresle başa çıkma ölçekleri çoğunlukla bireyin genel olarak yaşamına yönelik geliştirilmiştir. Aile yaşamı bireylerin birlikte yaşamak, yaşantılarını paylaşmak, birbirlerine destek olmak, çocuk büyütmek gibi sorumlulukları göze alarak sevgi ve saygı içerisinde bir arada yaşama sözü verdiği bir sistem olarak görülmektedir. Eşlerin evlenmeden önceki alışkanlıklarını, yaşam tarzlarını, ihtiyaçlarını devam ettirmek üzere kurulur ve zamanla duygusal ilişkilerin yerini yaşam sorumluluklarına bıraktığı süreçtir. Aile sisteminin bir parçası olan bireylerin stres faktörlerini evlilik yaşamı ve aile ilişkilerinden bağımsız bir şekilde ele alınmaması gerekmektedir (Boateng, 2017). Evli bireyler artık ilişkide işbirliği yapabilme, sorumluluklarını fark edip yerine getirebilme, paylaşıma açık olma, ekonomik koşulları iyileştirme, aile problemleri karşısında çözüm yolları üretme, bunları yaparken kişisel ihtiyaçlarını gidermesi ve benlik bütünlüğünü koruma gibi becerileriniyle yüzleşmektedirler (Conger, Rueter, ve Conger, 2000). Tüm bunlar aslında bireylerin aile içerisindeki stresörler karşısında göstermesi gereken başa çıkma çabalarıdır. Bu çabalar aileden aileye farklılık göstermektedir. Ölçeğin çok boyutlu yapısının amacı da ailelerin kullandığı tüm başa çıkma bicilerini ele alabilmek ve ortaya çıkarabilmektir.

Literatür incelendiğinde aile içi stresin, aile sağlığı, çift uyumu, aile içi şiddet gibi birçok faktörle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Örneğin Jackman-Cram, Dobson ve Martin (2006) tarafından yapılan araştırmada çiftlerin problemlerle başa çıkma becerisinin onların

depresyon düzeyleri ile ilişkisi olduğu, stresle başa çıkma becerisi yüksek olanların daha az depresif belirtiler sergilediği ortaya koyulmuştur. Guzman ve Teh (2016) tarafından yapılan araştırmada din algısının aile içi stresörlere karşı başa çıkma konusunda etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Tamres, Janicki ve Helgeson' nun (2002) çalışmasında ise kadınların; dışsal destek aradıkları, kendini destekleme davranışları sergilediklerini, inkar ve geri çekilme gibi başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Büyükşahin ve Bilecen (2007) çalışmalarında erkeklerin yakın ilişkilerinde yaşadıkları stresle başa çıkmak için ilişkiye daha fazla odaklandıklarını, alkol/ilaç kullandıklarını ve olumlu başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını gözlemiştir. Yine ülkemizde Canel (2007) tarafından yapılan araştırmada aile içi stres verici faktörlere karşı başa çıkma mekanizmalarının kullanılmasının evlilik doyumunu etkilediği bulgulanmıştır. Sonuç olarak genel başa çıkma stratejilerinin aile içinden kaynaklanan stres faktörleriyle başa çıkma ile ilişkilisini ve aile sistemi açısından değerlendirilmesinin önemini göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular, Aile Stresörleri İle Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği' nin Türkçe formunun evli bireylerin aile içi stresörleriyle başa çıkma yöntemlerinin ölçmede geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-6.

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: a review and agenda for future research. *Journal of occupational health psychology*, *5*(2), 278.

Baltes, B. B. & Heydens-Gahir, H. A. (2003). Reduction of work-family conflict through the use of selection, optimization, and compensation behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1005-1018.

Bazana, S. & Dodd, N. (2013). Conscientiousness, work family conflict and stress amongst police officers in Alice, South Africa. *Journal of Psychology*, 4(1), 1-8.

Behson, S. J. (2002). Coping with family-to-work conflict: The role of informal work accommodations to family. *Journal of occupational health psychology*, *7*(4), 324.

Boateng, W.(2017). Famıly stress dynamıcs, domestıc vıolence and theır combıned ımpact on perceıved health status of women ın ghana. *Gender & Behaviour*, 15(1), 8393-8405. Retrieved from: https://search.proquest.com/docview/1925704241?accountid=12251

Bulgurcu-Gürel, E. (Nisan, 2016). Duygusal tükenmişlik, iş stresi ve işe bağlılığın iş-aile çatışması üzerindeki etkisi: Amprik bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 346-363.

Büyükşahin, A. ve Bilecen, N. T. (2007). Yakın ilişkilerde çok boyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *DTCF Dergisi*, 47(2), 130-145.

Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

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.

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.

Connor-Smith, J. K. & Flachsbart, C. S. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.

Çekiç, A., Akbaş, T. ve Hamamcı, Z. (2015).Anne baba stres ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(3), 647-667.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş.(2016). *Sosyal bilimsel için çok değişkenli istatistik SPSS ve LİSREL uygulamaları*. İstanbul: Pegem Akademi.

DeVries, M. W. & Wilkerson, B. (2003). Stress, work and mental health: A global perspective. *Acta Neuropsychiatrica*, 15(1), 44-53.

Deniz-Yöndem, Z. (2011). *Kişilik dinamikleri ve stresle başa çıkma*. Ankara: Elif Yayınevi.

Efeoğlu, İ. E. ve Özgen, H. (2007). İş aile yaşam çatışmasının iş stresi iş doyumu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: İlaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 237-254.

Guzman, N. E. Q. & Teh, L. A. (2016). Understanding the stresses and coping resources of filipino clergy families: A multiple-case study. *Pastoral Psychology*, 65(4), 459-480.

Hansen, J. I. C. ve Sullivan, B. A. (2003). Assesment of workplace stress: occupational stress, ıts consequences and common causes of teacher stress. Erişim Adresi: http://www.eric.ed.gov/ PDFS/ED480078.pdf.

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.

Kaner, S. (2001).Aile stresini değerlendirme ölçeği. Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 34 (1), 1-10.

Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course.* (Unpublished Doctoral Dissertation), Department of Educational Leadership and Counseling Department, University of Louisiana, Monroe.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Mert, E., Hallıoğlu, O. ve Çamdeviren, H. A. (2008). Turkish version of the parenting stress ındex short form: a psychometric study. *Journal of Medical Sciences*, 28(3), 291-296.

Özbay, Y. ve Sahin, B. (1997). Stresle basa çikma tutumlari envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalismasi. *IV. Rehberlik ve Psikolojik Danısma Kongresi içince (s.1-3).*

Özmen S. ve Özmen, A. (Güz, 2012). Ana-baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, (196), 20-35.

Rotondo, D. M. & Kincaid, J. F. (2008). Conflict, facilitation, and individual coping styles across the work and family domains. *Journal of Managerial Psychology*, 23(5), 484-506.

Sonnentag, S. & Braun, I. (2013). Not always a sweet home: Family and job responsibilities constrain recovery processes. In J.G. Grzywacz & E. Demerouti (Eds.), *New frontiers in work and family research* (pp. 71–92). New York: Psychology Press.

Şahin. N.H. ve Durak, A.(1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

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.

Turan, T. ve Başbakkal, Z.(2006). Yenidoğan yoğun bakım ünitesi anne-baba stres ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 13(2), 32–42.

Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 25-33.

Usluer, S. (1989). *The reliability and validity of the turkish family environment questionnaire*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zukri, M. & Noor, H. (2010). A study of occupational stress and coping strategies among correctional officers in Kedah, Malaysia. *Journal of Community Health*, 16(2), 66-7.