

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**ÇALIŞAN ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARININ KAYGI
DÜZEYİNDEKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem Büşra AĞAÇHAN

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Aylin SÖZER ÇAPAN

Ocak, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



ÇALIŞAN ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARININ KAYGI
DÜZEYİNDEKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem Büşra AĞAÇHAN
(Y1512.270040)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Aylin SÖZER ÇAPAN

Ocak, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.270040 numaralı öğrencisi **Gizem Büşra AĞAÇHAN**'ın "**ÇALIŞAN ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARININ KAYGI DÜZEYİNDEKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 09.01.2019 tarih ve 2019/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 28.01.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

| | <u>Unvan</u> | <u>Adı Soyadı</u> | <u>Üniversite</u> | <u>İmza</u> |
|-----------|----------------|-----------------------|-----------------------------|-------------|
| Danışman | Dr. Öğr. Üyesi | Aylin Sözen ÇAPAN | İstanbul Aydın Üniversitesi | |
| Asıl Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Şahide Güliz KOLBURAN | İstanbul Aydın Üniversitesi | |
| Asıl Üye | Prof. Dr. | Ahmet ŞİRİN | Marmara Üniversitesi | |
| Yedek Üye | Doç. Dr. | Bayram BAŞ | Yıldız Teknik Üniversitesi | |
| Yedek Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Mine AKKAYNAK | İstanbul Aydın Üniversitesi | |

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Çalışan Annelerin Stres Düzeylerinin Çocuklarının Kaygı Düzeyindeki ilişkisinin incelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Gizem Büşra AĞAÇHAN

ÖNSÖZ

Çalışmamı yaparken bana destek olan, bilgi ve tecrübeleri ile araştırmama ışık tutan, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aylın Sözer ÇAPAN' a, varlıkları benim için en büyük ilham ve mutluluk kaynağı olan, her zaman ve her konuda bana büyük fedakârlıklarda bulunarak beni sabırla destekleyen aileme,yardımlarımlarını hiç eksik etmeyen arkadaşlarım Aygöl Gökmen, Zehra Altaylı, Ciğdem Cebeci, Fatih Cebeci, Melike Dostgül, Merve Ayaydın'a, çocukluğumun en güzel yanı olan hayatımın kahramanları ablalarım Didem Balcı Ve Esra Sinem Buğday'a, eniştem Murat Balcı'ya ve benim için her sıkıntıya katlanan eşim Mustafa Mazhar Ağaçhan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ocak, 2019

Gizem Büşra AĞAÇHAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

| | |
|--|----------|
| ÖNSÖZ..... | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR | viii |
| ÇİZELGE LİSTESİ..... | ix |
| ŞEKİL LİSTESİ..... | xi |
| ÖZET..... | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1 Problem | 4 |
| 1.2 Alt Problemler | 4 |
| 1.3 Amaç | 5 |
| 1.4 Önemi | 5 |
| 1.5 Sınırlılıklar | 6 |
| 1.6 Varsayımlar (Sayıtlar)..... | 7 |
| 1.7 Tanımlar | 7 |
| 2. İLGİLİ LİTERATÜR..... | 8 |
| 2.1 Stres Kavramı | 8 |
| 2.2 Stresin Tanımı | 8 |
| 2.3 Stres Kuramları..... | 9 |
| 2.3.1 İç faktörlerle ilişkili kuramlar | 10 |
| 2.3.2 Dış faktörlerle ilişkili kuramlar | 12 |
| 2.3.3 Etkileşim kuramları..... | 14 |
| 2.4 Stresin Çeşitleri | 16 |
| 2.4.1 Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres | 17 |
| 2.4.2 Olumlu ve Olumsuz Stresler | 17 |
| 2.4.3 Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres..... | 18 |
| 2.4.4 İç Stres ve Dış Stres | 19 |
| 2.4.5 Fiziksel çevreden kaynaklanan stres | 20 |
| 2.5 Stresin Aşamaları | 20 |
| 2.6 Stres Kaynakları | 21 |
| 2.7 Stres Etkileri | 22 |
| 2.8 Stresin Sonuçları | 23 |
| 2.8.1 Stresin bireysel sonuçları | 23 |
| 2.8.2 Stresin örgütsel sonuçları | 24 |
| 2.9 Kadın ve Çalışma Hayatı..... | 26 |
| 2.9.1 Çalışan kadınların yaşadığı sorunlar | 27 |
| 2.9.2 Çalışan Anne ve Çocuk..... | 29 |
| 2.10 Çalışan Kadının Stresle Başa Çıkma Yolları | 31 |
| 2.10.1 Bireysel başa çıkma yolları | 31 |
| 2.10.2 Örgütsel başa çıkma yolları..... | 33 |

| | |
|---|-----------|
| 2.11 Olumlu Örgüt İklimi ve Katılımcı Yönetim..... | 33 |
| 2.11.1 Kariyer planlama ve geliştirme | 34 |
| 2.11.2 Rollerin belirlenmesi ve çatışmanın azaltılması | 34 |
| 2.11.3 İşin yeniden yapılandırılması ve iş rotasyonu..... | 34 |
| 2.11.4 Çalışma koşullarının iyileştirilmesi | 35 |
| 2.11.5 Sosyal destek sistemleri | 36 |
| 2.11.6 Zaman yönetimi | 36 |
| 2.11.7 Eğitim ve geliştirme programları | 37 |
| 2.12 Stresle Baş Edebilen Annelerin Özellikleri..... | 37 |
| 2.13 Kaygı Kavramı | 38 |
| 2.14 Kaygı Türleri | 39 |
| 2.14.1 Sürekli kaygı kavramı | 39 |
| 2.14.2 Durumluk kaygı kavramı | 40 |
| 2.15 Kaygıya kuramsal yaklaşımlar | 40 |
| 2.15.1 Psikanalitik kuram..... | 40 |
| 2.15.2 Bilişsel kuram | 41 |
| 2.15.3 Öğrenme kuramı | 41 |
| 2.15.4 Varoluşçu kuram | 41 |
| 2.15.5 Biyolojik kuram | 42 |
| 2.16 Kaygının Nedenleri | 42 |
| 2.17 Çocukluk Dönemi Kaygıları | 42 |
| 2.17.1 Genel kaygılar | 43 |
| 2.17.2 Ayrılma kaygısı..... | 43 |
| 2.17.3 Sosyal kaygı | 44 |
| 2.17.4 Panik bozukluğu..... | 45 |
| 2.17.5 Fobiler | 45 |
| 2.17.6 Obsesif kompulsif bozukluklar | 46 |
| 2.17.7 Travma sonrası stres bozukluğu..... | 46 |
| 2.18 Kaygıyı Etkileyen Etmenler | 47 |
| 2.18.1 Yaş | 47 |
| 2.18.2 Cinsiyet | 47 |
| 2.18.3 Kardeş sayısı | 47 |
| 2.18.4 Doğum sırası | 48 |
| 2.18.5 Sosyoekonomik düzey | 48 |
| 2.18.6 Anne/babanın öğrenim durumu | 48 |
| 2.18.7 Anne/babanın mesleği..... | 49 |
| 2.18.8 Anne/baba tutumları..... | 49 |
| 3. YÖNTEM..... | 51 |
| 3.1 Araştırmanın Çalışma Grubu | 51 |
| 3.2 Veri Toplama Araçları | 57 |
| 3.2.1 Bilgi Formu | 57 |
| 3.2.2 Algılanan Stres Ölçeği | 57 |
| 3.2.3 Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri (ÇDSKE)..... | 58 |
| 3.3 Veri Toplama Süreci | 59 |
| 3.4 Verilerin Analizi..... | 59 |
| 4. BULGULAR..... | 62 |
| 5. SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER..... | 81 |
| 5.1 Sonuç..... | 81 |
| 5.2 Tartışma..... | 83 |
| 5.3 Öneriler..... | 88 |

| | |
|------------------------|------------|
| KAYNAKLAR | 90 |
| EKLER..... | 96 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 102 |

KISALTMALAR

AKT. :Aktaran
S. :Sayfa
VB. :ve benzeri
VD. :ve diğerleri

ÇİZELGE LİSTESİ

| | <u>Sayfa</u> |
|---|--------------|
| Çizelge 2.1 : Sosyal Uyumu Sınıflandırma Ölçeği..... | 13 |
| Çizelge 2.2 : Sosyal Uyumu Sınıflandırma..... | 14 |
| Çizelge 3.1 : Çalışan Annelerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 53 |
| Çizelge 3.2 : Çalışan Annelerin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 53 |
| Çizelge 3.3 : Çalışan Annelerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 54 |
| Çizelge 3.4 : Çalışan Annelerin Çocuk Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 54 |
| Çizelge 3.5 : Çalışan Annelerin Çalışma Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 55 |
| Çizelge 3.6 : Çocukların Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 55 |
| Çizelge 3.7 : Çocukların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 56 |
| Çizelge 3.8 : Çocukların Devam Ettikleri Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 56 |
| Çizelge 3.9 : Çocukların Okul Öncesi Eğitim Alma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri..... | 57 |
| Çizelge 4.1 : Öğrencilerin Annelerinin Algıladıkları Stres Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler..... | 62 |
| Çizelge 4.2 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 63 |
| Çizelge 4.3 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..... | 64 |
| Çizelge 4.4 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Aylık Geliri Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 65 |
| Çizelge 4.5 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..... | 66 |
| Çizelge 4.6 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..... | 67 |

| | |
|--|----|
| Çizelge 4.7 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 68 |
| Çizelge 4.8 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları | 69 |
| Çizelge 4.9 : Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Eğitim Gördüğü Kademeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları | 69 |
| Çizelge 4.10: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler | 70 |
| Çizelge 4.11: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 71 |
| Çizelge 4.12: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 72 |
| Çizelge 4.13: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Aylık Geliri Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 73 |
| Çizelge 4.14: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 74 |
| Çizelge 4.15: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 75 |
| Çizelge 4.16: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları | 76 |
| Çizelge 4.17: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları | 77 |
| Çizelge 4.18: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Eğitim Gördüğü Kademeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları | 78 |
| Çizelge 4.19: Annelerin Algıladıkları Stres İle Çocukların Durumluk-Sürekli Kaygıları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları | 79 |
| Çizelge 4.20: Çocukların Durumluk-Sürekli Kaygılarının Annelerin Algıladıkları Stresi Etkileme Durumunu Belirlemek İçin Yapılan Çoklu regresyon Analizi Sonuçları | 80 |

ŞEKİL LİSTESİ

| | <u>Sayfa</u> |
|--|---------------------|
| Şekil 2.1: Genel Uyum Sendromunun Üç Aşaması..... | 12 |
| Şekil 2.2: Genel Uyum Belirtisi..... | 20 |

ÇALIŞAN ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARININ KAYGI DÜZEYİNDEKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Özellikle son zamanlarda kadınların kültürümüzden gelen geleneksel rollerinden kurtularak çalışma hayatında yer almaya başlamalarıyla beraber anne, ev kadını, çalışan anne ve iş kadını olarak yüklenmiş oldukları rol ve sorumluluklara yenileri de eklenmiştir. Çalışan kadınlar iş hayatlarında ki rol ve sorumlulukları ile içinde buldukları toplum tarafından üstlerine biçilen annelik tanımı ve sorumluluğu arasındaki dengeyi sağlamaya çalışırken çoğu zaman bu ağır yüklerin altında çok fazla strese maruz kalabilmektedirler (Gürkan ve Yaşar, 2015).

Bu kapsamda değerlendirilecek olursa, çalışan annenin bu roller sebebi ile yaşayacağı stres düzeyi, çocuğun davranışlarını ve kaygı düzeyini etkileyebilir.

Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeylerinin çocuklarının “durumluk ve süreklilik” kaygı düzeyindeki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul’da belirlenen özel okullarda eğitim gören 9- 12 yaş aralığında ki 230 öğrenci ve bu öğrencilerin çalışmakta olan annelerinden oluşmaktadır. Çalışan anneye “Algılanan Stres Ölçeği”, çocuklara “Çocuklar İçin Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri” (ÇDSKE) uygulanmıştır.

Çalışan annelerin algıladıkları stres ile yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresi; çocukların durumluk ve sürekli kaygı durumu ile yaş, cinsiyet, devam ettikleri eğitim kademesi ve okul öncesi eğitim alma arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir.

Bu incelemenin sonucunda, Annelerin algıladıkları stres ile durumluk kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde ilişki bulunmuştur. Annelerin algıladıkları stres ile sürekli kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çocukların algıladıkları durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında anlamlı, pozitif ve “zayıf” düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı durumlarının annelerinin streslerini ne şekilde yordadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumları annelerin algıladıkları stres ile anlamlı bir ilişki ortaya çıkarmaktadır. Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygıları annelerin yaşadıkları stresin %16’sını açıkladığı görülmüş olup bu bulgu doğrultusunda annelerin yaşadıkları stresin %16’sını çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı, %84’ünü diğer değişkenler açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Çalışan Kadın, Stres, Stresle Başa Çıkma, Kaygı.*

A STUDY OF THE STRESS LEVELS OF WORKING MOTHERS ON THE ANXIETY LEVEL OF THEIR CHILDREN

ABSTRACT

Particularly recently, by getting rid of traditional roles of women in our culture and along with starting to take place in working life, new ones are added to their roles and responsibilities as well as mother, housewife, working mother and business women. Working women are often exposed to a lot of stress under these burdens, while trying to maintain the balance between their roles and responsibilities in business, and the definition and responsibility of maternity that ascribed by their society (Gürkan ve Yaşar, 2015).

In this context, the level of stress that the working mother will experience due to these roles may affect the child's behavior and the level of anxiety.

Correlational survey model was used in this study in which the effects of perceived stresses of working mothers on state and trait anxiety. The target population of the study consists of 230 students aged between 9 and 12 who were educated in private schools in Istanbul and their working mothers. Perceived Stress Scale for working mother and State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAI) was applied to children.

It was investigated whether there was a significant difference between the perceived stress of working mothers with age, educational status, income status, number of children and working time; the state and trait anxiety status of the children and the age, gender, the level of education they attend and the pre-school education.

As a result of this study, it was found that there was a significant, negative and weak relationship between the perceived stress of mothers and the trait anxiety. Additionally, it was found that there was a significant, positive and weak relationship between the state anxiety perceived by the children and the trait anxiety. According to the results of multiple linear regression analysis, to determine how children perceive the state and trait anxiety of their mothers, state anxiety and trait anxiety situations reveal a significant relationship with the perceived stress of mothers. The state-trait anxiety experienced by the children explained 16% of the stress experienced by the mothers and 16% of the stress experienced by the mothers was determined by the state-trait anxiety perceived by the mothers and 84% by the other variables.

Keywords: *Working Woman, Stress, Overcoming the Stress, Anxiety.*

1. GİRİŞ

Günlük hayatımızın kabul edilen bir gerçeği olan stres kavramı, psikoloji ile birlikte birçok bilimsel branşta ele alınmaktadır. Hayatımızın içinde yer almış bir konu olması sebebiyle, geçmişten bu yana varlığını korumuş ve bilimsel araştırmalara konu olabilmektedir.

Hans Selye (1946), stres kavramını genel olarak insan bedeninin meydana gelen olaylara karşılık verdiği doğal olan tepkiler olarak tanımlamaktadır (Akman, 2004). Selye, stresi yalnızca bedenin değişen durumlara karşı gösterdiği fizyolojik bir tepkime olarak ele alırken, Lazarus ve Folkman (1984)'a göre ise stres; insan ve çevresi ile arasında oluşan, kişinin özgün kaynaklarının tükendiği ve iyilik halinin tehlikeye girdiği hal olarak ele alınmaktadır (Aydın, 2017).

Hızlı gelişen teknolojinin yanı sıra getirdiği çalışma koşulları ve sanayileşme çalışan bireyler üzerinde strese sebep olmaktadır. Çalışanlar bir yandan sürekli değişen bu çevre şartlarına uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan mesleki ve bireysel görevlerini yerine getirmeye ve aile hayatındaki beklentileri karşılamaya çalışmaktadırlar. Bu durum çalışanların yaşadıkları stres düzeyini artırmaktadır. Özellikle son dönemlerde kadınların hayattaki geleneksel rollerinden kurtularak çalışma yaşamında aktif olmalarıyla birlikte 'iş kadını' olarak kadının sorumluluklarına bir yenisi daha eklenmiştir. Kadınlar buldukları toplum ve çevrelerindeki tarafından kendilerine yüklenen sorumluluklar içindeki dengeyi sağlamaya çalışırken çoğu zaman da bu ağır yükümlülüklerin altında strese girmekten kurtulamamaktadır (Gürkan ve Yaşar, 2015).

Kadın, iş yaşamında var olma gayreti gösterirken kültürel olarak kabul görmüş, bir ücret karşılığında çalışmanın erkek bireylere özgü bir olgu olduğu, kadının aslında üstlenmesi ve yerine getirmesi gereken görevin çocuk bakımı ve ev işleri gibi toplumsal cinsiyet endeksli faaliyetler olduğunu gösteren bu anlayış,

kadının da iş hayatında sürekli arka planda yer almasına ve birçok sorunla da karşılaşmasına neden olmuştur (Gürkan ve Yaşar, 2015).

Aile rolleri göz önüne alındığında kadınlar, ev işleri ve çocukların bakımına yönelik görevlerinin eşlerine oranla daha çok sorumluluk aldığı söylenebilir. Bu durum çalışan kadında daha çok stres oluşmasına neden olabilir.

Anne bireylerin üstlendikleri sorumluluklar ve roller nedeniyle stresli olaylar yaşayabilmekte ve bu durumda birikimi tükenmişlik faktörlerine yol açabilmektedir. Annelerin bu tükenmişliğinin, stres ile başa çıkma yöntemlerinden kullandıkları metot ve bazı kişisel değişkenler ile ilgili bir bağlantı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar, ebeveyn stresinin yüksek düzeyde olmasının ebeveyn tükenmişliğine neden olduğu ortaya konulmuştur (Freudenberger ve North, 1986, akt: Özmen, 2016).

Kaygı kavramı ise içten veya dıştan oluşan bir tehlikeye karşı olan bir duygusal tepkidir. Kaygı, önceden sezilenmiş yaklaşan tehlikeyi haber vererek sinir sistemini en üst seviyede uyarmaktadır. Kaygı bir yerde kişiye korunma fırsatı sunmakla birlikte, aşırı düzeylerde olduğunda bireyin problemlerle başa çıkma yeteneğini azaltmakta ve aktif yaşamını sınırlandırmaktadır. (Kıratlı, 2001).

Bu kapsamda çocuklar düşünüldüğünde sağlıklı gelişimleri için bütün gelişim alanları kadar duygusal gelişim alanında da onların ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar ebeveynleri tarafından karşılanmadığında çocukta duygusal bir travma oluşmaktadır ve bu travmalar ise yukarıda da belirtildiği üzere kaygının oluşmasına neden olmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Yaşadıkları kaygı söz konusu olduğunda bu durum için doğrudan anne ve babalarına bağlı oldukları söylenebilir.

Bazı çocukların açıkça kaygı ve stres yaşadıkları fark edilirken, bazıları ise kaygılarını bir şekilde saklayabilirler. Endişeli çocuklar genelde etraflarındaki bireyler tarafından fark edilemez ve yaşadıkları kaygı genelde kargaşa oluşturduğundan ciddiye alınmayabilir. Ancak kaygı belirtilerinin fark edilmeyişi çocuğa daha az zarar verir algısını oluşturmamalıdır. (Chansky, 2009). Kaygı, çocuğun yaşamını büyük ölçülerde etkilemektedir. Kaygılı olan çocuklar genelde akranlarına nazaran daha az arkadaş edinip etkileşime girerler. Bu da kendilerini yalnız hissetmelerine ve arkadaş desteğinden mahrum

kalmalarına neden olmaktadır. Bu anlamda kaygı aynı zamanda çocukların akademik başarılarını da etkilemektedir (Le Gall, 2012).

Küçük çocuklarda ise kaygıya sebep olan olaylar ileri ki dönemlerinde yaşayacakları olası ruhsal bozuklukların ana sebebi olabilir. Kardeşlerinin olması, akran edinme kaygıları, istenmeme, sevilme, fiziki görünüş, anne baba tepkisi, başarılı olamama ve çalışan ebeveynlerinin yaşadığı strese bağlı olarak birçok konuda çocuklar kaygı yaşayabilmektedirler (Güler, 2016). Kaygının altında yatan genetik, çevresel, belirli veya belirsiz birçok faktör olabilir.

Kadınlar günümüz dünyasında ekonomik zorluklar, yaşam standartlarını yükseltmek, toplumda statü elde etmek gibi sebeplerden ötürü çalışma hayatına katılmaktadır. Kadınların çalışma hayatında bulunmalarıyla birlikte özellikle çocuk sahibi olanların yükümlülükleri de artmıştır. Bu yükümlülükler de iş ortamında yaşadıkları stres düzeyinin daha da artmasına yol açmaktadır (Belkin, 2003).

Çalışan kadına anne olduktan sonra çocuğun bakımı ve büyütülmesiyle ilgili yeni sorumluluklar yüklenmektedir. Bu durum akıllara şu soruyu getirmektedir; “Çalışan olmak, anne olmak gibi farklı roller arasında kalmak, çalışan anneleri çalışmayanlara göre daha ağır yük altına girdiği duygusuna ve zaman zaman da çaresizlik duygusuna iter mi?” Kadınlar çalışma hayatında çoğunlukla erkeklerle aynı sorumlulukları alsalar da çocuk bakımı söz konusu olduğunda ise geleneksel roller ve kültürel yaklaşımların da etkisiyle sorumluluk anneye düşer (Nomaguchi ve ark., 2005). Hem iş hem de evde yeterli olmaya çalışan kadınların anne olduklarında bu duyguları da etkilenebilmekte ve çalışan anneler zaman zaman kendilerini suçlama eğilimi içinde olabilmektedirler (Alstveit ve ark., 2011).

Anneler kendi istekleri veya çevreden gelen taleplerden ötürü bilhassa hamilelikten sonra veya çocukları küçük yaşta çalışmaya belirli bir süreliğine ara verebilmektedirler (Han ve ark., 2008). Bu tercih annenin çocuğuna daha fazla zaman ayırabilmesini ve annelik konusunda kendini daha yeterli hissetmesini sağlamasına karşın bazı olumsuzluklara da yol açabilmektedir (Ogbuanu ve ark., 2011). Çalışma hayatına ara verilen dönemde

ekonomik zorluklar ortaya çıkabilmekte olup bu durum evde çocuk bakımının getirmiş olduğu sorumluluklar ve streslerden ötürü yatkınlığı olan bireylerde depresyon ve anksiyete sorunlarına yol açabilmektedir (Ogbuanu ve ark. 2011).

1.1 Problem

Bütün bu gerekçelerden yola çıkarak bu araştırmanın problem cümlesi; “çalışan kadınların stres düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır ?.” olarak belirlenmiştir.

1.2 Alt Problemler

- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyleri nedir?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi aylık gelirlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi çalışma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi çocuğun yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi çocuğun eğitim gördüğü eğitim kademesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı düzeyleri nedir?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları annenin yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları annenin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları annenin aylık gelirine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları annenin çalışma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları çocuğun yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygı durumları çocuğun eğitim gördüğü eğitim kademesine göre farklılaşmakta mıdır?
- Çalışan annelerin algıladıkları stres ile çocukların durumluk-sürekli kaygı durumlarının arasında ilişkisi var mıdır?

1.3 Amaç

Bu çalışmada stresin, stres kaynaklarının ve sonuçlarının incelenerek, çalışan anneler üzerinde sosyo-demografik değişkenlere göre etkilerini belirlemek, aynı zamanda da çocuklarının yaşadıkları kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilere bakılacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı çalışan kadınların stres düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.4 Önemi

Bu araştırma;

Günümüz gelişen modern dünyasında ruhsal hatta fiziksel birçok hastalığın alt yapısında stres kavramının olduğunun fark edilmesinin ardından stres olgusu günlük hayatımızda çok sık karşımıza çıkabilmektedir. Aile ve sosyal hayatında çokça görev ve sorumluluğu bulunan çalışan anneler, içinde buldukları iş hayatında üstlenmiş olduğu roller nedeniyle “stres” olgusu ile karşı karşıya kalabilmektedirler.

Bununla beraber özellikle son zamanlarda kadınların kültürümüzden gelen geleneksel rollerinden kurtularak çalışma hayatında yer almaya başlamalarıyla

beraber anne, ev hanımı, çalışan anne ve iş kadını olarak yüklenmiş oldukları rol ve sorumluluklara yenileri de eklenmiştir. Çalışan kadınlar iş hayatlarında ki rol ve sorumlulukları ile içinde buldukları toplum tarafından üstlerine biçilen annelik tanımı ve sorumluluğu arasındaki dengeyi sağlamaya çalışırken çoğu zaman bu ağır yüklerin altında çok fazla strese maruz kalmaktadırlar (Gürkan ve Yaşar, 2015).

Bu kapsamda değerlendirilecek olursak çalışan annenin bu rolleri dolayısıyla ruh hali ve yaşadıkları stres düzeyi de çocuğun yaşayacağı kaygı düzeyini etkileyebilir. Çocukların tüm gelişim dönemlerinde etkisini gösteren kaygı olgusunun araştırma açısından önemi ortadadır. Kaygı bozuklukları çocuklarda karşılaşılan ve ele alınması gereken günümüzün en sık görünen psikolojik sorunudur. Günümüzün en önemli konularından olan yetişkin stresi ve kaygının çocuğun hayatını bu kadar etkilemesi sebebiyle araştırılma konusu olarak belirlenmesi göz ardı edilemez bir gerekliliktir.

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde bunların genellikle çalışan annelerin çocuklarının gelişimine yönelik olduğu, çalışan annelerin ruhsal durumlarına yoğunlaşılan çalışmanın neredeyse hiç olmadığı görülmüştür. Çalışan annelerin psikolojik durumlarının değerlendirilmesi, çalışan ve çalışmayan anneler arasında farklılıkların saptanması ve ruhsal durumlarını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi annelere ihtiyaç duyabilecekleri konularda gereken desteğin sağlanması noktasında yol gösterici olacaktır.

1.5 Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyinin sınılanması kullanılan ölçek soruları ile,
- Çocuğun süreklilik-durumluk kaygısının sınılanması kullanılan ölçek soruları ile,
- Ölçekten elde edilen bulgular ve alt problemlerde yer alan soruların yanıtları ile,
- 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ile,
- Çalışmanın örnekleme 9-12 yaş aralığında ki çocuklar ve anneleri ile,

- Araştırmanın çalışma evreni İstanbul ili ile sınırlıdır.

1.6 Varsayımlar (Sayıtlar)

Bu araştırmada;

- Anketleri cevaplayan anne ve çocukların soruları objektif olarak cevapladıkları,
- Çalışma grubunun örnekleme temsil ettiği,
- Araştırmada kullanılan istatistiksel çözümleme yöntemleri, verilere ve araştırmanın amaçlarına uygun olduğu varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Stres: Stres, Kişilerin farklı insanlar üzerinde değişik semptomları olan endişeye, üzüntüye, gerilime ve baskıya sebebiyet veren hisleri yaşamaları olarak tanımlanır (Ivanvewich ve Mattason'dan akt, yılmaz,2018).

Kaygı: Kaygı gelecek dönemlerle ilgili zaman zaman yaşanan, “üzüntü”, “korku”, “kuruntu”, “gerilim” gibi kavramlarla tanımlanmaya çalışılan kişilerin hissettikleri duyguları ifade eden bir kavramdır (Atkinson vd., 2006).

Durumluk Kaygı: Durumluk kaygı, tehdit edici veya tehlikeli bir durumla baş etmeye çalışırken bu duruma tepki olarak olumsuz veya tehdit edici bir şekilde bilişsel değerlendirmede bulunmaktır (Tovilovic vd., 2009).

Sürekli Kaygı: Sürekli kaygı, Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı ve kişisel farklılıkların ön planda olmasıdır. Kişinin içinde bulunduğu durumu stres olarak algılaması veya yorumlama eğilimi olarak ta tanımlanır (Tokgöz, 2017).

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Stres Kavramı

Latince kökenli bir kelime olan Stres kavramı Latince ‘Estrica’ sözcüğünden gelmiştir. Eski zamanlarda yaşamda karşılaşılan güçlükler, zorluklar anlamında kullanılmış, 17. yüzyılda ise dert, felaket, keder, elem ve bela anlamlarında kullanılmıştır. Stres kavramı tarihsel gelişim ile birlikte 18. ve 19. yüzyıllarda uzun süreli hastalıkların sebebi olarak gösterilen; objelere, organlara, ruhsal yapılara ve kişilere baskı ve zorlama anlamlarında kullanılmaya başlanmıştır (Torun, 1996).

Stres; insanların fiziksel veya psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylar karşısında gösterdikleri tepkiler olarak da tanımlanmıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak stres kavramı tıp, mühendislik, örgütsel psikoloji ve örgütsel davranış gibi bilim dalları tarafından incelenmiştir. İlk çağlarda insanlar barınma, yiyecek bulma gibi yaşam savaşı vererek stres altında olurlarken günümüzde teknolojik gelişmelerin getirdiği yeniliklere ayak uydurmak bu süreçte yaşananları takip etmeye çalışmak insanları daha çok strese sokmaktadır (Büyükbeşe, 2011).

İnsanlar yaşanan gelişmelere beyin olarak uyum sağlamak fakat değişen ve gelişen problemlere uyum sağlamaya çalışırken insan bedeni bu hızlı değişime ayak uyduramamakta ve tepki olarak farklı durumlar ortaya çıkmaktadır (Güler vd., 2001).

2.2 Stresin Tanımı

İlk olarak fizik alanında kullanılmış olan stres kavramı sonraları psikoloji alanında kullanılmaya başlanmıştır. Fizikçiler stres kavramının değişik tanımlarını yapmışlardır. İlk olarak Fizikçi Robert Hook, 17. yüzyılda iki nesne arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanmış olup bu nesnelere; elastiki nesne ve ona uygulanan güçtür. Diğer bir fizikçi Thomas Young ise stresi; maddenin

kendi içinde var olan bir güç veya dirençtir olarak tanımlamıştır (Baki, 2011). Selye (1974) stres kavramı hakkında araştırma yapan ilk araştırmacılardan biridir. Onun tanımına göre stres; “vücudun dışarıdan kaynaklı herhangi bir dış etkiye karşı göstermiş olduğu özel olmayan tepki” olarak tanımlanmıştır (Yaşar, 2014).

Lazarus’ a göre stres, insan ve hayvanların hepsinde davranışları önemli miktarda etkileyecek sıkıntı veren olaylar olarak tanımlamıştır (Güler vd., 2001). Diğer bir tanım stresin olumlu ya da olumsuz durumlarda, yaşanan olayların insanları psikolojik olarak etkilemeleri, insan bedeninin de bu olaylara tepki veriş şeklidir (Başal, 2007).

Stres; günümüz şartlarında bir olayın ya da yaşanan bir durumun insanları derinden etkilemesi, günlük hayatlarını sürdürmelerini engellemesi ve bireylerin bu gibi durumlarda fiziksel ve psikolojik olarak etkilenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Uysal, 2008).

İnsanların içinde bulunduğu durumlardan istenmedik veya beklenmedik bir şekilde değişiklik yaşaması gerektiğinde bireylerin üzerinde olumsuz etkiler oluşturması ve bu durumların kişilerin psikolojik ve fiziksel olarak yeni koşullara uyum sağlama sürecinde yaşadıkları olumsuz durumlar stres olarak tanımlanmıştır (Eren, 2010).

2.3 Stres Kuramları

Stres bireyleri her toplumda ve her ortamda olumsuz etkilemektedir. Çalışma hayatında çalışanları kurumda ve kurum dışında birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Çalışanların yaşadıkları stres sonucu çalışma hayatları etkilenmekte, işe geç gelme, verimsiz çalışma, işten ayrılma ya da çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkması ve bunun sonucunda işverenler ve çalışanlar açısından maddi kayıplar yaşanmasına sebep olmuştur. Stresle baş etme yöntemlerinin bilinmesi sadece bireylerin sağlığı için değil ayrıca toplumun maddi ve manevi olarak sağlıklı olmasına yardım edecektir (Erdal, 2009). Stres kuramları, üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; iç faktörlerle ilişkilendirilen, dış faktörlerle ilişkilendiren ve karşılıklı etkileşimle ilişkilendiren kuramlardır.

2.3.1 İç faktörlerle ilişkili kuramlar

Walter, B. Cannon ve Hans Selye stresin insan vücudunun dıştan gelen faktörlere gösterdiği tepkilerin içsel tepkiler olduğunu savunan düşünürlerdir (Erdal, 2009). Bedensel olarak ortaya çıkan stres unsuru Cannon'un, "Savaş veya Kaç Tepkisi Kuramı" na göre; stresi oluşturan veya strese neden olan uyaranların niteliğine göre oluşmayan tepkiler olarak nitelendirilmiştir. Bu tepki, dışarıdan kaynaklanan vücudun dengesini bozabilecek olaylar karşısında, sinir sistemi tarafından yönetilen "savaş veya kaç tepkisi" olarak adlandırılan faaliyetlerdir. Bu süreçte organizmanın gösterdiği birçok faaliyetler bulunur (Erdal, 2009). Bunlar:

- Vücutta depolanmış olan şeker ve yağın kana karışması, enerji elde edilmesini sağlar.
- Solunum sayısı artar.
- Sindirim sistemi etkilenir.
- Kanın pıhtılaşma mekanizması ve kandaki alyuvarlar artar.
- Göz bebekleri büyümeye başlar.
- Hipofiz bezi uyarılır (iç salgı sisteminin etkinliği artar).
- Duyular da tepkisel savunma başlar.

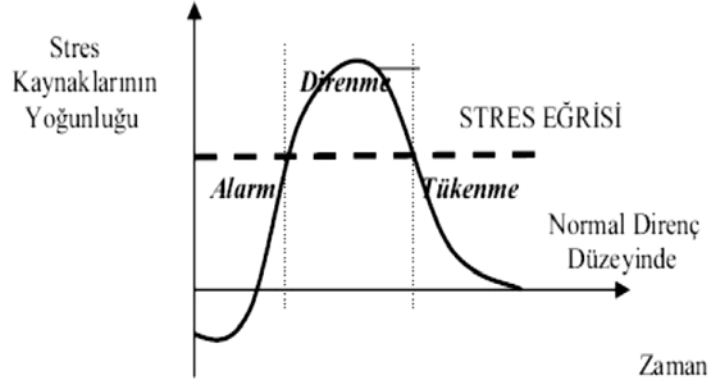
Stres hakkında fiziksel stres araştırmacılarının yapmış oldukları tanım; canlıların alışlagelmiş yaşantıları dışında normal olmayan ve alışamadıkları bir düzene uyum sağlamaları olarak yapılmıştır (Aslaoğlu 1978, akt: Yılmaz, 2018). Yaşanılan hastalıkların genel olarak strese bağlı psikolojik etkenlerden kaynaklı oldukları savunulmuştur. Tansiyon, ülser, astım ve hatta kalp krizi gibi hastalıkların oluşması stresin meydana getirdiği psikolojik sonuçlara dayanmaktadır. Yapılan araştırmalar; psikolojik etkenler, kalıtsal ve çevresel etkenlerin bir araya gelmesiyle hastalıklara yakalanma riski yüksek olan kişilerde çeşitli hastalıkların meydana gelmesine neden olmaktadır. Psikolojik etkenler olarak; doğum, ölüm, evlilik, boşanma, iş ve yer değişikliği, işten ayrılma gösterilebilir. Strese yatkın olan bireysel özellikler; melankoli, iyi niyetli olmak, asabi ve sinirli olmak veya yumuşak başlı olmak gösterilebilir. Hans Selye (1936) tarafından bu etkenler ilk defa bulunmuş diğer araştırmacılarda bu tespitleri doğrulamıştır (Yılmaz, 2018).

Stres kişilerin dışarıdan gelen tehlikelere karşı kendisini psikolojik ve bedenen savunmaya alması olarak da tanımlanmıştır. Lazarus ise stresi psikolojik olarak, insanların ve hayvanların davranışlarında önemli oranda değişiklikler yaşanmasını etkileyen olaylar ve durumlar olarak tanımlamıştır (Kırel, 1991).

Selye (1974) ise stres kavramını yaptığı fizyolojik tanımlamalarda stresin sinirsel bir gerginlik olmadığını, sonuçlarının her zaman zararlı bir durum oluşturmadığını stresin fiziki olarak tanımlanmasında hatalar ve karışıklıklar olduğunu savunmuş; stresin öncelikle ne anlama gelmediğinin belirlenmesi gerektiğini dile getirmiştir. Selye'ye göre stresin hangi anlama gelmediği belirtildikten sonra şu şekilde tanımlama yapmıştır: “biyolojik bir sistem içerisinde olan, spesifik olmayan durumlarda oluşan bütün değişiklikleri bulunduran, farklı tavırlarla saptanabilen bir durum” dur (Ertürk, 2011).

Selye yaptığı araştırmalar ile stresin, insanların içinde bulunduğu dış çevreye karşı tutumu olduğunu söylemiştir. 1936 yılında yaptığı diğer bir tanımla stresin, “insanların talep ettikleri isteklerin bünyesinde zihinsel ya da bedensel bir şekilde etkisi olan spesifik olmayan davranışlar” olarak tanımlamıştır. Selye zamanla yaptığı çalışmalar ile stres ve stresör kavramlarını tanımlayarak literatüre kazandırmıştır. Selye kişilerde tepki oluşturan maddeleri “stresör” olarak tanımlamış, stresörlere karşı oluşan tepkiye ise “stres” demiştir (Aydın, 2004).

Selye (1946), stresin insan vücudunun istenmeyen uyarıcılara psikolojik veya fizyolojik olarak verdiği tepki olarak tanımlamıştır ve stres kuramını “genel uyum sendromu” şeklinde adlandırarak literatüre kazanmasını sağlamıştır. Selye bu sendromun üç aşamadan oluştuğunu, canlıların strese karşı vermiş olduğu tepkilerin incelenmesinde bir basamak olduğunu söylemiştir. İlk aşama alarm tepkisi olarak nitelendirilmiş, kısa süreli ve vücudun kendini baskı altında hissetmesi ile vücutta fizyolojik değişmelerin olduğu aşamadır. İkinci aşama ise, direnme aşaması olup bu aşamada vücudun bozulan dengeyi düzeltmeye çalıştığı aşamadır. Son aşamaya baktığımızda bu aşamanın tükenme aşaması olduğu ve direnme aşamasının başarısız olduğu durumlarda başladığı aşamadır (Kırel, 1991). Genel uyum sendromunun bu üç aşaması Şekil 2.1.'de gösterilmektedir.



Şekil 2.1: Genel Uyum Sendromunun Üç Aşaması.

Kaynak: Yılmaz, G. (2018). Stresin Çalışanların İşletmeye Bağlılığına Etkileri Kamu Kuruluşlarında Bir Uygulama, YLT, Hitit Üniversitesi, SBE, s.10.

Selye'nin "genel uyum sendromu" kişilerin stresle ne şekilde başa çıkabildiklerini tespit edebilmek ve tepkilerini ölçebilmek amacı ile ortaya çıkardığı bir kuram olmuştur. Ayrıca kaynaklara göre stresin; uyarın-tepki modeli ve birey-çevre modeli olarak iki şekilde açıklanabileceği belirtilmiştir. McGrath (1976) kişilerin tehditler karşısında savunmasını aşan durumlara verdiği tepkiler üzerinde durmuş ve çevresel durumların anlık bir talep olarak benimsendiğinde, stres için gizli güç mevcut olacağını desteklemiştir (Yılmaz, 2018).

2.3.2 Dış faktörlerle ilişkili kuramlar

Thomas Holmes ve psikolog Richard Rahe Meyer stresi dış faktörlerle ilişkilendirerek incelemişlerdir. Holmes ve Rahe (1967) çalışmalar yaparak insanların normal yaşantılarında değişiklik yaşanmasına sebebiyet veren önemli olayların sınıflandırılarak günlük yaşantıyı etkileyen her bir olayın ortalama ağırlığının belirlenmesini sağlamışlardır. Bu ağırlık belirlenirken, yaşanan değişikliğin nedeni sonucu uyum çabasının miktarı, ölçü olarak alınmıştır.

Holmes ve Rahe'nin tarafından Sosyal uyumu sınıflandırma ölçeği 43 maddeden oluşmuş bu ölçek (Paşa, 2007) daha sonra 18 maddeye Holmes ve Masuda (1967) tarafından indirilerek sadeleşmesi sağlanmıştır (Tablo 2.1.). Bu ölçekte insan hayatını etkileyen ve insanların karşılaşılabilecekleri 18 olay önem sırasına göre sıralanmıştır (Erdal, 2009).

Holmes ve Rahe tarafından geliştirilen ve bireylerin stres dengesini etkileyen veya bozan değişimler tabloda ölçekle elde edilen stresörler ve ölçeklendirmeler şu şekilde gösterilmiştir (Tablo 2.2.).

Çizelge 2.1: Sosyal Uyumu Sınıflandırma Ölçeği.

| | Değişimler | Ölçek |
|----|--|--------------|
| 1 | Eşlerden birinin ölümü | 100 |
| 2 | Boşanma | 73 |
| 3 | Eşlerin ayrı yaşamaları | 65 |
| 4 | Mahkûmiyet | 63 |
| 5 | Yakın aile bireylerinden birinin ölümü | 63 |
| 6 | Hastalık veya yaralanma | 53 |
| 7 | Evlenme | 50 |
| 8 | İşten atılma | 47 |
| 9 | Emeklilik | 45 |
| 10 | Hamilelik | 40 |
| 11 | Yakın bir arkadaşın ölümü | 37 |
| 12 | Çocuklardan birinin evden ayrılması | 29 |
| 13 | Hukuki sorunlar | 28 |
| 14 | Patron veya amirle problemler | 23 |
| 15 | Taşınma | 20 |
| 16 | Tatil | 13 |
| 17 | Bayramlar | 12 |
| 18 | Küçük yasadışı faaliyet | 11 |

Kaynak: Yılmaz, G. (2018). Stresin Çalışanların İşletmeye Bağlılığına Etkileri Kamu Kuruluşlarında Bir Uygulama, YLT, Hitit Üniversitesi, SBE, s.13.

Çizelge 2.2: Sosyal Uyumu Sınıflandırma.

| Puan | Stres Türü |
|-------------------|-----------------------|
| 150 puanın altı | Önemsiz (Minor) stres |
| 150-199 puan | Hafif (Mild) stres |
| 200-299 puan | Orta (Moderate) stres |
| 300 ve üzeri puan | Yüksek (Major) stres |

Kaynak: Yılmaz, G. (2018). Stresin Çalışanların İşletmeye Bağlılığına Etkileri Kamu Kuruluşlarında Bir Uygulama, YLT, Hitit Üniversitesi, SBE, s.13.

2.3.3 Etkileşim kuramları

Etkileşimsel stres ve mücadele modeli; kişilerin dış kaynaklardan ve olaylardan kaynaklanan stres kaynağının belirlenmesi ve içsel mücadele süreçlerinin değerlendirilmesi esasına dayanmaktadır. Sorun yaratan deneyimler bu modelde, “etkileşim işlemleri” olarak bireysel ve çevresel nitelikte yorumlanmıştır. Burada etkileşim işlemleri, dış faktörlerdeki stresörlerin etkilerine bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Bu etkileşim işlemleri, kişilerin çevresiyle olan etkileşimi sonucu stres oluşmasını ve kişisel değerlendirmelerin bireyin içinde bulunduğu çevrenin sosyal ve kültürel kaynaklar aracılığıyla oluşmasıdır (Erdal, 2009).

Etkileşim kuramları içinde çevre ve kişi etkileşimi (1978) Beehr ve Newman vasıtasıyla yapılmıştır. Burada kişi-çevre etkileşimi kullanılmayıp bunun yerine kişi-çevre uyumu üzerinde durulmuştur. Toplumda eğer kişilerin çevresiyle arasındaki uyum sorunsuz devam ediyorsa sıkıntının olmadığı ve bir zorlanmanın olmadığı söylenebilir, fakat kişi-çevre uyumu düzenli değilse sıkıntılar mevcutsa kişide zorlanma olduğu ve bu durumun stresin ortaya çıkmasına sebep olduğu söylenebilir (Beehr ve Newman, 1978, akt: Yılmaz, 2018). Stres kavramının sadece bu yönüyle ele alınması yeterli değildir, stresin etki-tepki yönüyle de ele alınması daha doğru bir tanım yapılabilmesi için gereklidir. Stres bütün unsurlar göz önünde bulundurularak ne şekilde ve nerden gelirse gelsin bireylerin çevresel faktörlere, vücudun gösterdiği belirsiz tepkilerdir (Aydın, 2004).

Yapılan tanımlar sonucu stresin, birey ve çevre arasında meydana gelen sorunların uyumsuzluklardan meydana gelmesi ve birey çevre arasında zayıf bir uyumun olduğunu göstermiştir. Bireyin kapasitesinin üstünde çevrenin

isteklerinin olması veya çevrenin bireyden aşırı isteklerinin olması zayıf bir uyumun olduğunu göstermekte ve bu gibi durumlarda stres unsurunu ortaya çıkarmaktadır (Aydın, 2004).

Yapılan tanımlar ve yaklaşımlardan yararlanılarak stresin tanımlanmasında kullanılan olgular şunlardır (Aydın, 2004):

- Stres çift yönlü oluşan bir olgudur.
- Stres, istenmedik olumsuz değişikliklerdir.
- Stres, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak ortaya çıkmaktadır.

Stres kavramına ait yapılan tanımlar arttırılabilir. Bireyin kendisini rahatsız eden bir ortamda organizmanın verdiği cevap olarak da tanımlanır (Kirel, 1991). Başka bir tanım ise; bireyin psikolojik ve davranışsal bir şekilde etkilenmesini sağlayan dış şartlara karşı göstermiş olduğu, bir tür “uyum tepkisi” (Aydın, 2004) olarak tanımlar.

Yapılan çalışmalar ile stresin konusunda sekiz kavramsal modelin olduğu belirlenmiştir. Bu kavramlardan altısı, araştırmacılar tarafından araştırmalarında bir yön belirleyici şeklinde kullanılmak üzere, diğer ikisi de yoğun bir şekilde baskı altında bulunan kişilerin verdikleri cevapların incelenmesi ile ulaşılan formlardan oluşmaktadır (Gödelek, 1998):

- Mechanic (1962), e göre sosyo-psikolojik uyumla alakalı bir şekilde oluşan sorunların yorumlanmasıyla alakalı bir şekilde geliştirilen bir modeldir. Mechanic, bireylerin sıkıntılı durumlarında verdiği cevaplar olarak stresi tanımlamıştır.
- Basowitz ve arkadaşları (1955) stres yaratan ortamlara ilişkin stres örneği oluşturmuşlardır. Bu örneklerdeki ifadeler; stres, kişilik bozukluğu ve stresle alakalı durumlar olarak gösterilir.
- Grinker ve Spiegel (1945), Alexander (1950), Dunbar (1974)’ın yapmış olduğu araştırmalar ile stresin psikomatik modeli ele alınarak gelişmesi sağlanmıştır. Psikomatik model, vücut sisteminde ortaya çıkan yoğunlukla canlılar için patolojik sonuçlar oluşturan, gerilim ve zorlanmalara karşı dayanıklılık göstermek olarak tanımlanır.
- Wolff’ün (1953) tarafından geliştirilen bu modelin psikosemetik modelle bağlantılı olduğu söylenmektedir. Burada temel kavram “koruyucu reaksiyon örüntüsü” olmuştur.

- Hans Selye (1956) stresin diğerk bir boyutu biyokimyasal şekli üzerinde incelemeler ve çalışmalar yaparak gelişmesini sağlamıştır. Bireyin fonksiyonlarının fizyolojik ve biyokimyasal standartlarda analiz edilmesiyle bu model oluşmuştur.
- Dohrenwend'in (1961), Selye tarafından yapılan fizyolojik stres tanımlamasını, kendi tanımlaması ile sosyal alandaki faaliyetlere uygulayarak değıştirmesiyle oluşmuştur. Strese karşı yapılan tepkilerde Dohrenwend'e göre beş temel etken bulunmuştur. Bu etkenler; organizmanın denge halinde iken dışarıdan uyarıcıların etki etmesi, bu uyarıcıların etkisini hafifletecek etmenlerin olması, dışarıdan etki eden uyarıcı ve hafifletici etkenlerin ilişkisine bağılı olarak çıkan bireysel stres yaşanması, uyarıcılara karşı çıkmak için organizmanın uyum sağlamak için yaşadığı sendrom ve verdiği cevabıdır.
- Janis (1954), kişilerin yaşamış oldukları travmatik olaylar sonucunda vermiş oldukları psikolojik cevaplardan oluşan stres modelini oluşturmuştur. Janis'in bu modeli, daha önce zorlu ameliyatlar geçirmiş hasta kişiler ve savaş durumunda orada bulunan, saldırıya uğramış kişilerin ruh hallerine dayalı çalışmalarına dayanır.

Fiziki çevrede, yaşayan özellikle kalabalık şehirlerde bulunan kişilerin çevresel faktörlerden fazlasıyla etkilenmesi psikolojik stres faktörü şeklinde ortaya çıkmıştır. Kişiler çevrenin isteklerini karşılamakta yetersiz kalarak zorlanma yaşamaktadırlar. Dış baskıların etkisi kişilerin psikolojik bedeller ödemesini zorlamakta bu durumda çevresel stresin oluşmasını sağlamaktadır (Holahan, 1982, akt: Gödelek, 1998).

Bazı durumlarda çevresel faktörlerin psikolojik faktörlerden daha fazla stres düzeyini yükseltebileceğı söylenmiştir. Yine de birçok araştırmacı çevresel stresin yerine psikolojik stresin etkin olduğunu savunmuştur.

2.4 Stresin Çeşitleri

Stresi kontrol altına almanın yöntemlerinden biride stres Kaynaklarının tesbit edilmesidir. Stres kaynaklarının fark edilmemesi stresi kontrol altına alınmasını zorlaştırmaktadır.. Araştırmalar, kontrol edilemeyen stresin hem kişi ve hem de

çevresi için ciddi bir sorun olduğunu belirtmektedir (Gbadamosi ve Ross ‘dan akt.Aytaç,2017).

2.4.1 Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres

Bireyin günlük hayatta karşılaşılabilecekleri sosyal stresler üç başlıkta incelenmektedir: Günlük stresler, gelişimsel stresler ve hayat krizi niteliğindeki streslerdir. Günlük hayatın içinde yaşanan basit gerilimler günlük stres olarak nitelendirilir. Günlük stres, bireylerin amaçları, birbirleriyle çelişen ihtiyaçları nedeniyle veya yaşanan olaylar nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bireylerin elde etmek istedikleri ihtiyaçlarını karşılayamadıkları veya yapmak istediklerini yapamayınca streslerinin artması sonucu yaşanan durumdur. Gelişimsel biçimdeki olaylar gelişimsel stresin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Çocuk döneminde, yaşanan sorunlar gelişim dönemlerinde ve ilerideki yaşlarda takıntılı durumların oluşmasına ve stresin etkilerinden daha fazla olumsuz etkilenmelerine sebebiyet vermektedir. Aile yapısındaki olumlu veya olumsuz durumlar ileriki dönemlerde stresin değişik şekillerde ortaya çıkmasına neden olur (Baltaş, 2015).

2.4.2 Olumlu ve Olumsuz Stresler

Stres insan vücudunda olumsuz etkileri olduğu gibi olumlu etkilere de sahiptir. Bu süreçte birey çevresinde gelişen değişimlere ayak uydurabilmek amacıyla her değişimi psikolojik, sosyolojik, sağlık ve çevresel değişkenler ile değerlendirerek etkilenmektedir. Psikolojik değişkenler; bireyin kendileri ile ilgili bireysel özellikleri inançları ve hedeflerini, sosyolojik değişkenler; bireyin yer aldığı veya içinde yaşadığı çevrenin sosyoekonomik durumunu ve bireyin kültürel geçmişini, çevresel değişkenler; bireyin içinde yaşadığı aile, arkadaş, iş ve sosyopolitik çevresini, sağlık değişkenleri ise; bireyin geçmiş dönemlerdeki ve şimdiki dönemdeki sağlık halini kapsamaktadır (Paşa, 2007).

Stresin genel olarak olumsuz etkileri olduğu söylene de olumlu etkilerinin de bulunduğu bilinmektedir. Uzun süreli durumlarda insan vücudunda olumsuz etkilere sahip olan stresin kısa dönemlerde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Doğru ölçüde ve süreçte yaşanan stres bireyi mutluluğa ulaştırır. Kısa dönemde öğrenme ve hafıza yeteneklerinde güçlenme etkisi

yaratarak bireyi başarıya götüren, büyüme, motivasyon, değişim ve gelişme için gerekli olan stres hayatımızın bir gerçeği olmuştur (Tuğrul, 2000).

Stres enerjik olmamızı, odaklanmamızı, planlı bir şekilde çalışmamızı sağlayan ve zor durumlarda dayanma ve direnme imkanı verdiği kabul edilen; bazı durumlarda da sağlığımızı, yaşam kalitemizi, üretkenliğimizi etkileyerek zarar veren bir durumdur. Stresin olumlu ve olumsuz etkileri kişiden kişiye değişiklik göstermekte ruh halimizi, davranışlarımızı ve fiziksel bütünlüğümüzü etkilediği kabul edilen stres; ilişkilerimizi, iş ve özel hayatımızı ve eğitimimizi yani kısaca sosyal çevremizi olumsuz etkilemektedir. Olumlu ve olumsuz stres kişilerin deneyim ve verimliliklerini etkileyen ve yaşanan olumlu veya olumsuz durumlarda kişilerin bakış açısı ile şekillenen psikolojik bir süreç olduğu kabul edilmiştir (Braham, 2002).

2.4.3 Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumlarda stresin kaynağını bularak stresten uzaklaşması ve gündelik işlerine devam etmesi, kısa süreli stres olarak adlandırılmıştır. Bu gibi stresli durumlarda birey bedensel, psikolojik ve davranışsal bir şekilde kısa süreli etkilenecek kısa bir zaman sonra birey stresin etkisinden kurtularak önceki durumuna devam edebilmesi kısa süreli strestir. Kısa süreli stres, çözüme kavuşturulan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Burada önemli olan yaşanan stresin tekrarlamamasıdır. Bu durum sürekli tekrarlanırsa, kısa süreli stres artık uzun süreli strese dönüşür. Bireyin stres öncesi niteliklerinin üstünde işlev görmeye zorlanması uzun süreli stresi oluşturur ve birçok bastırılmış stres kaynağını oluşturur (Şahin, 1998).

Genel Uyum Sendromu içinde bahsedilen alarm döneminde oluşan reaksiyonlar kısa süreli stres esnasında vücutta ortaya çıkmakta ve stresi meydana getiren durum ortadan kalktıktan sonra alarm sürecinin karşıtı olan parasempatik sistem devreye girmektedir. Stresi oluşturan durumun yüksek ve kesintisiz bir şekilde devam etmesi uzun süreli stresi oluşturmakta ve bu durum organizmanın sınırlarını zorlayarak bulunan kaynaklarının tükenmesini sağlamaktadır. Stresin neden olacağı olumsuz durumların etkilerinden kurtulabilmek veya daha az etkilenmeyi sağlamak için strese neden olan kaynakların bulunarak uzun süreli stres oluşmasını engellemek ve stresle baş etme yollarının bilinmesi gereklidir.

Yaşam kalitesinin düşmemesi ve stresin kronikleşmemesi için önemlidir (Ertürk, 2011).

2.4.4 İç Stres ve Dış Stres

Genel olarak stres dış faktörlerden kaynaklı olsa da iç faktörlerden de kaynaklanmaktadır. Bu ikisini ayırt etmek her zaman kolay değildir. İç stres ve dış stres; çocukluk dönemlerinden başlayıp bireylerin gelecekteki yaşantılarını etkileyen, dünyaya gelme ile bağımlılık sürecinin içinde var olan streslerdir.

İç stresler daha çok yaşamın ilk yıllarında baş gösteren gelişimsel stresler olarak adlandırılan bu stresler o yıllarda görülen; uyuma güçlükleri, beslenme sorunları ve yalnız kalamama gibi korkular olarak ele alınır. Bireye özgü yaşamsal zorlanmalar ve gelişimsel yaşanan olaylarla ilgili olan iç stresler yaşanan döneme özgü, şiddetli olarak hissedilmelerine karşı bu sürecin sona erdiğinde bitmesi ile birlikte etkisini yitirecektir (Aydın, 2017).

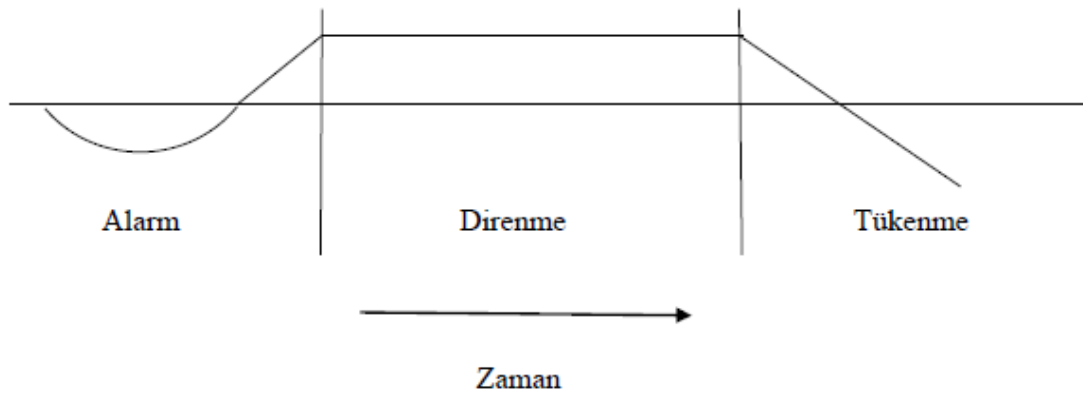
İç ve dış faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan bunalım, gerginlik, kişinin kendisi üzerinde baskı hissetmesi gibi belirli olaylar ve durumlar stresin oluşmasını tetikler. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yaşanan anneden ayrılma, bakıcı ile uyum sağlayamama, beslenme bozuklukları, çocuğun doğal eğilimleri, kültürel ve sosyal alışkanlıklar ilerleyen dönemlerde çok sayıda sorun yaşanmasına sebep olmaktadır. Erken yaşlarda yaşanan stres yaşamın diğer dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Fakat her çocuğun bu değişimlere verdiği tepki farklı olmaktadır. Bazı çocuklar aynı konuya hiç tepki göstermezken başkası için atlatılamayan bir süreç olabilmektedir. Aile ve çevredeki bireylerin bu durumlarda çocuklara yaklaşımı çok önemlidir. Burada asıl olan çocukların çocukluk dönemlerinde iç streslerin karşılanmasıdır. Ailenin tutarlı davranması, yeterli bilgi, beceri ve hoşgörüyü sahip olması bireyin kendini engellenmiş hissetmemesi için gerekenleri yapması ile sağlıklı bireyler yetiştirilmesi mümkün olacaktır. Engellenildiğini hisseden çocukların hayata bakış açısı değişmekte ve bu durum ileride bireyin zihninde işlevsiz düşünceler oluşmasını sağlayacaktır (Baltaş, 2015).

2.4.5 Fiziksel çevreden kaynaklanan stres

Stresin oluşmasında fiziksel çevrenin de göz ardı edilemeyecek büyük payı vardır. Stresi meydana getiren koşullar; toz, gürültü, hava şartları, kalabalık, ortamın ısısı (aşırı sıcak ya da soğuk oluşu) ve radyasyon olarak sayılabilir. Kişilerin sağlıklı olmayan ortamlarda bulunması mesela fazla sigara dumanı olan yerde veya hava kirliliğinin çok olduğu yerde bulunması bireyin fiziksel ve psikolojik yönden olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Braham, 2002).

2.5 Stresin Aşamaları

Strese maruz kalan organizma stresin zararlı etkilerinden kendini korumaya çalışır ve bir tepki oluşturur. Yaşamına devam etmeye çalışan organizma bozulan dengeyi toparlamak ve yeni duruma uyum sağlamak zorundadır. Organizmanın varlığını sürdürebilmek için stres karşısında gösterilen tepkiye “Genel Uyum Belirtisi” adı verilmektedir. Daha öncede yüzeysel anlamda kısaca açıklanan bu süreç; alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olarak üç aşamadan oluşmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004). Bu aşamalar aşağıdaki Şekil 2.2.’de gösterilmektedir.



Şekil 2.2: Genel Uyum Belirtisi

Kaynak: Yaşar, O. (2014). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yolları (Bir Kamu Kurumu Örneği), YLT, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, SBE, s.4.

Alarm Aşaması: stres kaynağı ile karşı karşıya kalan bireylerin vücudun bu acil duruma ilişkin harekete geçmesidir. Bu aşama, dıştan gelecek saldırılara organizmanın kendini korumasıdır. Bu aşamada organizmanın otonom sinir sistemi harekete geçerek salgı bezlerini uyarır kana adrenalini pompalamasını

sağlayarak vücudun tehlikelere karşı hazırlıklı hale gelmesini sağlar. Adrenalin etkisiyle vücut da kan daha hızlı dolaşarak beyin ve kaslara daha fazla enerji iletilmesini sağlar. Buna bağlı olarak kan şekeri yükselmekte, kalp daha hızlı çalışmakta ve sindirim yavaşlamaktadır. Meydana gelen bütün bu fizyolojik değişimler sonucunda organizma tehdit oluşturan durumla başa çıkabilmek amacıyla “kaç ya da mücadele et” yöntemi ile kendini koruma altına almaya çalışır. Organizma bu aşamadan sonra organizmanın kararını verdiği dönem olarak adlandırılan kontroşok dönemine girer. Bu dönemde; organizma aktif fizyolojik girişimler içinde bulunur (Güler vd., 2001).

Direnme Aşaması: Alarm tepkisi ortadan kalkarak stres yaratan duruma organizmanın göstermiş olduğu mücadele ve bozulan dengeyi sağlayabilmek için çaba harcadığı dönemdir (Eren, 2010). Bu aşamada dışardan bakıldığında her şey normal gibi görünse de organizma, kaybettiği enerjiyi tekrar kazanabilmek için bir savaş vermektedir. Bu süreçte başarılı olursa vücutta parasempatik sinir sistemi devreye girerek tansiyonu, solunumu, kalp atışını düzene sokar ve kas gerilimini azaltabilir (Baki, 2011).

Tükenme Aşaması; Stres verici olayların uzun sürmesi ve çok yoğun olması organizmanın strese karşı koyma gücünü yitirmesine sebep olmaktadır. Organizmanın savunma mekanizması bu evrede düşer ve vücut savunmasız bırakılır. Vücudun direnme enerjisi stresle baş etmek için yetmezse tükenme süreci başlar. Her organizmanın direnme ve stresle başa çıkma gücü farklı olmaktadır. Organizma stresin etkilerinden kurtulamadığı takdirde ciddi sağlık sorunları yaşamaktadır. Vücuttaki hemen hemen her sistem bu durumdan etkilenmektedir. Bağışıklık sistemi, sindirim sistemi ve üreme sistemleri gibi sistemler zarar görmekte; zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları oluşmaya başlamaktadır. Organizmada oluşan tükenmişlik “adaptasyon hastalığı” olarak nitelendirilmiş ve ölümlere yol açmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

2.6 Stres Kaynakları

Kişilerde stres oluşturan, stresin ortaya çıkmasına neden olan birçok sebep olduğu öngörülebilir. Günlük olağan yaşam koşullarındaki ani değişimler olması kişilerin, strese maruz kalmalarına neden olabilir. Kişilerin stresten etkilenmeleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bir kişiye göre stresli olan bir

durum, diğerk kişiye göre stres yaratmayabilir. Bu durum kişilerin olaylara bakış açısıyla, stresi olumlu yorumlaması ve algılamasıyla ilgili olabilir. Stresin etkilerinde yaşın, eğitimin, medeni durumun etkili olduğu dűřünülebilir.

Hayatın koşuşturması kişilerin evde, işyerinde, dışarda, toplantıda, yolculuk esnasında, çevredeki tehdit edici olaylar karşısında beklemediği bir anda ve yerde, stresi meydana getiren bir durum ile karşılaşmasına neden olmaktadır. Stresin etkileri gűnlük hayatta karşımıza çıktığı gibi iř yerlerinde de strese neden olan çeşitli kaynaklar olabilmektedir. Örgütün politikası, örgüt içi nedenler, görev beklentisi, örgüt içinde yaşanan iletişim ve çalışanların çalışma arkadaşları ile olan ilişkileri iř ortamlarında strese neden olan etkenlerdendir (Durna, 2004).

2.7 Stres Etkileri

Organizmanın karşılaştığı stres ile kişilerin bireysel ve psikolojik özelliklerine bağlı olarak vereceği tepkiler farklılık gösterilebilir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, tecrübe, karakter, algılama, geçmiş yaşantıları ve genetik yapısı strese neden olabilecek bireysel ve psikolojik faktörler olarak gösterilebilir.

Stresin kişi üzerinde olumsuz etkilerinin olmasının yanı sıra olumlu etkisi de olabilmektedir. Kısa süreli ve düşük düzeyde yaşanan stresin kişiye olumlu sonuçları olabilmektedir. Olumlu stres, bireyler ve örgütler için yarar sağlamaktadır. Düşük seviyelerdeki stres, kişilerin enerjisini arttırmaktadır. Kısa süreli stres Çalışanı teşvik etmekte, çabayı arttırmakta, yaratıcılığı hareketlendirmek, çalışkanlığı ve dikkati çoğaltmaktadır. Olumlu stres çalışanın çevresiyle ahenk içinde olmasını sağlamaktadır (Schermerhorn'dan akt. Gökğöz, 2013).

Stres, zor durumlar karşısında kişilere dayanma ve direnme gücü veriyor olsa da yaşamımız ve sağlığımız üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Bu olumsuz etkileri fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak sıralayabiliriz. Fiziksel etkiler; kronik ağrıları, mide rahatsızlıkları, bağışıklık sisteminin yavaşlaması, hipertansiyon, uyku problemleri, diş sıkma ve gıcırdatma. Psikolojik etkiler; kayđı, panik, öfke, saldırganlık, kızgınlık, özgüven eksikliği ve karar vermede zorluk. Davranışsal etkiler ise asosyal davranışlar, sorumluluklarını yerine

getirmeme, bağımlılık yapıcı alkol, sigara gibi madde kullanımının artması, içe kapanma, duygusal patlamalar, fazla konuşma ya da konuşmama gibi sağlık sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır (Güney, 2011; Yamaç, 2009).

2.8 Stresin Sonuçları

Stresin sonuçları, bireysel ve örgütsel sonuçlar olarak iki başlıkta ele alınmıştır.

2.8.1 Stresin bireysel sonuçları

Stresin fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal sonuçları vardır. Bu sonuçlar alt başlıklar halinde açıklanacaktır.

Fizyolojik Sonuçlar:

Stres ve gerilim sonucu organizmada fizyolojik değişimler meydana gelmektedir. Bu fizyolojik sonuçlardan bazıları; baş ağrısı ve baş dönmesi, yüksek tansiyona bağlı olarak çarpıntı, mide bulantısı, boğazda ve ağızda kuruluk, kadınlarda ağrılı ve düzensiz adet görme, yorgunluk hissi, terleme, yorgunluk, kramplar, iştahsızlık, eklem ağrıları, konuşma güçlükleri, diş gıcırdatma, tırnak yeme, sık tuvalete gitme gibi sorunlardır (Eroğlu, 2010). Bu sorunlar stresin kısa vadede meydana getirdiği sorunlardır.

Stresin uzun vadede oluşturduğu sorunlar; dolaşım sisteminin etkilenmesi ile kalp, damar hastalıklarına, hipertansiyona, solunum sisteminin etkilenmesi ile bronşit ve astıma, iç salgı sistemini etkileyerek hipertroide, şeker hastalığına, sindirim sistemini etkileyerek hazımsızlığa, ülser, gastrite, üreme sistemini etkileyerek cinsel isteksizliğe, alerji ve saç dökülmelerine sebep olmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Çağımızın hastalığı olarak bilinen stres, T lenfositlerini azaltarak bağışıklık sistemine zarar vermekte, bunun sonucunda enfeksiyon hastalıkları ve kanser hastalıkları riski artmaktadır. Bedenin savunmasız kalmasına neden olan stres kanserojen hücrelerin vücuda girerek tüm bedene yayılmasına ve böylece hastalıkların oluşmasına neden olmaktadır (Bilge ve Çam, 2008).

Psikolojik Sonuçlar:

Stresin insan yaşantısına fizyolojik olduğu gibi psikolojik olarak da etkileri bulunmaktadır. Strese maruz kalan kişilerde stresin sonucu kendini suçlama ve

yetersizlik duygusu oluşmaktadır. Stresin meydana getirdiği psikolojik sonuçlar ile baş edemeyen kişiler iç dünyasında savaş halinde olacaktır. Bu durum bireyin depresyona girmesine ve çevresindekilere karşı saldırgan olmasına neden olmaktadır. Kişilerin yaşadığı bu depresyon onları intihara bile sürüklemektedir (Eroğlu, 2010).

Bilişsel Sonuçlar:

Stresin bireyler üzerinde bilişsel sonuçları; Unutkanlık, eleştiriye kapalı olma, karar vermede güçlük çekme kararsızlık, yapılan işe odaklanamama, zihin karışıklığı, günlük yaşamda hayallere dalma, konsantrasyon eksikliği gibi sonuçlardır (Büyükbeşe, 2011).

Davranışsal Sonuçlar:

Sigara, alkol, madde bağımlılığı, düzensiz beslenme sonucu aşırı yemek yeme, saldırganlık, uyku düzeninde bozulma ve suça meyilli olma gibi sonuçlar stresin bireyler üzerinde oluşturduğu davranışsal sonuçlardır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

2.8.2 Stresin örgütsel sonuçları

Stresin sadece bireyler üzerinde olumsuz etkileri bulunmamaktadır ayrıca örgütleri de derinden etkileyerek bu örgütlerin performanslarının düşmesine neden olacaktır. Örgütler açısından olumsuz etkiler; performans düşüklüğü, işe devamsızlık, iş gören devir hızı ve yabancılaşma olarak alt başlıklar halinde açıklanacaktır.

Performans Düşüklüğü

Verimlilik ve etkinliği doğrudan etkileyen stres kurumların ekonomik yönden olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Çalışanlar iş ortamlarında aşırı yüksek derecede strese maruz kaldıklarında, fiziksel ve zihinsel yönden olumsuz etkilenerek performansları düşmekte, işe odaklanamamaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Çalışılan ortamlarda stresi önleyici tedbirler alınması çalışanların daha verimli performans sergilemelerine imkan sağlamaktadır.

İşe Devamsızlık

İşe devamsızlık; olağan çalışma saatleri içerisinde farklı nedenlerden dolayı çalışanın, işverenden izin almadan ya da haklı bir mazeret göstermeden, izinleri haricinde işte bulunması mecburi olduğu sürelerde işe gelmemesi olarak tanımlanır (Soysal, 2009).

Kurumlarda istenilen ve beklenen performansın elde edilmesi, çalışanların yaptıkları işi ve birbirlerini sevmeleri, ekip olarak verimli bir şekilde çalışmalarını ile mümkün olacaktır. İşini sevmeyen, birbirleri ile geçinemeyen çalışanlardan oluşan kurumdaki verimlilik beklemek doğru değildir. Kuruma bağlılığı olmayan çalışanlar kendilerini oraya ait hissedememekte, başka çalışma alanları aramakta, işlerini aksatmakta ve işe devamsızlık yapmaktadırlar. Çalışanların bu tutumları diğer çalışanların olumsuz etkilenmelerini ve kurum içinde yeni bir stres kaynağı oluşmasını sağlayarak huzursuzluğa sebep olmaktadır. Bu durum kurum içinde oluşacak yeni sorunlara ve örgütü içten içe kemiren bir kısır döngü ortaya çıkmasına sebep olacaktır (Aksoy ve Kutluca, 2005). Kurumlarda uzun süreli stres yaşanması bu ortamda çalışanların moralini düşürecek, performansları düşecek, çalışanlar çalışma ortamından uzaklaşma isteği duyacak, işe devamsızlık ve işten ayrılmalar baş gösterecektir.

İş Gören Devir Hızı

İş gören devir hızı personellerin işe giriş ve çıkışlarının ölçüsünü gösterir. İş gören devri iş görenle ilgili sorunların ortaya çıkarılmasında yardımcı olur. İş gören devir hızının yüksek olması o kurumun stres altında olduğunun bir göstergesi olmaktadır. Kurumlarda belirli bir oranda iş gören devir hızının olması normaldir. Ancak bu hızın belirlenen orandan fazla olması hem iş görenleri hem de kurumları olumsuz etkilemektedir. İşverenlerin emeklilik, toplu çıkarma gibi nedenlerden dolayı işten çıkarmaları haricinde, çalışanların çalışma koşullarından ve stres durumundan kaynaklı kendi istekleri ile işten ayrılmak istedikleri saptanmıştır (Eroğlu, 2010).

Yabancılaşma

Yabancılaşma; bireyin, kendi zihin halleriyle toplumsal, kültürel ve doğal çevresine duygusal olarak mesafe bırakması, uyum yeteneğini kaybetmesi, kendinden kopma ve giderek bireyin yalnızlığa ve çaresizliğe sürüklenmesi olarak tanımlanabilir. Örgütsel açıdan yabancılaşma örgütte çalışan personelin

iş yaşantısında değişiklikler yaşaması ve rollerinin değişmesiyle örgüt içinde fiziksel veya psikolojik olarak soğuması ve uzaklaşmasıdır. İş ortamlarındaki çalışma şartları çalışanların işe yabancılaşmasında ana etkindir. Örgütlerde yabancılaşma, personellerin işten soğumalarına, örgüte bağlılığın azalmasına, isteksizlik ve işe yabancılaşmaya, üretimin azalmasına, motivasyonun ve performansın düşmesine neden olmakta bu durumda suç oranlarının artmasına, iş yerinde iş yavaşlatma, işi sabote etmeye yönelmeye ve grev yapılmasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak bu durumlar ekonomik kriz yaşanmasını meydana getirmektedir (Soysal, 2009).

Yapılan çalışmalar, ülkemizde kadınların çalışma hayatlarına ekonomik zorunluluk nedeniyle katılmak zorunda olduklarını bu durumda da işlerini sevmeden sadece ekonomik nedenlerden dolayı iş ortamlarında bulduklarından mutlu olamadıklarını göstermiştir. Kadınların çalışma ortamlarında mutsuz olması, yaptığı işten memnun olmaması, çalışmayı sadece ekonomik olarak görmesi örgütte yabancılaşmanın kadınlarda daha çok görülmesine neden olmuştur (Akgün, 2010).

2.9 Kadın ve Çalışma Hayatı

Son elli yılda, özellikle kadın ücretli emeğinin yapısında önemli değişiklikler olmuştur. Ücretli kadın işgücü kullanımı artmış ve kalıcı olma özelliği kazanmıştır. Çalışma alanlarında da çeşitlenmeler olmuştur. Tam zamanlı işlerde çalışmanın yanına yarı zamanlı işlerde çalışma eklenmiş, hizmet sektörünün yanında da sanayi sektöründe çalışanların oranları artmıştır. Uluslararası iş bölümü ve çok uluslu şirketlerin üçüncü dünya ülkelerine sanayi yatırımları yapması, kadınları gelişmiş ülkelerin işgücü piyasasının bir parçası haline getirmiştir (Ecevit, 1999).

Sanayi devrimi sürecinde meydana gelen yeni toplum düzeninde erkek işgücünün, yetersiz kalması nedeniyle, çalışma yaşamında daha fazla aktif olmaya başlayan kadın işgücü, erkek işgücünün yerine geçebilir olması ve aile gelirine destek sağlaması nedeniyle tercih edilir duruma gelmiştir. (Kaya'dan akt. Taşbaş, 2010).

Kadınların ev işleri dışında paralı işlerde çalışmaya başlamaları ve bu durumun artması, siyasi, hukuki, ekonomik ve sosyal statülerde değişikliğe sebep olmuştur. Kadınların ekonomiye katkıları ve kadınların çalışmasına ilişkin fikirlerin değişmesiyle, çalışma hayatında erkekler ve kadınlar yönünden farklılıklar olmaktadır. Kadın potansiyelinin daha planlı kullanımıyla ekonomik ve sosyal ilerlemenin hızlandırılabilceği ve böylece genel refah düzeyinin artabileceği kabul edilmektedir. (“Çalışan Kadınlar”, Dünya Çalışma Raporu’ndan akt. Taşbaş, 2010).

Fakat kadınlara karşı ayırım yapılması gibi çeşitli ekonomik ve sosyal nedenlerle dünyadaki çoğu ülkede bu potansiyel hala yeterince kullanılmamaktadır. Nüfus yapısına bakıldığında, kadın sayısı dünya nüfusunun yarısına yakın olduğu halde, kadınların iş yaşamında ve toplumsal karar alma mekanizmalarında aynı oranda temsil edilmedikleri, dolayısıyla erkeklerin gerisinde kaldıkları görülmektedir (Taşbaş, 2010).

2.9.1 Çalışan kadınların yaşadığı sorunlar

Geleneksel olarak erkeklere göre düzenlenmiş çalışma yaşamında kadınlar iş ortamında çeşitli sorunlarla karşılaşacağı düşünülebilir. Bu sorunlar cinsiyet ayrımcılığı, cinsel taciz, çalışma ortamının uygun olmaması, işsel kısıtlamalar, maskülen yönetici algısı ve cam tavan sendromu olarak sıralanabilir.

Ayrımcılık, genel anlamda farklı muamele demek olup cinsel ayrımcılık cinsiyet nedeniyle kadına ve erkeğe farklı muamele yapılması anlamındadır. Kadına, cinsiyeti nedeniyle erkeğe davranılardan daha olumsuz ya da daha az olumlu davranılması durumuna denir. Cinsiyete dayalı ayrımcılık personel alımında ve terfilerde gözlenebilmektedir. Ayrıca ayrımcılık kadına istenen şeyi vermeyi belli bir şarta bağlama şeklinde de görülebilmektedir (Yüksel, 2003).

Kadınların çalışma yaşamında karşılaştıkları zorlukların başında mesleğe alımda yapılan ayrımcılık gelmektedir. Kadınlar sırf cinsiyetleri nedeniyle bazı pozisyonlarda görevlendirilmemektedir. Bir gün annelik rolü gereği işini ikinci plana atabileceği ya da işinden ayrılabilceği düşünceleriyle kadınlara istihdamda yoğun şekilde yer verilmemekte, yine aynı sebeplerle kariyer planlamaları engellenebilmektedir (Önel, 2006).

Çiftçi (1979), yaptığı araştırma da idarecilerin genellikle kadınların devamsızlıklarından, çok sık iş değiştirmelerinden, hizmet içi eğitimden yararlanmadıklarından bu nedenle az beceri gerektiren işlere yerleştirdiklerinden söz ettiklerini söylemiştir. Bu da bize kadınların yönetim açısından önemli bir iş gücü olmaktan çok geçici bir görevli olarak kabul edildiğini göstermektedir (Akt: Özek, 2011).

Cinsel taciz ise bir güç konusudur. Tacizci bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendinin taciz ettiği kişiden daha güçlü olduğuna inanır. Cinsel taciz, kadınların psikolojik, fizyolojik ve ekonomik olarak zarar görmelerine yol açmaktadır. Bu sorunu engellemenin en etkin koşulu yasal düzenlemelerdir (İlgar, 2001).

Önemli konulardan bir tanesi de tam zamanlı kariyer ve geleneksel olmayan rollerde kadınların yaşadığı içsel kısıtlamadır. Cinsiyet stereotipleri içinde büyümüş pek çok kadın için erkek egemen bir iş dünyasında kendini göstermek hiç de kolay değildir. Bir tarafları sosyalleşmeleri gereği belli cinsiyet rollerine ait hissederken diğer taraftan onlara bu geleneksel rolleri kırmaları söylenmiştir. Genel olarak, bazı kadınlarda özgüven eksikliği görülür bu da onların kariyer seçimlerini kısıtlar. Aynı zamanda cinsiyet rolü eğilimi kadınlarda başarı motivasyonunu düşürdüğüne yönelik bulgular vardır (Zunker, 1998).

Kadınların yaşadığı bir diğer problem de ‘cam tavan sendromu’ olarak nitelenen kariyerde ilerlemeye set çeken tutum ve önyargılardan oluşan görünmez engeldir. Üst düzey yöneticilerin 25 yıllık deneyimli olmasında ısrarcı olmak, kadınları yükselme olanağı olmayan daha alt seviye pozisyonlarda çalıştırmak buna örnektir (Zunker, 1998).

Çeşitli antropolojik ve kültürlerarası mukayeselerde , tarım öncesi ve ilkel tarım döneminde üretimde daha etkin olarak kendisine yer bulan kadınların, bu duruma bağlı olarak toplumda da daha etkin ve bağımsız bir pozisyon elde ettiklerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle kadının toplumsal statüsünün, üretime katılım oranıyla birlikte arttığını ve değer kazandığını söyleyebiliriz. .(Taşbaş, 2010).

Ülkemizde kadınların iş yaşamına girmeleri konusunda büyük oranda ailelerinin etkisi bulunmaktadır. Aileler, özellikle evli ve çocuk sahibi olan kadınların öncelikle ev işleri, çocuk ve yaşlıların bakımlarıyla ilgilenmelerini

istemektedirler. Bu bağlamda, medeni duruma göre istihdam oranlarına bakıldığında, kentte yaşayan evli kadınların %13,8, hiç evlenmeyen kadınların %27, boşanmış olanların ise %34,4 oranında çalışma yaşamına katıldıklarını görüyoruz. Kırsal alanlarda yaşayan evli kadınların %35, hiç evlenmeyen kadınların %26,9, boşanmış olanların ise %29,7 oranında çalışma yaşamına katıldıklarını görüyoruz. Kırsal alanda, kent yaşamının tersine, evli kadınların bütün ev içi sorumluluklarının üzerine çoğunlukla ücretsiz aile işçiliği şeklinde bir çalışma sorumluluğunun eklendiği görülmektedir (Özek, 2011).

İş yaşamına daha aktif katılmayı düşünen kadınlar, en başta iş bulma ve kariyer elde etme konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Toplumsal cinsiyet algılamasına uygun olarak kadınların çalışabileceği düşünülen işlerde ve ailelerinin onaylaması ile çalışmak durumunda kalan kadınlar hem kendilerine hem de toplumsal değerlere uygun bir iş bulma konusunda zorluk yaşayabilmektedirler. Seçilen işte, eğitiminli olmakta önemlidir. Yüksek düzeyde eğitim görmüş ve özellikle mesleki eğitim almış kadınlar, daha üst düzeyde iş bulabilmektedirler. Ancak toplumun kadınların eğitime yeterli ihtimam göstermemesi bu alanda da kadınları sıkıntıya sokmaktadır.(Taşbaş, 2010).

2.9.2 Çalışan Anne ve Çocuk

Annenin çalışma kararında iki önemli etken vardır; çocuğunun olup olmaması ve ailenin finansal durumu. Çocuk doğurmanın ev dışında çalışmada olumsuz etkileri vardır. Ama günümüzde ekonomik gereklilikler ve kişisel tatmin olma ihtiyacı annenin çocuğu küçük yaştan itibaren çalışmasını normal kılmaktadır. Bu da annelik ve alışan kadın rollerinin çatışmasına neden olarak suçluluk duygusu ve strese yol açmaktadır (Herr ve Cramer, 1996, akt: Özek, 2011).

Ruh sağlığının temelinde özellikle anneye kurulacak sevgi ve sıcak bir ilişki yer alır. Anneden yoksun olma çeşitli düzeylerde davranış bozukluklarının nedenidir. Örneğin 'kısmi yoksunluk', beraberinde endişe, aşırı sevgi gereksinimi, güçlü bir intikam duygusu ve bunlardan doğan suçluluk davranışını getirebilir. İç dünyasındaki zorlukları bu tür tepkilerle dışa vuran çocuğun sinir sisteminde bozukluklar, davranış ve karakter yapısında dengesizlikler görülebilir (Yavuzer, 2010).

İlk üç yıl içinde anneye olan ilişkinin çeşitli nedenlerle engellenmesiyle çocukların duygusal açıdan kendi içlerine çekildikleri ve kendi dünyalarında yaşamlarını sürdürdükleri dikkati çeker. Diğer çocuk ve yetişkinlerle sevgi bağlarını geliştirememeleri sonucu toplumsal ilişkilerinde giderek zayıfladığı görülür (Yavuzer, 2010).

Çocuğun ihtiyaçlarını annenin zamanında karşılaması, çocuğun güven duygusunun olumlu yönde gelişmesi için önemlidir. Yapılan araştırmalar genelde çalışan annenin çalıştığı için problem yaşamadığını asıl problemi çocuklarına zaman ayıramadıkları ve geçirecekleri zamanda nasıl ilgilenmeleri gerektiğini bilmediklerinden kaynaklı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle annenin çocuğu ile geçireceği vakti nitelikli geçirmesi gerekmektedir(Ertuğrul,2002)

Çocuk annenin çalışıp çalışmama beklentisinde değildir. Çocuk annesinden ilgi, sevgi ve şefkat bekler.Bunun farkında olan çalışan anneler annelik görevlerini yerine getirmek için büyük çaba sarf ederler. Bu çaba bazı çalışan annelerde gerginlik oluşturabilir. Bu anneler çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarını düşünerek kendilerini suçlayabilir, suçluluk duygusundan kurtulmak için bazıları çocuklarına gevşek disiplin uygulayabilirler. Bazı çalışan annelerde çocuklarının üzerine çok fazla titizlenirler, çocuğu gerektiğinden fazla korur ve çocuğunun yapabileceği işleri kendileri yaparlar. Annenin bu tutumu da çocuğunun hassas, bağımlı, çekingen, bazı hallerde ise şımarık, asi, dik başlı olmasına neden olmaktadır. .(Razon'dan akt. Özek, 2011).

Annenin çalışmasının çocuk üzerinde etkisini inceleyen araştırma sonuçlarına göre annelerin çalışması erkek çocuklarından çok kız çocuklarına yarar sağlamaktadır. Çalışan annelerin kızları çalışmayan annelerin kızlarına oranla genelde daha bağımsız ve sosyal yaşamı daha iyi intibak edebilen, okulda başarı olasılığı daha yüksek ve kariyere daha çok heves eden kişiler olmaktadır (Demirtaş, 2001).

Annenin çalışmasının çocuk üzerinde oluşturacağı etkilerin olumlu veya olumsuz olması pek çok nedene bağlıdır; Annenin çalışma nedeni, statüsü kazancı, çalışma şartları , işinde mutlu olup olmaması, annenin çalışmaya başladığı dönemin çocuğun hangi gelişim aşamasına denk geldiği, annenin çalışmasının düzenli olup olmaması, annenin eğitim düzeyi, annenin

yokluğunda sağlanan destekler bu etkenlerden bazılarıdır.(Razon'dan akt. Özek, 2011).

Çocuk bakımının ilk şartı sevgi ve sabırdır. Özellikle okul öncesindeki çocuk çok meraklı ve olayların merkezinde olmaktan hoşlanır. Bu dönemde çalışan annenin yokluğunda çocuğa bakım sağlayanlar zorluk yaşayabilmektedirler. Gerekli sabrı ve sevgiyi veremeyebilirler. Bu durum çocukta sonradan büyük sıkıntılar oluşturabilir. Çalışan anne çalışırken planını çok iyi yapmalı ve çocuğunun ihtiyaçlarını mümkün olduğunca kendisi karşılamaya çalışmalıdır. (Çakmaklı'dan akt. Özek, 2011).

Anne çocuk ilişkisinde iletişimin de önemi büyüktür. İyi bir iletişim kurmak, aktif dinleme yönteminden yararlanmak çocuğu tanımak ve anlamak çocuğun sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Anne çocuğuyla nasıl konuşması gerektiğini ve nasıl dinlemesi gerektiğini bilmelidir. Çocuğuyla iyi bir iletişimde olan anne çocuğa güven ve huzur sağlar. Çocuk kendini içtenlikle ifade eder ve bu sayede de anne çocuğunu daha iyi tanır ve anlar (Cüceloğlu, 2003).

2.10 Çalışan Kadının Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres, günlük hayatta karşılaşılan yaşam kalitesini önemli bir oranda etkileyen hayatın bir parçası olan bir sorundur. Stresin etkilerinden kurtulmak stresi oluşturan kaynakların belirlenmesi, etkin ve etkili bir şekilde yönetilmesi ile mümkün olmaktadır (İlgar, 2001). Stresle başa çıkmak için bireysel ve örgütsel başa çıkma yolları bulunmaktadır.

2.10.1 Bireysel başa çıkma yolları

Bireyin iyilik halini tehlikeye sokan ruhsal sorunların meydana gelmesi ile kişiler stresle baş etmenin yollarını aramışlardır. Yaşanılan stresin etkisiyle bireylerde fizyolojik, psikolojik dengenin bozulması ve bireylerin dengeyi sağlayabilmek için fiziksel, psikolojik ve davranışsal niteliklerini kontrol altına almaya çalışması stresin etkilerini azaltabilmek ve etkisiz hale getirebilmek için alınabilecek önlemlerdendir (Akgün, 2010).

Stresle başa çıkabilmek için bireysel olarak egzersiz yapmak yönteminden yararlanılmıştır. Bireyler bu yöntem ile stresin etkilerini azaltabilmeyi, stresin oluşturduğu gerilimi, depresyonu önleyebilmeyi hedefler. Egzersiz kişilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Ayrıca egzersiz, kişilerin farklı şeyler düşünmelerini ve böylece olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasını sağlamaktadır (Ertürk, 2011).

Bireyler egzersiz yaparak enerji artışı yaşamakta böylece kendine güvenleri artmaktadır. Kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, işte etkinlik artması, kas ve kemik sisteminin daha sağlıklı olması, duygusal olarak rahatlama, problemlerle başa çıkma yeteneğinin artması egzersiz yapmanın ortaya çıkardığı yararlı etkilerdendir (Poyraz, 2009).

Meditasyon, bu yöntem genellikle dinsel bir tören olarak bilinmektedir. Stresin etkilerinden kurtulabilmek için günümüzde bu yöntem kullanılmakta ve pek çok kronik hastalığın tedavisinde de yardımcı bir araç olmaktadır. Zihni oyalayıcı düşüncelerden sıyrılıp sakinleşmeyi sağlamaktadır. Meditasyon temel olarak, beyni meşgul eden durumlarda, beynin bir objeye, düşünceye vücudun bir bölümüne veya nefese odaklanabilmesinin sağlanması ve beynin odağını tekrar geri döndürmeyi sağlar (İlgar, 2001). Meditasyon tekniğini kullanan ve iyi uygulayan bir kişi ani veya uzun süreli strese maruz kalması halinde stresle daha kolay ve etkili bir şekilde baş edebilmektedir.

İyi beslenmek, stresle karşılıklı bir ilişki halindedir. Beslenme sağlıklı yaşamın çok önemli bir şartıdır. Yeterli beslenme ile vücut direnci artar, hastalanma riski düşer. Kötü beslenme ile açlığın meydana getireceği sinirlenme, öfkelenme gibi stres unsurları oluşur. İyi ya da kötü beslenmede esas olan yeteri kadar gereğinden fazla olmayacak şekilde beslenmektir. İnsan vücuduna faydaları olan su, protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerin vücudun ihtiyaç duyduğundan fazlasının alınması sağlığa zarar vermektedir. Bu dengenin korunması stresle başa çıkmada bireysel yöntemlerdendir (Yaşar, 2014).

Fazla beslenme gibi yeterince beslenmemek ya da yanlış beslenmek insanlar üzerinde bazı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Beslenmede yapılan yanlışlıklar fizyolojik ve biyolojik sorunların meydana gelmesine ve kişiler üzerinde strese neden olmaktadır (Türkgüngör, 2009). Kötü alışkanlıklardan kaçınarak günlük beslenme düzenine dikkat edilmeli, doğal besinler tercih

edilmeli, fazla şekerli yiyeceklerden kaçınılmalı, kalori, vitamin ve mineral dengesi sağlanmalı, hastalıklardan korunmak için C vitamini takviyesi alınmasına önem verilmelidir (Poyraz, 2009).

2.10.2 Örgütsel başa çıkma yolları

Çalışanların stresle başa çıkmak için bireysel yöntemlerin yanında örgütsel düzeyde de stresle başa çıkma yollarının geliştirmesi gerekmektedir.

Örgütsel başa çıkma yolları; stres altında kalan çalışanların maruz kaldıkları stresin etkilerini azaltmak ya da önlemek amacıyla örgüt içindeki stresi oluşturan kaynaklarının kontrol altına alınması ve en aza indirilebilmesi için yapılan örgütsel düzenlemelerdir (Bayram, 2006).

Stresle örgütsel başa çıkma yolları; olumlu örgüt iklimi ve katılımcı yönetim, kariyer planlama ve geliştirme, rollerin belirlenmesi ve çatışmanın azaltılması, işin yeniden yapılandırılması ve iş rotasyonu, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, sosyal destek sistemleri, zaman yönetimi, eğitim ve geliştirme programları olarak alt başlıklar halinde açıklanmaktadır.

2.11 Olumlu Örgüt İklimi ve Katılımcı Yönetim

Örgütlerin yaşamını devam ettirebilmesi için katılımcı yönetim anlayışının benimsenmesi günümüzde etkili olmaktadır. İşletme kültürünü ve değerlerini benimseyen çalışanlar oluşturmak örgütlerin katı, bürokrat yapı yerine daha ılımlı çalışanların kararlarına saygı duyulduğu bir örgüt yapısı ile gerçekleşir. Yönetim ve çalışanların sağlıklı iletişim kurması çalışanların fikirlerinin alınması kurum içinde oluşabilecek örgütsel stresi yok etmeye yardımcı olacaktır. Çalışanların görüşleri alınarak karar verilmesi örgütlerde çalışanların motivasyonunu arttırmakta, karşılıklı iletişimi güçlendirmekte, sağlıklı bir çalışma ortamı oluşmasını sağlayarak kurum içinde oluşabilecek stresi en aza indirmektedir (Ergül, 2012).

Endüstriyel alanda demokrasinin uygulama şekillerinden birisi olan Katılımcı yönetim, karar alma sürecinde örgütte çalışanların dışlanmayarak fikirlerinin alınmasını, verilecek kararlarda söz sahibi olmalarını desteklemektedir (Soysal, 2009).

2.11.1 Kariyer planlama ve geliştirme

Kariyer kişilerin tüm çalışma yaşamını kapsayan, mesleki gelişimi için büyük önem taşıyan bir kavramdır. Kurumlarda daha çok geleneksel yollarla yapılmaktadır. Yönetim tarafından bazen kendilerinin bile haberi olmadan yapılır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Çalışanların, örgütlerde daha sonra hangi kademeye yükseleceğinin belli olmaması yeteneklerini ne şekilde geliştireceklerini bilememelerine neden olmuş bu durumda çalışanlar üzerinde oluşacak stres düzeyini arttırmıştır. Ayrıca örgütün çalışanlarına amaçlarına ulaşması için eğitim, yetiştirme ve kariyer konusunda yardımcı olmaması bu stresi arttırmaktadır (Soysal, 2009).

2.11.2 Rollerin belirlenmesi ve çatışmanın azaltılması

Örgütlerde belirsizlikler yaşanması ve rol çatışması çalışanları strese maruz bırakmıştır. Yöneticiler, örgütteki bu çatışmaları ve belirsizliği gidererek çalışanların üzerindeki stresi azaltabilirler (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Organizasyonlar yeterli iş başı eğitimleri, kişilerin yapacaklarına dair görev tarifleri ve çalışanlara dair yapılacak düzenlemeler ile çatışmaları ve rol belirsizliğini gidermeye çalışmaktadırlar. Bu düzenlemeler yapılırken işin yapısı, iş gören ve yöneticilerin beklentileri göz önüne alınmalıdır (Türkgüngör, 2009).

Kurumlarda yaşanan rol belirsizliği ve çatışmalar kurum içinde çalışanların sorunlar yaşamasına; kayıtsızlık, öfkelenme, tatminsizlik gibi davranışsal bozukluklara yol açmaktadır. Üstlerden gelen taleplerin karşılanmaya çalışılması ve diğer çalışanlarla iyi geçinmek zorunda olunması bu sorunları meydana getirmektedir (Yaşar, 2014).

2.11.3 İşin yeniden yapılandırılması ve iş rotasyonu

İşin yeniden yapılandırma, yapılan işlerin içeriğinin, niteliklerinin çeşitli şekillerde düzenlenmesidir. Kurum içinde sosyo-teknik düzenleme, iş dönüşümünün sağlanması, işin zenginleştirilmesi, işin genişletilmesi ve bağımsız çalışma gruplarının meydana getirilmesi için yapılan etkinlikler ve programlar işin yeniden yapılandırılması olarak değerlendirilir (Türkgüngör, 2009).

İş yerinde yaşanan stresin olumsuz etkilerinden kurtulabilmek veya bu etkileri en aza indirebilmek için, işin verimliliğini, çalışanın tatminini arttırabilmek için iş ve görevlerin yeniden düzenlenmesi yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntem çalışma şartlarına göre aşırı ve az iş, zaman sıkıntısı, iş teslimleri, rol çatışmaları ve rol belirsizliklerinden kaynaklı örgütsel stresin etkilerini önlemeye yardımcı olmaktadır (Soysal, 2009).

Rotasyon ise, kurum içinde çalışanın farklı alanlarda çalışması; monoton işlerin işçiler üzerinde yarattığı can sıkıntısını önleyebilmek amacıyla yer değiştirmesidir. Çalışanların farklı işlerde becerilerinin artmasına yardımcı olan bir yöntemdir. Ayrıca çalışanların birbirleriyle iletişiminin gelişmesine de yardımcı olmaktadır. Rotasyon ile firmanın tüm departmanlarında, kendini geliştirebilecek yapılan işin inceliklerini öğrenebilecek, iyi yetiştirilmiş elemanlar yetişecektir. Rotasyonun asıl amacı da budur. Çalışanlara bu yöntemle, yeni görevler verilerek kendini yetiştirme imkanı sunulmakta, çalışanların kendine güveni artacak, yeni insanlarla tanışma fırsatı olacaktır böylece çalışanlar stres ve etkilerinden uzak kalacaktır (Soysal, 2009).

2.11.4 Çalışma koşullarının iyileştirilmesi

Stres ve etkilerinden kurtulmanın en etkili yolu çalışma koşullarının iyileştirilmesidir. Örgütsel stres yaşanmaması için çalışanların yaptıkları işlerden memnun olmaları, ast ve üstleri ile iyi ilişki içinde olmaları gerekir. Bu noktada tepe yöneticilere çok iş düşmektedir. Çalışanların taleplerini dinlemeli, anlamalı, karar verme ve planlama dönemlerinde çalışanların da katılmasını sağlamalı ve çalışanlar ile sağlıklı iletişim kurabilmelidirler. Çalışanlar ile iyi ilişkiler içinde olmak çalışanların örgüte bağlılığının artırılmasını sağlar. Ayrıca örgüt içinde sağlıklı yaşam için çeşitli programlar yapılmalıdır ve çalışanların sağlık kontrollerinin düzenli olarak yaptırılması sağlanmalıdır (İlgar, 2001).

Çalışma yaşamındaki zorluklar çalışanların fizyolojik ve psikolojik dengelerini bozmakta ve çalışanların strese girmelerine neden olmaktadır. İş yerindeki fiziki şartların değişmesi çalışanlarda bir boşluk oluşturarak çalışanların strese maruz kalmasına neden olmaktadır. Yeni makine ve aletler, ısı, ışık ve havalandırma sistemlerinin tam olması, temiz ve rahat bir çalışma ortamı sunulması

çalışanların moralini yükseltecek ve fiziki koşulların oluşturacağı stresi azaltacaktır (Ergun, 2008).

Sonuç olarak, çalışanların motivasyonlarının arttırılarak daha etkili ve verimli çalışmalarının sağlanması iş yerlerinde sağlıklı, güvenli ve verimli bir çalışma ortamının oluşturulması ile mümkün olacaktır. Ayrıca, çalışma yerleri ve donanımların, aydınlatma, ses, ısı gibi faktörlerin tam olarak karşılanması çalışanların moral ve motivasyonlarının olumlu yönde artmasını sağlayacaktır.

2.11.5 Sosyal destek sistemleri

Sosyal destek; çalışanların kurumlarda sosyal doyuma ulaşmalarını sağlayan ilişkiler ve etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek, aile, arkadaşlar, denetleyiciler, çalışma arkadaşları tarafından sağlanabilmektedir. Yapılan araştırmalar çalışanların bir kişiden dahi sosyal destek görmesi sosyal destek almayanlara nazaran daha az stres yaşadıklarını göstermiştir. Yöneticiler çalışanlara sosyal desteklerini doğrudan sağlayabilecekleri gibi, örgütte sosyal desteğin oluşması için gruplar arasında yardımcı olur (İlgar, 2001).

Çalışanlar iş yerinde yakın arkadaşlıklar kurarak, iş dışında da aile ortamlarında görüşerek ve belirli dernek ya da kulüplere üye olarak sosyal destek almaya çalışırlar. Sosyal destek alan bireyler, çalışma hayatında fizyolojik ve psikolojik açıdan daha mutlu hissetmekte, strese maruz kaldığında stresle başa çıkabilmekte başarılı olmakta, çalışma hayatında daha aktif ve paylaşımcı olmakta, örgüte bağlılığı artarak örgütteki diğer çalışanlarla iyi ilişkiler içinde olmakta ve motivasyonu yüksek olarak çalışmaktadırlar (Soysal, 2009).

2.11.6 Zaman yönetimi

Zaman yönetimi, doğru işleri kısa bir zamanda yapmak, hızlı yaparak yanlış işleri yapmak değildir. Zaman yönetimiyle, zamanını verimli bir şekilde kullanan kişilerin kendini ve işlerini daha rahat bir şekilde yönetebilmesi ve çalışanların alışkanlıklarından kurtulup daha verimli çalışması amaçlanmıştır (Soysal, 2009).

Çalışanlarda yaşanan endişe ve stresi azaltabilmek için zamanı iyi kullanmayı sağlayan teknikler geliştirilmiştir. Alan Lakein'in bu konuda yaptığı çalışmalar ile geliştirmiş olduğu tekniğe göre, önce ne yapılacağına, daha sonra

yapılacakların hangi öncelik sırasına göre yapılması gerektiğine ve daha kısa sürede yapılması gereken işlerin nasıl yapılacağına dair liste oluşturularak sistematik bir şekilde yapılacağını göstermiştir. Listedeki yapılan işler çıkartılarak, yeni işler eklenmektedir. Lakein yapılan listede ayrıca önemli işlerin belirlenmesi ve öncelikle yapılabilmesi için her maddenin önemli, orta derecede önemli ve önemsiz şeklinde işaretlenmesi gerektiğini ifade etmiştir (Ergun, 2008).

2.11.7 Eğitim ve geliştirme programları

Eğitim ve geliştirme programları ile çalışanların yaptıkları işlerle ilgili olarak yetenek geliştirici eğitim programları düzenlenmesi, çalışanların yaptıkları iş hakkında bilgi sahibi olmalarını ve daha verimli çalışmalarını sağlamaktadır. İş hakkında eğitilmiş çalışanlar belirsizlikten kaynaklı stres yaşamamaktadır. Çalışanlar eğitim programları ile gerginlik hissetmeden yaptıkları işi daha az çaba harcayarak, daha etkin ve verimli bir şekilde yapmaları sağlanmaktadır. Ayrıca örgüt tarafından stres düzeyi yüksek olan çalışanlara stresle başa çıkmak için tekniklerin öğretildiği eğitimler verilmesi stres seviyesini düşürmeye yardımcı olacaktır (İlgar, 2001).

Örgütte meydana gelen çatışmaları önleyebilmek için örgüt tarafından çalışanlara, çevresindekilerle iyi anlaşabilme, çatışmaları çözme teknikleri gibi konular hakkında eğitimler verilebilir. Çalışanlarda farkındalığı arttırabilmek için rol oynama ve duyarlılık eğitimi gibi değişik teknikler uygulanabilir (Ergun, 2008).

2.12 Stresle Baş Edebilen Annelerin Özellikleri

Günlük hayatta yaşanan stres yaşam kalitesini ve ailevi ilişkileri de olumsuz olarak etkiler. Aile içinde fertlerin birlikte az zaman geçirmesi, çok çalışıp dinlenmeye yeteri kadar zaman ayırmamaları, ani kavgaların çıkması aile içindeki stresin göstergesi olmuştur. Stresin etkileri herkeste farklı olarak görülebilmektedir. Herhangi bir olay nedeniyle stresin ortaya çıkması anneyi farklı çocukları daha farklı etkileyebilir (Özmen, 2016).

Anneler stresin ortaya çıkarmış olduğu etkileri azaltabilmek ve ailevi yapının devam edebilmesini sağlamak amacıyla ellerinden geleni yaparlar. Anne veya

babanın yoğun iş temposu, özel hayatlarında yaşadıkları sıkıntılar, hastalıklara maruz kalmaları stres yaşamalarına ve bu stresin ev ortamında da baş göstermesine neden olmuştur. Böyle durumlarda anneler olaylara daha pozitif yaklaşarak aile bireylerinin üzerine gitmezler. Sıkıntıyı oluşturan konuyu karşılıklı iletişim ile bulmaya çalışırlar ve hoşgörülü davranarak çözüm yolları ararlar. Strese maruz kalan kişilerde kendine güven duygusu azalmaktadır. Aile içinde bireyler birbirlerine ve kendilerine değer vermesi ve saygı duymaları herkesin özsaygısının güçlendirilmesi için çok önemlidir.

Aile içinde yardımlaşma ve birbirlerine destek olma stres altındaki kişinin yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olur ve onlara güç verir. Ailenin her türlü zorlukla başa çıkabilmesi için birlik olarak ekip halinde, gerginlik ve baskıları azaltmak için birbirlerine destek olması gerekir. Birlikte daha uzun ve kaliteli vakit geçirmeleri aile içindeki bireylerin özellikle bu durumlardan en çok etkilenen çocukların stresle baş edebilmesi için önemlidir. Çocuklar stresle baş edebilmeyi ilk olarak aile içinde öğrenirler. Ailenin bu konuda bilinçli olması ve stresle baş etme konusunda başarılı olması çocuklarında bu konuda iyi yetişmesini sağlayacaktır (Losyk, 2006).

2.13 Kaygı Kavramı

Kaygı, Türkçe karşılığı endişe olan ve İngilizce' de anxiety olan nitelendirilen bir kavramdır. Kişilerin yaşanılacak olası sorunlara karşı tasa ve kuşku duymaları; bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle uyarılması olarak da ifade edilir. Kaygı ve korku birbirleriyle çok yakından ilişkili duygulardır. Korku terimi yaşanan anı ilgilendiren bir tepki olarak ortaya çıkar; kaygı ise gelecek dönemlerle ilgili endişeleri içermektedir (Erbaş, 2005).

Hoş olmayan ruh hali ya da sinir, üzüntü gibi olumsuz durum ve olaylara verilen reaksiyon kaygı olarak tanımlanır (Çolak, 2009). Her insanın olayları algılayışı farklı olabilmektedir. Bu nedenle kaygı dereceleri de farklı olabilir. Kişilerin tehlikelere karşı gösterecekleri tepkilerde farklılık gösterebilir. Bu tepkiler yaşanan kaygıyla eş değer tutulabilir.

Kaygı ve korku kavramları birbirleri ile karıştırılan fakat birbirinden bağımsız olan kavramlardır. Korku ile kaygı arasında belli başlı üç temel fark

bulunmaktadır. Birinci fark; korkunun kaynağı belli, kaygının kaynağı ide belli değildir. İkinci fark, korku kaygıdan daha şiddetli hissedilmektedir. Üçüncü fark olarak korkunun kısa süreli, kaygının ise uzun süreli olması olarak sıralanmaktadır (Manav, 2011). Bu farklar korku ve kaygı kavramlarının birbirinden ayırt etmek için kullanılır. Korkuda nedeni belli olan bir korku yaşanırken kaygıda ise nedeni belli olmayan korkular yaşanır.

Psikolojiye göre kaygı; nesnesi belli olmayan ve belirsiz bir duygu olarak insan yaşamını etkileyen ruhsal durumlar olarak tanımlanmaktadır. İnsanların kişiliğinin oluşmasında yol gösterici olan ve insanların yeni bir durumla karşılaşması sonucu nedensiz olarak endişe duyulması olarak ortaya çıkan bir durumdur. Felsefeye göre kaygı şu şekilde tanımlanabilir; insanların içinde bulunduğu dünyanın anlamsız, eksik, düzen ve amaçtan mahrum olduğu düşünüldüğünde hissedilen duygudur (Özgan vd., 2008).

Felsefi ve psikolojik tanımlarının yanı sıra insanların yaşamış olduğu iç daralması, sıkıntı ve “hoş olmayan, bireyi rahatsız eden ve olumsuz etkileyen bir duygu durumu” olarak da tanımlanmıştır (Özgan vd., 2008).

Kaygının başlangıcına bakıldığında; bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren başladığı ve bu dönemlerde anne ve babanın çocuk üzerindeki tutumunun, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının çocuk ile iletişimde yaşanan gerginliklerin kaygıya neden olduğu saptanmıştır. Anne ve babalar çocukları ile iletişimde onlara karşı iyi niyetli davranmalarına karşın, bazı durumlarda bu iletişimlerde istemeyen davranışlar çocukların kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. (Erözkan, 2004).

2.14 Kaygı Türleri

2.14.1 Sürekli kaygı kavramı

Sürekli kaygı; korku, kuruntu, gerilim ve otonom sinir sisteminin uyarılması ile meydana çıkan durumları içerir. Kendine özgü yaşanan, belirli bir seviyede ve belirli durumlarda görülen kaygı türleri de mevcuttur. Sınav kaygısı, matematik kaygısı, istatistik kaygısı gibi kaygı türleri de yer almıştır (Fırat, 2015).

Sürekli kaygı yaşayan kişiler hem kendine hem de çevresine zarar verebilmektedir. Psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların görülmesine neden olabilmektedir.

2.14.2 Durumluk kaygı kavramı

Bireyin tehlikeli istenmeyen bir durumla karşılaştığında içinde bulunduğu ortamı, tehlikeli bir şekilde algılamasıdır. Bireylerin yaşadığı tehlikeli durumların yarattığı korku bireylerin geçici ve normal kaygılar yaşamasına neden olmuştur. Stresin yoğun olduğu durumlarda kaygıda yükselme, stresin azaldığı ya da tamamen bittiği durumlarda ise kaygıda düşme olur (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Durumluk kaygı, koşullara göre değişiklik gösteren sürekliliği devam etmeyen durumlarda kişilerde görülen geçici veya anlık duygusal tepki olarak tanımlanır.(Akarçeşme ‘den akt. Başaran, 2008).

Başka bir tanımda ise; “Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur.” Fizyolojik belirtileri ise; otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucunda terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler bireyde oluşan huzursuzluk duygusunun göstergesidir. (Öner‘den akt. Başaran, 2008). Şeklinde tanımlanmıştır.

2.15 Kaygıya kuramsal yaklaşımlar

Kişilik yapısını ve kişilik davranışı inceleyen hemen hemen bütün teoriler kaygıya yer vermişlerdir.

2.15.1 Psikanalitik kuram

Kaygı kavramının ön planda olmasına yardımcı olan psikolojik kuram psikanalitik kuram olmuştur. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud kaygı kavramını ilk olarak inceleyen kişi olmuştur ve kaygıyı tanımlarken nevrotik bir durum şeklinde tanımlamıştır. Kaygı temel olarak id’in iç tepkilerini bastırma olarak meydana çıkar ve engellenme ile oluşur. Nevrotik kaygı normal insanların yaşadıkları kaygıdan farklıdır. Normal insanların yaşadıkları kaygıyı ‘gerçekçi kaygı’ olarak nitelendirmiş ve mantıklı ve anlaşılır olduğunu; yaşamı devam ettirebilmek için korunma içgüdüğü olduğunu savunmuştur. Freud

Nevrotik kaygının gerçekçi kaygıdan farklı olarak sebepsiz ve mantık dışı olduğunu söylemiştir (Tokgöz, 2017).

Psikanalitik kuramın temsilcilerinden Otto Rank, kaygının tanımını yaparken ilk kaygının insanın doğumu ile başladığını ve çaba gerektiren bir ortama geçildiğinde daha yoğun hissedildiğini belirtmiştir. Yaşanılan ilk kaygının etkileri bastırılmaya çalışıldığında bu kaygı, yaşamın diğer dönemlerinde farklı olarak etkisini gösterir. İlk kaygının etkileri insanın hayatı boyunca devam eder (Tokgöz, 2017).

2.15.2 Bilişsel kuram

Bilişsel kurama göre, kaygı seviyesi yüksek ve düşük olanların hafızaları farklı olarak bilgileri depolar. Kaygısı düşük olan bireyler hafızalarında uzun süreli farklı bilgiler tutarlar ve kaygısı yüksek olanlar ise, belleklerinde üzüntüyü ve stresi uzun süreli depolarlar. Bu kaygılar bireylerin ruh halleri olumsuz olarak etkiler, olaylara veya davranışlara negatif olarak değerlendirmelerini sağlar. Uzun süre kaygı duyan kişiler, daha fazla bilişsel hatalar yapmakta ve daha fazla stres altında olmaktadır (Strongman 1995, akt: Sungur, 2006).

2.15.3 Öğrenme kurami

Öğrenme Kuramına göre, kaygının oluşmasında sosyal öğrenme faktörleri etkili olmaktadır. Bu kuram, kişilerin gelişim evrelerinde kaygıyı oluşturan olayların çevresel ve kalıtımsal faktörler ile birlikte hareket etmesi ile gelişir. Kaygı bozukluğunun meydana gelmesinde korku, endişe, kaçınma ve olumsuz pekiştirmeler önemli rol oynar (Mineka ve Zinbarg, 2006).

2.15.4 Varoluşçu kuram

Varoluşçu kuram kaygının temelinde “hiçlik” olduğunu ve bu kaygının varoluşçu felsefenin önemli terimlerinden biri olduğunu savunmuştur. Varoluşçu teoriler kaygının etiyolojisini açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Varoluşun anlamsız olduğunu düşünen ve ölüm korkusundan daha fazla bu durumla rahatsız olan kişilerde bu duruma tepki olarak kaygı oluşmaktadır (Koçak ve Gökler, 2008).

2.15.5 Biyolojik kuram

Anksiyetenin biyolojik etiyojisine göre görüşler 5 madde de toplanmaktadır (Öztürk, 2014):

- Otonom Sinir Sistemi
- Genetik
- Nöroanatomik Bulgular
- Nörotransmitterler
- Beyin Görüntüleme Çalışmaları.

2.16 Kaygının Nedenleri

Belli başlı bazı kaygı nedenleri şu şekilde açıklanabilir (Kaya ve Varol, 2002):

- Desteğin çekilmesi: bireyler üzerinde çevre tarafından sağlanan desteğin ortadan kalkması kaygıyı meydana getirir.
- Olumsuz bir sonucu beklemek: insanlar olumsuz sonuçlar karşısında kaygı duyar.
- İç çelişki: İnsanlar kendi inançları ve davranışları arasında tutarsızlık yaşadığı zaman kaygı hisseder.
- Belirsizlik: kaygının temelini oluşturan ve insanların gelecekte ne olacağına dair hiçbir şey bilmemesidir.
- Bireyde kaygı; bilinçaltında yatan iç çatışmalar, yetiştirilme tarzı, genetik özellikler, yaşanan korkular ve fiziksel hastalıklar meydana getirmektedir.

2.17 Çocukluk Dönemi Kaygıları

Çocukların doğuştan gelen karakteristik özellikleri vardır. Bu özellikler her çocukta farklı olmakta ve çevreleri ile etkileşim içinde olmalarında oldukça önemlidir. Bu özellikler bastırılmaya ve engellenmeye çalışılırsa kaygı oluşabilir (Bayhan ve Artan, 2007). Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olaylar, çocuğun ebeveynleriyle, çevresindekiler, öğretmenleri ve diğer çocuklarla ilişkisi kaygının oluşmasında temel etken olmuştur (Geçtan, 2005)

Çocuğun çevresindeki insanların ve aile bireylerinin kaygılı olmaları, çocuğun bu durumdan olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Çocuğa karşı yapılan

aşağılayıcı tutumlar, anne babanın yanlış cezalar ve yanlış tutumları, sosyal ortamlarda karşılaştığı zorluklar çocukta kaygının kalıcı olmasına yol açabilir (Geçtan, 2008). Çocukluk dönemi hızlı gelişen ve çocukların çevresini kendince anlamlandırmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemlerde çocukların engellenmeleri, ailesi tarafından desteklenmemesi çocukların çocukluk dönemlerinde kaygı yaşamalarına neden olabilir.

Çocuklukta yaşanan kaygılar aileden ayrılma, özgül fobiler, takıntılar ile alakalı obsesif davranışlar ve bozukluklar, karşılaştırmalar ve okula başlama gibi olağan durumlar dışında yaşanan olaylar ile oluşur (Şenol, 2006). Anne babanın bilinçli tutumları ile bu kaygılar en aza indirilir veya ortadan kaybolur.

2.17.1 Genel kaygılar

Baş edilemeyen, kontrolü olmayan ve derecesi çok yüksek olan kaygılardır. Böyle çocuklar yaşanan en küçük stresli bir durumda bile en kötü şeyin olacağını varsayarlar (Chansky, 2009). Uyku bozuklukları, fiziksel ağrılar, mükemmeliyetçi olmaya çalışmak gibi bireylerde baş gösteren olumsuz durumlara neden olur (Austin ve Sciarra, 2012).

Genel kaygı taşıyan çocuklarda buldukları ortamlara dair, sağlık, okul hayatı, sosyal ortam, spor, oyun ve ebeveynlerle alakalı olarak birçok kaygıları olur. Günlük yaşantılarında, bir yere gideceklerinde ya da değişik ortamda bulunacakları zamanlarda kendi kendilerine kaygıya kapılırlar (Rapee vd., 2014). Böyle çocuklar hayatlarında risk almak istemezler ve geleceğe dair planlar yapmak isterler (Chansky, 2009). Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışmak bu çocuklarda kaygıya neden olmaktadır.

2.17.2 Ayrılma kaygısı

Çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan bağımlı olduğu kişilerden ayrılması bu kaygıyı oluşturur. Genel olarak çocuğun bağımlı olduğu kişi Rapee ve çalışma arkadaşları (2014) tarafından annesi olarak düşünülmüştür. Her çocuğun annesinden ve bulunduğu ortamdan ayrılması zor olmuştur. Ayrılık unsuru çocuklarda kaygıya neden olmuştur. Çocuklarda 3 ile 5 yaş aralığında görülen bu kaygı kademeli olarak azalabilmektedir (Işık ve Taner, 2006). Yakınındaki

kişiden ayrılma korkusu çocukluk döneminde en çok görülen kaygı bozukluğu olmuştur.

Hemen hemen her çocukta ayrılık kaygısı yaşanabilmektedir. Burada önemli olan kaygının devamlılık süresi ve çocuğun davranışlarına etkisinin saptanmasıdır. Çocuğun gözlemlenerek yaşadığı kaygının kaygı bozukluğu olarak nitelendirilip nitelendirilmeyeceğidir (Austin ve Sciarra, 2012). Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar ebeveynlerinden hiç ayrılmak istemezler ve ebeveynlerini göremedikleri zamanlarda sürekli nerede olduğunu sorgularlar (Güler, 2016).

2.17.3 Sosyal kaygı

Sosyal kaygı, bireylerin hata yapabileceğini, sorun yaşayacağını, rezil olacağını ve eleştirileceğini düşünerek insanlarla iletişim kurmak istememesi ve sosyal ortamlara girmekten kaçınmasıdır (Koyuncu, 2012). Bireyin sosyal ortamlarda yanlış anlaşılacağını ve yanlış davranacağını düşünmesi bu kaygıya sebep olmuştur. Yapılan diğer bir tanım ise sosyal kaygının kişinin başkalarının yanında utanılacak duruma düşeceğini ve rezil olacağını düşünmesi sonucu insanlardan ve sosyal yerlere girmekten kendini soyutlaması olarak yapılmıştır (Eren Gümüş, 2006). Yapılan tanımlar sosyal kaygı taşıyan kişilerde diğer insanların bulunduğu yerlere ve kalabalık ortamlara girmeye korktuğunu göstermektedir.

Sosyal kaygı genellikle çocukluk dönemlerinde bulunur ve en çok okula giderken kendini belli eder. Toplulukta konuşurken, şiir okurken, dans ederken gibi performanslarını sergilerken kendini belli eder (Austin ve Sciarra, 2012). Çocukların performans sergilerken diğer insanların izlediklerini düşünmesi bu kaygıyı ortaya çıkartır (Chansky, 2009). Sosyal kaygılı çocuklarda iletişim esnasında bu kaygı belli olur.

Sosyal kaygı taşıyan çocuklarda dikkat dağınıklığı ve sosyal ortamda bulunurken yüz kızarması gibi fiziksel olarak tepkiler olur (Öztürk, 2008). Sosyal kaygının artması bireylerde fizyolojik tepkilerin olmasını sağlar. Kalbin daha hızlı artması, nefes almada güçlük çekme, ellerde üşüme gibi fiziksel değişimler olabilir (Eren Gümüş, 2006). Sosyal kaygılı kişilerin başkaları tarafından izlendiklerini düşünmeleri toplum içinde rahat hareket

edememelerine neden olur (Erkan, 2002). Sosyal kaygılı insanlar özgüven eksikliği yaşarlar bu durumda büyük sıkıntılar yaşamalarına sebep olur. Kendilerinin olumsuz özelliklerini ön planda tutarlar ve bu olumsuz özelliklerin çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olduğunu düşünürler (Koyuncu, 2012). Sosyal kaygılı çocuklar yaşadıkları bu kaygının sonucunda bedensel ve duygusal tepkiler verirler ve bu tepkilerden kendileri bile rahatsızlık hissederler. Sosyal kaygının oluşması ebeveynlerin sosyal kaygı taşıması ve bu kaygıyı çocuklarına yansıtması ile bağdaştırılır.

2.17.4 Panik bozukluğu

Panik bozukluğu aniden ortaya çıkan ve belli aralıklarda tekrarlayan yoğun sıkıntı ve korku nöbetleri olarak tanımlanır. Kişilerde; baş dönmesi, kalpte hızlanmalar, beyinde sıkıntılar gibi vücudun dengesini bozan fizyolojik belirtilerle bir anda olan korkulardır (Rapee vd., 2014). Panik bozukluğu çocuklarda da görülebilmektedir. Panik bozukluğu yaşayan çocuklar bu atakların devamlı olacağını ve yaşamını tehdit altında tutacağını düşünürler. Yaşamının tehdit altında olduğunu hissetmesi çocukların bu atakları yaşadıkları yerlerden kaçmaya çalışmasına neden olur (Chansky, 2009). Panik bozukluğu yaşayan çocuklar devam eden ataklara maruz kalarak fiziksel sorunlar yaşamakta ve normal dışı korkular hissetmektedirler.

Nedeni ve ne zaman ortaya çıkacağı bilinmeyen panik ataklar çocukları psikolojik olarak etkilemektedir. Çocuklar bu atakları yaşamaktan korktukları için çeşitli ortamlara girmek istemezler. Bu durum zamanla çocukların asosyal olmalarına ve sadece güven duydukları yerde kalmalarına neden olur (Rapee vd., 2014).

2.17.5 Fobiler

Geçekte korkuya neden olmayacak bir duruma ya da aktiviteye karşı aşırı korku duyma olarak tanımlanabilir.

Fobiler çocukluk dönemlerinde de sıklıkla görülebilmektedir. Çocukluk dönemlerinde; karanlık, hava olayları, deniz, böcekler, yabancılar ve belirli hayvanlara karşı fobi oluşabilmektedir (Rapee vd., 2014). Diğer kaygılara göre

korkulan ve fobi oluşan nesne bellidir. Fobiler orantısız ve zor kontrol edilebilmektedir.

Fobiler kişilerin nesneyle olumsuz bir deneyim yaşamaları sonrasında oluşur ve daha sonra bu nesneyle karşılaşmasında o nesneye karşı olumsuz yaklaşmasına neden olur.

2.17.6 Obsesif kompulsif bozukluklar

Her yaş grubunda ve her yerde görülebilen her insanı etkileyen oldukça yaygın bir hastalıktır. Obsesif kompulsif bozukluklar, kişilerin hayatını olumsuz etkileyecek şekilde düşüncedeki ve hareketlerdeki takıntı haline gelen irade dışı, saplantılı davranışlar bütünüdür. Kişinin aynı şekilde bir düşünceyi sürekli aklında tekrarlayarak normalden fazla düşünmesi obsesifliği ve bir hareketi sürekli tekrarlaması yapmaktan vazgeçemeyip devamlı olarak yapması kompulsifliği ifade eder. Bu iki durum kişilerde birlikte görüldüğü için obsesif kompulsif bozukluklar olarak nitelendirilir (Cüceloğlu, 2003). Çocuklarda sürekli aynı fikirlerin ve aynı davranışların tekrarlanması obsesif kompulsiflik bozukluk olarak görülür.

Obsesif kompulsif bozukluklar görülen kişiler kendine ve diğer insanlara zarar verebilecek fikirler geliştirebilirler. Bu durum bireylerde kirliliklerden ve sürekli kaygılandırıcı şüphelerle ve davranış bozukluklarıyla kendini gösterir (Cüceloğlu, 2003). Çocuklarda obsesif kompulsif bozukluk yaşandığında sürekli tekrar eden düşünce ve davranışlar görülür.

2.17.7 Travma sonrası stres bozukluğu

Yaşamın devamını sekteye uğratan, bireylerin kendisine ve diğer insanlara olan güvenini sarsan yaşamı tehdit eden bir olay sonrası yaşanan travmatik bir durumdur. Cinsel Tacizler, doğal afetler, trafik kazaları gibi olaylar yaşandığında veya bu olaylara şahit olduğunda çocuklarda ve yetişkinlerde normalin çok üstünde korku yaşanması ile travma sonrası stres bozuklukları görülür (Rapee vd., 2014). Toplumda görülen travmatik olaylar ve bu olayların artması kişilerin ruhsal ve bedensel varlığını olumsuz olarak etkilemektedir.

Travmatik olaylar yaşayan çocuklar korkularını farklı yollarla belli ederler. Bu tepkileri oyun oynarken ya da davranışlarıyla gösterebilirler. İçlerine

kapanabilirler, asabileşebilirler ve çekingenleşebilirler (Austin ve Sciarra, 2012).

2.18 Kaygıyı Etkileyen Etmenler

2.18.1 Yaş

Her yaşta görülen kaygılar görüldüğü yaşa göre değişiklik gösterir. Doğum itibari ile başlayan kaygılar bebeklik dönemlerinde annesinden ayrılma kaygısı olarak devam eder.

Çocukluk dönemlerinde bu kaygı yerini gelişimsel kaygılara bırakır. Daha sonraki dönemlerde daha çok soyut kavramlara yönelik kaygılar oluşur. Bu kaygılar okul döneminde; derslerde başarılı olamama, kabul görememe, aşağılanma gibi kaygılar olmaktadır. Kaygı yaşamın diğer dönemlerinde de ölüm, hastalık, kaza, kendini gerçekleştirememe ve kendini bir yere ait hissedememe olarak devam eder (Fırat, 2015).

2.18.2 Cinsiyet

Kaygı yaşanması cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan birçok araştırmalar kızların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni olarak kız çocuklarının daha narin ve daha duygusal olması gösterilmektedir. (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Kaygı cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Kız çocuklarının korkak davranışları ve yardıma muhtaç olmaları erkek çocuklarının ise savaşçı davranarak bütün zorluklarla mücadele etmeleri kız çocuklarının erkeklere göre daha çok kaygı yaşamalarına neden olmuştur (Fırat, 2015).

2.18.3 Kardeş sayısı

Kardeş sayısının artması, ailenin ekonomik gelirin ve ailenin tutum ve davranışlarına göre çocukların yaşadıkları kaygıyı etkilemektedir. Kardeş sayısının artması çocuğun anne babasının ilgisinin o tarafa yönelmesine neden olur. Bu durum çocukları psikolojik olarak etkileyerek kaygı yaşamalarına sebep olur. Diğer bir durum ise tek çocuklarda çok kardeşli çocuklara nazaran anne ve baba kaybı yaşadıklarında daha fazla kaygı duydukları yapılan araştırmalar ile saptanmıştır. Kardeşleri olan çocukların anne ve babalarını

paylaşmak zorunda olmaları aileden istedikleri ilgi ve sevgiyi görememelerine neden olursa kaygı duygusu oluşur (Metin, 2017).

2.18.4 Doğum sırası

Doğum sırasının çocukların kişiliklerini etkilediğini ve aile içinde yaşı büyük olan çocuğa daha fazla sorumluluk yüklendiği söylenebilmektedir. Bu durum yaşı büyük olan çocukların aile içinde daha fazla kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Fakat yaşı küçük olan kardeşlerinde yapacakları hatalara karşı ailede herkese karşı sorumluluk taşıması bu çocuklarında yoğun kaygı duymalarına neden olmuştur (Metin, 2017).

2.18.5 Sosyoekonomik düzey

Yaşamın devamı için temel ihtiyaçların karşılanması önemli bir unsurdur. Bu temel ihtiyaçların karşılanmaması kişilerin mutsuz olmalarına neden olmaktadır. Sosyoekonomik düzeyin yetersiz olması kişilerin çevresi ile ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir (Fırat, 2015).

İnsanlar daha konforlu yaşayabilmek isteyebilirler. Bu durumu etkileyen en önemli faktör sosyoekonomik düzeydir. Ailenin ihtiyaçlarının karşılanmaması aile sorunlarına yol açabilmektedir. Bu da aile bireylerinde kaygı oluşturabilir

2.18.6 Anne/babanın öğrenim durumu

Öğrenme durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde çok etkili olmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek aile bireylerinin eğitim düzeyi düşük ailelere göre çocuklarına uyguladıkları tutumlar daha farklı olmaktadır. Anne babanın eğitilmiş olmaları karşılaştıkları sorunlarda korkuya ve paniğe kapılmadan çocukları ile bildiklerini paylaşmaları sorunların çözülmesine aile bireylerinin kaygı hissetmeden durumu düzeltmelerine imkan vermektedir. Çocukların gerekli bilgi ve davranışları anne/babadan karşılamaları bilinmeyenlere karşı kaygıya kapılmamalarına ve anne babasına daha fazla güven duymalarına yol açar (Sarman, 2012).

Ailenin bilinçli olması çocukların daha güvenli bir ortamda yaşamalarına imkan verecektir. Bilinçli aileler araştırmaya, okumaya önem vererek kendi yaptıkları

davranışları denetleyebilirler. Bu aileler davranışlarında daha tutarlı hareket ederler (Vatansever, 1999).

2.18.7 Anne/babanın mesleği

Anne/babanın iş saatlerinin düzensiz olması, sürekli seyahat etmesi, tehlikeli işlerde çalışması, evde geçirilen vaktin az olması ve gece nöbetlere gitmesi çocuğun ailesine karşı kaygı duymasına neden olur. Bazı meslek grupları (polis, jandarma, itfaiye ve hayati tehlikesi olan diğer meslekler gibi) çalışma şartları nedeniyle risk altında bulunmalarından dolayı ailelerinin bu meslek grubunda çalışanlar için kaygı duymaları normal olmaktadır (Ulutaş, 1999).

2.18.8 Anne/baba tutumları

Çocukluk dönemlerinde anne babanın tutumu kaygının oluşmasında çok önemlidir. Bu dönemlerdeki ebeveyn tutumları çocuğun ilerideki dönemlerinde kaygı süreçlerinde etkili olmaktadır. Yetişkinlerin çocuklarda fiziksel ve psikolojik baskı uygulamaları, aşırı koruyucu davranışları, gerginlik yaşamaları çocuğun kaygı duymasına neden olacaktır. Unutmamak gerekir ki çocuklar çevresinden gördüklerini uygulamaktadırlar. Çocukların çevresinde yoğun kaygı duyan, kızgın, korku içinde olan yetişkinler varsa çocuklara da bu durum yansıtacak kaygılı bireyler olmasını sağlayacaktır (Geçtan, 1995; Horney, 1937, akt: Sarman, 2012).

Çocukluk dönemlerinde anne babanın kendi aralarında tutarsız davranışları, tartışmaları, çocukların yetiştirilmesinde aşırı korumacı, aşırı cezalandırma gibi çocuklara fiziksel ve psikolojik şiddetin uygulanması çocuğun kaygı duymasına neden olmaktadır. Ayrıca çocuklukta duyulan kaygılar çocuğun ileriki yaşlarında sorunlar yaşamalarına ve karşılaşacakları her durumlara karşı kaygılı yaklaşımlarına neden olur (Geçtan, 1995, akt: Sarman, 2012).

Yapılan araştırmalar kaygının bulaşıcı olduğunu, kaygılı ortamlarda bulunan çocukların bu durumdan olumsuz etkilendiklerini göstermektedir. Aile içinde ebeveynlerin veya bulunduğu çevrenin kaygılı olması çocuğunda kaygılı olmasını sağlamıştır. Bu durumda daha sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için önce ailenin tutumlarında daha kontrollü olmaları ve çocuklarını kaygılı ortamlardan uzak tutmaları gereklidir (Ulutaş, 1999).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Çalışan annelerin algıladıkları stresin çocukların durumluk ve sürekli kaygı durumlarına etkisinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki değişimin olma durumunu ve derecesinin belirlenmesinin amaçlandığı araştırma modellerinde kullanıldığından araştırmanın amacına ulaşması için uygundur (Karasar, 2014). Araştırma kapsamında, çalışan annelerin algıladıkları stres ile yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresi; çocukların durumluk ve sürekli kaygı durumu ile yaş, cinsiyet, devam ettikleri eğitim kademesi ve okul öncesi eğitim alma arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı araştırıldığından nedensel karşılaştırma yapılacaktır.

3.1 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili Esenyurt, Başakşehir ve Çekmeköy’de bulunan özel bir okulda devam eden, annesi çalışan, ilköğretim ortaokul (9-12 yaş aralığı) düzeyinde eğitim gören 230 öğrenci ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılan örneklem seçme modeline göre seçilmiştir. Kolay ulaşılabilen çalışma grubu; bir bölge gerekli değilse, yakın çevrede bulunan, kolay bir biçimde ulaşılan, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen kişiler üzerinde uygulanan örneklemdir (Erkuş, 2011).

Çizelge Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan ilköğretim ve ortaokul öğrencilerinin annelerinin (yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresi) ve öğrencilerin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve okul öncesi eğitim alma

durumu) demografik özellikleri betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Çizelge 3.1: Çalışan Annelerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|-----------------|----------|-------|------------------|------------------|
| 29 yaş ve altı | 21 | 9,1 | 9,1 | 9,1 |
| 30-39 yaş | 138 | 60,0 | 60,0 | 69,1 |
| 40 yaş ve üzeri | 71 | 30,9 | 30,9 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.1’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin yaşlarına ilişkin 21’inin (%9,1) 29 yaş ve altında, 138’inin (%60,0) 30-39 yaş aralığında, 71’inin (%30,9) 40 yaş ve üzerinde olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.2: Çalışan Annelerin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|-------------|----------|-------|------------------|------------------|
| İlköğretim | 27 | 11,7 | 11,7 | 11,7 |
| Ortaöğretim | 56 | 24,3 | 24,3 | 36,1 |
| Üniversite | 147 | 63,9 | 63,9 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.2’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin eğitim durumlarına ilişkin 27’sinin (%27,0) ilköğretim, 56’sının (%24,3) ortaöğretim ve 147’sinin (%63,9) üniversite eğitim aldıkları ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.3: Çalışan Annelerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|------------------|----------|-------|------------------|------------------|
| 1500 TL ve altı | 26 | 11,3 | 11,3 | 11,3 |
| 1501-2500 TL | 48 | 20,9 | 20,9 | 32,2 |
| 2501-3500 TL | 61 | 26,5 | 26,5 | 58,7 |
| 3501 TL ve üzeri | 95 | 41,3 | 41,3 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.3’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin aylık gelir durumlarına ilişkin 26’sının (% 11,3) 1500 TL ve altı, 48’inin (%20,9) 1501-2500 TL, 61’inin 2501-3500 TL ve 95’inin (%41,3) 3501 TL ve üzeri gelire sahip oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 3.4: Çalışan Annelerin Çocuk Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|------------------|----------|-------|------------------|------------------|
| 1 çocuk | 38 | 16,5 | 16,5 | 16,5 |
| 2 çocuk | 127 | 55,2 | 55,2 | 71,7 |
| 3 çocuk ve üzeri | 65 | 28,3 | 28,3 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.4’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin sahip oldukları çocuk sayılarına ilişkin 38’inin (%16,5) 1 çocuk, 127’sinin (%55,2) 2 çocuk ve 65’inin (%28,3) 3 çocuk ve üzerinde çocuğa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3.5: Çalışan Annelerin Çalışma Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|-----------------|----------|-------|------------------|------------------|
| 5 yıl ve altı | 52 | 22,6 | 22,6 | 22,6 |
| 6-10 yıl | 78 | 33,9 | 33,9 | 56,5 |
| 11-15 yıl | 47 | 20,4 | 20,4 | 77,0 |
| 16-20 yıl | 36 | 15,7 | 15,7 | 92,6 |
| 21 yıl ve üzeri | 17 | 7,4 | 7,4 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.5’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin çalışma sürelerine ilişkin 52’sinin (%22,6) 5 yıl ve altı, 78’inin (%33,9) 6-10 yıl, 47’sinin (%20,4) 11-15 yıl, 36’sının (%15,7) 16-20 yıl ve 17’sinin (%7,4) 21 yıl ve üzeri süredir çalıştıkları belirlenmiştir.

Çizelge 3.6: Çocukların Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|---------|----------|-------|------------------|------------------|
| 9 yaş | 62 | 27,0 | 27,0 | 27,0 |
| 10 yaş | 61 | 26,5 | 26,5 | 53,5 |
| 11 yaş | 56 | 24,3 | 24,3 | 77,8 |
| 12 yaş | 51 | 22,2 | 22,2 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.6’da görüldüğü üzere çalışma grubunda çalışan annelerin çocuklarının yaşlarına ilişkin 62’si (%27,0) 9 yaşında, 61’i (%26,5) 10 yaşında, 56’sı (%24,3) 11 yaşında ve 51’i (%22,2) 12 yaşında yer almaktadır.

Çizelge 3.7: Çocukların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|---------|----------|-------|------------------|------------------|
| Erkek | 117 | 50,9 | 50,9 | 50,9 |
| Kız | 113 | 49,1 | 49,1 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.7’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin çocuklarının cinsiyetlerine ilişkin 117’sinin (%50,9) erkek, 113’ünün (%49,1) kız çocuk olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.8: Çocukların Devam Ettikleri Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|----------|----------|-------|------------------|------------------|
| İlkokul | 73 | 31,7 | 31,7 | 31,7 |
| Ortaokul | 157 | 68,3 | 68,3 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.8’de görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin çocuklarının devam ettikleri eğitim kademesine ilişkin 73’ünün (%31,7) ilkokul, 157’sinin (%68,3) ortaokulda eğitim gördükleri ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.9: Çocukların Okul Öncesi Eğitim Alma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Gruplar | <i>f</i> | % | % _{gec} | % _{yig} |
|---------------|----------|-------|------------------|------------------|
| Eğitim aldı | 197 | 85,7 | 85,7 | 85,7 |
| Eğitim almadı | 33 | 14,3 | 14,3 | 100,0 |
| Toplam | 230 | 100,0 | 100,0 | |

Çizelge 3.9’da görüldüğü üzere çalışma grubundaki çalışan annelerin çocuklarının okul öncesi eğitim alma durumlarına ilişkin 197’sinin (%85,7) eğitim aldığı, 33’ünün (%14,3) eğitim almadığı ortaya çıkmıştır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin annelerine “Bilgi Formu” ve “Algılanan Stres Ölçeği”; öğrencilere “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılarak veriler toplanmıştır.

3.2.1 Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin ve öğrencilerin demografik bilgilerinin belirlenmesi için anneler tarafından doldurulan formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda ilköğretim öğrencilerin annelerinin yaş, eğitim durumu, aylık gelir durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca oluşturulan bu formda öğrencilerin yaşını, cinsiyetini, devam ettikleri eğitim kademesini ve okul öncesi eğitim alma durumlarını belirlemek için sorular bulunmaktadır.

3.2.2 Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), bireyin hayatında yaşadığı bazı durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için oluşturulan, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Algılanan stres ölçeğinin, 14 maddeden oluşan uzun formunun yanında 10 ve 4 maddeden oluşan formları da mevcuttur. Ölçekte yer alan her maddeye ilişkin beşli likert

tipinde hazırlanmış (1-Hiçbir zaman, 5- Çok sık) değerlendirme bulunmaktadır. Ölçeğin üç formunun da Türkçe'ye uyarlanması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır. Araştırmamızda algılanan stres ölçeğinin on maddeden (ASÖ-10) oluşan formu kullanılmıştır. ASÖ-10, altı maddeden oluşan stres-rahatsızlık algısı ve dört maddeden oluşan yetersiz özyeterlik algısı olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. ASÖ-10 için ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması aşamasında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .84, araştırmamızda ise .83 olarak bulunmuştur. ASÖ-10 için puanlar analiz edilirken ölçekte yer alan 6 madde negatif olduğu için öncelikle bu maddeler ters puanlanmıştır. Ölçekte yer alan her bir madde 1 ile 5 arasında puanlanmış olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50 olmaktadır. ASÖ 10 puanı yükseldikçe bireyin algıladığı stres durumu artmakta, puan düştükçe bireyin algıladığı stres durumu azalmaktadır.

3.2.3 Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri (ÇDSKE)

Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE), 9-12 yaş aralığındaki çocuklarda özel durumların tehdit edici algılanması sonucu oluşan durumluk kaygıyı ve kaygıya ilişkin yatkınlık olarak tanımlanan sürekli kaygıyı ölçmek amacıyla Spielberg (1973) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe'ye uyarlaması Özusta (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Envanter içerisinde yer alan “Durumluk Kaygı Ölçeğinde” çocukların buldukları “o anda” kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri beklenmektedir. Yirmi madde ve üçlü likert olarak hazırlanmış ölçek, sinirlilik, gerginlik, tedirginlik ve telaş gibi durumlarda duyguları değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin yarısı tedirginlik, gerginlik ve telaş gibi durumların olmasını, diğer yarısı ise bu durumların varlığını yansıtmaya hizmet eder. Bu durumların varlığı çocukta en yüksek olduğunda 3, en düşük olduğunda ise 1 puan verilir. Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınacak olan puanın artması çocuğun durumluk kaygı durumunun artmasını ifade etmektedir. Ölçek bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. ÇDSKE içerisinde yer alan “Durumluk Kaygı Ölçeği” için Türkçe'ye uyarlanma çalışmasında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .82, araştırmamızda ise .71 olarak bulunmuştur.

ÇDSKE içeriğinde yer alan “Sürekli Kaygı Ölçeği”, kaygı yatkinliğinde kalıcı bireysel farklılıkları ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Yirmi maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeğinde, çocuğun “genellikle” kendini nasıl hissettiğini değerlendirmesi istenmektedir. Ölçekte 3’lü likert kullanılmış olup, seçenekler içerisinde yer alan “hemen hemen hiç” 1 puan, “bazen” 2 puan ve “sık sık” 3 puan olarak puanlanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 20, en yüksek toplam puan ise 60’dır. Ölçekten alınacak toplam puanın artması çocuğun sürekli kaygı durumunun artması anlamına gelmektedir. Ölçek bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. ÇDSKE içerisinde yer alan “Sürekli Kaygı Ölçeği” için Türkçe’ye uyarlanma çalışmasında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .81, araştırmamızda ise .85 olarak bulunmuştur.

3.3 Veri Toplama Süreci

Çalışma grubunda yer alan öğrenciler ve annelerinden veri toplamak amacıyla, 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde özel okulun belirtilen şubelerinden gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplandığı özel okul araştırmacının ulaşabildiği ve gönüllü olarak katılımın sağlandığından dolayı tercih edilmiştir. Çocukların annelerinin algıladıkları stres ile çocukların durumluk ve sürekli kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve ulaşılabilen bütün veri toplama araçları araştırmacı tarafından incelenmiş olup veri toplama araçları üzerinde karar kılınmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmacının amacına hizmet edeceğine inanılan ölçekler için gerekli olan izinler alınarak hazırlanan kişisel bilgiler formu ile birlikte veri toplama süreci başlamıştır. Hazırlanan veri toplama araçları gerekli izinlerin alındığı özel okullarda araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmış, annelere ilişkin ölçek ve kişisel bilgiler formu da doldurulması için annelere gönderilmiştir. Veri toplama aracının uygulanması toplamda 15-20 dakika arasında sürmektedir. Öğrencilerin doldurdukları ölçek ile annelerin doldurdukları ölçek ve kişisel bilgiler formu eşleştirilerek veri girişi yapılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Analiz süreci başlatılmadan önce elde edilen veriler IBM SPSS 21 istatistik programına girilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için yapılacak olan

istatistiki analizlerden önce veriler denetlenmiş ve analizlere ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Verilerin denetlenmesi aşamasında, veri dosyası incelenmiş, temel betimsel istatistikler gözden geçirilmiş ve verilerin bilgisayara doğru olarak girilme durumu kontrol edilmiştir. Yanlış kodlanan veriler düzeltilmiş, uç veriler ortadan kaldırılmıştır. Veri girişinde hatalardan kaynaklanan kayıp değerlere gerçek değerler verilmiştir.

Elde edilen verinin yapısal özelliklerini belirlemek için betimsel analizler yapılmıştır. Yapılan betimsel analizlerde dağılımın normal olduğunu denetlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen analizler sonucunda çarpıklık değeri, “Algılanan Stres Ölçeği” için -.644; ÇDSKE içerisinde yer alan “Durumluk Kaygı Ölçeği” için .035, “Sürekli Kaygı Ölçeği” için .211 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin basıklık değerleri, “Algılanan Stres Ölçeği” için .396; ÇDSKE içerisinde yer alan “Durumluk Kaygı Ölçeği” için -.343, “Sürekli Kaygı Ölçeği” için -.249 olarak bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin, -1.500 ile +1.500 arasında yer alması dağılımın normal olduğunu göstermektedir. “Algılanan Stres Ölçeği”, ÇDSKE içerisinde yer alan “Durumluk Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Kaygı Ölçeği” ile elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.500 ile +1.500 arasında olduğundan normal bir dağılımın olduğu söylenebilir.

Verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres durumu ve çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri puanlarının çocuğun cinsiyeti, çocuğun eğitim kademesi ve çocuğun okul öncesi eğitim alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Annelerinin algıladıkları stres durumu ve çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri puanlarının annenin yaşı, eğitim durumu, aylık geliri, sahip olduğu çocuk sayısı, çalışma süresi ve anketi doldurduğu çocuğunun yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizlerin anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Yapılan ANOVA analizinde gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı bir farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post hoc analizlerden LSD testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan annelerin algıladıkları stres puanları ile

çocuklar için durumluk-sürekli kaygı arasında ilişkinin ve etkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde korelasyon katsayısı; 0.20 altında ise “düşük”, 0.20-0.39 “zayıf”, 0.40-0.59 “orta”, 0.60-0.79 “yüksek” ve 0.80-1.00 “çok yüksek” düzeyde ilişkiyi göstermektedir. Annelerin algıladıkları stres puanlarının ortalaması, 1-2,33 “düşük”, 2,34-3,67 “orta” ve 3,68-5,00 “yüksek”; çocukların durumluk-sürekli kaygı puan ortalaması, 1-1,67 “düşük”, 1,68-2,33 “orta” ve 2,34-3,00 “yüksek” düzeyi belirtmektedir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres durumları ölçeği ve ÇDSKE'den aldıkları puanlara ilişkin dağılım verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres durumları ölçeği ve ÇDSKE puanlarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara da yer verilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres üzerinde öğrencilerin kaygı durumlarının etkisine ilişkin bulgularda bu bölümde sunulmuştur.

Araştırmanın birinci alt problemi olan çalışan annelerin algıladıkları stres durumlarının düzeyini belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular Çizelge 4.1'de yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Öğrencilerin Annelerinin Algıladıkları Stres Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| | N | \bar{x} | Ss | Min. Değ. | Mak. Değ. | Düzye |
|-------------------------------|-----|-----------|------|-----------|-----------|-------|
| Annelerin algıladıkları stres | 230 | 3,322 | ,673 | 1,30 | 4,80 | Orta |

Çizelge 4.1'de görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan çalışan annelerinin algıladıkları stres puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,322$, standart sapması $ss=,673$ olduğu ortaya çıkmıştır. Annelerin algıladıkları stres puanları incelendiğinde en düşük ortalama puanın 1,30; en yüksek ortalamanın ise 4,80 olduğu bulunmuştur. Algılanan stresin düzeyi incelendiğinde annelerin “Orta” düzeyde stresi algıladıkları ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annelerin yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.2'de yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|---|-----------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | Fark |
| | 29 yaş ve altı | 21 | 3,104 | ,621 | G.Arası | 3,615 | 2 | 1,807 | | | |
| Algılanan Stres | 30-39 yaş | 138 | 3,265 | ,711 | G.İçi | 100,122 | 227 | ,441 | 4,098,018 | | 3>1, 3>2 |
| | 40 yaş ve üzeri | 71 | 3,497 | ,573 | Toplam | 103,737 | 230 | | | | |

1: 29 yaş ve altı, 2: 30-39 yaş, 3: 40 yaş ve üzeri

Çizelge 4.2’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların annelerinin yaşı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=4,098$; $p<.05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Tamamlayıcı analizlerden hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için post-hoc analizlerine geçilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen post-hoc analizlerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine göre ortaya çıkan farklılığın, 40 yaş ve üzeri olan anneler ile 29 yaş ve altı arasında 40 yaş ve üzeri olan anneler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,392$; $p=.018$; $p<.05$); 40 yaş ve üzeri olan anneler ile 30-39 yaş arasında 40 yaş ve üzeri olan anneler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,231$; $p=.018$; $p<.05$) gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan diğer yaş grupları arasında annelerin algıladıkları stres puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkan bir başka sonuçtur ($p>.05$).

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annelerin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.3’de yer almaktadır.

Çizelge 4.3: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Algılanan Stres | İlköğretim | 27 | 3,303 | ,536 | G.Arası | ,244 | 2 | ,122 | | |
| | Ortaöğretim | 56 | 3,269 | ,769 | G.İçi | 103,493 | 227 | ,456 | ,268 | ,765 |
| | Üniversite | 147 | 3,345 | ,659 | Toplam | 103,737 | 229 | | | |

Çizelge 4.3’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların annelerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,268$; $p>.05$). Ancak, “üniversite” mezunu olan annelerin algıladıkları stres puanlarının ($\bar{x}=3,345$) diğer gruplarda yer alan annelerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annelerin aylık gelirlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.4’de yer almaktadır.

Çizelge 4.4: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Aylık Geliri Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| | | <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|--------------------|---------------------|---|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Algılanan Stres | 1500 TL ve altı | 26 | 3,346 | ,609 | G.Arası | 1,225 | 3 | ,408 | | |
| | 1501-2500 TL | 48 | 3,285 | ,780 | G.İçi | 102,512 | 226 | ,454 | | |
| | 2501-3500 TL | 61 | 3,223 | ,739 | Toplam | 103,737 | 229 | | ,900 | ,442 |
| | 3501 TL ve üzeri | 95 | 3,397 | ,581 | | | | | | |

Çizelge 4.4’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların annelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,900$; $p>.05$). Ancak, aylık gelir olarak “3501 TL ve üzeri” gelir elde eden annelerin algıladıkları stres puanlarının ($\bar{x}=3,397$) diğer gruplarda yer alan annelerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annenin çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.5’de yer almaktadır.

Çizelge 4.5: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| | 1 çocuk | 38 | 3,323 | ,617 | G.Arası | ,376 | 2 | ,188 | | |
| Algılanan Stres | 2 çocuk | 127 | 3,353 | ,706 | G.İçi | 103,361 | 227 | ,455 | ,413 | ,662 |
| | 3 çocuk ve üzeri | 65 | 3,260 | ,641 | Toplam | 103,737 | 229 | | | |

Çizelge 4.5’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,413$; $p>.05$). Ancak, sahip oldukları çocuklara göre “2 çocuk” sahibi annelerin algıladıkları stres puanlarının ($\bar{x}=3,353$) diğer gruplarda yer alan annelerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annenin çalışma süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.6 ’da yer almaktadır.

Çizelge 4.6: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Annenin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|-----------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| | 5 yıl ve altı | 52 | 3,280 | ,666 | G.Arası | 1,912 | 4 | ,478 | | |
| | 6-10 yıl | 78 | 3,256 | ,740 | G.İçi | 101,825 | 225 | ,453 | | |
| Algılanan Stres | 11-15 yıl | 47 | 3,346 | ,625 | Toplam | 103,737 | 229 | | | |
| | 16-20 yıl | 36 | 3,519 | ,548 | | | | | | 1,056,379 |
| | 21 yıl ve üzeri | 17 | 3,264 | ,723 | | | | | | |

Çizelge 4.6’da görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının annenin çalışma süresi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,056$; $p>.05$). Ancak, annelerin çalıştıkları süre bakımından “16-20 yıl” aralığında çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının ($\bar{x}=3,519$) diğer gruplarda yer alan annelerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocuğun yaşına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.7 ’de yer almaktadır.

Çizelge 4.7: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|--------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Algılanan stres | 9 yaş | 62 | 3,295 | ,732 | G.Arası | 1,301 | 3 | ,434 | | |
| | 10 yaş | 48 | 3,392 | ,607 | G.İçi | 102,436 | 226 | ,453 | | |
| | 11 yaş | 56 | 3,210 | ,710 | Toplam | 103,737 | 229 | | | ,956,414 |
| | 12 yaş | 51 | 3,393 | ,673 | | | | | | |

Çizelge 4.7’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların yaşları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,956$; $p>.05$). Ancak, “12 yaş” grubunda olan öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres puanlarının ($\bar{x}=3,393$) diğer gruplarda yer alanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocuğun cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular çizelge 4.8’de yer almaktadır.

Çizelge 4.8: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | Sh $_{\bar{x}}$ | t Testi | | |
|-----------------|---------|-----|-----------|------|-----------------|---------|-----|------|
| | | | | | | t | Sd | p |
| Algılanan stres | Erkek | 117 | 3,376 | ,645 | ,059 | 1,237 | 228 | ,217 |
| | Kız | 113 | 3,266 | ,698 | ,065 | | | |

Çizelge 4.8’de görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=1,237$; $p>.05$). Cinsiyetlere göre puanlar karşılaştırıldığında “erkek” öğrenciye sahip çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının ortalamaları ($\bar{x}=3,376$), “kız” öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres puanlarına ($\bar{x}=3,266$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin olarak çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocuğun eğitim gördüğü kademeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.9’da yer almaktadır.

Çizelge 4.9: Çalışan Annelerin Algıladıkları Stres Puanlarının Çocuğun Eğitim Gördüğü Kademeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | Sh $_{\bar{x}}$ | t Testi | | |
|-----------------|----------|-----|-----------|------|-----------------|---------|-----|------|
| | | | | | | t | Sd | p |
| Algılanan stres | İlkokul | 73 | 3,293 | ,705 | ,082 | -,445 | 228 | ,657 |
| | Ortaokul | 157 | 3,335 | ,659 | ,052 | | | |

Çizelge 4.9’da görüldüğü üzere, çalışan annelerin algıladıkları stres puanlarının çocukların eğitim gördükleri kademe değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = -0,445$; $p > .05$). Eğitim gördükleri kademeye göre puanlar karşılaştırıldığında “Ortaokul” kademesinde eğitim gören öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres puanlarının ortalaması ($\bar{x} = 3,335$), “İlkokul” kademesinde eğitim gören öğrencilerin annelerinin algıladıkları stres puanları ortalamalarına ($\bar{x} = 3,293$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı durumlarının düzeyini belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular Çizelge 4.10’da yer almaktadır.

Çizelge 4.10: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| | N | \bar{x} | Ss | Min. Değ. | Mak. Değ. | Düzye |
|----------------|-----|-----------|------|-----------|-----------|--------|
| Durumluk kaygı | 230 | 2,349 | ,178 | 1,95 | 2,80 | Yüksek |
| Sürekli kaygı | 230 | 1,753 | ,343 | 1,00 | 2,65 | Orta |

Çizelge 4.10’da görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan öğrencilerin durumluk kaygı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x} = 2,349$, standart sapması $ss = ,178$ olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin durumluk kaygı puanları incelendiğinde en düşük ortalama puanın 1,95; en yüksek ortalamanın ise 2,80 olduğu görülmektedir. Çocukların durumluk kaygı durumlarının düzeyleri incelendiğinde “Yüksek” düzeyde durumluk kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x} = 1,753$, standart sapmasının $ss = ,343$ olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sürekli kaygı puanları incelendiğinde en düşük ortalama puanın 1,00; en yüksek ortalama puanın 2,65 olduğu görülmektedir. Çocukların sürekli kaygı durumlarına ilişkin düzeylerine bakıldığında çocukların “Orta” düzeyde bulunduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın on birinci alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının annenin yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.11’de yer almaktadır.

Çizelge 4.11: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|-----------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Durumluk kaygı | 29 yaş ve altı | 21 | 2,350 | ,165 | G.Arası | ,000 | 2 | ,000 | | |
| | 30-39 yaş | 138 | 2,349 | ,175 | G.İçi | 7,332 | 227 | ,032 | ,001 | ,999 |
| | 40 yaş ve üzeri | 71 | 2,350 | ,192 | Toplam | 7,332 | 229 | | | |
| Sürekli kaygı | 29 yaş ve altı | 21 | 1,781 | ,323 | G.Arası | ,018 | 2 | ,009 | | |
| | 30-39 yaş | 138 | 1,751 | ,333 | G.İçi | 26,955 | 227 | ,119 | ,077 | ,926 |
| | 40 yaş ve üzeri | 71 | 1,748 | ,370 | Toplam | 26,973 | 229 | | | |

Çizelge 4.1’de görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının annelerin yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,001$; $p>.05$, $F=,077$; $p>.05$). Durumluk kaygı puanlarının “29 yaş ve altı” ve “40 yaş ve üzeri”, sürekli kaygı puanlarının “29 yaş ve altı” yaşında olan annelerin çocuklarında daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on ikinci alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının annelerin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.12’de yer almaktadır.

Çizelge 4.12: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| | | <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | ANOVA Sonuçları | | | | |
|----------------|-------------|---|-----------|-----------|----------------|-----------------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
| Durumluk kaygı | İlköğretim | 27 | 2,316 | ,194 | G.Arası | ,095 | 2 | ,048 | | |
| | Ortaöğretim | 56 | 2,325 | ,165 | G.İçi | 7,237 | 227 | ,032 | 1,497 | ,226 |
| | Üniversite | 147 | 2,365 | ,180 | Toplam | 7,332 | 229 | | | |
| Sürekli kaygı | İlköğretim | 27 | 1,725 | ,332 | G.Arası | ,036 | 2 | ,018 | | |
| | Ortaöğretim | 56 | 1,769 | ,361 | G.İçi | 26,937 | 227 | ,119 | ,150 | ,861 |
| | Üniversite | 147 | 1,751 | ,340 | Toplam | 26,973 | 229 | | | |

Çizelge 4.12’de görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının annelerin eğitim durumları değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,497$; $p>.05$, $F=,150$; $p>.05$). Ancak durumluk kaygı puanlarının “üniversite”, sürekli kaygı puanlarının “ortaöğretim” eğitimini tamamlamış annelerin çocuklarında daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın on üçüncü alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının annelerin aylık gelirlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.13’de yer almaktadır.

Çizelge 4.13: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Aylık Geliri Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| | | <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | ANOVA Sonuçları | | | | |
|-------------------|---------------------|---|-----------|-----------|----------------|-----------------|-----------|-----------|----------|------------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Durumluk kaygı | 1500 TL ve altı | 26 | 2,365 | ,206 | G.Arası | ,034 | 3 | ,011 | | |
| | 1501-2500 TL | 48 | 2,339 | ,173 | G.İçi | 7,298 | 226 | ,032 | | |
| | 2501-3500 TL | 61 | 2,335 | ,168 | Toplam | 7,332 | 229 | | | |
| | 3501 TL ve üzeri | 95 | 2,360 | ,182 | | | | | | ,352 ,788 |
| Sürekli kaygı | 1500 TL ve altı | 26 | 1,823 | ,372 | G.Arası | ,438 | 3 | ,146 | | |
| | 1501-2500 TL | 48 | 1,710 | ,350 | G.İçi | 26,535 | 226 | ,117 | | |
| | 2501-3500 TL | 61 | 1,801 | ,334 | Toplam | 26,973 | 229 | | | 1,243 ,295 |
| | 3501 TL ve üzeri | 95 | 1,724 | ,335 | | | | | | |

Çizelge 4.13’de görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının annenin aylık geliri değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,352$; $p>.05$, $F=1,243$; $p>.05$). Durumluk kaygı

puanlarının “1500 TL ve altı” ve “3501 TL ve üzeri”, sürekli kaygı puanlarının “1500 TL ve altı” gelire sahip olan annelerin çocuklarında daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on dördüncü alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının annenin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.14’de yer almaktadır.

Çizelge 4.14: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| | 1 çocuk | 38 | 2,361 | ,143 | G.Arası | ,012 | 2 | ,006 | | |
| Durumluk2 | 2 çocuk | 127 | 2,351 | ,191 | G.İçi | 7,320 | 227 | ,032 | | |
| kaygı | 3 çocuk ve üzeri | 65 | 2,340 | ,173 | Toplam | 7,332 | 229 | | ,186 | ,830 |
| | 1 çocuk | 38 | 1,681 | ,249 | G.Arası | ,233 | 2 | ,116 | | |
| Sürekli | 2 çocuk | 127 | 1,766 | ,354 | G.İçi | 26,740 | 227 | ,118 | | |
| kaygı | 3 çocuk ve üzeri | 65 | 1,768 | ,366 | Toplam | 26,973 | 229 | | ,987 | ,374 |

Çizelge 4.14’de görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının annenin sahip olduğu çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,186$; $p>.05$, $F=,987$; $p>.05$). Durumluk kaygı puanlarının “1 çocuk”, sürekli kaygı puanlarının “2 çocuk” ile “3 çocuk

ve üzeri” çocukları olan annelerin çocuklarında daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on beşinci alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının annenin çalışma süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.15’de yer almaktadır.

Çizelge 4.15: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Annenin Çalışma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| | | <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | ANOVA Sonuçları | | | | |
|-------------------|-----------------|---|-----------|-----------|----------------|-----------------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Durumluk kaygı | 5 yıl ve altı | 52 | 2,356 | ,196 | G.Arası | ,065 | 4 | ,016 | | |
| | 6-10 yıl | 78 | 2,346 | ,158 | G.İçi | 7,268 | 225 | ,032 | | |
| | 11-15 yıl | 47 | 2,344 | ,204 | Toplam | 7,332 | 229 | | | |
| | 16-20 yıl | 36 | 2,375 | ,168 | | | | | ,500 | ,736 |
| | 21 yıl ve üzeri | 17 | 2,302 | ,168 | | | | | | |
| Sürekli kaygı | 5 yıl ve altı | 52 | 1,788 | ,328 | G.Arası | ,167 | 4 | ,042 | | |
| | 6-10 yıl | 78 | 1,757 | ,364 | G.İçi | 26,806 | 225 | ,119 | | |
| | 11-15 yıl | 47 | 1,713 | ,363 | Toplam | 26,973 | 229 | | | |
| | 16-20 yıl | 36 | 1,761 | ,323 | | | | | ,349 | ,844 |
| | 21 yıl ve üzeri | 17 | 1,714 | ,285 | | | | | | |

Çizelge 4.15’de görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının annelerin çalışma süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,500$; $p>.05$, $F=,349$; $p>.05$). Ancak durumluk kaygı puanlarının “16-20 yıl”, sürekli kaygı puanlarının “5 yıl ve altı” çalışma süresine sahip olan annelerin çocuklarında daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on altıncı alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının çocukların yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.16’da yer almaktadır.

Çizelge 4.16: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

| <i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri | | | | | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---|--------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | Var. K. | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
| Durumluk kaygı | 9 yaş | 26 | 2,365 | ,206 | G.Arası | ,034 | 3 | ,011 | | |
| | 10 yaş | 48 | 2,339 | ,173 | G.İçi | 7,298 | 226 | ,032 | | |
| | 11 yaş | 61 | 2,335 | ,168 | Toplam | 7,332 | 229 | | | |
| | 12 yaş | 95 | 2,360 | ,182 | | | | | | |
| Sürekli kaygı | 9 yaş | 26 | 1,823 | ,372 | G.Arası | ,438 | 3 | ,146 | | |
| | 10 yaş | 48 | 1,710 | ,350 | G.İçi | 26,535 | 226 | ,117 | | |
| | 11 yaş | 61 | 1,801 | ,334 | Toplam | 26,973 | 229 | | | |
| | 12 yaş | 95 | 1,724 | ,335 | | | | | | |

Çizelge 4.16’da görüldüğü üzere, çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının çocuğun yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,352$; $p>.05$, $F=1,243$; $p>.05$). Ancak durumluk kaygı puanlarının “9 yaş” ve “12 yaş”, sürekli kaygı puanlarının “9 yaş” olan çocuklarda daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on yedinci alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının çocuğun cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.17’de yer almaktadır.

Çizelge 4.17: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Cinsiyetine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | Sh $_{\bar{x}}$ | t Testi | | |
|----------------|---------|-----|-----------|------|-----------------|---------|-----|------|
| | | | | | | t | Sd | p |
| Durumluk kaygı | Erkek | 117 | 2,344 | ,171 | ,015 | -,423 | 228 | ,673 |
| | Kız | 113 | 2,354 | ,187 | ,017 | | | |
| Sürekli kaygı | Erkek | 117 | 1,732 | ,348 | ,032 | -,924 | 228 | ,356 |
| | Kız | 113 | 1,774 | ,338 | ,031 | | | |

Çizelge 4.17’de görüldüğü üzere çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının çocuğun cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t= -,423$; $p>.05$, $t= -,924$; $p>.05$). Cinsiyetlere göre durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında “kız” öğrencilerin “erkek” öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on sekizinci alt problemine ilişkin olarak çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı puanlarının çocuğun eğitim gördüğü kademeye göre

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.18’de yer almaktadır.

Çizelge 4.18: Çocukların Algıladıkları Durumluk-Sürekli Kaygı Puanlarının Çocuğun Eğitim Gördüğü Kademeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | Sh \bar{x} | t Testi | | |
|----------------|----------|-----|-----------|------|--------------|---------|-----|------|
| | | | | | | t | Sd | p |
| Durumluk kaygı | İlkokul | 73 | 2,321 | ,183 | ,021 | - | 228 | ,107 |
| | Ortaokul | 157 | 2,362 | ,176 | ,114 | 1,616 | | |
| Sürekli kaygı | İlkokul | 73 | 1,815 | ,334 | ,039 | 1,900 | 228 | ,059 |
| | Ortaokul | 157 | 1,723 | ,344 | ,027 | | | |

Çizelge 4.18’de görüldüğü üzere çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı puanlarının çocuğun eğitim gördüğü kademe değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = -1,616$; $p > .05$, $t = 1,900$; $p > .05$). Çocukların eğitim gördükleri kademeye göre “ortaokul” kademesinde eğitim görenlerin “ilkokul” kademesinde eğitim görenlere göre durumluk kaygı puanları daha yüksektir. Sürekli kaygı puanlarının ortalamasına bakıldığında “ilkokul” kademesinde eğitim gören çocukların puanları “ortaokul” kademesinde eğitim gören çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın on dohuzuncu alt problemine ilişkin olarak çocukların annelerinin algıladıkları stres üzerinde çocukların durumluk-sürekli kaygı puanlarının etkisini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.19’da, çoklu regresyon analize ilişkin bulgular Tablo 28’de yer almaktadır.

Çizelge 4.19: Annelerin Algıladıkları Stres İle Çocukların Durumluk-Sürekli Kaygıları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

| | | Annelerin algıladıkları stres | Durumluk kaygı | Sürekli kaygı |
|-------------------------------|---|-------------------------------|----------------|---------------|
| Annelerin algıladıkları stres | r | 1,000 | | |
| | p | 0,000 | | |
| Durumluk kaygı | r | -,285** | 1,000 | |
| | P | 0,000 | 0,000 | |
| Sürekli kaygı | R | -,345** | 0,208** | 1,000 |
| | P | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

**<0,01

Çizelge 4.19’da görüldüğü gibi çalışan annelerin algıladıkları stres ile çocukların durumluk-sürekli kaygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre, annelerin algıladıkları stres ile durumluk kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde ($r = -,285$; $p < .01$) ilişki bulunmuştur. Annelerin algıladıkları stres ile sürekli kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde ($r = -,345$; $p < .01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çocukların algıladıkları durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında anlamlı, pozitif ve “zayıf” düzeyde ($r = ,208$; $p < .01$) bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 4.20: Çocukların Durumluk-Sürekli Kaygılarının Annelerin Algıladıkları Stresi Etkileme Durumunu Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Annelerin algıladıkları stres | B | S _H | β | t | p |
|-------------------------------|---------|----------------|-------|--------|------|
| Sabit | 6,316 | ,546 | - | 11,567 | ,000 |
| Durumluk kaygı | -,837 | ,233 | -,222 | -3,591 | ,000 |
| Sürekli kaygı | -,586 | ,121 | -,299 | -4,827 | ,000 |
| N=229, | R= .408 | | | | |
| R ² =.167 | | | | | |
| F ₍₂₋₂₂₇₎ =22,696, | p<.05 | | | | |

Çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı durumlarının annelerinin stres durumlarını yordama durumunu belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş sonuçları Çizelge 4.20’de sunulmuştur. Analiz sonucuna göre, durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumları annelerin algıladıkları stres ile anlamlı bir ilişki ortaya çıkarmaktadır [R=.408, R²=.167, p<.05]. Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygıları annelerin yaşadıkları stresin %16’sını açıklamaktadır. Bu bulgu doğrultusunda annelerin yaşadıkları stresin %16’sını çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı, %84’ünü diğer değişkenler açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin annelerin yaşadıkları stres üzerindeki önem sırası; sürekli kaygı (β=-.299) ve durumluk kaygı (β=-.222) şeklindedir. Diğer taraftan hesaplanan katsayılara ait anlamlılık testi sonuçları incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden durumluk ve sürekli kaygı annelerin yaşadıkları strese ilişkin kaygısının anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır.

5. SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Annelerin stres düzeyinin orta seviyede olduğu görülmüştür.
- Yaştaki artışa bağlı olarak genel itibariyle çalışan annelerin stres düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.
- Her ne kadar üniversite mezunu olan çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi diğerlerinden yüksek bulursa da arada anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
- Aylık gelirin çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır.
- Çocuk sayısının çalışan annelerin stres düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir.
- İş hayatındaki toplam çalışma süresinin çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.
- Çocukların yaşlarının çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı saptanmıştır.
- Çocukların cinsiyetinin çalışan annelerin stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Çocukların eğitim gördükleri kademenin çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmüştür.
- Kendine ait odası olan çocuk sahibi çalışan annelerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Annesi çalışan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyinin yüksek, sürekli kaygı düzeyinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür.
- Anne yaşının çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

- Anne eğitim durumunun çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmüştür.
- Annenin aylık gelirin çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Annenin sahip olduğu çocuk sayısının çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Anne çalışma süresinin çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Çocuk yaşının çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Her ne kadar kız öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüksek bulunsa da cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.
- Çocuğun eğitim gördüğü kademenin çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Çocuğun kendine ait odasının olup olmama durumunun çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.
- Annelerin algıladıkları stres ile durumluk kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Annelerin algıladıkları stres ile sürekli kaygı arasında anlamlı, negatif yönlü ve “zayıf” düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.
- Ayrıca çocukların algıladıkları durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında anlamlı, pozitif ve “zayıf” düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.
- Çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı durumlarının annelerinin streslerini ne şekilde yordadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumları annelerin algıladıkları stres ile anlamlı bir ilişki ortaya çıkarmaktadır.
- Çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygıları annelerin yaşadıkları stresin %16’sını açıkladığı görülmüş olup bu bulgu doğrultusunda annelerin yaşadıkları stresin %16’sını çocukların algıladıkları durumluk-sürekli kaygı, %84’ünü diğer değişkenler açıklamaktadır.

5.2 Tartışma

Ekonomik sebepler ve yaşam standartlarını yükseltmek, toplumda sosyal statü elde edip sosyal ilişkiler kurmak gibi pek çok nedenden ötürü kadınlar çalışma hayatına girmektedir (Loutfi, 2001). Toplumların kültürel ve sosyoekonomik özelliklerine bağlı olarak değişiklik arz etmekle beraber kadınlar ekonomik hayat içerisinde her geçen gün daha da fazla boy göstermektedirler. Bu durum kadınlara avantajlar sağlamanın yanı sıra çocuk sahibi olmak gibi önemli sorumlulukların ve işyükünün arttığı dönemlerde dezavantaja da yol açabilmektedir. İş hayatının yanı sıra annelik rolünü de yerine getiren kadınların kendi hayatlarında, ailelerin hayatlarında ve içinde buldukları toplumda çalışma durumlarına göre pek çok farklılığa neden olmaktadır (Poduval ve Poduval, 2009).

Kadınlar iş hayatında genellikle erkekler ile aynı sorumlulukları üstlenseler de çocuk bakımı söz konusu olduğunda sorumluluk özellikle Türkiye gibi gelenekselci toplumlarda annelere düşmektedir (Nomaguchi ve ark., 2005). Hem iş hem de evde sorumluluklarını yerine getirmeye çalışan annelerde yeterli olamadıklarına yönelik duygu oluşabilmektedir ki bu da onlarda stres düzeyinin artmasına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Alstveit ve ark., 2011). Yapılan çalışmalarda çalışan annelerin stres düzeyinin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Waldfoegel, 2002; Ogbuanu ve ark., 2011; Alstveit ve ark., 2011; Shepherd-Banigan ve ark., 2016). Yapmış olduğumuz çalışmaya dahil edilen 230 çalışan annenin stres düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılan ölçekten elde edilen puan ortalamaları dikkate alındığında stres düzeyinin orta düzeyde olduğuna ulaşılmış. Bu araştırmaların sonuçları ile çalışmamızın bulguları paralellik göstermektedir

Yapmış olduğumuz çalışmada çalışan annelerin yaşına göre stres düzeylerinin farklılaştığı, 40 yaş ve üzerindeki annelerin 29 yaş ve altındakilere ve aynı zamanda 30-39 yaş arasındakilere göre stres düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda yaş faktörünün stres üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Kurşun (2014) tarafından yapılan çalışmada bireylerin ruhsal, fiziksel ve algısal durumlarının yaşa göre farklılaştığını, kişisel tepkilerin yaş grubunun özelliklerine bağlı olduğunu bildirmiştir. Tanşu

(2009) da yapmış olduğu çalışmada yaştaki artışa bağlı olarak örgütsel stres düzeyinin arttığını bildirmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada annelerin eğitim düzeyine göre algıladıkları stres düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı, bununla birlikte üniversite mezunu olan annelerin stres düzeyinin ilkokul ve orta öğretim eğitimi almış annelere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dönmez ve ark. (2017) tarafından annelerin çalışma durumlarıyla depresyon ve anksiyete düzeyleri ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada eğitim düzeyi yüksek olanların anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışmamızda yer alan bulgu ile benzerlik göstermemekle birlikte yapılan araştırmalarda eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak stres düzeyinin azalması veya artması örneklem grubunun özelliğine göre değişkenlik gösterebileceği sonucuna ulaşılabılır.

Yapmış olduğumuz çalışmada annelerin aylık gelirine göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, bununla birlikte aylık geliri 3501 TL ve üzerindeki stres düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her ne kadar yapılan çalışmalarda genellikle gelir düzeyindeki artışa bağlı olarak stres düzeyinin azaldığı bildirilmiş olsa da Dönmez ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada üst gelir grubundaki annelerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Dönmez ve ark. (2017) tarafından yapılan Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Örneklem grubunun temsil ettiği annelerin 95 'i yüksek gelire sahiptir. Bu sonuç bize annelerin iş yerinde ki mevki ve sorumlulukları ile ilgili olduğunu düşündürebilir. Yüksek mevkide çalışan annelerin iş yoğunluğunun ve iş yerlerinde ki sorumluluğun daha fazla olması bu sonucun çıkmasına sebebiyet vermiş olabilir.

Yapmış olduğumuz çalışmada annelerin stres düzeyinin çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, bununla birlikte 2 çocuk sahibi olan annelerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Dönmez ve ark. (2017) tarafından çalışan ve çalışmayan anneler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çocuk sayısındaki artışa bağlı olarak stres düzeyinin arttığı görülmüştür. Vokic ve Bogdanic (2008), Hırvatistan'da farklı demografik ve kişilik özelliklerine sahip bireylerde iş stresine baktıklarında üç çocuk ve üzeri bireylerde en fazla,

tek çocuk sahibi bireylerde ise en düşük iş stresini saptamışlardır. Tüm bunlardan yola çıkarak bizim araştırmamız ile kısmi benzerlik göstermekte ise de tam olarak bizim araştırmamızı açıklayacak literatüre rastlanmamıştır. Her iki araştırma da çocuk sayısı arttıkça stresin arttığı sonucuna ulaşılmışken, Yapmış olduğumuz araştırmada üç çocuğu olan annelerin stres düzeyleri iki çocuğu olan annelere göre düşük çıkmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada annelerin iş hayatındaki çalışma süresine bağlı olarak stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, bununla birlikte 16-20 yıldır çalışmakta olan annelerin algıladıkları stres düzeyinin diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Can (2005)' de yapmış olduğu çalışmada, işe yeni başlamak örgütsel değerleri ve hiyerarşik yapıyı yeteri kadar anlayamama nedeniyle strese yol açabilmektedir. Diğer taraftan genç çalışanlar kendilerini ispat etme ve ilerlemek adına çok daha fazla stres yaşayabilmektedir. Deneyim algılanan stres düzeyini azaltan en önemli unsurlar arasında olup daha önce herhangi bir deneyimi olmayan bir alanda geçirilen ilk çalışma günü oldukça stresli olabilmektedir. Araştırmamızın sonucu Can (2005) ile benzerlik göstermemekte ise de (Tanşu, 2009; Has, 2015; Sardarov, 2015; Şanlı, 2017)' de yapmış olduğu araştırmada, bireyin stres düzeyinin çalışma süresindeki artışa bağlı olarak arttığını bildiren çalışmalar bulunduğunu söylemektedir. Bu sonuç da yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu çelişkili sonuçların yapılan araştırmaların bağlamsal kapsamına göre değişkenlik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Can (2005) çalışmasında kullanılan araştırma deseni temellendirdiği alt problemin çıktıları bu çelişkili sonucun çıkmasında kaçınılmaz olmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmada çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyinin çocuklarının yaşına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, bununla birlikte 12 yaş grubunda çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları stres düzeyinin diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kutlu ve Bozkurt (2003)' de yapmış olduğu çalışmada, anne ve babalar çocuklarının geleceği için sınavdaki başarısının çok önemli olduğunu düşünerek çocuklarında sınav kaygısına yol açabilecek bazı davranışlara yola açabilmektedir. Kutlu ve Bozkurt'un çalışmasının içeriğine indiğimizde bu yaş grubu öğrencilerin kademe geçiş sınavına hazırlanma süreci

ve annenin çocuğu için yaşamış olduğu gelecek kaygısı, annede stres düzeyinin artmasına yol açtığı söylenebilir.

Yapmış olduğumuz çalışmada erkek çocuğa sahip olan annelerin kız çocuğa sahip olan annelere göre algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğu, ancak çocuğun cinsiyetine göre algılanan stres düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan alan taramasında cinsiyetin annenin algıladığı stres düzeyinin yüksek çıkmasına yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada çocuğu ortaokulda öğrenim gören annelerin algıladıkları stres düzeyinin ilkokulda öğrenim gören annelerin algıladıkları stres düzeyinden daha yüksek olduğuna ulaşılırken gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Başol ve Zabun (2014)'de yapmış olduğu araştırmada, okul başarısı hayat başarısı ile eş değer tutulduğunda, bireyin hayatının sonraki kısmında nasıl bir yaşam süreceğine endekslenecektir. Bununla birlikte öğrencilerin büyük çoğunluğunun ortaokul son sınıfta ve lise sonunda bir üst öğretim kurumuna geçiş için bu kurumlara devam ettikleri ve dersane masrafının ailelerin harcamalar listesine girmektedir. Bu araştırma sonucu ile çalışmamız benzerlik göstermekte olup şu sonuca varabiliriz; Çocuğun eğitim kademesi yükseldikçe ebeveynlerin çocuklarının geleceğiyle ilgili kaygı düzeyleri de doğal olarak artmaktadır. Zira sınav ve gelecek eşit paydada düşünölmekte ve tek bir sınava dayalı tutulan yerleştirme annelerdeki kaygı düzeyinin artmasına sebep olabilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada annesi çalışan çocukların durumluk kaygı düzeylerinin yüksek, sürekli kaygı düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Yavuzer (2010)' da yapmış olduğu çalışmada, çocuk ruh sağlığının temelinde özellikle anneye kurulacak sevgi ve sıcak bir ilişki yer alır. Anneden yoksun olma çeşitli düzeylerde davranış bozukluklarının nedenidir. Örneğin 'kısmi yoksunluk', beraberinde endişe, aşırı sevgi gereksinimi, güçlü bir intikam duygusu ve bunlardan doğan suçluluk davranışını getirebilir. İ dünyasındaki zorlukları bu tür tepkilerle dışa vuran çocuğun sinir sisteminde bozukluklar, davranış ve karakter yapısında dengesizlikler görölebilir. Yavuzer 'in yapmış olduğu bu çalışma bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Anne yoksunu olan çocuğun endişe duyması ve kaygıya kapılması muhtemel olabilir. Ertuğrul (2002) 'de yapmış olduğu araştırmada ise Çocuğun ihtiyaçlarını annenin

zamanında karşılaşması, çocuğun güven duygusunun olumlu yönde gelişmesi için önemlidir. Yapılan araştırmalar genelde çalışan annenin çalıştığı için problem yaşamadığını asıl problemi çocuklarına zaman ayıramadıkları ve geçirecekleri zamanda nasıl ilgilenmeleri gerektiğini bilmediklerinden kaynaklı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle annenin çocuğu ile geçireceği vakti nitelikli geçirmesi gerekmektedir. Bu şekilde çocukların kaygı düzeyleri düşebilir ve daha sağlıklı bir yaşam sürebilirler.

Yapmış olduğumuz çalışma neticesinde çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi ile çocukların algıladıkları sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü, zayıf kuvvette ve anlamlı bir ilişki, durumluk kaygı düzeyi ile arasında ise pozitif yönlü, zayıf kuvvette ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle çalışan annelerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça çocukların algıladıkları durumluk kaygı düzeyi artmakta, sürekli kaygı düzeyi ise azalmaktadır. Ulutaş (1999)'da yapmış olduğu araştırmada, anne/babanın iş saatlerinin düzensiz olması, sürekli seyahat etmesi, tehlikeli işlerde çalışması, evde geçirilen vaktin az olması ve gece nöbetlere gitmesi çocuğun ailesine karşı kaygı duymasına neden olur. Bazı meslek grupları (polis, jandarma, itfaiye ve hayati tehlikesi olan diğer meslekler gibi) çalışma şartları nedeniyle risk altında bulunmalarından dolayı ailelerinin bu meslek grubunda çalışanlar için kaygı duymaları normal olmaktadır. Bununla birlikte .(Razon'dan akt. **Özek**, 2011) yapmış olduğu araştırmada, Annenin çalışmasının çocuk üzerinde oluşturacağı etkilerin olumlu veya olumsuz olması pek çok nedene bağlıdır; Annenin çalışma nedeni, statüsü kazancı, çalışma şartları , işinde mutlu olup olmaması, annenin çalışmaya başladığı dönemin çocuğun hangi gelişim aşamasına denk geldiği, annenin çalışmasının düzenli olup olmaması, annenin eğitim düzeyi, annenin yokluğunda sağlanan destekler bu etkenlerden bazılarıdır

Özmen (2016)'da yapmış olduğu araştırma da ise, günlük hayatta yaşanan stres yaşam kalitesini ve ailevi ilişkileri de olumsuz olarak etkiler. Aile içinde fertlerin birlikte az zaman geçirmesi, çok çalışıp dinlenmeye yeteri kadar zaman ayırmamaları, ani kavgaların çıkması aile içindeki stresin göstergesi olmuştur. Stresin etkileri herkeste farklı olarak görülebilmektedir. Herhangi bir olay nedeniyle stresin ortaya çıkması anneyi farklı çocukları daha farklı etkileyebilir. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak, çocuklardaki kaygı düzeyinin anne

çalışma saatleri ve çalışmakta olduğu ortamındaki olumsuz etkenlerden etkilenerek etkilendiği olay ve durumları evde yaşayan çocuklarına yansıtması çocuklarda da anlık kaygı düzeylerinin oluşmasına etki ettiği söylenebilir. Çocuğun yaşadığı olaylar, çocuğun ebeveynleriyle, çevresindekiler, öğretmenleri ve diğer çocuklarla ilişkisi kaygının oluşmasında temel etkenlerin başında olduğu varsayılabılır.

Çocukların algıladıkları durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin annelerin stres düzeylerini ne şekilde yordadığını tespit etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde durumluk ve sürekli kaygı durumlarının annelerin algıladıkları stres ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, çocukların yaşadıkları durumluk-sürekli kaygıların annelerin yaşadıkları stresin %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

5.3 Öneriler

Bu araştırma sonucunda;

- İşyerlerinde psikologlarının çalıştırılması yaygınlaştırılabilir,
- İş yerlerinde çalışan kadınlara stres yönetimi ile ilgili eğitimler verebilir,
- İş yerleri esnek çalışma saatleri ile desteklenebilir,
- Açık iletişimin olduğu, bireyi destekleyen ve olumlu eleştirilerinde yapılabileceği bir iş ortamı sağlanabilir,
- Okullarda verilen ana baba okulu seminer ve eğitimlerinde, gerek şirketlerde verilen eğitimlerde, etkili ve hatalı ebeveyn tutumları, çocuk psikolojisi, davranış problemlerinin nedenleri, evlilik vs. gibi konularda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir,
- Annelere, seminer ve konferanslar verilerek ana-baba stres düzeyinin ve tutumunun çocukların duygusal, toplumsal, bilişsel ve karakteristik özellikleri üzerindeki yerini ve önemini belirten eğitimler yaygınlaştırılabilir,
- Araştırma sonucuna göre anne aylık geliri ile ilgili olarak elde edilen bulgular dikkat çekmektedir. Bu yüzden araştırmanın özel okul ve devlet okulları arasında yapılabilir,
- Çocuklarda Durumluk-kaygı düzeyi ve çalışan annelerde algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiye dair elde edilen bu bulgular anne – baba eğitim seminerlerinde ve anne, babalarla yapılan çalışmalarda kullanılabilir,

- Araştırmanın daha geniş bir evren ve evreni temsil edecek örneklem grubunda yapılabilir,
- Benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında, farklı illerde ve farklı çocuklarla daha geniş çalışma gruplarıyla yapılabilir,
- Çalışan annelerin stres düzeyi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesine yönelik daha fazla sayıda ve daha kapsamlı çalışmaların yapılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Akgün, S.** (2010). Örgütsel Stresin Çalışan Kadınların Verimliliğine Etkisi: Seramik Sektöründe Bir Uygulama, *Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Akman, S.** (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34), 48.
- Aksoy, A. ve Kutluca, F.** (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 49:458-460.
- Alisinoğlu, F. ve Ulutaş, İ.** (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Faktörler, *Milli Eğitim Dergisi*, 145:15-17.
- Alstveit, M., Severinsson, E., & Karlsen, B.** (2011). Readjusting one's life in the tension inherent in work and motherhood. *Journal of Advanced Nursing*, 67(10), 2151–2160
- Atkinson, L.R., Atkinson, C. R., Bem, J.D. and Nolen-Hoeksema, S.** (2006). *Psikolojiye Giriş*. Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Austin, V.L. ve Sciarra, D.T.** (2012). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Aydın, Ş.** (2004). Otel İşletmelerinde Stres Faktörleri ve İle İş Bırakma İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3:414.
- Aydın, Y.** (2017). Yetişkinlerin Stres Düzeyleri Ve Stresle Baş Etme Yolları İle Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aytaç, S.** (2015). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları / Journal of Social Policy Conferences Sayı / http://dergipark.gov.tr/iusskd*
- Baki, S.** (2011). Hastane Çalışma Koşullarının Alt İş Veren Çalışanlarında Oluşturduğu Stres ve Etkileri, *Yüksek Lisans Tezi*, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Baltaş, A.** (2015). *Stres Kaynağı Ölçeği*, *Stres*, <http://stu.inonu.edu.tr/~emgurbuz/stres.html>.
- Baltaş, A. ve Z. Baltaş,** (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Başal, A.** (2007). *Stres Yapmayan Stres Kitabı*, Crea Yayıncılık, İstanbul.
- Başaran, M. H. (2008).** Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Başol, G. Ve Zabun, E.** (2014). Seviye Belirleme Sınavında Başarının Yordayıcılarının İncelenmesi: Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik,

Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*: 63-87. DOI: 10.12738/estp.2014.1.1980

- Bayhan, P. ve Artan, İ.** (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitim*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Bayram, S.** (2006). Örgütsel Stres Faktörleri ve Rehber Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, *Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Belkin, L.** (2003). The opt-out revolution. *New York Times Magazine*, 26, 42-86.
- Bilge, A. ve Çam, O.** (2008). Kanseri Önlemede Önemli Bir Faktör Olarak Kadınların Stres ile Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9:16-18.
- Braham, J. B.** (2002). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev. Vedat Diker), Hayat Yayın, İstanbul.
- Büyükbeşe, T.** (2011). *Stres ve Stres Yönetimi, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları: İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar içinde*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Can, H.** (2005). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara, Siyasal Kitapevi.
- Chansky, T.** (2009). *Çocuklarda Endişe* (Çev. E. Kandemir), Kural Dışı Yayınları, İstanbul.
- Cüceloğlu, D.** (2003). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çolak, T.S.** (2009). Genel Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ve Anne-Baba Tutumları, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17:81-83.
- Demirtaş, K.** (2001). Annelerin değerlendirmesine göre çocukların özbakım becerileri ile anne tutumları arasındaki ilişki, *Yüksek lisans tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dönmez, M., Civan, H. Y., Ahlatçioğlu, E. N., Dülgeroğlu, D., & Aydın, N.** (2017). Annelerin Çalışma Durumları İle Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi–Bir Ön Çalışma. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 17-22.
- Durna, U.** (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1): 191-193.
- Ecevit, Y.** (1999). Türkiye’de Ücretli Kadın Emeginin Toplumsal Cinsiyet Temelinde Analizi, *75 Yılda Kadınlar ve Erkekler*, Numune Matbaası, İstanbul.
- Erbaş, M.** (2005). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Erdal, S.** (2009). Örgütlerde Stres Yönetiminde Cinsiyet Faktörü, *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren Gümüş, A.** (2006). Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Eren, E.** (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Ergun, G.** (2008). Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Ergül, A.** (2012). Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi*, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Erkuş, A.** (2011). Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eroğlu, F.** (2010). *Davranış Bilimleri*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Erözkan, A.** (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12: 14-16.
- Ertuğrul, H.** (2002). Çocuk Eğitiminde Yeni Teknikler. Timaş Yayınları,
- Ertürk, S.** (2011). Kuruma Aidiyet Bağlamında Adanmışlık Algısı İle Kişilik, İş Doyumu ve Stres İlişkisi, *Doktora Tezi*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fırat, B.** (2015). Ayrılma Anksiyetesi Belirtisi Gösteren Çocuklarda Kaygı ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geçtan, E.** (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E.** (2008). *İnsan Olmak*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gödelek, E.** (1998). Üç Farklı İş Kolunun (Tekstil, Tekstil Boya, Çimento) Psiko-Sosyal Stres Faktörleri Yönünden Karşılaştırılması, *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökgöz, H.** (2013) Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Güler, M.** (2016). Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Çocukları İçin Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Yüksek Lisans Tezi*, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Güler, Z., Başpınar, N.Ö. ve Gürbüz, H.** (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama, *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, Eskişehir.
- Güney, S.** (2011). *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gürkan, H. Ve Yaşar, O.** (2015). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres Kaynakları: Bir Kamu Kurumu Örneği. *Sakarya İktisat Dergisi*, 4,1-30
- Han, W.-J., Ruhm, C. J., Waldfogel, J., & Washbrook, E.** (2008). The timing of mothers' employment after childbirth. *Monthly Labor Review*, 131(6), 15-27
- Has, H.** (2015). Örgütsel Stres Faktörleri, s.ISO 9001 Kalite Belgeli ve Belgesiz Otel İşletmelerine Yönelik Bir Karşılaştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Hsin, A., & Felfe, C.** (2014). When does time matter? Maternal employment, children's time with parents, and child development. *Demography*, 51(5), 1867-1894.
- Işık, E. ve Taner, Y.I.** (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, Hisar Kitabevi, İstanbul.
- İlgar, Ö.** (2001). Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları, *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kaya, M. ve Varol, K.** (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıratlı, D.** (2001). Depremzede Olan ve Olmayan Gençlerin Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kirel, Ç.** (1991). Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Eskişehir Bölgesinde Bir Uygulama Çalışması, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koçak, R. ve Gökler, R.** (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulama, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2: 91-93.
- Koyuncu, A.** (2012). *Sosyal Fobi*, Liman Yayınları, İstanbul.
- Kurşun, A.** (2014). Çalışma Hayatında Stres ve Stresle Mücadele, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kutlu, O. ve Bozkurt, M. C.** (2003). Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Le Gall, A.** (2012). *Anksiyete ve Kaygı* (Çev. İ. Yerguz). Dost Kitabevi Yayınları.
- Losyk, B.** (2006). Stresle Başa Çıkma Yolları (Çev. İ. Engin). Mess Yayınevi, İstanbul.
- Loutfi, M. F. (Ed.)** (2001). *Women, gender and work: What is equality and how do we get there?* Geneva: International Labour Office.
- Manav, F.** (2011). Kaygı kavramı, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9): 201-202.
- Metin, H.** (2017). Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mineka, S. ve Zinbarg, R.** (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders, *American Psychologist*. 61(1): 10-12.
- Nomaguchi, K. M., Milkie, M. A., & Bianchi, S. M.** (2005). Time strains and psychological well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Journal of Family Issues*, 26(6), 756-792.
- Ogbuanu, C., Glover, S., Probst, J., Liu, J., & Hussey, J.** (2011). The effect of maternity leave length and time of return to work on breastfeeding. *Pediatrics*, 127(6), e1414-e1427.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D.** (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3:15-17.
- Önel, N.** (2006). İş-Aile Çatışmasının Çalışan Kadının Aile İçi İlişkileri Üzerine Etkileri, *Yüksek Lisans tezi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özek, M.** (2011). Çalışan Annelerin İş Stresiyle Başa Çıkma Becerisi İle Tükenmişlik Düzeylerinin Aile Değerlendirmesine Ve Çocuklarının Davranışlarına Etkileri, *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Özgan, H., Balkar, B. ve Eşkil, M.** (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7: 337-338.
- Özmen, A.S.** (2016). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Annelerinde Tükenmişlik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A.** (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48): 15-26.
- Öztürk, O.** (2008). *Ruh Sağlığı Bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- Paşa, M.** (2007). Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama, *Doktora Tezi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Poduval, J., & Poduval, M.** (2009). Working mothers: How much working, how much mothers, and where is the womanhood? *Mens Sana Monographs*, 7(1), 63–79.
- Poyraz, E.** (2009). İlköğretim Ve Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yolları, *Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rapee, R., Wignall, A. and Spence, S.** (2014). *Kaygılı Çocuğa Yardım* (Çev. Rasim Baykaldı), Arkadaş Yayıncılık, İstanbul.
- Sardarov, E.** (2015). Örgütsel Stresin İşgören Performansına Etkisi, s.Azerbaycan'daki Beş Yıldızlı Otelere Yönelik Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Sarman, A.** (2012). Elâzığ İli Karakoçan İlçesinde Yaşanan Yıkıcı Deprem Sonrasında, Depremi Yaşayan İlköğretim Çağı Çocuklarda Kaygı Düzeyi, Depresyon Belirtileri ve Etkileyen Faktörler, *Yüksek Lisans Tezi*, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Shepherd-Banigan, M., Bell, J. F., Basu, A., Booth-LaForce, C., & Harris, J. R.** (2016). Workplace stress and working from home influence depressive symptoms among employed women with young children. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(1), 102–111
- Soysal, A.** (2009). İş Yaşamında Stres, *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3):17-20.
- Sungur, MZ.** (2006). *Anksiyetenin Anlaşılmasında Bilişsel-Davranışçı Kuramlar; Anksiyete Bozuklukları*, TPD Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H.** (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
- Şanlı, Ö.** (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396
- Şenol, S.** (2006). *Korkular Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi*, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Tanşu, M.** (2009). Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Taşbaş, K.** (2010). Emniyet Teşkilatında Çalışan Kadın Polislerin İş ve Yaşam Koşullarının Değerlendirilmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tokgöz, Ö.** (2017). Lise Sınavlarına Hazırlanan Çocuklarda Kaygı Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Ebeveyn Tutumları Açısından Cinsiyetler Arasındaki Farkların İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torun, A.** (1996). *Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi içinde*, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
- Tovilovic, S., Novovic, Z. and Jovanovic, V.** (2009). The Role of Trait Anxiety in Induction of State Anxiety. *Psihologija*. 42(4): 491-492.
- Tuğrul D. C.** (2000). Stres ve Depresyon. Türk Psikiyatri Dizini, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4:1.
- Türkgüngör, S.P.** (2009). Örgütsel Stres ve Çözüm Yollarında Cinsiyet Faktörü: Bir Örnek Olay, *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ulutaş, İ.** (1999). İlköğretim Okullarına Devam Eden On Yaş Çocukların Denetim Odağı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uysal, G.** (2008). Stres ve Stresle Baş Etme Stratejileri, *Sağlıcakla Dergisi*, 9: 6-7.
- Vatansever, N.** (1999). Göçmen Olan ve Olmayan Ailelerin On-On Üki Yaş Grubundaki Çocuklarının Anne-Baba Tutumları ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vokic, N. P. ve Bogdanic, A.** (2008). Individual Differences and Occupational Stress Perceived: A Croatian Survey. *Zagreb International Review of Economics and Business*, 11(1), 61-79.
- Waldfoegel, J.** (2002). Child care, women's employment, and child outcomes. *Journal of Population Economics*, 15(3), 527-54
- Yamaç, Ö.** (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yaşar, O.** (2014). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres Ve Başa Çıkma Yolları (Bir Kamu Kurumu Örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilecik.
- Yavuzer, H.** (2010). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yılmaz, G.** (2018). Stresin Çalışanların İşletmeye Bağlılığına Etkileri Kamu Kuruluşlarında Bir Uygulama, *Yüksek Lisans Tezi*, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Yüksel, M.** (2003). *Feminist Hukuk Kuramı ve Feminist Düşünce Teorileri*, Beta Basım A.S., İstanbul.
- Zunker, V. G.** (1998). *Career Counseling: Applied Concepts of Life Planning*, Brooks/Cole Publishing Company, California.

EKLER

Ek-1: Anket Formu

Ek-2: Etik Krul Raporu

Ek-1: Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıda İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Programında Dr. Öğr. Üyesi Aylin SÖZER ÇAPAN danışmanlığında gerçekleştirilmekte olan tez çalışması için hazırlanmış, çalışan annelerin stres düzeylerinin çocuklarının kaygı düzeyindeki etkisi hakkında bilgi toplamaya yönelik çeşitli sorular yer almaktadır. Anketle toplanan veriler, kişisel olarak değil isim verilmeden değerlendirilecektir. Lütfen, ankette yer alan her bir ifadeye belirtilen kriterler doğrultusunda gerçek durumu yansıtır şekilde ve içtenlikle yanıt veriniz. Göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Gizem Büşra AĞAÇHAN
İstanbul Aydın Üniversitesi

Anne İle İlgili Bilgiler

1. Yaşınız: 29 yaş ve altı 30-39 40-49 50 yaş ve üzeri
2. Eğitim düzeyiniz: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite ve Üstü
3. Çalışma durumunuz: Çalışıyor Çalışmıyor Emekli
4. Aylık geliriniz: 1.500 TL ve altı 1501 TL –2.500 TL arası
 2.501 TL – 3.500 TL arası 3.501 TL ve üzeri
5. Medeni durumunuz: Evli Boşanmış Dul
6. Kaç çocuğunuz var: 1 2 3 4 5 6 ve daha fazla
7. Kaç yıldır çalışmaktasınız: 5 yıl ve altı 6-10 yıl 11-15 yıl
 16-20 yıl 21 yıl ve üzeri
8. Hangi mesleği yapıyorsunuz:
9. Çocuğunuza uyguladığınız tutumu nasıl değerlendiriyorsunuz?
 Bilgili, İlgili Aile Gevşek Aile
 Sert ve Sıkı Aile Tutarsız Aile Boşlayan, İhmal Eden Aile

Çocuk İle İlgili Bilgiler

1. Çocuğun yaşı:.....
2. Çocuğun cinsiyeti: () Erkek () Kız
3. Çocuğun eğitime devam durumu:
() İlkokul () Ortaokul
4. Kendisine ait bir odası var mı? () Evet () Hayır

Stres Ölçeği

Size en uygun ifadeyi “X” şeklinde işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkürler.

| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Ara sıra | Sık | Çok sık |
|----|---|--------------|---------|----------|-----|---------|
| 1 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, yaşadığınız beklenmedik bir olay sebebiyle kendinizi mutsuz hissettiniz? | | | | | |
| 2 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, Yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz? | | | | | |
| 3 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi sinirli ve “stresli” hissettiniz? | | | | | |
| 4 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, insansel problemlerinize başa çıkmakta kendinize güven duydunuz? | | | | | |
| 5 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, her şeyin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz? | | | | | |
| 6 | Son bir ay içinde, hangi sıklıkla yapmanız gerekenlerle başa çıkamayacağınızı hissettiniz? | | | | | |
| 7 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, Yaşamınızdaki sizi rahatsız eden olayları kontrol edebildiniz? | | | | | |
| 8 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi her şeyin üstünde önemli hissettiniz? | | | | | |
| 9 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kontrolünüz dışında gerçekleşen olaylar sizi öfkелendirdi? | | | | | |
| 10 | Son bir ay içinde hangi sıklıkla, zorlukların üst üste gelip biriktiğini ve bunlarla baş edemeyeceğinizi hissettiniz? | | | | | |

Nasıl Hissediyorum Anketi

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve **şu anda** nasıl hissettiğinize karar verin. Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki kutucuğa (x) işareti koyun. Yanlış ya da doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. **Tam bu anda , bu dakikada** nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| 1. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok sakin hissediyorum | <input type="checkbox"/> sakin hissediyorum | <input type="checkbox"/> sakin hissetmiyorum |
| 2. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok öfkeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> öfkeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> öfkeli hissetmiyorum |
| 3. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok huzurlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzurlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzurlu hissetmiyorum |
| 4. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok sinirli hissediyorum | <input type="checkbox"/> sinirli hissediyorum | <input type="checkbox"/> sinirli hissetmiyorum |
| 5. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok huzursuz hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzursuz hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzursuz hissetmiyorum |
| 6. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok dinlenmiş hissediyorum | <input type="checkbox"/> dinlenmiş hissediyorum | <input type="checkbox"/> dinlenmiş hissetmiyorum |
| 7. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok ürkmüş hissediyorum | <input type="checkbox"/> ürkmüş hissediyorum | <input type="checkbox"/> ürkmüş hissetmiyorum |
| 8. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok rahatlamış hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatlamış hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatlamış hissetmiyorum |
| 9. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok endişeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> endişeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> endişeli hissetmiyorum |
| 10. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok hoşnut hissediyorum | <input type="checkbox"/> Hoşnut hissediyorum | <input type="checkbox"/> hoşnut hissetmiyorum |
| 11. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok korkmuş hissediyorum | <input type="checkbox"/> Korkmuş hissediyorum | <input type="checkbox"/> korkmuş hissetmiyorum |
| 12. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok mutlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> mutlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> mutlu hissetmiyorum |
| 13. Kendimden | <input type="checkbox"/> çok eminim | <input type="checkbox"/> eminim | <input type="checkbox"/> emin değilim |
| 14. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok iyi hissediyorum | <input type="checkbox"/> iyi hissediyorum | <input type="checkbox"/> iyi hissetmiyorum |
| 15. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok başım dertte hissediyorum | <input type="checkbox"/> başım dertte hissediyorum | <input type="checkbox"/> başım dertte hissetmiyorum |
| 16. Bir şeylerin beni | <input type="checkbox"/> çok rahatsız ettiğini hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatsız ettiğini hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatsız ettiğini hissetmiyorum |
| 17. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok keyifli hissediyorum | <input type="checkbox"/> keyifli hissediyorum | <input type="checkbox"/> keyifli hissetmiyorum |
| 18. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok dehşete kapılmış hissediyorum | <input type="checkbox"/> dehşete kapılmış hissediyorum | <input type="checkbox"/> dehşete kapılmış hissetmiyorum |
| 19. Kafamda | <input type="checkbox"/> herşeyi çok karmakarışık hissediyorum | <input type="checkbox"/> herşeyi karmakarışık hissediyorum | <input type="checkbox"/> herşeyi karmakarışık hissetmiyorum |
| 20. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok neşeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> neşeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> neşeli hissetmiyorum |

Nasıl Hissediyorum Anketi

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi okuyun ve hangisinin sizin için en doğru olduğuna karar verin. '**Hemen hemen hiç**' mi , '**bazen**' mi yoksa '**sık sık**' mı. Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki kutucuğa (x) işareti koyun. Yanlış ya da doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. **Genellikle** nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

| | | | |
|--|--|--------------------------------|----------------------------------|
| Yanlış yapacağım diye endişelenirim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Ağlayacak gibi olurum | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Kendimi mutsuz hissederim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Karar vermekte güçlük çekerim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Sorunlarımla yüz yüze gelmek bana zor gelir | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Çok fazla endişelenirim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Evde sınırlarım bozulur | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Utangacım | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Sıkıntılıyım | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Aklımdan engelleyemediğim önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Okul beni endişelendirir | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Ne yapacağıma karar vermekte zorluk çekerim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Kalbimin hızlı hızlı çarptığını fark ederim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Nedenini bilmediğim korkularım var | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Annem ve babam için endişelenirim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Ellerim terler | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Kötü birşeyler olacak diye endişelenirim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Geceleri uykuya dalmakta güçlük çekerim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Karnımda bir rahatsızlık hissederim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendirir | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044
Konu : Gizem Büşra AĞAÇHAN'ın Etik Onay
Hk.

Sayın Gizem Büşra AĞAÇHAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz "Sosyodemografik", "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Nasıl Hissediyorum Anketi" konulu anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 30.11.2018 tarihli ve 2018/20 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Müdür

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEK4V2VP>

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Unvanı: Enstitü Sekreteri



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Gizem Büşra AĞAÇHAN
Doğum Tarihi: 21.05.1989
Doğum Yeri: Fatih
Tel No: +90 (532) 318 25 58



Eğitim

Yüksek Lisans – (2016- 2019) - İstanbul Aydın Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı – Psikoloji Bölümü

Lisans – (2010-2014) –İstanbul Aydın Üniversitesi – Eğitim Fakültesi – Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü

Yabancı Dil

Türkçe - Anadil

İngilizce - Orta

Referanslar

Dr. Öğr. Üyesi Aylin SÖZER ÇAPAN

İstanbul Aydın Üniversitesi – Okul Öncesi Öğretmenliği Bölüm Başkanı **RMA**

Merkezleri Koordinatörlüğü

Kurumsal Yönetim Ve Sürdürülebilirlik Uygulama Ve Araştırma Merk

Müdür

Tel: 444 1 428 | E-Posta: aylinsözer@aydin.edu.tr