



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Volume: 3 Issue: 14 Fall 2010

ÇALIŞAN KADINLARLA ÇALIŞMAYAN KADINLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI WORKING WOMEN'S AND NON-WORKING WOMEN'S COPING STYLES WITH STRESS

Yaşar BARUT*

Eyüp ÖZKAMALI*

Seyfullah TINGİR*

Özet

Bu çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresle başa çıkma yolları tartışılacaktır. Bu araştırmada amaç kadınlar tarafından stresli durumlara karşılaştıklarında kullandıkları stresle başa çıkma yollarını keşfetmektir. Sonra da stresle başa çıkma yolu etkisinde olan yaş, sosyo-ekonomik seviye, eğitim ve evlilik süresi gibi faktörleri ortaya çıkarmaktır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Kadın, Çalışma.

Abstract

In this article it will be discussed the coping styles with stress among working and non-working women. In this research the aim is to discover the coping styles which were used by women when they encounter with stressful situations. Then to find out the factors which were influenced the coping styles for example; age, socio-economic level, education, and period of marriage.

Key Words: Stres, Woman, Working.

GİRİŞ

Kullanıldığı alan itibarıyla stresin herkes tarafından kabul edilen standart bir tanımı yoktur. Stres konusu çok boyutlu olmasından dolayı değişik uzmanlık alanlarını ilgilendiren bir konudur. Günümüzde stres kelimesi sokaktaki sıradan birisinden tutunda bu alandaki uzman kişilere kadar herkes tarafından kullanılmaktadır. Basın ve yayın organlarında bu konudan sıkça bahsedilmektedir. Hatta hafta sonu, gazetelerin bazı köşelerinde stresinizi ölçebilirsiniz ifadeleriyle stres ölçekleri yayınlanmaktadır. Bu konuyla ilgili yazılan birçok kitap, dergi, makale ve yayınlar bulunmaktadır. Yapılan bilimsel araştırmaların ve çalışmaların birçoğu stres konusu üzerinedir. Peki stresin bu kadar üzerinde durulmasının nedeni nedir gibi bir soru sorulabilir. Yüzyılın başından bu yana hastalıkların sebebi ve türleri büyük değişiklikler göstermiştir. Eskiden öldürücü olan bazı hastalıklara şu an tıpta çözümler bulunmaktadır. Çağımızda insan sağlığını tehdit eden rahatsızlıkların temel nedeni stres olarak görülmektedir (Taylor 1991).

Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmelidir. İnsan stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğu kadar kaynağında çözümlenerek hayatın diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle, stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıdır.

* Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyarılar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı v.b. içsel uyarılar ise; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda, vücut kendini korumaya çalışır, savunmaya geçer. Bu "savaş ya da kaç" durumunun yaşandığı zamandır.

Stres altındayken değişim, tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salgılanmasına sebep olur. Vücut üç aşamadan geçer:

Alarm: Vücut bir stres kaynağı ile karşılaştığı zaman buna hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir.

Direnç: Normalde kişi stres kaynağı olan problemini etkili bir şekilde çözdüğü zaman, vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur.

Tükenme: Stresle etkili bir şekilde baş edemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır. Alarm reaksiyonundaki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar (Selye, 1976).

Stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanır. Bireyin baş etme yetenekleri, stresli olayın üstesinden gelebilecek düzeyde olduğu sürece, kişi kendini aşırı gerilimden uzak tutabilir. Ancak olayın gerektirdikleri, kişinin baş etme kaynaklarından daha ağır ise, bir dengesizlik durumu gelişir ve bedene fiziksel ve psikolojik taşıma kapasitesinin üstünde bir ağırlık yüklenir. Belki bu ağır yükü bir yere kadar taşıyabilirsiniz. Bedeniniz geçici bir dengesizliği hoş görebilir ve silkinerek eski haline dönebilir. Ancak bu durum devam ederse, aşırı stresin işaretleri belirir ve arkasından bir tükenmişlik durumu ya da stresle ilgili diğer hastalıklar gelir.

Bedenimiz, kendine özgü bazı stres göstergeleriyle donanmıştır. Bu göstergeler, "savaşma ya da kaçma" tepkisi diye adlandırılır ve bedenimizin belli bir mücadeleye hazırlanırken yaptığı seferberliğin başlıca sonucudur. Kalp atışları yükselir. Böylece kasların harekete geçebilmesi için gerekli olan kan miktarı ilgili bölgelere ulaştırılır. Kaslar gerilir ve hazır hale gelir. Gözbebekleri büyür. Solunum hızlanır ve kan basıncı artar. ihtiyaç duyulduğu takdirde, gerekli olacak enerjiyi sağlayabilmek için stres durumuna özgü bazı kimyasal maddeler salgılanır. Gaz pedalına basılmış bir araba gibi, insanın motoru da son hızla harekete geçer. Stres belirtilerimiz, bir otomobilin sıcaklığının birden ve aşırı derecede arttığını sinyalleyen ısı göstergesine benzer. Bir şeyler yapılmadığı takdirde, durumun tehlikeli noktalara ulaşabileceğini bildirmeye çalışır.

Stres Belirtileri

Stres belirtileri üç değişik biçimde ortaya çıkabilirler: fizyolojik (bedensel), psikolojik ya da davranışsal değişiklikler. Kişinin kendine özgü stres belirtilerinin farkına varması, stresin yol açacağı dengesizliğe karşı uyanık olmak ve bu dengesizliğin potansiyel nedenini anlayıp tanımlamak açısından oldukça önemlidir.

Fizyolojik belirtiler arasında adale ağrıları, mide bozuklukları, hazımsızlık, baş ağrıları, kalp çarpıntıları, ishal/halsizlik, ellerin terlemesi, ağız kuruluğu, yerinde duramama ya da yorgunluk sayılabilir. *Psikolojik belirtiler* ise endişelenme, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu, kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme şeklinde sıralanabilir. *Davranısal belirtilere* örnek olarak da şunlar verilebilir: Bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi), uykusuzluk ya da aşırı uyuma, gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, telaşla oradan oraya koşuşturmak, sosyal ortamlardan kaçınma, huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık.

Stres Kaynakları

Stres çevreden ya da kişinin kendinden kaynaklanabilir. Dış koşullar ve zorluklar stres e yol açarken, bizim davranışlarımız ve tepkilerimiz de aynı şekilde stres yaratabilir ve gelecekteki stresi i olayları hazırlar. Örneğin, her gece yüksek sesle gürültülü müzik çalarak oda arkadaşını uyutmayan biri, bir anlamda sert tepkilerle karşılaşacağı stresli bir ortamı kendisi için hazırlıyor demektir. Bu nedenle, hangi streslerin dış zorlamalardan kaynaklandığının, hangilerinin de kendi ellerimizle ortaya çıkarıldığının bilinmesi çok önemlidir.

Çeşitli yaşamsal değişiklikler bazı kişilerde strese sebep olabilir. Bunlar çevresel (fiziksel çevre değişikliği, gürültü), sosyal (aile ve arkadaşlardan ayrılma, yeni bulunduğumuz sosyal ortamı ve statüyü

kabullenme, sosyal çevreyi tanımamanın getirdiği zorluklar), kişisel (kendimize güvensizlik, akademik başarısızlık, problemler duygusal ilişkilerimiz) ve fiziksel durumumuz (hastalık, yaralanmalar) olabilir. Stres kaynakları belirgin ya da gizli olabilir. Belirgin olduğu durumlarda, alarm reaksiyonu ile stres kaynağı arasındaki ilişki fark edilir. Gizli olduğu durumda ise, stres belirtileri ortadadır, fakat sebep bilinmemektedir. Stres belirtilerini 3 ana başlık altında toplayabiliriz:

Fiziksel Belirtiler

Çarpıntı
Soğuk ya da sıcak basması
Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
Nefes darlığı
Ellerde titreme
Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
Bitkinlik
Mide krampları
Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları

Duygusal Belirtiler

Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
Kaygılı olmak
Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
Duygusal olmak

Zihinsel Belirtiler

Unutkanlık
Konsantrasyonda azalma
Kararsızlık
Organize olamamak
Zihin karışıklığı
İlgi azalması
Matematik hataların artması
Zihinsel durgunluk
Sosyal hayatın yoksunlaşması
Olumsuzluklar üzerine odaklanmak

Çevresel Stresler, önemli yaşam olaylarını ve günlük sıkıntıları içerir. Önemli yaşam olayları, örneğin üniversiteye başlamak, bir yerden bir yere taşınmak, bir aile bireyinin ölümü ya da ciddi hastalığı gibi, büyük bir değişim ya da uyumu gerektiren olaylardır. Ancak stresin en büyük kaynakları, sıradan, günlük sıkıntılardır. Örneğin, oda arkadaşıyla sorunlar, bir şey kaybetmek, başarısızlıklar, aşırı iş yükü ya da ekonomik kaygılar gibi. Bu engelleyici olayların sıklığının artmasının, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatma ve hastalıklara karşı direncini azaltma gibi fizyolojik sonuçlara yol açtığı, günümüzde artık çok iyi bilinmektedir.

Kişisel Stres Kaynakları ise, zihinsel faaliyetlerimizle (düşüncelerimiz ve kendi kendimize söylediklerimiz) ya da davranışlarımızla (alışkanlıklarımız ya da beceri eksikliklerimiz) ilişkili olabilir. Yaşam olaylarına yaklaşırken ve onlarla uğraşırken kendimizle yaptığımız diyalog un şekli yaşadığımız stresin yoğunluğunu azaltır ya da artırır. Kendi kendimize, "Davranışlarım ve dünya,(şu ya da bu şekilde) olmak zorunda" ya da "olmalı" dediğimizde, strese davet ediyoruz demektir. Çünkü ne kendi davranışlarımızın ne de dünyanın her zaman bizim istediğimiz şekilde olması mümkün değildir. Olmak zorunda da değildir.

İnsanda stres yaratan üç genel inanç vardır: "Herkes beni sevmeli." "Her zaman mükemmel davranmalı ve hiç hata yapmamalıyım" ve "Dünya adaletli olmalı". Dikkat ederseniz bu inançların üçü de gerçekdışıdır ve "ya hep ya hiç" özelliği taşımaktadır. Benzer şekilde, kişiyi zorlayabilecek bir olayın yaklaşması da bazen olabilecek en kötü sonuç için endişelenmeye neden olur. "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım". İnsanın kendisiyle bu türden diyaloglarda bulunması, öz değer duygularının temelini zayıflatır, kaygı ve sıkıntısını artırır; dolayısıyla da sorunun çözümü gecikir.

Eğlenceye her şeyden çok zaman ayırmak, sınavlara çalışmak için son dakikaya kadar beklemek, ya da derslerde uyumak gibi, kişinin kendini yenilgiye uğratan davranışları da stresin alışılagelen

kaynaklarındandır. Bu davranışlar, kısa dönemde ödüllendirici olabilmelerine karşın, uzun dönemde yoğun sıkıntılara yol açabilmektedirler.

Sosyal etkileşim sırasında inisiyatif alabilme, zamanı iyi kullanma, problemlere etkili çözüm yolları bulma gibi belli yaşam becerileri aslında kolayca öğrenilebilir ve bunlardaki aksaklıklar bir irade sorunu değildir. Başkalarıyla nasıl bir etkileşim içine girileceğini öğrenmek, zamanı akıllıca kullanmak ve öncelikleri belirlemek, bu tür stres kaynaklarını ortadan kaldıracaktır.

Stres'in hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoş giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna, üniversiteyi kazanmak, duygusal bir ilişkiye başlamak, yaşadığımız çevreyi değiştirmek gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.

Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız streştir. Buna örnek olarak, ölüm, problemlili ilişkiler, çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele var ise bu sonuçta tükenmeyi getirir.

Günlük yaşamdaki değişmelerin anksiyete durumlarının ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı bilinmektedir. Özellikle iş dünyasındaki karmaşıklık, modern teknolojinin getirmiş olduğu yenilikler, yarış temposu, insanları stresli bir çalışma temposuna itmektir (Sarason,1 984).

Folkman ve Lazarus(1985) ise stresi daha çok psikososyal boyutta ele almakta ve kişi-çevre ilişkisinden başladığını savunmaktadır. Daha sonra, organizma dengesini bozmakta ve kişinin baş etme kaynaklarını aşmaktadır. Başa çıkma çabaları geleneksel yaklaşımda duygusal tepkiler olarak ele alınmış ve amacın, psikolojik tıkanma ve sıkıntıyı azaltma, ondan kaçınma olarak değerlendirilmiştir (Holahan &Moos, 1987).

Kadının iş hayatına girmesi ile birlikte hem ev hayatının sorumluluklarını hem de iş yaşamını birlikte sürdürmeye çalışması iki boyutlu stres oluşturmaktadır. Toplumda özellikle iş hayatının getirmiş olduğu birtakım sorumluluklar kadınları yıpratmakta ve daha çok stres yaşamalarına neden olmaktadır. Geleneksel toplum yapımızdan kaynaklanan kadın rollerinden dolayı kadının ev ortamında üstlendiği ağır yükün yanında birde iş yaşamının getirdiği yük eklenince stresin kadınların için kaçınılmaz bir durum olduğu görülmektedir.

Bener (1989) çalışan kadınların haftada 40 saat çalışmalarının yanında ek olarak 43 saat de ev işleriyle geçirdiklerini, çalışmayan kadınlarda ise bu sürenin 49 saat olduğunu bulmuştur. Ev işlerinde çalışan kadınların ancak %62'sinin başkalarından yardım aldıklarını ve bu yardımın ancak %25'inin eşlerden geldiğini araştırmalarıyla desteklemiştir.

Çalışan kadınlara oranla çalışmayan kadınların daha depresif ve daha stresli oldukları belirlenmiştir (Ross & diğ., 1983). Ayrıca Dökmen tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bulgular soncu çalışıyor olmanın depresyonu belirleyici bir değişken olduğu ve çalışma yaşamının güçlüklerine karşın insanların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Kişinin çalıştığı iş yerinde yeni bir şeyler üretmesi toplumda statü kazanması, kendini verimli hissetmesi onun psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca ekonomik anlamda kendini özgür hissetmesi ve bu sayede kendini toplumda ifade edebilmesi kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Genel olarak, çalışmak özellikle kadınların ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. (Ross & diğ., 1983).

Dökmen (1997) kadınlarda ev işi yapma sıklığı ile depresyonun birlikte arttığını ve ev işlerinin tek sorumlusu olarak kadınların görülmesiyle birlikte kadınların sürekli olarak aynı işi yapması ile ruh sağlığının bozulmasına neden olduğunu araştırmaları sonucu bulmuştur. Çalışan kadınlarda ise bu gündelik sıkıntılar (ev işleri, gerginlik yaratıcı üzücü olaylar, kişilerarası ilişkiler, sağlığa yönelik sorunlar, gürültü, çocuk bakımı, çevresel sıkıntılar) yanında iş ortamından kaynaklanan (işyerindeki fiziksel durum, havalandırma, gürültü, işin yoğunluğu ve monotonluğu, rollerdeki belirsizlik, rol çatışmaları, amirlerle ilişkiler, işte yükselme imkanları, verilecek kararlar vb.) problemler ev kadınlarına nazaran stresin daha yoğun yaşanması doğaldır.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Başta çıkma, bireyin çevreden yada içten gelen baskıları(istekler, düşünceler, duygular) önleme yada üstesinden gelme mücadelesidir. Pek çoğumuz stresle başa çıkabilmek için olumsuz yöntemler kullanırız. Bunlara örnek olarak; alkol ve kafein alma, sigara içme, maddenin kötüye kullanımı ya da aşırı

yeme verilebilir. Bunlar, sadece vücuda daha fazla stres bindirir. Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır.

Başa çıkma davranışı, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından kişinin kaynakların aşan şekilde değerlendirilen stresi içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Stres ve başa çıkma literatüründe genellikle başa çıkma tarzları, biçimleri, mekanizmaları ve stratejileri şeklinde ortaya çıkmış ve araştırılmıştır. Başa çıkma davranışlarının seçiminde stres türlerinin etkili olduğu ayrıca kişilik özelliklerinin de başa çıkma stratejileriyle yakından ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Bandura, 1982). Başa çıkma stratejileri çeşitli boyutlarda ele alınmaktadır. Problem çözme aktif ve duygusal odaklı başa çıkma altında: sosyal desteğe başvurma, pozitif düşünme, iyimser düşünme, duygusal ifadelendirme, bilgi arama, kaçınma, kabul, inkar, bastırma gibi spesifik boyutlarda ele alınabilir (Folkman ve diğ., 1986; Billings ve Moos, 1984).

Stresle başa çıkma mekanizmalarının 5 farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar:

1. Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı *savunma mekanizmaları*;
2. Erikson'un 'yaşam dönemleri' yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, özyeterlik, ya da içsel kontrol gibi *bireysel kaynaklar*,
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki, *problem çözme çabaları*;
4. Cannon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem hayvanların hem de insanların stres karşısında gösterdiği, *genetik olarak programlanmış bir tepki*;
5. Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, *uyum yapmaya yönelik, sürekli de i en, bili sel ve davranı sal çabalar* olarak sıralanabilir (Şahin ve Durak, 1995).

Bu araştırmada değişik meslek gruplarında çalışan kadınlarla ev hanımları stresle başa çıkma tarzları yönünden ve karşılaştıkları stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılacaklardır. Öncelikli olarak iki farklı grubun stresle başa çıkma da kullandıkları yöntemler incelenecektir. Bir sonraki amaç ise iki gruptaki kadınların kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin yaş, sosyo-ekonomik düzey, en son bitirdiği okul, medeni durum, evli ise evlilik süresi gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılacaktır

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini değişik meslek gruplarında çalışan kadınlarla ev hanımlarından oluşmaktadır. Örneklem grubu değişik meslek gruplarından ve rastgele yöntemle seçilmiştir. Ev hanımları da aynı şekilde değişik gruplardan alınmaya çalışılmıştır. Bağımsız değişkenlere ait tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo. 1: Sosyo-Ekonomik Düzey

	Sıklık	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
Değer	Çok kötü	1	1,0	1,0
	Kötü	6	5,8	5,8
	Orta	48	46,6	46,6
	İyi	47	45,6	45,6
	Çok iyi	1	1,0	1,0
	Toplam	103	100,0	100,0

Deneklerin sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında ilk sırayı sıklık açısından %46,6 ile orta

diyenler ikinci büyük grubu ise %45,6 ile iyi diyen kişiler oluşturmaktadır.

Tablo. 2: En Son Bitirdiği Okul

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam yüzde
Değer	İlkokul	4	3,9	3,9	3,9
	Ortaokul	16	15,5	15,5	19,4
	Lise	49	147,6	147,6	67,0
	Üniversite	34	33,0	33,0	100,0
	Toplam	103	100,0	100,0	

Örneklem grubundaki deneklerin en son bitirdikleri okullara bakıldığında en çok lise %47,6 ve %33 ile üniversite mezunlarının oluşturduğunu görüyoruz.

Tablo. 3: Evlilik Süresi

		Sıklık	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
Değer	1-5	12	11,1	15,4	15,4
	6-10	14	13,6	17,9	33,3
	11-15	27	26,2	34,6	67,9
	16 ve üstü	125	24,3	32,1	100,0
	Toplam	78	15,1	100,0	
Kayıp	Değer	25	24,3		
Toplam		103	100,0		

Araştırmaya katılan örneklem grubundaki evli deneklerin evlilik sürelerine bakıldığında genel olarak evlilik sürelerinin 11 ile 16 ve üstü yıllar arasında olduğu söylenebilir.

Tablo. 4: Meslek

		Sıklık	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
Değer	ev hanımı	57	55,3	55,3	55,3
	çalışıyor	46	44,7	44,7	100,0
	Toplam	103	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan deneklerin %55,3'ünü çalışmayan ev hanımları oluşturmaktadır. Değişik meslek gruplarında çalışan kadınlar ise örneklem grubunun %44,7'sini oluşturmaktadır.

Araç

Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus(1980) tarafından geliştirilen ve kişilerin genel ya da belirgin stres durumları ile başa çıkmak için kullandıkları yolları belirleyebilmek amacıyla kullanılan Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBYÖ) kullanılmıştır.

SBYÖ'nün ülkemizdeki ilk standardizasyon çalışması Siva (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin çevirisi ve dilini sadeleştirme çalışmaları yapılırken orijinali 68 maddeden oluşan SBYÖ'ye toplumumuzda bir başa çıkma yolu olarak sıklıkla kullanılan kadercilik ve batıl inançları içeren maddelerde eklenmiş ve ölçek 74 maddeye çıkarılmıştır. Bu haliyle ölçek, Folkman ve Lazarus'un(1980) ölçeğinden esinlenilmesi dışında, orijinal bir "Türk Stresle Baş Etme Ölçeğidir". Faktör analizi,

çalışmaları sonucunda 8 faktör bulunmuştur.

SBYÖ ile ilgili diğer bir faktör analizi çalışması ise Şahin ve arkadaşları(1992) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi çalışmaları sonucunda belirlenen 7 faktör:

1. Problemin Çözümüne Yönelme: Problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümünde temkinli ve planlı olma.
2. Alınyazısına Sığınma: Kaderine razı olma ve kabullenme.
3. Sosyal Desteğe Başvurma: Sorunları başkalarıyla paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme.
4. Çaresizliğe Sığınma: Kendini çaresiz hissetme, kendini suçlama ve mucize beklentileri.
5. İyimser Yaklaşım: Olaylara daha hoşgörülü ve iyimser yaklaşma, sorunları daha sakin ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme.
6. Güçlü Rolüne Sığınma: Sorunları kimseyle paylaşmama ve kimseye bir şey belli etmeme.
7. Doğa Üstü Güçlere Sığınma: Adak adama, hocaya gitme muska taşıma gibi.

Araştırmada ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formunda araştırmaya katılanların; sosyo-ekonomik düzey, en son bitirdiği okul ve evlilik süresi ile meslek gibi durumlarını belirlemek amacıyla kapalı uçlu sorular oluşturulmuştur.

Uygulama

Araştırmaya katılan deneklere ölçekler dağıtılmış ve ölçeğin tek oturumda doldurulması istenmiştir. Bunun yanında araştırmaya katılan kişilere araştırmacının amacı ile ilgili bilgiler ön görüşme sırasında verilmiştir.

BULGULAR

Kadınların stresi e başa çıkma yollarını araştıran bu çalışmada çalışan kadınlar ile ev hanımlarının kullandıkları başa çıkma yolları ayrı ayrı değerlendirilmiş ve iki grup kadınlarla ilgili temel değişkenler araştırılmış ve bu amaçla toplanan veriler SPSS analiz tekniği analiz edilerek aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

1.Çalışan Kadınlarla Ev Hanımlarının Stresle Baş Etme Yollarının Karşılaştırılması

Çalışmada ilk olarak iki grupta bulunan kadınların uygulanan envantere göre kullandıkları baş etme yollarının farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için t testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo S'de gösterilmiştir.

Tablo. 5: Çalışan Kadınlarla Çalışmayan Kadınların KDY, ÇY, BEY, İY, SDB Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları

	Meslek	N	X	S	t	Önem
Kendine güvenli yaklaşım	Ev hanımı	57	18,894	5,74	,003*	Önemli
	Çalışıyor	46	18,891	7,30		
Çaresiz yaklaşım	Ev hanımı	57	11,64	5,44	-,042	Önemsiz
	Çalışıyor	46	11,69	5,82		
Boyun eğici yaklaşım	Ev hanımı	57	6,59	4,96	2,239*	Önemli
	Çalışıyor	46	4,65	3,51		
İyimser yaklaşım	Ev hanımı	57	12,66	3,97	2,345	Önemsiz
	Çalışıyor	46	10,69	4,55		
Sosyal desteğe başvurma	Ev hanımı	57	8,26	2,55	-,864	Önemsiz
	Çalışıyor	46	8,69	2,49		

*p<0,05

Tablo 5'deki istatistiksel veriler incelendiğinde "kendine güvenli yaklaşım" ve "boyun eğici yaklaşım" alt boyutlarında iki grup arasında ev hanımları lehine 0,05 anlamlılık düzeyinde önemli farklar olduğu görülmektedir.

2. Kadınların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Baş Etme Yollarının incelenmesi

Sosyo-ekonomik durum insanın hemen hemen tüm yaşamını etkileyen aynı zamanda bazı koşullarda stresi azaltan bir değişken olarak görülmektedir. Toplumumuzda yaşanan sorunların veya daha özele incek olursak aile içinde yaşanan birçok sıkıntının ekonomik zorluklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Bu anlamda stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo. 6: Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Örnekleme Alınan Kadınların KDV, ÇV, BEV, iv, SDB Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

SED		N	X	S		KT	SO	KO	F	Önem
Kendine güvenli yaklaşım	Kötü	7	14,85	4,09	g.arası	189,01	2	94,505	2,325	Önemsiz
	Orta	48	18,35	6,80	g. içi	4064,81	100	40,648		
	İyi	48	20,02	6,16	toplam	4253,82	102			
Çaresiz yaklaşım	Kötü	7	14,85	2,47	g.arası	363,33	2	181,668	6,425*	Önemli
	Orta	48	13,16	5,78	g. içi	2827,44	100	28,274		
	İyi	48	9,70	5,08	toplam	3190,77	102			
Boyun eğici yaklaşım	Kötü	7	5,85	5,17	g.arası	256,885	2	128,443	7,226*	Önemli
	Orta	48	7,35	4,40	g. içi	1777,503	100	17,775		
	İyi	48	4,08	3,86	toplam	2034,38	102			
İyimser yaklaşım	Kötü	7	10,42	2,69	g.arası	13,858	2	6,929	,364	Önemsiz
	Orta	48	11,89	5,05	g. içi	1901,443	100	19,014		
	İyi	48	11,87	3,73	toplam	1915,301	102			
Sosyal desteğe başvurma	Kötü	7	10,00	4,47	g.arası	32,158	2	16,079	2,604	Önemsiz
	Orta	48	8,72	2,BO	g. içi	617,396	100	6,174		
	İyi	48	7,95	1,64	toplam	649,553	102			

* $p < 0,05$

Tablo 6'daki sayısal veriler incelendiğinde "çaresiz yaklaşım" alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla "çaresiz yaklaşım" alt testi puanları üzerinde LSD testi uygulanmıştır. Buna göre, SED'i "kötü" olanlarla "iyi" olanlar arasında ve "iyi" olanlarla "orta" olanlar arasındaki farkların istatistiksel olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde önemli olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen varyans analizi sonuçlarına bakıldığında ayrıca "boyun eğici yaklaşım" alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla grupların puanları üzerinde LSD testi uygulanmıştır. Buna göre, SED'i "iyi" olanlarla "orta" olanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde önemli olduğu tespit edilmiştir.

3. Kadınların Kullandıkları Baş Etme Yollarının En Son Bitirdikleri Okula Göre incelenmesi

Kadınların kullandıkları stresle baş etme yollarının en son bitirdikleri okula göre farklılık gösterip göstermediğine bakabilmek için yine ANOVA analiz tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo. 7: Eğitim Düzeyine Göre Örneklem Alınan Kadınların KDY, ÇY, BEY, İY, SDB Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	X	S		KT	SO	KO	F	Önem	
Kendine güvenli yaklaşım	ilkokul	4	22,50	2,38	g.arası	350,654	3	116,885	2,965*	Önemli
	Ortaokul	16	15,43	7,66	g. içi	3903,171	99	39,426		
	Lise	49	18,53	5,63	toplam	4253,825	102			
	Üniversite	34	20,61	6,69						
Çaresiz yaklaşım	ilkokul	4	12,25	1,50	g.arası	89,014	3	29,671	,947	Önemsiz
	Ortaokul	16	9,87	6,58	g. içi	3101,763	99	31,331		
	Lise	49	12,46	5,16	toplam	3190,777	102			
	Üniversite	34	11,29	5,94						
Boyun eğici yaklaşım	ilkokul	4	7,25	4,71	g.arası	95,129	3	31,710	1,619	Önemsiz
	Ortaokul	16	4,43	3,55	g. içi	1939,260	99	19,588		
	Lise	49	6,59	5,00	toplam	2034,388	102			
	Üniversite	34	4,91	3,81						
İyimser yaklaşım	ilkokul	4	16,25	2,21	g.arası	210,176	3	70,059	4,068*	Önemli
	Ortaokul	16	9,81	4,40	g. içi	1705,125	99	17,223		
	Lise	49	12,69	4,25	toplam	1915,301	102			
	Üniversite	34	10,88	4,00						
Sosyal desteğe başvurma	ilkokul	4	8,75	2,36	g.arası	59,289	3	19,763	3,315*	Önemli
	Ortaokul	16	6,68	2,84	g. içi	590,264	99	5,962		
	Lise	49	8,79	2,17	toplam	649,553	102			

* $p < 0,05$

Tablo 7'deki sayısal veriler incelendiğinde "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", ve sosyal desteğe başvurma" alt boyutların da gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", ve sosyal desteğe başvurma" alt testleri puanları üzerinde LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına bakıldığında kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda ilkokul ve ortaokul ayrıca ortaokul ve üniversite alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. İyimser yaklaşım alt boyutunda ise ilkokul ile ortaokul ve üniversite alt boyutları arasında ayrıca ortaokul ve lise arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Sosyal desteğe başvurma alt boyutunda ise ortaokul ile lise ve üniversite alt boyutlarında istatistiksel anlamda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

4. Evlilik Süresine Göre Kullanılan Baş Etme Yollarının incelenmesi

Araştırmaya katılan denekler evlilik sürelerine göre dört grupta toplanarak kadınların evlilik sürelerine göre kullandıkları baş etme yollarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Kadınların Stresle Baş Etme Yolları Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlarının evlilik süresine göre nasıl değiştiğine tek-yönlü varyans analizi yolu ile bakılmış ve sonuçlar tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo. 8: Evlilik süresine örneklem alınan kadınların KDY, ÇY, BEY, İY, SDB Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi

Sonuçları										
Evlilik Süresi Yılı	N	X	S		KT	S	KO	F	Önem	
Kendine güvenli yaklaşım	1-5	12	19,08	6,73	g.arası	279,135	3	93,045	2,402	Önemsiz
	6-10	14	15,64	6,89	g. içi	2866,365	74	38,735		

	11-15	27	20,81	4,46	toplam	3145,50	77				
	16 üstü	25	20,44	7,16							
Çaresiz yaklaşım	1-5	12	12,08	4,12	g.arası	41,746	3	13,915	,433	Önemsiz	
	6-10	14	10,28	5,22	g. içi	2375,741	74	32,105			
	11-15	27	11,14	6,29	toplam	2417,487	77				
	16 üstü	25	12,24	5,78							
Boyun eğici yaklaşım	1-5	12	4,33	3,14	g.arası	40,663	3	13,554	,672	Önemsiz	
	6-10	14	6,71	5,71	g. içi	1491,491	74	20,155			
	11-15	27	6,14	4,74	toplam	1532,154	77				
	16 üstü	25	5,76	3,93							
İyimser yaklaşım	1-5	12	11,08	3,94	g.arası	40,066	3	13,355	,804	Önemsiz	
	6-10	14	12,50	5,48	g. içi	1229,895	74	16,620			
	11-15	27	11,59	2,93	toplam	1269,962	77				
	16 üstü	25	12,96	4,29							
Sosyal desteğe başvurma	1-5	12	9,91	2,90	g.arası	70,705	3	23,568	4,59*	Önemli	
	6-10	14	6,71	2,33	g. içi	379,910	74	5,134			
	11-15	27	8,62	2,32	toplam	450,615	77				

* $p < 0,05$

Tablo 8'deki sayısal veriler incelendiğinde sadece sosyal desteğe başvurma" alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla "sosyal desteğe başvurma" alt testi puanları üzerinde LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına bakıldığında 1-5 ile 6-10 ve 16-üstü grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 6-10 ile 11-15 grupları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmada çalışan kadınların ve ev hanımlarının karşılaştıkları stresi i durumlar karşısında kullandıkları stresle baş etme yollarını ve bu yolları etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırmada, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve ark (1995) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Stresle Başa Çıkma Yolları envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini değişik meslek gruplarında çalışan 46 çalışan ile 57 ev hanımı oluşturmuştur. Toplam stresle başa çıkma puanları karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna karşın, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların daha çok boyun eğici yaklaşımını tercih ettikleri bulunmuştur buda bize stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın önemli sonuçlarından birisi araştırmaya katılanların en son bitirdikleri okul ile kullandıkları stresle başa çıkma yolları arasındaki farklar. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda ise üniversite mezunlarının bu yola ortaokul mezunlarına oranla daha çok başvurdukları yolunda. Bunun gibi iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarında eğitim düzeyi arttıkça insanların daha çok kendilerine güvendikleri ve sosyal desteğe başvurdukları söylenebilir.

Evlilik süresinin sosyal desteğe başvurma yolunu yordayan bir değişken olduğu diğer önemli sonuçlardan birisi. Evlilik süresi yeni evli olanların sosyal desteğe daha çok başvurdukları bulunmuştur.

Genel olarak bakıldığında iş yerlerinde ve ev ortamlarında insanlar çok fazla sayıda stres faktörüyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Kadınların iş hayatına girmeleriyle birlikte hem iş ortamında hem de ev ortamında yaşadıkları stres birleşince ortaya kadınlar için kaçınılmaz bir manzara çıkmaktadır. Stresle başa çıkmada etkili olan en önemli faktörlerin eğitim durumları, evlilik süreleri ve kişilerin sosyo-ekonomik durumları olduğu görülmüştür.

Bu bulgular ışığında ileride yapılacak olan çalışmalarda daha çok kişilik özellikleri ile kullanılan başa çıkma yolları arasındaki ilişkiye bakılabilir. Ayrıca sosyal destek ölçeği kullanılarak hangi faktörlerin sosyal desteğe başvurmayı yordadığı gibi konular araştırma konusu olabilir.

KAYNAKÇA

- BALTAŞ, A. (1996). "Stres ile başa çıkma yolları ve iş hayatında stres", *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalı malan*, 229-235, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- BANDURA, A. (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency", *American Psychologist*, 37, 122-147.
- BENER, Ö. (1989). *Kadınların zaman ve para kullanımı*, Doktora Tezi. H.Ü. Ankara.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1984). "Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- DÖKMEN, Z. Y. (1997). "Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon arasındaki ilişki", *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 39-53.
- FOLKMAN, S. & Lazarus, R.S. (1985). "If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- FOLKMAN, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R J. (1986). "Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- HOLAHAN, C.J. & Moos, R.H. (1987). "Personal and contextual determinants of coping strategies", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- HOVANITZ, CA (1986). "Life event stress and coping st yle as contributors to psychopathology", *Journal of Clinical Psychology*, 42, 34-41.
- SARASON, I.G. (1984). "Stress, anxiety and cognitive inferences: Reactions to test", *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-939.
- SELYE, H. (1976). *The stress of life*, New York: McGraw-Hill.
- ŞAHİN, N.H. & Durak, A. (1995). "Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34),56-73.
- ŞAHİN, N.H. (1998). "Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım", Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 3. Basım, Ankara.
- TAYLOR, S. (1991). *Health Psychology*, 2nd ed. New York: McGraw Hill.