

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**



**ÇİFT KARIYERLİ AİLELERDE EBEVEYN STRESİNİN
YORDAYICISI OLARAK İŞ-YAŞAM DENGESİ VE YAŞAM
DOYUMU**

Hümeýra KİRAZ

YÜKSEK LİSANS

GAZİANTEP - 2025



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ DOKTORA TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi **Hümeysra KİRAZ** tarafından hazırlanan “**Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresinin Yordayıcı Olarak İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu**” başlıklı tez, **10/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. İdris KAYA	Gaziantep Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Hümeyra KİRAZ

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**ÇİFT KARIYERLİ AİLELERDE EBEVEYN STRESİNİN YORDAYICISI
OLARAK İŞ-YAŞAM DENGESİ VE YAŞAM DOYUMU**

Hümeysra KİRAZ

YÜKSEK LİSANS

Danışman
Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI

ÖZET

Bu araştırmanın amacı çift kariyerli ailelerde ebeveyn stresinin yordayıcısı olarak iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumunu incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu çift kariyerli aile yapısına sahip, en az bir çocuk sahibi ve yaş ortalaması 40 ($SS=6.64$) olan 382 (236_{kadın}, 146_{erkek}) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada Anne Baba Stres Ölçeği, Yeni İş-Yaşam Dengesi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; Bağımsız Örneklem t-Testi, Levene Homojenlik Testi, Tek Yönlü ANOVA, Pearson Korelasyon Katsayısı, Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek ebeveyn stresi yaşadığı saptanmıştır. Ayrıca, yaş ile ebeveyn stresi arasında negatif yönde zayıf fakat anlamlı bir ilişki bulunmuş; yaş ilerledikçe ebeveyn stresinin azaldığı bulunmuştur. Üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizinde, birinci modelde yalnızca iş-yaşam dengesi değişkeni yer almış ve ebeveyn stresindeki varyansın %19'unu açıklamıştır. İkinci modele cinsiyet değişkeni eklendiğinde açıklayıcılık %23'e yükselmiş, üçüncü modele yaşam doyumu değişkeninin dahil edilmesiyle açıklanan varyans %28'e ulaşmıştır. Bu bulgular, ebeveyn stresinin yalnızca bireysel özelliklerle değil, iş yaşamı, cinsiyet rolleri ve genel yaşam doyumu gibi çoklu faktörlerle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve alana katkı sunabilecek öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çift Kariyerli Aileler, Ebeveyn Stresi, İş-Yaşam Dengesi, Yaşam Doyumu

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

**WORK-LIFE BALANCE AND LIFE SATISFACTION AS PREDICTORS OF
PARENTAL STRESS IN DUAL CAREER FAMILIES**

Hümeyra KİRAZ

MASTER THESIS

**Advisor
Assoc. Prof. Dr. Cemre ERTEN TATLI**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine work-life balance and life satisfaction as determinants of parental stress in dual-career families. The study group consists of 382 participants (236 women and 146 men) who have at least one child and an average age of 40 ($SD=6.64$) and belong to dual-career families. In the study, the Parent Stress Scale, the New Work-Life Balance Scale, the Life Satisfaction Scale, and a personal information form created by the researcher were used to determine the demographic characteristics of the participants. The following statistical methods were used in the analysis of the data: Independent Samples t-Test, Levene Homogeneity Test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation Coefficient, and Hierarchical Regression Analysis. According to the research findings, female participants experienced significantly higher parental stress than male participants. Additionally, a weak but significant negative relationship was found between age and parental stress; it was observed that parental stress decreased with age. In the three-stage hierarchical regression analysis, the first model included only the work-life balance variable and explained 19% of the variance in parental stress. When the gender variable was added to the second model, the explanatory power increased to 23%, and when the life satisfaction variable was added to the third model, the explained variance reached 28%. These findings reveal that parental stress is significantly related not only to individual characteristics but also to many factors such as work life, gender roles, and overall life satisfaction. The research findings were discussed within the framework of the literature, and recommendations that could contribute to the field were developed.

Keywords: Dual Career Family, Parental Stress, Work-Life Balance, Life Satisfaction

ÖNSÖZ

Bu tez yalnızca akademik bir yolculuğun değil; aynı zamanda kişisel bir yolculuğun, içsel bir mücadelenin, sabır ve kararlılıkla sürdürülen bir emeğin sonucudur. Sürecin en başından beri akademik rehberliği ve hoşgörüsü için tez danışmanım Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI'ya,

Akademik birikimleri ve yapıcı değerlendirmeleriyle bu çalışmanın gelişimine değer katan saygıdeğer jüri üyeleri Doç. Dr. İdris KAYA ve Dr. Öğretim Üyesi Özgür Osman Demir'e, tezimin çeşitli aşamalarında yol gösterici katkılarıyla yanımda olan, yardımını esirgemeyen Doç. Dr. Samet ATA hocama, yüksek lisans serüvenimin başından bu yana beni cesaretlendiren; mesleki birikimiyle olduğu kadar abla sıcaklığıyla da yolumu aydınlatan, hayatımın her alanında güvenle danışabildiğim Klinik Psikolog Dr. Sibel KARAGÖZ'e, tez süreci boyunca birlikte yol aldığım kıymetli arkadaşlarım Yağmur KOCAOĞLU ve Yeliz DEMİRKIRAN'a,

Bana her zaman güvenen ve benimle gurur duyan okuma, araştırma ve yeni şeyler öğrenme şevkimin mimarı aileme ve özellikle annem Zeynep KİRAZ'a, her zaman sıcaklığını hissettiğim sabrına ve pozitif enerjisine hayran olduğum ablam Ayşe ÇELİK'e ve yaşam sevinçlerim olan büyümelerinin her anına şahit olmaktan büyük mutluluk duyduğum teyzeleri/halaları olduğum için çok şanslı hissettiğim Yaren, Ecrin, Ayşenur, Muhammed, Zeynep İkra, Hümeysra ve Ertuğrul'a teşekkür ederim.

Bursa'da bir aile şefkatiyle bana ömrümce unutamayacağım şekilde evini açan Nesrin ve Ahmet KARAGÖZ çiftine yürekten teşekkür ederim.

Hayat yolculuğunda kendimi inşa etmemde benim ben olmamda emeği geçen herkese teşekkür ederim. Bir teşekkür de kendime... Zorluklar karşısında yılmadan devam etme kararlılığını gösterdiğim bu süreçte daha derin bir anlayışla kim olduğumu yeniden keşfettiğim için.

Hümeysra KİRAZ

Gaziantep - 2025



Zamanı bombalarla durdurulmuş,
sonsuz dek çocuk kalacak Filistinli masum çocuklara...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ix
İÇİNDEKİLER	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sınırlılıklar	7
1.5. Varsayımlar	8
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Çift Kariyerli Aile	9
2.1.1. Çift Kariyerli Aileler ve Rol Paylaşımı	10
2.1.2. Çift Kariyerli Ailelerde Karşılaşılan Sorunlar	10
2.2. Ebeveyn Stresi	11
2.2.1. Ebeveyn Stresine Etki Eden Bireysel ve Çevresel Etmenler	13
2.2.2. Ebeveyn Stresinin Aile Dinamiklerine Etkileri	15
2.2.3. Ebeveynlik Stresini Açıklayan Kuram ve Modeller	17
2.2.3.1. Belsky “Ebeveyn Stresi Süreç Modeli”	17
2.2.3.2. Abidin “Ebeveyn Stres Modeli”	19
2.2.3.3. Webster-Stratton “Ebeveyn Stres Modeli”	20
2.3. İş – Yaşam Dengesi	20
2.3.1. İş-Yaşam Dengesini Açıklayan Kuram ve Teoriler	23
2.3.1.1. Zedeck ve Mosier İş-Yaşam Dengesi Kuramı	23
2.3.1.2. Clark’ın İş - Aile Sınır Teorisi	23
2.3.1.3. Rol Teorisi	24
2.4. Yaşam Doyumu	25
2.4.1. İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	28
2.4.2. Ebeveyn Yaşam Doyumu ile Çocuğun Yaşam Doyumu İlişkisi	29
2.5. Sistem Yaklaşımları	30
2.5.1. Yapısal Aile Terapisi	31
2.6. Ebeveyn Stresi, İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar	32
3. YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Evren ve Örneklem	35
3.3. Verilerin Toplanması	36
3.4. Veri Toplama Araçları	37
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	37

3.4.2. Anne Baba Stres Ölçeği.....	37
3.4.3. Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği.....	38
3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	39
3.5. Verilerin Analizi	39
4. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	41
4.1. Çift Kariyerli Ailelerde Cinsiyet Değişkenine Göre Ebeveynlik Stresi, Yaşam Doyumu, İş-Yaşam Dengesi	41
4.2. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveynlerin Yaşı, Ebeveynlik Stresi, Yaşam Doyumu ve İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki	41
4.3. Çift Kariyerli Ailelerde Cinsiyet, Yaş, İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumunun Ebeveynlik Stresi Üzerindeki Etkisinin Tespiti.....	42
5. TARTIŞMA.....	44
5.1. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma	44
5.2. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresi ve Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma	45
5.3. Çift Kariyerli Ailelerde İş-Yaşam Dengesi, Yaşam Doyumu ve Cinsiyetin Ebeveyn Stresine Etkisine İlişkin Tartışma	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
6.1. Sonuçlar.....	51
6.2. Öneriler	52
6.2.1. Aile ve İş Yaşamını Destekleyici Politikalara Yönelik Öneriler	52
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	52
6.2.3. Ailelere Yönelik Öneriler	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	64
EK-1. “Anne Baba Stres Ölçeği”	64
EK-2. “Yaşam Doyumu Ölçeği”	65
EK-3. “Yeni İş-Yaşam Dengesi Ölçeği”	66
EK-4. “Yaşam Doyumu Ölçeği” izin maili	67
EK-5. “Anne Baba Stres Ölçeği” kullanım izni	68
EK-6. “Yeni İş-Yaşam Dengesi Ölçeği” izin maili	69
EK-7. “Belsky Ebeveyn Stresi Süreç Modeli” izin maili	70
EK-8. Etik Kurul Kararı.....	71
ÖZGEÇMİŞ	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli (Belsky, 1984)	18
Şekil 2.2: Ebeveyn Stres Modeli (Abidin, 1986)	19
Şekil 2.3: İş-Aile Yaşamı Dengesi Sınır Teorisi Temel Kavramlar (Clark, 2000)	24



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri	36
Tablo 3.2: Değişkenlerin betimsel istatistikleri.	39
Tablo 4.1: Cinsiyet değişkenine göre ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi	41
Tablo 4.2: Ebeveyn yaşı, ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişki	41
Tablo 4.3: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	43



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, hipotezleri, varsayım ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde küresel ekonomik dinamikler, teknolojik dönüşümler ve toplumsal yapının değişimi, bireylerin yaşam biçimlerini ve aile içi rollerini etkilemiş, kadınların iş gücüne katılımının artması, geleneksel tek gelirli aile modelinden uzaklaşılmasına ve çift kariyerli aile yapılarının yaygınlaşmasına neden olmuştur (Voydanoff, 2005). Bu aile yapısında her iki ebeveynin de çalışma yaşamında aktif rol alması, aile içi rollerin yeniden tanımlanmasını gerekli kılmakta; ebeveynlik sorumluluklarıyla iş yaşamının taleplerini dengeleme zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Ebeveynler açısından bu çok yönlü rol yüklenimi, hem psikolojik hem de fiziksel düzeyde çeşitli stres kaynaklarını beraberinde getirmektedir (Greenhaus ve Beutell, 1985). Ebeveyn stresi kavramını ilk ele alan araştırmacılardan Deater-Deckard (1998)'in ifadesiyle ebeveyn stresi ebeveynlerin anne babalık rolü ile üstlendikleri sorumluluklara uyum sağlamaya, karşılamaya yönelik gösterdikleri birtakım bedensel ve ruhsal tepkilerdir. Anne babalık stresi ebeveyn sorumluluğunu yerine getirirken baş edilmesi gereken güçlüklerdir (Dunning ve Giallo, 2012). Ebeveyn stresi, anne babaların çocuklarını büyütürken yaşadıkları zorluklardır (Holly vd., 2019). Anne babaların üstlendikleri ebeveynlik sorumluluklarına dair beklentiler ile kişisel yeterlilik ve maddi kaynakları uyumsuz olduğunda ortaya çıkan psikolojik zorlanma durumuna ebeveyn stresi denir (Crnic ve Low, 2002). Bu durumda bireyler anne baba olma ile birlikte üzerine düşen görevleri yerine getirmeye çalışırken stres yaşamaktadır. Değişen dünya ile birlikte değişen aile yapısı hem kadın hem de erkeğin çalışma ve hayat tatminini doğrudan veya dolaylı yoldan etkilemekte, rol belirginliği arttıkça tatmin ve mutluluk düzeyi artmaktadır. Her iki eşin çalıştığı ailelerde tek bir bireye çok fazla sorumluluk yüklendiğinde veya işi ile evdeki rolü arasında denge kuramayan bireyler söz konusu olduğunda huzursuzluklar çıkmaktadır (Bhowon, 2013). Geçmiş yıllarda roller aile üyeleri tarafından bölünmüş günümüzde ise her aile üyesi her şeyi ortak üstlenmek durumunda kalmış ve bu sebeple bugün aileyi oluşturan bireyler iş-aile çatışması yaşamaya başlamıştır (Chung, 2011). Böylelikle alışılmışın dışına çıkılarak erkekler ve kadınlar geleneksel aile yapısının aksine çift kariyerli aile yapının gerektirdiği şekilde her rolü ve sorumluluğu ortak üstlenmişlerdir; erkekler geleneksel rolde kadının yapması gereken ev işleri gibi rolleri

üstlenmiş kadınlarsa daha çok erkeğe atfedilen tam mesai çalışma, kariyerde yükselme gibi rolleri almışlardır (Wentworth, 2016.) Çift kariyerli aile kavramını ilk defa öneren Rapoport ve Rapoport (1971, çalışma dünyasında olan anne babaların işlerine gösterdikleri ilgi, zaman ve emeği ailelerine de vermeleri gerektiğini dile getirmişlerdir. Çift kariyerli ailelere sahip anne babaların evliliklerinde yaşadıkları en temel sorunların başında iş-yaşam dengesini kuramama gelmektedir (Acar, 1994). İş-yaşam dengesi, bireylerin iş ve özel yaşam alanlarındaki rollerini uyumlu bir şekilde sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmakta ve bu dengenin bozulması, stres düzeylerini artırabilmektedir (Frone, 2003). İş-yaşam dengesi kurma konusunda en büyük gereklilik her iki alanda da stres yönetimini iyi yaparak, rolleri karıştırmadan yani iş kimliği ile anne baba kimliğini ayırıştırma becerisi ile ve adaletli bir zaman dağılımı ile mümkün olacaktır; fakat anne babaların tüm sorumluluklarını aynı anda ve iyi şekilde yerine getirmek arzusu zihinsel ve bedensel yorgunluklara sebep olmaktadır (Greenhaus ve Beutell, 1985). Mesleki ve kişisel hayat dengesini kişiler hayatlarının tamamında aldıkları sorumluluklarda sağladıkları ahenk ile sağlayabilir (Clark vd., 2004). Çalışma hayatı ile aile hayatı arasında bu ahengi sağlayabilen kişilerin hem yaşam doyumu yüksek, hem de iş doyumu yüksek olacaktır. Bu dengeyi sağlayamayan bireyler iş yaşam dengesi kuramama, iş yaşam çatışması ve ebeveyn stresi gibi çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır (Dilek ve Yılmaz, 2016).

Neugarten (1961) alanyazına kazandırdığı yaşam doyumu kavramını, bireylerin hayalleri ve ulaşmak istediği hedefleri ile sahip olduğu imkanlar arasındaki uyumu değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan memnuniyet durumu olarak tanımlamıştır. Hayata karşı bu memnuniyet durumunda bireyin sadece maddi kazanımları değil, manevi tatmini, sosyal ilişkilerindeki doyumu, kariyerindeki ilerleme hissi ve kişisel gelişimi gibi birçok unsur rol oynamaktadır (Neugarten, 1961). Yaşam doyumu bireyin yaşadığı hayatı sevmesi, hayatından memnun olması ve beğenmesidir (Haybron, 2007). Yaşam tatmini fazla olan bireylerin problem çözme, empati kurma, iletişim kurma gibi becerileri daha gelişmiştir (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu yüksek kişilerin incinebilirlik düzeyleri, yaşam doyumu düşük kişilere kıyasla daha düşük olmakla beraber, yaşam doyumu bireylerin etrafındaki kötülüklere karşı koruyucu bir faktördür (Huebner, 1997). Başka bir tanımda ise yaşam doyumu, bireyin yaşamakta olduğu hayata dair bilişsel ve duyuşsal düzeyde memnuniyeti şeklinde tanımlanmaktadır (Eid ve Larsen, 2008). Ebeveynlerin tutumları, davranışları ve yaşamda karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıkları, çocuklar üzerinde önemli bir etki bırakır. Çocuklar,

ebeveynlerinin yaşama bakış açılarını, değerlerini ve stratejilerini gözlemler ve bunları kendi yaşamlarında uygularlar. Bu durum, yaşam doyumunun sadece biyolojik faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal öğrenmeyle şekillendiğini gösterir. Ebeveynlerin mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri, çocukların da benzer bir yol izleyerek yaşamlarından daha fazla memnun olmalarına yardımcı olmaktadır (Hoy vd., 2011). Çocuğun gelişiminde yaşam doyumu koruyucu bir faktördür; yaşam doyumu yüksek olan çocuklar olası risklere karşı daha tedbirli olmaktadır (Huebner, 1991). Annelerin yaşam memnuniyetinin azalması, ebeveyn stresi ve mental sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu durum aile sisteminin bir parçası olan çocuğu da dolaylı olarak etkilemekte; çocuğun yaşam doyumunun azalmasına ve tehlike unsurlarına karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olmaktadır (Totsika vd., 2013). Annelerin algıladıkları ebeveyn stres düzeyi onların yaşam doyumunu da etkilemektedir (Schneider Stewart, 2000). Anne yaşam doyumu arttıkça çocuğun yaşam doyumu da yükselmektedir (Clair, 2012).

Aileye sistemsel perspektiften bakan ilk araştırmacı olan Bowen (1978), aileyi üyeleri arasında sürekli etkileşimin bulunduğu dinamik bir yapı olarak tanımlamıştır. Ailede bir üyenin verdiği tepki, diğerinin belirli bir şekilde yanıt vermesine sebep olur ve tekrar eden bu etkileşim örüntüleri zamanla otomatikleşerek aile içi ilişkilerde kalıplaşmış bir yapı oluştururarak aile üyeleri arasındaki iletişim biçimlerinin temel belirleyicisi haline gelir. Yani zamanla aile üyeleri arasında verilen tepkiler üzerine fazla düşünülmeden direkt otomatikleşen kalıplarla cevap verildiğinden sistemdeki her yanlış başka yanlışları doğuracak hale bürünür (Bowen, 1978). Bu yüzden aileye sistem yaklaşımı ile bakan araştırmacılar sistemin bu otomatikleşen yapısı düzelirse sorunların da ortadan kalkacağını ifade etmektedirler. Yapısal aile terapistleri de bu bakış açısından yola çıkarak Minuchin (1974)'ün önderliğinde aile sisteminde kişilere veya kişilerin sorunlarına odaklanmak yerine ailenin yapısını oluşturan durumlara odaklanılarak ailenin yapısı iyileşirse aile işlevselliği iyileşerek sağlıklı aile yapısının oluşacağını ifade etmişlerdir. Aile yapısı, birbirinden farklı işlevlere sahip ancak etkileşim hâlinde olan üç temel alt sistemden oluşur: eşler arası ilişki, kardeşler arası etkileşim ve ebeveynlik rollerinin oluşturduğu ilişki dinamikleri (Minuchin, 1974). Aile sisteminin işleyişinde sağlıklı sınırların oluşturulması, ebeveynin rollerini dengeli şekilde devam ettirebilmesine katkı sağlamaktadır. Ancak ailedeki sınırların belirsizliği, ebeveyn alt sistemlerindeki dengesizlikler, aile yapısının bozulmasına ve yapısal kaynaklı bu sorunlar ailede ciddi sorunların yaşanmasına meydan vererek ailenin

işlevselliğini kaybetmesine sebep olmaktadır (Nichols ve Schwartz, 1997). Evliliğin niteliği, evlilikteki anne-baba-çocuk etkileşimi aile sistemini oluşturan parçalardan olan çocuğun kişilerarası ilişkilerini, olumsuz davranışlarını dolaylı ve doğrudan şekilde etkilemektedir (Aponte ve Van Deusen, 1981). Yukarıda da ifade edildiği üzere sistem teorisinde belirtildiği gibi aile sistemini oluşturan her alt sistem sürekli etkileşim halindeki gerektirdiği üzere ebeveynlerin kendi içinde ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde sürekli bir duygu, düşünce alışverişi olduğundan olumlu ve olumsuz olan her şey aktarım halindedir. Evliliklerdeki sorunlar ve dengesizlikler ebeveynleri ve çocukları bedensel ve psikolojik olarak olumsuz etkiler ve bunun sonucunda da insanlar terapiye ihtiyaç duymaktadır (Veroff vd., 1981). Ebeveynlik stresinin ebeveynin sağlığı üzerindeki etkisine dikkat çeken bir başka araştırmacı Dinç (2021) de ebeveyn stresinin ebeveynin enerjisini tüketerek zamanla zihinsel sağlığına çok zarar vereceğini bu durumun tüm aileyi olumsuz etkileyerek çocuğun huzursuz bir ailede büyümesine sebep olacağını ifade eder. Ailedeki bireyler arasında karşılıklı etkileşim söz konusudur; dolayısıyla herhangi bir aile üyesinin davranışları bütün ailenin işleyişini ya da genel refah düzeyini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Gladding, 1995). Birey içinde bulunduğu aileden ayrı düşünülemez, aile sistemindeki herhangi bir bireyin yaşadığı problem diğer aile üyelerini de etkiler (Fennel ve Weinhold, 1989). Sistem temelli yaklaşım ailedeki sorunlara tek bir kişinin tutum ve davranışlarını incelemek yerine üyeler arasındaki etki süreçlerine odaklanmaktadır (Nichols, 2017). Aileyi oluşturan anne babanın birbirlerine karşı tutumu, sahip oldukları rollerde yaşadıkları olumlu veya olumsuz durumlar ve evlilik kalitesi çocuğu etkilediği gibi çocuğun sahip olduğu özellikler de anne babanın davranışlarını şekillenmektedir; ebeveyn stresi aile sistemini oluşturan anne, baba ve çocuklardan oluşan alt sistemleri doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Belsky, 1981).

Günümüz koşullarında çift kariyerli aile yapısına sahip olsalar bile ebeveyn sorumluluğu konusunda annelerin daha fazla rol aldığı görülmektedir (Lamb, 1982). Ebeveyn olmak kadın ve erkeğin eşzamanlı yaşadığı bir durum olsa da kadınlar açısından daha stresli olabilmektedir (Cotton, 1990). Cinsiyete dayalı toplumsal rollerin ebeveynlik görev ve sorumluluklarını biçimlendirmesi, bireylerin yaşadığı stresi etkilemekte ve bu durumda anneler babalara kıyasla daha fazla yük hissetmektedir. Çocuğun psikolojik ve fizyolojik birçok ihtiyacını karşılama sürecinde genellikle anneler rol almakta fakat annelerin çalıştığı ailelerde babaların da bazen çocuk bakımına destek olduğu görülmektedir (AÇEV, 2017). Ebeveyn stresinde ebeveynin yaşı da etkili

bir faktördür. Bazı durumlarda erken anne baba olmanın beraberinde getirdiği deneyimsizlik, düşük eğitim düzeyi gibi faktörler (Mollborn ve Dennis, 2011) daha yüksek ebeveyn stresine sebep olurken bunun tam tersi ebeveynlikte yaş ilerledikçe ebeveyn stres düzeyinin arttığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Macias vd., 2003).

Özetle günümüzde toplumsal, ekonomik ve kültürel dönüşümlerle birlikte çift kariyerli aile yapısı yaygınlaşmakta; ebeveynler hem iş yaşamında hem de aile içinde artan sorumluluklarla ve toplumsal cinsiyet rollerinin dayattığı rol çatışmalarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum ebeveynlik rollerinin sürdürülmesini güçleştirerek stres düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Bu çerçevede iş yaşam dengesi, yaşam doyumu, cinsiyet ve yaş ebeveyn stresinin önemli belirleyicileri olarak öne çıkmakta; ebeveynlerin yaşadığı rol çatışmaları ve yaşamdan aldıkları doyum, stres düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturmaktadır. Dolayısıyla, çift kariyerli ailelerde ebeveyn stresinin; cinsiyet ve yaş demografik değişkenleri ve iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu bağımsız değişkenleri ile ilişkisini incelemek, hem aile işleyişini daha iyi anlamaya hem de koruyucu/önleyici psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilecek bir araştırma problemi olarak ortaya çıkmaktadır.

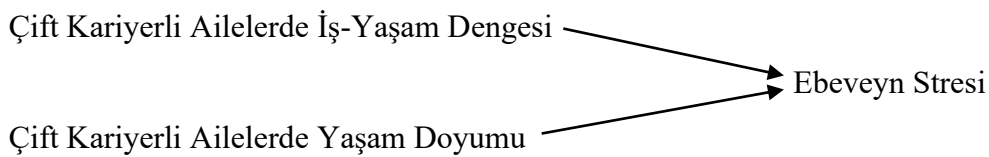
1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı çift kariyerli ailelerde ebeveyn stresinin iş-yaşam dengesi, yaşam doyumu, cinsiyet ve yaş ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, çalışan ebeveynlerin iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin farkındalıklarını artırmasının yanı sıra, ebeveynlik stres düzeylerinin çocukların gelişimsel süreçleri üzerindeki olası etkilerine yönelik önleyici stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktır.

Planlanan araştırmanın H1 hipotezi aşağıdaki şekildedir;

Bağımsız Değişkenler

Bağımlı Değişken



- H1: Çift kariyerli ailelerde iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu ebeveynlik stresini anlamlı ve negatif negatif yönde yordamaktadır.

Araştırmada yanıt aranacak alt problemler şunlardır;

1. Çift kariyerli ailelerde ebeveyn stresi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Çift kariyerli ailelerde ebeveyn stresi ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Çift kariyerli ailelerde iş yaşam dengesi, yaşam doyumu, cinsiyet ve ebeveyn stresini hangi düzeyde açıklamaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

OECD verilerine göre Türkiye en uzun çalışma saatlerine sahip ülkeler arasında yer almakta ve bu da iş yaşam dengesine yansımaktadır (Uslu, 2020). Uzun çalışma saatleri sonucunda eve geç gelen ya da eve geldiğinde enerjisi tükenen bireylerin aile hayatına bu durum olumsuz olarak yansımakta bireyler çocuklarına yeteri kadar ilgi gösterememektedir. Çocuklarımızın aile yaşamlarının faydasına olan bu tarz çalışmalar ile ebeveynlerde farkındalık oluşacağı, iş yaşam dengesi kurma konusunda çocuklu ailelere sağlanacak çeşitli devlet politikalarına yön verilebileceği değerlendirilmektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, ebeveynlerin iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumlarının ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin incelenmesi, alanyazına katkı sağlaması ve ileride yapılacak araştırmalara yön gösterici nitelikte olması hedeflenmektedir. Çift kariyerli aile konusunda alan yazında özellikle ulusal düzeyde ebeveyn stresini iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu kavramlarını birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalarda ebeveyn stresi ile ilgili çalışmaların genellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirildiği görülmüş, oysaki ebeveyn stresi özel gereksinimli olmasa da çocuk sahibi her ebeveynin baş etmesi gereken bir stres durumu olabilmektedir (Laave vd., 1996). Özellikle çocuğunda hastalık veya engel durumu olmayan ebeveynlerin ebeveyn stresini inceleyen çalışmaların yapılması bu konuda alanyazındaki açığı kapatmak için önemlidir (Çetin, 2024). Diğer araştırmalarda ise ebeveyn stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi değişkenleri ile ilişkili çalışmaların yalnızca anneler özelinde yapıldığı görülmüş olup, her iki ebeveynin incelendiği çalışmalar çok az olmakla beraber yalnızca babaların ele alındığı araştırma ise neredeyse görülmemiştir. Çift kariyerli ailelerle yürütülen çalışmalarda, bireylerin önceliklerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, her iki eşin de kariyer hedeflerinin bulunması nedeniyle kadınların işe ayırdığı sürenin arttığı, erkeklerin ise aile içi sorumluluklarının yükseldiği ortaya konmuştur. Kadınların erkeklere kıyasla daha fazla iş-aile çatışması yaşadığı; ancak yönetici konumundaki kadınların iş-yaşam dengesini

sağlamada daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Giray ve Ergin, 2006). Alanyazındaki bulgulara göre ebeveyn stresi ile yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi arasında ilişki bulunmakta bu değişkenlerin birbirleri ile anlamlı ilişkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Ebeveynlerin iş yaşamlarının, ebeveynlik üzerindeki etkisi net bir şekilde ortaya konmamış olsa da ebeveynin mesleki rolünün daha güçlü bir konumda olması, kişisel kaynakların ve destek ağlarının daha geniş ve etkili olmasını mümkün kılar. Bu kaynaklar, ebeveyn davranışlarını hem doğrudan hem de dolaylı biçimde şekillendirerek, bireylerin ruhsal iyilik hallerini olumlu etkiler. Sağlam bir psikolojik yapıya sahip ebeveynler, çocuklarının gelişiminde destekleyici roldedir (Belsky, 1984). Örneğin Bağcı Çetin (2024)'ün çalışmasında annenin yaşam doyumu ve ebeveyn stresi ile çocuğun yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu değişkenlerin çocuğun yaşam doyumunu yordadığı ifade edilmektedir. Bu durumda annenin ebeveyn stres düzeyi ile çocuğun yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu tarz çalışmalar çocuklar adına fayda sağlar. Çalışma hayatında karşılaşılan sorunlar aile hayatını olumsuz yönde etkileyerek anne baba stresini artırır (Bianchi ve Milkie, 2010). Ebeveyn stresi üzerinde yalnızca dışsal faktörler etkili değildir. Bu stres birçok yerden ve açıdan meydana gelebilecek bir streştir. Ebeveynliği yerine getirirken üstlenilen zorluklar dışında anne, baba ve çocukların karakter ve mizacı, asabiyet, duygusal denetimde güçlük ve anne babanın ruhsal bozuklukları da ebeveyn stresinde etkilidir (Dinç, 2021).

Tüm bu bulgular, ebeveyn stresinin yalnızca bir ya da birkaç değişkene bağlı olmadığını, pek çok faktörün bu strese sebep olabileceğini göstermektedir. Bu araştırma güncel aile sorunlarından biri olan çift kariyerli ailelerin iş-yaşam dengesi, yaşam doyumu ve ebeveyn stresini incelemek açısından önem arz etmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırma hem anne hem babanın çalıştığı en az bir çocuk sahibi aileler üzerine yapıldığından araştırmadan elde edilen sonuçlar katkı sağlayan örneklem ve bu örnekleme benzer özellikte olan ebeveynlere genellenebilir.
- Özel gereksinimli çocuğa sahip çift kariyerli aileler, ebeveyn stres düzeylerinin özel durumlarının ortaya çıkardığı özgün etkiler nedeniyle farklılaşabileceği gerekçesiyle araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan katılımcıların, araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları ve yanıtlarında sosyal kabulden kaynaklı sistematik bir yanlılık göstermedikleri varsayılmaktadır. Bu varsayım, öz bildirim temelli veri toplama araçlarının geçerli ve anlamlı sonuçlar üretme kapasitesine olan kuramsal inanca dayalıdır.
- Araştırmada, Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin alt boyutları incelenmiş olmakla birlikte, alt boyutların benzer yönelimler gösterdiği ve farklı sonuçlar ortaya koymadığı göz önünde bulundurularak analizlerde toplam puan kullanılmış; toplam puanın genel eğilimi yansıttığı varsayılmıştır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ebeveyn stresi, çift kariyerli aileler, iş-yaşam dengesi, yaşam doyumu ve sistem yaklaşımlarına ilişkin bilgiler alanyazın doğrultusunda ele alınmaktadır.

2.1. Çift Kariyerli Aile

Rahona ve Rapoport (1969) alanyazına kazandırdıkları çift kariyerli aile kavramını, her iki eşin de çalışıp kariyerlerini sürdürdüğü sırada mesleki olarak yükselme amaçlarına da sahip oldukları aile yapısı olarak tanımlamışlardır. Aileyi oluşturan kadın ve erkek evin geçiminde ortak sorumluluk alarak ailenin sosyoekonomik düzeyinin yükseltilmesi amacıyla çalışmış ve sonuç itibarıyla çift kariyerli aile anlamına gelen yeni bir kavram ortaya çıkmıştır (Acar, 1994). Değişen dünya ile birlikte şartlar ve aile yapısı da değişmiş ebeveynlerin her ikisinin de eve ekonomik destekte bulundukları bir dönem başlamıştır (Wentworth, 1999). Son dönemlerde kadınlar yalnızca ekonomik kaygılardan dolayı değil üretmek ve kendine bir şeyler katabilmek için de çalışma hayatına girmiş, tam zamanlı yüksek ücretli işlerde çalışan kadın sayısı aile yapısını dönüştürerek çift kariyerli aile yapısının oluşturmuştur (Yılmaz, 2009). Kadınların bu şekilde üreterek kendilerine inanması, işi ile ailesine değer kattığını düşünmesi psikolojik olarak onları rahatlatacak ve bu da ailelerin yaşam kalitesini yükseltecektir (Higgins ve Duxbury, 1992). Kariyer yalnızca ekonomik gelir için bir aracı değil aynı zamanda daha iyi gelir elde etme ile beraber gelen kaliteli standartlarda yaşamamanın, güç ve konforun da aracısı olarak görülmüştür (Can vd., 1995).

Çift kariyerli aile yapısına sahip ebeveynler mesleki hedefleri kadar aile yaşamlarına da önem vermeli, hayatlarının yalnızca iş veya evden oluşan tek bir yönüne odaklanmamalı, herhangi birini seçmektense her ikisi arasındaki dengeyi kurmaları gerekmektedir (Rapoport ve Rapoport, 1971). Değişen dünya ile birlikte aile dinamikleri değişmiş, çift kariyerli aileye mensup olmak her iki taraf için de alışıl gelmiş erkeğin çalışıp kadının ev işlerini yaptığı ailelerden daha fazla sorumluluk barındırarak rol paylaşımında adaletin gözetilmediği durumlarda aile içi tartışmaların çıkacağını söylemiştir (Smith, 1997). Bu nedenle çift kariyerli ailelere mensup bireyler hem anne babalık rolünde hem kariyer gelişiminin desteklenmesi sürecinde hem iş-yaşam dengesinin kurulmasında birbirlerine destek olmalı, sağlıklı bir evliliğin devamı için baş etme becerileri kazanmalıdırlar.

2.1.1. Çift Kariyerli Aileler ve Rol Paylaşımı

Çift kariyerli aile yapısına sahip bireylerin çalışma hayatı ve özel hayatı arasındaki rol belirginliği ve çiftlerin yaşam memnuniyetini inceleyen Bhowon (2013) değişen dünya ile birlikte değişen aile yapısının hem kadın hem de erkeğin çalışma ve hayat tatminini direkt veya endirekt etkilediğini belirtmiştir. Rol belirginliği arttıkça tatmin ve mutluluk düzeyinin arttığını da ifade etmiştir. Öte yandan iş-yaşam dengesini hayatında uygulayabilen kişiler hem rol karmaşası yaşamayacak birindeki görev ve sorumluluklarını diğerine yansıtmayacak hem de yaşam doyumu daha yüksek olacaktır. Ayrıca çiftlerin her ikisinin de çalışma hayatında olması bencilliği önleyerek birlikte mücadele ruhunu besleyecek ve bu da karı/koca çalışan bireylerin yaşam doyum düzeyini yükseltecektir (Şentürk ve Bayraktar, 2018). Çift kariyerli aileler sağlıklı bir aile yapısına sahip olmak istiyorsa eğer hem iş hem de ev sorumluluklarında birbirlerine destek olmalı, ortak rol paylaşmaya dikkat etmelidirler (Kidwell ve Kidwell, 2006). Fakat aksi durumda yani her iki eşin çalıştığı ailelerde tek bir bireye çok fazla sorumluluk yüklendiğinde veya işi ile evdeki rolü arasında denge kuramayan bireyler söz konusu olduğunda huzursuzluklar çıkmaktadır. Geleneksel aile yapısında erkek ve kadın arasında rol paylaşımı konusunda adaletsiz bir dağılım söz konusudur; günlük hayatın bir parçası olan rutin işleri (yemek pişirmek gibi) kadının yapma zorunluluğu olduğu algısı yanlış bir algıdır (Ersöz, 1999). Bu eski geleneksel aile yapısından gelen tüm sorumluluklar kadına haksızlık olmaktadır. Yalnızca erkeğin çalıştığı ailelerde dahi tüm ev sorumluluğunu sürekli kendisi üstlenen kadınlar, eşi yardım eden kadınlara kıyasla daha mutsuz olmaktadır (Ross vd., 1983). Kadınlar tüm gün evde olsalar da sürekli bir sorumluluk gerektiren sonu olmayan ev işlerinde hayatı ortak paylaştıkları eşlerinden destek görmeyi arzulamaktadır.

2.1.2. Çift Kariyerli Ailelerde Karşılaşılan Sorunlar

Her iki eşin çalıştığı ailelerde eşler bir taraftan ilişkilerinden kaynaklı sorunlarla baş etmeye çalışırken bir taraftan da çalışılan örgütten kaynaklı sorunlarla karşılaşabilmekte ve tüm bu karmaşık süreçlerden dolayı çift kariyerli ailelerde boşanma oranı diğer ailelere kıyasla daha fazla olabilmektedir (Aytaç, 2001). Tüm bu süreçlerde en verimli çağını annelik ile geçiren kadınların ise mesleki hedefleri erkeklerle kıyaslandığında ertelenebilmektedir. Eşlerin iş yaşamındaki zorluklarla başa çıkma çabaları, bazen ev içindeki rol ve sorumluluklarını yerine getirme süreciyle çakışabilmektedir (Drew ve Murtagh, 2005). Çift kariyer sahibi eşler hayatlarının en önemli iki alanını oluşturan iş ve ailelerine; enerji, bağlılık ve ekstra zaman vermek

zorunda kalmakta ve bunun sonucu olarak da çalışma hayatı ve özel hayatlarında rol çatışmaları, stres ve tükenmişlik yaşamaktadırlar (Yılmaz, 2009). Kadınlar iş ile ailesi arasındaki bu dengeyi kurmaya çalışırken erkeklerden farklı olarak mesleki hedeflerine ulaşmakta zaman zaman daha fazla engelle karşılaşabilmektedirler. Bu toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların iş yaşamında karşılaştığı zorlukları derinleştiren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Davidson ve Cooper, 1992). Fakat bu süreçten etkilenen yalnızca kadınların kariyer gelişim süreci olmamakta, bazen de anne babaya muhtaç çocuklar veya aile büyükleri etkilenebilmektedir. Örneğin Paltalı (2018), çift kariyerli ailelerde ebeveynlerin mesleki hedeflerine odaklanmaları nedeniyle hem kök ailelerini hem de çekirdek ailelerini ihmal edebileceklerini belirtmiştir. Ayrıca, çocukların erken gelişim dönemlerinde bakım sorunları yaşanabildiğini ve ebeveyn ilgisi yetersizliğinin çocukların ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmiştir. Mert ve Bekmezci (2016) ise bu konuya farklı açıdan bakarak çift kariyerli aile yapısına sahip bireylerden eşi ile mesai arkadaşlığı yapan kadın çalışanların erkek çalışanlara nazaran mesleki ve hayat memnuniyetlerinin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca kendi yaşadığı ilde anne babası da yaşamını sürdüren çiftlerin kayınvalide/kayınpederi ile aynı ilde yaşayan çiftlere göre daha az çalışma memnuniyetine sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgular iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu elde etmede bireylerin farklı deneyimlerinin de etkili olduğunu ortaya koymakta ve geniş aile yapısının çiftlerin iş yaşamına olan etkilerini ve ailenin fiziksel yakınlığının iş memnuniyetini nasıl etkilediğini göstermektedir. Özellikle aile üyelerinin yakınında olmanın, bazı çiftler için stres kaynağı olabileceği ve bu durumun iş memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

2.2. Ebeveyn Stresi

1970'lerden itibaren ailelerle yapılan çalışmalarda ebeveyn stresi kavramı, önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu alanda öncü isimlerden biri olan Richard Abidin 1976'da geliştirdiği Ebeveynlik Stres İndeksi (Parenting Stress Index) ölçeği ile ebeveyn stresinin değerlendirilmesine katkı sağlamış, ebeveynlik stresi konusunda birçok çalışma yaparak ebeveynlik stresine dair model tasarlayan ilk kişi olmuş ve ebeveyn stresini, ebeveynlerin çocuklarının beklenti ve ihtiyaçlarını karşılama sürecinde yaşadıkları zorluklar ile ebeveynlik rollerini yerine getirirken kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu durumu, bireyin ebeveynlik yeterliliğini nasıl algıladığıyla doğrudan ilişkilendirmiştir. Çocuğun

gelişimsel ihtiyaçlarına paralel olarak artan sorumluluklar, ebeveynler üzerinde zihinsel yük oluşturarak tükenmişlik riskini artırmakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde olumsuz etkiler doğurabilmektedir (Abidin, 1990). Anne baba olmanın getirdiği baskı, yetişkinlerde görülen endişe ve ruhsal çöküntüyle birebir örtüşmez; daha çok çocuk bakımıyla ilgili sorumluluklara verilen yoğun ve kendine özgü bir gerilim yanıtıdır. Bu tür bir zorlanma, bireyin üstlendiği diğer sosyal veya mesleki rollerden kaynaklanan sıkıntılara kıyasla, çocuk yetiştirme sürecinde daha derin ve belirleyici bir etki oluşturur (Deater-Deckard, 1998). Ebeveynlik, bireylerin çocuk sahibi olduktan sonra üstlendikleri roller ve sorumluluklarla birlikte, kimi zaman fiziksel ve psikolojik olarak zorlayıcı bir süreç haline gelebilmektedir. Ebeveyn stresi, bu zorlukların bir sonucu olarak ortaya çıkan ve anne babaların çocuklarıyla olan ilişkilerinde karşılaştıkları çeşitli durumlara uyum sağlama sürecinde yaşadıkları stres durumudur. Deater-Deckard (1998), ebeveyn stresini ebeveynlerin anne babalık rolü ile üstlendikleri sorumluluklara uyum sağlamaya, karşılamaya yönelik gösterdikleri birtakım fizyolojik ve psikolojik tepkiler olarak tanımlamaktadır. Bu stres, ebeveynlerin anne babalık sorumluluklarını yerine getirme sürecindeki zorlukları karşılama girişimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Özellikle çocuk yetiştirme sürecinde değişen beklentilere uyum sağlamak, ebeveynler için ek bir baskı oluşturabilir. Anne-baba olmanın getirdiği baskı, yalnızca bireyin çocuk bakımına dair sorumluluklarını yerine getirme kapasitesine dair kendi değerlendirmesiyle açıklanamaz. Aksine, bu tür bir gerilimin temel nedenlerinden biri, yetişkinlerin evlatlarının tutum ve hareketlerini nasıl algıladıklarıyla yakından ilişkilidir (Morgan vd., 2002).

Anne babalık stresi ebeveyn sorumluluğunu yerine getirirken baş edilmesi gereken güçlüklerdir (Dunning ve Giallo, 2012). Bu tanım, ebeveynlikte karşılaşılan günlük zorluklar ve bu zorlukların bireyin psikolojik durumuna olan etkisini ön plana çıkarır. Ebeveyn stresi, ebeveynlerin çocukları ile olan iletişimde anne babalığa dair sorumluluklara adapte olma sürecinde gösterdikleri ruhsal ve bedensel tepkilerdir (Özmen ve Özmen, 2012). Bu tanım, ebeveyn stresinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik boyutlarına da dikkat çeker. Ebeveyn stresi, anne babaların çocuklarını büyütürken yaşadıkları güçlüklerdir (Holly vd., 2019). Ebeveyn stresi dünyaya yeni gelen bir çocukla birlikte değişen koşullar ve bu koşulların beraberinde getirdiği ihtiyaçların anne baba üzerindeki baskısıdır (Johansson vd., 2020). Bu tanım, özellikle yeni ebeveynlerin yaşadığı adaptasyon sürecine ve bu sürecin yarattığı stresi vurgulamaktadır. Anne babaların üstlendikleri ebeveynlik sorumluluklarına dair

beklentiler ile kişisel yeterlilik ve maddi kaynakları uyumsuz olduğunda ortaya çıkan psikolojik zorlanma durumuna ebeveyn stresi denir (Crnic ve Low, 2002).

2.2.1. Ebeveyn Stresine Etki Eden Bireysel ve Çevresel Etmenler

Alanyazın taramalarında ebeveyn stresi üzerinde anne, baba ve çocuğa dair bireysel ve çevresel birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür. Her araştırmacı araştırmasının neticesinde farklı bulgulardan hareketle çeşitli yorumlar yapmıştır. Ebeveyn stresinin oluşumunda, aileye yeni bir bireyin katılımıyla birlikte artan sorumluluklar, ebeveynlerin kendilerine ve eşlerine ayırdıkları zamanın azalması, ekonomik yükün artması ve yetersiz sosyal destek önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte, sosyal çevre ve eş desteği gibi dışsal kaynaklar, ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı ve etkili başa çıkabilmelerini desteklemektedir (Crnic, 1983). Ebeveynlik sürecinde yaşanan stresin yönetilmesinde eş desteği belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Eş tarafından sağlanan duygusal ve pratik destek, ebeveynin üzerindeki yükü azaltarak stres düzeyinin hafiflemesine katkı sağlamakta; bu durum, bireyin ebeveynlik rollerini daha sağlıklı, dengeli ve işlevsel bir biçimde yerine getirebilmesine olanak tanımaktadır (Dehle vd., 2001). Ebeveyn stresi günümüzde küçülen aile yapısıyla birlikte çocuğun tüm bakım ve gelişim sorumluluğunun yalnızca anne babaya yüklenmesine, evde başka yetişkinlerin olmamasından dolayı anne babanın üstünde artan baskıya bağlıdır (Groen ve Bastians, 1975). Yüksek düzeyde ebeveyn stresi anne babanın psikolojik esneklik düzeyinin düşük olması ve davranışsal zorluklar gösteren çocuklara sahip olmaları ile ilişkililidir (Moyer ve Sondaz, 2014). Ebeveyn stresinde Deater-Deckard (1998) de özellikle çocuk ile ebeveynin ilişkine değinmiş bunu destekleyen Rezendes ve Scarpa (2011) de çocuğun davranış problemlerinin ebeveynin stresi üzerinde oldukça etkili olduğunu söylemiştir. Ebeveyn stresi üzerinde anne babanın yaşı ve hazırbulunuşluğu da önemlidir; erken yaşta anne baba olan kişiler anne babalığa hazır oluş ve eğitim düzeyi yetersizliğine bağlı olarak karşılaşacakları sorunlar karşısında daha yüksek ebeveyn stresi yaşarlar (Mollborn ve Dennis, 2011). Ebeveyn stresi farklı bir açıdan bakıldığında bazen de çocukların anne babalarının beklentilerini karşılayamaması sonucunda yaşanabilir (Hastings, 2002).

Ebeveyn stresi anne babanın günlük hayatta karşılaştığı zorluklardan, çocukla ilgili sorunlardan ve anne babanın kişiliği ile ilgili sorunlardan kaynaklıdır (Abidin ve Brunner, 1995). Ebeveyn stresi üzerinde ebeveynliği yerine getirirken üstlenilen zorluklar dışında anne, baba ve çocuğun sahip olduğu bireysel farklılıklar da etkilidir (Belsky, 1984). Ebeveyn stresine anne babanın gün içinde karşılaştığı sorunlar neden

olur (Crnic ve Greenberg, 1990). Ebeveyn stresi üzerinde anne babaların algı ve inançları etkilidir; ebeveynliğe ilişkin düşünceleri olumsuz olan kişilerin ebeveyn stresi artarken ebeveynliğin kolay olduğunu düşünenlerin ise ebeveyn stresi azalır (Kwok ve Wong, 2000). Ebeveyn stresi için erkekler daha çok işten izin alma, maddi yükler, eşlerinin çocukla ilgilenmesi gibi konularda muzdarip olup, kadınlar ise sorumluluğun kadına yüklenmesi, yeni anne olmanın getirmiş olduğu bazı zihinsel rahatsızlıklar gibi daha çok içsel süreçlerden şikayet etmektedirler. Ebeveyn stresinde cinsiyete bağlı olarak değişen bu dinamiklerde kadın ve erkeklerin ebeveynlik sürecinde karşılaştıkları baskılar farklılık gösterdiği için stresin kaynağı ve ortaya çıkış biçimi de değişkenlik gösterebilir (Johansson vd., 2020). Maddi olanakların yetersizliği ve anne babanın çocuk yetiştirirken tutarsız tutum takınması ebeveyn stresine sebep olan önemli faktörlerdir; ebeveynlerin ekonomik kısıtlılıklar sebebiyle çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmaları, onların üzerindeki psikolojik baskıyı artırabilir (Lempers vd., 1989). Ebeveyn stresi üzerinde ekonomik zorluklar ve anne babanın ebeveynliğe hazır bulunuşluk düzeyi etkilidir (Dinç, 2021). Ebeveynlerin anne babalık konusundaki hazır bulunuşluğu önemli bir faktördür. Fakat bazı durumlarda ebeveynlik stresi için hazır bulunuşluk düzeyi veya maddi durum yetersizliği gibi problemlerden daha ağır problemlerin varlığından söz edilebilir. İşte bu problemlerden biri de ebeveynler için hayli zor olan özel çocuğa sahip olma durumudur. Destek ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin, normal çocuğa sahip ebeveynlere kıyasla ebeveyn stres düzeyi daha yüksek, hayattan memnuniyet düzeyi ise daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir (Cengiz vd., 2021). Bu durum özel gereksinimli çocukların bakım süreçlerinde karşılaşılan ek sorumluluklar ve zorluklarla bağlantılı ve normal olarak özel gereksinimli çocuğa sahip olma ebeveyn stresi üzerinde olumsuz yönde etkilidir (Kaner, 2004). Günlük yaşamda karşılaşılan çeşitli engeller, sosyal destek mekanizmalarının sınırlı olması, ebeveynlerin yaşamdaki işlevselliğini negatif yönde etkilemekte ebeveynler ve ebeveyn stresine sebep olmaktadır. Ebeveyn stresi üzerinde etkili olan bir diğer unsur ise işyerinde geçirilen süredir; gün boyu çalışan annelerin yarı zamanlı çalışan annelere göre stres seviyelerinin daha yüksek olduğu, ayrıca çocuk sahibi olmayan ve gün boyu çalışan kadınların çocuk sahibi olan ve yine gün boyu çalışan kadınlara kıyasla daha düşük stres seviyesine sahip olduğu görülmüştür (Barr, 2019). Keleşoğlu ve Adam (2020) de buna benzer şekilde anne-baba ve çocuğun birlikte zaman geçirme konusuna değinmişlerdir. Pandemi sürecinde yaptıkları çalışmalarında anne babaların elektronik cihazlarla zaman geçirmek yerine çocukları ile ilgilenip

onlarla zaman geçirme süresi arttıkça ebeveyn stres düzeylerinin azaldığını ifade etmiştir. Bunun hem ebeveynlerin çocuklarına iyi örnek olmaları açısından hem de kendi fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından önemine değinmişlerdir. Bu süreç ebeveynlerin, çocuklarıyla bağlarını derinleştirirken, aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini de artırabilmektedir. Younger (1991) annenin öğrenim düzeyi ve karakter zelliklerinin, Kağıtçıbaşı (2017) maddi yetersizlik ve sosyal imkanlara erişimde kısıtlı kalmanın ebeveyn stresindeki etki ve önemine değinmişlerdir.

Sonuç itibariyle ebeveyn stresi üzerinde dışsal ve içsel birçok faktör etkili olmaktadır diyebiliriz. Dışsal faktörler arasında maddi durum, çevresel destek, çalışma saati, aile içindeki ve toplumsal roller yer alırken içsel faktörler arasında ise ebeveynlerin ve çocukların doğuştan getirdiği özellikler, ebeveynliğe dair görüş ve tutum farklılıkları, kişisel kaynaklar, ebeveynlerin hazır bulunuşluk durumu sayılabilir.

2.2.2. Ebeveyn Stresinin Aile Dinamiklerine Etkileri

Araştırmanın genelinde ailedeki problem durumları sistemik aile teorisi çerçevesinde ele alınmakta, ailede yaşanan olumlu veya olumsuz hadiselerin birbirinden bağımsız olamayacağı ifade edilmektedir. Ebeveynlerin artan stresinin aile içindeki genel atmosferi olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmazdır; evliliklerdeki sorunlar ve dengesizlikler ebeveynleri ve çocukları bedensel ve psikolojik olarak olumsuz etkiler bunun sonucunda ailedeki bireyler terapiye ihtiyaç duymaktadır (Veroff vd., 1981). Ebeveynlik sürecinde yaşanan zorluklar, ailenin diğer yapıları üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir ve böylece aile bütünlüğünü zayıflatabilir (Lavee vd., 1996). Ebeveyn stresinin yüksek olduğu ailelerde duygu düzenleme becerisi gelişmeyen çocukların bakımı daha zor olabilmekte ebeveynlikte daha fazla sabır ve esneklik gerekmektedir; bu karşılıklı etkileşim aile içinde bir stres dngş yaratarak hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir. Ebeveyn stresi arttıkça çocuklarda görülen zihinsel ve fiziksel bazı olumsuz faaliyetler artmaktadır (Garland, 2007). Ebeveynler ebeveynlik streslerinin bir sonucu olarak bazen çocuklarına karşı çok da adil olmayan şekilde davranabilmektedirler (Belsky, 1993). Ebeveyn stresi anne babaların çocuklarına karşı olan davranışlarını olumsuz yönde etkileyip şekillendirerek bazen anne babaların çocuklarına karşı çok sert davranmasına, amaca hizmet etmeyen yaptırımlarda bulunmalarına neden olmaktadır (Webster-Stratton, 1990). Bu yaptırımlar sonucunda çocukların uygunsuz davranışlarda bulunma ihtimali daha da artmaktadır (Wakschlag ve Keenan, 2001). Anne baba stresinin bireylerin depresyon ve anksiyetesi üzerinde etkisi azımsanamaz; ebeveyn stresi yüksek olan anneler çocuklarına karşı daha

tahammülsüz olduklarından dolayı çocuklarının davranışsal sorunları olma ihtimali yükselmektedir (Egeland vd.,1980). Aileye sistemler teorisinde belirtildiği gibi bütünsel bakılması gerekir; aile içindeki etkileşimler birbirlerini direkt veya endirekt olarak etkileyeceğinden ebeveynlerin sahip olduğu stresten doğal olarak çocuklar da etkilenmektedir (Davies ve Cicchetti, 2004). Çocukların sosyal veya asosyal olması anne babalarının sahip olduğu ebeveyn stresi ile ilişkilidir (Bayer vd., (2012). Ebeveyn stresi yüksek olan anne babaların çocukları daha fazla bağlanma sorunu yaşamaktadırlar (Emery vd., 2008). Yüksek ebeveyn stresine sahip ailelerin çocukları daha fazla problem ve tepkisel davranışlara sahip olmaktadır (Neece vd., 2012). Toplumda sağlıklı aileler meydana gelebilmesi aile sistemini oluşturan anne, baba ve çocukların fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı olması ile mümkündür; stres ve kaygı ile başa çıkamayan ailelerin çocuklarında davranış problemleri daha sık görülmektedir (Schor, 2003).

Ebeveyn stresinin yüksek olması yalnızca çocukları değil evliliği de olumsuz yönde etkilemektedir (Scarr, 1996). Evliliğin kalite ve niteliğinin çocuk ile ebeveynler arasındaki iletişime etkisini McQuillan ve Bates (2017) de anne baba olmakla beraber bakıma muhtaç bir canlıya bakmanın sorumluluğuna adapte olmak normal olarak ebeveyn stresi yaşamaya sebep olsa da anne babaların etkileşiminin niteliği, mutluluğu, çocuk ile olan etkileşimini düşürebilmektedir ifadeleriyle dile getirmişlerdir. Anne-baba olmanın getirdiği baskıyı daha iyi kavrayabilmek için, aile dinamikleri ve içsel ilişkilerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu incelemek gerekmektedir. Ebeveyn stresi arttıkça evliliğin kalitesi azalmaktadır (Kurt, 2018). Ebeveyn stresi hem ebeveyn çocuk ilişkisini hem de eşler arasındaki etkileşimi olumsuz yönde etkileyerek evlilik üzerinde olumsuz yansımalar sebep olmaktadır (Berryhill vd., 2015).

Sistem teorisinde belirtildiği gibi aile sistemini oluşturan her alt sistemin sürekli etkileşim halindeliğinin gerektirdiği üzere; ebeveynlerin kendi içinde ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde sürekli bir duygu, düşünce alışverişi olduğundan olumlu ve olumsuz olan her şey aktarım halindedir. Çocukların sosyal çevresiyle sağlıklı iletişim kurabilmesi ebeveynlerinin birbirleri ve çocuklarıyla kurdukları sağlıklı ve duygusal ilişkilerle mümkün olur (Giddens, 2005). Anne ve babalar gerek günlük hayat stresleri gerekse ebeveyn rolünün getirdiği sorumlulukların verdiği kaygılarla ebeveyn stresine kapılıp bazen çocuklarının problem davranışlara yönelmesine sebep olabilmektedir (Creasey ve Reese, 1996). Ebeveyn stresinin yüksek olduğu anne babalar eşlerine ve çocuklarına karşı olumlu davranışlar sergilememekte; her çocuk anne babasını örnek

olarak büyüdüğünden bu şekilde sağlıklı bir ortamda büyüyen çocukların büyüme ve yetişkinlik süreci olumsuz etkilenmektedir (Durtschi vd., 2017). Çalışan annelerin ebeveyn stresi arttıkça ruhsal durumu olumsuz etkilenmekte bu anneler çocuklarına karşı bazen özensiz bazen de çok sert davranabilmektedir (Rodgers, 1998). Anne babaların sahip olduğu ebeveyn stres düzeyi arttıkça çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır (Leen-Feldner vd., 2013). Ebeveynlik stresinin ebeveynin sağlığı üzerinde olumsuz etkileri mevcuttur; ebeveyn stresi ebeveynin enerjisini tüketerek zamanla zihinsel sağlığına zarar vererek tüm aileyi olumsuz etkileyer ve çocuğun huzursuz bir ailede büyümesine sebep olur (Dinç, 2021). Ebeveyn stresinin yüksek olduğu ailelerde bu stres çocuklarda uyumsuzluk, tepkisellik, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu gibi olumsuz özelliklere yol açar. Bununla beraber bunun aksi durumu da mümkün olabilir yani uyumsuz, tepkisel ve hiperaktif çocuğu olan anne babaların da zor mizaçlı çocuklara sahip olmaları sebebiyle ebeveyn stresleri daha yüksek olabilir (Çalışkan, 2020). Bunlara ek olarak ebeveyn stresinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri incelenirken, aynı zamanda çocukların bireysel özelliklerinin de dikkate alınması gerekmektedir (Webster-Stratton ve Hammond, 1988).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle deneysel araştırmalar ve uzman görüşleri evliliğin niteliği, evlilikteki anne-baba-çocuk etkileşimi aile sistemini oluşturan parçalardan olan çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, olumsuz davranışlarını dolaylı ve doğrudan şekilde etkilemektedir. Sonuç olarak ebeveyn stresi, aile sistemini oluşturan anne, baba ve çocuklardan oluşan alt sistemleri doğrudan veya dolaylı olarak etkiler ve çocuk sağlıklı bir gelişim süreci içerisinde olması gerekirken kendini stresli ve güvensiz bir ortamda bulmaktadır.

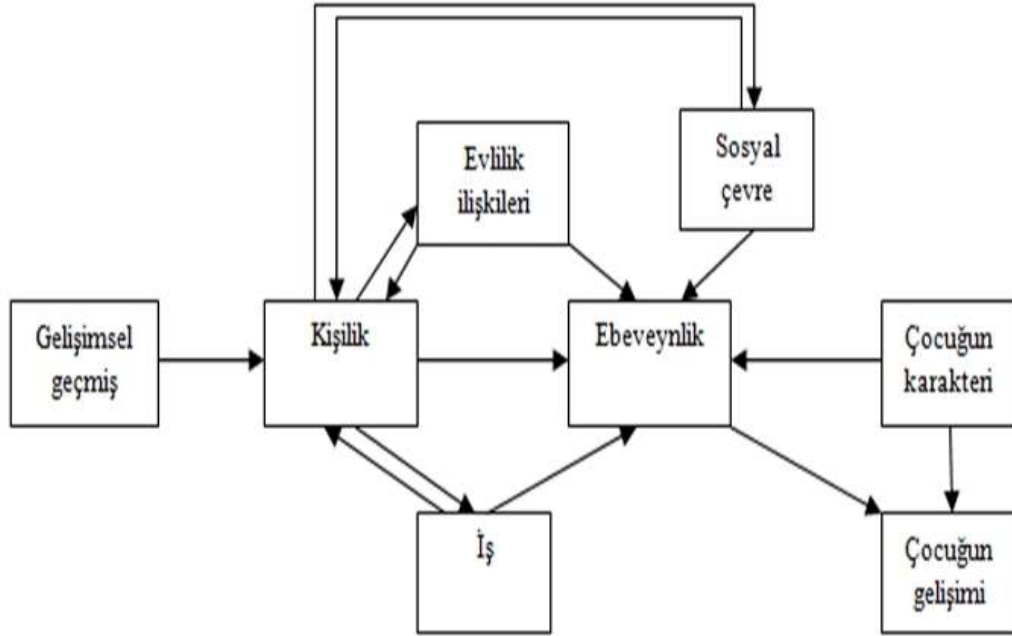
2.2.3. Ebeveynlik Stresini Açıklayan Kuram ve Modeller

Bu kısımda ebeveynlik stresine dair model geliştiren kuramcılardan Belsky (1984), Abidin (1986) ve Webster-Stratton (1990)'ın modellerine yer verilmiştir.

2.2.3.1. Belsky “Ebeveyn Stresi Süreç Modeli”

Belsky (1984) ebeveynlik süreci ve stresi konusunda geliştirdiği, ebeveynlerin belli süreçlerle davranışlarının şekillendiğini gösteren bu modelde ebeveynlerin kendi kişilik özellikleri, çocuklarının kişilik özellikleri, evlilik ilişkileri, çalışma hayatı ve sosyal çevre gibi etkenlerin ebeveyn davranışlarını şekillendirdiğini ve bunun da ebeveynlerin mental iyi oluşu ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Bu mental iyi oluş ile birlikte karşılıklı etkileşim yoluyla çocuklar da olumlu yönde etkilenmektedir. Anne-babanın, çocuğun ve çevresel faktörlerin özellikleri, çocuk gelişimini destekleyen

ebeveyn tutumları üzerinde eşit bir etkiye sahip değildir. Bu süreçte, ebeveyn davranışlarını şekillendiren en önemli faktörlerin sırasıyla, ebeveynin bireysel nitelikleri, çevresel destek kaynakları ve çocuğun özellikleri olduğu belirtilir.



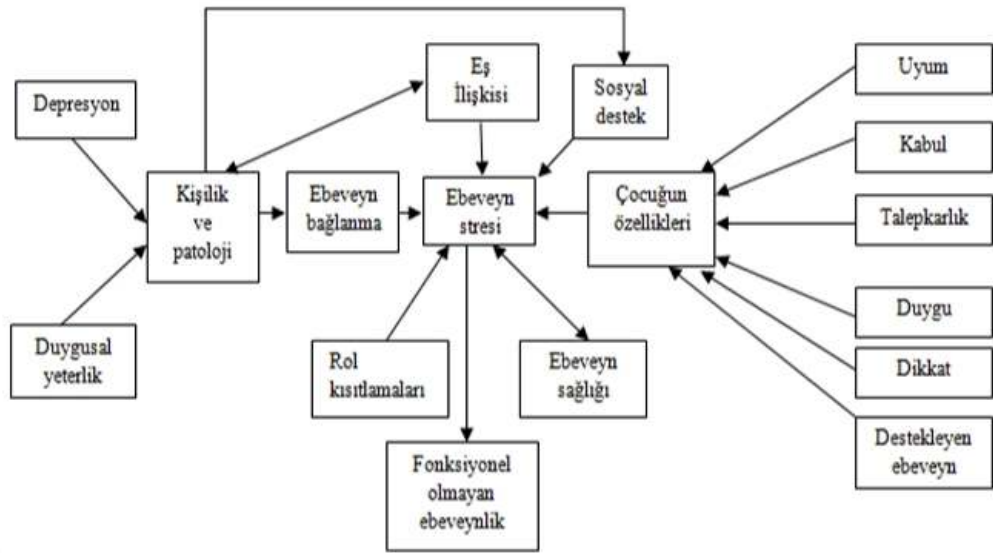
Şekil 2.1: Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli (Belsky, 1984)

Aile içindeki işlevselliği etkileyen zorluklar veya çocuğa ilişkin problemler olsa da ebeveynin kişisel ve ruhsal kaynakları güçlü olduğu sürece, ebeveynlik görevlerini yüksek verimle sürdürebilir. Ayrıca yine Belsky ebeveyn stresi üzerinde kendi çocukluk deneyimlerinin de etkili olduğunu ifade ederek örneğin destekleyici, yargılamayan çocukluk geçirmiş insanların kendilerinin de ebeveyn olduğunda bu şekilde ebeveynlik tarzı benimseyeceklerini ifade etmiştir (Belsky, 1984). Bu kuramsal çerçeveden yola çıkan Morse (2010) ise Belsky'nin modelini empatik ebeveynlik kavramıyla duygusal yönden zenginleştirerek ortaya koymuştur; ebeveynin psikolojik durumu, çocuğun mizacı, sosyal çevre ve anne babanın empati düzeyi arasındaki ilişkiler bütüncül olarak incelenmelidir (Morse, 2010). Bir başka araştırma olan Taraban ve Shaw (2018), Belsky (1984)'nin ebeveynlik süreci modelinden yola çıkarak yürüttükleri çalışmalarında, erken çocukluk dönemindeki ebeveynlik davranışlarının çok boyutlu ve karşılıklı etkileşim içeren dinamik bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, ebeveyn stresinin yalnızca anne babanın kişisel özellikleri ile değil, aynı zamanda çocuğa ve çevresel bağlama ilişkin unsurlarla da şekillendiğini vurgulamış; bu üç

boyuta yönelik geliştirilecek önleyici müdahale ve destek programlarının ebeveyn stresini azaltmada kritik bir rol oynayabileceğine dikkat çekmişlerdir (Taraban ve Shaw, 2018).

2.2.3.2. Abidin “Ebeveyn Stres Modeli”

Ebeveyn stresine dair birçok çalışması bulunan Abidin, 1976 yılında ebeveyn stresini hakkında model tasarlayan ilk terapistlerden olmuştur. Abidin (1986) ebeveyn stres modelinde stresi doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen stresörler üzerinde durmuş, ebeveynin ve çocuğun bireysel özelliklerinin yanı sıra, ebeveynin yaşadığı sosyal çevre, çiftler arası ilişkiler, günlük hayatta karşılaşılan zorluklar ve yaşamın getirdiği genel deneyimlerin de ebeveyn üzerindeki baskıyı artırarak ebeveyn stresini artıracaklarını ifade etmiştir (Abidin, 1986). Dolayısıyla çocuğun mizacı, toplumsal destek, partner ile iletişim, ebeveynlik rolü ile barışık olma gibi faktörler ebeveyn stresini doğrudan etkileyen stres faktörleri ve bu çevresel faktörler ebeveyn ile çocuğun özelliklerinin birbirine uygun olup olmadığı, ebeveynin stres seviyelerini artıran veya azaltan faktörlerdir (Deater-Deckard, 1998).



Şekil 2.2: Ebeveyn Stres Modeli (Abidin, 1986)

Alanyazında stresin tanımı ve ölçülmesi ile ilgili birçok kaynak karmaşası mevcut olmakla beraber Abidin (1986) ebeveyn stres modeli evrensel, esnek, yapısal temelleri tutarlı ve ölçülebilir olması modelin sadece kuramsal değil, aynı zamanda

pratik de olduğunu göstermektedir (Reitman vd., 2002). Aile içi destek, eşlerin birlikte çalışabilme becerisi, ebeveynlik becerileri ve mevcut imkanlar, ebeveyn davranışlarını şekillendiren unsurlardır. Ayrıca, ebeveynin kendi rolüne dair düşünce ve inançları, stresin en önemli tetikleyicisi olarak öne çıkmaktadır. Bunlarla beraber ebeveynin sağlıklı faktörü de ebeveyn stresini doğrudan etkileyen stresördür (Abidin, 1986).

2.2.3.3. Webster-Stratton “Ebeveyn Stres Modeli”

Bu modelde ebeveynleri birçok yönden etkileyen stres faktörlerinden söz edilir bunlar ebeveynin gün içinde eşiyle veya iş yerinde yaşadığı iletişimsel stres faktörleri ve çocuğu ile etkileşiminde yaşadığı stresler olmakla beraber bu streslerle baş edemeyip olumsuz ebeveyn tutumu geliştirmesinden söz eder. Yalnızlık, düşük sosyal destek, kötü maddeler, ebeveynin kendi olumsuz çocukluk anıları gibi durumlar ebeveyn stres düzeyini yükseltip olumsuz ebeveyn tutumuna sebebiyet verirken bunların aksine yüksek sosyal destek, olumlu aile içi ilişkiler, ebeveynin güzel çocukluk anıları gibi durumlar ise ebeveyn stresini azaltıp olumlu ebeveyn tutumunu kazandırmaktadır (Webster ve Stratton, 1990). Ebeveynlerin stresle başa çıkma kapasiteleri, aile içindeki genel atmosferi belirler. Stresin yüksek olduğu durumlarda ebeveynler olumsuz tutumlar sergileyebilirken, stresle baş etme becerileri arttığında daha sağlıklı ebeveynlik tutumları ortaya çıkmaktadır. Aile içinde yaşanan stres döngüsü hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Garland, 2007). Bu, hem ebeveynin hem de çocukların ruhsal ve duygusal iyilik halleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Mackler vd., 2015). Destekleyici çevresel faktörler, ebeveynin stres düzeyini dengeleyerek aile ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesine katkıda bulunur; sosyal çevre ve eş desteği gibi dışsal kaynaklar, ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı ve etkili başa çıkabilmelerini desteklemektedir (Crnic, 1983). Ebeveyn stresinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri incelenirken, aynı zamanda çocukların bireysel özelliklerinin de dikkate alınması gerekmektedir. (Webster-Stratton ve Hammond, 1988).

2.3. İş – Yaşam Dengesi

İş-yaşam dengesi veya iş-aile çatışmaları konularını ilk olarak kapsamlı şekilde ele alan araştırmacıların öncülerinden olan Greenhaus ve Beutell (1985)’e göre iş-yaşam dengesizliği, iş ve aile rollerinin aynı anda birbirine zıt talepler ortaya koyduğu zamanlarda yaşanan bir durumdur. Bu çatışma, her iki alandaki sorumlulukların birey için eşit önemde olduğu ve bu roller arasında seçim yapmak ve denge kurmaya çalışmanın daha güçlü hissedildiği anlardır (Greenhaus ve Beutell, 1985). Böylece iş ve

ailesi arasındaki dengeyi sağlamada zorluk yaşayan birey, her iki tarafın da yüksek öncelik taşıdığı bir durumda çatışmayı yoğun olarak deneyimleyebilir. Bireyin birden fazla sorumluluk alanında bulunması, bu alanlar arasında denge kuramamasına yol açmakta; bir rolün gerekliliklerini yerine getirirken diğer rolü engellenebilmektedir (Duxburry vd., 1994). İş-yaşam dengesi, bireylerin hem işle ilgili yükümlülükler hem de ailevi sorumluluklar gibi çeşitli yaşam alanlarından gelen zaman ve enerji taleplerinin bilincinde olarak, bu sınırlı kaynakları etkin ve uyumlu bir şekilde dengeleyebilmesi sürecidir (Clutterbuck, 2003). İş ve aile bireyin yaşamını şekillendiren temel unsurlar olup, her iki alandaki aşırı bağlılık, aşırı ilgi veya aşırı zaman harcaması, diğerinin ihmeline ve bu da iş-yaşam dengesizliğine yol açmaktadır (Frone vd., 1992). Bu dengeyi kuramadığı durumlarda bireyler hem iş hem aile yaşamına yansıyacak şekilde problemler yaşamakta ve bu çatışmalar bireyin iki alan arasında sürekli bir seçim yapma baskısı hissetmesine yol açmaktadır. Yaptığı iş ve mevkisi fark etmeksizin iş yaşam dengesi her çalışanın gündeminde olan bir konudur ve bu denge kişiden kişiye değişir. Örneğin bir kişi özel hayatı ile ilgili gereksinimler ön planda ve bu gereksinimleri karşılayacak ortam sunulmazsa iş yaşam dengesini sağlayamadığını düşünürken bir başkası tam tersi iş hayatı ön planda olmazsa hayatında dengesizlik olduğunu düşünebilir (Kapız, 2002 s. 140).

Günümüzde yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte kadınların endüstriyel üretim süreçlerine katılımı artmış, bu durum aile yapısını ve bireylerin rollerini dönüştürmüştür; çift kariyerli bireyler ise hem iş hem de aile yaşamlarına zaman, enerji ve bağlılık harcamak zorunda kalarak, bu iki alan arasında yaşanan rol çatışmaları nedeniyle artan stres ve tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kalmışlardır (Yılmaz, 2009). Bununla beraber sürece uyum sağlayabilen aileler işi ile hayatını sağlıklı şekilde dengeleyebilirken uyum sağlayamayan aileler ise özellikle anneler özelinde birçok sorunla karşılaşmakta, anne tüm bu mental yorgunlukların sonucunda ya evini ya da işini ihmal edebilmektedir. İş yaşam dengesi kavramına kişinin evini ya da işini ihmal etmeden aradaki ahengi yakalayarak her iki alandaki taleplerinin de aynı derecede karşılanması diyebiliriz (Hazar, 2019 s. 4). Örneğin çalışanın yoğun iş temposu sebebiyle uzun mesai saatlerince işyerinde kalması, akşam yemeğinde veya çay saatinde evde olmamasına sebep olur ve zamanla aile içi iletişim zayıflar. Tam tersi durum da söz konusu olarak çocuğu hastalanan bir çalışan sürekli çocuğunu düşünüp işine dikkatini veremeyerek endişelerinden ötürü işi olumsuz etkilenir işte böyle anlarda iş-yaşam dengesizlikleri meydana gelir (Judge vd., 1994). Bu konuda cinsiyet farklılıkları

da önemli bir faktördür; eşler özellikle kadınlar özelinde iş ve aileleri arasında denge kurmak için ikisinden birine mutlaka kendini daha az vermek zorunda kalacaktır her iki eş için de hem özel hayatı hem de çalışma hayatı arasındaki ahengi sağlamak hiç kolay değildir (Doğan, 2006). Kadınlar özelinde bakıldığında çalışma hayatı ile özel hayatı arasında gerekli uyumu yakalayamayan, sahip olduğu tüm rollere aynı anda koşturmaya çalışan annelerin kaygı düzeyi yükselerek ruh sağlıkları negatif yönde etkilenmektedir (Çatal, 2024). Bu konuda yalnızca bireylerin ruh sağlığı bozulmakla kalmamakta, ebeveyn olarak çalışma hayatında karşılaşılan sorunlar da aile hayatını olumsuz yönde etkileyerek anne baba stresini artırmaktadır (Bianchi ve Milkie, 2010). Anne ve babaların yaşamları boyunca üstlendikleri sorumluluklarda ahenk ve denge kurabilmeleri hem psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek hem de iş-yaşam dengesi sağlamalarını mümkün kılacaktır (Clark vd., 2004). İş yaşam dengesini sağlayan kişiler özel hayatında daha yüksek yaşam doyumu deneyimlemekte ve çalışma hayatı ile özel hayatı arasında daha az çatışma yaşamaktadırlar (Apaydın, 2011).

Greenhaus ve Beutell (1985) iş yaşam dengesi konusunda çakışma yaşanmasını üç alanda yaşanacak sorunlara dayandırmıştır. Bunlar; zaman, stres ve tutum sebebiyle ortaya çıkabilecek sorunlardır. Örneğin birey çalışma hayatının gerektirdiği bir sorumluluğu yerine getirirken diğerine fazla zamanı kalmayabilir işte burada kısıtlı zamandan kaynaklanan bir çakışma söz konusudur. Strese dayalı olan çakışma bireyin özel hayatı veya iş hayatının gerektirdiği sorumlulukları yerine getirirken bir alanda yaşadığı stres ve gerginliği diğer alana yansıtmasıdır. Tutum veya harekete dayalı olan çakışma ise bireyden aile hayatında beklenen tutum ve davranışları ile iş hayatında beklenen tutum ve davranışları karıştırabilmesidir. Örneğin iş hayatında çok ketum ve disiplinli olması gereken kişinin bunu aile hayatına yansıtması iş ve yaşam alanlarında sergilenen tutumların çakışmasına sebebiyet verir (Greenhaus ve Beutell, 1985). İş aile yaşamı arasında dengenin ölçütü işyeri ile ilgili özellikler ve kişisel özelliklerdir; bunlar işin yapısı ve işe dair sorumluluklar ile daha subjektif olan kişinin kadın veya erkek olması, karakteri veya yaşıdır (Guest, 2002). İş yaşam dengesi kurma konusunda cinsiyete dayalı farklılıklar söz konusudur (Gutek vd., 19991). Erkekler kadınlara kıyasla daha avantajlıdır çünkü iş yükü olarak kadınlara hemen hemen her toplumda daha fazla ev ve çocuk sorumluluğu verildiğinden çalışan eşler bağlamında iş yaşam dengesi kurmada kadınlar daha dezavantajlı konumdadır (Guillen, 2011). İş ve aile yaşamına ilişkin sorumluluklar çoğunlukla kadınlara yüklenmektedir. Gelişmiş bir

toplum inşa etmenin ön koşullarından biri annelerin çalışma hayatı ile aile hayatını dengelemelerine yönelik çalışmalar yapmaktır (Topgöl, 2016).

2.3.1. İş-Yaşam Dengesini Açıklayan Kuram ve Teoriler

Bu kısımda İş-Yaşam Dengesi konusunda geliştirilmiş Zedeck ve Mosier (1990), Clark (2000) ve Carlson vd. (2009)'in kuramlarına yer verilmiştir.

2.3.1.1. Zedeck ve Mosier İş-Yaşam Dengesi Kuramı

Zedeck ve Mosier (1990) iş-yaşam dengesi konusunda beş teoriden bahseder; “dağılma teorisi”, “telafi teorisi”, “bölümleme teorisi”, “araçsal teori”, “çatışma teorisi”, “yayılmacılık teorisi”; dağılma teorisine göre kişilerin çalışma hayatında yaşadıkları olumlu veya olumsuz durumları özel hayatına veya tam tersi özel hayatlarında yaşadıkları olumlu olumsuz durumları da çalışma hayatına yansıtıp dağıtabildiğini (Hill vd., 2003), telafi teorisine göre kişilerin çalışma hayatı veya özel hayatından herhangi birinde tam olarak tatmin sağlayamadığında diğer alana yönelip, birindeki eksiği diğeri ile telafi etmeye çalıştığını (Guest, 2002), bölümleme teorisinde ise dağılma ve telafi teorilerinin tersine çalışma hayatı ile özel hayatın birbirinden bağımsız iki farklı alan olduğu, özel hayatın samimiyet, gizlilik ve yakınlık içerdiğini çalışma hayatının ise pragmatik ve gerçekçi olduğunu ifade etmişlerdir (Rothbard ve Dumas, 2006). Araçsal teoriye göre kişiler iş veya yaşam alanlarının herhangi birinden elde ettikleri verimi diğeri için olumlu anlamda araç olarak kullanır. Çatışma teorisine göre çalışma hayatı ve aile hayatı farklı kulvarlardır ve yarış halinde olmaktan ziyade birine olan ilgi arttıkça diğeri dolaylı olarak etkilenmektedir (Efeoğlu, 2006). Ayrıca birinden sağlanacak doyum ve huzur diğereinden bazı konularda feragat etmemizi gerektirebilir. Yayılmacı teoriye göre bireyler çalışma ve özel hayatlarında yalnızca belli rollere bağlanıp kalmayıp bunları hayatının geneline yaydıkça ve sahip oldukları tüm sorumlulukları yerine getirdikçe bedensel ve mental olarak daha sağlıklı ve kazançlı olmaktadır.

Bu açıklamalardan hareketle Zedeck ve Moiser, iş ve özel yaşam alanlarının karşılıklı etkileşimine yönelik teorileriyle, bu ilişkinin farklı boyutlarını ele alarak çok yönlü bir bakış açısı sunmaktadır. Bu teoriler, iş-yaşam dengesi kurma sürecinde birçok faktörün rol oynadığını ve kavramın bütüncül bir yaklaşımla incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.3.1.2. Clark'ın İş - Aile Sınır Teorisi

Bireylerin işyerinde veya evinde yaşadıkları olumlu-olumsuz deneyimleri ve duyguları birbirine yansıttığını ifade eden diğerkuramlardan farklı olarak Clark (2000)

tarafından ortaya atılan bu teori salt duygudan bahsetmek yerine iş ve yaşam alanlarını ayrı ayrı alanlar olarak ele almış ve kişilerin bu alanlar arasındaki sınırları idare etme kabiliyetine değinmiştir. Bireyler çalışma hayatı ve aile hayatı arasındaki dengeyi yakalayabilmek için bunların doğasını, birbiri içindeki sınırları ve bağlantıları bilmelidirler. Bu sınırlar fiziksel, zamansal ve psikolojik olarak belirtilmiştir. Fiziksel sınırlar örneğin işyeri veya evin bulunduğu konum, zamansal sınır olarak mesainin başlama saati veya çocuğun okuldan alınışı psikolojik sınırlar ise bireyin nerede nasıl davranacağını bilmesi işyerinde kullandığı sosyal maskeyi eve ya da evde sahip olduğu davranışsal kalıpları işyerine taşıyıp taşımadığıdır (Clark, 2000).



Şekil 2.3: İş-Aile Yaşamı Dengesi Sınır Teorisi Temel Kavramlar (Clark, 2000)

Bu teori, bireylerin iş ve özel hayatlarını nasıl organize ettiklerine odaklanarak diğer yaklaşımlardan ayrılmaktadır. İnsanların yaşadıkları olayları ve hissettiklerini doğrudan birbirine aktarmasından ziyade, çalışma ve kişisel yaşamın ayrı çerçevelerde değerlendirildiğini savunur. İşyerinde sahip olunan sorun ve sorumluluklar eve yansıdığına iş-yaşam dengesi kurulamamaktadır (Kapız, 2002). Aile sistemleri kuramında belirtildiği üzere sistemde alt sistemler ve sınırlar vardır; iş ve aileyi toplumun alt sistemi kabul edecek olursak aradaki sınırların geçirgenliği açık veya kapalı sistem oluşu bunlar arasındaki etkileşimi belirler (Newstrom ve Davis, 1993).

2.3.1.3 Rol Teorisi

Carlson vd. (2009) iş yaşam dengesi konusunda rol teorisini ortaya atmış, işinde ve ailesinde birçok role sahip kişilerin bu rolleri ayırtmak veya bu rolleri en aza indirmek yerine benliği ile sağlıklı bir şekilde bütünleştirerek günlük hayatına uyarlaması gerektiğini ifade etmiştir. İşletmelerin çalışanlarının iş yaşam dengesini gözetmeleri önemlidir; çünkü bu hem çalışanların özel hayatlarına hem de işten sağlanacak verim ile işletmeye fayda sağlar (Allen vd., 2000). Sonuç itibarıyla bu denge çalışanların psikolojik ve fiziksel sağlığına katkı sağladığı gibi iş yerindeki verimi de

artırır. İş-Yaşam dengesi hakkında yapılan çalışmalarda ilgili açıklamaların kesiştiği konu genel olarak; bireylerin günlük hayatında üstlendiği birçok rol ve sorumluluk olduğu ve tüm bu sorumlulukları aynı anda yerine getirmeye çalışırken buna gücü ve zamanının yetmediği durumlarda iş-yaşam dengesini sağlayamayarak iş yaşam çatışması yaşaması durumudur. Bireylerin bazen özel hayatları çalışma hayatlarını, bazen de çalışma hayatları özel hayatlarını olumsuz etkilemektedir (Şentük ve Bayraktar, 2018). Kişinin işi ile ailesi arasındaki bazı denge bozulmalarına yol açabilecek durumlar şöyle örneklendirilebilir; kişi mesaisini aşarak fazla çalıştığında eve geç gidip ailesi ile daha az zaman geçirmek zorunda kalır ve bu işten aileye bir denge kayması olarak düşünülürken, çocuğu hastalanan ebeveynin çocuğunun hastalığı sebebiyle kendini işine verememesi de evden işe olan bir denge kayması olarak görülebilir (Judge vd., 1994). Dolayısıyla kişinin hayatının bir alanındaki işlevselliğini diğer alandaki sorumluluklarının etkilemesi veya engellemesi sonucunda iş-yaşam dengesizliği meydana gelir.

Mevcut bilgiler doğrultusunda iş-yaşam dengesini kurabilen ailelerde, öncelikle kadın ve erkeğin ruh sağlığının iyileştiği, anne-babalık rolünde ise kaygı ve stres düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu durum, düşük ebeveyn stresi ile sonuçlanır ve bireylerin yaşamlarının tümüne dair algı ve görüşlerinden oluşan yaşam doyumları da daha yüksek seyreder.

2.4. Yaşam Doyumu

Neugarten (1961) alanyazına kazandırdığı yaşam doyumu kavramını, bireylerin hayalleri ve ulaşmak istediği hedefleri ile sahip olduğu imkanlar arasındaki uyumu değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan memnuniyet durumu olarak tanımlamıştır. Hayata karşı bu tatmin olma durumu hayatı tek açıdan ele almaz kişinin birçok yönden tatmin olup olmadığını değerlendirmeyi gerektirir. Bu değerlendirme sürecinde bireyin sadece maddi kazanımları değil, manevi tatmini, sosyal ilişkilerindeki doyumu, kariyerindeki ilerleme hissi ve kişisel gelişimi gibi birçok unsur rol oynar (Neugarten, 1961). Yaşam doyumu kişinin beklentileriyle gerçekliği arasındaki boşluğu olumlu olarak değerlendirmesi, kişinin hayatının geneline dair gereksinim ve dileklerinin karşılanması sürecinden hoşnut olması, sevmesi ve bunları kendince pozitif değerlendirmesi sürecidir (Diener vd., 1985). Bu süreç, bireyin yaşamındaki olayları nasıl algıladığı ve anlamlandığı ile doğrudan ilişkilidir. Yaşam doyumu bireyin içsel dengesi, beklenti yönetimi ve kişisel değerleriyle şekillenir; dolayısıyla, yaşam doyumu statik bir olgu değil, kişinin hayatına dair sürekli devam eden bir değerlendirme

sürecidir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001). Yaşam doyumu “bireyin tüm hedeflerine ulaşma ve hayatını pozitif olarak değerlendirme durumudur” (Dilek ve Yılmaz, 2016 s.38). Bu tanımlar yaşam doyumunun, bireyin kendi yaşamına yönelik algısıyla şekillendiğini vurgulamaktadır. Yani kişinin hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı kadar, ulaştığı noktayı nasıl yorumladığı da doyum seviyesini belirler. Bu bağlamda yaşam doyumu bireyin sadece somut kazanımlarıyla değil, bu kazanımlara yüklediği anlamla da doğrudan ilişkilidir. Yaşam doyumu bireylerin akışta sahip oldukları deneyimleri subjektif olarak yorumlaması ve bunun sonucu oluşan kişisel hissiyatlarıdır (Türker ve Çelik, 2019). Bu yaklaşım yaşam doyumunun nesnel ölçütlerden ziyade bireyin içsel değerlendirmelerine dayandığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla yaşam doyumu, yalnızca dışsal koşulların bir sonucu değil, bireyin kendini ve hayatını nasıl gördüğünün de bir yansımasıdır. Veenhoven (1996) yaşam tatminini tek bir faktörden oluşmayan birçok ruhsal faktörden etkilenecek şekilde oluşan yaşamın tümünden duyulan genel bir memnuniyet hali olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumu bireyin yaşadığı hayatı sevmesi, hayatından memnun olması ve beğenmesidir (Haybron, 2007).

Yaşam doyumunu Dost (2007) kişinin kendine has tespit ettiği ölçütlere göre hayat kalitesini yorumlaması şeklinde tanımlarken Özdevecioğlu (2003) de kişinin çalışma hayatı dışındaki hissiyatı, yaşam hakkındaki perspektifi olarak tanımlamıştır. İnsanların parmak izleri kendilerine has olduğu gibi karakterleri de kendilerine has olur. Gençdoğan ve Gülbahçe (2021)’nin ifadesi ile kendilerine has olan bu karakter özellikleri elbette kişilerin hayata akışının subjektif değerlendirmesi olan yaşam doyumlarının da farklılaşmasına sebep olur; yaşamdan memnun olmanın ölçütü her birey için farklıdır örneğin biri bedensel sağlığı yaşam doyumu için öncelerken bir diğeri kariyer, bir başkası neşe, gönül ferahlığı diyebilir. Kimi zaman nesnel olarak zorlayıcı koşullar içinde olan bireyler dahi yaşamlarını tatmin edici bulabilirken, maddi veya sosyal açıdan daha avantajlı olan bazı kişiler kendilerini mutsuz hissedebilirler. Yiğit ve diğerleri (2011) de yine yaşam tatmini kavramını kişisel görüşlere dayandırarak bireyin kendi yaşam kalitesini, standardını ve huzurunu kendisinin öznel olarak değerlendirmesi olarak ifade etmiş, bireyin tüm yaşamı göz önünde bulundurulduğunda genel olarak yaşamından memnuniyetini söylemesinin şahsi değerlendirmeleri olduğu açıklamasında bulunmuşlardır. Bu değerlendirme tamamen kişisel bir algı ve yorumlama sürecidir. Birey, hayatını genel bir bakış açısıyla değerlendirirken, mevcut koşulları ve yaşadığı deneyimleri kendi bakış açısına göre yorumlar. Bu nedenle, yaşam doyumu kişinin şahsi algılarına, değerlerine ve yaşamına dair oluşturduğu anlamlara

dayanır. Her birey için yaşam doyumu farklı şekillerde ifade edilebilir çünkü herkesin beklentileri, hedefleri ve memnuniyet düzeyleri birbirinden farklıdır.

Yaşam doyum düzeyi yüksek bireylerin, karşılaştıkları sorunlara yönelik daha yapıcı ve çözüm odaklı bir yaklaşım sergiledikleri; duygularını tanıma, anlama ve düzenleme becerilerini daha etkili biçimde kullanabildikleri görülmektedir. Buna karşılık, yaşam doyumu düşük bireylerin ise duygusal tepkilerini yönetmede güçlük yaşadıkları, artan kaygı düzeyine bağlı olarak daha tepkisel ve işlevsiz davranış örüntüleri gösterebildikleri dikkat çekmektedir. (Myers ve Diener, 1995). Dolayısıyla yaşam tatmini yüksek olan bireyler zorluklarla karşılaştıklarında daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirip ve duygusal tepkilerini daha kontrollü bir şekilde yönlendirebilirken, yaşam tatmini düşük olan kişiler duygusal zekalarını yönetmekte zorlanır, anksiyete ve tepkisel davranışlar sergileyerek, olumsuz durumlarla başa çıkmakta güçlük çekerler. Bu bireyler, yaşadıkları olumsuz duyguları genellikle daha güçlü hisseder ve bu durum, onların çevrelerine karşı daha fazla olumsuz tepki vermelerine yol açabilir. Karşılaşılan sorunlara daha çözüm odaklı yaklaşabilmenin yaşam doyumu ile ilişkisinin gerçek hayattaki karşılığını Huebner (1997) önleyici ve koruyucu faktör olarak ele almıştır. Huebner'e göre yaşam tatmini yüksek olan kişiler psikolojik, entelektüel ve sosyal olarak daha güçlü ve hazırlıklı olurlar. Bu kişiler içsel kaynaklarını daha etkin kullanarak stresle başa çıkabilir, duygusal zekalarını daha iyi yönetebilir ve çevresel faktörlerden daha az etkilenirler.

Yaşam doyumu refah seviyesi yüksek olan bir ülkede yaşamak, yakın çevre ile anlaşıyor olmak, bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı olmak, yaşamına kendinin yönelebilecek durumda olması gibi faktörlere bağlıdır (Dockery, 2003). Benzer şekilde Eid ve Larsen (2008)'e göre de yaşam doyumu; bireyin sürdürmekte olduğu hayat standardına dair duygu ve düşüncelerinin olumlu yönde olması yakın çevresi ile doyum alabildiği etkileşiminin olması, bedensel ve mental olarak iyi hissetmesidir. Bu yaklaşımlar, yaşam doyumunu hem bireysel hem de toplumsal faktörlerle bağlantılı olarak ele almaktadır. Yüksek refah seviyesi, bireylerin daha fazla fırsata erişimini, güvenli bir yaşam sürmelerini ve kişisel gelişim için uygun bir ortam bulmalarını sağlar. Ayrıca yakın çevreyle sağlıklı ilişkiler kurmak, sosyal desteğin önemli bir kaynağıdır ve bireyin genel yaşam tatminini artırır. Bedensel ve zihinsel sağlık ise bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen unsurlardır; sağlıklı bir vücut ve zihin, kişiye daha fazla yaşam enerjisi ve motivasyon sağlar. Son olarak, yaşamına kendi yönünü verebilme durumu, bireyin özerklik hissi ve yaşamına dair kontrol duygusuyla bağlantılıdır, bu da

yaşam doyumunu artıran önemli bir faktördür. Yaşam doyumunu hem bireysel hem toplumsal faktörlerle bağlantılı olarak; rutini devam ettirirken neşeli hissetmek, hayatı yaşanabilir bulmak, hayat hedefleri için çabalamak, olumlu kendilik algısı, kendini ve bedenini sevmek, fizyolojik ihtiyaçlarını sağlayabilecek durumda olmak ve çevresiyle etkileşim halinde olmaktır (Schmitter, 2003). Buradan hareketle yaşam doyumunun sadece maddi kazanımlarla değil, bireyin içsel dünyası ve çevresiyle olan ilişkileriyle de şekillendiği, fizyolojik ihtiyaçları karşılayabilecek durumda olmak ise, temel hayatta kalma gereksinimlerinin sağlanmasının bireyin yaşam tatminine büyük katkı sağladığını gösterir. Rutini devam ettirirken neşeli hissetmek, bireyin yaşamındaki günlük faaliyetlere pozitif bir tutumla yaklaşmasını ifade eder ve bu durum yaşamın daha anlamlı ve doyurucu hale gelmesine yardımcı olur. Ayrıca, hayatı yaşanılır bulmak, kişinin mevcut durumunu kabul etmesi ve bunun içinde anlam bulabilmesiyle bağlantılıdır (Dockery, 2003). Yaşam doyumunu kavramı kişinin kendi hayatıyla ilgili sahip olduğu bilişsel ve duyuşsal görüşleri olmakla beraber hayat hedefleri için çabalamak, bireyin geleceğe yönelik motivasyonunu ve hedeflerine ulaşma arzusunu gösterirken, olumlu bir kendilik algısı ve bedeni sevmek, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve sağlıklı bir özsaygı geliştirmesini ifade eder. Son olarak, çevresiyle etkileşim halinde olmak, sosyal bağlantılar ve güçlü ilişkiler kurmanın yaşam doyumunu üzerinde büyük bir etkisi olduğunu vurgulanır (Suldo ve Huebner, 2006).

2.4.1. İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Bireylerin ailevi sorumlulukları ile mesleki görevleri arasında yaşanan çatışmalar sonucu denge kurmakta zorlanması iş aile çatışmasına sebep olur. İş veya aile alanlarından herhangi birindeki role daha fazla bağlanan kişi o roldeki sorumluluk ve zamanı diğer rolden kısmak zorunda kalır (Frone ve Rice, 1987). Kişinin iş hayatının gerektirdiği davranış kalıpları ile özel yaşamındaki roller arasında bir uyumsuzluk yaşaması sonucunda bu çatışma ortaya çıkar (Greenhaus ve Beutell, 1985). Hayatın iki önemli alanı olan meslek ve özel hayat alanlarının arasında ne kadar kuvvetli bağ olursa bireylerin hayatlarının genelinden duyduğu tatmin o kadar yüksek olur (Rice vd., 1985). İş hayatındaki duygusal tükenmişlik ve motivasyon düşüklüğü bireyin yaşama dair olan genel memnuniyet algısının düşük olmasına sebep olur (Çeçen, 2008). Alanyazındaki çalışmalar hem özel hayatının gerekliliklerini yerine getirip hem de mesleğinin gerekliliklerini dengeleyenlerin ancak mutlu olacaklarını söylemişlerdir (Wang ve Peng, 2017). Bu dengeyi kurabilen bireyler, iş ve özel yaşamlarının birbirini tamamlayıcı bir şekilde işlediğini hissederek her iki alanda da başarı ve doyum elde edebilirler. Sonuç

olarak bireylerin yaşam kaliteleri bu dengeyi ne kadar sağladıklarına bağlı olarak artar. Myers ve Diener (1995) de yaşam doyumunu kişinin hayatını devam ettirirken bu iki alandan aldığı haz olarak tanımlar. Yenihan, Öner ve Balcı (2016) da bu iki alanın bireyin hayatındaki önemine vurgu yapar, bu iki alanın birinde oluşacak olumsuzluğun diğerini doğal olarak etkileyeceğinin üzerinde durmuşlardır. Ayrıca yaşam tatmini ve iş tatmini arttıkça bireylerin üretkenliğinin ve veriminin artacağını ifade etmişlerdir. Bu durum, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha yüksek motivasyon ve bağlılık hissederek, görevlerini daha verimli ve etkili bir şekilde yerine getirmelerini sağlar. Kişisel hayatındaki memnuniyet, işteki performansı iyileştirirken, iş tatmininin artması da bireyin genel yaşam kalitesine olumlu katkı sağlar. Nihayetinde her iki alanın dengede olması, bireyin hem profesyonel hem de özel hayatında daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine olanak tanır.

Bireyin mesleki başarıları, genel yaşam doyumunu doğrudan etkileyebilir çünkü iş tatmini, kişinin psikolojik ve sosyal iyilik halini iyileştirebilir. İş ve yaşam arasında kurulacak denge, bireyin hem profesyonel hem de kişisel yaşamını tatmin edici şekilde sürdürmesini sağlayabilir (Wayne vd., 2004). Bu alanların birbirinden bağımsız olması düşünülemez. İş ile aile veya tam tersi aile ile iş arasında yaşanacak çatışmalar bireyin iş tatminine negatif yönde etki eder. (Netenmeyer vd., 1996). İkisi de çalışan eşlerin yaşam doyumunu ve iş doyumunun incelendiği Mert ve Bekmezci (2016, s.44) çalışmasında işten duyulan memnuniyetin hayatın genelinden duyulan memnuniyeti ifade eden kavram olan yaşam doyumunu üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, bireylerin sadece iş yaşamında değil, aynı zamanda kişisel yaşamlarında da tatmin duygusu geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. İş yerindeki memnuniyet, bireyin kendine olan güvenini artırabilir ve kişisel hayata da olumlu yansıyabilir. Öte yandan iş doyumunun yüksek olması, bireyin genel yaşam kalitesini iyileştiren ve yaşam boyu doyumunu artıran bir etken olarak öne çıkmaktadır. Çalışmada belirtilen bu ilişki, iş ve özel hayat arasındaki etkileşimi daha da güçlendirmekte ve her iki alanın da birbirini tamamladığını göstermektedir.

2.4.2. Ebeveyn Yaşam Doyumu ile Çocuğun Yaşam Doyumu İlişkisi

Yıllardır genetik aktarım ile nesilden nesile geçen patolojiler gibi pozitif aktarımların da nesilden nesile geçip geçmediğini merak eden Hoy vd. (2011) Pozitif psikoloji ışığında yaptıkları araştırmalarının sonucunda yaşam doyumunun aktarıldığını yani ebeveyn yaşam doyumunu arttıkça çocukların da yaşam doyumunun arttığını ifade etmişlerdir. Bunun çocuklar tarafından rol model olan ebeveynlerin model alınarak

gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir. Ebeveynlerin tutumları, davranışları ve yaşamda karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıkları, çocuklar üzerinde önemli bir etki bırakır. Çocuklar, ebeveynlerinin yaşama bakış açılarını, değerlerini ve stratejilerini gözlemler ve bunları kendi yaşamlarında uygularlar. Bu durum, yaşam doyumunun sadece biyolojik faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal öğrenmeyle şekillendiğini gösterir. Ebeveynlerin mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri, çocukların da benzer bir yol izleyerek yaşamlarından daha fazla memnun olmalarına yardımcı olur (Hoy vd., 2011). Çocuğun gelişiminde yaşam doyumu koruyucu bir faktördür; yaşam doyumu yüksek olan çocuklar olası risklere karşı daha tedbirli olmaktadır (Huebner, 1991). Annelerin yaşam memnuniyetinin azalması, ebeveyn stresi ve mental sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu durum aile sisteminin bir parçası olan çocuğu da dolaylı olarak etkilemekte; çocuğun yaşam doyumunun azalmasına ve tehlike unsurlarına karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olmaktadır (Totsika vd., 2013).

2.5. Sistem Yaklaşımları

Psikoloji tarihinin erken dönemlerinde bireylerin ve ailelerin yaşadığı sorunların, ağırlıklı olarak ruhsal çözümlemeler ve psikolojik süreçler üzerinden ele alındığı görülmektedir; ancak 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren, bu yaklaşıma çevresel etkenleri de içeren daha bütüncül bir anlayış eklenmiş ve bireyin yalnızca içsel dünyasına değil, aynı zamanda sosyal çevresiyle olan etkileşimlerine de odaklanan çok boyutlu bir perspektif benimsenmiştir (Zastrow, 1995). İşte burada devreye sistem kuramları girmiştir. Sistem kuramlarını ilk defa gündeme getiren Bertalanffy (1972) alanyazına kazandırdığı sistem kavramını, belirli işlevleri gerçekleştirebilme yeteneğine sahip, birbirleriyle etkileşim içinde olan unsurların bir araya gelerek oluşturduğu bir yapıdır şeklinde tanımlamıştır. Bireyin içinde bulunduğu yapılar, birbirleriyle sürekli iletişim halindedir ve bu yapıların oluşturduğu sistemin dengesini sağlama durumuna bütüncül olarak bakılmalıdır; sistemi oluşturan herhangi bir parçanın değişmesi tüm sistemin dengesini bozacaktır (Nichols ve Schwartz, 1997).

Aileye sistemsel perspektiften bakan ilk terapist olan Bowen (1978), aileyi üyeleri arasında sürekli etkileşimin bulunduğu dinamik bir yapı olarak tanımlamıştır. Ailede iletişim ve ilişkilerdeki motivasyon, davranışlar aracılığıyla şekillenirken, duygusal olarak tepki veren birey, hareketlerini çok düşünmeden genellikle otomatik olarak yapar. Bu etkileşimsel otomatik tepkiler zamanla daha belirgin hale gelmekte ve ilişkilerin artık oturmuş kalıpları olmaktadır (Bowen, 1978). Bu otomatikleşen tepkiler “zincirleme reaksiyon” olarak aile üyeleri tarafından karşılıklı ezberlenip ilişkilere daha

derin bir şekilde yerleşmektedir (Papero, 2014). Sistem temelli yaklaşım ailedeki sorunlara tek bir kişinin tutum ve davranışlarını incelemek yerine üyeler arasındaki etki süreçlerine odaklanmaktadır (Nichols, 2017). Ailedeki bireyler arasında karşılıklı etkileşim söz konusudur; dolayısıyla herhangi bir aile üyesinin davranışları bütün ailenin işleyişini ya da genel refah düzeyini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Gladding, 1995). Aile sistemindeki herhangi bir bireyin yaşadığı problem diğer aile üyelerini de etkilemektedir (Fennel ve Weinhold, 1989). Ailedeki herhangi bir üyenin sahip olduğu psikiyatrik rahatsızlık aile yapısının dinamikleri ve etkileşimleri sonucu şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Steinglass, 1987).

2.5.1. Yapısal Aile Terapisi

Yapısal aile terapisi kurucusu Minuchin (1974) aile yapısı aileyi oluşturan bireylerin kendi içinde nasıl etkileşimde bulunacaklarını belirleyen, amaca yönelik isteklerden oluştuğunu ifade eder. Ebeveynlerle çocuklar arasındaki etkileşimi, aile içindeki güç ilişkileri, bireylerin sahip olduğu otorite rollerinin nasıl şekillendiği ve aile üyelerinin birbirleriyle kurduğu gizli veya açık stratejiler çerçevesinde değerlendirir. Yapısal aile sistemleri kuramına göre esnek yapıya sahip aileler yeni durumlara kolay uyum sağladıkları için stres seviyeleri düşük seyretmekteyken, esnek olmayan ailelerde ise daha fazla güçlük ve stres yaşanmaktadır (Minuchin, 1974). Aile sisteminin yapısını oluşturan üyelerin kendi aralarındaki etkileşimlerini belirleyen kurallar sistemin yapısını meydana getirmektedir (Aponte ve Van Deusen, 1981). Aile yapısı, birbirinden farklı işlevlere sahip ancak etkileşim hâlinde olan üç temel alt sistemden oluşur: eşler arası ilişki, kardeşler arası etkileşim ve ebeveynlik rollerinin oluşturduğu ilişki dinamikleri (Minuchin, 1974). Bu alt sistemler arasında sağlıklı ve işlevsel etkileşim kurulabilmesi sınırlara bağlıdır (Nichols ve Schwartz, 1997). Aileyi oluşturan anne babanın birbirlerine karşı tutumu, sahip oldukları rollerde yaşadıkları olumlu veya olumsuz durumlar ve evlilik kalitesi çocuğu etkilediği gibi çocuğun sahip olduğu özellikler de anne babanın davranışlarını şekillendirir (Belsky, 1981). Yapısal aile terapisinde sorundan ziyade sorunu ailede meydana getiren yanlış yapılanmalara odaklanılması gerektiğini dile getirilmektedir. Ailedeki bireyler arasında karşılıklı etkileşim söz konusudur; dolayısıyla herhangi bir aile üyesinin davranışları bütün ailenin işleyişini ya da genel refah düzeyini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Gladding, 1995).

Nichols (2013) Minuchin'in terapi modelini "dünyadaki en etkili aile terapisi yaklaşımı" olarak nitelendirmiştir. Aile terapisi açısından Minuchin'in yeni buluşlara

imza attığını, özellikle aileyi oluşturan her bireyin birbiri ile etkileşimlerde “sınır” olması gerektiği ve bu sınırlarla beraber her bir aile üyesi arasında “alt sistemler” oluştuğunu belirtmektedir. Örneğin anlaşmazlık yaşayan evliler kendi kök aileleri veya çekirdek aileleri fark etmeksizin anlaşmazlığa sebep olan her kim ise bu kişilere karşı çiftler sınır koyma becerisi edinemedikleri sürece sorunlarını gideremezler der. Ayrıca alt sistemler arasında bireylerin farklı farklı görev ve sorumluluklarının olduğunu bireylerin davranış repertuarının bu alt sistemler arasındaki sınırlara göre oluştuğunu ifade etmektedir. Akün (2013) de Minuchin’in modelinde söz ettiği bu kavramlarla beraber aile üyeleri arasındaki duygudaşlık anlamına gelen “yakınlık”, ailedeki otorite figürleri ve bunların sorumluluklarını ifade eden “güç”, ailenin yeniliklere açık olması ve bu sayede herhangi zorlayıcı adaptasyon süreciyle karşılaştığında sahip olması gereken “esneklik” kavramından söz etmektedir.

2.6. Ebeveyn Stresi, İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilişkili olan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalar ebeveyn stresi, iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu değişkenlerini içeren ya da bu değişkenler arasında ilişki kurmaya çalışan ampirik araştırmaları kapsamaktadır. Çalışmaların seçiminde, benzer örneklem grupları ve yöntemsel yaklaşımlar dikkate alınmış; ayrıca konu bütünlüğü korunarak, kronolojik bir sıralama gözetilmiştir.

Karapınar vd. (2006) iş ve aile kaynaklı rol çatışmalarını etkileyen bireysel özellikleri incelemiş ve bu iki yönlü çatışma arasındaki etkileşimi değerlendirmiştir. 286 anne babaya uygulanan ölçekler sonucunda çocukların küçük yaşta olmasının her iki çatışmayı da artırdığını, çift kariyerli olmayan eşlerden yalnızca birinin çalıştığı ailelerde aile iş çatışmasının daha fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, aileden işe yansıyan çatışmanın, işten aileye yönelen çatışmayı tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kakar ve Daipuria (2013) Hindistan Delhi’de çalışan anne babalarla yaptıkları araştırmalarında çalışan anne ve babaların iş-yaşam dengesi kurmakta ne tür zorluklarla karşılaştıklarını, bazen çocukları ile ilgilenemediklerinden çocuklarının tehlikeli işlere yönelebildiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle işverenlere anne babaların iş-yaşam dengesi kurmaları konusunda destek olmalarını önermiş, aslında daha mutlu ve stresten uzak bu sayede de daha verimli çalışanlara sahip olabileceklerini belirtmişlerdir.

Kim ve Kwon (2014) Kore Gyeonggi’de gerçekleştirdikleri 515 anne ve çocukları ile yaptıkları çalışmada annelerin işlerine ve çocuklarına karşı

sorumluluklarını yönetme süreçlerinin zorluğundan bahsetmiş annelerin sahip olduğu ebeveyn stresinde bu sorumlulukların çatışmasının büyük etkisi olduğundan söz etmişlerdir. Ayrıca anneliğe karşı olumlu duygular beslemenin de ebeveyn stresi üzerinde olumlu etkilerinden söz etmişlerdir. Kore’de annelerin iş-yaşam dengesi kurabilmesine yardımcı olacak devlet politikalarının gerekliliğini tartışmışlardır.

Işıklar vd. (2016) ebeveyn stresini inceledikleri araştırmalarında ebeveyn stresi yüksek olan ailelerin çocuklarının eğitim performansının düşük olduğunu, sosyoekonomik düzey yükseldikçe ebeveyn stresinin azaldığını, kronik rahatsızlığa sahip anne babaların stres düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca anne babasının ebeveyn stresi yüksek olan çocukların okul ortamında daha tepkisel, uyumsuz ve çeşitli davranış bozukluklarına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular ebeveyn stresinin yalnızca ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda çocukların eğitim sürecindeki tutum ve davranışlarını da doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir.

Kurt (2018) ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünü incelemiştir. 803 anne babaya uygulanan ölçekler neticesinde ebeveynlik stresinin evlilik kalitesini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Duygu ve problem odaklı ortak baş etme becerileri evlilik kalitesini artırırken, negatif baş etme biçimleri evlilik kalitesini olumsuz yönde etkilemiştir. Özellikle bireyin kendine ve eşine dair algısı ile ortak baş etme becerileri, evlilik kalitesinde belirleyici rol oynamıştır.

Schneetler vd. (2018) hem anne hem de babanın çalıştığı Şili Temuco şehrinde yaşayan 303 aileye çeşitli ölçekler uygulayarak yaptıkları nicel araştırmada iş-yaşam dengesi kurabilen anneleri olan ergenlerin yaşam doyumunun daha yüksek çıktığı, ergenlerde aile desteği ve aile yaşam memnuniyeti gibi konuların ergenin sağlıklı gelişimine etkilerine değinmişlerdir.

Çalışkan (2020), Ankara ilinde, yalnızca bir çocuğu olan 420 anne baba ile gerçekleştirdiği nicel araştırmasında, eşlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile birbirlerine destek olma durumlarının ebeveyn stresleri üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, annelerin ebeveyn stres düzeylerinin babalara göre daha yüksek olduğunu ve ebeveyn stresini en çok etkileyen faktörün anne ve babanın psikolojik esneklik düzeyi olduğunu belirtmiştir.

Uslu (2020) iş yaşam dengesizliği konusunu meslek farklılıkları açısından ele almış ve özellikle ilköğretim seviyesindeki öğrencilerin öğretmenlerinin çalışma hayatı

ve aile hayatı arasındaki dengeyi görmek için yaptığı çalışmasında öğretmenlerin meslekleri ile bütünleşme, mesleğine kutsiyet atfetme, içsel çaba, fazla sorumluluk alarak eve iş getirme veya sürekli velilerle iletişim halinde olma zorunluluğu hissetme gibi durumlardan ötürü iş yaşam dengesini sağlayamadıklarını ifade etmiştir.

Oyarzün-Farias (2021), anaokulu ve ilkokulda çocuğu olan 244 anne babanın ebeveyn stresi ile yaşam memnuniyetini incelediği nicel araştırmasının sonucunda; annelerin, babalara kıyasla ebeveyn stresi ve memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu, çok erken yaşta anne baba olanlar ile 37 yaşından sonra anne baba olanların ebeveyn stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Luppi vd. (2023) çift kariyerli ailelerle yaptıkları boylamsal araştırmada iş hayatındaki memnuniyetin anne ve babaların genel yaşam memnuniyetine pozitif yönde etkisinin olduğunu belirtmiş ve bunu kendini bir alanda kanıtlamış olmanın kişilerin genel yaşamlarında olumlu etkisinin olmasına bağlamıştır. Ayrıca ebeveynlik memnuniyetinin anne babaların yaşam doyumuna etkisini incelediklerinde annelerin ebeveynlik memnuniyeti arttıkça yaşam doyumunun azaldığını, babalarda ise tam tersine ebeveynlik memnuniyeti arttıkça yaşam doyumunun da arttığını ifade etmişlerdir.

Aladağ (2023) Zonguldak'ta ikamet eden 250 çocuk ve ailesinden oluşan bir örneklem grubu ile yaptığı nicel araştırma sonucunda ebeveyn stresi ile çocukların psikolojik iyi oluşu arasında istatistiksel olarak ters yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmış ve anne babaların ebeveyn stresi arttıkça çocuklarının psikolojik iyi oluşunun azaldığını ifade etmiştir.

Çetin (2024)'ün annelerin sahip olduğu ebeveyn stresi ve yaşam doyumlarının çocukların yaşam doyumuna etkisini incelediği nicel araştırmasında 290 tane anne ve çocuğuna çeşitli ölçekler uygulamıştır. Sonuç olarak çocuğun yaşam doyumunun %23'ünü annenin ebeveyn stres düzeyi ve yaşam doyumunun açıkladığını saptamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçekler, evren ve örneklem, kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin toplanma aşamaları ve analizleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Anne babaların iş-yaşam dengesi düzeyleri, yaşam doyumları ve ebeveyn stres düzeylerinin incelendiği bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeline göre tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma modeli, birden fazla değişken arasında istatistiksel bir ilişkinin olup olmadığını ve eğer varsa bu ilişkinin gücünü ortaya koymayı hedefleyen bir model olarak belirtilebilir (Büyüköztürk, 2022). Araştırmanın bağımlı değişkeni ebeveyn stresi; bağımsız değişkenleri ise iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumdur. Planlanan model doğrultusunda çift kariyerli ailelerde iş yaşam dengesi, ebeveyn stresi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler güvenilirlik ve geçerliği kanıtlanmış olan çeşitli ölçeklerle incelenmiştir. Yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi değişkenlerinin birbirlerini ve anne babaların ebeveyn streslerini yordama gücü, regresyon analizi ile test edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu çift kariyerli aile yapısına sahip, her iki çiftin de aktif iş hayatında olduğu, en az bir çocuk sahibi, boşanmamış birlikte yaşayan yaş ortalaması 40.16 (SS=6.64) olan 236 (kadın), 146 (erkek) toplam 382 ebeveyn oluşturmaktadır. Örneklemi seçerken; örnekleme tekniği olarak seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden amaçsal örnekleme tekniği kapsamında ölçüt örnekleme tekniği kullanılacaktır. Amaçsal örnekleme kapsamında ölçüt örnekleme, çalışmanın amacına bağlı olarak örneklem seçmemiz ve çalışmada belli kriterlere sahip şeyleri incelemek istediğimizde örneklemimizi bu kriterleri karşılayan birimleri seçerek oluşturmamızdır (Büyüköztürk, 2022). Bu çalışmada örneklem için çift kariyerli aile ve en az bir çocuk sahibi ebeveyn olma ölçütü olduğundan çalışmaya en uygun örneklem tekniği olarak ölçüt örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Katılımcılara Whatsapp uygulaması üzerinden Google Forms aracılığıyla ölçekler ulaştırılmış, veriler bu şekilde tamamen online olarak toplanmıştır.

Araştırmanın örneklem hesabı yapılırken G*Power örneklem hesaplama aracı kullanılmıştır. Bu bağlamda Cohen'e (1988) göre orta düzeyde bir etki büyüklüğünü ($f = .25$) tespit etmek amacıyla %5 hata ve %95 güven aralığında en az 280 kişiye

ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Dolayısıyla eldeki 382 örneklem büyüklüğü yeterli düzeyde istatistiksel güç sağlamaktadır (Cohen, 1988; Erdfelder vd., 2009).

Yapılan araştırmaya toplam 389 çift kariyerli ebeveyn katılmıştır. Normallik dağılımı tespiti sırasında 7 ebeveynin verilerinin standartlaştırılmış z puanlarına göre +3 ile -3 değer aralığının dışında olması sebebiyle toplam veri setinden çıkarılmıştır. Dolayısıyla 382 ebeveynin verisi ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya katılanların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Düzye	F	%
Cinsiyet	Kadın	236	61.8
	Erkek	146	38.2
Çocuk Sayısı	Tek Çocuk	112	29.3
	İki Çocuk	171	44.8
	Üç Çocuk	80	20.9
	4 Çocuk veya Daha Fazla	19	5.0
Sosyo-ekonomik Düzye	Kötü	8	2.1
	Orta Düzye	289	75.6
	İyi	85	22.3
Çalışma Sektörü	Kamu	303	79.3
	Özel Sektör	47	12.3
	Serbest Meslek / Kendi İşi	32	8.4
Öğrenim Durumu	İlköğretim Mezunu	25	6.6
	Ortaöğretim Mezunu	28	7.3
	Yükseköğretim Mezunu	249	65.2
	Lisansüstü Mezunu	80	20.9
Toplam		382	100.0

Çalışmaya katılan ebeveynlerin %61.8'i kadındır. Ebeveynlerin %44.8'i iki çocuğa sahiptir ve %75.6'sı ekonomik düzeyini orta olarak algılamaktadır. Ebeveynlerin %79.3'ü kamu personelidir ve %65.2'si lisans mezunudur. Katılanların yaş ortalaması $M = 40.16$, $SD = 6.64$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların evlilik sürelerinin ortalaması $M = 14.49$, $SD = 7.15$ olarak bulunmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma 2024/2025 eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Başvuru Formu doldurularak Etik Kurul Onayı 26.12.2024 tarihinde 71784 sayılı toplantı kararıyla alınmış ve ardından veri toplanmaya başlanmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan çevrim içi anket formu Google Forms platformu kullanılarak oluşturulmuştur. Anket formu içerisinde, çalışmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı bilgisi, katılım şartları ve gizlilik güvencesine dair açıklamalar yer almakta olup, katılımcıların onay verdiği “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ilk sayfada sunulmuştur. Katılımcılar, bu formu onaylamadan anket sorularına

geçememektedir. Anket formunda katılımcılara ait demografik bilgi formunun yanı sıra, ebeveyn stresi, iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu düzeylerini ölçen toplam üç standart psikolojik ölçek yer almaktadır. Örneklem grubuna ulaşmak amacıyla, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcılara araştırma bağlantısı WhatsApp uygulaması üzerinden iletilmiştir. Mesajlarda araştırmanın amacı, katılım şartları ve tahmini süre bilgisi kısaca açıklanarak gönüllü katılım talep edilmiştir. Katılımcıların tümü 18 yaş üzeri, çift kariyerli aile yapısına sahip ve en az bir çocuğu olan ebeveynlerdir. Katılımcıların bu ölçütlere uyduğu, araştırmacı tarafından ön görüşmelerle teyit edilmiştir. Veri toplama süreci 2025 yılı Şubat ve Mart aylarında yürütülmüş, uygulamalar bireysel olarak çevrim içi ortamda tamamlanmıştır. Anketin tamamlanma süresi katılımcı başına ortalama 10 dakika sürmüştür. Veriler, Google Forms üzerinden Excel formatında indirilerek SPSS programına aktarılmış ve analiz edilmek üzere hazırlanmıştır. Tüm süreçte, katılımcıların kişisel bilgilerinin gizliliği korunmuş, elde edilen veriler yalnızca araştırma amacıyla kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ebeveyn stresi değişkeni için “Anne Baba Stres Ölçeği (Özmen-Özmen, 2012)”, iş-yaşam dengesi değişkeni için “Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği (Yılmaz-Söyük, 2022)”, yaşam doyumu değişkeni için ise “Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı-Baysal, 2016)” uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu da katılımcılar hakkında bilgi edinmek için kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formunda katılımcılardan; cinsiyet, çocuk sayısı, sosyo-ekonomik durum, çalışma sektörü, eğitim düzeyi, evlilik yılı, yaş ve meslekleri hakkında bilgiler istenmiştir.

3.4.2. Anne Baba Stres Ölçeği

Özmen-Özmen (2012) tarafından geliştirilen “Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ)” anne babaların çocuk yetiştirme sürecinde sahip oldukları stres düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, 16 soruluk tek faktörlü bir ölçektir. Her bir soru için katılımcılara “Her zaman”, “Sık sık”, “Bazen” ve “Hiçbir zaman” şeklinde 4’lü Likert tipinde geliştirilen seçenekler sunulmuştur. Tüm psikolojik testler için Büyüköztürk (2010)’un ifadesi ile .70 ve üzerinde güvenirlik katsayısı oldukça yeterli kabul edilmekte ve Anne Baba Stres Ölçeği için Cronbach- Alpha değeri .85, Spearman Brown İki yarı test güvenirliği .82 olarak bulunmuştur. Bu durumda test oldukça güvenilir diyebiliriz. Anne

baba stres ölçeğinin geçerlik çalışmaları için ise doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış ve açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde yük değerlerinin .41 ve .66 aralıklarında olduğundan varyansı %32.20 oranında açıkladığından ve literatürde tek faktörlü ölçeklerde %30 ve üzeri varyans normal kabul edildiğinden (Büyüköztürk, 2010) anne baba stres ölçeği için bu rakam yeterli görünmektedir. DFA için uyum indekslerine bakıldığında ise “Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde $X^2 = 252.98$ ($N=438$, $sd=104$, $p=.000$), X^2 /sd oranının $252.98/104=2.43$ olduğu görülmüştür. Büyük örneklemelerde X^2 /sd oranının 3’ün altında olması mükemmel uyuma karşılık gelmektedir (Sümer, 2000,59). Diğer bir uyum indeksi olan RMSEA değerinin .05 olduğu görülmektedir. Yine Sümer’in (2000,61) belirttiği gibi bu değerin .05’e eşit ve küçük olması mükemmel uyuma işaret etmektedir. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde GFI’nın .93 ve AGFI’nın .91 olduğu görülmüştür. GFI ve AGFI indekslerinin .90’ın üzerinde olması iyi uyuma karşılık gelmektedir.” Özmen ve Özmen (2012) ifadelerinden ölçeğin uyumlu ve kullanılabilir olduğuna kanaat getirilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre ‘Anne Baba Stres Ölçeği’ için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .88’dir.

3.4.3. Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği

Sağlık çalışanlarının iş-yaşam dengesi düzeylerini ölçmek amacıyla Agha (2017) tarafından geliştirilen ve Yılmaz-Söyük (2022) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği” 15 sorudan oluşmakta, 3 tane alt boyutu bulunmakta ve bunlar; Kişisel Hayat (KH), İş Hayatı (İH) ve İyileştirme (İYİ)’dir. Her bir soru için katılımcılara “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Tamamen katılıyorum” şeklinde 5’li Likert tipinde seçenekler sunulmuştur. Ölçekteki kişisel hayat alt boyutunu 7. maddeye kadar olan sorular, sonraki 4 madde İş hayatı alt boyutunu sonraki 4 madde ise iyileştirme alt boyutunu oluşturmaktadır. Kişisel hayat alt boyutu iş hayatının kişisel hayata olumlu veya olumsuz etkilerini, İş hayatı alt boyutu kişisel hayatın iş hayatına etkilerini, İyileştirme alt boyutu ise kişisel hayat ve iş hayatının birbirleri üzerinde olan olumlu yöndeki etkilerinin sonucunda iyileştirme sağlayıp sağlamadığını değerlendirmektedir. İş hayatı ve kişisel hayat alt boyutları ters kodlanan iyileştirme alt boyutu ise doğrudan kodlanan sorulardan oluşmaktadır. Orijinal ölçekte ölçeğin oldukça güvenilir olduğu vurgulanarak Cronbach Alpha değeri .90 olduğu belirtilmiştir (Agha vd.,2017).

Yapılan analizler sonucunda Yeni iş yaşam dengesi ölçeğinin Cronbach Alpha değeri 0,88 olduğundan güvenilir bulunduğu ifade edilmiş, ayrıca Açıklayıcı Faktör

Analizi (AFA) sonucunda tüm maddeler için 0.30' un altında yük değeri olan madde olmadığından geçerli bir test olduğuna kanaat getirilmiştir (Yılmaz ve Söyük, 2012). Bu araştırmadan elde edilen verilere göre Yeni İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin 'Kişisel Hayat' alt boyunda hesaplanan coronbach alpha değeri .94, 'İş Hayatı' alt boyutunda hesaplanan coronbach alpha değeri .86, 'İyileştirme' alt boyutunda hesaplanan coronbach alpha değeri .79, 'Yeni İş Yaşam Dengesi' genel coronbach alpha değeri ise .97 şeklinde elde edilmiştir.

3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bireylerin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Dağlı–Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Her bir soru için katılımcılara “Hiç katılmıyorum”, “Çok az katılıyorum”, “Orta düzeyde katılıyorum”, “Büyük oranda katılıyorum”, “Tamamen katılıyorum” şeklinde 7'li Likert tipinde seçenekler sunulmuştur. Ölçek geçerliliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve AFA için genel varyans %67 çıkmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi için ölçekteki birçok uyum değerlerine bakıldığında “Modelin uyum indekslerinden birisi olan χ^2/sd 'nin değeri 1,17 olarak saptanmıştır. Ayrıca uyum indekslerinden olan NFI değeri 0,99; NNFI değeri 1,00; CFI değeri 1,00; SRMR değeri ise 0,019 olarak saptanmıştır. Bu da, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin bir faktör yapısının iyi uyum gösterdiğini belirtmektedir. RMSEA değerinin 0,030 olması ise kabul edilebilir ve geçerli sonuçlar verdiğini göstermektedir.” Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .88 olduğundan tüm bunlardan hareketle ölçek güvenilir ve geçerlidir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu araştırmadan elde edilen verilere göre ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ için hesaplanan coronbach alpha değeri .84 şeklinde elde edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ebeveynlerin ebeveynlik stresi, yaşam doyumunu ve iş-yaşam dengesi bağlamında verdikleri cevapların betimsel istatistikleri Tablo 2’de verilmiştir. Normallik dağılımları ve iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir.

Tablo 3.2: Değişkenlerin betimsel istatistikleri.

Değişken	N	$\bar{X}$	S.s.	A	Çarpıklık	Basıklık
Ebeveyn Stresi	382	30.46	7.15	.88	.717	.474
Yaşam Doyumu	382	16.30	3.56	.84	-.463	-.284
İş Yaşam Dengesi	382	52.25	9.95	.91	.067	-.458

Normallik dağılımı incelenirken çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirilmiştir. ± 2 değer aralığındaki çarpıklık ve basıklık değeri normal dağılım olarak kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2016). Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin .717 ile -.741 arasında olduğu görülmüştür. Bu bağlamda verilerin analizi sırasında parametrik testlerden yararlanılmıştır. İki bağımsız değişkenin olması durumunda Bağımsız Örneklem t Testi, varyansların homojenliği Levene homojenlik testi ile incelenmiştir, üç ve daha fazla bağımsız değişken olması durumunda da Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) (Post-Hoc: Varyanslar homojen dağıldığında Bonferroni, dağılmadığında Games-Howell) uygulanmıştır. Ayrıca De Winter (2013) örneklem sayısının 5'ten az olması durumunda bile t testlerinin oldukça güçlü olduğunu belirtmiştir. Değişkenlerin arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen anlamlı etkilerin değerlendirilmesinde ise Cohen (1988)'in "r= .10 ile .29 için küçük, r= .30 ile .49 için orta ve r=.50 ile 1.00 için büyük ilişki" belirttiği ilişki büyüklükleri ve küçük: $\eta^2 = .01$; orta: $\eta^2 = .06$ ve büyük $\eta^2 = .14$ etki değerleri kullanılmıştır. Çift kariyerli ailelerde iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu, ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin tespiti için ise cinsiyet ve yaş demografikleri de eklenerek hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Cinsiyet değişkeni, Kadın = 0 ve Erkek = 1 şeklinde kukla (dummy) değişken olarak kodlanmış ve regresyon analizine bu şekilde dahil edilmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Ebeveynlerden elde edilen ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi ve birbirleriyle arasındaki ilişkiler bu bölümde sunulmuştur.

4.1. Çift Kariyerli Ailelerde Cinsiyet Değişkenine Göre Ebeveynlik Stresi, Yaşam Doyumu, İş-Yaşam Dengesi

Ebeveynlerin cinsiyetlerine göre ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesinin farklılık gösterip göstermediği Tablo 3'te incelenmiştir.

Tablo 4.1: Cinsiyet değişkenine göre ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	SD	t (df= 380)	P
Ebeveynlik Stresi	Kadın	236	31.59	6.84	4.007	.000* $d = .42$
	Erkek	146	28.63	7.28		
Yaşam Doyumu	Kadın	236	16.34	3.34	.301	.764
	Erkek	146	16.23	3.90		
İş Yaşam Dengesi	Kadın	236	52.48	9.73	.574	.566
	Erkek	146	51.88	10.31		

* $p < .05$

Ebeveynlerin cinsiyetlerine göre ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesinin istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna göre yaşam doyumu ve iş yaşam dengesi bağlamında cinsiyet değişkenine göre farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Ancak, ebeveynlik stresi açısından kadınlar $M = 31.59$, $SD = 6.84$ ve erkekler $M = 28.63$, $SD = 7.28$ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur $t_{(380)} = 4.007$, $p < .001$, $d = 0.42$. Bu sonuç, kadınların ebeveynlik streslerinin erkeklerden orta etki büyüklüğünde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.2. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveynlerin Yaşı, Ebeveynlik Stresi, Yaşam Doyumu ve İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki

Ebeveynlerin yaşı ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesinin birbiriyle ilişki gösterip göstermediği Tablo 4'te incelenmiştir.

Tablo 4.2: Ebeveyn yaşı, ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişki

Değişken	N	Ortalama	Ebeveyn Stresi	Yaşam Doyumu	İş Yaşam Dengesi
Yaşam Doyumu	382	16.30	-.40**	-	
İş Yaşam Dengesi	382	52.25	-.43**	.51**	-
Yaş	382	40.16	-.12*	.01	.05

* $p < .05$; ** $p < .01$; (2-yönlü)

Elde edilen bulgulara göre, ebeveynlik stresi ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.40$, $p < .01$). Benzer şekilde, ebeveynlik stresi ile iş-yaşam dengesi arasında da orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.43$, $p < .01$). Bu sonuçlar, ebeveynlik stresinin arttığı durumlarda bireylerin yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi algılarının azaldığını göstermektedir. Yaşam doyumu ile iş-yaşam dengesi arasında ise güçlü, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .51$, $p < .01$). Bu bulgu, iş-yaşam dengesi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Öte yandan, ebeveyn yaşı ile ebeveynlik stresi arasında zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.12$, $p < .05$); yaş ilerledikçe ebeveynlik stresinin hafif şekilde azaldığı görülmektedir. Yaş değişkeni ile yaşam doyumu ($r = .01$, $p = .83$) ve iş-yaşam dengesi ($r = .05$, $p = .34$) arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

4.3. Çift Kariyerli Ailelerde Cinsiyet, Yaş, İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumunun Ebeveynlik Stresi Üzerindeki Etkisinin Tespiti

Ebeveynlik stresi, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi arasında anlamlı ve orta-büyük düzeyde ilişkilerin elde edilmesi ve araştırma sorusu sebebiyle hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sürecinde değişkenlerin modele hangi sırayla ekleneceğini belirlemek amacıyla stepwise (adım adım) regresyon yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, modele katkısı istatistiksel olarak anlamlı olan değişkenleri belirli p-değeri kriterlerine göre sırayla ekleyerek en iyi yordayıcı model kombinasyonunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Analizlerden önce regresyon varsayımları test edilmiştir. Ölçekler arasında Durbin-Watson testi ile otokorelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Durbin-Watson istatistiğinin 1.5 ile 2.5 arasında olması, otokorelasyonun olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2014). Öte yandan, çoklu bağlantı sorununun varlığı Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ile değerlendirilmiştir. VIF değerinin 10'un altında olması gerektiği belirtilmektedir (Alpar, 2016). Tüm değişkenler için VIF (Varyans Şişirme Faktörü) değerleri 1.35'in altında kalmış ve tolerans değerleri de .74 ve üzerinde tespit edilmiştir. Bu durum değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Durbin-Watson katsayısı 2.17 olarak bulunmuş, bu da artıklarda (residual) otokorelasyon olmadığını göstermektedir. Yaş değişkeni hiyerarşik regresyona dahil edilmesine rağmen anlamlı bir değişken olmadığı için modeller içerisinde yer almamıştır.

Çift kariyerli ailelerde cinsiyet, yaş iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumunun ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin tespiti Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	Stand. Beta	T	p
1	İş-Yaşam Dengesi	-.310	-.431	-9.31	< .001
2	İş-Yaşam Dengesi	-.314	-.437	-9.70	< .001
	Cinsiyet (0=Kadın, 1=Erkek)	-3.148	-.214	-4.76	< .001
3	İş-Yaşam Dengesi	-.224	-.311	-6.13	< .001
	Cinsiyet (0=Kadın, 1=Erkek)	-3.150	-.214	-4.90	< .001
	Yaşam Doyumu	-.497	-.247	-4.87	< .001
Model 1: $R^2 = .19$		Model 3: $\Delta R^2 = .05$			
Model 2: $\Delta R^2 = .05$					

$p < .001$.

Ebeveynlik stresini yordayan psikososyal değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin birinci modelinde yalnızca iş-yaşam dengesi bağımsız değişkeni modele dahil edilmiştir. Sonuçlar, iş-yaşam dengesi düzeyinin ebeveynlik stresini anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermiştir ($\beta = -.431, p < .001$).

İkinci modelde, iş-yaşam dengesine ek olarak cinsiyet değişkeni modele dahil edilmiştir. Cinsiyet değişkeni, kukla (dummy) değişken olarak kodlanmış (Kadın = 0, Erkek = 1) ve bu şekilde analize alınmıştır. Bulgular, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek ebeveynlik stresi yaşadığını göstermiştir ($\beta = -.214, p < .001$).

Üçüncü modelde, önceki iki değişkene ek olarak yaşam doyumu değişkeni de modele dahil edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, yaşam doyumu da ebeveynlik stresini anlamlı ve negatif yönde yordayan bir değişken olarak modele katkı sağlamıştır ($\beta = -.247, p < .001$).

Her üç model de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Modelin açıklayıcılığı, sırasıyla Model 1’de %19 ($R^2 = .19$), Model 2’de %23 ($\Delta R^2 = .05$) ve Model 3’te %28 ($\Delta R^2 = .05$) olarak artmıştır. Bu bulgular, iş-yaşam dengesi, cinsiyet ve yaşam doyumu değişkenlerinin, ebeveynlik stresini açıklamada anlamlı katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada çift kariyerli aile yapısına sahip ebeveynlerin iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu değişkenlerinin ebeveyn stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin araştırmadaki değişkenler üzerindeki etkisi de ele alınmıştır. Bu kısımda araştırma sonucunda ortaya çıkan veriler, ilgili alanyazın bağlamında ele alınarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

5.1. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresinin Cinsiyete Göre

İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu kısımda araştırmanın birinci alt problemi olan “Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna ilişkin bulgular tartışılmıştır. Alanyazında ebeveyn stresi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunun annelerin stres düzeyine odaklandığı görülmüştür. Yalnızca babaların ebeveyn stresini inceleyen araştırma ise çok azdır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, yaşam doyumu ve iş-yaşam dengesi değişkenlerinin cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Fakat ebeveyn stresi değişkeninde kadınların erkeklerden orta etki büyüklüğünde daha yüksek ebeveyn stresine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç kadınların ebeveynlik sürecinde daha yoğun bir yükümlülük altında kaldıkları yönündeki görüşlerle örtüşmektedir. Webster-Stratton (1988) 3 ile 8 yaş arasındaki çocukların aileleri ile yaptıkları çalışmada annelerin, babalardan daha fazla ebeveyn stresine sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Bu bulgu, kadınların çocuk bakımına daha fazla enerji ve zaman harcayan taraf olmaları ile açıklanabilir. Karageyik (2019) da aynı şekilde araştırma sonucunda kadın ebeveynlerin erkek ebeveynlerden daha fazla ebeveynlik stresine sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar, kadınların ev içi rollerinin iş yaşamıyla birlikte çift yönlü bir yük oluşturduğunu düşündürmektedir. Garrison vd. (1997) ileri yaşta ebeveyn olan bireylerin anne baba stresinin cinsiyete göre değişip değişmediğini araştırdıkları çalışmalarında annelerin ebeveyn stres düzeyinin babalardan yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kaner (2004) özel gereksinimli çocukların anne babalarıyla yaptığı çalışmada annelerin ebeveyn stres düzeyinin babaların ebeveyn stres düzeyinden daha yüksek olduğu fakat bu farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Bu durum, bazı örneklerde kadın ve erkek ebeveynlerin stres düzeylerinin birbirine yakın olabileceğini göstermektedir. Güzeloğlu (2019) da yine kadınların ebeveyn stres düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ve bu farkın anlamlı olduğunu

belirtmiştir. Garrison vd. (1997) de kadınların toplumsal cinsiyet rolleri gereği görev paylaşımı, partnerleriyle etkileşim, bedensel iyilik hali gibi konularda erkeklere kıyasla daha fazla ebeveynlik stresi yaşadığını ifade etmiştir. Bu perspektiften bakıldığında, kadınların hem biyolojik hem de kültürel roller sebebiyle çocuk yetiştirme sürecinde daha fazla duygusal ve fiziksel yükü karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Genel olarak elde edilen bulgular ve literatürdeki benzer çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, ebeveyn stresinin cinsiyete göre farklılaşmasının, yalnızca bireysel değil, toplumsal ve yapısal etkenlerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle ebeveynlere yönelik destek politikalarının cinsiyet temelli farklılıkları da göz önünde bulundurarak geliştirilmesi hem kadınların hem de erkeklerin ebeveynlik süreçlerinde yaşadıkları stresin azaltılması açısından önem taşımaktadır.

5.2. Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresi ve Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu kısımda araştırmanın ikinci alt problemi olan “Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresi ile Yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” araştırma sorusuna ilişkin bulgular tartışılmıştır. Ebeveynin yaşı demografik değişkeninde bu çalışmada yaş ile ebeveyn stresi arasında zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ilerledikçe ebeveynlik stresinin hafif şekilde azaldığı görülmektedir. Bu sonuç, ebeveynlik sürecinde yaşı tek başına belirleyici olmadığını, ancak yaşla birlikte edinilen deneyim, sabır, duygusal olgunluk ve kriz yönetimi becerilerinin stresle başa çıkma sürecinde koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte Leah Kenyon (2019) çalışmasında anne babaların yaşı arttıkça bedensel ve ruhsal sağlığının azaldığı ve fakat ebeveyn stresinin de azaldığını ifade etmiş, bunu yaş aldıkça artan tecrübeyle beraber gelişen problem çözme becerilerine dayandırmıştır. Yaşam deneyimi, bireylerin ebeveynlik rollerini daha içselleştirmiş ve beklentilerini daha gerçekçi hale getirmiş olabileceğinden, stres düzeylerini düşürme eğiliminde olabilir. Ayrıca ileri yaş ebeveynlerin daha geniş sosyal destek kaynaklarına sahip olma olasılığı da stresle baş etme kapasitelerini artırabilir. Erken anne baba olmanın beraberinde getirdiği deneyimsizlik, düşük eğitim düzeyi gibi faktörler daha yüksek ebeveyn stresine sebep olabilmektedir (Mollborn ve Dennis, 2011). Bu doğrultuda erken ebeveynliğin bireysel kaynaklar ve psikolojik olgunluk açısından yetersizlikle birleşmesi, stres düzeylerinin artmasına neden olabilir. Özellikle kariyer

planlaması ve ebeveynlik sorumluluklarının çakıştığı dönemlerde bu durum daha belirgin hale gelebilir. Garrison vd. (1997) de yaş arttıkça ebeveyn stresinin azaldığını çalışmalarında belirtmiş, bunu yaşla beraber gelen derinleşmiş bilgi, beceriler ve psikolojik sağlamlığa bağlamışlardır. Bu açıklama, ebeveynlik stresinin yalnızca dışsal faktörlerle değil, bireyin içsel başa çıkma mekanizmaları ve psikolojik esnekliği ile de doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Steiner ve Paulson (2007) çalışmalarında ise bunların aksine annenin yaşı arttıkça azalan bedensel ve ruhsal sağlıkla beraber ebeveyn stresinin de artacağı sonucuna varılmıştır. Östberg ve Hagekull (2000) çalışması da ileri yaştaki annelerin ebeveyn stresinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Dolayısıyla ebeveynlik stresi yalnızca dışsal faktörlerle değil, bireyin içsel başa çıkma mekanizmaları ve psikolojik esnekliği ile de ilişkilidir. Fakat bazı çalışmalar ebeveyn stresi ile erken yaşta anne olma arasında ilişki olmadığını söylemektedir (Lehr vd., 2015). Vermaes vd. (2008) de özel gereksimli çocuğu olan anne babaların hissettikleri ebeveyn stres düzeyinin yaş gruplarına göre istatistiksel bir değişim göstermediğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak bu araştırma kapsamında yaş ile ebeveyn stresi arasında saptanan negatif yönlü ilişki, yaşın bireylere kazandırdığı psikolojik dayanıklılık, ebeveynlik deneyimi ve duygusal olgunluğun stres düzeyini düşürücü etkisini desteklemektedir. Ancak bu ilişkinin zayıf düzeyde olması, ebeveyn stresini açıklarken yaş dışında başka değişkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Nitekim bazı çalışmalarda ileri yaşın koruyucu değil, stres artırıcı bir faktör olarak belirmesi, ebeveynlik deneyiminin bireysel, kültürel ve bağlamsal koşullara göre değişebileceğini düşündürmektedir.

5.3. Çift Kariyerli Ailelerde İş-Yaşam Dengesi, Yaşam Doyumu ve Cinsiyetin Ebeveyn Stresine Etkisine İlişkin Tartışma

Bu kısımda araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Çift Kariyerli Ailelerde İş Yaşam Dengesi, Yaşam Doyumu, Cinsiyet ve Yaş Ebeveyn Stresini hangi düzeyde açıklamaktadır?” araştırma sorusuna ilişkin bulgular tartışılmıştır. Yaş değişkeni hiyerarşik regresyona dahil edilmesine rağmen anlamlı bir değişken olmadığı için modeller içerisinde yer almamıştır.

Bu çalışmada, ebeveynlik stresini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizi, önemli bulgular sunmuştur. Analizin birinci modelinde yalnızca iş-yaşam dengesi değişkeni modele dahil edilmiş ve bu değişkenin ebeveynlik stresini anlamlı ve negatif yönde yordadığı

saptanmıştır. Bu bulgu, iş-yaşam dengesi düzeyi yüksek olan bireylerin ebeveynlik kaynaklı stresle daha etkin başa çıkabildiklerine işaret etmektedir. Ya da iş ve özel yaşam arasında denge kurabilen bireylerin ebeveynlik rollerini daha az stresle yürüttüğünü göstermektedir. Nitekim, alanyazında da iş-yaşam dengesinin ebeveyn stresi üzerindeki etkisinden söz eden birçok çalışma mevcuttur. Östberg ve Hagekull (2000)'in çalışmasında yoğun iş temposu yüksek ebeveyn stresi ile ilişkilendirilmiştir. Keleşoğlu ve Adam (2020) de aynı şekilde ebeveynlerin iş-yaşam dengesinin ebeveyn stresinde belirleyici bir faktör olduğundan bahsetmiştir. Barr (2019) da çalışmasında ebeveyn stresi ile çalışma süresi arasındaki ilişkiden söz etmiş, tam zamanlı çalışan işyerinde daha fazla vakit geçiren annelerin yarım gün çalışan annelere nazaran daha fazla ebeveyn stresine sahip olduğunu tespit etmiştir. Hughees ve Galinsky (1994) iş-yaşam dengesi kuramayan kadınların sahip olduğu ebeveyn stresi ile birlikte bunun çocuğa yansımalarına değinmişlerdir. Aynı şekilde Alqahtani (2020) de özellikle annelerin iş-yaşam dengesi kurmalarının önemine değinmiştir. Bianchi ve Milkie (2010)'un araştırmalarına göre iş hayatında karşılaşılan zorluklar ile ev içindeki sorumlulukların çatıştığı durumlarda ebeveyn stresinin artacağı vurgulanmıştır. Nemet-Pier (2003)'ün çalışmasında çalışan annelerin hem anne olma ile ilgili rolleri yerine getirme hem de iş hayatının gerekliliklerine ve beraberinde getirdiği sorumlulukları yerine getirme sürecinde tüm bunların ebeveyn stresini artıracakları belirtilir. Giray ve Ergin (2006) 0-6 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin 19 yaş üzerinde çocuğa sahip ebeveynlerden daha fazla ebeveyn stresine sahip olduklarını ve iş-aile çatışması daha fazla yaşadıklarını söylemişlerdir. Voydanoff ve Kelly (1984) de aynı şekilde çocukların yaşı azaldıkça ebeveyn stresi ve iş-aile çatışmalarının artmasından söz eder. Çatal (2024) çalışmasında iş stresi arttıkça annelerin ebeveyn stres düzeyinin de arttığını ifade etmiştir. Aladağ (2023)'ün araştırmasında ise tam tersi bir veri elde edilmiş, çalışmayan annelerin çalışan annelere nazaran daha fazla ebeveyn stresine sahip olduğu belirtilmiştir. Kaçan-Softa'nın (2012) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn stres düzeyi üzerine yaptıkları araştırmalarında herhangi bir işte çalışmayan anne babaların psikolojik sağlamlığının çalışan anne babalardan daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen sonuç, iş-yaşam dengesi ile ebeveynlik stresi arasındaki ters yönlü ilişkiyi destekleyen önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

İkinci modelde cinsiyet değişkeninin eklenmesiyle birlikte, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadığı ortaya konmuştur. Oysa çalışmanın korelasyonel analiz bulgularına göre, kadın katılımcıların ebeveyn

stres düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, hiyerarşik regresyon analizinde iş yaşam dengesi sabitlenerek modele cinsiyet eklendiğinde, cinsiyetin ebeveyn stresi üzerindeki yönü değişmiş ve erkek cinsiyeti ebeveyn stresinin daha yüksek düzeyde olmasını yordayan bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Bu durum, cinsiyet ile iş yaşam dengesi arasında olası bir örtüşmenin ya da bastırıcı bir etkinin varlığını düşündürmektedir. İş yaşam dengesi kontrol edildiğinde, cinsiyetin ebeveyn stresine etkisi farklı bir yön kazanmış olabilir. Bu bulgu, ebeveyn stresini etkileyen faktörlerin yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda bağlamsal değişkenlere de bağlı olduğunu göstermektedir. Karaca ve Dede (2017) kadın kamu çalışanları ile yaptıkları çalışmalarında iş yaşam dengesi için bireylerin iş aile çatışmalarını önlemesi gerektiğine bunun da ancak eş desteği, işi ile ailesi arasında rol belirginliğini sağlama, zaman yönetimi ile ve iş hayatında özellikle kadınlara çeşitli kolaylıklar sağlanarak olabileceğini ifade etmişlerdir. Uslucan (2015) otizmlili çocuğa sahip anne babalarla yaptığı çalışmasında babaların ebeveyn stres düzeyinin annelerden daha fazla olduğunu tespit etmiş ve bunu araştırmasına katılan babaların çocukları ile daha fazla zaman geçirmesi ile ilişkilendirmiştir. Pleck (2010) da babaların çocuk bakımına katılımının artmasıyla birlikte karşılaştıkları rol çatışmalarının ebeveynlik stresini artırabileceğini ortaya koymuştur. Öte yandan bu bulgu, geleneksel toplumsal rollerin ve beklentilerin erkekler üzerindeki baskılayıcı etkisine işaret edebilir. Özellikle çift kariyerli ailelerde erkeklerin, bir yandan geçim sağlama sorumluluğu taşıırken, diğer yandan çocuk bakımına daha fazla dahil olmaları gerektiğinden, bu durumun onlar için stres kaynaklı bir çatışma oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, kadın katılımcıların daha fazla sosyal destek ağına sahip olması veya çocuk bakımındaki deneyimlerinin daha fazla olması da bu farklılığı açıklayan unsurlar arasında olabilir.

Üçüncü modelde ise yaşam doyumu değişkeninin analize dahil edilmesi, bu değişkenin de ebeveynlik stresini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, yaşam doyumu yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildiklerini ve ebeveynlikten kaynaklanan zorluklara karşı daha dirençli olabildiklerini düşündürmektedir. Yaşam doyumu, genel anlamda bireyin yaşamdan aldığı tatmini ifade ettiğinden, yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin ebeveynlik rollerini daha olumlu bir çerçevede değerlendirebilecekleri varsayılabilir. Bu bulgu, yaşam doyumunun stres düzeyi üzerindeki azaltıcı etkisini ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir. Ebeveyn stresi ve yaşam doyumu değişkenlerine dair ilgili alanyazında

genellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler hakkında çalışmalar mevcuttur ve sonuçlar da genel olarak araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Thompson vd. (1993) ebeveynlik stresi arttıkça annelerin yaşam doyum düzeyinin azaldığını araştırmalarında dile getirmiştir. Benson ve Karlof (2009) otistik ve davranış problemi olan çocukların ebeveynlerinin ebeveyn stres düzeyinin yüksek, ebeveyn yaşam doyumunun ise daha düşük olduğundan bahsetmişlerdir. Yavuz ve Başak (2021) yaptıkları nicel araştırma sonucunda ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça ve gelir düzeyi yükseldikçe ebeveyn stresinin azaldığı, yaşam doyumunun ise arttığına ulaşmışlardır. Cengiz vd. (2021) özel destek ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerle normal gelişime sahip ebeveynleri karşılaştırdıkları nicel araştırma desenindeki çalışmalarında özel çocuklara sahip ebeveynlerin ebeveyn stresinin daha yüksek yaşam doyumunun ise daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Schneider Stewart (2000) anaokuluna giden çocuğa sahip ailelerin daha yüksek ebeveyn stresine sahip olduğunu ve bunun da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Aysan ve Özben (2007) çalışmalarında özel destek ihtiyacı olan çocuklara sahip annelerin ebeveyn stres düzeylerinin tipik gelişim gösteren çocukların annelerinden hem psikolojik sağlamlık yönünden hem de yaşam doyumunu yönünden daha düşük düzeylerde olduğunu ifade etmişlerdir.

Modelin açıklayıcılığına bakıldığında, her bir değişkenin eklenmesiyle birlikte modelin varyans açıklama oranının anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. İlk modelde %19 olan açıklayıcılık oranı, ikinci modelde %23'e, üçüncü modelde ise %28'e yükselmiştir. Bu durum, iş-yaşam dengesi, cinsiyet ve yaşam doyumunu değişkenlerinin ebeveynlik stresinin açıklanmasında anlamlı katkılar sunduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin ebeveynlik stres düzeyleri, iş-yaşam dengesi, cinsiyet ve yaşam doyumunu gibi bireysel ve demografik özellikler göz önünde bulundurularak daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir. Çetin (2024) 5-6 yaşındaki çocukların annelerinin yaşam doyum ve ebeveynlik stresinin çocuğun yaşam doyumuna dair etkilerini incelediği nicel araştırma desenindeki araştırmasında annelerin ebeveyn stres düzeyinin ve yaşam doyumunun çocuğun yaşam doyumunun yaklaşık dörtte birini açıkladığını tespit etmiş ayrıca çocukların yaşam doyumunu etkileyen bir başka faktör olarak iş doyumunu iş memnuniyetini de eklemiştir. Tüm bunları çocuğun iyi oluşu ile ilişkilendirmiş çocuğu ile pozitif ilişkiler geliştiren ailelere sahip çocukların hem daha az davranış problemlerinin olduğunu hem de yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Giallo vd. (2013) annelerin ebeveyn stresi azaldıkça çocukların

oyunlara ve eğitim faaliyetlerine katılım oranlarının arttığını belirtmiştir. Berger ve Spiess (2011) de çocuklarla ilgili başka bir konuya dikkat çekerek annenin yaşam doyumu arttıkça çocuğun duygusal zeka ve kendini ifade etme becerisinin geliştiğini belirtmiştir. Güler vd. (2022) araştırmalarında ailede stresin ve tükenmişliğin azalması ile beraber anne, baba ve çocuk yaşam doyumunun yükselip, aile içi işleyişin arttığı, bulgusuna ulaşmışlardır.

Genel olarak, bu çalışma çift kariyerli ailelerde ebeveynlik stresini etkileyen çok boyutlu yapı önermekte ve hem iş yaşam dengesinin hem de yaşam doyumunun ebeveynlik stresi ile ilişkisini ortaya koymaktadır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırmanın bulguları neticesinde elde edilen bilgilere dayanılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda çift kariyerli aile yapısına sahip ebeveynlerin ebeveyn stresi; iş-yaşam dengesi, yaşam doyumu, yaş ve cinsiyet açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda tespit edilen bulgulardan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre çift kariyerli ailelerde kadınlar erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek ebeveyn stresine sahiptir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara yüklediği annelik sorumluluklarının ağırlığıyla açıklanabilir. Çift kariyerli ailelerde kadınların hem iş yaşamında hem de ev içi sorumluluklarda daha fazla yük taşıması, onların ebeveynlik süreçlerinde daha yoğun stres deneyimlemelerine neden olabilmektedir.
- İkinci olarak, yaş ile ebeveyn stresi arasında negatif yönde zayıf ama anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaş ilerledikçe ebeveynlik stresinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç, yaşam deneyimi arttıkça gelişen baş etme becerileriyle birlikte stres düzeyinin azaldığını göstermektedir.
- Ebeveyn stresinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizinde her bir modelin varyans açıklama düzeyleri anlamlı ve kademeli bir biçimde artış göstermiştir. Birinci modelde yalnızca iş-yaşam dengesi değişkeni analize dahil edilmiş ve bu model, ebeveyn stresindeki toplam varyansın %19'unu açıklamıştır. İkinci modelde, cinsiyet değişkeninin analize eklenmesiyle modelin açıklayıcılığı %23'e yükselmiştir. Cinsiyetin modele dahil edilmesi, iş-yaşam dengesi ile cinsiyet arasındaki örtük etkileşimleri ortaya çıkarmış ve bu iki değişkenin birlikte ebeveyn stresini daha güçlü bir biçimde yordadığını göstermiştir. Üçüncü ve son modelde ise yaşam doyumu değişkeninin eklenmesiyle birlikte modelin açıklayıcılığı %28'e ulaşmıştır. Bu sonuç, yaşam doyumu düzeyinin de ebeveyn stresinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, ebeveyn stresinin yalnızca bireysel özellikler değil; iş yaşamı, cinsiyet ve genel yaşam doyumu gibi çoklu değişkenlerle ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Modelin açıklayıcılığı, sırasıyla %19'dan %28'e yükselmiş; bu da ele alınan değişkenlerin ebeveyn stresini anlamada kayda değer katkılar sunduğunu göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları ve alanyazın incelemeleri neticesinde elde edilen bilgilerden hareketle Aile ve İş Yaşamını Destekleyici Politikalara Yönelik Öneriler, Araştırmacılara Yönelik Öneriler, Ailelere Yönelik Öneriler aşağıda açıklanmaktadır.

6.2.1. Aile ve İş Yaşamını Destekleyici Politikalara Yönelik Öneriler

- Araştırma bulguları ve alanyazındaki birçok çalışmadan hareketle annelerin ebeveyn stresinin babalardan fazla olduğu dikkate alındığında, annelere yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması sağlanabilir.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından 2025 yılının ‘Aile Yılı’ ilan edilmesi, araştırmamızın konusuyla örtüşmekte ailelere yönelik çalışmaların güncelliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Özellikle Çift Kariyerli Aileler konusunda politika yapıcılar tarafından çalışan anne ve babaların işleri ile aileleri arasındaki dengeyi kurma sürecinde ebeveyn izin modelleri geliştirilebilir, esnek çalışma saatleri ile zaman yönetimlerine destek olunabilir ve kamu destekli çocuk bakım merkezleri yaygınlaştırılabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Alanyazında ağırlıklı olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumu ve ebeveyn stresine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, sağlıklı çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn stresine yönelik, özellikle evlilik uyumu, eş desteği, evlilik doyumu veya sosyal destek gibi değişkenlerle yetersiz araştırma olduğu görülmektedir. Bu nedenle, söz konusu değişkenlerin incelendiği çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

- İş-yaşam dengesi kurma konusunda yaşanan sorunların çocuk üzerindeki etkilerine ilişkin alanyazında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Özellikle vardiyalı ve uzun çalışma saatlerine sahip meslek gruplarında (örneğin sağlık çalışanları) ebeveynlik rolleri ile ilgili yaşanan güçlüklerin ve ebeveyn stresinin incelenmesi alanyazındaki boşluğun giderilmesine katkı sağlayacaktır.

- İş-yaşam dengesi ve ebeveyn stresine ilişkin alan yazında ağırlıklı olarak nicel araştırmalar yer almaktadır. Bu konuda ebeveynlerin deneyimlerini öyküsel anlatımlar ve derinlemesine ifadelerle ortaya koyan nitel araştırmalar yapılabilir.

- Yapılan araştırmalarda genellikle ebeveyn stresinde ocukdan veya evlilikten kaynaklı sorunlar üzerinde durulmuş oysa anne babaların kişilik özellikleri de birbirini etkileyen bir dinamiğe sahip olan aile için önemli bir ayrıntıdır ve çalışılabilir.

- Ailede hem iş-yaşam dengesi kurulmasında hem aile yaşam doyumunun artırılmasında hem de ebeveyn stresinin azaltılmasında eş desteğine değinen araştırmalara daha fazla yer verilebilir.

6.2.3. Ailelere Yönelik neriler

- Eş tarafından sağlanan duygusal ve pratik destek, ebeveynin üzerindeki yükü azaltarak stres düzeyinin hafıflemesine katkı sağlamakta; bu durum, bireyin ebeveynlik rollerini daha sağlıklı, dengeli ve işlevsel bir biçimde yerine getirebilmesine olanak tanımaktadır (Dehle vd., 2001). Ev içi görevlerin ve çocukla ilgilenme sorumluluğunun eşitlenmesi için, haftada bir gün eşlerin birbirinin görevini devralması önerilebilir. Bu uygulama empati gelişimini desteklerken, stresin tek bir ebeveynde birikmesini önleyebilir.

KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1986). Parenting stress index. Charlottesville, VA. *Pediatric Psychology Press*. Abidin, RR (1992). *The determinants of parenting behavior*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 407-412.
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of clinical child psychology*, 19(4), 298-301.
- Abidin, R. R. ve Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(1), 31-40.
- Abidin, R. R., Austin, W. G., & Flens, J. R. (2013). The forensic uses and limitations of the Parenting Stress Index. In *Forensic uses of clinical assessment instruments* (pp. 346-379). Routledge.
- Acar, A. C. (1994). İki kariyerli aileler ve işletmeler. *Yönetim Dergisi*, 5(17), 21-29.
- Acar, Y. B. ve Acar, H. (2002). Sistem kuramı- Ekolojik sistem kuramı ve sosyal hizmet: Temel kavramlar ve farklılıklar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 13(1), 29-35.
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of applied psychology*, 81(4), 411.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akün, E. (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Aladağ, A. (2023). *Okul öncesi dönem 5-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin stres durumları ile çocukların psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Alpar, R. (2016). *Spor, Sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Alqahtani, TH (2020). Kadın çalışanların iş-yaşam dengesi. *Granite Journal*, 4 (1), 37-42.
- Amstad, FT, Meier, LL, Fasel, U., Elfering, A., ve Semmer, NK (2011). İş-aile çatışması ve çeşitli sonuçların, özellikle alanlar arası ve eşleşen alanlar arasındaki ilişkilere özel vurgu yapan bir meta-analizi. *Mesleki sağlık psikolojisi dergisi*, 16 (2), 151.
- Apaydın, Ç. (2011). *Öğretim üyelerinin işe bağımlılık düzeyi ile iş-yaşam dengesi ve iş-aile yaşam dengesi arasındaki ilişki* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi.
- Aponte, H., & Van Deusen, J. M. (1981). Structural family therapy. In handbook of family therapy. *Bristol: Brunner/Mazel*.
- Aşan, Y. D. D. Ö., & Erenler, A. G. E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2015). Çiftlerde ilişkisel yılmazlık ve ilişkisel profesyonel yardım arama: İkili (dyadic) analiz. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 109-121.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38.
- Aysan, F., & Özben, Ş. (2007). Engelli çocuğu olan anne babaların yaşam kalitelerine ilişkin değişkenlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (22).

- Aytaç, S. (2001). *Çift kariyerli eşler ve çalışma yaşamındaki yeri*. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Bağcı Çetin, B. (2024). 5-6 yaş çocuklarının yaşam doyumunu yordamada annelerin ebeveynlik stres düzeyi ve yaşam doyumunun rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(41), 1757-1778.
- Bağcı, Z., & Kolbaşı, E. (2019). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: bir kamu kurumu üzerinde analitik bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 119-123.
- Barr, S. (2019, 19 Ağustos). Tam zamanlı çalışan anneler daha stresli, Independent Türkçe sayfası <https://www.indyturk.com/> adresinden alıntılanmıştır.
- Bayer, JK, Ukoumunne, OC, Mathers, M., Wake, M., Abdi, N. ve Hiscock, H. (2012). Bebeklikten beş yaşına kadar çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının gelişimi. *Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatri Dergisi*, 46 (7), 659-668.
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55(1), 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>.
- Belsky, J. (1993). Etiology of child maltreatment: A developmental ecological analysis. *Psychological Bulletin*, 114(3), 413–434. doi: 10.1037/0033-2909.114.3.413
- Benson, P. R. ve Karlof, K. L. (2009). Anger, stress proliferation, and depressed mood among parents of children with ASD: A longitudinal replication. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 350-362
- Berger, E. M., & Spiess, C. K. (2011). Maternal life satisfaction and child outcomes: Are they related? *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 142-158. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.10.001>
- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2015). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23–41. doi: 10.1111/pere.12109
- Bertalanffy, V.L. (1972). The history and status of general systems theory. *Academy of management journal*, 15(4), 407-426.
- Bhowon, U. (2013). Role salience, work-family conflict and satisfaction of dual-earner couples. *Journal of business studies quarterly*, 5(2), 78-90.
- Bianchi, S. M. ve Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of marriage and family*, 72(3), 705-725.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., (2022), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (32.Basım), Pegem Akademi, Ankara.
- Carlson, D. S., Grzywacz, J. G., & Zivnuska, S. (2009). Is work—family balance more than conflict and enrichment?. *Human relations*, 62(10), 1459-1486.
- Cengiz, S., Nebioğlu Yıldız, M. ve Peker, A. (2021). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin stres ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 2940-2956. DOI: 10.26466/opus.832440.
- Chung, H. (2011). 28 Avrupa ülkesinde iş-aile çatışması: Çok seviyeli bir yaklaşım. *Avrupa'da iş-yaşam dengesi: İş kalitesinin rolü* (s. 42-68). Londra: Palgrave Macmillan UK.
- Clark, M., Koch, L. and Hill, E. (2004). The work-family interface: differentiating balance and fit. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(2), 121–140.

- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human relations*, 53(6), 747-770.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creasey, G. ve Reese, M. (1996). Mothers' and fathers' perceptions of parenting hassles: Associations with psychological symptoms, nonparenting hassles, and child behavior problems. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 393-406.
- Crnic, K. A. ve Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61(5), 1628-1637.
- Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and fullterm infants. *Child Development*, 54(1), 209-217. doi: 10.2307/1129878
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. *Handbook of parenting volume 5 practical issues in parenting*, 242.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çarıkçı, İ. H. (2001). *Banka çalışanlarının iş ve aile rollerinin çatışması (bireysel & örgütsel boyutlar)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Çatal, B. (2024). *Çalışan annelerin iş stresi, ebeveyn stresi ve psikolojik dayanıklılıkları ile mental sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Çattik, M. ve Aksoy, V. (2018). Gelişimsel engelli çocukların ebeveynlerinde sosyal destek, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* , 43 (195).
- Çecen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)/Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1).
- Çivitçi, A., (2009), İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 15(59), 1250-1262.
- Daipuria, P. ve Kakar, D. (2013). Çalışan ebeveynler için iş-yaşam dengesi: Perspektifler ve stratejiler. *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi* , 2 (1).
- Davies, P. T., & Cicchetti, D. (2004). Toward an integration of family systems and developmental psychopathology approaches. *Development and Psychopathology*, 16(3), 477-481. <https://doi.org/10.1017/S0954579404004626>
- De Winter, J. C. (2013). Using the Student's" t"-Test with Extremely Small Sample Sizes. *Practical assessment, research & evaluation*, 18(10), n10.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K., & Scarr, S. (1996). Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences? *Journal of Family Psychology*, 10(1), 45-59. doi: 10.1037/0893-3200.10.1.45
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324. doi: 10.1080/01926180152588725

- Dilek, S. A. ve Yılmaz, K. (2016). Öğretmenlerin işkoliklik eğilimleri ile iş-yaşam dengeleri. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-55.
- Dinç, T. (2021). *Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi.
- Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys* (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Doğan M., (2006) <http://www.ikademi.com/kariyer-planlama/684-gunumuzdeailer-ve-ikili-kariyer.html>
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dunning, MJ ve Giallo, R. (2012) Yorgunluk, Ebeveynlik Stresi, Öz Yeterlilik ve Bebek ve Küçük Çocukların Annelerinde Memnuniyet. *Üreme ve Bebek Psikolojisi Dergisi* , 30, 145-159. <https://doi.org/10.1080/02646838.2012.693910>.
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L. ve Kimmes, J. (2017). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308-321.
- Egeland, B. R., Breitenbucher, M. ve Rosenberg, D. (1980). Prospective study of the significance of life stress in the etiology of child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(2), 195-205.
- Eid, M., ve Larsen, R.J. (Eds). (2008). *The science of subjective well-being*, New York: Guilford Press.
- Emery, J., Paquette, D., & Bigras, M. (2008). Factors predicting attachment patterns in infants of adolescent mothers. *Journal of Family Studies*, 14(1), 65–90. doi: 10.5172/jfs.327.14.1.65
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160.
- Ersöz, A. G. (1999). *Cinsiyet rollerine ilişkin beklenti, tutum, davranışlar ve eşler arası sorumluluk paylaşımı (Kamuda çalışan yönetici kadınlar örneği)* (Vol. 64). TC Kültür Bakanlığı.
- Fennel, D., ve Weinhold, B. (1989). Transpersonal theories in family treatment. *Counseling families*. Denver: Love Publishing Company.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal Of Applied Psychology*, 77 (1), 65-78.
- Garland, B. H. (2009). *Parenting techniques and parent characteristics associated with child externalizing behavior problems* (Doctoral dissertation).
- Garrison, M. B., Blalock, L. B., Zarski, J. J., & Merritt, P. B. (1997). Delayed parenthood: An exploratory study of family functioning. *Family Relations*, 281-290.
- Gençdoğan, B., & Gülbahçe, A. (2021). Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak algılanan helikopter ebeveyn tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim Ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-98.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step* (14th Edition). New York: Taylor & Francis.
- Giallo, R., Treyvaud, K., Cooklin, A., & Wade, C. (2013). Mothers' and fathers' involvement in home activities with their children: Psychosocial factors and the role of parental self-efficacy. *Early child development and care*, 183(3-4), 343-359. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.711587>

- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Giray, M. D., & Ergin, C. (2006). Çift-Kariyerli Ailelerde Bireylerin Yaşadıkları Is-Aile ve Aile-Is Çatışmalarının Kendini Kurgulama Davranışı ve Yasam Olayları ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 83.
- Gladding, S.T. (1995). *Family Therapy: History, Theory and Practice*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Greenhaus, J. H. (1988). The intersection of work and family roles: Individual, interpersonal, and organizational issues. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3(4), 23.
- Greenhaus, J.H. ve Beutell, N. (1985). Sources of conflicts between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Guest D. E. 2002. Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2): 255-279.
- Guillén, A. M. (2011). Concluding thoughts on tensions between work and private life and policy responses. In *Work-life balance in Europe: The role of job quality* (pp. 253-259). London: Palgrave Macmillan UK.
- Güler, G., Bedel, A. ve Çelik, S. (2022). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Tükenmişlik: Aile Stresi, Aile Yaşam Doyumu ve Aile İşlevselliğinin Rolü, *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 274-292.
- Güzeloğlu, B. (2019). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Eş Destek ve Aile Yaşam Kalitesinin Umutsuzluk ve Stres Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99-138.
- Hazar, Y. (2019). *Erken Çocukluk Eğitim-Bakım Hizmetleri Ve İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1343-1361.
- Huebner, E. S. (1997). Life satisfaction and happiness. *Children's needs II: Development, problems, and alternatives*, 271-278.
- Hughes, D. L., ve Galinsky, E. (1994). Gender, job and family conditions, and psychological symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 18(2), 251-270.
- Işıklar, A., Bilgin, M., & Bilgin, M. (2016). İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Uyumları İle Anne-Baba Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 113-127.
- İlhan, T. (2017). Özel Gereksinimli 3-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin stres düzeyleri ile rolleri arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(3), 383-400. doi:10.21565/ozelegitimdergisi.286786
- Johansson, M., Benderix, Y., & Svensson, I. (2020). Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1722564.
- Judge, T. A., Boudreau, J. W., & Bretz, R. D. (1994). Job and life attitudes of male executives. *Journal of Applied Psychology*, 79(5), 767.
- Juhasova, A. (2015). Comparison of quality of life of families with children with disability and families with children without disability. *Social and Behavioral Sciences*, 174, 3378-3384
- Kaçan-Softa, H. (2012). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 589-600.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (4. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil.
- Kaner, S. (2004). *Engelli Çocuğu Olan Ana Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi. Bilimsel Araştırma Projeleri. Ankara.
- Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- Kapız, S. (2002). İş-aile yaşamı dengesi ve dengeye yönelik yeni bir yaklaşım: sınır teorisi.
- Karaca, A. ve Dede, N. (2017). Kamu kurumlarındaki kadın çalışanların iş-aile çatışma düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki: Tunceli örneği. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2): 150-158.
- Karageyik, K. (2019) *Ebeveyn stresinin ebeveyn yetkinliği ve ebeveynin çocuğu ile iletişimi açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Karande, S., & Kulkarni, S. (2009). Quality of life of parents of children with newly diagnosed specific learning disability. *Journal of Postgraduate Medicine*, 55(2), 97-103.
- Karapınar, P. B., İlsev, A., & Ergeneli, A. (2006). İş-Aile Ve Aile-İş Çatışmasına Etki Eden Demografik Değişkenler Ve Bu Çatışmalar Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 85-108.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi (25. Bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F., Konaş, A., Cin, G., & Gümüştakin, Ö. (2022). Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesine Yatırılan Bebeklerin Ebeveynlerinde Stres Düzeyi Ve İlişkili Faktörler. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 26(1), 1-8.
- Keleşoğlu, F. ve Adam, F. (2020). Covid-19 sürecinde dijital ebeveynlik ile anne-baba stresi arasında yordayıcı ilişkiler. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 70-102.
- Kenyon-George, L. (2019). *Breastfeeding Duration and Its Association with Parental Physical and Mental Health and Parenting Stress* (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Kim Anna ve Kwon Young-sook. (2014). İş-anne rol çatışmasının ebeveyn stresi üzerindeki etkisi: Ebeveyn rol memnuniyetinin aracılık etkisi. *Dijital Yakınsama Araştırmaları Dergisi*, 12 (10), 375-384.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Koçhan, A. (2019). *Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Hastalık Yükü Algıları ve Bilgece Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krieg, D. B., (2007). Does motherhood get easier the second-time around? Examining parenting stress and marital quality among mothers having their first or second child. *Parenting: Science and Practice*, 7(2), 149-175. <https://doi.org/10.1080/15295190701306912>
- Kurt, İ. E. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.

- Kwok, S. ve Wong, D. (2000). Mental health of parents with young children in Hong Kong: the roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Child and Family Social Work*, 5, 57-65.
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114– 135. doi: 10.1177/019251396017001007
- Leen-Feldner, E. W., Feldner, M. T., Knapp, A., Bunaciu, L., Blumenthal, H. ve Amstadter, A. B. (2013). Offspring psychological and biological correlates of parental posttraumatic stress: Review of the literature and research agenda. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1106-1133.
- Lempers, J. D., Clark, L., D. ve Simons, R. L. (1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence. *Child Development*, 60(1), 25-39.
- Luppi, F., Mencarini, L. ve See, SG (2024). İş-aile rollerinden memnuniyet ve çalışan ebeveynlerin yaşam memnuniyetiyle ilişkisi: disiplinler arası bir bakış açısı. *Aile Çalışmaları Dergisi* , 30 (2), 233-253.
- McQuillan, M. E., & Bates, J. E. (2017). Parental stress and child temperament. *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*, 75-106.
- Mert, İ. S. ve Bekmezci, M., (2016). İki kariyerli aile çalışanlarında iş ve yaşam tatmini. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 43-53.
- Mínuchin, Salvador. (1974). *Families & Family Therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Mollborn, S., & Dennis, J. A. (2012). Investigating the life situations and development of teenage mothers' children: Evidence from the ECLS–B. *Population Research and Policy Review*, 31(1), 31–66. doi: 10.1007/s11113-011-9218-1
- Morgan, J., Robinson, D., & Aldridge, J. (2002). Parenting stress and externalizing child behavior. *Child and Family Social Work*, 7, 219–225. doi: 10.1046/j.1365-2206.2002.00242.x.
- Morse, M. K. (2010). The determinants and consequences of empathic parenting: Testing an expansion of Belsky's model of parenting using SEM (Doctoral dissertation, University of North Texas, 2010). *Dissertation Abstracts International*, 71(09), 245.
- Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2014). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1406–1418. doi: 10.1007/s10826-014-9947
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nadir, U. (2013). Aile danışmanlığı eğitimlerinde popüler filmlerin kullanımı ve yapısal aile terapisi kuramı ile Dalgaların Prensi filminin analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(1), 129-144.
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behaviour problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. doi: 10.1352/1944-7558-117.1.48.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). Themeasurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.doi: 10.1037/a0016777
- Nichols, M. P. ve Schwartz, RC,(1997). *Family therapy: Concepts and methods*. Needham Heights MA: Allyn and Bacon.
- Nichols, M.P. (2013). *Aile terapisi, kavramlar ve yöntemler* (1.Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm*. İmge Kitabevi: Ankara.

- Oyarzún-Farías, M. D. L. A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children. *Frontiers in psychology*, 12, 683117.
- Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625. doi: 10.1207/s15374424jccp2904_13
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003), Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Özmen, S. K. ve Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 41(196), 20-35.
- Özyazıcı, K., & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 50-59.
- Paltalı, İ. H. (2018). *Çift kariyerli ailelerde yaşanan sorunlar* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Papero, D. V. (2014). Assisting the two-person system: An approach based on the Bowen theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35:386-397. doi: 10.1002/anzf.1079.
- Park, I. Y. (2018). The Discourse on Multi-Child Families in South Korea's Media and Popular Culture. *Korean Studies*. <https://doi.org/10.1353/ks.2018.0030>
- Pozo, P., Sarriá, E. ve Brioso, A. (2014). Family quality of life and psychological well-being in parents of children with autism spectrum disorders: a double ABCX model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(5), 442-458. doi:10.1111/jir.12042
- Rapoport, R., & Rapoport, R. N. (1971). Further considerations on the dual career family. *Human Relations*, 24(6), 519-533.
- Reitman, D., Currier, R. O., & Stickle, T. R. (2002). A critical evaluation of the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) in a head start population. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 384-392.
- Rezendes, D. L., & Scarpa, A. (2011). Associations between parental anxiety/depression and child behavior problems related to autism spectrum disorders: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Autism research and treatment*, 2011(1), 395190. doi:10.1155/2011/395190
- Rice, R. W., McFarlin, D. B., Hunt, R. G., & Near, J. P. (1985). Job importance as a moderator of the relationship between job satisfaction and life satisfaction. *Basic and applied social psychology*, 6(4), 297-316.
- Rodgers, A. Y. (1998). Multiple sources of stress and parenting behavior. *Children and Youth Services Review*, 20(6), 525-546.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Huber, J. (1983). Dividing work, sharing work, and in-between: Marriage patterns and depression. *American sociological review*, 809-823.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Lobos, G., Saracostti, M., Denegri, M., Lapo, M., & Hueche, C. (2018). The mediating role of family and food-related life satisfaction in the relationships between family support, parent work-life balance and adolescent life satisfaction in dual-earner families. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2549.
- Schor, E. L. (2003). American Academy of Pediatrics Task Force on the Family. Family pediatrics: report of the Task Force on the Family. *Pediatrics*, 111, 1541- 1571.

- Schwartz, P. A. (1982). Joseph Veroff, Richard A. Kulka and Elizabeth Douvan," Mental Health in America: Patterns of Help-seeking from 1957 to 1976"(Book Review). *Sociology of Religion*, 43(2), 178.
- Serap Ö. Kapız, "İş-Aile Yaşamı Dengesi ve Dengeye Yönelik Yeni Bir Yaklaşım: Sınır Teorisi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002, Cilt 4, Sayı 3, s.140.
- Sousa, L. ve Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Söğüt, R. ve Çekiç, A. (2020). Üstün Yetenekli Çocuğu Olan ve Olmayan Anne Babaların Ebeveynliğe İlişkin Yeterlilik Algıları Karşılaştırılması. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Stein, S. J. ve Book, H. E. (2003). *EQ: Duygusal zekâ ve başarının sırrı*. Özgür Yayınları.
- Steiner, A. Z., & Paulson, R. J. (2007). Motherhood after age 50: An evaluation of parenting stress and physical functioning. *Fertility and Sterility*, 87(6), 1327-1332. doi: 10.1016/j.fertnstert.2006.11.074
- Stewart, H. S. (2000). *The interrelated effects of perceived social support, social pressure, social perceptions, and role-related guilt on stress, life satisfaction, and parental satisfaction of mothers with preschool children: The heart of the maternal dilemma* (Doctoral dissertation, The Fielding Institute).
- Suldo, S.M. & Huebner, E.S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Şentürk, F. K., & Bayraktar, E. (2018). İş-aile yaşam çatışmasının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(1), 24-41.
- Taraban, L., & Shaw, D. S. (2018). Parenting in context: Revisiting Belsky's classic process of parenting model in early childhood. *Developmental Review*, 48, 55-81.
- Taubman-Ben-Ari, O., Ben-Yaakov, O., & Chasson, M. (2021). Parenting stress among new parents before and during the COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 117, 105080.
- Thompson, R. J., Merritt, K. A., Keith, B. R., Bennett, L., & Johndrow, D. A. (1993). The role of maternal stress and family functioning in maternal distress and mother-reported psychological adjustment of non-referred children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 78-84.
- Topgül, S. (2016). İş ve aile yaşamı dengesi (zlığı) nin kadın çalışanlar üzerindeki etkileri. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 23(1), 217-231.
- Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Lancaster, G. A., Berridge, D. M., & Vagenas, D. (2013). Is there a bidirectional relationship between maternal well-being and child behavior problems in autism spectrum disorders? Longitudinal analysis of a population-defined sample of young children. *Autism Research*, 6(3), 201-211.
- Türker, Y., & Çelik, K. (2019). Öğretmenlerde iş ve aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracı rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 242-258. doi: 10.16986/HUJE.2018037287
- Uslu, S. (2020). İlkokul sınıf öğretmenlerinin iş-yaşam dengesini açıklayan olgular üzerine nitel bir araştırma. *Yönetim ve Organizasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 35-64.
- Uslucan, G. (2015). Çocukların Otizm Spektrum Bozukluğu Derecesi ile Ebeveynlerinin Stres ve Gereksinim Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.
- Voydanoff, P., & Kelly, R. F. (1984). Determinants of work related family problems among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 46, 881-892.

- Wakschlag, L. S., & Keenan, K. (2001). Clinical significance and correlates of disruptive behavior in environmentally at-risk preschoolers. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 30(2), 262–275. doi: 10.1207/S15374424JCCP3002_13
- Wakschlag, L. S., & Keenan, K. (2001). Clinical significance and correlates of disruptive behavior in environmentally at-risk preschoolers. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 30(2), 262–275. doi: 10.1207/S15374424JCCP3002_13
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low income families. *Children and Youth Services Review*, 116, 105218. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218>
- Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302–312. doi: 10.1207/s15374424jccp1904_2
- Webster-Stratton, C. ve Hammond, M. (1988). Maternal depression and its relationship to life stress, perceptions of child behavior problems, parenting behaviors, and child conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 16(3), 299-315.
- Yardımcı, E. N. (2020). *Evli bireylerde yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet faktörüne ve evlilik süresine göre yordanması çorum örneği* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, M. ve Şafak, P. (2021). Otizm spektrum bozukluğu, zihin ve çoklu yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(2), 1273-1294.
- Yenihan, B., Öner, M., & Balcı, B. (2016). İş doyumunu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49.
- Yıldırım, D. & Aycan, Z. (2007). Nurses' work demands and work–family conflict: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(9), 1366-1378.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., & Deniz, M. (2011). *İş ve yaşam doyumunu*: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması.
- Yılmaz, B. (2009). *Çift kariyerli ailelerde sosyal rol değişimi: kültürel bir değerlendirme* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yılmaz, S., & SÖYÜK, S. (2020). Determination of work–life balance in healthcare professionals: validity and reliability of the new work–life balance scale. *Population*.
- Younger, J. B. (1991). A model of parenting stress. *Research in Nursing & Health*, 14(3), 197–204. doi: 10.1002/nur.4770140306.
- Zastrow, C. (1995). *The Practice of Social Work*. California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Zedeck, S. and Mosier, K. L. (1990). Work in the family and employing organization. *American Psychologist*, 45(2), 240–251.

EKLER

EK-1. “Anne Baba Stres Ölçeği”

	Anne Baba Stres Ölçeği Sevgili Anne Babalar Aşağıda sizlerin anne babalığa ilişkin duygu ve düşünceleriniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.	Her zaman	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
1	Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.				
3	Anne/ Baba olmanın zor olduğunu düşünüyorum.				
4	Çocuğumun bazı şeyleri beni kızdırmak için yaptığını düşünüyorum.				
5	Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum.				
7	Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.				
11	Hayal ettiğim gibi bir anne/baba olamadığımı düşünüyorum.				
12	Çocuğumun istekleri karşısında tutarsız davranabiliyorum.				
13	Çocuğumun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığımı hissediyorum.				
16	Başarısız bir anne/baba olduğumu düşünüyorum.				

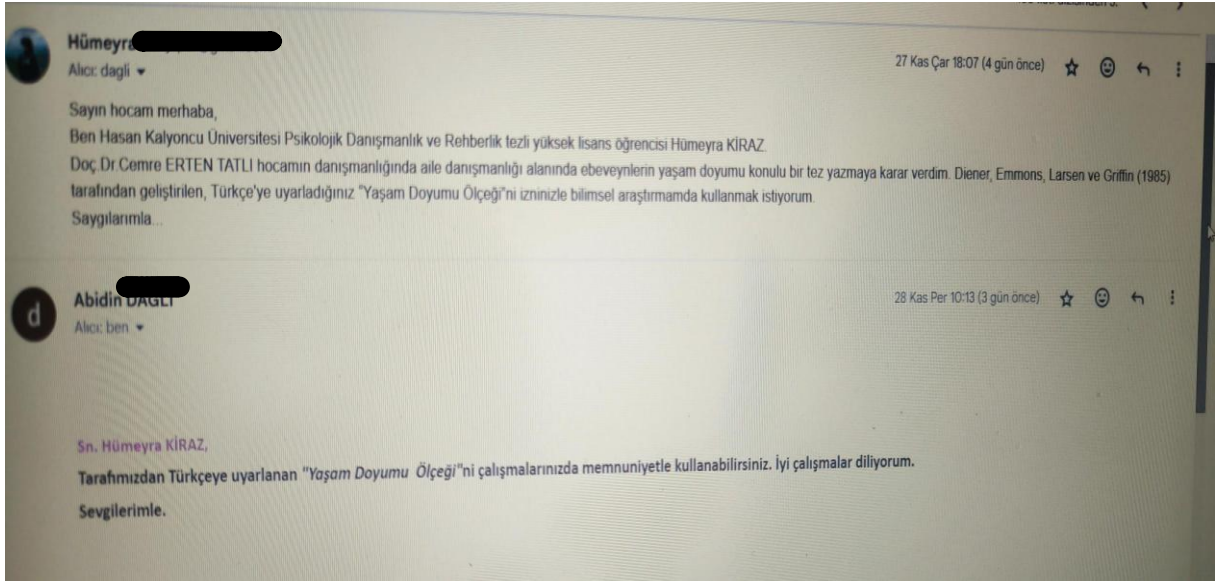
EK-2. “Yaşam Doyumu Ölçeği”

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

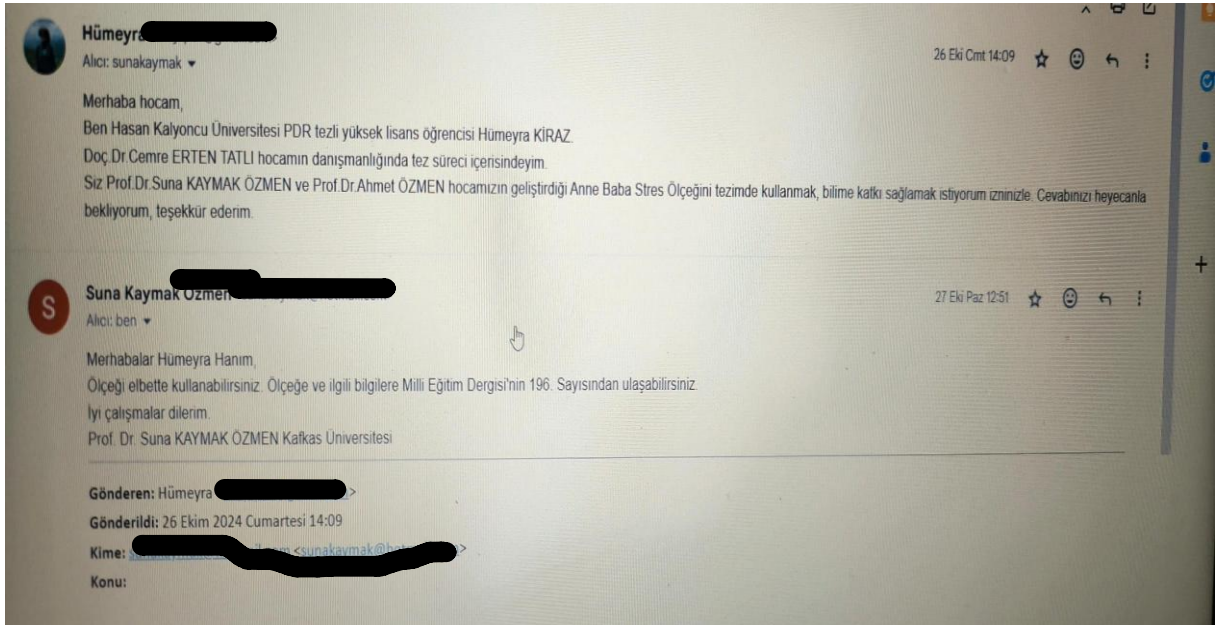
EK-3. “Yeni İş-Yaşam Dengesi Ölçeği”

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kişisel hayatım, işim yüzünden zarar görüyor*					
2	İşim kişisel hayatımı zorlaştırıyor*					
3	İşim yüzünden kişisel ihtiyaçlarımı aksatıyorum*					
9	Kişisel hayatımdan ötürü öyle yorgunum ki iş yerinde verimli olamıyorum*					
10	Kişisel hayatım yüzünden işimde problem yaşıyorum*					
11	İşim, kişisel hayatım yüzünden zarar görüyor*					
12	Kişisel hayatım, bana işim için enerji veriyor					
15	İşim sayesinde daha iyi bir ruh halim var					

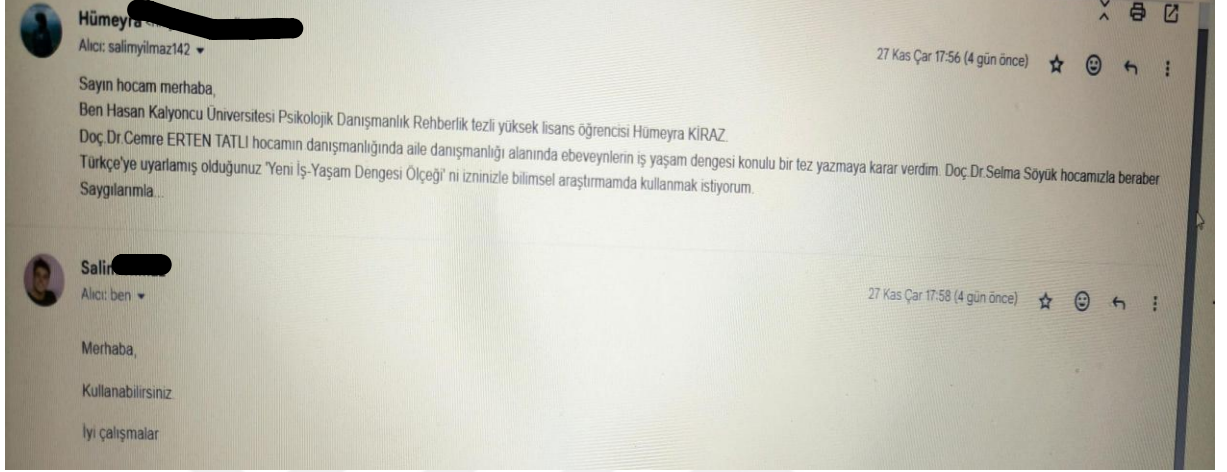
EK-4. “Yaşam Doyumu Ölçeği” izin maili



EK-5. “Anne Baba Stres Ölçeği” kullanım izni



EK-6. “Yeni İş-Yaşam Dengesi Ölçeği” izin maili



EK-7. “Belsky Ebeveyn Stresi Süreç Modeli” izin maili

**Hümeysra** 11 Oca
Alıcılar: [redacted]@ucdavis.edu. v

Hello Mr. Belsky. I'm Hümera KİRAZ. In Turkey, a graduate student in the Department of Psychological Counseling and Guidance. I determinants of parenting in the article "The Determinants of Parenting: A Process Model" that explains your model in my thesis.
Sincerely yours...

**Jay Belsky** 12 Oca
Alıcılar: ben v

 **Türkçe diline çevir** 

Thanks for letting me know. Best of luck with your work.

Sent from my iPhone

Jay Belsky
Emeritus Professor of Human Development
University of California, Davis
Email: jbelsky@ucdavis.edu
Now Available from Harvard University Press:
**ORIGINS OF YOU: HOW CHILDHOOD SHAPES
LATER LIFE**
By Jay Belsky, Terrie Moffitt, Avshalom Caspi and Richie Poulton

EK-8. Etik Kurul Kararı

03.01.2025-71784	
 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 26.12.2024	TOPLANTI NO 2024-43
Sayı : E-97105791-050.04-71784 Konu : Etik Kurul Hk.	
Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Çift Kariyerli Ailelerde Ebeveyn Stresinin Yordayıcısı Olarak İş-Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu"
Yürütücü / Danışman	Cemre Erten TATLI
Yazar	Hümeyra KIRAZ
Karar	Olumlu
Prof. Dr. Mehmet Lütfi YOLA Etik Kurul Başkanı	
Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU Etik Kurul Üyesi	Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN Etik Kurul Üyesi
Prof.Dr. Enver BOZKURT Etik Kurul Üyesi	Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR Etik Kurul Üyesi
Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE Etik Kurul Üyesi	Prof.Dr. Mazlum ÇELİK Etik Kurul Üyesi

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Hümeýra KİRAZ
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	: İnönü Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	: Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2025
Doktora	:	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2017	Milli Eğitim Bakanlığı	Psikolojik Danışman

UZMANLIK ALANI

YABANCI DİLLER: İngilizce

BELİRTMEK İSTEĞİNİZ DİĞER ÖZELLİKLER

YAYINLAR:

- Akademik Başarı ve Bağımlılık Tanı Türlerine Dayalı Dijital Oyun Bağımlılığı Riskinin Bulanık Mantık İle Sınıflandırılması / 11. Uluslararası Göbeklitepe Bilimsel Araştırma Kongresi
- Okul Psikolojik Danışmanlarının Yapay Zeka Kullanımına Yönelik Algı ve Deneyimleri / 16. Uluslararası İstanbul Bilimsel Çalışmalar Kongresi