

Makale Bilgisi

Makale Türü

Tezden Üretilen

Makale

Geliş Tarihi

04.01.2024

Kabul Tarihi

16.11.2024

Anahtar Kelimeler

Anne Stresi,

Maneviyat,

Manevi Başa Çıkma

Anne Stres Düzeyleri ile Manevi Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki

*Tuğba KARADENİZ **Hür Mahmut YÜCER

ÖZ

Bu çalışmanın amacı çocuğunu Kur'an kursuna gönderen annelerin annelik stresi ile manevi başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çerçevede anne stresi ile manevi başa çıkma arasındaki ilişki test edilmiştir. İlişkisel tarama modeline göre tasarlanan araştırma İstanbul Başakşehir İlçe Müftülüğüne bağlı resmi Kur'an kurslarına çocuğunu gönderen anneler ile gerçekleştirilmiştir. Seçkisiz örnekleme yöntemi ile oluşturulan çalışma grubumuzu çocuğunu Kur'an kursuna gönderen 403 anne oluşturmaktadır.

Atıf: Karadeniz, T. ve Yücer, H. M. (2024). Anne stres düzeyleri ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişki. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 7(2), 170-187. DOI: 10.55150/apjec.1414457

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, ugbakrdnz036@gmail.com. ORCID ID: 0009-0003-7198-2865

**Prof. Dr. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, hurmahmut@gmail.com. ORCID ID: 0000-0002-6938-3674.

***Bu çalışma İZÜ Lisansüstü Eğitim Ens., Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ABD.'da Tuğba Karadeniz'in aynı isimle yaptığı Y. Lisans tezinden üretilmiştir

Article Information

Article Type

Article-Based Thesis

Received

04.01.2024

Accepted

16.11.2024

Key Words

Mother,
Maternal Stress,
Spirituality,
Spiritual Coping

Investigating Digital Parenting According to Socio-Economic Characteristics after the Post-COVID-19 Period: Istanbul Example

*Tuğba KARADENİZ **Hür Mahmut YÜCER

ABSTRACT

The aim of the study is to study the relationship between maternal stress and spiritual coping in mothers who send their children to a Qur'an course. In this context, the mutual relationship between mother stress and spiritual coping has been tested. The study, based on a relationship scanning model, was carried out with mothers who sent their children to an official Qur'an course at the Istanbul Başakşehir Prefecture. A survey form was distributed to 500 mothers who sent their children to a Qur'an course using the random sampling method. When 420 of the 500 forms were recycled, the missing and erroneous ones were removed, 356 were found fit for study. The study used structural equation modelling, confirmatory factor analysis. The findings were explained, demographic characteristics were described, and the average and standard deviations of the parent stress scale and the scale of spiritual coping were determined. Two basic hypotheses were tested using the model obtained from Structural equation modeling, confirmatory factor analyses. The test found that there was a negative relationship between mother's stress and spiritual coping, and between spiritual coping and maternal stress.

1. GİRİŞ

Annelik İslam inancına göre kutsallık atfedilen bir olgudur. Çocuk doğurma büyütme ve yetiştirme gibi meşakkatli sorumluluklar sebebi ile annelik rolü yüceltilmiştir. Anne olma arzusu da kadına yaratılışında bahşedilmiş bir güdüdür. (Aytekin E., 2020) Eşsiz bir deneyim ve tarifsiz bir mutluluk olarak talep edilen annelik dünyanın en güzel duygusu olmakla beraber aynı zamanda stres yaratan birtakım zorlukları bulunmaktadır. (Güneş A., 2018) Anne çocuğun bakımı, eğitimi ve hayata hazırlanmasında birinci derecede sorumlu olduğu için yoğun stres yaşama riski bulunmaktadır. (Akgün E., 2015) Ayrıca çocuğun biyolojik ihtiyaçlarının ötesinde psikolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunların karşılanmasında ailenin, aile içerisinde de annenin rolü önceliklidir. Yapılan araştırmada annelerin çocuk sahibi olmayı sadece biyolojik ve sosyal yaşanan bir süreç olarak değil, manevi bir sorumluluk ve misyon olarak gördükleri tespit edilmiştir. (Ulaş, A. 2021) Kısaca annelik başlı başına sorumluluk, iş yükü, devamlı hizmet, sonsuz sabır ve katlanabilme gibi birçok görevi gerektirmektedir. Buna bir de ailevi, ekonomik, sosyal iç ve dış stres faktörlerin etkisi eklenince annelerin işinin çok da kolay olmadığı söylenebilir. Literatürde “anne babaların çocuk yetiştirirken hissettikleri veya yaşadıkları zorluklar”, olarak tanımlanan ebeveynlik stresi (Richard, R. Abidin, 1995) ile ilgili çalışmalar genellikle engelli çocuk sahibi annelerle yapılmıştır. Annelik stresinin çocuğun zihinsel ve fiziksel eksiklik ya da problemlerinden dolayı ortaya çıkabileceği öngörüsüyle çalışmaların bu yönde yoğunlaştığı varsayılmaktadır. (Erdoğan E., 2019, Karataş M., 2018, Türkan K.M., 2017, Akgemik , F.Z. 2019, Kurşun Z., 2018, Albayrak, H. 2015, Ayyıldız T. Vd., 2012, Tamer M.b, 2010) Sağlıklı çocuk sahibi annelerin stres düzeyini ölçen çalışmaların literatürde nadir yer alışı, (Dinç T., 2021, Dönmez M. Vd., 2017, KarageyikK., 2019) ayrıca çocuğunu Kur’an kursuna gönderen anneler ile ilgili çalışma olmayışı bu yöndeki ihtiyacı ön plana çıkarmıştır. Annenin ruh sağlığı, çocuğunun psikolojik sağlığını etkileyebileceğinden annelerin stres düzeylerinin belirlenip manevi başa çıkma becerilerinin vurgulanması önemli görülmektedir. (Akgün, 2014) Stressiz bir yaşamın mümkün olmadığı günümüz koşullarında sağlıklı çocuk sahibi olan ve dini hassasiyeti olduğu varsayılan annelerin annelik stresi yaşayıp yaşamadıklarının tespit edilerek; manevi başa çıkma becerilerini kullanıp kullanmadıklarının ortaya konulması fikrinden hareketle alan araştırılması yapılmıştır.

Türkiye’de annelik stresi ile ilgili yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaları, zihinsel engelli ya da otizmlili olan çocukların annelerin stres düzeylerini ölçen

çalışmalar (Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013; Ayyıldız, vd., 2012; Çam, 2021; Erdoğan, 2019; Akgemik, 2019; Kurşun, 2018; Tamer, 2010); ebeveyn stresini ölçen çalışmalar (Dinç, 2021; Karageyik, 2019; Akgün, 2014; Kavas, 2013; Ağaçhan, 2019; Öztürk, 2022) anne stresi ve dini başa çıkma ilişkisini ölçen çalışmalar (Merey ve Lokmanoğlu, 2019) şeklinde özetlemek mümkündür. (Merey Z. Ve Lokmanoğlu A., 2019)

Batı'da dini başa çıkma alanında yapılan 130 araştırma sonucu incelendiğinde; dini başa çıkma yöntemlerinin stres, kaygı, depresyon gibi menfi duyguların yok edilmesinde son derece faydalı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen veriler Hıristiyan inancı ekseninde yapılan alan araştırmalarının sonuçlarıdır. Dini/manevi başa çıkma konuları ile ilgili deneysel çalışmaların yapılarak bu konuda bilimsel, yerli bir literatür oluşturulması gerekmektedir. (Koç M. 2005)

Ülkemizde doğrudan dini başa çıkma ismiyle ilk çalışma Halil Ekşi (2001) tarafından yapılmıştır. Karakaş ve Koç (2014), Stres ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Korkmaz, Akyürek ve Karaçalı, (2023) tarafından dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma yapılmıştır. Naci Kula'nın (2002) yaptığı deprem ve dini başa çıkma konulu çalışmanın sonucunda dinin başa çıkma yöntemi etkin olarak kullanıldığı, olumsuz dini başa çıkmanın ise daha az bir oranda kullanıldığı saptanmıştır. Mevcut çalışmalar incelendiğinde annelik stresi ve manevi başa çıkma ile ilgili bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

1.1. Çalışmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı annelerinin annelik stresi ve manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda ayrıca aşağıdaki çeşitli sorulara da cevaplar aranacaktır;

- Annelerin stresi ne düzeydedir?
- Annelerin manevi başa çıkmaları ne düzeydedir?
- Annelerin stres ve manevi başa çıkma düzeyleri sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Anne stres düzeyleri ile manevi başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Annelerin stres düzeyleri manevi başa çıkma düzeylerini yordamakta mıdır?

1.2. Çalışmanın Önemi

Sağlıklı bir toplum sağlıklı bir aile yapısı ile mümkündür. Sağlıklı bir aile yapısı için stratejik konumda bulunan annenin psikolojik açıdan güçlü olması gerekir. Anne eş, ebeveyn, gelin, görümce, elti, işveren, işçi, memur veya amir gibi birçok farklı rolü aynı anda üstlenmektedir. Her üstlenilen rol beraberinde birtakım sorumluluklar getirir. Türk aile yapısında annenin en önemli rollerinden birisi de ailenin sağlıklı ve huzurlu bir şekilde devamını sağlamasıdır. Bu durumda artı sorumluluk olarak anneye dönmektedir. Sorumluluklarını yerine getirme kaygısı strese yol açmaktadır. Annenin kişisel özellikleri, çocuğun mizacı, yaşamsal zorluklar da eklenince stres düzeyi artmaktadır. Annenin yaşadığı psikolojik stres onun ebeveyn rolünü de etkilemektedir (Özyazıcı ve Yaray, 2022, s. 51).

Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğu olan annelerin stres düzeyini ölçen birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda engelli çocuk sahibi annelerin stres düzeyi ölçülmüştür. Hazırlanan çalışma anne stresi ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Çalışma amaç ve yöntem farklılığından dolayı diğer çalışmalardan farklıdır. Hem anne stresi ve manevi başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik ilk çalışma olması, hem de literatüre yeni bir bakış açısı kazandırması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Çalışmanın Varsayımı ve Sınırlılıklar

Çalışmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir;

Araştırmaya katılanların anket sorularına samimi ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır. Uygulanmış olan ölçeklerin araştırma konumuza dair veri toplama noktasında yeterli olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın sınırlılıkları; İstanbul ili, Başakşehir İlçesi, 4-6 yaş grubu Kur'an kursunda veliler tarafından doldurulan anketle sınırlandırılmıştır. 2022-2023 Eğitim öğretim Bahar ve Yaz Dönemi ile yapıldığı için bu zamanla sınırlıdır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve ölçeklere ilişkin açıklamalar yapılmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada anne stresi ile manevi başa çıkma becerisi arasındaki ilişki incelenecektir. Nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan tarama modelidir. (Büyüköztürk ve ark., 2018, s. 185).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Başakşehir ilçesinde Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı 4-6 yaş grubu Kur'an kurslarında çocuklarını okutan anneler oluşturmaktadır. Başakşehir'de bahar ve yaz dönemlerinde 4-6 yaş grubu Kur'an kurslarında eğitim alan öğrencilerin velileri olan 403 anne seçkisiz örneklem yöntemi ile belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada uygulanan anket formunda 3 grup soru yer almaktadır. Birinci grupta annelerin demografik özellikleri; ikinci grupta, Özmen, S. K., ve Özmen, A. (2012) tarafından geliştirilen "Anne Baba Stres Ölçeği" (ABSÖ); üçüncü grupta ise, Yaman, K. G. Vd., (2018) tarafından geliştirilen "Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği" uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgileri İçeren Sorular

Öğrenci annelerinin demografik bilgileri ölçmek için oluşturulan sorular ilk grupta yer almaktadır. Bu sorular arasında annenin yaşı, geliri, eğitimi, çocuk sayısı gibi sorular yer almaktadır. Bu sorulardaki temel amaç Kur'an kursuna evlatlarını gönderen annelerini demografik yapısını belirlemektir.

2.3.2. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ)

Anne baba stres ölçeği Özmen, S. K., ve Özmen, A. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 16 değişkenden oluşmaktadır. Bu ölçek 4= Her zaman, 3= Sık sık, 2=Bazen, 1= Hiçbir zaman, biçimde geliştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Değişkenlerin puanlarının toplamı değişken sayısına bölünerek anne stresi ölçülmektedir. Sıkın sonuç 1'e yaklaştıkça stres düşük, 4'e yaklaştıkça stres yüksek olduğu kabul edilmektedir. Anne stres ölçeği ve kodları Tablo 1. de yer almaktadır.

Tablo 1. Anne Stresini Ölçmede Kullanılan Değişkenler ile Kodları

Değişkenler	Kod
Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.	S1
Çocuğumun bakımı ile ilgili sorumluluklarım beni öyle yoruyor ki başka bir şey yapmaya isteğim olmuyor.	S2
Anne olmanın zor olduğunu düşünüyorum.	S3

Çocuğumun bazı şeyleri beni kızdırmak için yaptığını düşünüyorum.	S4
Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum.	S5
Anne olduğumdan beri kendimi daha yaşlı hissediyorum.	S6
Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.	S7
Çocuğuma kızdığım da davranışlarımı kontrol etmekte zorlanıyorum.	S8
Anneliğe ilişkin sorumluluklarım beni psikolojik açıdan zorluyor.	S9
Çocuğumun diğer çocuklara göre daha zor bir çocuk olduğunu düşünüyorum.	S10
Hayal ettiğim gibi bir anne olamadığımı düşünüyorum.	S11
Çocuğumun istekler karşısında tutarsız davranabiliyorum.	S12
Çocuğumun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığımı hissediyorum.	S13
Hayatımdaki en temel stres kaynağı çocuk sahibi olmaktır.	S14
Çocuğuma eğitim konusunda kendimi yetersiz buluyorum.	S15
Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum.	S16

2.3.3. Manevi Başa Çıkma Ölçeği

Manevi Başa Çıkma Ölçeği 24 değişkenden oluşmakta olup 5 likert biçimindedir. Ölçekte (5= Tamamen Katılıyorum; 4= Katılıyorum, 3= Kısmen katılıyorum, 2= Katılmıyorum, 1= Kesinlikle Katılmıyorum) biçiminde düzenlenmiştir. 1 manevi başa çıkmanın az olduğunu, 5 ise yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Değişkenlerin puanlarının toplamı değişken sayısına bölünerek manevi başa çıkma ölçülmektedir. Çıkan sonuç 1'e yaklaştıkça manevi başa çıkmanın düşük, 5'e yaklaştıkça manevi başa çıkmanın yüksek olduğu kabul edilmektedir. Manevi başa çıkma ölçeği değişkenleri ve kodları Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. Manevi Başa Çıkma Becerisini Ölçmede Kullanılan Değişkenler ile Kodları

Değişkenler	Kod
Kimse bilmeseyse bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi beni rahatlatır.	M1
Dini alanda bilgi sahibi kişi ve uzmanlardan destek alırım.	M2
Yaşadığım zorlukların imtihanımın bir parçası olduğu ve geçeceği düşüncesi benim zor durumlarla başa çıkmamı kolaylaştırır.	M3
Bir besmele çekmek her şeye yeniden başlamama yardım eder.	M4
Hz. Muhammed'in hayatından örneklerle başvurmak beni kötü düşüncelerden uzaklaştırır.	M5
Dini inancım gereği her zorlukla beraber bir kolaylık olduğunu bilmek içime huzur verir.	M6
Namaz kılarım.	M7
Çocuğumun Allah'ın bir emaneti olduğunu kendime hatırlatırım.	M8

Çocuğumun gelecekte manevi değerlerine sahip bir birey olacağını hayal etmek bana güç verir.	M9
Allah'a sığınmak bana iyi gelir.	M10
Dua ederim.	M11
Daha kötü şeyler yaşamadığım için şükreder ve rahatlarım.	M12
Dini kaynaklardan faydalanırım.	M13
Bazı ayetler bana yol gösterici olur.	M14
Bazı sureleri okumak içime huzur verir.	M15
Yaşananların geçici olduğunu düşünmek beni rahatlatır.	M16
Kimse bilmeseydi bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi rahatlamamı sağlar.	M17
Etrafımdaki doğruluğu ve sabırlı olmayı öğütleyen insanların varlığı bana iyi gelir.	M18
Peygamberimizin öğütlerini hatırlamak sakinleşmemi sağlar.	M19
Çocuğumu yetiştirme sürecinin büyük bir ibadet olduğunu düşünmek beni motive eder.	M20
Allah'ın sabreden kullarıyla beraber olduğu düşüncesi çocuğuma karşı sabrımı artırır.	M21
İçimde taşıdığım Allah korkusu çocuğumu yetiştirirken daha fazla hoşgörü gösterebilmemi sağlar.	M22
Çocuklarımin varlığı için Allah'a şükrederim.	M23
Şükreden bir insan olmak zorlandığım zamanların üstesinden gelmeme yardımcı olur.	M24

2.4. Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi

Araştırma verileri gerekli yasal izinler alındıktan sonra kurslardaki yetkililer ile görüşerek Şubat – Ağustos 2023 tarihleri arasında temin edilmiştir. Kurslarda yer alan öğrenci annelerine iletilen ölçeklerden 420 tanesine geri dönüş sağlamış, bunların içinden 403 tanesi incelenmiş ve analize dahil edilmiştir.

Anketlerden elde edilen veriler SPSS paket programına kodlanarak aktarılmış, anne yaşı, memleketi soruları çok fazla farklılık gösterdiği için gruplandırılmıştır. Demografik bilgiler frekans ve yüzde dağılımı belirlenmiştir. Anne stresi ve manevi başa çıkma ölçekleri ayrıca aritmetik ortalama ve standart sapmaları ayrı ayrı tespit edilmiştir. Analiz için tanımlayıcı istatistikler, normal dağılımlı verilerin ikili karşılaştırmaları için t-testleri, çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve ilişkileri değerlendirmek için korelasyon testlerini içeren sosyal bilimler için uyarlanmış bir istatistik programı kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan veriler için parametrik olmayan analizler (Kruskal Wallis) yapılmıştır. Ayrıca değişken etkilerini araştırmak için regresyon testleri yapılmıştır.

Ölçekler eşit aralıklı olduğu için aralık değerleri hesaplanmıştır. 1,00-1,80 aralığında kalan değerler çok düşük, 1,81-2,60 aralığında kalan değerler düşük, 2,61-3,40 aralığında kalan değerler orta, 3,42-4,20 aralığında kalan değerler yüksek ve 4,21-5,00 aralığında kalan değerler çok yüksek olarak sınıflandırılmıştır.

Veri dağılımının normalliğini değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonu elde edilen demografik bulgulara, ölçeklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmada yer alan annelere ilişkin demografik veriler aşağıdaki gibi özetlenebilir; Anneleri yaşı en yüksek oranda (%35) 31-36 yaş aralığında oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%14) ile 25-30 yaş aralığıdır.

Annelerin memleketleri bölgelere göre sınıflandırıldığında (%33) Doğu Anadolu bölgesi ilk sırayı oluştururken en düşük oranı ise (%3) ile Ege bölgesi oluşturmaktadır. Annelerin eğitimleri incelendiğinde (%30)'un lise mezunu oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%18) ile ortaokul mezunu annelerdir.

Annelerin büyük çoğunluğunun, (%87) çalışmamakta, çalışan annelerin (%13) oranında olduğu sonucu bulunmuştur.

Ailenin geliri dikkate alındığında araştırmada yer alan ailelerin çoğunluğunun orta düzey gelir grubunda (%81) yer aldıkları görülmektedir.

Ailelerin çocuk sayısı dikkate alındığında çalışmaya katılan ailelerde ilk sırada 3 çocuk (%37), ikinci sırada ise 2 çocuklu (%32) oldukları gözlenmektedir. En az grubu ise tek çocuklu aileler (%8) oluşturmaktadır. Çocukların cinsiyetlerine göre ise sadece kız çocuğu olanların 94 aile, sadece erkek çocuğu olanlar 67 aile ve hem kız hem de erkek çocuğu olanlar ise 242 ailedir.

Annelerin evlilik süreleri incelendiğinde (%39) ile 11- 16 yıl arasında evli olan anneler oluştururken (%16) en düşük grubu 23 ve üzeri yıl evli olan anneler oluşturmaktadır.

Annelerin büyük çoğunluğu (%71) 295 kişi daha öncesinde Kur'an kursuna gitmiştir.

Bu bulguları bir arada değerlendirilir ise; çalışmanın yoğunluğunu, 31-36 yaş aralığında, Doğu Anadolu ve Karadeniz bölgesinden İstanbul'a yerleşen, temel eğitim almış, çalışmayan, orta düzeyde gelire sahip, hem kız hem de erkek olmak üzere, iki veya 3 çocuk sahibi olan, 11-22 yıl aralığında evlilikler bulunan, daha önce kendileri de Kur'an Kursuna giden anneler oluşturmaktadır.

3.2. Değişkenlere İlişkin İfadelerin Ortalama ve Standart Sapmalarına İlişkin Bulgular

3.2.1. Anne Stres Ölçeğine İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Anne stres ölçeği değişkenlerine ilişkin bulgular ortalamalar ve standart sapmaları aşağıdaki Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Anne Stres Ölçeğine İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss
Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.	403	1.83	0.70
Çocuğumun bakımı ile ilgili sorumluluklarım beni öyle yoruyor ki başka bir şey yapmaya isteğim olmuyor.	403	1.57	0.69
Anne olmanın zor olduğunu düşünüyorum.	403	2.15	0.94
Çocuğumun bazı şeyleri beni kızdırmak için yaptığını düşünüyorum.	403	1.64	0.72
Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum.	403	2.04	0.80
Anne olduğumdan beri kendimi daha yaşlı hissediyorum.	403	1.65	0.84
Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.	403	1.99	0.70
Çocuğuma kızdığımda davranışlarımı kontrol etmekte zorlanıyorum.	403	1.87	0.72
Anneliğe ilişkin sorumluluklarım beni psikolojik açıdan zorluyor.	403	1.75	0.75
Çocuğumun diğer çocuklara göre daha zor bir çocuk olduğunu düşünüyorum.	403	1.42	0.71
Hayal ettiğim gibi bir anne olamadığımı düşünüyorum.	403	1.62	0.74
Çocuğumun istekler karşısında tutarsız davranabiliyorum.	403	1.67	0.66
Çocuğumun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığımı hissediyorum.	403	1.70	0.79
Hayatımdaki en temel stres kaynağı çocuk sahibi olmaktır.	403	1.29	0.59
Çocuğuma eğitim konusunda kendimi yetersiz buluyorum.	403	1.69	0.74
Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum.	403	1.35	0.59
Cronbach Alpha	.82		

Annelerin stres ölçeğine göre "Anne olmanın zor olduğunu düşünüyorum" ifadesi" 2,15 ortalama ile, "Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum"

ifadesi 2,04 ile en yüksek ortalama değerlere sahiptir. "Hayatımdaki en temel stres kaynağı çocuk sahibi olmaktır" ifadesi 1,29 ortalaması ile, "Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum" ifadesi 1,35 en düşük ortalama değerlere sahiptir.

3.2.2. Manevi Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Manevi Başa Çıkma ölçeğine değişkenlerine ilişkin bulgular ortalamalar ve standart sapmaları aşağıdaki Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Manevi Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişkenler	N	x	Ss
Kimse bilmeseyse bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi beni rahatlatır.	403	4.87	0.43
Dini alanda bilgi sahibi kişi ve uzmanlardan destek alırım.	403	4.20	0.92
Yaşadığım zorlukların imtihanımın bir parçası olduğu ve geçeceği düşüncesi benim zor durumlarla başa çıkmamı kolaylaştırır.	403	4.63	0.67
Bir besmele çekmek her şeye yeniden başlamama yardımcı eder.	403	4.71	0.61
Hz. Muhammed'in hayatından örneklerle başvurmak beni kötü düşüncelerden uzaklaştırır.	403	4.73	0.63
Dini inancım gereği her zorlukla beraber bir kolaylık olduğunu bilmek içime huzur verir.	403	4.81	0.45
Namaz kılarım.	403	4.72	0.70
Çocuğumun Allah'ın bir emaneti olduğunu kendime hatırlatırım.	403	4.79	0.50
Çocuğumun gelecekte manevi değerlerine sahip bir birey olacağını hayal etmek bana güç verir.	403	4.80	0.46
Allah'a sığınmak bana iyi gelir.	403	4.92	0.30
Dua ederim.	403	4.91	0.29
Daha kötü şeyler yaşamadığım için şükreder ve rahatlarım.	403	4.79	0.50
Dini kaynaklardan faydalanırım.	403	4.66	0.60
Bazı ayetler bana yol gösterici olur.	403	4.68	0.58
Bazı sureleri okumak içime huzur verir.	403	4.82	0.41
Yaşananların geçici olduğunu düşünmek beni rahatlatır.	403	4.73	0.52
Kimse bilmeseyse bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi rahatlamamı sağlar.	403	4.84	0.46
Etrafımdaki doğruluğu ve sabırlı olmayı öğütleyen	403	4.64	0.67

insanların varlığı bana iyi gelir.			
Peygamberimizin öğütlerini hatırlamak sakınlaşmeme sağlar.	403	4.73	0.54
Çocuğumu yetiştirme sürecinin büyük bir ibadet olduğunu düşünmek beni motive eder.	403	4.64	0.68
Allah'ın sabreden kullarıyla beraber olduğu düşüncesi çocuğuma karşı sabrımı arttırır.	403	4.64	0.66
İçimde taşıdığım Allah korkusu çocuğumu yetiştirirken daha fazla hoşgörü gösterebilmeme sağlar.	403	4.67	0.63
Çocuklarımın varlığı için Allah'a şükrederim.	403	4.91	0.30
Şükreden bir insan olmak zorlandığım zamanların üstesinden gelmeme yardımcı olur.	403	4.79	0.54
Cronbach's Alpha		.91	

Manevi başa çıkma becerileri ölçeğine göre "Allah'a sığınmak bana iyi gelir" ifadesi 4,92 ortalama ile, "Dua ederim" ve "Çocuklarımın varlığı için Allah'a şükrederim" ifadeleri 4,91 ile en yüksek ortalama değerlere sahiptir. "Dini alanda bilgi sahibi kişi ve uzmanlardan destek alırım" ifadesi 4,20 ortalama ile en düşük ortalama değerlere sahiptir.

3.3. Anne Stres Ölçeği ile Başa Çıkma Ölçeklerindeki Değişkenlerin Test Edilmesi

Bu iki ölçekte yer alan değişkenler sırası ile önce anne stres ölçeğindeki değişkenler model için uygunluğu test edilmiş sonra başa çıkma ölçeğindeki değişkenlerin uygunluğu test edilmiştir.

3.3.1. Anne Baba Stres Ölçeğindeki Değişkenlerin Test edilmesi

Anne Stres Ölçeğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Anne Stres Ölçeğini altında yer alan 6 değişkene (S9 Anneliğe ilişkin sorumluluklarım beni psikolojik açıdan zorluyor, S11 Hayal ettiğim gibi bir anne olamadığımı düşünüyorum, S13 Çocuğumun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığımı hissediyorum, S14 Hayatımdaki en temel stres kaynağı çocuk sahibi olmaktır, S15 Çocuğuma eğitim konusunda kendimi yetersiz buluyorum, S16 Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum) ait model uyum değerleri kabul edilebilir düzeyde olmadıkları görülmüştür. Analiz sonucunda önerilen modifikasyonlar yapılmıştır. Bu modifikasyonlardan sonra anne stres ölçeği için kuramsal beklentilerle uyumlu olacak şekilde oluşturulan tek boyutlu yapının veri ile uyumunun tatminkâr olduğu görülmüştür. Nitelik Modelin veri uyumunun sağlanması için CFI, TLI, GFI

değerlerinin 0,90'ın üzerinde olması, RMSEA değerinin 0,08'in altında olması ve χ^2/df değerinin 3'ün altında olması gerektiği ifade edilmektedir. (Şimşek, H. Z., ve Yay, S. 2023). ($\chi^2/df= 1,198$; CFI=0,98; TLI=0,98; GFI=0,98 RMSEA=0,024). Elde edilen nihai modele dair faktör yük değerleri incelendiğinde bu değerlerin 0,33 (en düşük) ila 0,56 (en yüksek) arasında değiştiği görülmüştür. Bu çerçevede anne stres ölçeğine dair tek boyutlu yapının geçerliliğine kanıt sağlanmaktadır. Tek boyutlu yapı için Cronbach's Alpha katsayısı 0,741 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin güvenilirliğine kanıt sağlandığını ($\alpha < 0,70$) göstermektedir. (Şimşek ve Yay, 2023)

3.3.2. Manevi Başa Çıkma Ölçeğindeki Değişkenlerin Test Edilmesi

Manevi Başa Çıkma Ölçeğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizi sonucu manevi başa çıkma ölçeği altında yer alan 9 değişkene (M10 Allah'a sığınmak bana iyi gelir, M11 Dua ederim, M14 Bazı ayetler bana yol gösterici olur, M15 Bazı sureleri okumak içime huzur verir, M17 Kimse bilmese bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi rahatlamamı sağlar. M18 Etrafımdaki doğruluğu ve sabırlı olmayı öğütleyen insanların varlığı bana iyi gelir, M20 Çocuğumu yetiştirme sürecinin büyük bir ibadet olduğunu düşünmek beni motive eder, M21 Allah'ın sabreden kullarıyla beraber olduğu düşüncesi çocuğuma karşı sabrımı arttırır, M23 Çocuklarımin varlığı için Allah'a şükrederim) ait model uyum değerleri kabul edilebilir düzeyde olmadıkları görülmüştür. Modelde yer alan değişkenlerden istenilen değer aralığı içerisinde yer almayan ifadeleri çıkartılarak yapılmış, analiz sonucunda önerilen modifikasyonlar yapılmıştır. Bu modifikasyonlardan sonra manevi başa çıkma ölçeği için kuramsal beklentilerle uyumlu olacak şekilde oluşturulan tek boyutlu yapının veri ile uyumunun tatminkâr olduğu görülmüştür ($\chi^2/df= 1,765$; CFI=0,97; TLI=0,96; GFI=0,94; RMSEA=0,046). Elde edilen nihai modele dair faktör yük değerleri incelendiğinde bu değerlerin 0,38 (en düşük) ila 0,80 (en yüksek) arasında değiştiği görülmüştür. Bu çerçevede manevi başa çıkma ölçeğine dair tek boyutlu yapının geçerliliğine kanıt sağlanmaktadır. Tek boyutlu yapı için Cronbach's Alpha katsayısı 0,907 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin güvenilirliğine kanıt sağlandığını ($\alpha < 0,907$) göstermektedir.

3.4. Anne Stresi ile Manevi Başa Çıkma Modelinin Test Edilmesi (Model 1)

Anne stresinin manevi başa çıkma üzerindeki etkisi için YEM yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinden sonra ana modele giren değişkenlerin (S5 Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum, M3 Yaşadığım zorlukların imtihanımın bir parçası olduğu ve geçeceği düşüncesi benim zor durumlarla başa

çıkamamı kolaylaştırır, M4 Bir besmele çekmek her şeye yeniden başlamama yardım eder, M12 Daha kötü şeyler yaşamadığım için şükreder ve rahatlarım) modele uyum sağlamadığı görülmüş tekrar modifikasyon yapılmıştır. Modelin modifikasyon sonrası uyum değerleri incelendiğinde veri ile tatminkâr bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/df= 1,202$; CFI=0,94; TLI=0,98; GFI=0,94; RMSEA=0,024). Anne stresi manevi başa çıkma modeli için uygun hale geldikten sonraki kalan faktör yük değerleri 0,40 (en düşük) ila 0,86 (en yüksek) aralığında değişmektedir.

Anne stresi manevi başa çıkma modeline göre; anne stresi ile manevi başa çıkma arasında ters yönlü (negatif) bir ilişki vardır. Bu durumda H1= Annelik Stresinin Manevi Başa Çıkma Becerisi Üzerinde Negatif Etkisi Vardır (tahmin=-0,25; $P<0,05$) kabul edilir. Yani annelik stresi düşük olanların manevi başa çıkma becerileri yüksektir. Bir başka ifade ile annelik stresi yüksek olanların manevi başa çıkma becerileri düşüktür.

3.5. Manevi Başa Çıkma ile Anne Stresi Modeli

Manevi başa çıkmanın anne stresi üzerindeki etkisi modellenmiştir. Manevi başa çıkma ile Anne stres arasındaki ilişki için YEM yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinden sonra ana modele giren değişkenlerin (M3 Yaşadığım zorlukların imtihanımın bir parçası olduğu ve geçeceği düşüncesi benim zor durumlarla başa çıkamamı kolaylaştırır, M4 Bir besmele çekmek her şeye yeniden başlamama yardım eder, M12 Daha kötü şeyler yaşamadığım için şükreder ve rahatlarım.) modele uyum sağlamadığı görülmüş tekrar modifikasyon yapılmıştır. Modelin modifikasyon sonrası uyum değerleri incelendiğinde veri ile tatminkâr bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/df= 1,137$; CFI=0,99; TLI=0,98; GFI=0,95; RMSEA=0,020). Anne stresi manevi başa çıkma modeli için uygun hale geldikten sonraki kalan faktör yük değerleri 0,40 (en düşük) ila 0,86 (en yüksek) aralığında değişmektedir.

Manevi başa çıkmanın anne stresi üzerindeki etkisi modeline göre (Model 2); manevi başa çıkma ile anne stresi arasında ters yönlü (negatif) bir ilişki vardır (tahmin= -0,25; $P<0,05$). Bu durumda "H2= Manevi başa çıkmanın annelik stresi üzerinde negatif ilişkisi vardır" hipotezi kabul edilebilir. Yani Manevi başa çıkma yüksek olanlarda annelik stresi düşüktür. Bir başka ifade ile manevi başa çıkma düşük olanlarda annelik stresi yüksek olur.

4. DEĞERLENDİRME ve SONUÇ

Bundan sonraki çalışmalar için aşağıdaki konular önerilebilir:

Anne manevi başa çıkma becerileri ile ilgili nitel çalışmalar yapılabilir.

Annelerin manevi başa çıkma becerilerini artırmaya ve streslerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Annenin manevi başa çıkmasının çocuğun maneviyat algısına etkisi.

Babanın manevi başa çıkmasının çocuğun maneviyat algısına etkisi.

Babaların yaşadıkları stres ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abidin, Richard R. (1995). *Parenting Stress Index. Psychological Assessment Resources*. Odessa.
- Ağaçhan, G. B. (2019). Çalışan annelerin stres düzeylerinin çocuklarının kaygı düzeyindeki ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Akgemik, F. Z. (2019). Zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinde dini başa çıkma (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Akgün, E. (2014). Annelerde stres ve tükenmişlik. *International Journal of Human Sciences*, 4(2), 238-250.
- Albayrak, H. (2015). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin stresle başa çıkma tutumları (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Aytekin, E. (2020). *Ailede çocuk eğitimi*. İstanbul: Kayıhan Yayınları.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık-hayat memnuniyeti ilişkisinde dini başa çıkmanın rolü nedir? Emekliler üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308.
- Ayyıldız, T., Arslan, F., & Doğan, B. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1-12.
- Çam, O. (1993). Tükenmişlik (burnout) nedir? *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 51-54.
- Çam, Z. (2021). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin aile yaşam kaliteleri, ebeveynlik stresi ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi.
- Dinç, T. (2021). Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.
- Dönmez, M., Altay, A., & Kurt, S. (2017). Annelerin çalışma durumları ile depresyon ve anksiyete düzeyleri ilişkisinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 6(25), 17-22.
- Ekşi, H. (2001). Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Erdoğan, E. (2019). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin aile stres düzeylerinin belirlenmesi ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Güneş, A. (2018). *Annelik sanatı*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Karageyik, K. (2019). Ebeveyn stresinin ebeveyn yetkinliği ve ebeveynin çocuğu ile iletişimi açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Karataş, A. C., & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610-631.
- Karataş, M. (2018). Görme engelli çocukların ebeveynlerinde dini başa çıkma (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kavas, E. (2013). Dini tutum-stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 143-168.
- Koç, M. (2015). Ruh sağlığı ile dini başa çıkma metodu olarak dua ve ibadet fenomeni arasındaki ilişki üzerine psikolojik bir yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24), 11-32.
- Korkmaz, S., Yılmaz, A., & Aksu, Z. (2023). Dini başa çıkma, şükür, takdir etme, endişe ve anksiyete ilişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 738-766.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Kurşun, Z. (2018). Yaygın gelişimsel bozukluğu olan ve normal gelişim gösteren çocukların anne babalarının stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yollarının karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Merey, Z., & Şentepe, A. L. (2019). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan annelerin dini başa çıkma süreçleri. *Bilimname*, 37(4), 1117-1153.
- Okan, N., & Ören, A. (2021). Covid-19 sürecinde yaşanan olumsuz duygularda dini başa çıkmanın rolü. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 56, 359-380.
- Özmen, S. K., & Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim*, 196, 20-35.
- Öztürk, A. (2022). Ebeveynlerin iyi oluşlarında bilinçli farkındalık, özanlayış ve ebeveynlik stresinin rolü: Bursa ili örneği (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Özyazıcı, K., & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 50-59.
- Sivrikaya, T., & Çiftçi, İ. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(2), 17-29.
- Tamer, M. (2010). Zihinsel engelli çocukların annelerinde stres yönetimi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Türkan, M. M. (2017). İşitme engelli çocukların annelerinin stres düzeyini ve evlilik

doyumlarını yordayan değişkenlerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi.

Ulaş, A. (2021). Çocuğun annenin manevi gelişimine katkısı üzerine bir alan araştırması (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.

Yaman, K. G., Sanver-Gürsoy, H., Canel, A. N., & Ekşi, H. (2018). Maternal spiritual coping scale: Development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 9-21.