|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Anne Baba Stres Ölçeği**  Aşağıdaki ifadeler, anne-baba olma deneyimine ilişkin duygu ve algıları açıklamaktadır. Her bir maddeyi, çocuğunuzla olan ilişkinizin nasıl olduğu açısından düşünün**.** Lütfen size en uygun ifadeyi işaretleyin. | | | | | | |
|  | | Kesinlikle **Katıl*m*ıyorum** | Katıl***m***ıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1 | Ebeveyn olarak rolümden mutluyum. |  |  |  |  |  |
| 2 | Gerekirse çocuğum / çocuklarıma için yapmayacağım çok az şey var ya da hiçbir şey yok. |  |  |  |  |  |
| 3 | Çocuğum / çocuklarıma bakmak, bazen vermem gerekenden daha fazla zaman ve enerji gerektirir. |  |  |  |  |  |
| 4 | Bazen çocuğum / çocuklarım için yeterince şey yapıp yapmadığım konusunda endişeleniyorum. |  |  |  |  |  |
| 5 | Kendimi çocuğuma/çocuklarıma yakın hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 6 | Çocuğuma/çocuklarımla zaman geçirmekten hoşlanıyorum. |  |  |  |  |  |
| 7 | Çocuğum / çocuklarım benim için önemli bir sevgi kaynağıdır. |  |  |  |  |  |
| 8 | Çocuk sahibi olmak bana gelecek için daha kesin ve iyimser bir bakış açısı veriyor. |  |  |  |  |  |
| 9 | Hayatımdaki en büyük stres kaynağı çocuğum /çocuklarımdır. |  |  |  |  |  |
| 10 | Çocuk sahibi olmak, hayatımda bana çok az zaman ve esneklik bırakıyor. |  |  |  |  |  |
| 11 | Çocuk sahibi olmak mali bir yük olmuştur. |  |  |  |  |  |
| 12 | Çocuğum / çocuklarım nedeniyle farklı sorumluluklar arasında denge kurmak zordur. |  |  |  |  |  |
| 13 | Çocuğumun (çocuklarımın) davranışları benim için genellikle utanç verici veya streslidir. |  |  |  |  |  |
| 14 | Tekrar karar vermek zorunda kalsaydım, çocuk yapmamaya karar verebilirdim. |  |  |  |  |  |
| 15 | Ebeveyn olma sorumluluğundan bunalmış hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 16 | Çocuk sahibi olmak, çok az seçeneğe sahip olmak ve hayatım üzerinde çok az kontrol sahibi olmak anlamına geliyor. |  |  |  |  |  |
| 17 | Ben ebeveyn olarak memnunum. |  |  |  |  |  |
| 18 | Çocuğumu / çocuklarımı eğlenceli buluyorum. |  |  |  |  |  |