

## Anababalık Stres Aracı

Sevgili anne ve babalar lütfen aşağıdaki maddeleri sizin durumunuzu yansıtmaya düzeyine göre cevaplayınız.

	Hiç ya da çoğunlukla doğru değil	Genellikle doğru değil	Kısmen doğru, kısmen doğru değil	Genellikle Doğru	Tamamen ya da çoğunlukla doğru
1. Çocuğum üzgünken ona destek olabilirim	①	②	③	④	⑤
2. Çocuğumun yaşadığı sorunları çözmesine yardımcı olabilirim	①	②	③	④	⑤
3. Çocuğum benimle birlikteyken çok mutludur.	①	②	③	④	⑤
4. Canı yandığında çocuğuma sadece ben iyi gelirim.	①	②	③	④	⑤
5. Çocuğumla sohbet etmeye bayılırım.	①	②	③	④	⑤
6. Çocuğumla birlikte olmak stresimi azaltır.	①	②	③	④	⑤
7. Kişiliğimin aslında anne/baba olmaya uygun olmadığına inanıyorum.	①	②	③	④	⑤
8. Başka birisi çocuğuma daha iyi annelik/babalık yapar gibi geliyor.	①	②	③	④	⑤
9. Tercih etme şansı olsaydı, çocuğum anne/baba olarak beni seçmezdi.	①	②	③	④	⑤

	Hiç ya da çoğunlukla doğru değil	Genellikle doğru değil	Kısmen doğru, kısmen doğru değil	Genellikle Doğru	Tamamen ya da çoğunlukla doğru
10. Çocuğumla eğlenceli başlayan şeyler bile çatışmayla sonlanıyor.	①	②	③	④	⑤
11. Sıklıkla, çocuğuma yaptığım bir davranışın, söylediğim bir sözün hatalı olduğunu görüyorum.	①	②	③	④	⑤
12. Çocuğuma yaptığım fedakarlığın karşılığını alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13. Bir çocuğa sahip olmak dünyanın en zor işlerinden biri	①	②	③	④	⑤
14. Çocuğumun ev ödevleri, ne yiyeceği, ne giyeceği gibi konular bana stres verir.	①	②	③	④	⑤
15. Çocuğum yüzünden yapmak istediğim pek çok şeyi yapamıyorum.	①	②	③	④	⑤
16. Çocuğum enerjimin büyük bir bölümünü alıp götürüyor.	①	②	③	④	⑤
17. Çocuğumun okulla ilgili işleri beni çok yorar (Ödevler, okul kıyafetlerinin hazırlanması gibi).	①	②	③	④	⑤
18. Çocuğum yüzünden kendime hiç zaman ayıramıyorum.	①	②	③	④	⑤

	Hiç ya da çoğunlukla doğru değil	Genellikle doğru değil	Kısmen doğru, kısmen doğru değil	Genellikle Doğru	Tamamen ya da çoğunlukla doğru
19. Eşimle yaşadığımız sorunların çoğu çocuğumuzla ilgili konularda oluyor.	①	①	②	③	④
20. Başka anne/babalar çocuklarına nasıl söz dinletiyorlar diye bazen şaşırıyorum.	①	①	②	③	④
21. Başka çocukların davranışlarını gördüğümde, neden benim çocuğum böyle değil diye üzülüyorum.	①	①	②	③	④

**Anababalık Stres Aracı Puanlama ve Güvenirlilik Bilgileri**  
(Çokamay Yılmaz & Kapçı, 2018, Ankara Üniversitesi)

- Ölçek toplam 21 maddeden oluşan 0= Hiç ya da Çoğunlukla Doğru Değil'den 4=Tamamen ya da Çoğunlukla Doğru şeklinde puanlanan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır.
- Alt Ölçek Bilgileri:  
Yetersizlik; madde numaraları: 1, 2, 3, 4, 5, 6.  
Zorluk; madde numaraları: 13, 14, 15, 16, 17, 18.  
Hayalkırıklığı; madde numaraları: 12, 19, 20, 21.  
Uyuşmazlık; madde numaraları: 7, 8, 9, 10, 11.
- Ölçeğin yetersizlik alt boyutundaki puanların yükselmesi anababanın çocuğuyla ilişkisinde kendini yetersiz olarak algıladığına, zorluk alt boyutundaki puanların yükselmesi bireyin çocuğundan kaynaklandığını düşündüğü bazı zorluklar yaşadığına, hayal kırıklığı alt boyutundaki puanların yükselmesi anababalık rolünden ve çocuk sahibi olmaktan hoşnut olmadığı ve hayal kırıklığı yaşadığına, uyuşmazlık alt boyutundaki puanların yükselmesi bireyin kendini anababalık rolüne uygun

bulmadığına, toplam puanın yükselmesi ise bireyin anababalık rolünden kaynaklı stres yaşadığına işaret etmektedir.

- Puanlama: Yetersizlik alt boyutundaki maddeler ters (4=0, 3=1, 2=2, 1=3, 0=4) puanlanmaktadır.
- Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları yetersizlik, zorluk, hayalkırıklığı, uyuşmazlık alt boyutları ve tüm maddeler için sırasıyla  $\alpha = .79, .77, .76, .67$  ve  $.85$  olarak hesaplanmıştır.
- Ölçeğin toplam puanının üç haftalık arayla yapılan uygulamalar ile 35 anababadan elde edilen test-tekrar test güvenilirlik puanı  $r = .90$  ( $p < .01$ ) iken, yetersizlik, zorluk, hayalkırıklığı ve uyuşmazlık alt ölçekleri için sırasıyla  $r = .37$  ( $p < .05$ ),  $.68$  ( $p < .01$ ),  $.75$  ( $p < .01$ ) ve  $.59$  ( $p < .01$ ) olarak bulunmuştur.