

ÇALIŞMANIN ADI: Ebeveyn Tükenmişliği, Risk Faktörleri ve Etkilerinin İncelenmesi

EBEVEYNLİK BİLGİ FORMU

Bu form, Dr. Öğr. Üyesi Esra IŞIK tarafından yürütülen ‘Ebeveyn Tükenmişliği, Risk Faktörleri ve Etkilerinin İncelenmesi’ isimli çalışma kapsamında kullanılmak amacıyla oluşturulmuştur. Formdaki her bir maddeyi eksiksiz olarak doldurmanız çalışma açısından oldukça önemlidir. Katılımınızdan ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Esra IŞIK
Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Çocuğa yakınlığınız

- Annesiyim
 Babasıyım

2. Yaşınız

- 20 ve altı
 21-25
 26-30
 31-35
 36-40
 41 ve üstü

3. Eğitim durumunuz

- İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Üniversite
 Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)

4. İşiniz

- Devlet memuruyum.
 Kuruma bağlı özel sektördeyim.
 Serbest meslek sahibiyim.

5. Sahip olduğunuz çocuk sayısı

- 1
 2
 3
 4 ve üzeri

6. Çocuğunuzun/çocuklarınızın yaşı

- 0-3 yaş
 4-6 yaş
 7-11 yaş
 12-18 yaş

7. İlk defa ebeveyn olma yaşı

- 18 ve altı
 19-24
 25-35
 36 ve üzeri

8. Çalışma durumunuz

- Sadece ben çalışıyorum
 Sadece eşim çalışıyor
 Eşim de ben de çalışıyoruz
 Eşim de ben de çalışmıyoruz

9. Ailenizin toplam gelir düzeyi

- 5500 TL ve altı
 5501 TL - 9000 TL
 9001 TL - 12000 TL
 12001 TL - 15000 TL
 15001 TL ve üzeri

10. Gün içerisinde işte geçirilen çalışma süresi

- 4 saat ve altı
 5-10 saat
 11-12 saat
 13 saat ve üzeri

11. Medeni durum

- Birlikte yaşıyoruz
 Boşandık
 Ayrı yaşıyoruz

12. Aile yapınız

- Çekirdek aile (Anne-baba ve çocuk/lar)
 Geniş aile (Anne-baba, çocuk/lar ve diğer yetişkinler)
 Parçalanmış aile (Ebeveynlerden yalnız biri ve çocuk/lar)
 Üvey ebeveyn/ler

13. Çocukla geçirilen saat sayısı (Geceyi hesaba katmadan)

- Yarım saatten az
 Yarım saat-1 saat
 1,5-2 saat
 3-5 saat
 6 saat ve üzeri

14. Ev içerisinde sahip olunan yaşam alanı

- Evde kendi kendime kalabileceğim yeterli yaşam alanı var.
 Çocukların ayrı kalabilecekleri oda/lar var.
 Evdeki oda sayısı aile bireyelerine yetecek sayıda
 Evdeki oda sayısı aile bireyelerine yeterli sayıda değil

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

EBEVEYN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan maddeleri okuyarak sizi yansıttığını düşündüğünüz şekilde 1=Kesinlikle uygun değil, 5=Kesinlikle uygun olacak şekilde işaretleyiniz.

1. Bir ebeveyn olarak bu rolden mutluyum

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

2. Çocuğuma bakmak bazen gerektiğinden çok daha fazla zaman ve enerjimi alıyor.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

3. Çocuğuma oldukça yakın hissediyorum.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

4. Çocuğumla vakit geçirmekten hoşlanıyorum.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

5. Çocuğum benim için önemli bir mutluluk kaynağıdır.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

6. Çocuğumun olması bana gelecek hakkında daha net ve daha iyimser bir bakış açısı sağlıyor.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

7. Hayatımdaki en büyük stres kaynağım çocuğumdur.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

8. Çocuk sahibi olmak hayatımda çok az zaman ve hareket alanı bırakır.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

9. Çocuk sahibi olmak maddi açıdan büyük bir yüküdür.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

10. Çocuğumla hayattaki diğer sorumluluklarım arasında denge kurmak zordur.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

11. Çocuğumun davranışları benim için çoğu zaman utandırıcı ve stres verici oluyor.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

12. Geriye dönebilseydim çocuk sahibi olmamaya karar verebilirdim.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

13. Ebeveyn olma sorumluluğum bana boğulmuş hissettiriyor.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

14. Çocuk sahibi olmak hayatım hakkında daha az seçenek ve daha az kontrol anlamına geliyor.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

15. Ebeveynliğimden memnunum.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

16. Çocuğumu eğlenceli buluyorum.

Kesinlikle uygun değil 1, 2, 3, 4, 5 Kesinlikle uygun.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.) Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, "Hiçbir zaman" şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi "Yılda birkaç kez" seçeneğinden "Her gün" seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada birkaç kez	Her gün	
1. Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan) o kadar çok yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
2. Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3. Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor.	0	1	2	3	4	5	6
4. Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
5. Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
6. Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
7. Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
8. Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatikçe bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
9. Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
10. Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11. Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
12. Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13. Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olmadığımı söylüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
14. Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
15. Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
16. Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17. Anne-baba olarak geldiğim şu halden utaniyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18. Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum.	0	1	2	3	4	5	6

	0	1	2	3	4	5	6
19. Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.							
20. Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21. Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
22. Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapamaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
23. Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6