**Postpartum Spesifik Anksiyete Ölçeği (PSAS)**

Sayın katılımcı,

Bebeğiniz olduğundan beri nasıl hissettiğiniz ile ilgileniyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil son 7 gün içinde, kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. Bu gecen 7 günün bir yansıması olduğundan sizdeki belirtilerin sıklığı konusundaki değişiklikler takip edebilmek için bu ölçeği tekrarlamak isteyebilirsiniz.

Ölçeğin geliştirilmesinde, ön görüşmeler, bazı maddelerin tüm annelere uygulanabilir olmadığını tespit etmiştir. Bu öğeler bir yıldız işareti (\*) ile işaretlenmiştir, örneğin: [\* 2..] Bu işaretli öğeler size veya koşullarınıza uygun değilse lütfen öğenin yanıtını boş bırakın.

Lütfen her soruyu dikkatle okuyun ve en doğru cevabı seçerek uygun şıkkı işaretleyin.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KATILIMCI:** | **HAFTA OLARAK BEBEĞİN YAŞI:** | **TARİH:** |
| **Sorular** | **Postpartum Spesifik Anksiyete Ölçeği**  | **1 = Hiç** | **2 = Bazen** | **3= Çoğu kez** | **4Neredeyse Her zaman** |
| 1. | Diğer sorumluluklarım ile anneliği dengelemekte yetersiz hissediyorum.  |  |  |  |  |
| \*2. | Ailem ile olan ilişkim hakkında bebeğim doğmadan öncekine oranla daha çok endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 3. | Bebeğime istemeyerek zarar verme konusunda endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 4. | Etrafımda bana yardım edebilecek birileri olmadığında bebeğimle nasıl başa çıkacağım diye endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 5. | Yeterince destek almadığımı hissediyorum. |  |  |  |  |
| 6. | Basit görevlere bebeğim doğmadan öncekinden daha az konsantre olabiliyorum. |  |  |  |  |
| 7. | Bebeğime bakmam için yardıma ihtiyaç duymamam gerektiğini hissediyorum. |  |  |  |  |
| 8. | Bebeğim benimle birlikte değilken korktuğumu hissediyorum. |  |  |  |  |
| 9. | Bebeğim ağladığında ne yapacağımı bilememekten endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| \*10. | Eşim ile olan ilişkim hakkında bebeğim doğmadan öncekine göre daha fazla endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 11. | Bebeğimin başka birinin bakımından daha fazla hoşnut olmasından endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| \*12. | Ailemden ve arkadaşlarımdan soyutlanmış hissediyorum. |  |  |  |  |
| 13. | Bebeğimin kilosu hakkında endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 14. | Bebeğimi rutine sokmak ile ilgili endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 15. | Bebeğime bakamayacak kadar çok hasta olmaktan endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 16. | Bebeğimin kazara birisi ya da bir şey tarafından zarar görmesinden endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 17. | Bebeğimin temel bakım ihtiyaçlarını karşılamada kendimi yetersiz ve güvensiz hissediyorum. |  |  |  |  |
| 18. | Bebeğimi yatıştırma konusunda yetersiz kalmaktan endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 19. | Bebeğim doğmadan öncekine göre işleri daha belirli ve düzenli bir şekilde yapma konusunda daha fazla ihtiyaç hissediyorum. |  |  |  |  |
| 20. | Bebeğimle olan ilişkimle alakalı olumsuz düşüncelere sahibim. |  |  |  |  |
| \*21. | Arkadaşlarımla olan ilişkimle alakalı bebeğim doğmadan öncekinden daha çok endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 22. | Bebeğimin mikroplara maruz kalmasını önlemenin yollarını düşünüyorum. |  |  |  |  |
| 23. | Bebeğimin diğer bebeklerden daha az mutlu olmasından endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 24. | Diğer annelerin bebekleriyle benden daha iyi baş ettiğini hissediyorum. |  |  |  |  |
| 25. | Olmak istediğim şekilde bir ebeveyn olmadığımı hissediyorum |  |  |  |  |
| 26. | Ev işlerini tamamlama konusunda bebeğim doğmadan öncekinden daha çok endişeleniyorum. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sorular** | **Postpartum Spesifik Anksiyete Ölçeği** | **1 = Hiç** | **2 = Bazen** | **3= Çoğu kez** | **4Neredeyse Her zaman** |
| 27. | Bebeğimin zarar görme ihtimalinden korktuğum için günlük aktivitelerde bebeğimle birlikte katılmıyorum. |  |  |  |  |
| 28. | Bebeğimin süt alımı ile ilgili endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 29. | Bebeğim doğmadan öncekine göre geçen günümle ilgili daha az kontrole sahip olduğumu hissediyorum. |  |  |  |  |
| 30. | Mali durumum hakkında bebeğim doğmadan öncekinden daha çok endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 31. | Başkalarından güvence aldıktan sonra bile bebeğimin sağlığı hakkında endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 32. | Yardım aldığımda bir faydası olmadığını hissediyorum. |  |  |  |  |
| 33. | Bebeğim uyurken nefesinin kesilmesinden endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 34. | Bebeğimin sağlığı hakkında emin olmak için interneti kullanıyorum. |  |  |  |  |
| 35. | Bebeğimi Çocuk Bakım ortamına bırakma konusunda endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 36. | Bebeğimin başkası tarafından daha iyi bakılacağını hissediyorum. |  |  |  |  |
| 37. | Uykumu yeterince almayacağım konusunda endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 38. | Anneliğin beklediğimden çok daha zor olduğunu hissediyorum. |  |  |  |  |
| 39. | Bebeğimin benim kaygılarımı fark edeceğinden endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| 40. | Bebeğimle aramdaki bağ hakkında endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 41. | Bebeğimin uyurken geçirdiği sürenin uzunluğu hakkında endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| \*42. | İşe geri dönme konusunda endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 43. | Görünüşüm hakkında bebeğim doğmadan öncekinden daha çok endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 44. | Uyuma şansım olduğunda bile uyuma konusunda güçlük çekiyorum. |  |  |  |  |
| 45. | Diğer insanların ebeveynlik becerilerimin yetersiz olduğunu düşünmesinden endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| \*46. | Eşimin beni bebeğim doğmadan öncekine göre daha az çekici bulmasından endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 47. | Bebeğimin diğer bebekler kadar hızlı gelişmemesinden endişeleniyorum. |  |  |  |  |
| \*48. | Eşime karşı kırgınlık hissediyorum. |  |  |  |  |
| 49. | Bebeğimi besleme şeklim hakkında endişe duyuyorum. |  |  |  |  |
| 50. | Uyuyan bebeğimi defalarca kontrol ediyorum. |  |  |  |  |
| 51. | İyi miktarda bir dinlenmeden sonra bile yorgun hissediyorum. |  |  |  |  |
| **- SON -** | **SONUÇ: / 204** |

Bu ölçek Fallon ve arkadaşları tarafından doğum sonrası döneme özgü anksiyete belirtilerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (Fallon et al., 2016). Orjinal ölçek 51 maddeden oluşmakta ve toplam 4 alt boyutu vardır. Bunlar: Anne yeterliliği ve bağlılık kaygıları(1-15. maddeler), Bebek güvenliği ve refah kaygıları (16-26. maddeler) Pratik bebek bakımı kaygıları (27-33. maddeler), Annelik için psikososyal uyum (34-51. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Duran tarafından 2019 yılında yapılmış Cronbach alfa katsayısı, r= 0.91 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekte olduğu gibi, maddelerin 4 faktörlü bir yapı olarak incelendiğinde farklı alt ölçekler altında gruplandığı gözlenmiştir. Ölçeğin (1–3, 1–16, 18 ve 19.) birçok öğesinin farklı bir gruba kaydığı tespit edildiğinden, ölçeğin Türkçe versiyonunun tek boyutlu olması gerektiğine karar verilmiştir. 51 maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesinin yer aldığı faktördeki faktör yükleri incelendiğinde 1-2-15-46. (ingilizce) maddelerin faktör yüklerinin 0.30’un altında kaldığı belirlenmiştir. Bu nedenle bu 4 madde Türkçe formda yer almaması gerektiğine karar verilmiştir. Bu 4 madde ölçekte belirtilmiş ancak puanlamaya dahil edilmemiştir. Ölçeğin Türkçe formu tek boyutlu ve 47 madde olarak değerlendirilmiştir. Ölçekten 73 ve altında puan alanların postpartum anksiyete seviyelerinin düşük, 74 ve 100 arasında puan alanların orta, 101 ve üstünde olanların ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.