**Annelik Kararsızlığı Ölçeği**

Aşağıdaki sorular, şu anki veya gelecekteki annelikle ilgili yaşıyor olabileceğiniz düşünceleri sormaktadır. Lütfen her bir ifadeye katılma düzeyinizi belirtiniz.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tamamen katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
| 1. **Anne olmak beni heyecanlandıran bir şeydir** |  |  |  |  |
| 1. **Anne olmayı gerçekten isteyip istemediğime dair sıklıkla şüphe duyuyorum** |  |  |  |  |
| 1. **Bebeğimle etkileşim içerisinde olduğumu hayal ettiğimde veya düşündüğümde, kendimi bunalmış ve güvensiz hissediyorum** |  |  |  |  |
| 1. **Şu anda anne olmak, benim hayatımda ilerlemek ve gelişmek anlamına geliyor** |  |  |  |  |
| 1. **Anne olduğum için sıklıkla pişmanlık duyuyorum** |  |  |  |  |
| 1. **Anne olmak şüphesiz istediğim bir şeydir** |  |  |  |  |
| 1. **Bazen annelikle ilgili büyük bir reddedilme veya korku hissediyorum** |  |  |  |  |
| 1. **Anne olmayı her zaman istedim** |  |  |  |  |
| 1. **Anne olma kararıyla ilgili fikrimi sık sık değiştirmek isterim veya istemişimdir** |  |  |  |  |
| 1. **Anneliği düşündüğümde olumlu ve olumsuz karışık duygular hissediyorum** |  |  |  |  |
| 1. **Annelikle ilgili şüphelerim olsaydı ailemle açıkça paylaşırdım** |  |  |  |  |
| 1. **Annelikle ilgili şüphelerim olsaydı bir arkadaşımla açıkça paylaşırdım** |  |  |  |  |
| 1. **Annelikle ilgili şüphelerim olsaydı eşimle açıkça paylaşırdım.** **(Eğer bir eşiniz yoksa, bir eşiniz olsa nasıl olurdu diye düşünün)** |  |  |  |  |
| 1. **Annelikle ilgili şüphelerim olsaydı muhtemelen kendime saklardım** |  |  |  |  |

**Annelik Kararsızlığı Ölçeği:** Martín-Sánchez ve ark. tarafından 2022 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ünal ve Yağmur tarafından 2024 yılında yapılmıştır (Ünal ve Yağmur, 2024)

Ölçeğin her bir maddesi annenin anneliğe karşı duygu, tutum, davranış ve düşünceleri üzerine odaklanmaktadır. Ölçek geçerliliği hem gebeler hem de 0-2 yaş arası en az bir çocuğa sahip olan doğum sonu kadınlar üzerinde yapılmış olup iki grup içinde uygulanabilir bir ölçektir.

Ölçek likert tipte olup toplamda 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 1-4 arasında puanlanmaktadır (1= Tamamen katılmıyorum; 4= Tamamen katılıyorum). Ölçekte 1,4,6,8,11,12 ve 13. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten toplam alınabilecek minimum puan 14, maksimum puan 56’dır. Ölçekten alınan toplam puanın artması yüksek düzeyde annelik kararsızlığı yaşanıldığını göstermektedir. Ölçekte Şüpheler alt boyutu (2,3,5,7,9,10 madde), Reddetme alt boyutu (1,4,6,8 madde) ve Bastırma alt boyutu (11,12,13,14 madde) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçek alt boyutlarındaki puanların yüksek olması 1. alt boyut için daha fazla şüphe, ikinci alt boyut için daha fazla güvensizlik ve 3. alt boyut içim başkalarına karşı kararsızlığı bastırma eğiliminin fazla olduğunu göstermektedir.