**DOĞUM SONRASI AŞIRI SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ**

Aşağıda doğum sonrası bir annenin yaşayabileceği bazı duygu ve davranışları içeren ifadeler yer almaktadır. Lütfen, her bir ifade edilen duygu ya da davranışın sizi ne kadar yansıttığını, kendi sosyal çevreniz ile olan ilişkinizi düşündükten sonra verilen 5 aralıklı ölçekten size uygun olan rakamı seçerek işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-Kesinlikle katılmıyorum | 2-Katılmıyorum | 3-Kararsızım | 4-Katılıyorum | 5-Kesinlikle katılıyorum |
| 1. Yakın çevremdeki kişilerin aşırı ilgisi/baskısı yüzünden kendimi bunalmış hissediyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Yakın çevremdeki kişiler yüzünden bebeğim ile ilgili aldığım kararları uygulamakta zorluk çekiyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Doğum sonrası yapılan ziyaretler dinlenmemi engelliyor
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çevremde müdahale eden/karışan çok kişi olduğu için annelik rolümü gerçekleştiremiyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Eşimin babalık rolünü etrafımızdaki kişiler yüzünden gerçekleştiremediğini düşünüyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğim ile ilgili yapılan eleştiriler bebek bakımı konusunda kendimi yetersiz/eksin hissettiriyor.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin bakımı ile ilgili konularda yapılan yönlendirmeler yüzünden kendimi baskı altında hissediyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çevremde yer alan kişilerle ilgilenmekten kendime ve bebeğime vakit ayıramıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Benden daha fazla endişelenecekleri için sorunlarımı ailemle konuşamıyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Etrafımdaki kişilerin aşırı desteği yüzünden sanki hiçbir şeyin üstesinden gelemeyeceğimi hissediyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğim ile baş başa kalamıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kalabalık yüzünden kendimi sinirli ve stresli hissediyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sağlık profesyonellerinin ve çevremdeki kişilerin birbiriyle tutarsız önerileri yüzünden nasıl hareket edeceğimi kestiremiyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çevremdekiler bana her şeyi başarmak zorundaymışım gibi hissettiriyor.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Hayatımdaki önemli şeyleri kontrol edemediğimi hissediyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sürekli kontrolüm dışında gelişen olaylar yüzünden çok öfkeleniyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Madde ölçekten çıkartılmıştır
 |  |  |  |  |  |
| 1. Etrafımdakilerin baskıları nedeniyle kendimi doğum sonrası uygulanan gelenek ve görenekleri yapmak zorunda hissediyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Etrafımdaki kişilerin üzerime yüklediği aşırı sorumluluk duygusu nedeniyle kendime vakit ayıramıyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Yaşadığım kültürün gelenek ve görenekleri yüzünden eşimin babalık rolünü üstlenemediğini düşünüyorum
 |  |  |  |  |  |
| 1. Etrafımdaki kişilerin lohusalık sürecimde bana anlayışlı davranmadıklarını hissediyorum
 |  |  |  |  |  |

Ölçek alt boyutları

Sosyal Baskı: Madde 14,15,16,18,19,21

Çevresel Faktörlerin Babalık Rolüne Etkisi: Madde 5,20

Çevresel Faktörlerin Annelik Rolüne Etkisi: Madde 1,2,4,6,7,10,13

Anne Bebek Etkileşiminde Engeller: Madde 3,8,9,11,12

Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 17. Madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar aşırı sosyal desteğin de yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek postpartum 1-6 hafta arasında olan annelere uygulanabilmektedir.