

Gebeliğe Özgü Anksiyete Ölçeği (Pregnancy Specific Anxiety Tool, PSAT)

Başlangıç madde havuzunun kapsadığı alanlar ve alt boyutları
(madde sayısı = 41)”

Alanlar ve alt alanlar
Özgül düşünceler
Fetüsün/bebeğin sağlığı (6 madde)
Doğum eylemi (3 madde)
Gebe bireyin iyilik hâli (2 madde)
Beden algısı (1 madde)
Ebeveynlik ve bebeğin bakımı (2 madde)
Doğum öncesi bakım ile ilişkili (1 madde)
Finansal durum (2 madde)
Kariyer/akademik çalışma (1 madde)
Sosyal destek (3 madde)
Şiddet
Sürekli ve çok yönlü kaygılar (8 madde)
Kaçınma davranışları (3 madde)
Uykunun kesintiye uğraması (2 madde)
Günlük yaşam ve kişilerarası ilişkilerde aksamalar (4 madde)
Bebeğe zarar verme endişesi (2 madde)
Özgüven
Sağlıklı bir bebek sahibi olma (1 madde)

Gebeliğe Özgü Anksiyete Ölçeği (PSAT)

Puanlama Yönergesi

Tüm maddeler, eş ile ilgili olanlar hariç, 1’den 4’e kadar puanlanır. Eş ile ilgili maddeler 1’den 5’e kadar puanlanır; 5 puan “uygulanamaz” anlamındadır. 1., 19. ve 31. maddeler tersine puanlanır. Her bir faktör (alt boyut) içerisindeki maddelerin ortalaması alınır ve tüm faktörlerin toplamı katılımcının toplam puanını oluşturur.

Faktör 1 : 1-14. maddeler; Faktör 2: 15-19. maddeler; Faktör 3 :20-23. maddeler; Faktör 4 : 24-26. maddeler; Faktör 5 : 27-29. maddeler; Faktör 6 : 30-33. Maddeler

PSAT skoru = [(katılımcının faktör 1 puanı)/14] + [(katılımcının faktör 2 puanı)/5] + [(katılımcının faktör 3 puanı) /4] + [(katılımcının faktör 4 puanı)/3] + [(katılımcının faktör 5 puanı)/3] + [(katılımcının faktör 6 puanı)/4]

Gebeliğe Özgü Anksiyete Ölçeği

(Pregnancy Specific Anxiety Tool, PSAT)

**** Daha önce hiç doğum yapmamış kadınlar cevaplayacaktır.**

Aşağıdaki sorular, geçtiğimiz hafta (son 7 gün) içinde her bir ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınızı sormaktadır. Her ifade için, deneyiminizi en iyi şekilde tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen unutmayın, **doğru veya yanlış cevap yoktur.**

[Yanıt Seçenekleri: 1. Hiçbir zaman; 2. Bazen; 3. Çoğu zaman; 4. Her zaman]

1. Yaptığım işlere/görevlere odaklanabildim.
(1) (2) (3) (4)
2. Kaygılarım sürekli zihnimdeydi.
(1) (2) (3) (4)
3. Pek çok şey hakkında endişelendim.
(1) (2) (3) (4)
4. Zihnim o kadar meşguldü ki kendime gerektiği gibi bakamadım.
(1) (2) (3) (4)
5. Kaygılarım uykuma engel oldu.
(1) (2) (3) (4)
6. Bir şey hakkında endişelendiğimde, bunu/onu düşünmekten kendimi alıkoyamadım.
(1) (2) (3) (4)
7. Karar vermem gereken konuları düşünmek beni çok endişelendirdiği için o konuda karara varamadım.
(1) (2) (3) (4)
8. O kadar çok kaygılıydım ki bu beni ağlattı.
(1) (2) (3) (4)
9. kaygılarım nedeniyle ilişkilerim olumsuz etkilendi.
(1) (2) (3) (4)
10. Kaygım nedeniyle zihnim boşaldı.
(1) (2) (3) (4)
11. Anksiyetem günlük yaşamıma engel oldu.
(1) (2) (3) (4)
12. O kadar kaygılıydım ki başka hiçbir şey düşünemedim.
(1) (2) (3) (4)
13. Panik ataklar yaşadım.
(1) (2) (3) (4)
14. Kaygılarımın bebeğimi etkileyeceğinden endişeliyim.
(1) (2) (3) (4)

Aşağıdaki sorular hamileliğiniz ve bebeğinizle ilgili hisleriniz hakkında sorular içermektedir. Her ifade için, yanıt seçeneklerinden birini seçerek hislerinizi ve deneyimlerinizi belirtiniz. Lütfen doğru ya da yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

[Yanıt Seçenekleri: 1. Hiç; 2. Biraz; 3. Orta derecede; 4. Çok; *5. Uygulanamaz]

15. Bebeğimi kaybedebilirim diye hamileliğim hakkında düşünmek istemedim.
(1) (2) (3) (4) (5)
16. Bebeğe zarar verebilecek bir şey yapmaktan çok korktum.
(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bebeğimin sağlığı ve sıhhati konusunda endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bebeğimin gelişiminde sorunlar olabileceğinden endişeliyim.

- (1) (2) (3) (4) (5)
19. Bebeğimin sağlıklı olacağından eminim.
(1) (2) (3) (4) (5)
20. Doğum yapmaktan korkuyorum.
(1) (2) (3) (4) (5)
21. Bebeğin doğum sırasında yaralanabileceğinden endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
22. Zor bir doğum yapabileceğimden endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
23. Gebelik veya doğum sırasında ölebileceğimden korkuyorum.
(1) (2) (3) (4) (5)
24. Doğumdan sonra tekrar formuma geri dönme konusunda endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
25. İyi bir ebeveyn olup olamayacağım konusunda endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
26. Bu bebekle bağ kuramayacağımdan endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
27. *Doğum/ebeveyn izni süresince kaybettiğim geliri eşimin telafî etmek zorunda kalmasından endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
28. Bebeğin masraflarını karşılayıp karşılayamayacağımdan endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
29. Gebeliğimin ve bebeği büyütmenin benim kariyerimi/öğrenimimi nasıl etkileyeceğinden endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
30. Sağlık uzmanımın(doktor, ebe veya gebelik sürecinde bakım veren diğer sağlık personeli) gebelikle ilgili kararlarımı desteklemeyeceğinden endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
31. * İhtiyacım olduğunda eşimin yanımda olduğunu hissediyorum.
(1) (2) (3) (4) (5)
32. Yeterli desteğe sahip olmadığım için endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)
33. * Eşimle ilişkim iyi gitmediği için endişeliyim.
(1) (2) (3) (4) (5)

Eş ile ilgili maddeler dışındaki tüm maddeler 1 ile 4 arasında puanlanır.

*Eş ile ilgili maddeler 1 ile 5 arasında puanlanır; 5, “geçerli değil” anlamına gelir.