

Perinatal Yas Ölçeği (33 – Maddeli Kısa Versiyon)

Aşağıdaki maddelerin her biri sizin gibi bebeği ile ilgili kayıp yaşayan kişilerin ifade ettikleri duygu ve düşüncelerdir. Aşağıdaki ifadeleri yanıtlarken kaybettiğiniz bebeğiniz hakkında sizin yaşadığınız mevcut duygu ve düşüncelerinizi düşünün. Her ifadeyi okuyarak hangi yanıtın **sizin duygularınızı** en iyi şekilde tanımladığına karar verin. Daha sonra her ifadeye uygun gelen seçeneği işaretleyin.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Depresif hissediyorum.					
2. Bazı insanlarla anlaşmakta zorlanıyorum.					
3. İçimde bir boşluk hissediyorum.					
4. Normal aktivitelerimi devam ettiremiyorum.					
5. Bebeğim hakkında konuşmaya ihtiyacım var.					
6. Bebeğim için yas tutuyorum.					
7. Korkuyorum.					
8. Kaybımdan beri intiharı düşünüyorum.					
9. Ruhsal problemlerim için ilaç kullanıyorum.					
10. Bebeğimi çok özledim.					
11. Kayıptan sonraki hayatıma iyi uyum sağladığımı düşünüyorum.					
13. Bebeğimi düşündükçe üzülüyorum.					
14. Bebeğimi düşündüğüm zaman ağlıyorum.					
15. Bebeğimi düşündükçe kendimi suçlu hissediyorum.					
16. Bebeğimi düşündükçe fiziksel olarak kendimi hasta hissediyorum.					
17. Bebeğim öldüğünden beri kendimi tehlikeli bir dünyada korunmasız hissediyorum.					
18. Gülmeye çalışıyorum ama artık hiçbir şey komik gelmiyor.					
19. Bebeğim öldüğünden beri zaman geçmek bilmiyor.					
20. Bebeğim ile birlikte benim de en iyi parçam öldü.					
21. Bebeğim öldüğünden beri insanları hayal kırıklığına uğrattıyorum.					

22. Bebeğim öldüğünden beri kendimi değersiz hissediyorum.					
23. Bebeğimin ölümü için kendimi suçluyorum.					
24. Arkadaş ve akrabalarımınla gereğinden fazla çatışıyorum.					
25. Hayatımı tekrar düzene sokmak için, bazen profesyonel bir yardıma ihtiyacım olduğunu hissediyorum.					
26. Bebeğim öldüğünden beri gerçekten yaşamıyor, sadece varmışım gibi hissediyorum.					
27. Bebeğim öldüğünden beri kendimi aşırı yalnız hissediyorum.					
28. Arkadaşlarımın arasında bile kendimi bir şekilde uzak ve ortamdaki kopmuş hissediyorum.					
29. Sevmemek daha güvenli.					
30. Bebeğim öldüğünden beri karar vermekte zorlanıyorum.					
31. Geleceğimin nasıl olacağı konusunda endişeleniyorum.					
32. Bebeğini kaybetmiş birer ebeveyn olmak, "ikinci sınıf vatandaş" olmak anlamına gelir.					
33. Hayatta olmak harika hissettiriyor.					

Perinatal Yas Ölçeği (33 Maddeli Kısa Versiyon) (PYÖ): 1988 yılında Toedter ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Perinatal kayıp sonrası yaşanan yasin derecesini kapsamlı olarak değerlendirmektedir. Ölçeđin orjinal yapısı 33 maddeden oluşan beşli likert tipindedir. Ülkemiz'de yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonrasında ölçek 32 maddeye indirilmiştir. 12. madde çıkarılmıştır. Yukarıdaki anket 12. madde çıkarılmış, 32 maddeli halidir.

Her bir maddeye verilebilecek cevaplar, "kesinlikle katılıyorum" ile "kesinlikle katılmıyorum" arasında beşli yanıtılama seçeneği şeklindedir. Ölçekteki 11. ve 33. maddeler hariç 31 madde ters yönlü puanlanmaktadır. 11. ve 33. maddeler olumlu cümle yapısında iken diğer maddeler olumsuz cümle yapısındadır. Ters yönlü puanlamada kesinlikle katılıyorum seçeneği 1 puan, kesinlikle katılmıyorum 5 puan olacak şekilde değer verilir. Ölçek; Aktif Keder (1,3,5,6,7,10,13,14,19,27. maddeler), Bařa Çıkma Zorlanma (2,4,8,11,21,24,25,26,28,30,33. maddeler) ve Umutsuzluk (9,15,16,17,18,20,22,23,29,31,32. maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puan bireyin söz konusu durumu daha çok yaşadığını göstermektedir. On maddeden oluşan aktif keder alt boyutu 10-50 arasında puan almaktadır. On bir maddeden oluşan başa çıkma zorlanma ve umutsuzluk alt grupları ise 11-55 arasında puan almaktadır. Toplam yas puanı; 32-160 arasında puan almaktadır. Puan artıkça bireyin yas düzeyi artmaktadır.

Ölçeđin kapsam geçerliliği indeksi 0.95 bulundu. Cronbach alfa değerı toplam ölçek için 0.96, üç alt boyut için bu değerler 0.91-0.93 arasında bulundu. Toplam madde korelasyonlarının 0.11-0.86 arasında değiştiği görülmüştür. Toplam test-tekrar test güvenilirlik değerı 0.91 olarak bulundu.

İletişim:

Miray Özgür KÖNEŐ mirayozgurkns@hotmail.com

Meltem MECDİ KAYDIRAK meltem.mecdi@istanbul.edu.tr