

Uluslararası Uzamış Yas Bozukluğu Ölçeği Türkçe Çevirisi*

Açıklama: Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen hafta nasıl hissettiğinizi en iyi açıklayan yanıtı seçin.

Standard Ölçek

	Hiç (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1. Ölen kişiyi özleyorum ya da hasret duyuyorum.	1	2	3	4	5
2. Kafam, ölen kişi ya da ölüm olayı ile ilgili düşüncelerle meşgul.	1	2	3	4	5
3. Ölen kişi ile ilgili yoğun üzüntü duyuyorum.	1	2	3	4	5
4. Ölüm ya da ölüm zamanındaki olaylardan dolayı kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Kaybım yüzünden kızgınım.	1	2	3	4	5
6. Ölenin veya ölümün anımsatıcılarından mümkün olduğunca kaçınmaya çalışıyorum (örn., resimler, hatıralar).	1	2	3	4	5
7. Başkalarını ya da ölüm koşullarını suçluyorum (örn., şans, kader gibi).	1	2	3	4	5
8. Kaybı kabullenmekte zorlanıyorum ya da kabul etmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
9. Kendimden bir parçayı kaybetmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Sevinç veya tatmin yaşamakta zorlanıyorum ya da hiç arzum yok.	1	2	3	4	5
11. Duygusal olarak hissiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Yaşadığım kayıptan önce keyif aldığım aktivitelerde bulunmakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
13. Yas, günlük yaşamda çalışma, sosyalleşme veya işlevsellik yeteneğimi önemli ölçüde etkiliyor.	1	2	3	4	5
14. Yasım, toplumdaki veya kültürümdeki insanların yaşadığından daha kötü (örneğin, daha yoğun, şiddetli ve / veya daha uzun süreli) olarak değerlendirilebilir.	1	2	3	4	5

15. Bu kayıp ne zaman gerçekleşti?

- 6 aydan daha az bir süre önce
- 6 ila 12 ay önce
- 1 ila 5 yıl önce
- 5 ila 10 yıl önce
- 10 ila 20 yıl önce
- 20 yıldan fazla önce

* Ölçek "MAGIC: Measurement and Assessment of Grief in an International Cross-Cultural Sample" projesi kapsamında Asil Ali Özdoğru'nun çeviri koordinatörlüğünde İngilizce'den Türkçe'ye çeviri-geri çeviri yoluyla beş adımda çevrilmiştir.

Kültürel Ek: İlave Maddeler

	Hiç (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1. Kaybımdan beri şiddetli fiziksel problemler yaşıyorum (örn., baş ağrısı, iştah sorunları).	1	2	3	4	5
2. Ölene yakın hissetmek için her şeyi yaparım (örn., mezarını her gün ziyaret etmek, resimlerinin yanında uyumak).	1	2	3	4	5
3. Kaybımdan bu yana davranışlarım büyük ölçüde sağlıksız bir yönde değişti (örn., aşırı alkol alımı).	1	2	3	4	5
4. Kayıp, hayata olan güvenimi ya da Tanrı'ya / yüksek manevi bir güce olan inancımı paramparça etti.	1	2	3	4	5
5. Odaklanmak benim için imkânsız.	1	2	3	4	5
6. Yasım o kadar yoğun ki yasa saplanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Hayatın ritmine uyum sağlamakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
8. Felçli ve kopmuş gibi hissediyorum (örn., kendi bedenimde değilmişim gibi)	1	2	3	4	5
9. Herhangi bir enerjim ya da faaliyette bulunma arzum yok.	1	2	3	4	5
10. Ölümden beri bu hayat hiçbir anlam ifade etmiyor.	1	2	3	4	5
11. Ölenle beraber olmak için ölmek istiyorum.	1	2	3	4	5
12. Diğer insanlara yakın hissetmiyorum ya da başkalarının yanındayken tatmin olmuyorum.	1	2	3	4	5
13. Kontrolü tamamen kaybetmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
14. Onu bulma umuduyla ölen kişiyi arıyorum.	1	2	3	4	5
15. Hayatın kayıp yüzünden umutsuz olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
16. Sürekli geçmişteki ilişkiyi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17. Onu kaybettiğimden beri kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
18. Onun yanımda olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Kaybımı düşündüğümde yüksek sesle ağlıyorum.	1	2	3	4	5
20. Kaybımdan beri başkalarına güvenemiyorum.	1	2	3	4	5