

ULUSLARARASI TRAVMAYA MARUZ KALMA ÖLÇEĞİ (UTMKÖ)

GENEL BAKIŞ: *Uluslararası Travmaya Maruz Kalma Ölçeği* (UTMKÖ), travmatik yaşam olaylarını ve bunlarla ilişkili özellikleri, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD) 11. versiyonundaki “travmatik olay” tanımına uygun bir şekilde tespit etmek için geliştirilmiş yeni bir kontrol listesidir.

UTMKÖ, kişinin farklı gelişim dönemlerinde (çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik) farklı travmatik yaşam olaylarına maruziyetini, en tedirgin edici travmatik olaya maruz kalma sıklığını ve bu travmatik olay ile ilişkili ana duygusunu ölçer. UTMKÖ araştırma ve klinik toplulukları tarafından ücretsiz ve izinsiz olarak kullanılabilir.

UTMKÖ'nün, katılımcılara travmanın meydana geldiği yaşam dönemini doğru bir şekilde tanımlamalarına yardımcı olmak için eğitsel tanımlayıcılar kullandığını lütfen unutmayın. Bu örnekte kullanılan eğitsel tanımlayıcılar, ölçeğin geliştirildiği İrlanda bağlamı için uygundur. Söz konusu tanımlayıcılar UTMKÖ'ü kullanmak istediğiniz bağlama göre değiştirilmelidir.

UTMKÖ için referans aşağıdaki gibidir:

Hyland, P., Karatzias, T., Shevlin, M., McElroy, E., Ben-Ezra, M., Cloitre, M., & Brewin, C. R. (2020). Does requiring trauma exposure affect rates of ICD-11 PTSD and complex PTSD? Implications for DSM-5. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000908>

ÇEVİRİ: *Emine Ceren Eyrice¹, Hakkı Halil Babacan², Göksenin Abdal³*

¹*İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü*

²*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Psikoloji Bölümü*

³*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Çeviribilim Bölümü*

İletişim adresi: cereneyrice@arel.edu.tr, ecerene95@gmail.com

ULUSLARARASI TRAVMAYA MARUZ KALMA ÖLÇEĞİ

Talimatlar: Hayatınızın farklı dönemlerinde aşağıdaki travmatik yaşam olaylarından herhangi birini yaşayıp yaşamadığınızı bilmek istiyoruz. **Lütfen travmatik olayın bütün tanımlarını okuyun ve bu olayların her birini çocukluk, ergenlik ve/veya yetişkinlikte yani belirtilen zaman dilimlerinde yaşayıp yaşamadığınızı söyleyin.**

12 yaşına kadar = Genellikle ilköğretim dönemine ve öncesine denk gelen zaman dilimi.

13-18 yaş arası= Genellikle lise dönemine ve öncesine denk gelen zaman dilimi.

18 yaşından sonra=Genellikle liseden sonraki döneme denk gelen zaman dilimi.

	Bu olayı ne zaman yaşadınız?		
	12 yaşına kadar yaşadım.	13-18 yaş arası yaşadım.	18 yaşından sonra yaşadım
1. Hayati tehlike arz eden bir hastalık teşhisi kondu.			
2. Size yakın biri dehşet verici bir şekilde öldü.			
3. Size yakın biri hayatını tehdit eden bir hastalık veya kaza geçirdi.			
4. Birisi hayatınızı bir silahla (bıçak, tabanca, bomba, vb.) tehdit etti			
5. Bir ebeveyn veya vasi tarafından fiziksel (yumruklanma, tekmelenme, tokatlanma, gasp, hırsızlık, vb.) bir saldırıya uğradınız.			
6. Ebeveyn veya vasi dışındaki bir kişi tarafından fiziksel (yumruklanma, tekmelenme, tokatlanma, gasp, hırsızlık, vb.) bir saldırıya uğradınız.			
7. Bir ebeveyn (anne-baba) veya vasi (bakım veren) tarafından cinsel saldırıya (anal, vajinal veya oral sekse zorlama, cinsel bölgeye herhangi bir temas,			

pornografik fotoğraf veya içerik gösterme vb.) uğradınız.			
8.Ebeveyn veya vasi dışındaki bir kişi tarafından cinsel saldırıya (anal, vajinal veya oral sekse zorlama, cinsel bölgeye herhangi bir temas, pornografik fotoğraf veya içerik gösterme vb.) uğradınız.			
9. Cinsel tacize (istenmeyen cinsel içerikli yorumlar veya davranışlar) uğradınız.			
10. Bir asker veya sivil olarak savaşa veya çatışmaya maruz kaldınız.			
11. Esir alındınız ve/veya işkence gördünüz.			
12. Başka birinin aşırı derecede acı çekmesine ya da ölümüne sebebiyet verdiniz.			
13. Başka birinin aşırı derecede acı çektiğine veya ölümüne tanık oldunuz.			
14. Hayatınızı tehdit eden bir kazaya (örneğin, ulaşım, iş, ev, eğlence hayatında) karıştınız.			
15. Hayatınızı tehdit eden bir doğal afete (örn. kasırga, tsunami, deprem) maruz kaldınız.			
16. Hayatınızı tehdit eden insan yapımı bir felakete (ör. terör saldırısı, kimyasal silahlı saldırı, kamusal alanda silahlı saldırı, vb.) maruz kaldınız.			
17. Başka bir kişi tarafından rahatsız edici derecede takip edildiniz (stalk).			
18. Sanal ortamda veya sanal ortam dışında sürekli zorbalığa maruz kaldınız.			
19. Başka bir kişi tarafından aşağılandınız, onurunuz kırıldı veya hakarete uğradınız.			

20. Sevilmeyen, hoş karşılanmayan veya değersiz biri gibi hissettiniz.			
21. Duygusal/fiziksel anlamda ihmal edildiniz, ötekileştirildiniz veya dışlandınız.			
22. Listelenmeyen diğer olaylar (lütfen belirtiniz)			

1. Lütfen yukarıdaki listeden o olaya karşılık gelen numarayı yazarak en çok hangi olayı tedirgin edici bulduğunuzu bize bildirin:

2. Bu olayı birden fazla kez yaşadıysanız, lütfen bize bu olayı yaklaşık olarak kaç kez yaşadığınızı söyleyin.

3. Bu olay ne kadar zaman önce gerçekleşti?

Bir aydan daha kısa bir süre önce

1-6 ay önce

6-12 ay önce

1-5 yıl önce

6-10 yıl önce

10 yıldan daha önce

4.Bu olayla ilişkilendirdiğiniz ana duygu nedir?

Korku

Öfke

İğrenme

Üzüntü

Utanç

Suçluluk

Duygu yok

Puanlama talimatları: UTMKÖ, hedeflere bağlı olarak birçok şekilde puanlanabilir.

- ✓ Farklı çocukluk çağı (0-12 yaş) travmalarının sayısı için toplam puan, '12 yaşına kadar' meydana gelen tüm olayların toplanmasıyla hesaplanabilir.
- ✓ Farklı ergenlik çağı (13-18 yaş) travma olaylarının sayısı için toplam puan, '13-18 yaşları arasında' meydana gelen tüm olayların toplanmasıyla hesaplanabilir.
- ✓ Farklı yetişkinlik çağı (18 yaş sonrası) travması olaylarının sayısı için toplam puan, '18 yaşından sonra' meydana gelen tüm olayların toplanmasıyla hesaplanabilir.
- ✓ Bir olaya yaşam boyu maruz kalma, kişi bu olayı herhangi bir gelişim döneminde yaşamışsa belirtilir.
- ✓ Farklı yaşam boyu travma olayları sayısının toplam puanı, herhangi bir gelişimsel dönemde meydana gelen tüm olayların toplanmasıyla hesaplanabilir.
- ✓ Herhangi bir gelişim aşamasında herhangi bir olayın (UTMKÖ1 – UTMKÖ 21) yaşandığı teyit edilirse, bireyin yaşam boyu travmatik olaya maruz kaldığı belirtilir.