|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  olan 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 özlüyorum. |  |  |  |  |  |
| 11.Kayıptan sonraki hayatıma iyi uyum sağladığımı düşünüyorum. |  |  |  |  |  |
| 12.Bebeğimi düşündükçe üzülüyorum. |  |  |  |  |  |
| 13.Bebeğimi düşündüğüm zaman ağlıyorum. |  |  |  |  |  |
| 14.Bebeğimi düşündükçe kendimi suçlu hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 15.Bebeğimi düşündükçe fiziksel olarak kendimi hasta hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 16.Bebeğim öldüğünden beri kendimi tehlikeli bir dünyada korunmasız hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 17.Gülmeye çalışıyorum ama artık hiçbir şey komik gelmiyor. |  |  |  |  |  |
| 18.Bebeğim öldüğünden beri zaman geçmek bilmiyor. |  |  |  |  |  |
| 19.Bebeğim ile birlikte benim de en iyi parçam öldü. |  |  |  |  |  |
| 20. Bebeğim öldüğünden beri insanları hayal kırıklığına uğratıyorum. |  |  |  |  |  |
| 21.Bebeğim öldüğünden beri kendimi değersiz hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 22. Bebeğimin ölümü için kendimi suçluyorum. |  |  |  |  |  |
| 23.Arkadaş ve akrabalarımla gereğinden fazla çatışıyorum. |  |  |  |  |  |
| 24.Hayatımı tekrar düzene sokmak için, bazen profesyonel bir yardıma ihtiyacım olduğunu hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 25. Bebeğim öldüğünden beri gerçekten yaşamıyor, sadece varmışım gibi hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 26.Bebeğim öldüğünden beri kendimi aşırı yalnız hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 27.Arkadaşlarımın arasında bile kendimi bir şekilde uzak ve ortamdan kopmuş hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 28.Sevmemek daha güvenli. |  |  |  |  |  |
| 29.Bebeğim öldüğünden beri karar vermekte zorlanıyorum. |  |  |  |  |  |
| 30.Geleceğimin nasıl olacağı konusunda endişeleniyorum. |  |  |  |  |  |
| 31.Bebeğini kaybetmiş birer ebeveyn olmak, “ikinci sınıf vatandaş” olmak anlamına gelir. |  |  |  |  |  |
| 32.Hayatta olmak harika hissettiriyor. |  |  |  |  |  |

**Türkçe Kaynak:**

Kones MO, Kaydırak MM, Aslan E, Yildiz H. (The Perinatal Grief Scale (33-item short version): validity and reliability of the Turkish version]. Anadolu Psikiyatri Derg. 2017; 18(3): 231-236. Turkish. [doi:10.5455/apd.234509](http://dx.doi.org/10.5455/apd.234509).

**Orijinal Kaynak:**

Toedter LJ, Lasker JN, Alhadeff JM. The Perinatal Grief Scale: Development and initial validation. Am J Orthopsychiatry 1988; 58(Suppl.3):435- 449.

**Puanlama Yönergesi:**

PYÖ 32 maddeden oluşan 5’li likert formatında bir ölçektir. Her bir soruya verilecek yanıtlar; “Kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum’’ şeklindedir. Ölçekteki 11. ve 32. maddeler olumlu cümle yapısında iken, diğer maddeler olumsuz cümle yapısındadır. Doğrudan ifadelere (olumlu cümle yapısı) (\*) işareti ile belirtilmektedir. ***Doğrudan ifadelerin puanlaması;*** kesinlikle katılıyorum (1 puan), katılıyorum (2 puan), kararsızım (3 puan), katılmıyorum (4 puan), kesinlikle katılmıyorum (5 puan) şeklindedir. ***Olumsuz ifadelerin puanlaması;*** kesinlikle katılıyorum (5 puan), katılıyorum (4 puan), kararsızım ( 3 puan), katılmıyorum (2 puan), kesinlikle katılmıyorum (1 puan) şeklindedir.

Ölçek, perinatal yas puanı ve aktif keder, umutsuzluk, başa çıkmada zorlanma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam perinatal yas puanı ve alt boyutlardan alınan toplam puan artıkça bireyin yas düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam perinatal yas puanı 32-160 arasındadır

**PYÖ toplam puan, alt boyut ve madde sayısı:**

Perinatal Yas Ölçeği(32 madde): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.... 32 (32-160 puan)

Aktif Keder (10 madde): 1, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 18, 26 (10 – 50 puan)

Başa Çıkmada Zorlanma (11 madde): 2, 4, 8, 11, 20, 23, 24, 25, 27, 29, 32 (11 – 55 puan)

Umutsuzluk (11 madde): 9, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 28, 30, 31 (11 – 55 puan)

**İzin için iletişim adresi:**

[mirayozgurkns@hotmail.com](mailto:mirayozgurkns@hotmail.com)

[meltemecdi@gmail.com](mailto:meltemecdi@gmail.com)