

## Yas Bilişleri Ölçeği (YBÖ)

Aşağıda çeşitli olumsuz ifadeler bulacaksınız. Her ifadeye lütfen ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

Maddeler	(0) Hiç Katılmıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5) Tamamen Katılıyorum
1. Onun ölümünden kısmen ben sorumluyum.						
2. O öldüğünden beri dünyanın kötü bir yer olduğunun farkına vardım.						
3. Etrafımdaki insanlar bana daha fazla destek olmalılar.						
4. Gelecekte daha iyi hissedeceğimi sanmıyorum.						
5. Yas tutmalıyım, aksi halde onu unutabilirim.						
6. O öldüğünden beri kendimden utanıyorum.						
7. Onun ölümü bana korkunç bir dünyada yaşadığımızı fark ettirdi.						
8. Yas tutarken gösterdiğim tepkiler normal değil.						
9. Hayattan beklentilerim daha az.						
10. Geleceğe güvenmiyorum.						
11. Yas tuttuğum sürece onun ile olan bağımlı koparmamış oluyorum.						
12. O öldüğünden beri, kendimi işe yaramaz biri olarak görüyorum.						
13. Gerektiği gibi yas tutmuyorum						
14. Onun ölümüne engel olmalıydım.						
15. O ölümünden sonra pek çok insan beni tek başıma bıraktı.						
16. Onun ölümü bana dünyanın adil olmadığını öğretti.						
17. O öldüğünden beri, artık hayatımın bir amacı yok.						
18. Gelecekle ilgili dileklerim hiç bir zaman gerçekleşmeyecek.						
19. Onun ölümünün ne demek olduğunu gerçekten kabul edersem/ fark edersem deliririm.						
20. Eğer bazı şeyleri farklı yapsaydım, o hala yaşıyor olurdu.						
21. Bu kayba normal şekilde tepki vermiyorum.						
22. Gelecekte, asla mutlu olmayacağım.						
23. Yas tuttuğum sürece, onu gerçekten bırakmam gerekmiyor.						
24. Çevremdeki insanların bana daha fazla ilgi göstermeleri gerekiyor.						
25. Onun ile ilişkimde yaptığım hatalar yüzünden kendimi asla affetmeyeceğim.						
26. Duygularımda bir tuhafılık var.						
27. Onun ölümü bana dünyanın değersiz bir yer olduğunu gösterdi.						
28. O öldüğünden beri geleceğe olumsuz bakıyorum.						
29. Eğer duygularımı gerçekten bırakırsam (olduğu gibi yaşarsam), kontrolümü kaybedebilirim.						
30. Bir kere ağlamaya başlırsam, kendimi kontrol edemem.						

- ↘ YBÖ Türkçe Formu 30 madde ve 6 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.
- ↘ Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt faktörler için .77 ile .91 arasında, toplam ölçek için ise .96 olarak hesaplanmıştır.

### **Faktörler:**

1. Faktör (Kayıp sonrası geleceğe yönelik olumsuz bilişler): 4, 9, 10,17, 18, 22, 28
2. Faktör (Kayba verilen tepki ve duyguları tehdit edici/olumsuz yorumlama): 8, 13, 19, 26, 21,29, 30
3. Faktör (Kayıp sonrası kendine yönelik olumsuz bilişler): 1, 6, 12,14, 20, 25
4. Faktör (Kayıp sonrası dünyaya yönelik olumsuz bilişler): 2, 7, 16, 27
5. Faktör (Yası besleyen (*cherish*) bilişler): 5, 11, 23
6. Faktör (Kayıp sonrası diğerlerine yönelik olumsuz bilişler): 3, 15, 24

### **Referanslar**

Boelen, P. A., & Lensvelt-Mulders, G. J. (2005). Psychometric properties of the grief cognitions questionnaire (GCQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(4), 291-303.

Cesur, G., & Durak-Batgün, A. (2018). A Turkish adaptation of the grief cognitions questionnaire: Factor analysis, reliability and validity. *Current Psychology*, 1-9.