

ÖZGÜL FOBİ ŞİDDET ÖLÇEĞİ - YETİŞKİN

İsim: Yaş: Cinsiyet: Erkek Kadın Tarih:

Açıklamalar: Lütfen aşağıdaki ifadelerin sizin için ne sıklıkla doğru olduğunu belirtiniz. Lütfen her bir maddeyi, her satırda bir kutuya ✓ veya X koyarak cevaplayınız.

Aşağıdaki sorularda çeşitli durumlarda sahip olabileceğiniz düşünceler, duygular ve davranışlar sorulmaktadır. Sizi en çok kaygılandıran konuyla ilgili kutuya (✓) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir konuyu seçiniz ve aşağıdaki soruları bu konuyu düşünerek cevaplayınız.									
<input type="checkbox"/> araba kullanma, uçağa binme, tünel, köprü yada kapalı alanlarda bulunma		<input type="checkbox"/> hayvanlar yada böcekler		<input type="checkbox"/> yükseklik, fırtına yada su		<input type="checkbox"/> kan, iğne yada iğne vurulması		<input type="checkbox"/> boğulma hissi yada kusma	
							Klinisyen için		
	Son 7 gün boyunca, ben.....	Hiçbir zaman	Bazen	Haftanın yarısında	Haftanın çoğunda	Haftanın tamamında	puan		
1.	Bu durumlarda birden ortaya çıkan dehşet ,korku veya ürperme anları hissettim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
2.	Bu durumlarda kaygılı, endişeli veya sinirli hissettim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
3.	Bu durumlarda zarar göreceğime, korkuyla baş edip edemeyeceğime veya başka kötü bir şey olacağına dair düşüncelerim oldu.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
4.	Bu durumlarda kalp çarpıntısı,terleme,nefes almada zorluk,güçsüzlük ve baygınlık hissettim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
5.	Bu durumlarda kas gerginliği hissettim, patlamaya hazır veya huzursuzdum ya da gevşemekte zorlandım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
6.	Bu durumlardan kaçındım veya bu durumlara yaklaşmadım ya da girmedim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
7.	Bu durumlardan erken ayrıldım veya bu durumlara çok az katıldım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
8.	Bu durumlara hazırlanmak için çok zaman harcadım ya da bu durumlara hazırlanmayı ağırdan aldım (erteledim).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
9.	Bu durumlar hakkında düşünmekten kaçınmak için dikkatimi dağıttım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
10.	Bu durumlarla başa çıkmak için yardıma ihtiyaç duydum .(ör:alkol veya ilaçlar,batıl nesnelere,diğer insanlar)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4			
Toplam/kısmi ham puan:									
Eşit olarak dağıtılmış Toplam Ham Puan: (eğer 1-2 madde cevaplanmamışsa)									
Ortalama toplam puan:									

Klinisyenler İçin Yönergeler

Özgül Fobi Şiddet Ölçeği — Yetişkin 18 yaş ve üstü bireylerdeki özgül fobi şiddetini değerlendiren 10 maddeli bir ölçektir. Ölçek özgül fobi tanısı alınması üzerine (veya klinik olarak anlamlı özgül fobi semptomlarının varlığında) ve sonrasında da klinisyen ile yapılan takip görüşmeleri öncesinde birey tarafından doldurulmak üzere dizayn edilmiştir. Her madde bireyden **son 7 gün boyunca** olan özgül fobi belirtilerinin şiddetini derecelendirmesini ister

Puanlama ve Yorumlama

Ölçekteki her madde 5-maddelik bir puan ile derecelendirilir (0=Hiçbir zaman; 1=Bazen; 2=Haftanın yarısında; 3=Haftanın çoğunda, ve 4=haftanın tamamında). Toplam puan; daha yüksek puanın daha şiddetli özgül fobi semptomlarını gösterdiği 0 ila 40 puan arasında değişir. Klinisyenden klinik görüşme boyunca ölçekteki her maddenin puanını gözden geçirmesi ve her maddenin ham puanını “Klinisyen Kullanımı İçin” bölümünde belirtmesi istenir. 10 maddenin ham puanları toplam bir ham puan elde etmek için toplanmalıdır. Ek olarak klinisyenden **ortalama toplam puanı** hesaplaması ve kullanması istenir. **Ortalama toplam puan** genel puanı 5-puanlık bir ölçeğe dönüştürür ve klinisyenin bireyin özgül fobi şiddetini yok(0), hafif(1), orta(2), ciddi(3) ve aşırı(4) olarak değerlendirmesini sağlar. DSM-5 alan çalışmalarında ortalama toplam puan güvenilir, kullanımı kolay ve klinisyenler için yararlı bulunmuştur. **Ortalama toplam puan** toplam ham puanın ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile hesaplanır (örn. 10)

Not: Eğer 3 veya daha fazla madde cevaplanmadan bırakılmış ise ölçekteki toplam puanlar kullanılmamalıdır. Eğer böyle ise bakım alan birey ölçekteki bütün maddeleri doldurması için cesaretlendirilmelidir. Eğer 1 veya 2 madde cevapsız bırakılmış ise sizden eşit dağıtılmış bir puan hesaplamamız istenir. Eşit dağıtılmış puan ölçekteki tüm cevaplanmış maddelerin puanlarının kısmi bir ham puan elde etmek için toplanması ile hesaplanır. Daha sonra kısmi ham puan Özgül Fobi Şiddet Ölçeğindeki toplam madde sayısı (örn. 10) ile çarpılır ve elde edilen değer cevaplanmış madde sayısına bölünür (örn. 8 veya 9). Toplam Ham puandan eşit dağıtılmış puan elde etme formülü:

$$\frac{\text{(Toplam Ham Puan x 10)}}{\text{Cevaplanmış madde sayısı}}$$

Eğer sonuç küsurlü ise en yakın tam sayıya yuvarlanır.

Kullanım Sıklığı

Bireyin zaman içerisinde özgül fobi belirtilerinin şiddetinde meydana gelen değişimleri izlemek amacı ile ölçek belirtilerin stabilitesi ve tedavi durumuna bağlı olarak, klinik olarak gösterildiği gibi düzenli aralıklar ile doldurtulabilir. Bir alandaki ısrarlı yüksek puanlar, hasta için daha ileri değerlendirme, tedavi ve takip gerektirebilecek kadar önemli ve sorunlu bir hastalığı gösterebilir. Klinik yargınız kararlarınızda yol gösterici olmalıdır.