

YUTMA KAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yutma davranışı ile ilişkili olan bazı ifadelere yer verilmiştir. İfadeleri dikkatlice okuyun ve size uyan en uygun seçeneği ‘X’ işareti ile işaretleyin. Hiçbir ifadeyi boş bırakmayın

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Bir şeyler yutarken (yiyecek, ilaç vb.) kaygılanırım.					
2. Katı yiyecekler boğazımdan zor geçer.					
3. Yutkunurken nefes alamayacakmışım gibi olur.					
4. Sinirlendiğimde boğazım tıkanmış gibi olur.					
5. Boğazıma bir şey baskı yapar gibi olur.					
6. Boğazımda yutkunmama engel olabilecek bir sorun olduğuna inanıyorum					
7. Bir şeyler yerken boğulacağımı düşünüyorum.					
8. Yutma sorunundan kurtulmak için boğazımı temizlerim (bir şeyler yutmak, sıvı tüketmek, öksürmek vb.).					
9. Yiyecekler boğazıma takıldığında korkarım.					
10. Yemek yerken yutkunamadığımı fark ettiğimde yemek yemeyi bırakırım.					

Yutma Kaygısı Ölçeği (YKÖ), 10 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır. Türk popülasyonunda geliştirilen ölçeğin panik bozukluğu olan hastalardaki cronbach alpha değeri 0.89 olarak bulunmuştur. Ölçekteki her bir madde 0-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-60 arasında değişmektedir. Ölçekte tersten puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten yüksek puan almak kişide yutma kaygısı belirtilerinin artığını göstermektedir.

Yutma kaygısı; literatüre bu ölçeğin geliştirilmesi sonucu dahil edilen yeni bir psikolojik kavramdır. Bu çalışmada yutma kaysısı; yutma fobisi, globus hystericus ve fonksiyonel disfaji tanılarının ortak özelliklerini taşıyan genel bir psikosomatik tablo olarak tarif edilmiştir. Aynı zamanda yutma kaygısının fobik, anksiyöz ve somatik belirtilerle bağlantılı bir psikolojik tablo olduğu gösterilmiştir.

Türkiye’de geliştirilen YKÖ’nin bilimsel çalışmalarda güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini sizlere bildirmekten mutluluk duymaktayız.

Psikolog Ersin BUDAK

İletişim: ersin240@hotmail.com

Budak, E., Taymur, İ., Önen, S., Kanat, B. B., Akdeniz, Ö., & Demirci, H. (2017). Symptoms of swallowing anxiety in panic disorder patients and associated psychopathologic factors. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-11.