

CTI için Yönergeler

(İlk önce Travmatik Yaşantılar Ölçeği (Şar,2002) ya da buna eş değer travma geçmişi ile ilgili bir ölçek uygulayın.)

Her belirtiyi okuduktan sonra önceden tanımladığımız tüm travmatik deneyimlerin geçen ay içinde sizi nasıl etkilediğini düşünün. Aşağıdaki belirtilerin ne kadar yoğun olduğunu ve geçen ay içinde aşağıdaki belirtileri ne sıklıkla deneyimlediğinizi daire içine alarak belirtin.

Belirtiler	Yoğunluk					Sıklık					Şiddet
	Belirtileri yaşadığımız zaman, bunlar sizi ne kadar rahatsız ediyor? (Not: Geçtiğimiz ay içinde olmadıysa 0'ı işaretleyin.)					Bu belirtiler ne sıklıkla sizi rahatsız ediyor?					Yoğunluk ve Sıklık punlarının ortalaması
	Hiç	Biraz	Az çok	Biraz fazla	Çok fazla	Hiç	Ayda 1-2 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez	Neredeyse her gün	(Yoğunluk+Sıklık)/2
1. Travmatik olay ile ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
2. Olumsuz duyguları en aza indirmek için stresli olayla ilgili konuşmamak ya da düşünmemek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
3. Aşırı uyanık olmak ya da tetikte olmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
4. Hassas olmak ya da duygusal olarak kolayca incinmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
5. Yenilmiş ya da değersiz hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
6. Diğer insanlardan uzaklaşmış hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
7. Stresli deneyimi tekrar yaşıyormuş gibi hissetmek ya da davranmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	

	Hiç	Biraz	Az çok	Biraz fazla	Çok fazla		Hiç	Ayda 1-2 kez	Haftada 1- 2 kez	Haftada 3-5 kez	Neredeyse her gün	(Yoğunluk+Sıklık)/2
8. Travmatik deneyim hakkında düşünmemeye çalışmak	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
9. Etraftaki tehlikeleri ya da tehditleri gözetmek zorundaymış gibi hissetmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
10. Olumlu duygular yaşamada zorluk (mutlu hissedememe ya da yakın olduğun insanlara karşı sevgi hissedememe gibi)	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
11. Kötü olduğunu ya da kendisi ile ilgili bir şeylerin yanlış olduğunu hissetmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
12. Diğer insanlarla ilişkilerini sürdürmekte güçlük çekmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
13. Stresli deneyimi hatırladığında fiziksel tepkiler göstermek (çarpıntı, terleme, nefes almada zorluk gibi)	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
14. Travmatik deneyimi hatırlatan insanlardan, yerlerden, aktivitelerden uzak durmaya çalışmak	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
15. Kolayca irkilmek ya da gergin hissetmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	

Visit <https://psychology.unt.edu/cti> for additional resources

	Hiç	Biraz	Az çok	Biraz fazla	Çok fazla		Hiç	Ayda 1-2 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez	Neredeyse her gün	(Yoğunluk+Sıklık)/2
16. Rüyada yaşıyormuş gibi gerçek dışı hissetmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
17. Stresli olay için ya da stresli olayın sonuçları için kendini suçlamak	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
18. Diğer insanlardan soyutlanmış hissetmek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
19. Öfke patlamaları ya da asabi davranışlar göstermek	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
20. Kasten kendine zarar vermeye çalışmak (tırmalamak, ısırarak, kendini kesmek, yakmak gibi) ya da kendini tehlikeli durumlara sokmak	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	