

## AKTARILAN PSİKOLOJİK TRAVMA ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda bazı görüşlerin yer aldığı ifadeler mevcuttur. Bu ifadeler de yer alan görüşlere katılım derecenizi yan tarafında bulunan 5 dereceli ölçeğe göre değerlendirmelisiniz. İşaretsiz madde bırakmadığınıza emin olmalısınız.

Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılıyorum (3),  
Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5)

İFADELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Aile büyüklerimiz istemediği halde yaşadıkları bölgeden ayrılmak zorunda kalmıştır.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Ailem geçmişimizden bahsederken hep hüzünlendir.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Ailemle birlikte herhangi bir problemle karşılaştığımızda kolaylıkla duruma uyum sağlayıp, onu çözmeye çalışırız.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Ailemden savaş hikâyesi dinleyerek büyüdüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Zor bir durum yaşadığımızda akraba ve yakın dostlarımız hemen yardımcı olurlar.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Aile içerisinde gizli bir anlaşma yapmış gibi bazı konular kesinlikle konuşulmaz.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Ailemde anlam veremediğim bir şekilde korku, öfke, çaresizlik gibi duygular yaşanır.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Herhangi bir neden olmaksızın zaman zaman kendimi suçlu hissedirim.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Bazen hayatta olduğum halde yaşıyor gibi hissetmem.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Bazen neyden kaynaklandığını bilmediğim halde korkar veya kaygılanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Hayatımda her şey yolundayken bir türlü mutlu olamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Bazen hüzünlendirim fakat nedenini bilmediğim anlar yaşarım.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Sevdiğim birine kötü bir şey olma ihtimali beni endişelendirir, korkutur.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Duygularımı kontrol etmekte güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Yaşanılan olaylara karşı gereğinden çok daha fazla tepki veririm.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Evde yeterli yiyecek olmadığında kaygılanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Gereğinden fazla alışveriş yaptığım anlar olur.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Dünyanın güvenilir bir yer olduğunu düşünmem.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Sebebi bulunamayan ve zaman zaman tekrarlayan baş, boyun, sırt ağrıları yaşarım.	( )	( )	( )	( )	( )

### Alt Boyutları;

- Duygu ve davranış düzenleme; 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19
- Aile işlevselliği; 3, 5, 7
- Geçmiş aile travmaları; 1, 2, 4, 6, 16