Değerli katılımcı, sizden öğrenmek istediğimiz, yaşadığınız stresli yaşam olaylarının hayatınızda ne ölçüde pozitif ve negatif değişikliklere sebep olduğudur. **Stresli yaşam olaylarından sonra** yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen **değişimleri**lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

**Not:** Travmatik yaşantılar stresli yaşam olayları olarak ifade edilmiştir. Ölçeği kullanacak araştırmacılar bu tanımı spesifik hale dönüştürebilir. Örneğin stresli yaşam olayı yerine deprem ifadesi kullanılabilir.

0- Hiçbir şekilde yaşamadım.

1- Çok az bir düzeyde yaşadım.

2- Bir miktar yaşadım.

3- Orta düzeyde yaşadım.

4- Oldukça fazla yaşadım.

5- Çok büyük ölçüde yaşadım.

**Travma Sonrası Büyüme Ölçeği**

|  |
| --- |
| * 1. Hayatta önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. |
| 2.1. Hayatımın değerini daha iyi anlıyorum. |
| 3.1. Hayatın anlamı hakkında daha fazla farkındalığa sahibim. |
| 4.1. Hayatıma yeni bir yol çizdim. |
| 5.1. Kendimi diğer insanlara karşı daha yakın hissediyorum. |
| 6.1. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum. |
| 7.1. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim. |
| 8.1. Tüm varlıklarla (insan, hayvan, doğa vs.) aramda güçlü bir bağ olduğunu hissediyorum. |
| 9.1. Düşündüğümden daha güçlü olduğumu keşfettim. |
| 10.1. İnsanların ne kadar iyi olduklarına dair çok şey öğrendim. |

**Travma Sonrası Yıpranma Ölçeği**

|  |
| --- |
| 1.2. Hayatta önem verdiğim şeylerin öncelik sırasını netleştirmekte zorlanıyorum. |
| 2.2. Hayatıma daha az değer veriyorum. |
| 3.2. Hayatın anlamı hakkında daha az farkındalığa sahibim. |
| 4.2. Hayatıma yeni bir yol çizmekte zorlanıyorum. |
| 5.2. Kendimi diğer insanlara karşı daha uzak hissediyorum. |
| 6.2. Zorluklarla başa çıkabileceğimden emin değilim. |
| 7.2. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabileceğimden emin değilim. |
| 8.2. Tüm varlıklarla (insan, hayvan, doğa vs.) aramda zayıf bir bağ olduğunu hissediyorum. |
| 9.2. Düşündüğümden daha zayıf olduğumu keşfettim. |
| 10.2. İnsanların ne kadar hayal kırıklığı yarattığına dair çok şey öğrendim. |

**Orijinal Ölçek:** Platte, S., Wiesmann, U., Tedeschi, R. G., Taku, K., & Kehl, D. (2023). A short form of the posttraumatic growth and posttraumatic depreciation inventory-expanded (PTGDI-X-SF) among German adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *15*(5), 838.

**Uyarlama:** Türk, N., Yıldırım, M., Batmaz, H., Aziz, İ. A., & Salgado, J. G. (2024). Resilience and Meaning-Centered Coping as Mediators in the Relationship Between Life Satisfaction and Posttraumatic Outcomes Among Earthquake Survivors in Turkey. *Medicine*