

SOSYAL MEDYA KULLANICILARI İÇİN İKİNCİL TRAVMATİK STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda sosyal medya üzerinde travmatik deneyimler yaşamış ya da travma geçirmiş bireylerle etkileşimde bulunmuş kişilerin deneyimlerinin etkisini dile getirdikleri ifadelerin listesini bulacaksınız. Her bir ifadeyi okuyup bu ifadenin geçtiğimiz yedi gün içerisinde sizin için ne sıklıkla doğru olduğunu, ifadenin yanındaki uygun sayıyı yuvarlık içine alarak işaretleyiniz.

1=Hiçbir Zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Çok sık

	SOSYAL MEDYA KULLANICILARI İÇİN İKİNCİL TRAVMATİK STRES ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çok Sık
1	Sosyal medyayı kullandıktan sonra duygusal olarak hissizleştim.	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyada gördüğüm şeyleri düşündüğüm zaman kalbim çarpmaya başladı.	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyada gördüğüm insanların tecrübe ettiği travmaları tekrar yaşıyormuşum gibi geldi.	1	2	3	4	5
4	Uyumakta güçlük çektim.	1	2	3	4	5
5	Gelecek konusunda cesaretimin kırıldığını hissettim.	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyada gördüklerimi hatırlatan şeyler beni üzdü.	1	2	3	4	5
7	Çevremde bulunan insanlarla pek birlikte olmak istemedim.	1	2	3	4	5
8	Kendimi gergin hissettim.	1	2	3	4	5
9	Her zamankinden daha az aktiftim.	1	2	3	4	5
10	İstemediğim halde sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri düşündüm.	1	2	3	4	5
11	Dikkatimi toplamakta zorlandım.	1	2	3	4	5
12	Bana, sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri hatırlatan insanlar, mekânlar ya da olaylardan uzak durdum.	1	2	3	4	5
13	Sosyal medyada gördüğüm şeylerle ilgili rahatsız edici rüyalar gördüm.	1	2	3	4	5
14	Sosyal medyadan uzaklaşmak istedim.	1	2	3	4	5
15	Çok çabuk öfkelen dim.	1	2	3	4	5
16	Kötü bir şeyin olmasını bekledim.	1	2	3	4	5
17	Sosyal medya ile ilgili hafızamda boşluklar olduğunu fark ettim.	1	2	3	4	5