**Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ)**

Aşağıdaki maddeleri, bireyin öldüğü zamanı düşünüp; o zamanki duygu ve eylemlerinizi dikkate alarak işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tamamen**  **doğru** | **Çoğunlukla**  **doğru** | **Ne doğru ne**  **de yanlış** | **Çoğunlukla**  **yanlış** | **Tamamen**  **yanlış** |
| 1. Bu insanın ölümünden sonra belli insanlarla anlaşmakta zorluk çektim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Bu insanın ölümünden sonra yeterince  çalışmakta zorlandım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Bireyin ölümünden sonra aileme, arkadaşlarıma ve dışarıdaki etkinliklere olan ilgimi kaybettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ölen bireyin yapmak istediklerini gerçekleştirme gereksinimi duydum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Bireyin ölümünden sonra alışılmadık  şekilde huzursuz biri oldum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bireyin ölümünün ardından üç ay boyunca normal günlük aktivitelerimi yerine  Getiremedim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Beni bıraktığı için ölen bireye kızdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Bireyin ölümünün ardından uyumakta  zorlandım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ölen birey aklıma geldiğinde halen ağlıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. Ölen birey aklıma geldiğinde halen  üzülüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Bu insanın ölümünü kabullenemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bazen ölen bireyi çok fazla özlüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Şimdi bile ölen bireyle ilgili anıları  hatırlamak bana acı veriyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Sürekli aklıma ölen bireyle ilgili düşünceler geliyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ölen bireyi düşündüğümde gözyaşlarımı  saklıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Hayatımda hiç kimse O’nun yerini alamayacak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ölen bireyi düşünmekten kendimi alamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Onun ölümünü haksızlık olarak görüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Çevremdeki eşyalar ve insanlar bana  halen ölen bireyi hatırlatıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ölen bireyin ölümünü kabul edemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Halen, ara sıra ölen birey için ağlama  gereksinimi duyuyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Klinik Psikolog Damla Gülmez**