

## Senarai Semak PTSD

Arahan: Penyataan di bawah adalah kesukaran yang mungkin individu alami berikutan daripada pengalaman hidup yang tertekan.

Sila baca setiap pernyataan dengan teliti dan tandakan pada nombor yang menunjukkan setakat mana anda terganggu oleh kesukaran-kesukaran di bawah sejak beberapa bulan yang lalu.

- 0 = Tidak langsung
- 1 = Sedikit terganggu
- 2 = Sederhana terganggu
- 3 = Agak terganggu
- 4 = Sangat terganggu

| No  | Penyataan   | Skala |   |   |   |   |
|-----|---|-------|---|---|---|---|
|     |   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Mempunyai gangguan dan ulangan ingatan, pemikiran atau gambaran pengalaman lampau yang tertekan   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | Mempunyai gangguan dan ulangan mimpi-mimpi berkaitan dengan pengalaman lampau yang tertekan   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | Tiba-tiba berkelakuan atau merasakan seolah-olah pengalaman tertekan berlaku lagi   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | Rasa sangat kecewa/ marah apabila ada sesuatu yang mengingatkan anda tentang pengalaman lampau yang tertekan  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | Mempunyai reaksi fizikal (seperti berdebar, sesak nafas, berpeluh) apabila ada sesuatu yang mengingatkan anda tentang pengalaman lampau yang tertekan | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | Mengelak daripada berfikir atau bercakap tentang pengalaman lampau yang tertekan atau mengelak untuk merasainya lagi                                  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | Mengelakkan aktiviti atau situasi yang mengingatkan anda tentang pengalaman lampau yang tertekan  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | Sukar untuk ingat kembali peristiwa-peristiwa penting daripada pengalaman lampau yang tertekan  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | Hilang minat terhadap perkara yang pernah anda nikmati  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Rasa terasing dan tersisih daripada orang lain  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Rasa hambar secara emosi atau tidak mampu untuk menyayangi individu yang rapat dengan anda  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Rasa seolah masa depan anda kelam   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Sukar untuk terlelap atau tidur dengan nyenyak  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Rasa berang atau cepat marah  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Sukar untuk tumpukan perhatian  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Menjadi sangat berjaga-jaga   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Mudah terkejut atau hilang semangat   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Tekanan fizikal dan emosi apabila terdedah dengan perkara yang mengingatkan pengalaman lampau yang tertekan   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Mengelak daripada tempat atau individu yang mengingatkan pengalaman lampau yang tertekan  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Terjejas tanggung jawab dalam menyempurkan tugas harian (kerja atau belajar)  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |

Skor total dikira dengan menambah jumlah skor untuk soalan 1 hingga soalan 20. Julat skor adalah di antara 0 hingga 80. Titik ambang (*cut off point*) bagi ujian ini adalah di antara 31-33. Skor 33 atau lebih dikira sebagai positif PTSD, di mana peserta harus dipertimbangkan untuk mendapat perhatian lanjut. Skor yang lebih tinggi menunjukkan simptom PTSD yang lebih ketara atau lebih teruk.

Klaster diagnostik PTSD:

- Reexperiencing (Soalan1-5)
- Avoidance (Soalan 6-7)
- Negative cognition and mood (Soalan 8-14)
- Arousal (Soalan 15-20)

## KAE DAH PEMARKAHAN/SCORING INSTRUCTIONS

- a. Kaedah skor / reverse skor (jika ada):

Skor total dikira dengan menambah jumlah skor untuk soalan 1 hingga soalan 20 secara langsung.

- b. Penjumlahan skor subskala dan nombor-nombor item untuk konstruk yang berkaitan:

Cadangan pengiraan seperti berikut:

Tahap simptom PTSD untuk setiap kluster boleh dikira dengan menjumlahkan markah setiap item dalam sesuatu kluster.

Contohnya, untuk kluster mengalami semula pengalaman PTSD (tambah markah soalan 1-5)

Diagnosis sementara PTSD boleh diberi jika item diberi markah 2 atau lebih tinggi, ini dikira sebagai simptom tersebut disahkan. Kemudian, ikut peraturan diagnosis DSM-5 yang memerlukan sekurang-kurangnya:

- 1 B item (Soalan 1-5)
- 1 C item (soalan 6-7)
- 2 D item (Soalan 8-14)
- 2 E item (Soalan 15-20)

\*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

- c. Keputusan dan kategori subskala/subdomain:

- Mengalami semula pengalaman PTSD (Soalan1-5)
- Pengelakan (Soalan 6-7)
- Pemikiran dan perasaan negatif (Soalan 8-14)
- Bangkitan PTSD (Soalan 15-20)

\*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

- d. Penjumlahan skor keseluruhan skala:

Cadangan pengiraan seperti berikut:

Skor total dikira dengan menambah jumlah skor untuk soalan 1 hingga soalan 20. Julat skor adalah di antara 0 hingga 80.

\*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

- e. Keputusan dan kategori subskala:

Titik ambang (cut off point) bagi ujian ini adalah di antara 31-33. Skor 33 atau lebih dikira sebagai positif PTSD, di mana peserta harus dipertimbangkan untuk mendapat perhatian lanjut. Skor yang lebih tinggi menunjukkan simptom PTSD yang lebih ketara atau lebih teruk.

\*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

**\*Nota penting:**

Klasifikasi ini hanya berdasarkan prinsip taburan normal skor dan belum dibangun dan diuji norma kelompok.

The severity of PTSD symptoms according to cluster can be calculated by summing the score of each item in one cluster.

For example, for the intrusion cluster (add the scores from items 1-5)

A provisional diagnosis of PTSD can be given if an item is rated 2 or more, this is considered as the symptom is supported. Next, follow the diagnostic criteria of the DSM-5 that requires at least:

- 1 B item (Questions 1-5)
- 1 C item (Questions 6 to 7)
- 2 D item (Questions 8-14)
- 2 E items (Questions 15-20)

Results and subscale/subdomain categories:

- Mengalami semula pengalaman PTSD (Intrusion symptoms) (Questions 1-5)
- Pengelakan (Avoidance) (Questions 6 to 7)
- Pemikiran dan perasaan negatif (Negative alterations in cognitions) (Questions 8-14)
- Bangkitan PTSD (Alterations in arousal and reactivity) (Questions 15-20)

Overall scale total:

Recommended calculations as follows:

The total score is obtained by adding all the scores from questions 1 to 20. The score range is from 0 to 80.

Results and subscale/subdomain categories:

The cut off point for this test is in the range of 31-33. A score of 33 or more is considered positive for PTSD, whereby the test taker should be considered for further observation. A higher score is reflective of more severe or more visible PTSD symptoms.

\*Note this classification is based on the principal of normal distribution, and has not been developed or tested with a normative population.