

Revize Edilmiş Çocuk Olayın Etkisi Ölçeği -13

Aşağıdaki listede stresli/zorlu yaşam olaylarına maruz kalan insanların ifade ettikleri bazı açıklamalar yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadelerden, **son yedi gün içinde**, sizin için de geçerli olanları, sıklıklarına göre belirtiniz. Bu ifadelerde belirtilen hususlardan son bir hafta içinde yaşamadıklarınız varsa, söz konusu ifade için 'Hemen Hiç' kutucuğunu işaretleyiniz.

İsim: Yaş: Tarih: .../.../....

	Hemen Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
1. İstemediğin halde olay aklına geliyor mu?	[]	[]	[]	[]
2. Olayı hafızandan silmeye (aklından çıkarmaya) çalışıyor musun?	[]	[]	[]	[]
3. Bir şeye dikkatini vermekte ya da odaklanmakta zorluk yaşıyor musun?	[]	[]	[]	[]
4. Olayla ilgili kuvvetli duygu dalgalanmaları yaşıyor musun?	[]	[]	[]	[]
5. Olaydan önceki döneme kıyasla kendini daha gergin hissediyor, ya da daha kolay irkiliyor musun?	[]	[]	[]	[]
6. Olayı hatırlatacak şeylerden uzak duruyor musun? (Örneğin; olayın geçtiği yer veya durumlar.)	[]	[]	[]	[]
7. Olay hakkında konuşmamaya çalışıyor musun?	[]	[]	[]	[]
8. Olayla ilgili görüntüler birden zihninde beliriyor mu?	[]	[]	[]	[]
9. Başka şeyler aklına o olayı getiriyor mu?	[]	[]	[]	[]
10. O olayı düşünmemeye çalışıyor musun?	[]	[]	[]	[]
11. Kolayca (çabucak) sinirleniyor musun?	[]	[]	[]	[]
12. Açık bir sebep olmadığı zamanlarda bile dikkatli ve tetikte (bir şey olacakmış gibi) oluyor musun?	[]	[]	[]	[]
13. Uyku problemi yaşıyor musun?	[]	[]	[]	[]