



ÇOCUK VE GENÇLERDE TRAVMA SONRASI TEPKİ ÖLÇEĞİ

Doküman Kodu	PS.FR.36
Yayın Tarihi	22.09.2023
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa Numarası	1 / 3

Adı-Soyadı:

TARİH:

Açıklama: Her bir soruyu dikkatle okuyup kendinize uyan puanlı sorunun yanına işaretleyiniz. Boş bırakmayınız.

Örnek: Olayı düşündüğünde korku, endişe yada sıkıntı hissediyor musun? 1...(10-14 günde bir kez:1)

	Puanlama	Günlük haftalık süre
0:	hiçbir zaman	hiç
1:	çok az bir zaman	10-14 günde bir kez
2:	Az bir zaman	5-10 günde bir kez
3:	Çoğu zaman	2-3 günde bir kez
4:	pek çok zaman	Haftada 3 günden fazla veya ayda ünden fazla

	0	1	2	3	4
1- Bu olayın (olanların) senin yaşındaki çocukların üzecek ya da rahatsız edecek bir olay olduğunu ne kadar sık düşünüyorsun?					
2- Olayı düşündüğünde korku, endişe ya da sıkıntı hissediyor musun?					
3- Olaylar aklından tekrar tekrar geçiyor mu? Yani olayla ilgili özünün önünde görüntüler beliriyor mu, ya da aklına sesler geliyor mu?					
4- Olayla ilgili düşünceler istemediğin halde tekrar tekrar aklına ne sıklıkla geliyor?					
5- Kötü rüyalar görüyor musun? Yani olayla ilgili olan ya da olmayan seni korkutan, seni rahatsız eden rüyaları ne sıklıkla görüyorsun? Olayla ilgili güzel ya da kötü rüyalar görüyor musun, görüyorsan ne sıklıkla görüyorsun?					
6- Sana böyle bir olayın tekrar olabileceğini düşündüren şeyleri ne sıklıkta fark ediyorsun?					
7- Arkadaşlarıyla oynamak, spor yapmak yada okuldaki etkinliklere katılmak gibi olaydan önce yapmaktan hoşlandığın şeyleri yapmaktan hangi sıklıkla keyif alıyorsun?					



ÇOCUK VE GENÇLERDE TRAVMA SONRASI TEPKİ ÖLÇEĞİ

Doküman Kodu	PS.FR.36
Yayın Tarihi	22.09.2023
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa Numarası	2 / 3

8- İçin için kendini daha yalnız hissettiğin, sanki kendi kendine kalmış gibi hissettiğin ya da sana sanki başkalarının senin neler çektiğini gerçekte hiç anlamıyorlarmış gibi geldiği ne sıklıkla oluyor?					
9- Kendini nasıl hissettiğini düşünmek bile istemeyecek kadar korku, sıkıntı ya da üzüntü hissettiğin oluyor mu? Ne sıklıkla oluyor?					
10- Konuşamayacak ya da ağlayamayacak kadar korku, sıkıntı ya da üzüntü duyduğun oluyor mu?					
11- Eskisine göre (olaydan öncesine göre) şimdi ne sıklıkla daha kolay yerinden sıçırıyorsun ya da daha tedirgin ve huzursuz bir haldesin?					
12- İyi uyuyor musun? (hangi sıklıkla iyi uyku uyuyorsun?)					
13- Olayla ilgili) “ Keşke yapsaydım” dediğin bir şey mi var? Bunu yapmamış olduğun için kendini kötü ya da suçlu hissediyor musun? Ya da “keşke yapmasaydım” diye düşündüğün bir şeyi yapmış olduğun için? Örneğin bir şeyin olmasını engellemediğin, birisine yardım etmediğin, ya da başkası kadar kötü bir duruma düşmediğin için (hangi sıklıkta bu tür duyguların oluyor?)					
14- Olanlarla ilgili düşünceler ve duygular örneğin okulda ya da evde öğrendiğin şeyler gibi başka şeyleri hatırlamana engel oluyor mu?					
15- Eskisi(olaydan öncesi) kadar kolaylıkla dikkatin toplayabiliyor musun? Derste, birisi bir şey anlatırken hangi sıklıkta dikkatini toplayabiliyorsun?					
16- Başından geçenleri sana hatırlatan şeylerden ne sıklıkla uzak durmak istiyorsun? Nelerden uzak durmak istersin? Örnek verir misin?.....					
17- Bir şey (olayı) anımsattığında ya da düşünmene neden olduğunda ne sıklıkla gerginlik ya da sıkıntı hissediyorsun?					



ÇOCUK VE GENÇLERDE TRAVMA SONRASI TEPKİ ÖLÇEĞİ

Doküman Kodu	PS.FR.36
Yayın Tarihi	22.09.2023
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa Numarası	3 / 3

18- Küçükken yaptığın ama bıraktığın bazı şeyleri (olay) dan beri yine yapmaya başladın mı? Örneğin, birisinin hep yanında olmasını istemek, birisiyle uyumak istemek, parmağını emmek, tırnağını yemek.					
19- (Olay)dan beri eskisine göre daha fazla karın ağrısı, baş ağrısı çektiğin ya da kendini daha sık hasta hissettiğin oluyor mu?					
20- Eskiden olsa yapmayacağın davranışları şimdi yapmaktan kendini alıkoyamadığın oluyor mu? Örneğin, daha çok kavga etmek, daha az söz dinlemek, bisikletine daha dikkatsizce binmek, bir yerlere tırmanmak, birisine küfretmek, oyun sırasında ya da caddede karşıdan karşıya geçerken daha dikkatsiz davranmak					