

E TÖ-ÇE

Essen Travma Ölçeđi Çocuk ve Ergen Versiyonu

Kod/Ad-Soyad:	_____
Yaş:	_____
Tarih:	_____

Acıklama: İnsan bazen hayatta ona çok ağır gelen kötü olaylar yaşayabilir. Aşağıda bu tarz ağır olayların bir listesini bulacaksın. Aşağıdaki herbir olay için, eğer böyle bir olay yaşadysan **EVET** yaşamadıysan da **HAYIR** şikkını işaretle.

Eğer **EVET** şikkını işaretlersen, olay senin başına geldiyse **Şahsen**, bir başkasının böyle bir olay yaşadığına tanık olduysan **Tanık** şikkını işaretle. Şayet ağır bir olayı hem sen kendin yaşadın hem de başkasının yaşadığına tanık olduysan hem **Şahsen** hem de **Tanık** şikkını işaretle.

Vereceğin cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sır saklama yükümlülüğüne göre hareket edilecektir.

1. Doğal afet (örn: Sel baskını, kasırga, deprem)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

2. Ağır kaza, yangın veya patlama (örn: Trafik kazası, uçak / gemi / tren kazası)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

3. Ağır hastalık (örn: Kanser, beyin zarı iltihabı, kalp hastalığı, ciddi ameliyat)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

4. Yabancı birisi tarafından saldırıya uğrama (örn: fiziksel saldırı, silahla tehdit edilme, hırsızlığa uğrama)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

5. Akraba ya da tanıdık tarafından saldırıya uğrama (örn: fiziksel saldırı, silahla tehdit edilme, hırsızlığa uğrama)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

6. Önemli bir yakının ölümü (örn: Kaza, ağır hastalık ya da intihar sebebiyle)

HAYIR: | EVET:

7. Hapsedilmek (örn: Cezaevinde bulunma, savaşta esir düşme, kaçırılma)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

8. Yabancı birisi tarafından cinsel istismara uğrama (örn: istenmeyen ya da zorla dayatılan cinsel temas, tecavüz)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

9. Akraba ya da tanıdık tarafından cinsel istismara uğrama (örn: istenmeyen ya da zorla dayatılan cinsel temas, tecavüz)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

10. Savaş olan bir yerde yaşamış olma

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

11. İlgiden mahrum bırakılma, ihmal edilme (örn: sürekli yaşanılan reddedilme, annen-babadan fazla yakınlık görememe)

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

12. Yaşadığın başka bir ağır olay var mı (örn: Okul ya da iş yerinde başkaları tarafından sürekli kötü davranılma, dışlanma, alaya alınma; anne-babanın ayrılması, ailenin bölünmesi)?

HAYIR: | EVET: Şahsen Tanık

Hangisi: _____

1 **Dikkat
Önemli!**

Yaşadığın en ağır olay senin için hangisiydi? (Bu soru yukarıda evet diye işaretlemiş olduğun olaylar arasından sana en ağır gelen olayla ilgili. Lütfen yukarıda evet diye işaretlediğin olaylardan sana en ağır gelen olayın numarasını aşağıdaki boşluğa yaz. Eğer yaşadığın en ağır olay yukarıda sorulan sorular arasında yoksa altaki boşluğa bu olayın ne olduğunu yaz.)

Eğer hayatında sana çok ağır gelen herhangi bir kötü olay yaşamadıysan anketi cevaplamayı burada bırakabilirsin.

Lütfen şimdi, aşağıdaki soruları **YAŞADIĞIN** ve **SANA EN AĞIR GELEN OLAYI** gözönünde bulundurarak cevapla.

14. Yaşadığın bu en ağır olayın üzerinden ne kadar zaman geçti?

_____ Gün _____ Hafta _____ Ay _____ Yıl

15. Sana en ağır gelen bu olay esnasında ...?

(her bir soru için ya EVET'i ya da HAYIR'ı işaretle)

EVET HAYIR

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| A1. Fiziksel olarak yaralandın mı?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A2. Hayatının tehlikede olduğunu düşündün mü?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A3. Başka biri fiziksel olarak yaralandı mı?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A4. Başka birisinin hayatının tehlikede olduğunu düşündün mü?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A5. Kendini çaresiz hissettin mi?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A6. Çok büyük bir korku yaşadın mı?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A7. Son derece gergin ve huzursuz muydun ?..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Açıklama: İnsan, ona çok ağır gelen bazı olaylardan sonra bir takım sorunlar yaşar, aşağıda bu tarz sorunların bir listesini bulacaksın. Şimdi lütfen aşağıda liste halinde sıralanmış sorunları dikkatlice oku. Bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde bu sorunlarla ne sıklıkla karşılaştığını Hiç(0), Nadiren(1), Sık(2), Oldukça Sık(3) seçenekleri arasından senin durumuna en uygun olanı seçerek işaretle.

1. Hiç istemediğin halde, aklından irade dışı, rahatsız edici düşünce ve kötü anıların geçtiği oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça Sık (3)

2. Yaşadığın olayı düşünmemeye, o olayla ilgili konuşmamaya ya da olayla ilgili yaşadığın duygularını bastırmaya çalıştığın oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

3. Uyku sorunun var mı?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

4. Kendini meydana gelen olayla sanki hiç alakan yokmuş gibi hissettiğin anlar oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

5. Bu olaydan sonra kabus gördüğün oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

6. Sana bu olayı hatırlatacak şeylerden uzak durmaya çalıştığın oldu mu (örn: İnsanlardan, mekanlardan, işlerden, faaliyetlerden)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

7. Öfke nöbetine kapıldığın ya da daha sık sinirlendiğin oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

8. Zaman hissinde değişme yaşadığın, sana sanki herşeyin ağır çekimde yaşanıyor gibi geldiği oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

9. Bazen ani bir şekilde bu olayı sanki tekrar yaşamışsın gibi hissettiğin oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

10. Yaşadığın bu olayın önemli bir kısmını hatırlayamadığın oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

11. Dikkatini toplamada zorluk çektiğin oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

12. Yaşadığın bu olayın sana gerçek değilmiş de sanki rüyadaymışsın ya da herhangi bir filmde, tiyatro oyununda seyretmişsin gibi geldiği oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

13. Yaşadığın bu olayın hatırlatılmasının seni rahatsız ettiği oldu mu (mesela kendini çaresiz, öfkeli, üzgün hissettiğin ya da utandığın oldu mu)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

14. Yaşadığın bu olaydan sonra, eskiden senin için önemli olan işlere, faaliyetlere karşı hevesinin kaybolduğu oldu mu (örn: Hobiler, Spor faaliyetleri v.b.)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

15. Kimi zaman ortada hiçbir sebep yokken endişeli ve tetikte olduğun oldu mu (örn: etrafında gözüne şüpheli gözükten insanları kontrol ettiğin, en hızlı şekilde yardım çağırabilmek için yakınında telefon olmasına dikkat ettiğin)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

16. Hiç aynaya bakıpta kendini tanıyamadığın anlar oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

17. Meydana gelen bu olay hatırlatıldığında fiziksel tepkiler verdiğin oldu mu (örn: içinde huzursuzluk hissi, titreme ya da kalp çarpıntısı yaşadığın)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

18. Yaşadığın bu olaydan sonra çevrendeki insanlara karşı yabancılaştığın ya da kendini yalnız hissettiğin oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

19. Kolay ürktüğün ya da çok huzursuz olduğun oldu mu (örn: yüksek sese karşı)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

20. Nerede olduğunu, hangi zamanda olduğunu kestiremediğin anlar oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

21. Kimi zaman hissizleştiğin izlenimine kapıldığın oldu mu (örn: ağlayamamak ya da sevinç mutluluk gibi hiçbir olumlu duygu yaşayamamak)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

22. Geleceğe dair planlarının ya da umutlarının hiç bir zaman gerçekleşmeyeceği hissine kapıldığın oldu mu (örn: Bir aile kuramayacağın; yaşamda, okul veya iş hayatında daha az şansının olacağı)?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

23. Kimi zaman bedeninin sana ait olmadığı hissine kapıldığın oldu mu?

Hiç (0) Nadiren (1) Sık (2) Oldukça sık (3)

24. Yaşadığın bu olaydan sonra artan fiziksel sorunlar yaşadığın oldu mu? Eğer olduysa hangilerini yaşadın? (birden fazla işaretleme yapabilirsin)

Karınağrısı (a) Başağrısı (b) Mide bulantısı (c) İshal (d)
Titreme (e) Baş dönmesi (f) Kalp çarpıntısı (g) Nefes darlığı (h)
Kramplar (i) Diğer; Eğer varsa hangileri? _____

25. Yaşadığın bu olay ve bu olayın sebep olduğu durumlar şu an senin için ne kadar rahatsız edici?

- Hiç rahatsız edici değil..... (1)
Çok rahatsız edici..... (2)
Biraz rahatsız edici..... (3)
Çok rahatsız edici..... (4)
Oldukça çok rahatsız edici..... (5)
Son derece çok rahatsız edici..... (6)

26. Ne zamandan beri yukarıda belirtilen sorun ve sıkıntıları yaşıyorsun? (1-23 arası olan sorularda belirtilen sorunlar) (Lütfen sadece tek bir cevabı işaretle)

- 1 aydan kısa bir süredir (1)
1 ay ila 3 ay kadar bir süredir..... (2)
3 aydan fazla bir süredir..... (3)

27. Bu olaydan ne kadar zaman sonra yaşadığın bu sıkıntılar ortaya çıktı? (1-23 arası olan sorularda belirtilen sorunlar)? (Lütfen sadece tek bir cevabı işaretle)

- İlk altı ay içerisinde..... (1)
Altı aydan sonra ya da daha geç..... (2)

Açıklama: Lütfen şimdi, yukarıda belirtilen sorunlar dolayısıyla **son bir ay** içerisinde aşağıda sıralanan konularda zorluk yaşayıp yaşamadığını cevapla. Her bir alan için yaşadığın zorluğun derecesini 1(Hiç) 2(Az) 3(Çok) 4(Oldukça Çok) seçenekleri arasından senin durumuna en uygun olanı seçerek işaretle.

28.

	Zorluk Derecesi			
	Hiç	Az	Çok	Oldukça Çok
a. Okulda / Kursta / Stajda / İşte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Ev ödevlerinde ve ev işlerinde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Hobilerde ve boş zaman aktivitelerinde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Yakın arkadaşlarla, iş/okul arkadaşlarıyla ilişkilerde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Aile bireyleriyle ilişkilerde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Cinsellik konularında	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>