**Olayların Etkisi Ölçeği – R**

Adınız Soyadınız: Doğum yılınız:

Aşağıda insanların bazen stres dolu olaylardan sonra yaşadıkları zorlukların listesi bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi okuyun ve sonra son 7 gün boyunca her zorluğun sizin için ne kadar sıkıntı/rahatsızlık verici olduğunu aşağıdaki cümleye göre belirtin. Bu zorluklardan ne kadar rahatsız oldunuz ya da zarar gördünüz?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zorluk Listesi** | **Asla** | **Biraz** | **Az çok** | **Oldukça** | **Aşırı** |
| 1.Olayı bana hatırlatan herhangi bir şey hislerimi geri getirdi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Uyumakta zorluk çekiyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Diğer şeyler olay hakkında düşünmeme sebep oluyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Sinirli ve öfkeli hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Olay hakkında düşündüğümde ya da olay hatırlatıldığında kendimi üzmekten kaçındım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Niyetlenmediğim halde/İstemeden de olsa olayı düşündüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Olay olmamış ya da gerçek değilmiş gibi hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Olayı hatırlatan şeylerden uzak durdum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Olayın görüntüleri aklıma geldi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Sinirliydim ve kolayca ürküyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Olay hakkında düşünmemeyi denedim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Olay hakkında hala birçok hisse sahip olduğumun farkındayım, fakat onlarla uğraşmadım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Olay hakkında hissizdim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Kendimi o zamana dönmüş gibi hareket ederken ya da hissederken buldum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Olay hakkında güçlü duygu dalgalanmalarım var. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Olayı aklımdan çıkartmayı denedim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.Konsantre olmakta zorluk çektim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.Olayı hatırlatan unsurlar terleme, soluk almada zorluk, uykusuzluk ya da kalp çarpıntısı gibi fiziksel tepkilere sebep oldu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20.Olay hakkında rüya gördüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21.Tetikte ve savunmaya hazır hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22.Olay hakkında konuşmamayı denedim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |