



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پرسشنامه نشانگان ضربه عشق (LTSI)

این پرسشنامه عبارتی را در مورد شکست عاطفی شما مطرح می‌کند. بر حسب درستی یا نادرستی عبارت یاد شده در مورد وضعیت خود در دو هفته اخیر، یکی از پنج گزینه (۵= کاملاً درست، ۲= درست، ۳= تا حدی درست، ۲= نادرست، ۱= کاملاً نادرست) را انتخاب کنید.

۱	۲	۳	۴	۵	۱- ساعت‌ها به این مساله فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲- نسبت به جنس مخالف بدبین شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۳- فکر می‌کنم، قدرت تصمیم‌گیری‌ام را از دست داده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۴- دیگر به خودم اطمینان (اعتماد به نفس) ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵- نمی‌خواهم به او فکر کنم، ولی نمی‌توانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶- افکار خطرناکی (انتقام یا آسیب به خود) به ذهنم می‌رسد.
۱	۲	۳	۴	۵	۷- به فکر جایگزین کردن فرد دیگری هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸- فکر می‌کنم زندگی‌ام به پایان رسیده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۹- توجه و تمرکز من مختل شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰- دیگر نمی‌توانم ازدواج خوبی داشته باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱- هنوز نمی‌توانم این مساله را باور کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲- تصمیم گرفته‌ام دیگر به ازدواج فکر نکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳- فراموش کار شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴- هیچ‌کس نمی‌تواند جای خالی او را پر کند.

پیوست‌ها

۱	۲	۳	۴	۵	۱۵- به نظر من او فرد ایده‌آلی بود.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶- احساس ناامیدی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷- بعضی وقت‌ها بغض گلویم را می‌گیرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸- اعتماد کردن به جنس مخالف برایم سخت شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹- نسبت به او خشمگین و عصبانی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰- غمگین و افسرده شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱- احساس تنهایی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲- از جنس مخالف متنفر شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳- مضطرب و نگران (دلهره، دلشوره) شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴- احساس بی‌کفایتی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵- احساس عذاب وجدان و گناه پیده کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶- احساس درماندگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷- عزت نفس ام را از دست داده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸- احساس سنگینی در سینه ام می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹- از زندگی لذت نمی‌برم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰- یادآوری خاطرات او برایم ناراحت‌کننده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱- سریع به گریه می‌افتم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲- خوابم به هم ریخته (کاهش یا افزایش) یافته است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳- عصبی و تحریک پذیر شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴- دنبال کردن امور روزانه برایم سخت شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵- رابطه ام با خانواده و اجتماع (دوستان) به هم ریخته است.

پیوست‌ها

۱	۲	۳	۴	۵	۳۶- خودم را سرزنش می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۷- اشتهایم به هم ریخته (افزایش یا کاهش) است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۸- نسبت به بهداشت و ظاهر خود بی تفاوت شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۹- دست و دلم به کاری نمی‌رود.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۰- کاهش وزن پیدا کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۱- مشکلات جسمی (مثل گوارشی، سردرد، قلبی) پیدا کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۲- منزوی و گوشه گیر (تمایل به تنهایی) شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۳- از موقعیت‌هایی که او را برایم تداعی می‌کند اجتناب می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۴- اغلب او را در خواب (اغلب همراه با استرس) می‌بینم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۵- توانایی رویارویا شدن با او را ندارم.

پرسشنامه ضربه عشق

۱. در هنگامی که بیدار هستید چقدر به ضربه عشق فکر می‌کنید؟ (این امر شامل تصاویر، افکار، احساسات، خیال پردازی‌ها یا ادراک‌های مربوط به ضربه می‌شود؟
- الف) اصلاً فکر نمی‌کنم. (۰)
- ب) گاهی فکر می‌کنم (کمتر از ۲۵٪ از زمان بیداری). (۱)
- ج) اغلب فکر می‌کنم (حدود ۵٪ از زمان بیداری). (۲)
- د) بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم (حداقل ۷۵٪ از زمان بیداری). (۳)
۲. زمانی که به ضربه عشقی فکر می‌کنید تا چه اندازه به لحاظ جسمی احساس بیمار بودن می‌کنید؟
- الف) اصلاً هیچ احساس جسمی ناخوشایندی وابسته به فکرم در مورد ضربه عشقی باشد وجود ندارد. (۰)
- ب) اندکی ناخوش هستم. تا اندازه‌ای احساس جسمی ناخوشایند وجود دارد و معمولاً احساس آشفته‌گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم. (۱)
- ج) تا اندازه‌ای ناخوش هستم. احساس واضح آشفته‌گی جسمی ناخوشایند وجود دارد که در کمتر از یک دقیقه از بین می‌رود. (۲)
- د) بسیار ناخوش هستم. احساس عمیق آشفته‌گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند دارم که بین چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشد. (۳)
۳. تا چه اندازه پذیرش واقعیت و درد هیجانی ضربه عشقی برای شما راحت است؟
- الف) پذیرش آن برایم بسیار سخت است. بسیار ناراحت می‌شوم و احساس گریه می‌کنم. احساس می‌کنم نمی‌توانم آن را تحمل کنم. نمی‌توانم آن را باور کنم که این اتفاق افتاده است. (۳)
- ب) تا اندازه‌ای پذیرش آن برایم سخت است، ناراحت می‌شوم و گاهی احساس گریه می‌کنم. معمولاً نمی‌توانم آن را تحمل کنم. (۲)
- ج) اندکی پذیرش آن برایم سخت است. فقط بطور لحظه‌ای ناراحت می‌شوم و می‌توانم آن را تحمل کنم. (۱)

پیوست‌ها

د) پذیرش آن اصلا سخت نیست. زمانی که به پذیرش واقعیت رویداد ضربه عشقی فکر می‌کنم، ناراحت نمی‌شوم. همیشه قادر به تحمل آن هستم. (۰)

۴. اگر شما حداقل دو نمره در هریک از ۳ سوال نخست کسب کرده اید (به عبارت دیگر سوال ۱، ۲ یا ۳) چند سال پیش ضربه عشق رخ داده است؟ (برای هر سوال یک نمره در نظر بگیرید. اگر بیشتر از ۳ سال بود، باز هم ۳ نمره در نظر بگیرید. اگر کمتر از ۶ ماه بود نمره صفر را لحاظ کنید).

۵. غالبا تا چه اندازه خواب مرتبط با این ضربه عشقی را می‌بینید؟ (رویاها باید مرتبط با احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند باشد).

الف) حداقل هفته ای یکبار. (۳)

ب) حداقل هر ماه یکبار. (۲)

ج) حداقل هر ۶ ماه یکبار. (۱)

د) هیچ رویایی مرتبط با ضربه عشقی وجود ندارد. (۰)

۶. ایستادگی در مقابل افکار، احساسات و خاطرات مرتبط با این ضربه عشقی تا چه اندازه برای شما آسان است؟ (منظور از ایستادگی، میزان موفقیت شما در کنار زدن افکار، احساسات و خاطرات این ضربه عشقی در هنگام هجوم آنها به ذهن است. برای مثال، آیا شما می‌توانید به طور موفقیت آمیزی حواس خودتان را با فعالیتی دیگر یا فکر کردن در مورد چیز دیگری پرت کنید؟)

الف) در هنگامی که این افکار به ذهنم هجوم می‌آورند، معمولا نمی‌توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها برای چند دقیقه تا چند ساعت دوام می‌آورند. (۳)

ب) بعضی از مواقع نمی‌توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها بندرت بیشتر از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حضور دارند. (۲)

ج) اغلب اوقات می‌توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها بندرت بیشتر از چند دقیقه محدود حضور دارند. (۱)

د) همیشه می‌توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها بندرت بیشتر از یک دقیقه حضور دارند. (۰)

پیوست‌ها

۷. آیا فکر می‌کنید هرگز بتوانید بر احساسات بیمار و ناخوشایند مرتبط با این ضربهٔ عشقی فائق آیید؟ (آیا امید به بهبودی کامل دارید؟)
- الف) فکر می‌کنم به طور کامل بهبود یابم. (۳)
- ب) در مورد بهبودی بدبین هستم. (۲)
- ج) تا اندازه‌ای در مورد بهبودی کاملاً خوش بین هستم. (۱)
- د) در مورد بهبودی کاملاً خوش بین هستم. (۰)
۸. تا چه اندازه به منظور اجتناب از محرک‌هایی که ضربهٔ عشقی را برای شما تداعی می‌کند، مسیر خود را تغییر می‌دهید؟
- الف) من همیشه از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربهٔ عشقی است اجتناب می‌کنم. (۳)
- ب) تنها بعضی وقت‌ها از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربهٔ عشقی است اجتناب می‌کنم. (۲)
- ج. بندرت از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربهٔ عشقی است اجتناب می‌کنم. (۱)
- د. هرگز از از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربهٔ عشقی است اجتناب نمی‌کنم. (۰)
۹. آیا به دلیل برانگیختگی ناخوشایند و اضطراب مرتبط با افکار و احساسات پیرامون ضربهٔ عشقی در خوابیدن و بیدار شدن مشکلی دارید؟
- الف) تقریباً هر شب به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربهٔ عشقی مشکلات خواب دارم. (۳)
- ب) گهگاه به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربهٔ عشقی مشکلات خواب دارم. (۲)
- ج) بندرت به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربهٔ عشقی مشکلات خواب دارم. (۱)
- د) هرگز به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربهٔ عشقی مشکلات خواب ندارم. (۰)

پیوست‌ها

۱۰. زمانی که شما در مورد این ضربهٔ عشقی فکر می‌کنید تا چه اندازه احساسی مانند زیر گریه

زدن، خشمگین شدن یا بی‌قراری پیدا می‌کنید؟

الف) حداقل روزی یکبار (۳)

ب) حداقل هفته‌ای یکبار (۲)

ج) حداقل ماهی یکبار (۱)

د) هرگز چنین احساساتی ندارم. (۰)

پیوست‌ها

پرسشنامه افسردگی بک

این آزمون شامل ۲۱ قسمت بوده و هر قسمت از ۳ تا ۵ جمله تشکیل شده، خواهشمند است جملات هر قسمت را به دقت بخوانید و از هر قسمت تنها یک جمله را که با وضع شما تطبیق می‌کند انتخاب کنید و در پاسخنامه با علامت (x) مشخص نمایید.

(۱) ۰ غمگین نیستم.

۱ غمگین هستم.

۲ غم دست بردار نیست.

۳ تحملم را از دست داده‌ام.

(۲) ۰ به آینده امیدوارم.

۱ به آینده امیدی ندارم.

۲ احساس می‌کنم آینده امیدبخشی در انتظارم نیست.

۳ کمترین روزنه امیدی ندارم.

(۳) ۰ ناکام نیستم.

۱ ناکام تر از دیگرانم.

۲ به گذشته‌ام که نگاه می‌کنم هرچه می‌بینم شکست و ناکامی است.

۳ آدم کاملاً شکست خورده‌ای هستم.

(۴) ۰ مثل گذشته از زندگی‌ام راضی هستم.

۱ مثل سابق از زندگی لذت نمی‌برم

۲ از زندگی‌ام رضایت واقعی ندارم.

۳ از هر کس و هر چیز که بگویی ناراضی هستم.

پیوست‌ها

(۵) ۰ احساس تقصیر نمی‌کنم.

۱ گاهی اوقات احساس تقصیر می‌کنم.

۲ اغلب اوقات احساس تقصیر می‌کنم.

۳ همیشه احساس گناه و تقصیر در من است.

(۶) ۰ انتظار مجازات ندارم.

۱ احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.

۲ انتظار مجازات دارم.

۳ احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.

(۷) ۰ از خودم راضی هستم.

۱ من از خودم ناراضی ام.

۲ از خودم بدم می‌آید.

۳ از خودم متنفرم.

(۸) ۰ بدتر از سایرین نیستم.

۱ از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم.

۲ همیشه خودم را به خاطر خطاهایم خودم را سرزنش می‌کنم.

۳ برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کنم.

(۹) ۰ هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم.

۱ فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام.

۲ به فکر خودکشی هستم.

۳ اگر بتوانم خودکشی می‌کنم.

پیوست‌ها

(۱۰) ۰ بیش از حد معمول گریه نمی‌کنم.

۱ بیش از گذشته گریه می‌کنم.

۲ همیشه گریانم.

۳ قبلاً گریه می‌کردم اما حالا با آنکه دلم هم می‌خواهد نمی‌توانم گریه کنم.

(۱۱) ۰ کم حوصله تر از گذشته نیستم.

۱ کم حوصله تر از گذشته هستم.

۲ اغلب کم حوصله هستم.

۳ همیشه کم حوصله هستم.

(۱۲) ۰ مثل همیشه مردم را دوست دارم.

۱ به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می‌آید.

۲ تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده‌ام.

۳ از مردم قطع امید کرده‌ام؛ به آنها علاقه ای ندارم.

(۱۳) ۰ مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.

۱ کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم.

۲ نسبت به گذشته تصمیم‌گیری برایم دشوارتر شده است.

۳ قدرت تصمیم‌گیری ام را از دست داده‌ام.

(۱۴) ۰ جذابیت گذشته‌ها را ندارم.

۱ نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.

۲ احساس می‌کنم هر روز که می‌گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می‌دهم.

۳ زشت هستم.

(۱۵) ۰ به خوبی گذشته کار می‌کنم.

۱ به خوبی گذشته‌ها کار نمی‌کنم

پیوست‌ها

۲ برای اینکه کاری بکنم مجبورم به خودم فشار زیادی بیاورم.

۳ دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

(۱۶) ۰ مثل همیشه خوب می‌خوابم.

۱ مثل گذشته خوابم نمی‌برد.

۲ یکی دو ساعتی زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم؛ خوابیدن دوباره برایم مشکل است.

۳ چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد.

(۱۷) ۰ بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.

۱ بیش از گذشته خسته می‌شوم.

۲ انجام هر کاری خسته‌ام می‌کند

۳ از شدت خستگی هیچ کاری از عهده‌ام ساخته نیست.

(۱۸) ۰ اشتهایم تغییری نکرده است.

۱ اشتهایم به خوبی گذشته نیست.

۲ اشتهایم خیلی کم شده است.

۳ به هیچ چیز اشتها ندارم.

(۱۹) ۰ اخیراً وزن کم نکرده‌ام.

۱ بیش از دو کیلو و نیم وزن کم کرده‌ام.

۲ بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.

۳ بیش از هفت کیلو وزن کم کرده‌ام.

(۲۰) ۰ بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.

۱ از سردرد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.

۲ به شدت نگران سلامتی خود هستم.

۳ آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

پیوست‌ها

(۲۱) ۰ میل جنسی ام تغییری نکرده است.

۱ میل جنسی ام کمتر شده است.

۲ میل جنسی ام خیلی کم شده است.

۳ کمترین میل جنسی در من نیست.

مقیاس سنجش کلی کارکردها (GAF)

کد	(تذکر: در موارد ضروری از کدهای میانی مانند ۴۵، ۶۸، ۷۲ استفاده می شود.)
۱۰۰	در زمینه های گسترده ای از فعالیت ها کارکرد عالی وجود دارد، مشکلات زندگی هرگز غیر قابل کنترل به نظر نمی رسند.
۹۱	به دلیل ویژگی های مثبت زیادی که دارد دیگران خواهان او هستند، نشانه های بیمارگون وجود ندارند.
۹۰	فقدان نشانه ها یا حداقل بودن آن ها (مانند اضطراب خفیف قبل از امتحانات)، کارکرد خوب در همه زمینه ها، علاقه مندی و مشارکت در انواع گسترده ای از فعالیت ها، دارای کارآیی اجتماعی، خشنودی کلی از زندگی، فقدان مشکلاتی که فراتر از مسایل زندگی روزمره است (مانند مشاجره اتفاقی با اعضای خانواده).
۸۱	فقدان مشکلاتی که فراتر از مسایل زندگی روزمره است (مانند مشاجره اتفاقی با اعضای خانواده).
۸۰	اگر نشانه هایی وجود دارند موقتی بوده و واکنش های مورد انتظار در برابر محرک های تنش زای روانی هستند (مانند مشکل در تمرکز فکر پس از مشاجره خانوادگی)؛ اختلال بسیار جزئی در کارکرد اجتماعی، شغلی یا تحصیلی دیده می شود
۷۱	مانند عقب افتادگی موقت در کارها و تکالیف مدرسه).
۷۰	بعضی نشانه های خفیف (مانند خلق افسرده و بیخوابی خفیف) یا بعضی مشکلات در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا تحصیلی وجود دارند (مانند مدرسه گریزی اتفاقی یا

کاربر گرامی: درمورتي که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.