



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### 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) اصلا 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) اصلا هیچ احساس جسمی ناخوشایندی وابسته به فکرم در مورد ضربه عشقی باشد وجود ندارد. (۰)
- ب) اندکی ناخوش هستم. تا اندازه ای احساس جسمی ناخوشایند وجود دارد و معمولا احساس آشفته‌گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم. (۱)
- ج) تا اندازه ای 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 اندازه ای پذیرش آن برایم سخت است، ناراحت می‌شوم و گاهی احساس گریه می‌کنم. معمولا نمی‌توانم آن را تحمل کنم. (۲)
- ج) اندکی پذیرش آن برایم سخت است. فقط بطور لحظه ای 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 ضربه 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 اندازه ای در مورد بهبودی کاملا خوش بین هستم. (۱)

د) در مورد بهبودی کاملا خوش بین هستم. (۰)

۸. تا چه اندازه به منظور اجتناب از محرک‌هایی که ضربه عشقی را برای شما تداعی می‌کند، مسیر

خود را تغییر می‌دهید؟

الف) من همیشه از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربه عشقی است اجتناب می‌کنم. (۳)

ب) تنها بعضی وقت‌ها از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربه عشقی است اجتناب

می‌کنم. (۲)

ج. بندرت از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربه عشقی است اجتناب می‌کنم. (۱)

د. هرگز از از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربه عشقی است اجتناب نمی‌کنم. (۰)

۹. آیا به دلیل برانگیختگی ناخوشایند و اضطراب مرتبط با افکار و احساسات پیرامون ضربه عشقی

در خوابیدن و بیدار شدن مشکلی دارید؟

الف) تقریباً هر شب به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی

مشکلات خواب دارم. (۳)

ب) گهگاه به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات

خواب دارم. (۲)

ج) بندرت به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات

خواب دارم. (۱)

د) هرگز به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه 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)