

پیوست دو: پرسشنامه ها

پرسشنامه ی جمعیت شناختی

کد: سن: وضعیت تاهل: مقطع تحصیلی: رشته ی تحصیلی:

آیا با توجه به توضیحات تمایل به ادامه این طرح تا ۱۰ جلسه متوالی و به مدت ۲ ماه و نیم دارید؟ بله ☐ خیر ☐

۱) پرسشنامه ی ضربه ی عشق راس

عبارات زیر حالتهایی را توصیف می کنند که یک فرد ممکن است بعد از شکست در رابطه ی عاشقانه ی خود احساس کند. هر عبارت را با دقت بخوانید و با توجه به موارد زیر، گزینه ی که در مورد شما صدق می کند را انتخاب نمایید.

۱. در هنگامی که بیدار هستید چقدر به ضربه ی عشقی فکر می کنید؟ (این تفکر شامل تصاویر، افکار، احساسات، خیال پردازی ها یا ادراکهای مربوط به ضربه می شود) الف. اصلا فکر نمی کنم ب. گاهی فکر می کنم (کمتر از ۲۵٪ از زمان بیداری). ج. اغلب فکر می کنم (در حدود ۵۰٪ از زمان بیداری). د. بیشتر وقت ها فکر می کنم (در حدود ۷۵٪ از زمان بیداری).
۲. زمانی که به ضربه ی عشقی فکر می کنید تا چه اندازه ای به لحاظ جسمی احساس بیمار بودن می کنید؟ الف. اصلا. هیچ احساس جسمی ناخوشایندی وابسته به فکرم در مورد ضربه ی عشقی وجود ندارد. ب. اندکی ناخوش هستم. تا اندازه ی احساس جسمی ناخوشایند وجود دارد، و معمولا احساس آشفته گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم. ج. تا اندازه ی ناخوش هستم. احساس واضح آشفته گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایندی دارم که در کمتر از یک دقیقه از بین می رود. د. بسیار ناخوش هستم. احساس عمیق آشفته گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند دارم که بین چند دقیقه تا چند ساعت طول می کشد.
۳. تا چه اندازه پذیرش واقعیت و درد هیجانی ضربه ی عشقی برای شما راحت است. الف. پذیرش آن برایم بسیار سخت است. بسیار ناراحت می شوم و احساس گریه می کنم. احساس می کنم که نمی توانم آن را تحمل کنم. نمی توانم آن را باور کنم که این اتفاق افتاده است. ب. تا اندازه ای پذیرش آن برایم سخت است. ناراحت می شوم و گاهی احساس گریه می کنم. معمولا می توانم آن را تحمل کنم. ج. اندکی پذیرش آن برایم سخت است. فقط بطور لحظه ای ناراحت می شوم. می توانم آن را تحمل کنم. د. پذیرش آن اصلا سخت نیست. زمانی که به پذیرش واقعیت رویداد ضربه ی عشقی فکر می کنم، ناراحت نمی شوم. همیشه قادر به تحمل آن هستم.

۴. اگر شما حداقل دو نمره در هر یک از سه سوال نخست کسب کرده اید (به عبارت دیگر، سوال ۱، ۲ یا ۳) چند سال پیش ضربه عشق رخ داده است؟ (برای هر سال یک نمره در نظر بگیرید. اگر بیشتر از ۳ سال بود، باز هم سه نمره در نظر بگیرید. اگر کمتر از ۶ ماه بود نمره صفر را لحاظ کنید).
الف. کمتر از شش ماه ب. بیشتر از شش ماه تا یک سال ج. دو سال د. سه سال یا بیشتر
۵. غالباً تا چه اندازه خواب مرتبط با این ضربه ی عشقی را می بینید؟ (رویاها باید مرتبط با احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند باشد).
الف. حداقل هفته ای یکبار. ب. حداقل هر ماه یکبار ج. حداقل هر شش ماه یکبار د. هیچ رویایی مرتبط با ضربه ی عشقی وجود ندارد.
۶. ایستادگی در مقابل افکار، احساسات و خاطرات مرتبط با این ضربه ی عشقی تا چه اندازه برای شما آسان است؟ (منظور از ایستادگی میزان موفقیت شما در کنار زدن افکار، احساسات و خاطرات این ضربه ی عشقی در هنگام هجوم آنها به ذهن است؟ برای مثال شما می توانید 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 می آورند معمولاً نمی توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها برای چند دقیقه تا چند ساعت دوام می آورند. ب. اغلب اوقات می توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها به ندرت بیشتر از ده تا بیست دقیقه حضور دارند. ج. اغلب اوقات می توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها به ندرت بیشتر از چند دقیقه ی دقیقه محدود حضور دارند. د. همیشه می توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها به ندرت بیشتر از یک دقیقه حضور دارند.
۷. آیا فکر می کنید هر گز بتوانید بر احساسات بیمار و ناخوشایند مرتبط با این ضربه ی عشقی فائق آید؟ (آیا امید به بهبودی کامل دارید؟)
الف. فکر نمی کنم به طور کامل بهبود یابم. ب. در مورد بهبودی بدبین هستم. ج. تا اندازه ای در مورد بهبودی کامل، خوش بین هستم. د. در مورد بهبودی کامل، خوش بین هستم.
۸. تا چه اندازه به منظور اجتناب از محرک هایی که ضربه ی عشقی را برای شما تداعی می کند، مسیر خود را تغییر می دهید؟
الف. من همیشه از محرک ها یا نشانه هایی که مرتبط با این ضربه ی عشقی است اجتناب می کنم. اگر از چنین محرکی آگاه شوم، بی درنگ و رفلکسی از تماس بیشتر اجتناب می کنم. ب. تنها بعضی از اوقات از محرکها و نشانه های مرتبط با ضربه ی عشقی اجتناب می کنم. ج. به ندرت از محرکها و نشانه های مرتبط با ضربه ی عشقی اجتناب می کنم.

د. هرگز از محرکها و نشانه های مرتبط با ضربه ی عشقی اجتناب نمی کنم.
۹. آیا به دلیل برانگیختگی ناخوشایند، اضطراب مرتبط با افکار و احساسات پیرامون ضربه ی عشقی در خوابیدن و بیدار شدن مشکلی دارید.
الف. تقریبا هر شب به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه ی عشقی، مشکلات خواب دارم. ب. گاهی اوقات به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه ی عشقی، مشکلات خواب دارم. ج. به ندرت به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه ی عشقی، مشکلات خواب دارم. د. هرگز به دلیل افکار، احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه ی عشقی، مشکلات خواب ندارم.
۱۰. زمانی که شما در مورد ضربه ی عشقی فکر می کنید تا چه اندازه احساساتی مانند زیر گریه زدن، خشمگین شدن یا بی قراری پیدا می کنید؟
الف. حداقل روزی یکبار ب. حداقل هفته ای یکبار ج. حداقل ماهی یکبار د. هرگز چنین احساسی ندارم