

مقیاس تجدیدنظر یافته تأثیر حوادث هاروویتز و همکاران (1979)

دستورالعمل:

جملات زیر نظراتی در مورد اتفاقات پر تنش زندگی مانند پیوند مغز استخوان فرزند شما با هر اتفاق پر تنشی است که در زمان پیوند اتفاق افتاده است. هر کدام از این نظرات را بخوانید و مشخص کنید که این جملات حداقل در طی دو هفته گذشته چقدر در مورد شما صدق می‌کند.

ردیف	هرگز 0	بندرت 1	بعضی وقت‌ها 2	اغلب 3
۱.				
در این مدت بدون قصد قبلی به آن فکر کرده‌ام.				
۲.				
هنگام فکر کردن به آن قادر بوده‌ام جلوی ناراحتی خودم را بگیرم.				
۳.				
سعی کرده‌ام آن را از ذهنم پاک کنم.				
۴.				
به خواب رفتن و خوابیدن من به خاطر تصاویر و افکاری که به ذهنم می‌آید دچار مشکل شده است.				
۵.				
درباره‌ی آن اتفاق موجی از احساسات قوی داشته‌ام.				
۶.				
راجع به آن اتفاق خواب دیده‌ام.				
۷.				
از چیزهایی که مرا به یاد آن اتفاق می‌اندازد دوری می‌کنم.				
۸.				
احساس می‌کنم انگار آن اتفاق نیفتاده است و حقیقت ندارد.				
۹.				
سعی کرده‌ام راجع به آن اتفاق صحبت نکنم.				
۱۰.				
تصاویر آن اتفاق یک دفعه به ذهنم می‌رسد.				
۱۱.				
چیزهای دیگری باعث می‌شدند که من با آن اتفاق فکر کنم.				
۱۲.				
متوجه شده‌ام که من هنوز احساس خاصی نسبت به آن اتفاق دارم ولی با آن روبرو نشده‌ام.				
۱۳.				
سعی کرده‌ام راجع به آن اتفاق فکر نکنم.				
۱۴.				
با هر خاطره‌ای دوباره احساس آن واقعه برایم زنده می‌شود.				
۱۵.				
نمی‌توانم احساسم را راجع به آن اتفاق بیان کنم.				