

## پرسشنامه ضربه عشق

۱- در هنگامی که بیدار هستید چقدر به ضربه عشق فکر می کنید؟ ( این تفکر شامل تصاویر، افکار، احساسات، خیال پردازی ها یا ادراک ها مربوط به ضربه می شود)

الف. اصلا فکر نمی کنم (۰)

ب. گاهی فکر می کنم (کمتر از ۲۵٪ از زمان بیداری). (۱)

ج. اغلب فکر می کنم (در حدود ۵۰٪ از زمان بیداری). (۲)

د. بیشتر وقت ها فکر می کنم (حداقل ۷۵٪ از زمان بیداری). (۳)

۲- زمانی که به ضربه عشقی فکر می کنید تا چه اندازه به لحاظ جسمی احساس بیمار بودن می کنید؟

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 ناخوشایندی وجود دارد و معمولا احساس آشفته گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم. (۱)

ج. تا اندازه ای ناخوش هستم. احساس واضح آشفته گی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایندی دارم که در کمتر از یک دقیقه از بین می رود. (۲)

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)

۳- تا چه اندازه پذیرش واقعیت و درد هیجانی ضربه 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. (۳)

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. (۲)

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 عشقی فکر می کنم ناراحت نمی شوم. همیشه قادر به تحمل آن هستم. (۰)

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 نمره در نظر بگیرید. اگر بیشتر از ۳ سال بود باز هم سه نمره در نظر بگیرید. اگر کمتر از ۶ ماه بود نمره ۰ را لحاظ کنید).

۵- غالباً تا چه اندازه خواب مرتبط با این ضربه عشقی را می بینید؟ (رویاها باید مرتبط با احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند باشد).  
الف. حداقل هفته ای یکبار (۳)  
ب. حداقل هر ماه یکبار  
ج. حداقل هر شش ماه یکبار (۱)  
د. هیچ رویای 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 می توانید به طور موفقیت آمیزی حواس خودتان را با فعالیتی دیگر یا فکر کردن در مورد چیز دیگر 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 (۳).  
ب. نیمی از مواقع نمی توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها بندرت بیشتر از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حضور دارند (۲).  
ج. اغلب اوقات می توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها بندرت بیشتر از چند دقیقه محدود حضور دارند.  
د. همیشه می توانم در مقابل آنها ایستادگی کنم و آنها به ندرت بیشتر از یک دقیقه حضور دارند. (۰)

۷- آیا فکر می کنید هرگز بتوانید بر احساسات بیمار و ناخوشایند مرتبط با این ضربه عشقی فائق آید؟ (آیا امید به بهبودی کامل دارید؟)

الف. فکر نمی‌کنم که به طور کامل بهبود بیابم (۳).

ب. در مورد بهبودی بدبین هستم (۲).

ج. تا اندازه‌ای در مورد بهبودی کامل خوش بین هستم (۱).

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

۸- تا چه اندازه به منظور اجتناب از محرک‌ها یا ضربه‌های عشقی را برای شما تداعی می‌کند مسیر خود را تغییر می‌دهید؟

الف. من همیشه از محرک‌ها یا نشانه‌هایی که مرتبط با این ضربه‌های عشقی است اجتناب می‌کنم. اگر از چنین محرکی آگاه شوم بی‌درنگ و رفلکسی از تماس بیشتر اجتناب می‌کنم. (۳)

ب. تنها بعضی وقت‌ها از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه‌های عشقی است اجتناب می‌کنم. (۲)

ج. بندرت از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه‌های عشقی است اجتناب می‌کنم. (۱)

د. هرگز از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه‌های عشقی است اجتناب نمی‌کنم. (۰)

۹- آیا به دلیل برانگیختگی ناخوشایند و اضطراب مرتبط با افکار و احساسات پیرامون ضربه‌های عشقی در خوابیدن و بیدار شدن مشکلی دارید.

الف. تقریباً هر شب به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه‌های عشقی مشکلات خواب دارم (۳).

ب. گهگاه به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه‌های عشقی مشکلات خواب دارم (۲)

ج. بندرت به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه‌های عشقی مشکلات خواب دارم (۱)

د. هرگز به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه‌های عشقی مشکلات خواب دارم (۰)

۱۰- زمانی که شما در مورد این ضربه‌های عشقی فکر می‌کنید تا چه اندازه احساسی مانند زیر گریه زدن، خشمگین شدن یا بی‌قراری پیدا می‌کنید؟

الف. حداقل روزی یکبار

ب. حداقل هفته ای یکبار

ج. حداقل ماهی یکبار

د. هرگز چنین احساساتی ندارم.

غیر قابل فروش  
www.mhrn.net

## پرسشنامه ضربه عشق LTI

مقیاسی است که راس (۱۹۹۹) برای سنجش شدت ضربه عشق تهیه کرده است. این پرسشنامه از ده ماده تشکیل شده است که هر ماده چهار گزینه ای است و فرد لازم است تا بر اساس تجربه ضربه عشقی خود مناسب ترین گزینه را انتخاب کند. این پرسشنامه یک ارزیابی کلی از میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم می کند. نمره ۲۰ به عنوان نقطه برش در این پرسشنامه در نظر گرفته می شود (راس، ۱۹۹۹). ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) این پرسشنامه در یک گروه ۴۸ نفری از جمعیت دانشجویی ۰/۸۱ است و ضریب اعتبار آن در همین گروه با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ بدست آمده است (دهقانی و همکاران، ۱۳۸۸)

دستورالعمل: نمرات خود را جمع بزنید:

اگر نمره شما بین ۲۰ تا ۳۰ باشد این وضعیت به معنای تجربه جدی نشانگان ضربه عشق است و در خواست کمک از افراد حرفه ای و متخصص ( مشاور و روانشناس یا روانپزشک) پیشنهاد می شود. ضربه عشقی ممکن است تاثیر عمده ای بر روی کیفیت زندگی شما و بر عملکرد اجتماعی، تحصیلی یا حرفه ای تان بگذارد. یادآور می شویم که بعضی افراد می توانند آشفتگی روانشناختی قابل ملاحظه ای را تجربه کنند و با وجود کاهش کیفیت زندگی شان همچنان عملکرد مناسبی داشته باشند.

نمره بین ۱۰ تا ۱۹ نشان می دهد که نشانگان ضربه عشقی وجود دارد اما در حد قابل تحمل تری است. دریافت کمک از افراد متخصص ( مشاور و روانشناس یا روانپزشک) می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد یا می توانید تنها در مورد آن با یک دوست خوب صحبت کنید. صحبت کردن با یک دوست خوب می تواند به شما کمک کند.

نمره بین ۰ تا ۹ نشان می دهد که نشانگان ضربه عشقی شما کاملاً در سطح قابل تحمل و کنترل شدنی است و به طور جدی زندگی شما را تخریب نمی کند.

البته نشانگان ضربه عشقی در گذر زمان می تواند همراه با افت و خیز باشد. در نتیجه نمره شما در پرسشنامه نشانگان ضربه عشقی می تواند از ساعتی به ساعتی دیگر از روزی به روزی دیگر از ماهی به ماه دیگر و یا از سالی به سال دیگر در حال نوسان باشد.