

پرسش‌نامه ضربه عشقی

اگر می‌خواهید بدانید دچار سندروم ضربه عشقی هستی یا نه، به پرسش‌نامه زیر پاسخ دهید. در این پرسش‌نامه می‌توانید میزان درد هیجانی خود را در مورد ضربه عشقی بسنجید. به عشق گذشته خود فکر کنید (شدیدترین ضربه‌ای که تا به حال تجربه کرده‌اید) و به سؤالات پاسخ دهید. می‌توانید از نمره ۰/۵ نیز استفاده کنید. گاهی بهترین پاسخ بین دو نمره در نظر گرفته می‌شود (مثل ۱/۵ که بین ۱ و ۲ است). گزینه‌ای که احساسات شما را در هفته گذشته به بهترین نحو توصیف می‌کند انتخاب کنید. لازم نیست کامل‌ترین گزینه را انتخاب کنید، هر گزینه که احساسات شما را منعکس کند بهترین گزینه است. سپس نمره پاسخ‌ها را جمع کنید تا نمره کلی به دست آید.

۱- هنگام بیداری چقدر به ضربه عشقی فکر می‌کنید؟ (شامل تصاویر، افکار، احساسات، خیال‌پردازی، یا ادراک مرتبط با ضربه).

الف) اصلاً فکر نمی‌کنم (۰)

ب) گاهی فکر می‌کنم (کمتر از ۲۵٪ زمان بیداری) (۱)

ج) معمولاً فکر می‌کنم (حدود ۵۰٪ زمان بیداری) (۲)

د) اغلب اوقات فکر می‌کنم (حداقل ۷۵٪ زمان بیداری) (۳)

۲- وقتی به ضربه عشقی فکر می‌کنید از لحاظ جسمی چقدر احساس بیماری می‌کنید؟

الف) اصلاً (۰)

ب) اندکی، احساس ناخوشایند همراه با حس آشفتگی، عصبانیت، و برانگیختگی آنی (۱)

ج) معمولاً، حس آشفتگی مشهود، عصبانیت، و برانگیختگی که یک دقیقه بعد از بین می‌رود (۲)

د) بسیار ناخوش، حس آشفتگی عمیق، عصبانیت، و برانگیختگی که بین چند دقیقه تا

چند ساعت طول می‌کشد (۳)

۳- چقدر درد هیجانی ضربه عشقی را می‌پذیرید؟

الف) پذیرش آن برایم بسیار سخت است. ناراحت می‌شوم و بغض می‌کنم. تحملش برایم

سخت است و نمی‌توانم آن را باور کنم (۳)

ب) پذیرش آن نسبتاً برایم سخت است. ناراحت می‌شوم و گاهی بغض می‌کنم. معمولاً

می‌توانم آن را تحمل کنم (۲)

ج) پذیرش آن برایم کمی سخت است. فقط چند دقیقه ناراحت می‌شوم و می‌توانم آن

را تحمل کنم (۱)

د) اصلاً سخت نیست. فکر کردن به آن و پذیرش آن ناراحت نمی‌کند و همیشه می‌توانم

آن را تحمل کنم (۰)

۴- ضربه عشقی چند وقت قبل رخ داده است؟

- (الف) کمتر از شش ماه (۰)
- (ب) حدود یک سال قبل (۱)
- (ج) حدود دو سال قبل (۲)
- (د) سه سال قبل یا بیش تر (۳)

۵- چندوقت یکبار درباره ضربه عشقی خواب می بینید؟ (خواب باید با احساس برانگیختگی یا حس ناخوش آیند همراه باشد)

- (الف) حداقل هفته‌ای یکبار (۳)
- (ب) حداقل ماهی یکبار (۲)
- (ج) حداقل ۶ ماه یکبار (۱)
- (د) اصلاً خواب نمی بینم (۰)

۶- چقدر می توانید در مقابل افکار، احساسات، و خاطرات مرتبط با ضربه عشقی مقاومت کنید؟ (منظور از مقاومت میزان موفقیت در بیرون راندن افکار، احساسات، و خاطرات ضربه عشقی در هنگام هجوم آنها به ذهن است. مثلاً می توانید حواس تان را با کار دیگری منحرف کنید؟)

- (الف) معمولاً نمی توانم مقاومت کنم و بین چند دقیقه تا چند ساعت دوام می آورند (۳)
- (ب) گاهی نمی توانم اما به ندرت بیش از ۱۰ دقیقه دوام می آورند (۲)
- (ج) اغلب مقاومت می کنم و معمولاً چند دقیقه بیش تر دوام نمی آورند (۱)
- (د) همیشه مقاومت می کنم و به ندرت بیش از یک دقیقه طول می کشند.

۷- به نظر تان می توانید بر احساسات ناخوش آیند و بیمارگونه ناشی از ضربه عشقی غلبه کنید و آیا امید بهبودی کامل دارید؟

- (الف) اصلاً فکر نمی کنم بهبود یابد (۳)
- (ب) درباره بهبودی بدبینم (۲)
- (ج) نسبتاً به بهبودی کامل خوش بینم (۱)
- (د) کاملاً خوش بینم (۰)

۸- چقدر از محرک هایی که ماشه چکان ضربه عشقی هستند اجتناب می کنید؟

- (الف) همیشه. اگر بدانم چنین محرکی هست بی درنگ و به طور غیرارادی از تماس بیش تر با آن پرهیز می کنم (۳)
- (ب) گاهی اوقات (۲)

(ج) به ندرت (۱)

(د) هرگز (۰)

۹- آیا به دلیل برانگیختگی و اضطراب ناشی از ضربه عشقی در خوابیدن و بیدار شدن مشکل دارید؟

(الف) تقریباً هر شب (۳)

(ب) گاهی (۲)

(ج) به ندرت (۱)

(د) هرگز (۰)

۱۰- وقتی به ضربه عشقی فکر می کنید چندوقت یکبار دچار حالاتی مثل بغض، خشم، یا بی قراری می شوید؟

(الف) حداقل روزی یکبار (۳)

(ب) حداقل هفته ای یکبار (۲)

(ج) حداقل ماهی یکبار (۱)

(د) اصلاً (۰)

نمره گذاری:

نمره ۰ تا ۹: یعنی سندروم ضربه عشقی مهار شدنی است و به طور جدی کیفیت زندگی فرد را کاهش نداده است.

نمره ۱۰ تا ۱۹: یعنی سندروم ضربه عشقی وجود دارد اما شدت آن زیاد نیست و فرد می تواند آن را تحمل کند. می تواند با کمک متخصص حرفه ای یا یک دوست کیفیت زندگی خود را بالا ببرد.

نمره ۲۰ تا ۳۰: یعنی سندروم ضربه عشقی شدید است، بر کیفیت زندگی و عملکرد شغلی، تحصیلی، و اجتماعی تأثیر عمده ای داشته و فرد نیازمند کمک حرفه ای و تخصصی است. (لازم به ذکر است برخی افراد با وجود آشفتگی روانی چشمگیر و کاهش کیفیت زندگی در زمینه های دیگر عملکرد مطلوبی دارند).

منبع:

راس، ر. ب. (۱۹۹۹). شکست عشقی: سندروم ضربه عشقی. ترجمه فاطمه مسعودی، طناز فرخ زاد، سمیه ترکان نژاد، و المیرا علیزاد اشرفی (۱۳۹۷). تهران: سایه سخن.