



استبيان PCL-5

التعليمات: فيما يلي قائمة بالمشاكل والأعراض التي غالباً ما يعاني منها الأشخاص بعد التعرض لأحداث حياة
مجهدة. الرجاء قراءة كل سطر بعناية، ثم وضع دائرة حول أحد الأرقام على اليسار للإشارة إلى مدى انزعاجك
من هذه المشكلة في الشهر الماضي.

في الشهر المنصرم، كم بلغ شعورك بالضيق من:	بشکل مفرط	أكثر من المتوسط	متوسط	قليلًا	بشکل مفرط
1. ذكريات مكررة، مزعجة وغير مرغوب فيها للتجربة المريرة التي مررت بها؟	4	3	2	1	0
2. أحلام مكررة مزعجة للتجربة المريرة التي مررت بها؟	4	3	2	1	0
3. الشعور أو التصرف المفاجئ كما لو كانت التجربة المريرة تحدث مرة أخرى (كما لو كنت قد عدت بالزمن فعلاً وتعيشها من جديد)؟	4	3	2	1	0
4. الشعور بالاستياء الشديد عندما يذكرك شيء ما بالتجربة المريرة؟	4	3	2	1	0
5. المعاناة من رد فعل بدني قوي عندما يذكرك شيء ما بالتجربة المريرة (على سبيل المثال، زيادة ضربات القلب، صعوبة في التنفس أو التعرق)؟	4	3	2	1	0
6. تجنب الذكريات أو الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالتجربة المريرة؟	4	3	2	1	0
7. تجنب الأشياء الخارجية التي تذكرك بالتجربة المريرة (على سبيل المثال، الأشخاص، الأماكن، المحادثات، الأنشطة، الأشياء أو المواقف)؟	4	3	2	1	0
8. مشاكل تذكر أجزاء هامة من التجربة المريرة؟	4	3	2	1	0
9. وجود معتقدات سلبية قوية عنك أو عن أشخاص آخرين أو العالم (على سبيل المثال، تراودك أفكار مثل: "أنا سيء"، "هناك شيء خاطئ في"، "لا يمكن الوثوق بأحد"، "العالم خطير جداً")؟	4	3	2	1	0
10. إلقاء اللوم على نفسك أو على شخص آخر فيما يخص حدوث التجربة المريرة أو تبعاتها؟	4	3	2	1	0
11. وجود مشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الرعب أو الغضب أو الشعور بالذنب أو العار؟	4	3	2	1	0
12. فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها؟	4	3	2	1	0
13. الشعور بالبعد أو العزلة عن الأشخاص الآخرين؟	4	3	2	1	0
14. صعوبة الإحساس بالمشاعر الإيجابية (على سبيل المثال، عدم التمكن من الشعور بالسعادة أو مشاعر حب تجاه المقربين إليك)؟	4	3	2	1	0
15. سرعة الغضب أو المرور بنوبات الغضب أو التصرف	4	3	2	1	0



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת הרפואה
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי
National Psychology Unit – Chief Psychologist

					בעדوانיה?	
4	3	2	1	0	الخوض في الكثير من المخاطر أو الأشياء التي قد تسبب لك الضرر؟	16
4	3	2	1	0	البقاء في حالة تأهب قصوى أو احتراس أو حذر شديد؟	17
4	3	2	1	0	الشعور بسرعة الاحتياج أو الاستفزاز بسهولة؟	18
4	3	2	1	0	صعوبة في التركيز	19
4	3	2	1	0	مشاكل في الرغبة في النوم أو في البقاء نائماً؟	20

National Chief Psychologist's Office
Ministry of Health
5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 Fax: 02-5655918



משרד הפסיכולוג הארצי
משרד הבריאות
רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 פקס: 02-5655918