



## إستبيان ITQ

**تعليمات:** تتوفر أدناه قائمة بالمشاكل والشكاوى التي تنشأ أحياناً كردات فعل للأشخاص على تجارب الحياة الصادمة أو العصبية. الرجاء تحديد التجربة التي تسبب لك أكبر مقدار من الضيق والإجابة عن الأسئلة المتعلقة بهذه التجربة.

التجربة

متى حصلت هذه التجربة؟ (وضع دائرة حول إجابة واحدة)

1. منذ أقل من ستة أشهر
2. منذ 6 إلى 12 شهرا
3. منذ سنة إلى 5 سنوات
4. منذ 5 إلى 10 سنوات
5. منذ 10 إلى 20 سنة
6. منذ أكثر من 20 سنة

الرجاء قراءة كل بند بعناية ثم وضع دائرة حول الرقم المناسب على يسار البند والذي يمثل مقدار انزعاجك من جراء هذه المشكلة خلال الشهر الماضي.

شديد	هام	معتدل	خفيف	منعدم	
4	3	2	1	0	P1 الأحلام المزعجة التي تستعرض جزءا من الحدث أو التي ترتبط ارتباطا واضحا بالحدث .
4	3	2	1	0	P2 الصور أو الذكريات القوية التي تمر أحيانا في ذهنك والتي تشعر بان الحدث يحصل مجددا في المكان والزمان الحاليين .
4	3	2	1	0	P3 تجنب المذكرات الداخلية التي تذكرك بالتجربة العصبية (على سبيل المثال، الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس الجسدية)
4	3	2	1	0	P4 تجنب المذكرات الخارجية التي تذكرك بالتجربة العصبية (على سبيل المثال، الأشخاص، الأماكن، الأحاديث، الأشياء، الأنشطة أو الأوضاع)
4	3	2	1	0	P5 البقاء في حال التيقظ الشديد أو الاحتراس أو الحذر.
4	3	2	1	0	P6 سرعة الاهتياج أو سهولة الإجفال .



في الشهر الماضي، هل المشاكل المذكورة أعلاه:

منعدم	خفيف	معتدل	هام	شديد	
0	1	2	3	4	P7 أثرت في علاقاتك أو في حياتك الاجتماعية؟
0	1	2	3	4	P8 أثرت في عملك أو في قدرتك على العمل؟
0	1	2	3	4	P9 أثرت في أي جزء هام آخر من حياتك مثل رعاية أطفالك أو المهام الدراسية أو الجامعية أو غيرها من الأنشطة الهامة؟

فيما يلي بعض المشاكل أو الأعراض التي يعاني منها أحياناً أشخاص مرّوا بأحداث صادمة أو عصبية. تشير الأسئلة إلى الطرق النمطية التي تشعر بها، أو إلى الطرق النمطية التي تنظر بها إلى نفسك أو إلى الطرق النمطية التي ترتبط بها مع الآخرين. الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية بشكل يوافق كم تنطبق العبارات عليك.

منعدم	خفيف	معتدل	هام	شديد	
0	1	2	3	4	C1 عندما أشعر بالاضطراب، أحتاج الى وقت طويل كي أهدأ.
0	1	2	3	4	C2 أشعر بفقدان الإحساس أو بجمود عاطفي.
0	1	2	3	4	C3 أشعر بأنني فاشل.
0	1	2	3	4	C4 أشعر بأنني عديم القيمة.
0	1	2	3	4	C5 أشعر بأنني بعيد أو منقطع عن الأشخاص.
0	1	2	3	4	C6 أجد صعوبة في البقاء قريباً عاطفياً من الأشخاص.



خلال الشهر الماضي، هل المشاكل المذكورة أعلاه المتصلة بالعلاقات والمشاعر والأفكار عن نفسك :

شديد	هام	معتدل	خفيف	منعدم		
4	3	2	1	0	سببت لك القلق أو الضيق بشأن علاقاتك أو حياتك الاجتماعية؟	C7
4	3	2	1	0	أثرت في عملك أو في قدرتك على العمل؟	C8
4	3	2	1	0	أثرت في أي جزء هام آخر من حياتك مثل رعاية أطفالك أو المهام الدراسية أو الجامعية أو غيرها من الأنشطة الهامة؟	C9