



استبيان STO

تمثل الأسئلة التالية المشاعر والأفكار التي يشعر بها الأفراد أحياناً بعد تعرضهم لحدث مؤلم وصادم. عندما نتحدث عن حدث مؤلم وصادم, يشير هذا إلى حدث كان له تهديداً على حياتك وحياة من حولك جسدياً أو نفسياً. يرجى الإشارة إلى أي مدى تصف هذه الجمل وضعك بشكل أكثر ملائمةً للطريقة التي تنتظر بها إلى حالتك اليوم فيما يتعلق بالحدث الأكثر صعوبة الذي واجهته. بجانب كل جملة, حدد مدى ملائمتها لك, ضع علامة X في الخانة تحت الإجابة الأكثر صحة.

	إلى حد كبير	إلى حد كبير	بشكل متوسط	بشكل قليل	مطلقاً لا
	5	4	3	2	1
1 بالنظر إلى وضعك, هل تشعر أنك تعاني من صدمة نفسية؟	5	4	3	2	1
2 بنظرك إلى الوراء, هل يمكنك رؤية خط فاصل ما بين الحياة قبل الحدث الصادم والحياة بعدها؟	5	4	3	2	1
3 هل تشعر أن هذا الحدث المؤلم والصادم يسيطر على حياتك؟	5	4	3	2	1
4 هل موازيةً لحياتك اليومية, يوجد لديك عالم داخلي متألم لن يتعافى أبداً من الصدمة؟	5	4	3	2	1
5 هل تشعر أنه لا يمكن لأحد أن يفهم حقيقة ما مررت به منذ الصدمة؟	5	4	3	2	1