

پرسشنامه ضربه عشق راس (LTI)

پرسشنامه ضربه عشق مقیاسی است که راس در سال ۱۹۹۹ برای سنجش شدت 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.

سوالات:

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. اصلاً فکر نمی کنم (نمره ۱)

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

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

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

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

الف. اصلاً هیچ احساس جسمی ناخوشایندی وابسته به فکر در ورد ضربه عشقی باشد وجود ندارد). ه.

ب. اندکی ناخوش هستم. تا اندازه ای احساس جسمی ناخوشایندی وجود دارد و معمولاً احساس آشفتگی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم). ا.

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

د. بسیار ناخوش هستم. احساس عمیق آشفتگی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند دارم که بین چند دقیقه تا چند ساعت طول می کشد). ج.

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. معمولاً 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 اصلاً سخت نیست. زمانی که به پذیرش واقعیت رویداد ضربه عشقی فکر می کنم ناراحت نمی شوم. همیشه قادر به تحمل آن هستم). ه.

۴- اگر شما حداقل دو نمره در هر یک از سه سؤال نخست کسب کرده اید (به عبارت دیگر سؤال 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؟ (رویایها 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 آن ها 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 آن ها ایستادگی کنم و آن ها برای چند دقیقه تا چند ساعت دوام می آورند) ۳.

ب. نیمی از مواقع نمی توانم در مقابل آن ها ایستادگی کنم و آن ها به ندرت بیشتر از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حضور دارند) ۲.

ج. اغلب اوقات می توانم در مقابل آن ها ایستادگی کنم و آن ها به ندرت بیشتر از چند دقیقه محدود حضور دارند.

د. همیشه می توانم در مقابل آن ها ایستادگی کنم و آن ها 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 آیید؟ (آیا امید به بهبودی کامل دارید؟)

الف. فکر نمی کنم که به طور کامل بهبود یابم) ۳.

ب. درمورد بهبودی بدبین هستم) ۲.

ج. تا اندازه ای در مورد بهبودی کامل خوش بین هستم) ۱.

د. در مورد بهبودی کامل خوش بین هستم ۰.

8- تا چه اندازه به منظور اجتناب از محرک هایی که ضربه عشقی را برای شما تداعی می کند مسیر خود را تغییر می دهید؟

الف. من همیشه از محرک ها یا نشانه هایی که مرتبط با این ضربه عشقی است اجتناب می کنم. اگر از چنین محرکی آگاه شوم بی درنگ و رفلکسی از تماس بیشتر اجتناب می کنم (3).

ب. تنها بعضی وقت ها از محرک ها و نشانه های مرتبط با ضربه عشقی، اجتناب می کنم (2).

ج. بندرت از محرک ها و نشانه های مرتبط با ضربه عشقی است اجتناب می کنم. (1)

د. هرگز از محرک ها و نشانه های مرتبط با ضربه عشقی است اجتناب نمی کنم. (0)

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

الف. تقریباً هر شب به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات خواب دارم (3).

ب. گهگاه به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات خواب دارم (2).

ج. بندرت به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات خواب دارم (1).

د. هرگز به دلیل افکار و احساسات یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشقی مشکلات خواب دارم (0).

10- زمانی که شما در مورد این ضربه عشقی فکر می کنید تا چه اندازه احساسی مانند زیر گریه زدن، خشمگین شدن یا بی قراری پیدا می کنید؟

الف. حداقل روزی یکبار 3

ب. حداقل هفته ای یکبار 2

ج. حداقل ماهی یکبار 1

د. هرگز چنین احساساتی ندارم. 0

تعریف مفهومی:

تشانگان ضربه عشق مجموعه علائم و نشانه های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می کند، عملکرد فرد را در زمینه های متعدد تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای مختل می کند، واکنش های غیر انطباقی به دنبال دارد و مدت زمان زیادی این نشانه ها باقی می ماند

تعریف عملیاتی:

در این پژوهش منظور از نمره استاندارد ضربه عشق نمره ای است که فرد به سوالات 10 ماده ای پرسشنامه راس می دهد.

نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت 4 گزینه ای و از 0 تا 3 امتیازبندی شده است. در کنار هر گزینه نیز نمره آن گزینه درج شده است.

الف: 3

ب: 2

ج: 1

د: 0

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * 1 = حد پایین نمره

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

0 – 15 – 30

اگر نمره شما بین 20 تا 30 باشد این وضعیت به معنای تجربه جدی نشانگان ضربه عشق است و درخواست کمک از افراد حرفه ای و متخصص (مشاور و روانشناس یا روانپزشک) پیشنهاد می شود. ضربه عشقی ممکن است تأثیر عمده‌ای بروی 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 10 تا 19 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 ان با یک دوست خوب صحبت کنید. صحبت کردن با یک دوست خوب می تواند به شما کمک کند.

نمره بین 0 تا 9 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.

روایی و پایایی پرسشنامه:

ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) این پرسشنامه در یک گروه 48 نفری از جمعیت دانشجویی 0/81 است و ضریب اعتبار آن در همین گروه با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته 0/83 بدست آمده است (دهقانی و همکاران، 1388)

منابع:

Rosse RB. The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken.

اکبری، ابراهیم. خانجانی، زینب. پورشریفی، حمید. علیلو، محمود. عظیمی، زینب (1391). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی - رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان