

مقياس الصدمة المعقدة

(أولاً، قم بتطبيق استبيان فحص تاريخ الصدمة [كارلسون وآخرون، 2011] أو أي استبيان مماثل لتحديد تاريخ الصدمة)

بعد الاطلاع على كل عرض من الأعراض التالية، أرجو أن تفكر كيف تركت كل الخبرات الصادمة -التي حددتها مسبقاً- أثراً عليك خلال الشهر الماضي. حدد مدى حدة الأعراض التالية وعدد المرات التي عايشتها فيها هذه الأعراض خلال الشهر الماضي.

الشدة متوسط معدل الحدة والتكرار	التكرار					الحدة					الاعراض
	كم مرة انتابتك/أزعجتك هذه الأعراض خلال الشهر الماضي ؟					عندما تواجه هذه الأعراض، ما مدى الانزعاج/أو القلق الذي تسببه لك؟ (ملاحظة: اختر "0/مطلقاً" في حال لم تواجه العرض خلال الشهر الماضي)					
الحدة + التكرار / 2	بشكل يومي أو شبه يومي	3 - 5 مرات بالأسبوع	مرة / مرتين بالأسبوع	مرة / مرتين بالشهر	ولا مرة	لأقصى حد	بشكل كبير	بشكل متوسط	بشكل قليل	ابدا/ مطلقاً	
	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	1. رؤية أحلام مزعجة أو كوابيس مرتبطة بالحدث أو الأحداث الصادمة
	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	2. الاضطرار إلى عدم التحدث أو التفكير في خبرات ضاغطة بهدف تقليل المشاعر المزعجة

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	3. الشعور ب"فرط التيقظ" أو الاحتراز والحذر
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	4. الشعور بأنك "حساس" أو أن مشاعرك تتأذى بسهولة
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	5. الشعور بالانزعاج أو انعدام القيمة
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	6. الشعور بوجود مسافة/بعد بينك وبين الآخرين
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	7. الشعور أو التصرف كما لو أنك تعيد معايشة الخبرة/الخبرات الضاغطة مرة أخرى
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	8. محاولة تجنب التفكير في الخبرة أو الخبرات الصادمة
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	9. الشعور بالحاجة لمراقبة المخاطر أو التهديدات

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	10. وجود صعوبة في الشعور بمشاعر جيدة (على سبيل المثال، عدم القدرة على الشعور بمشاعر السعادة أو مشاعر الحب تجاه الأشخاص المقربين منك)
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	11. الشعور بأنك شخص سيئ أو أن فيك خطأ ما
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	12. وجود صعوبة في الحفاظ على العلاقات مع الآخرين
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	13. حدوث ردود فعل جسدية عند تذكر الخبرات الضاغطة (مثل زيادة ضربات القلب والتعرق وصعوبة التنفس)
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	14. محاولة الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة التي تذكرك بالخبرات الصادمة

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	15. الشعور بسهولة الفزع أو "سرعة الانفعال"
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	16. الشعور بأنك غير حقيقي (مبتعد عن الواقع) وكأنك تعيش في حلم
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	17. لوم نفسك على حدوث الخبرات الضاغطة أو تبعات هذه الخبرات
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	18. الشعور بالانعزال عن الآخرين
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	19. وجود نوبات غضب أو سلوك نزق
	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	20. محاولة إيذاء نفسك عمدًا (مثل جرح، خدش، عض، أو حرق نفسك) أو تعريض نفسك لمواقف خطيرة

مقياس الصدمة المعقدة: إجراءات التصحيح

1 - قم بحساب متوسط درجات الحدة والتكرار لإنشاء درجة الشدة لكل عرض (النطاق من 0 إلى 4)

2 - قم بحساب متوسط درجات الشدة لإنشاء درجات المقاييس الفرعية كما في الجدول

المقاييس الفرعية	حساب متوسطات المقاييس الفرعية
إعادة معايشة الخبرة	$= 3 / (1 + 7 + 13)$ $= 3 / (\quad + \quad + \quad)$
التجنب	$= 3 / (2 + 8 + 14)$ $= 3 / (\quad + \quad + \quad)$
الإحساس بالتهديد	$= 3 / (3 + 9 + 15)$ $= 3 / (\quad + \quad + \quad)$
خلل التنظيم الانفعالي	$= 5 / (4 + 10 + 16 + 19 + 20)$ $= 5 / (\quad + \quad + \quad + \quad + \quad)$
مفهوم الذات السلبي	$= 3 / (5 + 11 + 17)$ $= 3 / (\quad + \quad + \quad)$
اضطراب العلاقات	$= 3 / (6 + 12 + 18)$ $= 3 / (\quad + \quad + \quad)$

3 - قم بحساب متوسط المقاييس الفرعية التالية لإنشاء درجات مركبة متسقة مع التصنيف الدولي للأمراض (نسخة ١١) لاضطراب كرب ما بعد الصدمة المعقد:

الدرجات المركبة	حساب الدرجات المركبة
اضطراب كرب ما بعد الصدمة	(إعادة معايشة الخبرة + التجنب + الإحساس بالتهديد) / ٣ = ٣ / (+ +)
اضطراب تنظيم الذات	(خلل التنظيم الانفعالي + مفهوم الذات السلبي + اضطراب العلاقات) / ٣ = ٣ / (+ +)
اضطراب كرب ما بعد الصدمة المعقد	(اضطراب كرب ما بعد الصدمة + اضطراب تنظيم الذات) / ٢ = ٢ / (+)

ملاحظة: مبادئ تفسير الدرجات المشتقة تجريبيا هي قيد التطوير حاليا. قد يجد المختصون أنه من المفيد رصد درجات الحدة والتكرار عبر الوقت بغرض تتبع التقدم والتغيرات المخففة (المتأثرة) بسبب إجراء التصحيح المتعلق بدرجات الشدة.

لتوثيق المرجع باتباع طريقة رابطة علم النفس الأمريكية (APA):

Litvin, J. M., Kaminski, P. L., & Riggs, S. A. (2017). The complex trauma inventory: A self-report measure of posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 30*(6), 602-613. <https://doi.org/10.1002/jts.22231>

قم بزيارة الصفحة التالية للحصول على مراجع إضافية: <https://psychology.unt.edu/cti>