

Trauma Memory Quality Questionnaire

يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو عدم موافقتك لبعض العبارات المرتبطة بظروف الحرب.

يتكون المقياس من (11) عبارة لكل منها أربع إجابات هي: (غير موافق بشدة- غير موافق قليلا— موافق قليلا - موافق بشدة).

لا توجد عبارة لها اجابة صحيحة أو خاطئة ولكن أفضل اجابة هي التي تعكس إحساسك الحقيقي.

- 1- اقرأ كل عبارة جيدا ثم ضع (√) مقابل الإجابة التي تعبر عن رأيك في ورقة الإجابة المنفصلة والمخصصة لك.
- 2- إذا غيرت رأيك في أحد العبارات ضع دائرة حول العلامة التي وضعتها ثم ضع علامة أخرى أسفل الاجابة الجديدة.
- 3- لا تترك أي عبارة بدون الاجابة عليها.
- 4- تأكد أن اجاباتك تعكس رأيك الشخصي وتكون بصرية تامة.

م	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق قليلا	موافق قليلا	موافق بشدة
1	ذكرياتي عن الحدث المخيف معظمها مليئة بالصور والخيالات				
2	لا أقدر على وصف الحدث المخيف في كلمات.				
3	عندما أتذكر ما حدث, أحيانا أسمع أشياء في رأسي نفس التي سمعتها أثناء الحدث المخيف.				
4	عندما أتذكر الحدث المخيف, اشعر كأنه يحدث الآن.				
5	عندما أتذكر الحدث المخيف, أشم أحيانا رائحة كنت شميتها اثناء الحدث المخيف				

				استطيع أن أتكلم عما حدث بسهولة شديدة	6
				أنا أتذكر الحدث المخيف كحظات قليلة, وكل لحظة تمثل صورة في عقلي.	7
				ذكرياتي عن الحدث المخيف مثل فليم متكرر التشغيل طوال الوقت.	8
				ذكرياتي عن الحدث المخيف واضحة وتفصيلية.	9
				تذكرني ما حدث خلال الحدث المخيف, مثل النظر الى صورة تلك الحدث في مخيلتي.	10
				عندما تأتي ذكريات الحدث في مخيلتي, أشعر بان جسمي يكون بنفس الحالة كما كان عليه وقت وقوع الحدث المخيف	11