

## مقياس عنصر تجنب الخوف

الاسم:

الرقم التعريفي:

التاريخ:

التعليمات: يستجيب الناس للألم بطرق مختلفة. نريد معرفة كيف تفكر وتشعر حيال حالتك الطبية المؤلمة وكيف أثرت على مستوى نشاطك. رجاءا فكر في أحوالك خلال الأسبوع الماضي ، وقم بوضع دائرة حول رقم واحد بين "صفر" و"خمسة" من المقياس أدناه للإجابة على كل سؤال.

5 = اتفق تماما

4 = اتفق غالبا

3 = اتفق قليلا

2 = لا اتفق قليلا

1 = لا اتفق غالبا

0 = لا اتفق تماما

خلال الأسبوع الماضي، ما مدى موافقتك على العبارات حول حالتك الطبية المؤلمة؟

لا اتفق تماما	لا اتفق غالبا	لا اتفق قليلا	اتفق قليلا	اتفق غالبا	اتفق تماما
---------------	---------------	---------------	------------	------------	------------

- |   |   |   |   |   |        |   |
|---|---|---|---|---|--------|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | (1) أحاول تجنب الأنشطة والحركات التي تجعل الألم أسوأ        |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | (2) أنا قلق/ة بشأن حالتي الطبية المؤلمة.....                |
|   |   |   |   |   |        | (3) أعتقد أن ألمي سوف يزداد سوءاً حتى لن أكون قادرة/ة       |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | على العمل او الحركة على الإطلاق.....                        |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | (4) يغمرنني الخوف عندما أفكر في حالتي الطبية المؤلمة.....   |
|   |   |   |   |   |        | (5) لا أحاول القيام بأنشطة معينة لأنني أخشى من الاصابة      |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | او تكرار الاصابة.....                                       |
|   |   |   |   |   |        | (6) عندما يكون الألم شديد جدا تظهر لدي أعراض أخرى           |
|   |   |   |   |   |        | مثل الغثيان, صعوبة التنفس, خفقان القلب,                     |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | الارتعاش و/أو الدوخة.....                                   |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | (7) ليس من العدل أن أعيش حياتي مع حالتي الطبية المؤلمة..... |
|   |   |   |   |   |        | (8) تعرضني حالتي الطبية المؤلمة لخطر الاصابات في            |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5..... | المستقبل أو تكرار الإصابات لبقية حياتي.....                 |



- لا اتفق تماما
- لا اتفق غالبا
- لا اتفق قليلا
- اتفق قليلا
- اتفق غالبا
- اتفق تماما

(20) الأنشطة التي يجب علي استخدام الجزء (الأجزاء)

المولمة في جسدي ..... 5..... 4..... 3..... 2..... 1..... 0

\_\_\_\_\_

مجموع النقاط: \_\_\_\_\_