

استمارة ثنائية المسار عن الحياة بعد مواجهة الثكل

TTBQ2-70

يتطرق هذا الاستبيان لأسئلة متنوّعة حول حياتك بعد وفاة شخص مهم بالنسبة لك .
تهدف الاستمارة إلى دراسة ردود الأفعال لدى الناس عند وفاة إنسان قريب لهم.
يجب عليك قراءة الأسئلة واختيار الجواب الأكثر ملائمة لك , بتطرقك لوفاة الشخص الذي تصف تأثير فقدانه.
في نهاية الاستبيان يمكنك ذكر الأمور التي تودّ إضافتها بعد أجابتك عليه.
عذرا , الأسئلة مصاغة بلسان المذكر ولكنها موجهة للرجال وللنساء على حد سواء.

مع جزيل الشكر

طاقم البحث

تفاصيل الشخص المتوفى	<u>تفاصيل معبي الاستمارة:</u>
الاسم الشخصي للمتوفى : -----	رقم الاستمارة: -----
تاريخ الوفاة : -----	تاريخ: -----
ظروف الوفاة : -----	<u>الجنس:</u> ذكر / أنثى
	عمرك اليوم : -----
	مكان الولادة: -----

<p>علاقة القرابة مع المتوفي : (أحط بدائرة)</p> <p>1- زوجي \ زوجتي</p> <p>2 - ابني \ ابنتي</p>	<p>الدين : (أحط بدائرة)</p> <p>أ . - مسيحي</p> <p>ب . - مسلم</p> <p>ما هي درجة تدنيك : (أحط بدائرة)</p> <p>1. غير متدين بالمرّة</p> <p>2. متدين بدرجة بسيطة</p> <p>3. متدين بدرجة معتدلة</p> <p>4. متدين جدا</p> <p>5. متدين بدرجة كبيرة جدا- متمت- .</p>
---	--

I. الأسئلة تختص بالأسبوع الأخير, إذا لم يذكر ما يشير إلى غير ذلك					
غير صحيح بالمرّة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	1. . حالتي الصحية جيدة جدا:
5	4	3	2	1	2. مزاجي مكتئب للغاية:
5	4	3	2	1	3. أشعر أنني منزعج جدا:
5	4	3	2	1	4. تبدو الحياة لي مختلفة جدا, منذ الفقدان:
من فضلك اشرح باختصار وأعط مثال:					
5	4	3	2	1	5. منذ الفقدان, المفهوم الذي أعطيته لحياتي وللعالم من حولي قد تغير بشكل كبير:
5	4	3	2	1	6. المعنى الذي أعطيته لحياتي قد تغير للأسوأ فقط:
5	4	3	2	1	7. تراودني أفكار ومشاعر تطغى علي وتشوشني.
5	4	3	2	1	8. أبدل جهداً بأشغال مختلفة ومتنوعة.
5	4	3	2	1	9. أقوم بعملتي بشكل جيد:

					(الرجاء وضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك)
5	4	3	2	1	10. على أثر فقدان, تغير تقديري لذاتي بدرجة كبيرة:
5	4	3	2	1	11. تقديري لذاتي في الأسبوع الأخير كان تقريبا ايجابيا تماما:
5	4	3	2	1	12. أستصعب القيام بواجباتي الاجتماعية:
5	4	3	2	1	13. علاقتي جيدة جدا مع أفراد أسرتي المقربة: (الرجاء وضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
5	4	3	2	1	14. علاقتي مع أفراد أسرتي المقربة هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي: (الرجاء وضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
5	4	3	2	1	15. علاقتي مع أفراد من غير الأسرة هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي :
5	4	3	2	1	16. أدائي كزوج جيد جدا: (الرجاء وضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
5	4	3	2	1	17. أدائي كوالد والدة جيد جدا: (الرجاء وضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك)
5	4	3	2	1	18. مبادئ وقيمي هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي
5	4	3	2	1	19. أثق بقدراتي الذاتية على التعامل مع متطلبات الحياة:
5	4	3	2	1	20. بعد فقدان , يمكن تقييم وضعي الحالي أنني في حاجة ماسة للمساعدة
II. الرجاء قراءة التعليمات ومن ثم الإجابة على الأسئلة التالية. عند الإجابة على الأسئلة التالية, الرجاء التعامل مع كل مكان يظهر به خط (____), كأن أسم المتوفى موجود مكانه. الأسئلة تتطرق إلى الأسبوع الأخير, في حال لم يذكر ما يشير إلى غير ذلك					
5	4	3	2	1	1. من الصعب علي استرجاع ذكريات عن _____, حتى عندما أحاول أن أفعل ذلك
5	4	3	2	1	2. علاقتي مع _____ كانت أنه عندما أفكر فيه, أتذكر عادة اختلاف الرأي الذي كان بيننا:
5	4	3	2	1	3. كونه كان إنسانا مميزاً وذا صفات حميدة, فمن الصعب جداً أن يخطر لي أي خاطر سلبي بخصوصه:
عدة مرات في اليوم	تقريبا يوميا	تقريبا أسبوعيا	تقريبا شهريا	ولا مرة تقريبا	
5	4	3	2	1	4. يكون تصرفي ورد فعلي العاطفي, أحيانا, وكأني لا أصدق بأن _____ غير موجود. يحصل معي مثل هذا الأمر:

5	4	3	2	1	5. أنتبه للأشياء التي تذكرني ب ____ . مثلا تشابه في الشكل الخارجي , سماع أصوات أو الشعور بأنه موجود في نفس المكان. يحصل معي مثل هذا الأمر
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	6. أفكر ب _____ كل الوقت :
5	4	3	2	1	7. اليوم أسلم إلى حد ما بحقيقة فقدان _____
5	4	3	2	1	8. عندما أفكر ب _____ , أشعر بالذنب كثيراً وأندم على عدم قيامي بالأمر بشكل مغاير :
5	4	3	2	1	9. تفكيري في _____ يثير بي أحاسيس ايجابية :
5	4	3	2	1	10. أتذكر _____
5	4	3	2	1	5
عدة مرات في اليوم	تقريبا يوميا	تقريبا أسبوعيا	تقريبا شهريا	ولا مرة تقريبا	

غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	11. أتجنب الأمور التي تذكرني ب _____
5	4	3	2	1	12. التفكير ب _____ وتذكره يجعلاني هادئاً :
5	4	3	2	1	13. من الصعب تحمّل الحياة بدون _____
5	4	3	2	1	14. اكتشفت بعد فقدان عدة أمور سلبية عن _____ والتي لم أعرفها من قبل. غيرت هذه الأمور طريقة تفكيري فيه
5	4	3	2	1	15. أشعر بشوق كبير ل _____
5	4	3	2	1	5
عدة مرات في اليوم	تقريبا يوميا	تقريبا أسبوعيا	تقريبا شهريا	ولا مرة تقريبا	
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	16. أشعر بالألم عندما أتذكر _____
5	4	3	2	1	17. أتفهم الآن الأشخاص الذين يفكرون بوضع حد لحياتهم بعد فقدانهم لإنسان عزيز على قلوبهم
5	4	3	2	1	18. أعمل على تخليد ذكرى _____

أذكر ما هي الأشياء التي تقوم بعملها لتخليد ذكرى _____ (ثلاثة أمثلة على الأكثر):					
					(1)
					(2)
					(3)
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئياً	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	19. منذ فقدان اكتشفت عدة أمور ايجابية بخصوص _____ والتي لم أعرفها من قبل. هذه الأمور غيرت من طريقة تفكيري فيه
5	4	3	2	1	20. يمكن تقييم وضعي الحالي بعد فقدان باني أعاني كثيراً:
III. الرجاء قراءة التعليمات قبل الإجابة على الأسئلة. تتطرق الأسئلة التالية إلى السنتين الأخيرتين من علاقتك ب _____ (اسم المتوفي) في حياته.					
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئياً	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	1. علاقتي كانت قريبة جداً مع _____:
5	4	3	2	1	2. كان _____ يمثل لي مصدراً مركزياً للدعم العاطفي , في حياته :
5	4	3	2	1	3. يمكنني الاعتراف داخلياً بأنني كنت متعلقاً عاطفياً ب _____
5	4	3	2	1	4. علاقتي ب _____ أتسمت بتأرجحها ما بين القمة والحضيض بشكل بارز ومتكرر
5	4	3	2	1	5. علاقتي ب _____ كان بها الكثير من التجنب والبعد
5	4	3	2	1	6. يمكنني الاعتراف داخلياً بأن _____ كان متعلقاً بي عاطفياً:
5	4	3	2	1	7. أتسمت علاقتي مع _____ بانتقالات حادة ما بين القرب والغضب ورأو الرغبة في الابتعاد:
5	4	3	2	1	8. كان _____ مقرباً جداً مني:
5	4	3	2	1	9. ارتكزت علاقتي ب _____ بشكل عام على الشعور بالثقة المتبادلة:

5	4	3	2	1	10. ارتكزت علاقتي ب _____ على عنصر هام من التفهيم المتبادل, الحرية , الانطلاق والانسجام:
IV الرجاء اكمال باقي الأسئلة , تتعلق كل الأسئلة التالية بشعورك في الوقت الحالي.					
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	1. كان فقدان صدمة بالنسبة لي:
5	4	3	2	1	2. حدث فقدان بشكل مفاجئ وغير متوقع:
5	4	3	2	1	3. حدث فقدان في ظروف عنف أو ترهيب (مثلا: حادث, إرهاب, إيذاء ذاتي):
حدث فقدان بظروف قاسية أخرى (الرجاء أشرح ما هي هذه الظروف ومن ثم صنف درجة صعوبتها)					
----- ----- ----- -----					
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	4. أنا غاضب بسبب فقدان:
على من تغضب ولماذا؟					
(أ) ----- -----					
(ب) ----- -----					
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	5. يمكن القول أنني كنت شاهداً على موت _____:
5	4	3	2	1	6. حياتي كانت في خطر في الوقت الذي توفي فيه _____:
5	4	3	2	1	7. لازلت اشعر بالفقدان كحادثة صاعقه وصدمة في حياتي:
من فضلك اشرح باختصار لماذا تعتبرها كذلك:					

----- ----- ----- -----					
5	4	3	2	1	8. يعتبر الفقدان من النوع الذي مررت به من أصعب الكوارث عادة:
5	4	3	2	1	9. تعتبر ظروف الوفاة التي مررت بها من أصعب الظروف عادة:
عدة مرات في اليوم	تقريبا يوميا	تقريبا أسبوعيا	تقريبا شهريا	ولامرة تقريبا	
5	4	3	2	1	10. صور وانطباعات من حادثة الوفاة ما زالت تخترق أفكارك:
5	4	3	2	1	11. تمر في رأسي صور ل _____
5	4	3	2	1	12. أتجنب التفكير في _____ بشكل فعال:
5	4	3	2	1	13. أنا متوتر ولست هادئا
5	4	3	2	1	14. تطغى عليّ أفكار ومشاعر متعلقة بموت _____:
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	15. يدرك أشخاص من غير عائلتي مدى فداحة مصابي الأليم:
5	4	3	2	1	16. أتعتمد بشكل عام على نفسي فقط في مواجهة مصاعب الحياة:
غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
5	4	3	2	1	17. أثرت حوادث صعبة عليّ لفترة قصيرة فقط , قبل الفقدان:
5	4	3	2	1	18. أستطيع التشارك في مشاعري والحديث عنها مع أشخاص آخرين وتقبل الدعم والمساعدة منهم:
5	4	3	2	1	19. تغلبت على حوادث صعبة في حياتي:
5	4	3	2	1	20. أعتقد أنني أستطيع مواجهة مشاعري وردود أفعالي الخاصة بالفقدان دون دعم أو مساعدة من الآخرين:

في الختام, إذا شعرت أنه يوجد أمور تتعلق بمواجهة فقدان ولم يتم ذكرها في الاستبيان , يمكنك إضافتها من خلال هذه الأسطر وشكراً.

For office use only:

RAG- Relation Active Grief

R- Reverse Score

PC- Positive/ Close

CN- Conflict

F- Function

M- Modified from TTBQ1

D- Dislocation

G- General