

**השאלון הדו-מסלולי החלקי להתמודדות עם החיים****Two-Track Coping Questionnaire (TTCQ2L)**

השאלון הדו-מסלולי אודות החיים

וקשר עם האח הצעיר במשפחה/האח הקרוב בגיל.

שלום רב,

הנך מתבקש/ת למלא שאלון זה המתייחס למגוון שאלות אודות החיים שלך ועל הקשר שלך לאח הצעיר במשפחה או אח הקרוב ביותר לגילך. מטרת השאלון ללמוד על תפקודם של אנשים במישורים שונים. עליך לקרוא את השאלון ולסמן את התשובות הנראות לך כמתאימות ביותר. בסוף השאלון, ניתן להתייחס לדברים שתרצה להוסיף בעקבות מילוי השאלון. השאלות כתובות בלשון זכר ומתייחסות לגברים ולנשים כאחד. תודה רבה.

תאריך: _____	<b><u>פרטים של ממלא השאלון:</u></b>
שפה מדוברת בבית: _____ שפות נוספות: _____	מין: (הקף בעיגול) זכר / נקבה גילך כיום: _____ ארץ לידה שלך: _____ שנים בארץ: _____
<b><u>פרטים אודות קשר בין-אישי</u></b> שם פרטי של אחיך/אחותך: _____ מין האח: ז / נ גיל האח: _____	הדת שלך: נא לפרט: _____ מידת הדתיות ו/או אמונה (נא להקיף בעיגול את המספר המתאים לתאר מצב הדתיות שלך). 1 - כלל לא או במידה מועטה מאוד 2 – במידה מסויימת 3 – במידה בינונית 4 – הרבה 5 – במידה רבה מאוד

מספר שאלה לפי TTBQ	לשימוש משרדי	מקראה של תשובות לכל חלקי השאלון, אלא אם מצוין אחרת: 1- נכון מאוד, 2- נכון, 3- ככה ככה, 4- לא כל כך נכון, 5- לא נכון בכלל.					חלק א. כל השאלות מתייחסות לשבוע האחרון, אלא אם צוין אחרת.
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
A1	F	5	4	3	2	1	1. הבריאות שלי טובה מאוד:
A2	F-R	5	4	3	2	1	2. מצב רוחי מאוד מדוכא:
A3	G-R	5	4	3	2	1	3. אני מרגיש מאוד חרד:
A4	TML (D)-R	5	4	3	2	1	4. בהשוואה ללפני חמש שנים, החיים נראים לי שונים מאוד:
אנא הסבר בקצרה ותן דוגמה: _____							
A5	TML (D)-R	5	4	3	2	1	5. בהשוואה ללפני חמש שנים, המשמעות שהייתה לחיי ולעולם סביבי מאוד השתנתה:
A6	F-R	5	4	3	2	1	6. כיוון השינויים במשמעות לחיי היה לרעה בלבד:
A7	RAP (RAG)- R	5 כמעט אף פעם	4 כמעט בכל חודש	3 כמעט בכל שבוע	2 כמעט בכל יום	1 מספר פעמים ביום	7. מחשבות ורגשות מציפים ומבלבלים אותי:
לא נכון בכלל							
A8	F-M	5	4	3	2	1	8. אני מעורב ומשתתף בפעילויות ובמשלות שונות:
A9	F X	5	4	3	2	1	9. אני מתפקד בעבודה / בלימודים בצורה טובה מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)

		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאוד		
A10	TML (D)-R	5	4	3	2	1		10. בהשוואה ללפני חמש שנים, האופן בו אני חושב על עצמי (התפיסה העצמית שלי) השתנה מאוד:
A11	F-M	5	4	3	2	1		11. התפיסה העצמית שלי השבוע הייתה חיובית כמעט לגמרי:
A12	F-R-M	5	4	3	2	1		12. אני מתקשה לתפקד מבחינה חברתית:
A13	F X	5	4	3	2	1		13. הקשרים שלי עם משפחתי הקרובה טובים מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
A14	F-M X	5	4	3	2	1		14. הקשרים שלי עם משפחתי הקרובה מהווים מקור תמיכה משמעותי עבורי: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
A15	G-M	5	4	3	2	1		15. קשרים עם אחרים מחוץ למשפחה מהווים מקור תמיכה משמעותי עבורי:
A16	F X	5	4	3	2	1		16. התפקוד שלי כבן/בת זוג טוב מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
A17	F X	5	4	3	2	1		17. התפקוד שלי כהורה טוב מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
A18	F-M	5	4	3	2	1		18. מערכת הערכים והאמונות שלי מהווה עבורי מקור משמעותי לתמיכה:
A19	F	5	4	3	2	1		19. האמונה והביטחון ביכולת שלי להתמודד בכוחות עצמי עם מטלות החיים חזקה מאוד:
A20	G-R	5	4	3	2	1		20. בהשוואה ללפני חמש שנים, ניתן להגדיר את מצבי הנוכחי כמאוד זקוק לעזרה:

חלק ב. נא לקרוא את ההוראות ולהמשיך.  
 בשאלות הבאות, בכל מקום בו מופיע קו (\_\_\_\_), יש להשיב כאילו כתוב שם אחיך הצעיר במקום.  
 השאלות מתייחסות לשבוע האחרון אלא אם כתוב אחרת.

		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאוד	
B1	G-R-M	5	4	3	2	1	1. אני מתקשה להעלות מחשבות על _____ אפילו כשאני מנסה לעשות זאת:
B2	CN-R-M	5	4	3	2	1	2. יחסיי עם _____ הם כאלו שכאשר אני חושב עליו, אני בדרך כלל נזכר בחילוקי הדעות שיש לנו:
B3	PC	5	4	3	2	1	3. בגלל התכונות והמעלות הייחודיות של _____, קשה מאוד לחשוב עליו/עליה מחשבות שליליות:
		מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
B4	RAP (RAG)-M	5	4	3	2	1	4. קורה שאני מתנהג או מגיב באופן רגשי, כאילו אני לא מאמין ש _____ כבר מתבגר. דבר זה קורה לי:
B5	RAP (RAG)-M	5	4	3	2	1	5. אני שם לב לדברים שמזכירים לי את _____ . למשל דמיון חיצוני של אנשים אחרים ל _____, או תחושה ש _____ נוכח/ת במקום. דבר זה קורה לי:
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
B6	RAP (RAG)-R	5	4	3	2	1	6. אני חושב על _____ כל הזמן:
B7	RAP (RAG)	5	4	3	2	1	7. כיום הגעתי למידה של השלמה עם הגיל של _____:
B8	RAP (RAG)-R	5	4	3	2	1	8. כאשר אני חושב על _____, אני חש רגשות אשם חזקים ומצטער שלא עשיתי את הדברים באופן שונה:
B9	G-R	5	4	3	2	1	9. מחשבות על _____ מעוררות בי תחושות חיוביות:

B10	RAP (RAG)-M	5 מספר פעמים ביום	4 כמעט בכל יום	3 כמעט בכל שבוע	2 כמעט בכל חודש	1 כמעט אף פעם	10. אני חושב על _____ :
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
B11	CN-R	5	4	3	2	1	11. אני נמנע מדברים שמזכירים לי את _____ :
B12	G	5	4	3	2	1	12. חשיבה והיזכרות ב _____ מאוד מרגיעות אותי:
B13	RAP (RAG)-R	5	4	3	2	1	13. החיים בלי _____ נראים לי קשים מנשוא:
B14	CN-R	5	4	3	2	1	14. בהשוואה ללפני חמש שנים, גיליתי מספר דברים שליליים על _____ שלא ידעתי לפני כן. הדברים הללו שינו את מה שאני מרגיש כלפיו/כלפיה לרעה:
B15	RAP (RAG)-M	5 מספר פעמים ביום	4 כמעט בכל יום	3 כמעט בכל שבוע	2 כמעט בכל חודש	1 כמעט אף פעם	15. אני חושב על _____ וחש געגועים עזים:
B16	RAP (RAG)-R	5	4	3	2	1	16. אני חש כאב כשאני חושב על _____ :
B17	D-R	5	4	3	2	1	17. אני מבין אנשים שחושבים לשים קץ לחייהם:
B19	G-R	5	4	3	2	1	18. בהשוואה ללפני חמש שנים, גיליתי מספר דברים חיוביים על _____ שלא ידעתי לפני כן. הדברים הללו שינו את מה שאני מרגיש כלפיו/כלפיה לטובה:
B20	RAP (RAG)-R	5	4	3	2	1	19. ניתן להגדיר את מצבי היום לאור העובדה ש _____ נהיה בוגר יותר, כמאוד סובל:

חלק ג. נא לקרוא את ההוראות ולהמשיך. השאלות מתייחסות לשנתיים האחרונות של הקשר בינך ובין \_\_\_\_\_ (שם האח).

		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
C1	PC-R	5	4	3	2	1	1. מערכת היחסים שלי עם _____ מאוד קרובה:
C2	PC-R	5	4	3	2	1	2. _____ הוא/היא בעבורי מקור מרכזי לתמיכה רגשית:
C3	PC-R	5	4	3	2	1	3. ביני לבין עצמי, אני יכול להודות שאני תלוי רגשית ב-_____:
C4	CN-R	5	4	3	2	1	4. היחסים שלי ושל _____ מתאפיינים בעליות ומורדות בולטות ותכופות:
C5	CN	5	4	3	2	1	5. במערכת היחסים שלי עם _____ יש מידה רבה של הימנעות וריחוק:
C6	PC-R	5	4	3	2	1	6. ביני לביני, אני יכול להודות ש _____ תלוי/ה בי רגשית:
C7	CN-R	5	4	3	2	1	7. היחסים שלי עם _____ מתאפיינים במעברים חדים בין קרבה לבין כעס ו/או רצון להתרחק:
C8	PC-R	5	4	3	2	1	8. _____ הוא/היא האדם הקרוב ביותר אלי:
C9	PC-R	5	4	3	2	1	9. בסך הכל, הקשר שלי ושל _____ מתבסס על תחושה של בטחון הדדי:
C10	PC-R	5	4	3	2	1	10. בבסיס הקשר שלי ושל _____ יש מרכיב משמעותי של הבנה הדדית, חופש, ו"זרימה":

**חלק ד' נא להמשיך. השאלות הבאות מתייחסות להרגשתך כיום.**

		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
D4	G-R-M	5	4	3	2	1	1. אני כועס:

על מי אתה כועס ומדוע?:

(א)

\_\_\_\_\_

(ב)

\_\_\_\_\_

		מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	אף פעם	
D13	RAP (RAG)-M	5	4	3	2	1	2. אני מתוח ולא רגוע:
		לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
D16	G-R	5	4	3	2	1	3. בהתמודדות עם קשיי החיים, אני בדרך כלל סומך רק על עצמי:
D17	TML (D)	5	4	3	2	1	4. לפני חמש שנים, אירועים קשים השפיעו עליי לתקופה קצרה בלבד:
D18	G	5	4	3	2	1	5. אני מסוגל לדבר ולחלוק את רגשותיי עם אנשים אחרים ולקבל את עזרתם ותמיכתם:
D19	F	5	4	3	2	1	6. הצלחתי להתגבר על אירועים קשים בחיי:
D20	TML (D)	5	4	3	2	1	7. אני מאמין שאני מסוגל להתמודד עם הרגשות והתחושות שלי ללא התמיכה והעזרה של אחרים:

במידה ויש משהו שהיית רוצה להוסיף, תוכל לעשות זאת כאן:

---

---

---

---

תודה רבה

For office use only:

RAP- Relational Active Preoccupation (RAG) R- Reverse Score

PC- Positive/ Close

CN- Conflict

F- Function

M- Modified from TTBQ1

TML - Turbulence in the Meaning of Life (D)

G- Generals