

استمارة ثنائية المسار عن مواجهة الحياة**(TTCQ21)**

هذا الاستبيان يتطرق لأسئلة متنوعة عن حياتك وعلاقتك مع ابنك الأوسط\ابنتك الوسطى في الأسرة. تهدف الاستمارة إلى دراسة ردود أفعال الناس في مجالات مختلفة. الرجاء قراءة الأسئلة واختيار الجواب الأكثر ملائمة لك. يمكنك التطرق وذكر الأمور التي تودّ إضافتها وذلك في نهاية الاستبيان بعد أن تكون قد أجبت عليه. عذرا، الأسئلة مصاغة بلسان المذكر ولكنها موجّهة للرجال وللنساء على حد سواء.

مع جزيل الشكر

طاقم البحث

4

تفاصيل معبى الاستمارة:		تفاصيل العلاقة				
التاريخ: -----		رقم الاستمارة: -----				
الجنس: أنثى \ ذكر		الاسم الشخصي لأبنك الأوسط\ابنتك الوسطى: -----				
عمرك اليوم: -----		-				
مكان الولادة: -----		الجنس: أنثى \ ذكر				
ديانتك: -----		عمر ابنك الأوسط\ابنتك الوسطى اليوم: -----				
ما هي درجة تدينك:		-				
1. غير متدين بالمرّة						
2. متدين بدرجة بسيطة						
3. متدين بدرجة معتدلة						
4. متدين جدا						
5. متدين بدرجة كبيرة جدا- متزمت-						
I. الأسئلة تختص بالأسبوع الأخير, في حال لم يذكر ما يشير إلى غير ذلك						
صحيح جدا	صحيح	صحيح جزئيا	غير صحيح	غير صحيح بالمرّة	لשימוש מזכרת	
1	2	3	4	5	F	1. حالتي الصحية جيدة جدا:
1	2	3	4	5	F-R	2. مزاجي مكتئب للغاية:
1	2	3	4	5	G-R	3. أشعر أنني منزّج للغاية:

D-R	5	4	3	2	1	4. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات , تبدو الحياة لي مختلفة جدا: من فضلك اشرح باختصار وأعط مثالا:
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
D-R	5	4	3	2	1	5. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات , المفهوم الذي أعطيته لحياتي وللعالم من حولي قد تغير بشكل كبير:
F-R	5	4	3	2	1	6. المعنى الذي أعطيته لحياتي قد تغير للأسوأ فقط:
RAG-R	5 ولا مرة	4 تقريبا شهريا	3 تقريبا أسبوعيا	2 تقريبا يوميا	1 عدة مرات في اليوم	7. تراودني أفكار ومشاعر تطغى علي وتشوشني:
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
F-M	5	4	3	2	1	8. أبذل جهداً في أشغال مختلفة ومتنوعة:
F X	5	4	3	2	1	9. أقوم بعملتي \ بدراستي بشكل جيد جدا: (ضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
D-R	5	4	3	2	1	10. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات , تقديري لذاتي تغير جدا:
F-M	5	4	3	2	1	11. كان تقديري لذاتي في الأسبوع الأخير تقريبا ايجابيا للغاية:
F-R-M	5	4	3	2	1	12. أستصعب القيام بواجباتي الاجتماعية:
F X	5	4	3	2	1	13. علاقتي مع أسرتي المقربة جيدة جدا: (ضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
F-M X	5	4	3	2	1	14. علاقتي مع أفراد أسرتي المقربة هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي: (ضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
G-M	5	4	3	2	1	15. علاقتي مع أفراد ليسوا من اسرتي هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي :
F X	5	4	3	2	1	16. أقوم بواجباتي الزوجية بشكل جيد جدا: (ضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
F X	5	4	3	2	1	17. أقوم بواجبي كوالد/ والدة بشكل جيد جدا: (ضع إشارة X في الجهة اليسرى في حالة عدم انطباق السؤال عليك).
F-M	5	4	3	2	1	18. مبادئي وقيمي هي مصدر دعم مهم بالنسبة لي:
F	5	4	3	2	1	19. قناعاتي وثقتي بمقدرتي الذاتية على التعامل مع متطلبات الحياة قوي جدا:

G-R	5	4	3	2	1	20. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات, يمكن تقييم وضعي الحالي كمحتاج جدا للمساعدة:
II. الرجاء قراءة التعليمات ومن ثم الإجابة على الأسئلة التالية.						
عند الإجابة على الأسئلة التالية, الرجاء التعامل مع كل مكان يظهر فيه خط (____), وكان أسم أبنتك \ أبنتك الأوسط موجود مكانه. تتطرق الأسئلة إلى الأسبوع الأخير. إذا لم يذكر ما يشير إلى غير ذلك.						
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
G-R-M	5	4	3	2	1	1. من الصعب علي استرجاع ذكريات عن _____, حتى عندما أحاول أن أفعل ذلك:
CN-R-M	5	4	3	2	1	2. تتسم علاقاتي مع _____ بأنه عندما أفكر فيه, أتذكر عادة اختلاف الرأي الذي كان بيننا:
PC	5	4	3	2	1	3. من الصعب جداً أن يخطر لي أي خاطر سلبي بخصوص _____ لأنه يمتلك سماتاً وصفات حميدة:
	عدة مرات في اليوم	تقريباً يومياً	تقريباً أسبوعياً	تقريباً شهرياً	ولا مرة تقريباً	
RAG-M	5	4	3	2	1	4. يكون أحياناً تصرفي ورد فعلي العاطفي وكأني لا أؤمن بأن _____ قد كبر. يحصل معي مثل هذا الأمر:
RAG-M	5	4	3	2	1	5. أنتبه للأشياء التي تذكرني ب _____ . مثلاً التشابه في الشكل الخارجي بين آخرين مع _____, أو الشعور وكأن _____ موجود في المكان نفسه. يحصل معي مثل هذا الأمر:
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
RAG-R	5	4	3	2	1	6. أفكر ب _____ كل الوقت:
RAG	5	4	3	2	1	7. اليوم أسلم إلى حد ما بحقيقة عمر _____:
RAG-R	5	4	3	2	1	8. أشعر بالذنب كثيراً عندما أفكر ب _____, وأتندم على عدم قيامي بالأمور بشكل مغاير:
G-R	5	4	3	2	1	9. تفكيري ب _____ يثير بي أحاسيس ايجابية:
RAG-M	5	4	3	2	1	10. أنا أفكر ب- _____:
	عدة مرات في اليوم	تقريباً يومياً	تقريباً أسبوعياً	تقريباً شهرياً	ولا مرة تقريباً	
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
CN-R	5	4	3	2	1	11. أتجنب الأمور التي تذكرني ب _____:

G	5	4	3	2	1	12. التفكير ب _____ وتذكره يهدناني جداً:
RAG-R	5	4	3	2	1	13. تبدو الحياة بدون _____ أصعب من أن تحتل:
CN-R	5	4	3	2	1	14. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات اكتشفت عدة أمور سلبية عن _____ والتي لم أكن أعرفها من قبل. هذه الأمور غيرت شعوري تجاهه \ هها للأسوأ:
RAG-M	5 عدة مرات في اليوم	4 تقريباً يوميًا	3 تقريباً أسبوعياً	2 تقريباً شهريًا	1 ولا مرة تقريباً	15. أفكر ب- _____ وأشعر باشتياق كبير لها.
	غير صحيح	غير صحيح	صحيح جزئياً	صحيح	صحيح جداً	
RAG-R	5	4	3	2	1	16. أشعر بالألم عندما أفكر ب- _____:
D-R	5	4	3	2	1	17. أتفهم الأشخاص الذين يفكرون بوضع حد لحياتهم:
RAG	5	4	3	2	1	18. بالمقارنة مع ما قبل خمس سنوات اكتشفت عدة أمور ايجابية عن _____ والتي لم أكن أعرفها من قبل. هذه الأمور غيرت شعوري تجاهه \ ها للأحسن:
RAG-R	5	4	3	2	1	19. يمكن تقييم وضعي الحالي على ضوء أن _____ أصبح أكبر سناً, بأني أعاني جدا:

III. الرجاء قراءة التعليمات قبل الإجابة على الأسئلة. الأسئلة التالية تتطرق إلى السنتين الأخيرتين من علاقتك ب _____ (اسم الابن \ الابنة).

	صحيح جداً	صحيح	صحيح جزئياً	غير صحيح	غير صحيح بالمرة	
PC-R	1	2	3	4	5	1. علاقتي ب _____ قريبة جداً:
PC-R	1	2	3	4	5	2. يمثل _____ لي مصدراً مركزياً للدعم العاطفي:
PC-R	1	2	3	4	5	3. داخلياً يمكنني الاعتراف بأني متعلق عاطفياً ب- _____:
CN-R	1	2	3	4	5	4. تتسم علاقتي ب _____ بتأرجحها ما بين القمة والحضيض بشكل بارز ومتكرر:
CN	1	2	3	4	5	5. تتسم علاقتي ب _____ بالكثير من التجنب والبعد:
PC-R	1	2	3	4	5	6. يمكنني الاعتراف داخلياً بأن _____ متعلق بي عاطفياً:
CN-R	1	2	3	4	5	7. تتسم علاقتي ب _____ بانتقالات حادة ما بين الاقتراب والغضب و/أو الرغبة في الابتعاد:
PC-R	1	2	3	4	5	8. _____ هو الإنسان الأقرب لي:
PC-R	1	2	3	4	5	9 تركز علاقتي ب _____ على الشعور بالثقة المتبادلة بشكل عام:

PC-R	5	4	3	2	1	10. تركز علاقتي ب _____ على عنصر هام من التفاهم المتبادل, الحرية , الانطلاق والانسجام:
------	---	---	---	---	---	--

IV. الرجاء أكمل باقي الأسئلة, كل الأسئلة تتعلق بشعورك في الوقت الحالي:						
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
G-R-M	5	4	3	2	1	1. أنا غاضب:
على من تغضب, ولماذا? أ) _____ ب) _____						
	عدة مرات في اليوم	تقريبا يوميا	تقريبا أسبوعيا	تقريبا شهريا	ولا مرة تقريبا	
RAG-M	5	4	3	2	1	2. أنا متوتر ولست هادنا:
	غير صحيح بالمرة	غير صحيح	صحيح جزئيا	صحيح	صحيح جدا	
G-R	5	4	3	2	1	3. أعتد بشكل عام على نفسي فقط في مواجهة مصاعب الحياة:
D	5	4	3	2	1	4. كانت الحوادث الصعبة تؤثر علي لفترة قصيرة فقط قبل خمسة سنوات :
G	5	4	3	2	1	5. أستطيع مشاركة أشخاص آخرين في مشاعري والحديث عنها وتقبل الدعم والمساعدة منهم:
F	5	4	3	2	1	6. استطعت التغلب على حوادث صعبة في حياتي:
D	5	4	3	2	1	7. أو من أني أستطيع التعامل مع مشاعري وأحاسيسي دون دعم أو مساعدة من الآخرين:

في الختام, إذا شعرت أنك تود أن تضيف أمورا لم يتم ذكرها في الاستبيان , يمكنك كتابتها على هذه الأسطر:						

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