

השאלון הדו-מסלולי לאובדן - 2 (TTBQ2)

שלום רב,

הנך מתבקש/ת למלא שאלון זה המתייחס למגוון שאלות אודות החיים שלך לאחר מות אדם חשוב לך. באותם מקומות בהם השאלון מנוסח בלשון זכר, ההתייחסות הינה לשני המינים. בסוף השאלון יש מקום בו הנך מוזמנת להוסיף משלך לדיווח. תודה רבה.
בכבוד רב, הצוות.

<u>פרטים של ממלא השאלון:</u>	<u>פרטים אודות הנפטר</u>
<u>תאריך:</u> _____	<u>שם פרטי של הנפטר:</u> _____
<u>מין:</u> (הקף בעיגול) זכר / נקבה <u>גילך כיום:</u> _____	<u>תאריך הפטירה:</u> _____ <u>גיל הנפטר בעת הפטירה:</u> _____
<u>ארץ לידה שלך:</u> _____ <u>שנים בארץ:</u> _____	<u>נסיבות המוות:</u> _____ _____
<u>הדת שלך:</u> 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	<u>קרבה לנפטר:</u> נא לפרט את הקרבה המשפחתית ו/או את סוג הקשר בינכם: _____ _____
<u>שפה מדוברת בבית:</u> _____ <u>שפות נוספות:</u> _____ _____	

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	
F	5	4	3	2	1	1. הבריאות שלי טובה מאוד:
F-R	5	4	3	2	1	2. מצב רוחי מאוד מדוכא:
G-R	5	4	3	2	1	3. אני מרגיש מאוד חרד:
D-R	5	4	3	2	1	4. מאז האובדן, החיים נראים לי שונים מאוד:
אנא הסבר בקצרה ותן דוגמה:						
D-R	5	4	3	2	1	5. מאז האובדן, המשמעות שהייתה לחיי ולעולם סביבי מאוד השתנתה:
F-R	5	4	3	2	1	6. כיוון השינויים במשמעות לחיי היה לרעה בלבד:
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 מצויפים ומבלבלים אותי:
לא נכון בכלל						
F-M	5	4	3	2	1	8. אני מעורב ומשתתף בפעילויות ובמטלות שונות:
F X	5	4	3	2	1	9. אני מתפקד בעבודה / בלימודים בצורה טובה מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית).
D-R	5	4	3	2	1	10. לאחר האובדן, האופן בו אני חושב על עצמי (התפיסה העצמית שלי) השתנה מאוד:
F-M	5	4	3	2	1	11. התפיסה העצמית שלי השבוע הייתה חיובית כמעט לגמרי:

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
F-R-M	5	4	3	2	1	12. אני מתקשה לתפקד מבחינה חברתית:
F X	5	4	3	2	1	13. הקשרים שלי עם משפחתי הקרובה טובים מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
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.)
G-M	5	4	3	2	1	15. קשרים עם אחרים מחוץ למשפחה מהווים מקור תמיכה משמעותי עבורי:
F X	5	4	3	2	1	16. התפקוד שלי כבן/בת זוג טוב מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
F X	5	4	3	2	1	17. התפקוד שלי כהורה טוב מאוד: (נא לסמן X בצד שמאל אם השאלה אינה רלוונטית.)
F-M	5	4	3	2	1	18. מערכת הערכים והאמונות שלי מהווה עבורי מקור משמעותי לתמיכה:
F	5	4	3	2	1	19. האמונה והביטחון ביכולת שלי להתמודד בכוחות עצמי עם מטלות החיים חזקה מאוד:
G-R	5	4	3	2	1	20. בעקבות האובדן, 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 הנפטר במקום.
 השאלות מתייחסות לשבוע האחרון אלא אם כתוב אחרת.

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
G-R-M	5	4	3	2	1	1. אני מתקשה להעלות זכרונות של _____ אפילו כשאני מנסה לעשות זאת:
CN-R-M	5	4	3	2	1	2. יחסיי עם _____ היו כאלו שכשאני חושב עליו, אני בדרך כלל נזכר בחילוקי הדעות שהיו לנו:
PC-R	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	
RAG-M	5	4	3	2	1	4. קורה שאני מתנהג או מגיב באופן רגשי, כאילו אני לא מאמין ש _____ איננו/ה. דבר זה קורה לי:
RAG-M	5	4	3	2	1	5. אני שם לב לדברים שמזכירים לי את _____ . למשל דמיון חיצוני של אנשים אחרים ל _____ , קולות או תחושה ש _____ נוכח/ת במקום. דבר זה קורה לי:
	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
RAG-R	5	4	3	2	1	6. אני חושב על _____ כל הזמן:
RAG	5	4	3	2	1	7. כיום הגעתי למידה של השלמה עם האובדן של _____ :
RAG-R	5	4	3	2	1	8. כאשר אני חושב על _____ , אני חש רגשות אשם חזקים ומצטער שלא עשיתי את הדברים באופן שונה:
G-R	5	4	3	2	1	9. מחשבות על _____ מעוררות בי תחושות חיוביות:
RAG-M	5	4	3	2	1	10. אני זוכר את _____ :
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
CN-R	5	4	3	2	1	11. אני נמנע מדברים שמזכירים לי את _____ :
G	5	4	3	2	1	12. חשיבה והיזכרות ב _____ מאוד מרגיעות אותי:
RAG-R	5	4	3	2	1	13. החיים בלי _____ קשים מנשוא:
CN-R	5	4	3	2	1	14. מאז האובדן, גיליתי מספר דברים שליליים על _____ שלא ידעתי לפני כן. הדברים הללו שינו את מה שאני מרגיש כלפיו/כלפיה לרעה:
RAG-M	5	4	3	2	1	15. אני חש געגועים עזים ל _____ :
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
RAG-R	5	4	3	2	1	16. אני חש כאב כשאני נזכר ב _____ :
D-R	5	4	3	2	1	17. עכשיו אני מבין אנשים שחושבים לשים קץ לחייהם אחרי אובדן של אדם קרוב:
RAG-R	5	4	3	2	1	18. אני פועל לשמר את הזיכרון של _____ :
(נא ציין עד 3 דוגמאות של פעילותך לשימור הזיכרון):						
_____ (1)						
_____ (2)						
_____ (3)						
G	5	4	3	2	1	19. מאז האובדן, גיליתי מספר דברים חיוביים על _____ שלא ידעתי לפני כן. הדברים הללו שינו את מה שאני מרגיש כלפיו/כלפיה לטובה:
RAG-R	5	4	3	2	1	20. ניתן להגדיר את מצבי היום בעקבות האובדן כמאוד טובל:
חלק ג. נא לקרוא את ההוראות ולהמשיך. השאלות מתייחסות לשנתיים האחרונות של הקשר בינך ובין _____ (שם הנפטר) בחייו.						
	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
PC-R	5	4	3	2	1	1. מערכת היחסים שלי עם _____ הייתה מאוד קרובה:
PC-R	5	4	3	2	1	2. בחייו/ה, _____ היה/הייתה בעבורי מקור מרכזי לתמיכה רגשית:
PC-R	5	4	3	2	1	3. ביני לבין עצמי, אני יכול להודות שהייתי תלוי רגשית ב _____ :
CN-R	5	4	3	2	1	4. היחסים שלי ושל _____ התאפיינו בעליות ומורדות בולטות ותכופות:
CN-R	5	4	3	2	1	5. במערכת היחסים שלי עם _____ הייתה מידה רבה של הימנעות וריחוק:

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
PC-R	5	4	3	2	1	6. ביני לביני, אני יכול להודות ש _____ היה/הייתה תלוי/ה בי רגשית:
CN-R	5	4	3	2	1	7. היחסים שלי עם _____ התאפיינו במעברים חדים בין קרבה לבין כעס ו/או רצון להתרחק:
PC-R	5	4	3	2	1	8. _____ היה/הייתה האדם הקרוב ביותר אלי:
PC-R	5	4	3	2	1	9. בסך הכל, הקשר שלי ושל _____ התבסס על תחושה של בטחון הדדי:
PC-R	5	4	3	2	1	10. בבסיס הקשר שלי ושל _____ היה מרכיב משמעותי של הבנה הדדית, חופש, ו"זרימה":

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

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
D-R	5	4	3	2	1	1. האובדן היה טראומטי עבורי:
D-R	5	4	3	2	1	2. האובדן אירע באופן פתאומי ובלתי צפוי:
D-R	5	4	3	2	1	3. האובדן התרחש בנסיבות של אלימות או אימה (כמו תאונה, טרור או פגיעה עצמית):

אנא הסברי: _____

G-R	5	4	3	2	1	4. אני כועס בגלל האובדן:
-----	---	---	---	---	---	--------------------------

על מי אתה כועס ומדוע?:

(א) _____

(ב) _____

G-R	5	4	3	2	1	5. הייתי עד/ה למוות של _____:
-----	---	---	---	---	---	-------------------------------

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
G-R	5	4	3	2	1	6. חיי היו בסכנה כש _____ מת/ה:
D-R	5	4	3	2	1	7. אני ממשיך לחוות את האובדן כאירוע מזעזע וטראומטי בחיי: אנא הסבר מדוע:
D-R	5	4	3	2	1	8. אובדן מהסוג הזה שחוויתי נחוה בדרך כלל כאירוע קשה ביותר:
D-R	5	4	3	2	1	9. הנסיבות שגרמו לאובדן שחוויתי בדרך כלל נחשבות כקשות ביותר:
	מספר פעמים ביום	כמעט בכל יום	כמעט בכל שבוע	כמעט בכל חודש	כמעט אף פעם	
RAG-M	5	4	3	2	1	10. אני רואה תמונות או בבואות ממקום המוות שנכנסות למחשבותיי:
RAG-M	5	4	3	2	1	11. אני רואה תמונות או בבואות של _____ בראשי:
G-M	5	4	3	2	1	12. אני מוצא את עצמי נמנע באופן פעיל ממחשבות על _____:
RAG-M	5	4	3	2	1	13. אני מתוח ולא רגוע:
RAG-M	5	4	3	2	1	14. מחשבות ורגשות על מות/ה של _____ מציפים אותי:
	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
G-R	5	4	3	2	1	15. אנשים שאינם מהמשפחה מודעים לגודל האובדן שלי:
G-R	5	4	3	2	1	16. בהתמודדות עם קשיי החיים, אני בדרך כלל סומך רק על עצמי:
D-R	5	4	3	2	1	17. לפני האובדן, אירועים קשים השפיעו עליי לתקופה קצרה בלבד:

TTBQ2-70 Rubin modified score 22.4.2015

	לא נכון בכלל		ככה ככה		נכון מאד	
G	5	4	3	2	1	18. אני מסוגל לדבר ולחלוק את רגשותיי עם אנשים אחרים ולקבל את עזרתם ותמיכתם:
F	5	4	3	2	1	19. הצלחתי להתגבר על אירועים קשים בחיי:
D	5	4	3	2	1	20. אני מאמין שאני מסוגל להתמודד עם הרגשות והתחושות שלי לאובדן ללא התמיכה והעזרה של אחרים:

במידה ויש משהו שהיית רוצה להוסיף על השפעת המוות עליך, תוכל לעשות זאת כאן:

תודה רבה.

For office use only:

RAG- Relation Active Grief

R- Reverse Score

PC- Positive/ Close

CN- Conflict

F- Function

M- Modified from TTBQ1

D- Dislocation/Perception of Trauma

G- General