

שאלון אמונות אופייניות - TBQ

לאנשים שחוו אובדן יש לעיתים מחשבות ואמונות מסוימות לגבי מותו של האדם האהוב, וכן לגבי עצמם, אחרים והעולם בכלל. אנשים שונים זה מזה בעוצמת האמונה שלהם בדברים אלו. קרא/י את המשפטים מטה, ועבור כל אחד סמן/י עד כמה את/ה מאמין/ה בו (מ-0 עד 4)

1. המוות הזה לא היה צריך לקרות

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. היית צריך לעשות משהו כדי למנוע את המוות או להקל איכשהו

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. מישהו אחר היה יכול למנוע את המוות הזה או להקל איכשהו

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. העולם מלא בסכנות בלתי צפויות

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. האבל הוא הדבר המרכזי שקושר אותך לאדם שנפטר, כי זה מרגיש כאילו זה כל מה שנשאר לך ממנו

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. זה לא הוגן שהאדם הזה נפטר

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. היית צריך להביע יותר את האהבה וההערכה שלך כלפיו, או לשמח אותו לעיתים קרובות יותר

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. כבר אין מקום שהוא באמת בטוח ומוגן

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא

9. את/ה מתקשה להבין למה האבל שלך עדיין נמשך

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. דברים רעים הם בלתי נשלטים

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. אם היית מתאבל פחות, זה היה מעיד שאת/ה אדיש/ה, חסר/ת לב או קר/ה, או שאת/ה בוגד/ת באדם היקר שאיבדת

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. האדם האהוב לא היה צריך למות בצורה הזו

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. בלי האדם שנפטר החיים בלתי נסבלים

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. הדבר היחיד שיכול באמת לעזור לך הוא שהאדם הזה יחזור

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. אתה צריך מישהו לדבר איתו - מישהו שתוכל לשתף איתו בפתיחות ולהרגיש קרוב אליו

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. לאנשים אחרים נמאס מהאבל הבלתי נגמר שלך

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. האדם שנפטר היה צריך לטפל בעצמו יותר טוב

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. אתה/זקוק/ה לאדם שנפטר כדי להתמודד עם לחץ או בעיות

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. עכשיו כשהוא איננו, כבר אין לך למי לפנות

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. אתה/צריך/ה להיזהר שלא לשכוח את האדם שנפטר

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. אתה/צריך/ה להפסיק להתאבל כל כך הרבה

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. משהו לא בסדר איתך כי אתה/מתאבל/ת כל כך הרבה. היית כבר צריך/ה להתגבר על זה

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. קשה לך להיות עם אנשים אחרים כי אתה/לא יכול/ה לחלוק איתם את האבל שלך

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. אתה/לא יכול/ה להפסיק לקוות שהאדם האהוב עדיין היה כאן

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. אתה/כל כך זקוק/ה לאדם הזה, שהוא פשוט לא היה אמור למות

4	3	2	1	0
תמיד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

קובץ זה תורגם על ידי צוות המרכז על בסיס חומרים שפותחו על ידי המרכז לאבל ממושך באוניברסיטת קולומביה, בראשותה של ד"ר קתרין שיר אשר אישרה באדיבותה להשתמש בהם. © 2022