

שאלון אבל ממושך: PG-13

הוראות חלק א': עבור כל פריט, סמן X כדי לבחור את התשובה.

1. במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות חשת געגוע או כמיהה לאדם שאיבדת?

1 = כלל לא _____

2 = לפחות פעם אחת _____

3 = לפחות פעם בשבוע _____

4 = לפחות פעם ביום _____

5 = כמה פעמים ביום _____

2. במהלך החודש האחרון, כמה פעמים חשת רגשות עזים של כאב רגשי, צער, או אבל הקשורים למערכת היחסים שאבדה?

1 = כלל לא _____

2 = לפחות פעם אחת _____

3 = לפחות פעם בשבוע _____

4 = לפחות פעם ביום _____

5 = כמה פעמים ביום _____

3. בהתייחס לשאלות 1 או 2 לעיל, האם חווית את אחת התופעות הנ"ל לפחות פעם ביום, ולאחר שחלפו שישה חודשים מאז האובדן?

לא _____

כן _____

4. במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות ניסית להימנע מתזכורות לכך שהאדם שאיבדת איננו?

1 = כלל לא _____

2 = לפחות פעם אחת _____

3 = לפחות פעם בשבוע _____

4 = לפחות פעם ביום _____

_____ = 5 כמה פעמים ביום

5. במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות חשת המום או מזועזע מן האובדן שלך?

_____ = 1 כלל לא

_____ = 2 לפחות פעם אחת

_____ = 3 לפחות פעם בשבוע

_____ = 4 לפחות פעם ביום

_____ = 5 כמה פעמים ביום

הוראות חלק ב': עבור כל פריט, אנא ציין כיצד אתה מרגיש כרגע. הקף בעיגול את המספר משמאל כדי להצביע על התשובה שלך:	כלל לא	במידה מועטה	במידה מה	די הרבה	באופן גורף
6. האם אתה מרגיש מבולבל בקשר לתפקידך בחיים, או מרגיש כאילו אינך יודע מי אתה (כמו למשל, תחושה שחלק ממך כבר מת)?	1	2	3	4	5
7. האם יש לך קושי להשלים עם האובדן?	1	2	3	4	5
8. האם קשה לך לבטוח באנשים מאז האובדן שלך?	1	2	3	4	5
9. האם אתה מרגיש מר נפש בקשר לאובדן שלך?	1	2	3	4	5
10. האם אתה מרגיש שיהיה לך קשה להמשיך עכשיו הלאה עם החיים שלך (כמו למשל, לפגוש חברים חדשים, לקדם אינטרסים חדשים)?	1	2	3	4	5
11. האם אתה מרגיש קהה מבחינה רגשית מאז האובדן שלך?	1	2	3	4	5
12. האם אתה מרגיש שהחיים שלך אינם מספקים, ריקים, או חסרי משמעות מאז האובדן שלך?	1	2	3	4	5

הוראות חלק ג': עבור כל פריט, סמן X כדי לבחור את התשובה.

13. האם חווית ירידה משמעותית ביכולת לתפקד בתחומים חברתיים, תעסוקתיים, או תחומים חשובים אחרים בחייך (כמו למשל, אחריות ביתית\משפחתית)?

_____ לא

_____ כן

