www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۶/۱۵

پرسشنامه تجربه سوگ

	مواد
۱-	فکر می‌کنید باید به پزشک مراجعه می‌کردید.
۲-	احساس تهوع داشتید.
۳-	حالت لرزش، نبض زدن و یا تیک عصبی داشتید.
۴-	سرگیجه و احساس ضعف داشتید.
۵-	عصبی بودید.
۶-	فکر می‌کنید مردم در تسلیت گفتن به‌شما راحت نبودند.
۷-	از ذکر بخش‌های ناخوشایند و منفی ارتباط خود با متوفی اجتناب می‌کنید.
۸-	پس از مرگ متوفی احساس می‌کردید که نمی‌توانید یک روز دیگر از زندگی را تحمل کنید.
۹-	احساس می‌کنید هرگز نمی‌توانید با مرگ متوفی کنار بیاید.
۱۰-	از خود می‌پرسید که چرا متوفی باید می‌مرد.
۱۱-	شما نمی‌توانید جلوی این فکر را بگیرید که چرا وی (متوفی) مرد.
۱۲-	فکر می‌کنید که هنوز زمان مرگ وی فرا نرسیده بود.
۱۳-	شما نمی‌توانید این واقعیت را بپذیرید که وی (متوفی) مرده است.
۱۴-	سعی می‌کنید یک دلیل خوب برای این مرگ بیابید.
۱۵-	فکر می‌کنید دیگران دوست نداشتند شما درباره مرگ وی (متوفی) با آنها صحبت کنید.
۱۶-	پس از مرگ متوفی این احساس را داشتید که کسی به‌شما توجه نمی‌کند و به حرف شما گوش نمی‌دهد.
۱۷-	پس از مرگ متوفی احساس می‌کردید خویشاوندان نزدیک و همسایه‌ها به‌شما توجه کافی ندارند.
۱۸-	احساس می‌کنید احتمالاً مردم در خصوص مشکلات شخصی که شما و متوفی داشتید کنجکاو بودند.
۱۹-	به زمان‌های قبل از مرگ می‌اندیشید که می‌توانستید زندگی متوفی را با نشاط‌تر سازید.
۲۰-	آرزو می‌کنید ای کاش در زمان رابطه‌تان با متوفی کارهای خاصی نمی‌کردید که یا حرف‌های خاصی را به زبان نمی‌آوردید.
۲۱-	احساس می‌کنید که می‌خواستید کار مهمی را برای متوفی انجام دهید.
۲۲-	احساس می‌کنید که به قدر کافی به متوفی توجه نداشتید.
۲۳-	پس از مرگ متوفی به نحوی احساس گناه می‌کنید.
۲۴-	احساس می‌کنید متوفی در زمان مرگ از شما گله و شکایت داشت.
۲۵-	احساس می‌کنید مدت‌ها قبل از مرگ متوفی وی را رنجانده‌اید.
۲۶-	احساس می‌کنید شاید متوجه نشانه اولیه‌ای که بیانگر میل متوفی به عدم زندگی کردن بوده نشدید.
۲۷-	از صحبت درباره مرگ متوفی پرهیز می‌کنید.
۲۸-	از این که بخواهید علت مرگ متوفی را آشکار کنید احساس ناراحتی می‌کنید.

www.mihan.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۶/۱۵ ۰۳:۱۹

	مواد
۲۹ -	از مواجه‌شدن با کسي که‌شما ومتوفي را مي‌شناخته احساس ناراحتي مي‌کنيد.
۳۰ -	وقتي مردم را مي‌بينيد به علت مرگ متوفي اشاره‌اي نمي‌کنيد.
۳۱ -	احساس مي‌کنيد متوفي‌شما را بدون پشت و پناه رها کرده.
۳۲ -	احساس مي‌کنيد متوفي هرگز فکر نکرده که اين مرگ چه برسرشما مي‌آورد.
۳۳ -	احساس مي‌کنيدشما تلاش لازم را جهت جلوگيري از مرگ متوفي انجام نداديد.
۳۴ -	احساس مي‌کنيد مرگ بي‌معني است وفرد متوفي بدون دليل زندگي‌اش را از دست داده.

www.mihan.net