

تعليمات

فيما يلي مجموعة من الأسئلة اقرأ كل سؤال وأجب ما إذا كان ينطبق عليك أم لا ثم ضع علامة x في خانة " نعم " أو " لا " التي تترافق كل سؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن الأهم أن تكون دقيقا في تحديد ما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	نعم	لا
1	هل تفكر في الموت كثيرا		
2	هل تترقب الموت من وقت لآخر		
3	هل يضايقك كثيرا أن تضطر إلى الوجود مع شخص عزيز وهو يحتضر		
4	هل تعتقد أن الموت هو أهم الحقائق المؤكدة في عالم البشر		
5	هل تنظر إلى الحياة نظرة متشائمة		
6	هل تخاف كثيرا من الموت عندما يصيبك أي مرض		
7	هل تنزعج كثيرا بما يدور حول الموت من طقوس		
8	هل تخاف من زيارة القبور		
9	هل تخاف من احتمال أن تجرى لك عملية جراحية		
10	هل تنقبض وتتضايق عند رؤيتك لملابس سوداء		
11	هل يزعجك دخول مشرحة		

		هل تخاف من رؤية الهيكل العظمي للإنسان	12
		هل ينتابك شعور بأنك ستموت فجأة	13
		هل التفكير في أنك ستموت يجعلك سلبيًا بالنسبة لحياتك الحاضرة	14
		هل تخشى مواجهة الأخطار تفاديا للموت	15
		هل تدور بعض أحلامك حول فكرة الموت	16
		هل تحب الحياة كثيرا	17
		هل تخاف من الجلوس مع مريض يوشك أن يموت	18
		هل تتجنب السباحة خوفا من الموت غرقا	19
		هل تكره مشاهدة الأفلام التي تتركز على الفراق	20
		هل تتشائم من رؤية (دافن الموتى)	21
		هل تعتقد أن الموت راحة للإنسان	22
		هل تخاف من عبور الشارع خشية أن تصدمك عربة و تموت	23
		هل تفضل قراءة القصص والروايات التي تدور حول الجريمة والموت	24
		هل تهتم كثيرا بقراءة صفحة الوفيات في الجرائد اليومية	25

		هل تتمنى في أوقات كثيرة أن تموت	26
		هل تخاف من الجلوس في حجرة مات بها إنسان من وقت	27
		هل ترتبط في ذهنك العمليات الجراحية بالموت	28
		هل يقلقك أن يحرمك الموت من شخص عزيز عليك	29
		هل تحب أن تموت صغير السن	30
		هل تود أن يبتعد الناس عن استخدام كلمة الموت	31
		هل يثير خوفك كثيرا رؤية الطيور وهي تدبح	32
		هل تخشى أمورا كثيرة مجهولة بعد الموت	33
		هل تعتقد أن انتظار الموت أقسى من الموت ذاته	34
		هل ينتابك قلق شديد إذا مرضت ودخلت المستشفى	35
		هل تحزن كثيرا عند وفاة أحد أقاربك	36
		هل تتوقع دائما أن يقع لك مكروه	37
		هل تخاف بشدة من الإصابة بمرض الإيدز	38
		هل تقلق كثيرا إذا اضطرت إلى زيارة مريض بالمستشفى	39

		هل تخاف من رؤية حوادث السيارات	40
		هل يزعجك صوت سيارة الإسعاف	41
		هل تخاف كثيرا من رؤية الجثث	42
		هل تعتقد أن الموت شئ فظيع	43
		هل تخشى عذاب القبر	44
		هل يربك منظر الجثث عندما تعرض في التلفزيون	45
		هل تحب أن تتحدث عن الموت	46
		هل تميل إلى قراءة الكتب التي تعالج موضوع الحياة بعد الموت	47
		هل تخشى أن تموت في حادث اختطاف طائرة	48
		هل تنزعج كثيرا عندما تتخيل نفسك في مكان شخص ميت	49
		هل تميل إلى رؤية عملية دفن الميت	50
		هل يضايقك كثيرا أن تضطر إلى السير بين المقابر	51
		هل تشعر بالخوف عند رؤية الأسلحة القاتلة	52
		هل يشغلك كثيرا التفكير فيما سيحدث بعد الموت	53

		هل تخشى الوقوع من مكان مرتفع فتموت	54
		هل يزعجك كثيرا تلقي نبأ وفاة زميل لك	55
		هل يشغلك كثيرا التحلل الذي يحدث للجسد بعد الموت	56
		هل تخشى أن تنام فلا تستيقظ أبدا	57
		هل تنزعج كثيرا عندما تقرأ عن الاغتيالات والحروب	58
		هل تعتقد أن الموت ظاهرة تسبب قلقا شديدا للإنسان	59
		هل تخشى أن تقوم الحرب العالمية الثالثة وتموت فيها	60
		هل تكره مشاهدة الأفلام التي تنتهي با تموت	61
		هل يزعجك أن تموت قبل أن تحقق آمالك وأحلامك	62
		هل تعتقد أنه لا بد من تقبل الموت على أنه نهاية كل شئ حي	63
		هل يصيبك خوف شديد عندما تشعر باحتضار شخص ما	64
		هل تخاف أن تموت في حادث سيارة	65
		هل تتكلم كثيرا مع زملائك عن الموت وما بعد	66
		هل ترغب في أن تعرف أشياء كثيرة عن الموت	67

		هل يضايقك أن تضطر إلى مخالطة مريض بمرض مميت غير معد	68
		هل يسبب لك مجرد دخول المستشفى قلقا شديدا	69
		هل أنت متفائل بالنسبة لأخرك	70
		هل تخاف إذا عرفت أنك قبل أن تموت ستدخل في غيبوبة	71
		هل ترى كثيرا من الموتى في أحلامك	72
		هل تخشى من احتمال أن تموت مقتولا	73
		هل تتشاعم من الموت	74
		هل تخشى على نفسك من الموت عندما يطلب منك التبرع بالدم	75
		هل تنزعج كثيرا وأنت تشاهد جنازة	76
		هل تخاف من منظر شخص يحتضر	77
		هل تسبب لك سيرة الموت إزعاجا شديدا	78
		هل تكره مشاهدة أفلام الرعب والموت	79
		هل تخشى الموت المؤلم عندما تقرأ عن مرض السرطان	80
		يسيطر عليك التفكير في الموت	81

		هل تخشى الإصابة بالأمراض المعدية المميتة	82
		هل تسيطر عليك فكرة أنك ستموت في شبابك	83
		هل تخاف من النظر إلى الموتى	84
		هل تخشى أن تموت وحيدا	85
		هل ترتبط في ذهنك رؤية الدم بالموت	86
		هل يمكنك النظر إلى حيوان ميت	87
		هل أنت من النوع الذي لا يخشى الموت أبدا	88

مقياس قلق الموت

المؤلف / أحمد محمد عبد الخالق

أفكار جميعها تورد لدى الأفراد لا سيما عند المرور بموقف معين يستدعي ذلك مثل وفاه أحد الأقارب أو صديق مقرب، مشاهدة حادث ما وقد لا نكون على دراية في وقتها بأن ما نعانيه من أفكار هو أحد أنواع القلق (قلق الموت) والتي يؤدي التماذي فيه مثل بقية أنماط القلق الى الخلل بالحياة اليومية ومتطلباتها،

- كلما زادت الدرجة النهائية للإستجابة على البنود ارتفع معدل القلق والعكس

(عبد الخالق 1987)

موقع

LA PSYCHOLOGIE DZ

يتمنى لكم كل التوفيق و النجاح إن شاء الله