

Inwentarz żałoby

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje reakcje po śmierci bliskiej osoby: tęsknotę i myśli skupione na zmarłej osobie, ból emocjonalny, trudność z zaakceptowaniem śmierci, unikanie przypomnień o stracie, utratę sensu i oparcia oraz trudność z powrotem do codziennego życia. Jego obszary odpowiadają wymiarom zaburzenia przedłużonej żałoby i modelowi podwójnego procesu, co pozwala dostrzec, co utrudnia przeżywanie żałoby, i wybrać kierunki pracy.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Grief and Loss Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Żałoba

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Tak bardzo brakuje mi osoby, która odeszła, że aż mnie to boli.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Nagle i niespodziewanie zalewa mnie żal.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Coś we mnie broni się przed uwierzeniem w śmierć osoby, która odeszła.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Unikam miejsc, które przypominają mi zmarłą osobę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Bez osoby, która odeszła, czuję się tak, jakby brakowało części mnie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Tęsknota i ból są częścią każdej żałoby; trudność z zaakceptowaniem śmierci, unikanie przypomnień o stracie i trudność z powrotem do codziennego życia pokazują raczej, w którym miejscu żałoba się zatrzymuje. W modelu podwójnego procesu żałoba polega na przechodzeniu od konfrontacji ze stratą do reorganizacji życia i z powrotem: profil, w którym wyróżniają się tylko tęsknota i ból, wskazuje na żałobę skupioną na stracie, a nasilone unikanie przy niewielkim bólu na żałobę trzymaną na dystans. Czas, jaki upłynął od śmierci, ustala się w wywiadzie: zaburzenie przedłużonej żałoby wymaga co najmniej 6 miesięcy (ICD-11) lub 12 miesięcy (DSM-5-TR) od śmierci.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz nie zawiera żadnego pytania o myśli o śmierci lub samobójstwie ani o pragnienie dołączenia do zmarłej osoby: ocenia się je w wywiadzie, zwłaszcza gdy nasilone są obszary „Utrata sensu i oparcia” lub „Ból emocjonalny”, a także po śmierci samobójczej. Nagła lub gwałtowna śmierć może dodać do żałoby reakcje traumatyczne, które warto zbadać za pomocą Inwentarza doświadczeń traumatycznych.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Trudność z powrotem do codziennego życia 10 / 16

Trudność z ponownym zaangażowaniem się w codzienne życie, aktywności i relacje oraz z pozwoleniem sobie na przyjemne chwile.

Do zbadania: aktywności podjęte na nowo lub porzucone, konkretne zmiany wymuszone przez śmierć (mieszkanie, pieniądze, formalności, nowe role), wsparcie otoczenia, poczucie winy z powodu poprawy samopoczucia.

Ból emocjonalny 8 / 16

Silny żal, fale smutku, złość i poczucie winy związane ze stratą.

Do zbadania: dominujące emocje i to, co je wywołuje, złość i to, na kogo się kieruje (personel medyczny, bliscy, zmarła osoba), to, co osoba sobie wyrzuca, oznaki współwystępującego epizodu depresji.

Do pogłębionej oceny: PHQ-9.

Unikanie przypomnień o stracie 8 / 16

Starania, by trzymać na dystans to, co przypomina zmarłą osobę i stratę: miejsca, przedmioty, zdjęcia, rozmowy, myśli.

Do zbadania: czego osoba unika (miejsc, rzeczy, grobu, rocznic), czego boi się poczuć, w czym unikanie jej przeszkadza. Po nagłej lub gwałtownej śmierci unikanie może wynikać z reakcji traumatycznych.

Do pogłębionej oceny: PCL-5.

Tęsknota i zaabsorbowanie 7 / 16

Silne pragnienie ponownego zobaczenia zmarłej osoby, myśli skupione na niej lub na okolicznościach jej śmierci, zajmujące dużą część dnia.

Do zbadania: momenty, w których tęsknota jest najsilniejsza (wieczory, rocznice, miejsca), czas poświęcany na myślenie o zmarłej osobie, to, co podtrzymuje więź z nią (przedmioty, rytuały, wewnętrzne rozmowy).

Do pogłębionej oceny: A-PGDs.

Utrata sensu i oparcia 7 / 16

Poczucie niepełności i zagubienia bez zmarłej osoby, trudność z nadaniem sensu własnemu życiu i myśleniem o przyszłości.

Do zbadania: miejsce, jakie zmarła osoba zajmowała w codziennym życiu i w tożsamości (współmałżonek, rodzic, dziecko), to, co nadal ma sens, sposób myślenia o przyszłości. Życie, które wydaje się pozbawione sensu, wymaga oceny ryzyka samobójczego.

Trudność z zaakceptowaniem śmierci 4 / 16

Trudność z przyjęciem do wiadomości realności i nieodwracalności śmierci: niedowierzanie, poczucie nierzeczywistości, odrętwienie emocjonalne.

Do zbadania: co nadal trudno przyjąć do wiadomości, okoliczności śmierci (nagła, gwałtowna, bez możliwości pożegnania), rytuały, które się odbyły lub nie.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny