9- تجربه نزدیک به مرگ گریسون (NDE):

این مطالعه از مقیاس تجربه نزدیک به مرگ گریسون معتبر استفاده می کند، که به عنوان ابزاری به منظور کمی سازی جنبه های معمول و مشخصی از تجارب شناختی، ادراکی و احساسی گزارش شده در ایست قلبی به کار گرفته می شود.

دستورالعمل: سوالات پیش رو راجع به احساساتی است که اغلب در مواقع بیهوشی گزارش شده است. لطفا با داشتن مجوز صدا/تصویر را ضبط کنید. سوالات ذیل را از بیمار رسید و نزدیک ترین گزینه به جواب را انتخاب کنید.

|  |  |
| --- | --- |
| 1-آیا این مصاحبه ضبط شده است؟ | □صوتی  □تصویری  □مجوز داده نشده  □نبود ابزار موجود |
| 2- آیا این احساس را داشته اید که همه چیز سریعتر یا آهسته تر نسبت به حالت معمول اتفاق می افتند؟ (اینطور به نظر می آمد که گذز زمان سریعتر یا آهسته تر شده است) | □0 = خیر  □1 = همه چیز نسبت به حالت معمول سریعتر یا آهسته تر به نظر می آمدند  □2 = همه چیز به یکباره اتفاق می افتادند؛ یا زمان متوقف شده و مفهومی ندارد |
| 3- آیا سرعت افکار شما افرایش یافته بود؟ | □0 = خیر  □1 = نسبت به حالت معمول سریعتر  □2 = به طرز شگفت انگیزی سریعتر |
| 4- آیا تصاویری از گذشته را به خاطر می آوردید؟ | □0 = خیر  □1 = بسیاری از اتفاقات گذشته را به یاد می آورم  □2 = گذشته به یکباره و به طور غیر قابل کنترلی به خاطر آمده |
| 5- آیا اینطور به نظر می آمد که به طور ناگهانی متوجه همه چیز می شوید؟ | □0 = خیر  □1 = همه چیز راجع به خودم و دیگران  □2 = همه چیز راجع به کل دنیا |
| 6- آیا احساسی از صلح و دلپذیری را تجربه کرده اید؟ | □0 = خیر  □1 = حس تسکین یا آرامی  □2 = حش دلپذیری و صلح غیر قابل وصف |
| 7- آیا احساسی مبنی بر سرخوشی و شادی را تجربه کرده اید؟ | □0 = خیر  □1 = شادی  □2 = سرخوشی غیر قابل وصف |
| 8- آیا احساسی مبنی بر توازن یا وحدت با جهان را تجربه کرده اید؟ | □0 = خیر  □1 = اینطور احساس می کردم که دیگر با طبیعت در تضاد نیستم  □2 = با دنیا احساس یگانگی و وحدت می کردم |
| 9- آیا اینطور دیده اید یا حس کرده اید که توسط یک نور درخشان احاطه شده اید؟ | □0 = خیر  □1 = یک نور روشن و غیر معمول  □2 = یک نور ویژه که یک حس ماوراالطبیعه ای را منتقل می کرد |
| 10- آیا احساساتتان واضح تری را نسبت به حالت معمول تجربه کرده اید؟ | □0 = خیر  □1 = نسبت به حالت معمول واضح تر  □2 = وضوح شگفت انگیز |
| 11- آیا اینطور به نظر می آمد که از چیزهایی با خبرید که در حالت معمول اینطور نبوده و ناشی از درک خارج حسی شما بوده است؟ | □0 = خیر  □1 = بلی، اما بررسی نشده که این احساسات صحیح و درست بوده اند.  □2 = بلی، و موخرا اینطور به نظر می آمد که این احساسات درست هستند. |
| 12- آیا تصاویری از آینده را می دیدید؟ | □0 = خیر  □1 = تصاویری از آینده شخصی خودم  □2 = تصاویری از آینده جهان |
| 13- آیا این احساس را داشته اید که از کالبد خود جدا شده اید؟ | □0 = خیر  □1 = آگاهی خود را نسبت به کالبد خود از دست داده بودم  □2 = به شکل واضحی کالبد خود را ترک کرده و خارج از آن وجود داشتم. |
| 14- آیا این احساس را داشته اید که وارد یک جهان غیر زمینی شده اید؟ | □0 = خیر  □1 = مکان های غیر متعارف و عجیب  □2 = یک قلمرو افسانه ای و غیر زمینی |
| 15- آیا این احساس را داشته اید که با یک موجود و یا حضور افسانه ای مواجه شده اید، یا یک صدای غیر قابل شناسایی را شنیده اید؟ | □0 = خیر  □1 = صدایی میشنیدم که غیر قابل شناسایی بود  □2 = با یک موجود قطعی، یا یک صدایی با منشا افسانه ای و غیر زمینی مواجه شده ام |
| 16- آیا ارواح متوفی یا مذهبی را داده اید؟ | □0 = خیر  □1 = حضورشان را احساس می کردم  □2 = در واقع آنها را دیده ام |
| 17- آیا به یک مرز یا نقطه غیر قابل برگشت رسیده بودید؟ | □0 = خیر  □1 = به یک تصمیم آگاهانه برای بازگشت به زندگی رسیده بودم  □2 = به یک مانع برخورده بودم که اجازه عبور از آن را نداشتم؛ یا خلاف اراده ام به عقب برگردانده می شدم |
| 18- آیا احساس می کنید که این خاطرات( شامل خاطرات بصری، صوتی و احساسات) کماکان در ذهن شما به وضوح وجود دارند، مانند اینکه همین دیروز رخ داده اند؟ | □0 = بلی، آنها کماکان در ذهن من واضح و شفاف هستند  □1 = آنها تا حدی واضح هستند، اما ممکن است که تمام جزییات را به خاطر نیاورم  □2 = جزییات را به سختی به یاد می آورم |

جمع امتیازها: .........................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| 19- آیا احساسی مشابه را در گذشته تجربه کرده اید؟ | □خیر  □بلی  □مطمئن نیستم / نمی دانم |
| 20- اگر جواب مثبت است، شرح بدهید |  |
| 21- آیا هیچیک از اقوام یا دوستان نزدیک شما تجربیاتی مشابه را درخصوص یک اتفاق تهدید کننده زندگی شرح داده است؟ | □خیر  □بلی  □مطمئن نیستم / نمی دانم |
| 22- اگر جواب مثبت است، شرح بدهید |  |
| 23- آیا تجربه این شخص NDE در نظر گرفته می شود؟ | □ بلی ( امتیاز کل مقیاس NDE گریسون 7 یا بالاتر است)  □ خیر ( امتیاز کل مقیاس NDE کمتر از 7 است) |

دستورالعمل امتیاز دهی: به منظور محاسبه امتیاز، مقادیر بدست آمده از سوالات 1 الی 13 را با هم جمع کنید( به منظور مطالعه تحقیقاتی، امتیاز 7 و بالاتر به عنوان یک NDE در نظر گرفته می شود)

10- پرسشنامه خصوصیات حافظه (MCQ):

پرسشنامه خصوصیات حافظه (MCQ) به منظور براورد خصوصیات حافظه شرکت کنندگان استفاده می شوند همانطور که توسط تونارد و همکارانش استفاده شده است. این MCQ کوتاه شامل 15 آیتم به منظور ارزیابی جزییات حسی، وضوح حافظه، اطلاعات خود-ارجاعی و احساسی، تناوب فعال سازی مجدد و اطمینان در حافظه می باشد. این پرسشنامه به منظور پایش واقعیت استفاده می شود، فرایندهایی که توسط آنها اتفاقات درک شده و تصور شده می توانند در حافظه تمیز داده شده یا با هم اشتباه گرفته شوند.

دستورالعمل: سوالات زیر را از بیمار بپرسید و نزدیکترین گزینه به جواب را انتخاب کنید.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| جدول 1. نسخه اصلاح شده پرسشنامه خصوصیات حافظه (گرفته شده از دآرگمبو و وان در لیندن) | | |
| دسته | خصوصیات | نسخه اصلاح شده پرسشنامه خصوصیات حافظه |
| حسی | جزییات بصری | حافظه من برای این اتفاق شامل جزییات بصری می باشد: 1=بدون جزییات، 2=با جزییات فراوان |
|  | جزییات حسی دیگر | حافظه من برای این اتفاق شامل جزییات حسی دیگر (صدا،بو، و/یا مزه) می باشد. 1=بدون جزییات، 2=با جزییات فراوان |
| وضوح | احساس تجربه مجدد | هنگام یادآوری اتفاق، احساس می کنم که از نظر روانی آرامش می یابم: 1= به هیچ وجه، 2=کاملاً |
|  | موقعیت مکانی | مکان رخداد اتفاق را به یاد می آورم: 1= با وضوح کم، 2= کاملا واضح |
|  | زمان | زمان رخداد اتفاق را به یاد می آورم: 1= با وضوح کم، 2= کاملا واضح |
|  | انسجام | هنگام یاد آوری اتفاق، آیا اتفاق به صورت یک اتفاق منسجم و نه یک صحنه ایزوله به نظر می آمد: 1= به هیچ وجه، 2= کاملاً |
| اطلاعات خود-ارجاعی (SRI) | حرکات خود | من حرکات خود را حین این اتفاق به یاد می آورم: 1= به هیچ وجه، 2= بسیار واضح |
|  | حرف های خود | من حرف های خود را حین این اتفاق به یاد می آورم: 1= به هیچ وجه، 2= بسیار واضح |
|  | افکار خود | من افکار خود را حین این اتفاق به یاد می آورم: 1= به هیچ وجه، 2= بسیار واضح |
|  | دیدگاه بصری | مطالعات پیشین روی انسان ها نشان داده است که انسانها می توانند تجسم خاطرات را از دیدگاه های مختلف بیان کنند. با استفاده از گروه های ذکر شده در پایین، از چه دیدگاهی خودتان را می بینید؟  الف) در خاطره شما، صحنه ای را تجسم می کنید که یک بیننده ممکن آن را ببیند، شما می توانید خودتان و جنبه های دیگر وضعیت را مشاهده کنید. ب) در خاطره شما شما صحنه را از دیدگاه خود مشاهده می کنید (با چشمان خود)، شما یک بازیگر هستید. ج) هریک از دیدگاه های ذکر شده بیانگر چگونگی به خاطر آوردن آن وضعیت می باشد، شما در ای ن وضعیت چگونه هستید: 1= کاملا مشاهده‌گر، 7= کاملا بازیگر |
| عاطفی بودن | ظرفیت | زمانی که اتفاق رخ داده است، احساسات شما من 0= کاملا منفی، 7= کاملا مثبت بوده است. |
|  | اهمیت خود | این اتفاق برای من مهم است (شامل یک موضوع یا یک قسمت از زندگی من می باشد): 1= کاملا بی‌اهمیت، 7= کاملا مهم |
|  | احساس عواطف | هنگام یادآوری این اتفاق، همان احساساتی مشابه با لحظه رخ دادن اتفاق را دارم: 1= به هیچ وجه، 7=کاملاً |
| فعال سازی مجدد | تناوب فعال سازی مجدد | از زمانی که رخ داده است، راجع به این اتفاق فکر کرده یا صحبت کرده ام: 1= به هیچ وجه، 2= اکثر اوقات |
| اطمینان | واقعی / موهومی | من حس می کنم این اتفاق در خاطره من واقعا همانگونه که آن را به یاد می آورم اتفاق افتاده و من آن چیزهایی که اتفاق نیفتاده را تصور نکرده ام: 1= 100% موهومی، 7= 100% واقعی |

دستورالعمل امتیاز دهی: امتیاز نهایی از مجموع امتیازات بدست آمده از 0 الی 7 در مقیاس لیکرت حاصل می شود.

12- ضریب همدلی-8 (EQ8)

میزان همدلی گزارش شده توسط خود شخص بر اساس تعریف همدلی که شامل شناخت و تاثیرگذاری می باشد.

مطالعه پیش رو از نسخه 8 موردی ضریب همدلی (EQ) استفاده می کند. از پاسخ دهندگان خواسته شده که در مقیاس لیکرت و به صورت 4 امتیازی میزان توافق خود را با جملات بیان کنند، به عنوان مثال :"اگر کسی در گروه احساس عجیب یا ناخوشایندی بکند، من به زودی متوجه می شوم".

دستورالعمل: سوالات ذیل را از بیمار رسید و نزدیک ترین گزینه به جواب را انتخاب کنید.

لطفا به سوالات ذیل با توجه به زندگی خود بعد از ایست قلبی پاسخ دهید.

1. دریافتم که خود را به جای دیگران گذاشتن کار سهل و آسانی است.

2. من در پیش بینی چگونگی احساسات آتی افراد خوب هستم.

3. اگر کسی در گروه احساس عجیب یا ناخوشایندی بکند، من به زودی متوجه می شوم.

4. دیگران به من گفته اند که من در درک احساس و افکارشان خوب هستم.

5. دانستن رفتار خود در موقعیت های اجتماعی برایم مشکل است.

6. اغلب برای تمایز چیزهای مودبانه با به دور از ادب دچار مشکل می شوم.

7. درک اینکه چرا برخی چیزها انسان ها را ناراحت می کند برای من دشوار است.

8. انسان های دیگر اغلی می گویند که من حساس هستم، علیرغم اینکه من دلیلش را نمی دانم.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| به شدت موافق | اندکی موافق | اندکی مخالف | کاملا مخالف |

دستورالعمل امتیازدهی: امتیاز بالاتر EQ8 (بالاترین: به شدت موافق) بیانگر همدلی بالاتر می باشد.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان همدلی شما در گذر زمان با توجه به ایست قلبیتان چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی بسیار بی عاطفه شده ام.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی کمی بی عاطفه شده ام.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در عواطف من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی اندکی عاطفی شده ام.

ه) احساس می کنم که پس از ایست بسیار اندکی عاطفی شده ام.

13) منفعت یابی (از مطالعه سرطان پستان)

این مطالعه یک مقیاس 17 موردی است، که هر مورد مربوط به برخی از منافع بالقوه می باشد که ممکن است از یک تجربه خاصی ناشی شده باشند. این میزان در جامعه سرطان پستان معتبر می باشد.

دستورالعمل: سوالات ذیل را از بیمار رسید و نزدیک ترین گزینه به جواب را انتخاب کنید.

داشتن ایست قلبی ...

1) موجب پذیرش اکثر اتفاقات شده است

2) به من آموخته که خود را با چیزهایی که نمیتوانم تغییر دهم، تطبیق دهم

3) به من کمک کرده که آماده پذیرش اتفاقات باشم

4) خانواده من را به هم نزذیکتر کرده است

5) من را نسبت به مسائل خانوادگی حساس تر کرده است

6) به من آموخته که هرکس در زندگی هدفی دارد

7) به من نشان داده که همه انسان ها نیازمند عشق ورزیدن هستند

8) اهمیت برنامه ریزی برای آینده خانواده خود را به من فهمانده است

9) من را نسبت به آینده همه انسان ها آگاه تر و نگران تر کرده است

10) به من آموخته که صبور باشم

11) منجر شده که کنش بهتری با استرس و مشکلات داشته باشم

12) منجر شده افرادی را ملاقات کنم که تبدیل به بهترین دوستانم شده اند

13) با رشد روحی و عاطفی من هم بخشی داشته است

14) به من در آگاهی بیشتر نسبت به عشق و حمایت موجود در دیگران کمک کرده است

15) به من کمک کرده تا بفهمم که دوستان واقعی من چه کسانی هستند

16) به من کمک کرده تا بیشتر روی اولویت ها همراه حس عمیق تر عدف در زندگی متمرکز باشم

17) به من کمک کرده که انسان قویتری باشم، که قادر است به صورت موثری با چالش های آتی زندگی کنار بیاید.

مقیاس:□به هیچ وجه □اندکی □نسبتاً □تقریباً زیاد □به شدت

14. مقیاس شخصیت نوع دوست و اجتماعی

یک ابزار 20 موردی که برای اندازه گیری گرایش نوع دوستی توسط اندازه گیری تناوب حضور شخص در فعالیت های نوع دوستی به خصوص نسبت به افراد ناشناس ظراحی شده است. از پاسخ دهندگان خواسته شده تا تناوب حضور خود را در 20 رفتار مشخص شده بیان کنند. از آن ها خواسته شده که بصورت مقیاس 5 امتیازی از 0 به معنی هرگز و 4 به معنی اکثر مواقع امتیازبندی کنند. یک مورد نمونه به این صورت است که :"من صندلی خود در اتوبوس یا قطار را به یک غریبه که ایستاده بود پیشنهاد دادم."

با استفاده از مقیاس ذیل، لطفاً گروهی را انتخاب کنید که با تناوب حضور شما در کارهای ذکر شده بعد از ایست قلبی شما مطابقت دارد.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| هرگز | یک بار | بیشتر از یک بار | اغلب | اکثر مواقع |

1) من در هل دادن اتوموبیل فرد غریبه ای که خراب شده بود یا سوخت تمام کرده بود کمک کرده ام.

2) به غریبه ها آدرس داده ام.

3) اسکناس غریبه ها را خرد کرده ام.

4) به موسسات خیریه کمک مالی کرده ام.

5) من به غریبه که به پول احتیاج داست ( یا از من تقاضا کرده ) کمک کرده ام.

6) به موسسات خیریه کالا یا پوشاک اهدا کرده ام.

7) برای موسسات کار داوطلبانه انجام داده ام.

8) خون خود را اهدا کرده ام.

9) به غریبه ها برای حمل وسایلشان (کتاب، بسته، و غیره) کمک کرده ام.

10) من درب آسانسور را برای رسیدن غریبه ای باز نگه داشته ام.

11) به کسی اجازه داده ام که در صف (در فروشگاه، در کار با دستگاه کپی، در فست فود یا رستوران) جلوی من قرار بگیرد.

12) من جک خودروی خود را به غریبه ای داده ام.

13) من به کارمند ها (در بانک یا فروشگاه) برای دریافت هزینه کمتر از من تذکر داده ام.

14) من به یک همسایه غریبه که او را نمیشناختم وسیله ای با ارزش برای خود (ظرف، ابزار، و غیره) را به امانت داده ام.

15) کارت های خیریه تعطیلات را آگاهانه خریداری کرده ام زیرا میدانستم که این یک دلیل خوبی دارد.

16) به یک همکلاسی که او را به خوبی نمیشناختم، در مسائلی که دانش من بیشتر از او بود کمک کرده ام.

17) من بدون هزینه و داوطلبانه برای جست و جوی حیوان خانگی یا فرزند همسایه ها کمک کرده ام.

18) به یک معلول یا یک سالمند برای عبور از خیابان کمک کرده ام.

19) من صندلی خود در اتوبوس یا قطار را به یک غریبه که ایستاده بود پیشنهاد دادم.

20) به یک آشنا برای حمل وسایل منزلش کمک کرده ام.

امتیازدهی: مقیاس امتیاز بر اساس اندازه گیری متوالی

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان حس نوع دوستی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی حس نوع دوستیم بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی حس نوع دوستیم کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در حس نوع دوستی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی حس نوع دوستیم اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی حس نوع دوستیم بسیار زیاد شده است.

15. مقیاس دلسوزی مختصر

این مقیاس معتبر نیازمند گزارش افراد در رابطه با میزان توافق خود با 26 گزینه و بر اساس مقیاس 5 امتیازی لیکرت می‌باشد، که سه جنبه خود دلسوزی-خود مهربانی، افکار راجع به انسانیت مشترک، پذیرش آگاهانه، و برعکسشان را تعیین می کند.

دستورالعمل: لطفاً به سوالات زیر با توجه به زندگی خود بعد از ایست قلبی صادقانه و سریع و با استفاده از مقیاس زیر پاسخ بدهید

1 2 3 4 5 6 7

به هیچ وجه درباره من صدق نمی کند کاملا راجع به من صدق می کند

.............. 1. زمانی که از مشکلات فردی (یک فرد غریبه) مطلع می شوم، نسبت به او دچار دلسوزی می کنم.

.............. 2. تمایل به حس دلسوزی نسبت به انسانها دارم، حتی اگر آن ها را نشناسم.

.............. 3. یکی از فعالیت هایی که به زندگی من معنا می بخشد این است به افراد نیازمند در جهان کمک کنم.

.............. 4. نسبت به فعالیت هایی که برای من سودمند است، ترجیح می دهم در فعالیت هایی حضور داشته باشم که به دیگران کمک می کند، هرچند که آن ها غریبه باشند.

.............. 5. اغلب نسبت به انسان های نیازمند (غریبه ها) احساس لطیفی دارم.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان حس دلسوزی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی دلسوزیم بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی دلسوزیم کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در دلسوزی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی دلسوزیم اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی دلسوزیم بسیار زیاد شده است.

16. مقیاس شادی درونی

مقیاس شادی درونی یک مقیاس معتبر 4 موردی از شادی درونی کلی می باشد. دو مورد از پاسخ دهندگان می خواهد که خودشان را با استفاده از امتیاز مطلق و امتیاز نسبی نسبت به هم گروهانشان طبقه بندی کنند، در حالیکه دو مورد دیگر توضیحات مختصری را شادی و غم بیان می دارد و از پاسخ دهندگان می خواهد که مقدار تطابق هر بیانیه با خودشان را تعیین کنند.

برای هر بیانیه و/یا سوالات زیر، لطفا دور شماره ای که بیشترین تطابق را با زندگی شما بعد از ایست قلبی را دارد خط بکشید.

1. به طور کلی، خودم را

1 2 3 4 5 6 7

یک انسان خیلی شاد در نظر نمی گیرم یک انسان خیلی شاد در نظر می گیرم

2. در مقایسه با بسیاری از همرده هایم، خودم را

1 2 3 4 5 6 7

کمتر شاد هستم بیشتر شاد هستم

3. برخی افراد به طور کل بسیار شاد هستند. آنها بدون توجه به چیزی که در حال رخ دادن است از زندگی لذت می برند و از لحظات نهایت استفاده را می برند. تا چه میرانی این خصوصیت با شما همخوانی دارد؟

1 2 3 4 5 6 7

به هیچ وجه مقدار زیادی

4. برخی افراد به طور کل شاد نیستند، علیرغم اینکه آنها انسان افسرده ای نیستند، اما ـن چنان که باید انسان های خرسندی به نظر نمی آیند. تا چه میرانی این خصوصیت با شما همخوانی دارد؟

1 2 3 4 5 6 7

به هیچ وجه مقدار زیادی

نکته: مورد شماره 4 به صورت معکوس کد گذاری شده است.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان شادمانی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی شادمانیم بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی شادمانیم کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در شادمانی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی شادمانیم اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی شادمانیم بسیار زیاد شده است.

17. پرسشنامه قدردانی

یک پرسشنامه شش موردی به منظور تعیین تفاوت های فردی در میزان خوش بینی و حصول میزان قدردانی در زندگی روزمره طراحی شده است. پاسخ دهندگان بر اساس مقیاس لیکرت 7 امتیازی به موارد پاسخ می دهند. به عنوان مثال: در زندگی دارایی های زیادی به منظور شکرگزاری دارم. این مقیاس در زبان های بسیاری معتبر است.

دستورالعمل: با استفاده از مقیاس زیر به عنوان راهنما، برای هر بیانیه گزینه موردنظرتان را بیان میزان توافق خود انتخاب کنید.

لطفاً با توجه به زندگیتان بعد از ایست قلبی به بیانیه های زیر پاسخ دهید.

1 = به شدت مخالف

2 = مخالف

3 = اندکی مخالف

4 = ممتنع

5 = اندکی موافق

6 = موافق

7= به شدت موافق

.............. 1. در زندگی دارایی های زیادی به منظور شکرگزاری دارم.

.............. 2. اگر بخواهم از چیزهایی که باید قدرانشان باشم لیستی تهیه کنم، یک لیست بسیار طولانی خواهد بود.

.............. 3. وقتی به جهان هستی می نگرم، چیزهای زیادی برای قدردانی نمیبینم.\*

.............. 4. اما برای جامعه وسیعی از مردم قدردان هستم.

.............. 5. همینطور که سن من بالاتر می رود، توانایی بیشتری در خودم برای سپاسگزاری از مردم، اتفاقات و شرایطی که بخشی از زندگیم بوده اند حس می کنم،

.............. 6. باید زمان زیادی بگذرد تا از کسی یا از چیزی سپاسگذار باشم.\*

موارد 3 و 6 به صورت معکوس کدگذاری شده اند.

دستورالعمل امتیازدهی:

1. امتیازات موارد1، 2، 4 و 5 را با هم جمع کنید.

2. امتیازات خود را برای موارد 3 و 6 معکوس کنید. به این صورت که اگر امتیاز 7 داده شده، امتیاز نهایی برابر با 1 است و اگر امتیاز داده شده 6 باشد، امتیاز نهایی برابر با 2 است و برای نابقی موارد نیز اینچنین است.

3. کدهای معکوس شده موارد 3 و 6 را به امتیاز گام شماره 1 اضافه کنید. این امتیاز GQ-6 شماست. این عدد باید بین 6 و 42 باشد.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان قدردانی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان قدردانیم بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان قدردانیم کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان قدردانی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان قدردانیم اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان قدردانیم بسیار زیاد شده است.

18. شاخص شکوفایی مطمئن

شاخص شکوفایی مطمئن (SFI) مقیاسی برای شکوفایی است، مقیاسی است برای اینکه تمامی جنبه های زندگی یک فرد خوب باشد. که از طریق سوالاتی درباره 6 دامنه تعیین می شود و امتیازش بین 0 الی 10 می باشد. دامنه شامل موارد زیر است: شادمانی و رضایت از زندگی، سلامت جسمی و روحی، معنا و هدف، شخصیت و درستی، روابط اجتماعی نزدیک و ثبوت مالی و مادی.

لطفاً با توجه به زندگیتان بعد از ایست قلبی به سوالات زیر پاسخ دهید.

دستورالعمل: لطفاً بهترین گزینه را بین 0 الی 10 انتخاب کنید.

|  |  |
| --- | --- |
| دامنه | بیانیه / سوال |
| دامنه اول. شادمانی و رضایت از زندگی | دامنه اول1. بطور کل، امروزه میزان رضایت شما از زندگی چگونه است؟  0= اصلا راضی نیستم. 10= بسیار رضایت دارم |
| دامنه اول. شادمانی و رضایت از زندگی | دامنه اول2. بطور کل، معمولا از نظر شادمانی یا غم چگونه هستید؟  0= به شدت غمگین 10= به شدت شادمان |
| دامنه دوم. سلامت جسمی و روحی | دامنه دوم. بطور کل به سلامت جسمی خود چه نمره ای می دهید؟  0= ضعیف 10= عالی |
| دامنه سوم. معنا و هدف | دامنه سوم1. بطور کل، فکر میکنید تا چه میزان اقدامات و کارهای شما توسط شما ارزشمند هستند؟  0= اصلاً ارزشمند نیستند 1= کاملاً ارزشمندند |
| دامنه سوم. معنا و هدف | دامنه سوم2. من هدفم در زندگی را می فهمم.  0= به شدت مخالف 10= به شدت موافق |
| دامنه چهارم. شخصیت و درستی | دامنه چهارم. من همواره و در همه شرایط برای ترویج خوبی کار می کنم، حتی در شرایط سخت و چالش انگیز  0= درباره من صدق نمی کند. 10= درباره من صدق می کند |
| دامنه پنجم. روابط اجتماعی نزدیک | دامنه پنجم1. من از روابط و رفاقتهایم خشنودم |
| دامنه پنجم. روابط اجتماعی نزدیک | دامنه پنجم2. روابط من به همان مقدار رضایتمند هستند که من می خواهم.  0= به شدت مخالف 10= به شدت موافق |
| دامنه ششم. ثبوت مالی و مادی | دامنه ششم1. میزان نگرانیتان برای تامین هزینه عادی ماهانه خود چگونه است؟  0= همیشه نگران هستم. 10= اصلاً نگران نیستم |
| دامنه ششم. ثبوت مالی و مادی | دامنه ششم2. میزان نگرانیتان برای امنیت، غذا یا مسکن چگونه است؟  0= همیشه نگران هستم. 10= اصلاً نگران نیستم |

دستورالعمل امتیازدهی: امتیازات بالاتر بیانگر درک بالاتری از شکوفایی انسان می باشد.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان مثبت اندیشی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان مثبت اندیشیم بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان مثبت اندیشیم کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان مثبت اندیشی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان مثبت اندیشیم اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان مثبت اندیشیم بسیار زیاد شده است.

19. مقیاس تجارب روحی کوتاه روزانه

این مقیاس برای اندازه گیری تناوب ارتباط فرد با تعالی، هارمونی درونی خود و گرایش آن ها برای مراقبت از دیگران طراحی شده است. این یک مقیاس 8 موردی است و یک مورد به عنوان مثال برابر است با: " من نسبت به دیگران احساس مراقبت و از خودگذشتگی دارم". از پاسخ داهندگان خواسته می شود که این تناوب را درجه بندی کرده و بر اساس مقیاس لیکرت 7 امتیازی و با دامنه جواب از دفعات زیادی در روز الی هیچوقت پاسخ دهند.

دستورالعمل: لیست ذیل شامل مواردی است که شما تجربه کرده اید یا نکرده اید. لطفاً تکرر داشتن این تجربه را در زندگیتان بعد از حادثه ایست قلبی را در نظر داشته باشید و وجوب داشتن یا نداشتن این تجربیات را نادیده بگیرید. در برخی از موارد از کلمه "خدا" استفاده شده است. اگر این کلمه برای شما مناسب نیست، لطفاً کلمه دیگری را که برای شما مقدس یا الهی است را بیان کنید. لطفاً از مقیاس زیر استفاده کنید.

5 = دفعات زیادی در روز/ 4= هر روز/ 3 = اکثر روزها / 2= اغلب روزها / 1 = هراز چندگاهی / 0 = هرگز یا تقریبا هرگز

1. من حضور خدا را حس می کنم

2. من در دین و معنویات خودم قدرت و راحتی را حس می کنم

3. من یک هارمونی و آسایش درونی در خود حس می کنم

4. من عشق خدا به خودم را از طریق دیگران حس می کنم

5. زیبایی خلقت معنویات من را تحت تاثیر قرار داده است

6. آرزومندم که به خدا نزدیکتر شده و با الوهیت متحد شوم

7. من با دیگران موفقت می کنم حتی زمانی که می دانم کاری که انجام میدهند اشتباه است

8. من نسبت به دیگران احساس مراقبت و از خودگذشتگی دارم

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان معنویات شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان معنویات من بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان معنویات من کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان معنویات من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان معنویات من اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان معنویات من بسیار زیاد شده است.

20. مقیاس ویژگی یخشندگی (TFS)

پرسشنامه شامل 10 سوال درباره بخشندگی می باشد. از شرکت کنندگان خواسته شده تا میزان توافق یا مخالفت خودشان با بیانیه‌ها را به صورت مقیاس 5 امتیازی بیان کنند. به عنوان مثال: " دوستان نزدیک من احتمالاً فکر می کنند که من انسانی کینه‌ توز هستم."

دستورالعمل: میزان توافق یا مخالفت خود را بر اساس مقیاس زیر بیان کنید. لطفاً با توجه به زندگیتان بعد از ایست قلبی به سوالات زیر پاسخ دهید.

1 = به شدت مخلف، 2 = اندکی مخالف، 3 = هم مخالف و هم موافق، 4= اندکی موافق، 5 = به شدت موافق

1. دوستان نزدیک من احتمالاً فکر می کنند که من انسانی کینه‌ توز هستم.

2. تقریباً به هر دلیلی می توانم یک دوست را ببخشم.

3. اگر کسی به شکل بدی با من رفتار کند، من هم همانگونه با او رفتار می کنم.

4. من تلاش می کنم که دیگران را به خاطر حطایشان ببخشم، حتی زمانی که خودشان گمان می کنند که کار اشتباهی انجام نداده اند.

5. من میتوانم توهینات را ببخشم و از یاد ببرم.

6. نسبت به کثر روابطم احساس خوبی ندارم.

7. حتی بعد از اینکه کسی را بخشیدم، از به یاد آوردن آنها می رنجم.

8. چیزهایی وجود دارد که به خاطرشان نمی توانم کسی را حتی همسر خود را ببخشم

9. من همیشه آنهایی که به من آزار رسانده اند را بخشیده ام.

10. من یک فرد بخشنده هستم.

دستورالعمل امتیازدهی:

هرچه که امتیاز TFS بالاتر باشد به معنی ویژگی بخشندگی بیشتر می باشد، در ابتدا امتیازهای موارد 1، 3، 6، 7 و 8 را معکوس کنید و سپس همه امتیازها را با هم جمع کنید تا به امتیاز نهایی برسید.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان بخشندگی شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان بخشندگی من بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان بخشندگی من کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان بخشندگی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان بخشندگی من اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان بخشندگی من بسیار زیاد شده است.

30. مقیاس مطلوبیت اجتماعی – روش کوتاه

این یک مقیاس 13 موردی به منظور تعیین اینکه هر فرد تا چه میزان درگیر مطلوبیت اجتماعی است. نحوه پاسخگویی به صورت صحیح / غلط می باشد. به عنوان مثال: "من برخی مواقع سعی میکنم که به یک اندازه ببخشم و فراموش کنم."

دستورالعمل: در ذیل بیانیه هایی راجع به ویژگی ها و نگرش های فردی می باشد. هر مورد را مطالعه کرده و گزینه مورد نظرتان را با توجه زندگیتان بعد از ایست قلبی انتخاب کنید.

1. برخی اوقات رفتن به کار بدون داشتن مشوق برایم سخت است.

الف. صحیح ب. غلط

2. زمانی که نمی توانم راه خود را پیدا کنم دچار رنجش می شوم.

الف. صحیح ب. غلط

3. در مناسبت های اندکی، کار محوله به خود را به دلیل آگاهی از توانایی پایین خود ترک کرده ام.

الف. صحیح ب. غلط

4. مواقعی بوده که من حس کرده ام که نسبت به مسئولین دچار عصیان شده ام، هرچند که می دانستم که حق با آنهاست.

الف. صحیح ب. غلط

5. بدون توجه به اینکه درحال صحبت با چه کسی هستم، همواره شنونده خوبی هستم.

الف. صحیح ب. غلط

6. مواقعی بوده که از کسی سواستفاده کرده ام.

الف. صحیح ب. غلط

7. همواره مشتاق به اعتراف اشتباهاتم هستم.

الف. صحیح ب. غلط

8. من برخی مواقع سعی میکنم که به یک اندازه ببخشم و فراموش کنم.

الف. صحیح ب. غلط

9. همواره مودب هستم، حتی با افرادی که غیرقابل پذیرش هستند.

الف. صحیح ب. غلط

10. هرگز با شنیدن افکار متفاوت دیگران آزرده نمی شوم.

الف. صحیح ب. غلط

11. مواقعی بوده که نسبت به بخت خوب دیگران حسادت کرده ام.

الف. صحیح ب. غلط

12. اغلب توسط کسانی که درخواستی از من دارند عصبانی می شوم.

الف. صحیح ب. غلط

13. هرگز عامدانه حرفی نزده ام که کسی را برنجانم.

الف. صحیح ب. غلط

دستورالعمل امتیازدهی: امتیاز بالا بیانگر این است که گزارش هر فرد توسط جانبداری مطلوبانه منحرف شده است، در حالیکه به توافق با قراردادهای اجتماعی گرایش دارد. امتیاز پایین ممکن است به این معنی باشد که احتمال اینکه هر فرد پاسخی درست و منعکس کننده شخصیت خود بدهد بسیار بالاست.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان در نظر گرفتن دیگران توسط شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان در نظر گرفتن دیگران توسط من بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان در نظر گرفتن دیگران توسط من کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان در نظر گرفتن دیگران توسط من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان در نظر گرفتن دیگران توسط من اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان در نظر گرفتن دیگران توسط من بسیار زیاد شده است.

22. موجودی رشد پس از حادثه – روش کوتاه

شامل 10 مورد می باشد که هر کدام 5 فاکتور را اندازه گیری می کنند که بخشی از رشد پس از حادثه می باشد. این 5 فاکتور برابرند با: در ارتباط با دیگران، فرصت های جدید، قدرت شخصی، تغییرات معنوی و رضایتمندی از زندگی. به عنوان مثال:" من اولویت هایم را راجع به اینکه چه چیزی در زندگی مهم می باشد تغییر داده ام."

دستور العمل: برای هر بیانیه بهترین گزینه را انتخاب کنید. با استفاده از مقیاس 6 امتیازی ذیل، لطفاً با توجه به زندگیتان بعد از ایست قلبی به سوالات زیر پاسخ دهید.

0 = من به عنوان نتیجه بحران خود این تغییر را تجربه نکرده ام.

1 = به عنوان نتیجه بحران خود به مقدار بسیار کمی این تغییر را احساس کرده ام.

2 = به عنوان نتیجه بحران خود به مقدار کمی این تغییر را احساس کرده ام.

3 = به عنوان نتیجه بحران خود به مقدار متوسطی این تغییر را احساس کرده ام.

4 = به عنوان نتیجه بحران خود به مقدار زیادی این تغییر را احساس کرده ام.

5 = به عنوان نتیجه بحران خود به مقدار بسیار زیادی این تغییر را احساس کرده ام.

1. من اولویت هایم را راجع به اینکه چه چیزی در زندگی مهم می باشد تغییر داده ام. ...............

2. قدردانی بیشتری نسبت به زندگی شخصی خودن دارم. ...............

3. من قادر به انجام کارهای بهتری در رابطه با زندگی خودم می باشم. ...............

4. من درک بهتری از مسائل معنوی دارم. ...............

5. من احساس نزذیکی بیشتری با دیگران می کنم. ...............

6. مسیر جدیدی در زندگی خود ایجاد کرده ام. ...............

7. می دانم که به صورت بهتری می توانم دشواری ها را کنترل کنم. ...............

8. ایمان مذهبی قویتری دارم. ...............

9. فهمیده ام که نسبت به آن چیزی که فکر می کردم قویتر هستم. ...............

10. دریافتم که انسانها تا چه میزان بالایی شگفت انگیز هستند. ...............

23. آزمایش جهت یابی زندگی – تجدید نظر شده (LOT-R)

این آزمایش شامل 10 مورد است که برای تعیین خوشبینی در زندگی روزمره طراحی شده است. پاسخ دهندگان برای هر بیانیه به صورت مقیاس لیکرت 5 امتیازی پاسخ می دهند. به عنوان مثال:"در زمان های نامشخصی، معمولا انتظار بهترین ها را دارم."

لطفاً صادقانه و دقیق به شوالات پاسخ دهید. لطفاً اجازه ندهید که پاسختان به یک بیانیه بر روی پاسخ هاید دیگران تاثیر بگذارد. هیچ جواب "درست" یا "غلطی" وجود ندارد. بر اساس احساسات خود پاسخ دهید، نه بر اساس آنچه فکر می کنید اکثر انسان ها پاسخ می دهند. لطفاً با توجه به زندگیتان بعد از ایست قلبی به سوالات زیر پاسخ دهید.

A= بسیار موافقم

B= اندکی موافقم

C= نه مخالف و نه موافقم

D= اندکی مخالفم

E= بسیار مخالفم

1. در زمان های نامشخصی، معمولا انتظار بهترین ها را دارم.

2. آرام بودن برای من آسان است.

3. اگر اتفاقی بتواند به شکل نامطلوب اتفاق بیفتد، همینگونه خواهد شد (معکوس)

4. همواره راجع به آینده خوش بین هستم.

5. از دوستانم بسیار زیاد لذت می برم.

6. سرگرم بودن بسیار برای من مهم است.

7. به ندرت از اتفاقها انتظار دارم که بر اساس میل من رخ دهند (معکوس)

8. به آسانی ناراحت نمی شوم.

9. به ندرت می توانم اتفاقات خوبی که برایم پیش آمده را نام ببرم (معکوس)

10. در حالت کلی، انتظار دارم که اتفاقات خوب بیشتری نسبت به اتفاقات بد برای من رقم بخورد.

امتیازدهی:

موارد 3، 7 و 9 به صورت معکوش کد گذاری شده اند (یا به صورت جداگانه برای بدبینی امتیاز بندی می شوند). موارد 2، 5، 6 و 8 موارد پرشدنی هستند و نباید امتیاز بندی شوند. هیچ معیاری برای بدبینی و خوشبینی وجود ندارد.

لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید: این سوال به ما برای درک چگونگی تغییر شما در رابطه با ایست قلبی کمک می کند.

میزان خوشبینی توسط شما در گذر زمان با در نظر گرفتن حادثه ایست قلبی چگونه تغییر کرده است؟

الف) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان خوشبینی من بسیار کم شده است.

ب) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان خوشبینی من کم شده است.

ج) احساس می کنم که پس از ایست قلبی هیچگونه تغییری در میزان خوشبینی من رخ نداده است.

د) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان خوشبینی من توسط من اندکی زیاد شده است.

ه) احساس می کنم که پس از ایست قلبی میزان خوشبینی من بسیار زیاد شده است.