

שאלון צמיחה פוסט טראומטית

Posttraumatic Growth Inventory - PTGI

תיאור השאלון: שאלון של Laufer & Solomon (1996) תרגום לעברית, Tedeschi & Calhoun (2006), תרגום השאלון לערבית, נעשה לצורך אוגדן זה על ידי משרד הבריאות וגב' ויסאם מרעי. מטרת השאלון היא להעריך שינויים חיוביים עליהם מדווח האדם, אשר התרחשו בעקבות חשיפתו לאירוע טראומטי. השאלון כולל 21 היגדים לגבי אורחות חיי ותחושותיו של הנבחן כפי שהוא מדווח שחווה אותן, לאחר שחווה אירוע טראומטי. הנבחן מתבקש לדרג לגבי כל היגד, עד כמה הוא משקף שינוי שחל בחייו, בסולם ליקרט בן 4 דרגות (1 = לא חל שינוי, 4 = חל שינוי משמעותי).

ההיגדים מחולקים ל-5 מימדי שינוי:

- ° יחסים עם אחרים (relation to others) מורכב מ-7 פריטים: 6, 7, 9, 12, 15, 18, 20
- ° אפשרויות חדשות (new possibilities) מורכב מ-5 פריטים: 2, 13, 14, 19, 21
- ° חוזק פנימי (personal strength) מורכב מ-4 פריטים: 4, 8, 10, 17
- ° התפתחות רוחנית (spiritual change) מורכב מ-2 פריטים: 5, 16
- ° הערכת החיים (appreciation of life) מורכב מ-3 פריטים: 1, 3, 11

השאלון נמצא כבעל תוקף מבנה, עקיבות פנימית (לציון הכללי ולכל סולם בנפרד), ומדד מהימנות מבחן חוזר טוב (Laufer, A., & Solomon, 2006; Tedeshi & Calhoun, 1996).

צינון: הצינון נערך על ידי סכימת הצינונים על הפריטים. ניתן להתייחס לצינון כללי, וכן לצינונים לכל אחד מתת הסולמות בנפרד.

פירוש הצינונים: ככלל ככל שהצינון בשאלון גבוה יותר, כך הוא מלמד על צמיחה רבה יותר בעקבות אירוע טראומטי. המחקר מלמד כי ציון עד 21 מלמד על העדר צמיחה, ציונים בטווח 22-42 מלמדים על צמיחה מועטה, ציונים בטווח של 44-65 על צמיחה בינונית, וציונים של 66 ומעלה מדברים על צמיחה מרובה. עם זאת, ציון גבוה יכול להעיד לא רק על צמיחה בעקבות אירוע טראומטי, אלא גם כמנגנון הגנתי שמטרתו להרחיק ולהדחיק את החוויות הטעונות והמצוקה הפוסט-טראומטית, או על שילובם של שתי השפעות אלו (ראו לדוגמא, Zoellner, T., & Maercker, 2006).

שלמי תודות: בהכנת דף מידע זה סייע רועי אלוני, אוניברסיטת תל אביב.

מקורות:

תרגום השאלון לערבית, נעשה לצורך אוגדן זה על ידי משרד הבריאות וגב' ויסאם מרעי.

Lev-Wiesel, R., & Amir, M. (2003). Post-traumatic growth among Holocaust child survivors. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 229-237.

Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 429-447.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review, 26*(5), 626-653.

שאלון PTGI

לפניך שורה של דברים שלפעמים משתנים בחיי אנשים אחרי אירועים. אנא סמן לגבי כל אחד מההגדים את המידה שבה התרחש שינוי כזה בחייך כתוצאה מהאירוע

חל שינוי במידה רבה	חל שינוי במידה בינונית	חל שינוי במידה נמוכה	לא חל שינוי		
4	3	2	1	העדיפויות שלי בנוגע למה שחשוב בחיים	1
4	3	2	1	אני נוטה יותר לנסות דברים הדורשים שינוי	2
4	3	2	1	ערך החיים עלה בעיני	3
4	3	2	1	תחושה שאני סומך על עצמי	4
4	3	2	1	הבנה טובה יותר של עניינים רוחניים	5
4	3	2	1	הידיעה שאני יכול לסמוך על אנשים בשעת צרה	6
4	3	2	1	תחושת קרבה לאחרים	7
4	3	2	1	ידיעה שאני יכול להתגבר על קשיים	8
4	3	2	1	רצון להביע את תחושותיי	9
4	3	2	1	להיות מסוגל לקבל את הדברים כפי שהם	10
4	3	2	1	מעריך כל יום שאני חי	11
4	3	2	1	היכולת לחוש חמלה כלפי אחרים	12
4	3	2	1	אני מסוגל לעשות את חיי לטובים יותר	13
4	3	2	1	נפתחו הזדמנויות חדשות שלא הייתי מכיר בנסיבות אחרות	14
4	3	2	1	להשקיע ביחסים עם אחרים	15
4	3	2	1	אמונה דתית	16
4	3	2	1	גיליתי שאני חזק יותר ממה שחשבתי	17
4	3	2	1	למדתי הרבה על כמה אנשים הם נהדרים	18
4	3	2	1	פיתחתי תחומי התעניינות חדשים	19
4	3	2	1	אני מקבל את העובדה שאני זקוק לאחרים	20
4	3	2	1	פיתחתי דרך חדשה בחיי	21

PTGI

اماك سلسلة من الاشياء التي تتغير أحيانا في حياة الناس بعد أحداث معينة. بالنسبة لكل واحدة من هذه الجمل يرجى الأشاره الى اي مدى حدث تغيير كهذا بحياتك نتيجة لهذا الحدث.

حصل تغيير بشكل كبير	حصل تغيير بشكل متوسط	حصل تغيير بشكل بسيط	لم يحصل تغيير		
4	3	2	1	أولوياتي حول ما يهم في الحياة	1
4	3	2	1	أنا أكثر ميلا ان أجرب أمور تتطلب التغيير	2
4	3	2	1	ارتفعت قيمة الحياة في نظري	3
4	3	2	1	الشعور بأنني اثق بنفسي	4
4	3	2	1	فهم افضل للمسائل الروحانية	5
4	3	2	1	المعرفة بانني قادر/ة على الاعتماد على الناس وقت الشدة	6
4	3	2	1	الشعور بالقرب من الاخرين	7
4	3	2	1	المعرفة بانني قادر على التغلب على المصاعب	8
4	3	2	1	الرغبة في التعبير عن مشاعري	9
4	3	2	1	القدرة على قبول الامور كما هي	10
4	3	2	1	أقدر كل يوم بانني على قيد الحياة	11
4	3	2	1	القدرة على الشعور بالتعاطف مع الاخرين	12
4	3	2	1	عندي القدرة ان اجعل حياتي افضل	13
4	3	2	1	انفتحت فرص جديدة لم اكن اعرفها في ظروف اخرى	14
4	3	2	1	الاهتمام في العلاقات مع الاخرين	15
4	3	2	1	المعتقد الديني	16
4	3	2	1	اكتشفت بأنني أقوى مما تصورت	17
4	3	2	1	تعلمت الكثير عن مدى روعة الناس	18
4	3	2	1	طورت اهتمامات في مجالات جديدة	19
4	3	2	1	اوافق على الحقيقة انني بحاجة الى الاخرين	20
4	3	2	1	طورت طريقة جديدة بحياتي	21