**סקר על תחושת אשמה**

**Attitudes About Guilt Survey (AAGS)**

אנשים שחוו אירועים טראומטיים חווים לעיתים קרובות אשמה הקשורה לאירועים אלו. הם עשויים להרגיש אשמה על משהו שהם עשו (או לא עשו), לגבי אמונות או מחשבות שהיו להם (שהם עכשיו

מאמינים שהן שגויות), או על כך שחשו רגשות מסוימים (או העדר רגשות).

מטרת השאלון היא להעריך מה אתם מרגישים לגבי סוגייה מעוררת אשמה אחת (ורק אחת) בכל פעם. אנא השלימו 'סקר על תחושת אשמה' נפרד עבור כל סוגיית אשמה איתה אתם מתמודדים.

אנא הקדישו רגע לחשוב על החוויה שלכם. תארו בקצרה מה קרה:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

הייתי צריך/לא צריך/צריכה/לא צריכה:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

בתשובה לשאלות הבאות, אנא בחרו את התשובה שמתארת ​​בצורה הטובה ביותר את השקפתכם על מה שקרה.

1. באיזו מידה אתם חושבים שהייתם צריכים 'לדעת טוב יותר' ויכולתם למנוע או להימנע מתוצאת האירוע?

א. אין דרך שבה יכולתי לדעת טוב יותר.

ב. אני קצת מאמין/ה שהייתי צריך/ה לדעת טוב יותר.

ג. אני מאמין/ה במידה מתונה שהייתי צריך/ה לדעת טוב יותר.

ד. אני מאמין/ה שהייתי צריך/ה לדעת טוב יותר.

ה. אני בטוח/ה שהייתי צריך/ה לדעת טוב יותר.

2. עד כמה מה שעשיתם היה מוצדק? (כלומר, עד כמה היו לכם/ן סיבות טובות לעשות זאת?)

א. מה שעשיתי היה מוצדק לחלוטין (סיבות מצוינות).

ב. מה שעשיתי היה לרוב מוצדק.

ג. מה שעשיתי היה מוצדק במידה בינונית.

ד. מה שעשיתי היה מעט מוצדק.

ה. מה שעשיתי לא היה מוצדק בשום צורה (סיבות גרועות מאוד).

3. באיזו מידה הייתם אחראים באופן אישי למה שקרה?

א. לא הייתי אחראי/ת בשום אופן למה שקרה.

ב. הייתי קצת אחראי/ת למה שקרה.

ג. הייתי אחראי/ת במידה בינונית למה שקרה.

ד. הייתי אחראי/ת במידה רבה למה שקרה.

ה. הייתי אחראי/ת לחלוטין למה שקרה.

בסולם של 0%-100%, כמה הייתם אחראים למה שקרה? %\_\_\_

4. האם עשיתם משהו לא בסדר? (כלומר, האם בהתנהגותכם הפרתם את הסטנדרטים שלכם ל'נכון ולא נכון'?)

א. מה שעשיתי לא היה שגוי בשום צורה.

ב. מה שעשיתי היה מעט שגוי.

ג. מה שעשיתי היה שגוי במידה בינונית.

ד. מה שעשיתי היה שגוי.

ה. מה שעשיתי היה שגוי ביותר.

5. כמה אתם מרגישים במצוקה כשאתם חושבים על מה שקרה?

א. אני לא מרגיש/ה מצוקה כשאני חושב/ת על מה שקרה.

ב. אני מרגיש/ה מעט מצוקה כשאני חושב/ת על מה שקרה.

ג. אני מרגיש/ה מצוקה בינונית כשאני חושב/ת על מה שקרה.

ד. אני מרגיש/ה מצוקה ניכרת כשאני חושב/ת על מה שקרה.

ה. אני מרגיש/ה מועקה משמעותית מאוד כשאני חושב/ת על מה שקרה.

6. באיזו תדירות אתם חווים אשמה בנוגע למה שקרה?

אף פעם לא לעתים רחוקות מדי פעם לעתים קרובות תמיד, בכל פעם שאני חושב/ת על כך

7. מהי מידת האשמה שאתם לרוב חווים בנוגע למה שקרה?

ללא אשמה אשמה קלה אשמה בינונית אשמה ניכרת אשמה קיצונית